GLADEDAGE · GRATIS MINIGUIDE

Brug din mad i tide

Brug-først-guiden til aftensmad: en enkel måde at bygge aftensmaden op om den mad, du bør bruge først.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START MED DIN MAD

Hurtig vej: Start med Brug Først App 3
Oversigt over aftensmadsskabelonerne 6
Vigtig note om aftensmad og fødevaresikkerhed 9

BRUG-FØRST-METODEN

Hvorfor maden bliver dårlig, før du når at lave den 12
Hvad der er Brug først, Brug snart og Behold 16
Brug-først-formlen til aftensmad i 4 dele 20
Køleskabsrunden på 5 minutter 23
Hvad datoer på mad fortæller og ikke fortæller 26

12 AFTENSMADSSKABELONER

12 genbrugelige aftensmadsskabeloner 37
Sådan tilpasser du en aftensmadsskabelon 66
Når din plan for aftensmaden falder fra hinanden 69

DIN AFTENSMADSPLAN OG APPEN

Brug Først App 75
Afsluttende tjekliste: Brug din mad i tide 78
Kilder til fødevaresikkerhed og opbevaring 80

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Brug Først App



Har du nogle få madvarer i dit køkken, som du gerne vil bruge snart, kan Brug Først App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Du vælger 3 til 5 madvarer fra appens liste og siger, hvor hurtigt hver madvare skal have en plan: i dag, snart eller om nogle dage.

Appen giver dig 10 aftensmåltider, der bruger den første madvare, du valgte. De andre madvarer, du vælger, kan være med i hvert måltid, men behøver ikke at være det.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

FORTSAT

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs først «Vigtig note om ideer til aftensmad og fødevaresikkerhed».

Brug derefter appen, hvis du vil have en idé til aftensmad i aften, eller fortsæt med at læse, og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/brug-foerst/

OVERSIGT OVER SKABELONERNE

Oversigt over aftensmadsskabelonerne



Denne guide har 12 genbrugelige aftensmadsskabeloner. Hver af dem begynder med den mad, der venter i dit køkken, og ikke med en indkøbsliste.

- Wrap med sløj spinat og røræg

FORTSAT

- Pasta med bløde tomater og hvide bønner

- Stegt ris med det sidste af kyllingen

- Pølser på bageplade med gamle peberfrugter og løg

- Kikærteskål, der redder yoghurten

- Pandehash med kartofler, gulerødder og kål

FORTSAT

- Toast med brødknast, tomat og æg

- Havrepandekager med overmodne bananer

- Suppe med salat fra posen og rester af ris

- Quesadilla med svampe og spinat

- Tallerken med tun, stangselleri og hvide bønner (uden madlavning)

- Tacos med rynkede peberfrugter og sorte bønner

Du behøver ikke følge en skabelon til punkt og prikke. Hver af dem er et mønster: en mad, du skal bruge først, en base, noget, der giver retten fylde, og noget, der giver den smag. Byt det, du har, ud med det, skabelonen nævner.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om ideer til aftensmad og fødevaresikkerhed



Denne guide giver ideer til aftensmad i hverdagen. Den er generel information og ikke medicinsk rådgivning, ernæringsrådgivning eller rådgivning om fødevaresikkerhed, og den erstatter ikke de officielle kilder, der står til sidst.

FORTSAT

Den lover hverken en bestemt mængde mad, der bliver reddet, penge, der bliver sparet, eller et bestemt resultat i dit køkken.

Den fortæller heller ikke, hvor længe en bestemt madvare holder. De eneste tal om opbevaring og temperatur på disse sider kommer fra Fødevarestyrelsen, og hvert tal har sin kilde ved siden af sig.

FORTSAT

Der står 2 slags datoer på mad, og de betyder ikke det samme. «Bedst før» handler om kvalitet, mens «Sidste anvendelsesdato» handler om sikkerhed. Du finder detaljerne i afsnittet om datoer.

Er du i tvivl om en madvare, så lad være med at bruge den. Det er guidens egen forsigtighedsregel og ikke et citat fra en officiel kilde. En idé til aftensmad er aldrig værd at bruge en madvare, du er i tvivl om.

KOM I GANG

Hvorfor maden bliver dårlig, før du når at lave den



Maden kan blive dårlig, før du når at lave den, af en helt almindelig grund: Aftensmaden bliver besluttet sent, når vi er trætte, og den mad, der er ved at blive dårlig, er ikke den mad, vi kigger på.

FORTSAT

En pose spinat bliver købt om søndagen til en plan, der ændrer sig om tirsdagen. Et bæger yoghurt glider om bag mælken. Det sidste af kyllingen står i en boks bagerst, og når du husker det, er du ikke sikker på, hvad du skal stille op med det.

Intet af det her er en fiasko. Sådan går det, når planen bor i dit hoved, og køleskabet bor bag en dør.

Der er 3 almindelige grunde til, at mad ender med ikke at blive brugt.

FORTSAT

Den er ude af syne. Det forreste af køleskabet bliver brugt. Det bageste og de nederste skuffer bliver det ikke. Mad, du ikke kan se, er mad, du ikke planlægger efter.

Den har ingen opgave. En halv pose salat, en skefuld rester af ris og 2 peberfrugter er ikke en aftensmad, før nogen giver dem en rolle. Uden en rolle venter de.

Planen blev skrevet til en anden uge. En madplan, der er lavet før indkøbsturen, ved ikke, at onsdagen blev til takeaway. Maden bliver ved med at vente på en aftensmad, der aldrig blev til noget.

FORTSAT

Denne guide tager et andet udgangspunkt. I stedet for at spørge: «Hvad har jeg lyst til at lave?» spørger du: «Hvad skal jeg bruge først?» Derefter bygger du én aftensmad op om svaret. Det er en lille ændring i rækkefølgen og ikke en ny måde at leve på.

Udtrykket brug-først-aftensmad betyder én aftensmad, der er bygget op om den madvare i dit køkken, som du bør bruge først, og hvor alt det andet, den skal bruge, kommer fra det, du allerede har.

METODEN

Hvad der tæller som Brug først, Brug snart og Behold



BRUG FØRST - BRUG SNART - BEHOLD

Disse 3 grupper er din egen plan for ugen. De er ikke sikkerhedskategorier. De fortæller kun, hvad du skal lave mad ud fra først.

FORTSAT

Brug først. Mad, du vil lave mad med i dag eller i morgen. Det kan være mad, du købte for nogle dage siden, rester fra tidligere på ugen eller en madvare, du har åbnet og ikke har rørt siden.

Vælg 1 til 3 madvarer til denne gruppe. Hvis alt hører til i denne gruppe, så vælg den madvare, du helst vil af med, og behandl resten som Brug snart.

Brug snart. Mad, du vil lave mad med i løbet af de næste par dage. Den ser stadig ud, som du forventer, men den vil ikke være der længe, og du vil gerne give den en aftensmad, før ugen er slut.

FORTSAT

Behold. Alt det andet. Bønner på dåse, pasta, ris, mel, havregryn, frosne grøntsager og de ting, der har lang tid foran sig. De er birollerne i en aftensmad og ikke stjernen.

Nogle få regler får grupperne til at virke.

Brug din egen dømmekraft til at afgøre, hvad der hører hvor. Grupperne fortæller kun, hvad du skal lave mad ud fra først. De fortæller ikke, om en madvare stadig er god at spise.

FORTSAT

Flyt ikke en madvare til Behold, fordi du håber, at den holder. Hvis du har kigget på den i en uge, hører den til i Brug først.

Læg ikke en madvare, du tvivler på, i nogen gruppe. Hvis du ikke er sikker på, at den kan spises, så lad den blive uden for planen.

Frossen mad tæller også med. Noget i fryseren er en stille Behold-vare, og det kan blive en Brug-først-vare den dag, du beslutter dig for at lave det.

Du har ikke brug for etiketter eller et regneark. En hylde, en skål eller en post-it er nok.

METODEN

Brug-først-formlen til aftensmad i 4 dele



Alle skabeloner i denne guide følger de samme 4 dele. Lær dem én gang, så kan du lave en aftensmad ud af næsten hvad som helst.

FORTSAT

1. Brug-først-varen. Aftensmadens stjerne. Det er den mad, du valgte på køleskabsrunden, og den kommer i retten i en så stor mængde, at den ikke bliver væk.

2. Basen. Noget, der bærer retten: pasta, ris, kartofler, brød, tortillas eller havregryn. Den kommer som regel fra din Behold-gruppe, og den får retten til at føles som et måltid.

3. Fylden. Noget, der giver retten tyngde: æg, bønner, kikærter, ost, pølse eller tun. Den gør en bunke grøntsager til aftensmad.

FORTSAT

4. Smagen. Det, der får retten til at smage, som den skulle. Hvidløg, løg, et krydderi, et skvæt citron, en skefuld sennep, en stænk stærk sauce, salt og peber.

Brug-først-varen er den ene madvare fra din Brug først-gruppe, som du laver mad ud fra i aften.

Sig det højt, mens du kigger i køleskabet: «Brug-først-vare, base, fylde, smag.» Kan du udfylde alle 4, er aftensmaden besluttet. Kan du udfylde 3, er du tæt på, og den manglende del er som regel noget lille fra spisekammeret.

Du behøver ikke at veje eller måle. Det er mønstre og ikke opskrifter med et fast antal portioner. Lav den mængde, der passer til dem, der sidder ved dit bord, og til den mad, du har.

TRIN FOR TRIN

Køleskabsrunden på 5 minutter



Runden er et kort blik på det, du har, som du kan gentage. Den tager cirka 5 minutter, og du kan tage den, før du beslutter dig for aftensmad, eller mens kedlen koger.

FORTSAT

Minut 1: Se. Åbn køleskabet, og kig på det, som en gæst ville gøre. Start med det bageste og de nederste skuffer, hvor maden gemmer sig. Kig derefter på døren og det forreste.

Minut 2: Tag ud. Tag 3 til 5 madvarer ud, som du vil bruge først eller snart. Sæt dem på køkkenbordet. Er du ikke sikker på en madvare, så lad være med at lægge den i bunken.

Minut 3: Sorter. Lav dine 3 grupper: Brug først, Brug snart og Behold. Du behøver kun at sortere den bunke, du tog ud. Alt det andet bliver, hvor det er.

Minut 4: Vælg. Vælg 1 madvare fra Brug først. Det er aftenens stjerne. Hvis du sidder fast, så vælg den, du mindst har lyst til at kigge på i morgen.

FORTSAT

Minut 5: Bestem. Find en skabelon, der passer, eller byg en med formlen: Brug-først-vare, base, fylde, smag. Sæt derefter resten af bunken på 1 hylde, forrest i øjenhøjde. Den hylde er din brug-først-hylde de næste par dage.

Mens du har køleskabet åbent, kan du tjekke temperaturen, hvis du har et køleskabstermometer. Fødevarestyrelsen skriver på siden «Køl mad hurtigt ned i hjemmet», at køleskabet højst skal være 5 °C. Er temperaturen højere, så juster knappen.

Tag runden de dage, du handler, og dagen før, du handler. Det er de 2 tidspunkter, hvor den hjælper mest.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Hvad datoer på mad fortæller, og hvad de ikke fortæller



Datoer på mad er forvirrende, og forvirringen er ikke din skyld. Der er 2 slags datoer, og de betyder ikke det samme.

FORTSAT

Her er, hvad Fødevarestyrelsen skriver på siden «Sådan vurderer du madens holdbarhed - og undgår madspild».

«Bedst før» er en kvalitetsdato. Den bruges på mad, der over tid mest mister kvalitet. Ser maden fin ud, lugter den fint, og smager den fint, kan den normalt spises efter datoen.

«Sidste anvendelsesdato» er en sikkerhedsdato. Den bruges på mad, hvor en overskridelse kan gøre dig alvorligt syg. Mad med den dato skal smides ud, når datoen er overskredet.

FORTSAT

Datoerne gælder, så længe maden er uåbnet og opbevaret rigtigt. Står der en holdbarhed efter åbning på pakken, skal du følge den. Frugt og grønt har ingen dato, fordi holdbarheden afhænger meget af, hvordan det opbevares.

Hvad betyder det i dit køkken?

En dato kan hjælpe dig med at vælge, hvad du skal lave først. En madvare med en dato, der nærmer sig, er en god kandidat til din Brug først-gruppe. «Bedst før» er et vink om timingen, mens «Sidste anvendelsesdato» er en grænse, du ikke skal gå over.

FORTSAT

En dato fortæller ikke, hvordan maden er blevet opbevaret. Datoerne gælder kun, hvis maden er opbevaret rigtigt, og det betyder blandt andet, at den er holdt kold.

Fødevarestyrelsen skriver, at det er dit ansvar at opbevare maden rigtigt, når du har købt den, for eksempel ikke i en varm bil.

En dato erstatter ikke din egen dømmekraft. Er du i tvivl om en madvare, uanset hvad datoen siger, så lad være med at bruge den.

Og husk grænsen: Mad med «Sidste anvendelsesdato» skal ikke bruges, når datoen er overskredet.

HVOR MADEN VENTER

Hvor hver madvare venter i dit køkken



Hvor maden venter, har stor betydning for, om du kommer til at lave den. Du behøver ikke mere plads. Du behøver en plan for, hvor den mad, du vil bruge først, bliver set.

FORTSAT

Det er vores egne forslag. De er ikke opbevaringsregler fra en kilde, og de fortæller ikke, hvor længe nogen madvare holder.

Brug-først-hylden. Én hylde i køleskabet i øjenhøjde tæt på fronten. Alt det, du tog ud på runden, kommer her. Når en ny madvare kommer med i gruppen, kommer den på denne hylde. Når hylden er tom, er runden færdig.

Restepladsen. Rester kommer i gennemsigtige bokse på den samme hylde med en seddel om den dag, du satte dem ind.

FORTSAT

Fødevarestyrelsen skriver på siden «Køl mad hurtigt ned i hjemmet», at varm mad, som du vil gemme, kun skal lige dampe af, før du sætter den i køleskab, og at store portioner bør deles op i mindre portioner, så maden bliver kølet hurtigere ned.

Skriv dagen på låget, så du ikke behøver at huske den.

Skålen på køkkenbordet. Hvis du allerede har noget frugt og grønt stående på køkkenbordet, for eksempel løg eller bananer, så hold det i 1 skål, hvor du kan se det. En skål med frugt og grønt, du skal bruge, er en påmindelse.

FORTSAT

Rækken i spisekammeret. Sæt de dåser og pakker, der kan blive til en aftensmad, for eksempel bønner, pasta, ris og tun på dåse, forrest på en hylde ét sted. Når du har brug for en base eller en fylde, kigger du der først.

Fryseren. Rester, du ikke når at bruge i denne uge, kan komme i fryseren. En frysepose med en seddel om, hvad der er i den, og den dag, du lagde den ind, er nemmere at bruge senere.

Stedet, du ikke kigger. Alle køkkener har et. Det bageste af den anden hylde, bunden af fryseren, toppen af spisekammeret. Kig der én gang under hver runde.

Du behøver ikke omorganisere dit køkken. Vælg 1 sted, sæt brug-først-hylden der, og se, hvordan det føles i en uge.

METODEN

Ugens nulstilling af maden: 4 spørgsmål, før du handler



Nulstillingen tager cirka 10 minutter, før du laver en liste. Det er ikke en madplan. Det er 4 spørgsmål, der hjælper dig med at handle til den uge, du faktisk kommer til at have.

FORTSAT

1. Hvad venter allerede? Tag en hurtig runde i køleskabet, fryseren og spisekammeret. Skriv de 3 til 5 ting ned, du vil bruge først. Hvis du ikke gør andet, så gør det her.

2. Hvilke aftener kommer vi virkelig til at lave mad? Se på din uge, som den er, og ikke som du ønsker, den var. Tæl de aftener, der er travle, de aftener, hvor du har planer, og de aftener, hvor du er hjemme. Vær ærlig omkring takeaway.

3. Hvilken skabelon passer til hver af de aftener? Vælg en aftensmad til de aftener, hvor du skal lave mad, og start med Brug-først-varerne. Du behøver ikke at fastlægge rækkefølgen. Vælg aftensmåltiderne, og bestem dig på dagen.

FORTSAT

4. Hvad er den korteste liste, der får dem til at fungere? Skriv kun det, der mangler: en base, en fylde, en smag. Køb ikke en ny Brug-først-vare. Du har allerede en.

Hold listen kort. Hvis en skabelon har brug for 1 ting, du ikke har, så se på de andre, før du køber den. En anden skabelon passer ofte til det, du har.

Og lad der være plads. En plan for 3 eller 4 aftensmåltider er rigeligt. De andre aftener er til rester, æg på toast og takeaway, og ingen af dem er en fiasko.

12 AFTENSMADSSKABELONER

12 genbrugelige aftensmadsskabeloner



Hver skabelon herunder følger formlen i 4 dele: en Brug-først-vare, en base, en fylde og en smag. Hver af dem fortæller dig, hvad du skal gøre i nogle få korte trin, og siger, hvad du kan bytte.

FORTSAT

Mængderne er løse med vilje. Lav det, der passer til dem, der sidder ved dit bord. Tiderne herunder er vores egne skøn for et almindeligt køkken derhjemme og ikke officielle tal.

Hvor en skabelon har tilberedt kød, rester eller pølse med, nævner den reglen og kilden i det samme afsnit. Kilderne står til sidst.

METODEN

Wrap med sløj spinat og røræg



Brug først: en pose spinat, som du åbnede for nogle dage siden og ikke har brugt endnu. **Base:** tortillas eller fladbrød. **Fylde:** æg. **Smag:** hvidløg, lidt ost, salt og peber.

1. Varm en pande op med lidt olie, og tilsæt hakket hvidløg et øjeblik.

FORTSAT

2. Tilsæt spinaten, og rør rundt i cirka 1 minut, til den falder sammen.

3. Pisk æggene, hæld dem i, og rør forsigtigt i 2 til 3 minutter, til de er gennemstegte.

4. Tilsæt ost, salt og peber. Kom det i en varm tortilla, og rul den sammen.

Byt: al slags blødt bladgrønt i stedet for spinaten. Bønner i stedet for æggene. Steg æggene, til blommen og hviden er faste.

METODEN

Pasta med bløde tomater og hvide bønner



Brug først: tomater, der har ligget på køkkenbordet eller i køleskabet i flere dage. **Base:** al slags pasta. **Fylde:** en dåse hvide bønner. **Smag:**

FORTSAT

olivenolie, hvidløg, sort peber og en håndfuld urter, hvis du har dem.

1. Sæt pastavandet over. Kog pasta, som der står på pakken.

2. Hak tomaterne, og steg dem i olie sammen med hvidløg i cirka 8 til 10 minutter, til de falder fra hinanden og bliver til en sauce.

3. Tilsæt de afdryppede bønner og et skvæt af pastavandet.

4. Vend det med den kogte pasta, smag til, og server.

Byt: en skefuld tomatpuré, hvis der kun er få tomater. Kikærter i stedet for bønnerne.

METODEN

Stegt ris med det sidste af kyllingen



Brug først: det sidste af en tilberedt kylling plus rester af ris. **Base:** resterne af risen. **Fylde:** kyllingen og et æg. **Smag:** sojasauce, hvidløg og en skefuld af de hakkede grøntsager, du har.

FORTSAT

1. Tjek resterne, før du går i gang: Hvilken dag står der på låget? Er du i tvivl om dem, så lad dem blive uden for retten.

2. Varm olie op i en bred pande. Steg hvidløg og hakkede grøntsager i cirka 3 minutter.

3. Tilsæt risen og kyllingen, og rør rundt i cirka 4 minutter, til det er varmet helt igennem.

4. Skub det hele til siden, lav et røræg i pladsen, og rør det ind. Tilsæt sojasauce.

FORTSAT

5. Sørg for, at retten er varmet helt igennem og rygende varm, som Fødevarestyrelsen skriver.

Behandl risen som alle andre rester. Fødevarestyrelsen skriver, at Bacillus cereus findes naturligt på ris, og at bakteriens sporer kan overleve almindelig kogning, så sæt kogt ris hurtigt i køleskabet.

Byt: rester af svinekød eller tofu i stedet for kyllingen. Frosne ærter i stedet for grøntsagerne.

METODEN

Pølser på bageplade med gamle peberfrugter og løg



Brug først: peberfrugter og løg, der har ligget i køleskabet et stykke tid. **Base:** kartofler skåret i små stykker eller brød ved siden af. **Fylde:** pølse.

FORTSAT

Smag: olivenolie, paprika eller tørrede urter og salt.

1. Varm ovnen op til 220 °C, vores eget forslag. Skær peberfrugter, løg og kartofler i ensartede stykker, og vend dem med olie og krydderier på en bageplade.

2. Læg pølsen på, og sæt pladen i ovnen.

3. Vend stykkerne et par gange. Bag i cirka 25 til 30 minutter, til grøntsagerne er bløde, og pølsen er færdig.

FORTSAT

4. Sørg for, at pølsen er stegt og varmet helt igennem. Fødevarestyrelsen skriver, at hakket kød og farsprodukter som medisterpølse og frikadeller skal gennemvarmes.

Denne skabelon går ud fra rå pølse. For pølse, der allerede er tilberedt, så følg anvisningen på pakken.

Appens liste har ikke pølse med. Behandl denne skabelon som et mønster: sæt en fylde ind, som du har.

Byt: plantebaseret pølse efter anvisningen på pakken. Gulerødder i stedet for kartoflerne.

METODEN

Kikærteskål, der redder yoghurten



Brug først: naturel yoghurt, som du vil bruge snart. **Base:** ris, couscous eller ristet brød. **Fylde:** en dåse kikærter. **Smag:** citron, hvidløg, spidskommen eller paprika og salt.

FORTSAT

1. Varm kikærterne op på en pande med lidt olie og krydderi i cirka 5 minutter, til de får lidt farve.

2. Rør citronsaft, lidt revet hvidløg og salt ud i yoghurten, så der bliver en sauce.

3. Kom basen i en skål, tilsæt kikærterne, og hæld yoghurtsaucen ovenpå.

4. Tilsæt hakket agurk, tomat eller en hvilken som helst frisk grøntsag, du har.

FORTSAT

Navnet siger «redder», men det handler om kvalitet og ikke om sikkerhed. Brug yoghurt, som du ville være tryg ved at spise. Er du ikke sikker på den, så lad den være ude.

Appens liste har ikke yoghurt med. Behandl denne skabelon som et mønster, og brug den sammen med det, du har.

Byt: hvide bønner i stedet for kikærterne. En knivspids chili, hvis du kan lide det stærkt.

METODEN

Pandehash med kartofler, gulerødder og kål



Brug først: de bløde kartofler, gulerødderne og det sidste af et kålhoved. **Base:** kartoflerne. **Fylde:** et æg ovenpå eller bønner, der røres ned i. **Smag:** løg, sennep, sort peber og lidt eddike.

FORTSAT

1. Skær kartoflerne i små tern, så de bliver hurtigt færdige, og kom dem i en tung pande med olie. Læg låg på i nogle få minutter, og tag det derefter af.

2. Tilsæt løg, gulerod og kål, skåret i små stykker.

3. Rør af og til i cirka 15 minutter, til det hele er brunet og blødt.

4. Smag til med sennep, peber og et skvæt eddike. Top med et spejlæg, der er stegt, til blommen og hviden er faste.

Byt: alle slags rodfrugter. Pølse, der allerede er tilberedt, og som varmes efter anvisningen på pakken, eller bønner i stedet for ægget.

METODEN

Toast med brødknast, tomat og æg



Brug først: enden af et brød og en tomat. **Base:** ristet brød. **Fylde:** æg. **Smag:** olivenolie, hvidløg, salt og peber.

1. Rist brødet. Gnid overfladen med en skåret fed hvidløg.

FORTSAT

2. Steg æggene, til blommen og hviden er faste.

3. Skær eller knus tomaten ud på toasten, dryp med olie, og smag til.

4. Læg ægget ovenpå.

Byt: en skefuld bønner eller en skive ost som fylde. Alle slags modne tomater eller en håndfuld urter.

METODEN

Havrepandekager med overmodne bananer



Brug først: bananer, der har ligget på køkkenbordet i flere dage. **Base:** havregryn, blendet eller hele. **Fylde:** et æg eller en skefuld yoghurt. **Smag:** kanel, en knivspids salt og lidt vanilje, hvis du har det.

1. Mos bananerne i en skål.

FORTSAT

2. Rør havregryn, æg og smagsgivere i, til du har en tyk dej.

3. Varm en pande op med lidt olie eller smør, og læg skefulde af dejen på.

4. Steg i cirka 2 til 3 minutter, til de er brunede på 1 side, vend dem derefter, og steg, til de er brunede på den anden.

Pandekager er ikke kun til morgenmad. De er en nem aftensmad på en aften, hvor intet andet fungerer.

Appens liste har hverken bananer eller havregryn med. Behandl denne skabelon som et mønster, og brug den sammen med det, du har.

Byt: en skefuld jordnøddesmør i dejen. Skåret frugt eller yoghurt ovenpå.

METODEN

Suppe med salat fra posen og rester af ris



Brug først: en pose salatblade, som du vil bruge snart. **Base:** rester af ris. **Fylde:** et æg, bønner eller lidt tilberedt kød i rester. **Smag:** hvidløg, sojasauce eller salt og lidt chili, hvis du kan lide det.

1. Tjek resterne af ris og kød: Hvilken dag står der på låget? Er du i tvivl om dem, så lad dem blive ude.

FORTSAT

2. Varm bouillon eller vand op i en gryde med hvidløg i cirka 5 minutter.

3. Tilsæt risen og kødet eller bønnerne. Varm i cirka 5 minutter, til det er rygende varmt helt igennem, som Fødevarestyrelsen skriver.

4. Rør salatbladene ned lige før servering, så de falder sammen, men ikke forsvinder. Smag til.

Appens liste har ikke salat i pose med. Behandl denne skabelon som et mønster, og brug den sammen med det, du har.

Byt: en skefuld miso i stedet for sojasaucen. Alle slags bladgrønt i stedet for salaten.

METODEN

Quesadilla med svampe og spinat



Brug først: svampe og spinat, som du vil bruge snart. **Base:** tortillas. **Fylde:** ost. **Smag:** løg, hvidløg, peber og lidt paprika.

1. Steg skåret løg og svampe på en tør eller let olieret pande, til de er brunede, og væsken er væk.

FORTSAT

2. Tilsæt hvidløg og spinat, og rør rundt i cirka 1 minut, til spinaten falder sammen.

3. Læg en tortilla på en pande, dæk den ene halvdel med ost og grøntsagerne, og fold den sammen.

4. Steg i cirka 3 minutter på hver side, til den er sprød og gylden. Skær den i trekanter.

Byt: bønner i stedet for osten. Peberfrugter i stedet for svampene.

METODEN

Tallerken med tun, stangselleri og hvide bønner



Brug først: stangselleri, der har ligget i køleskabet et stykke tid. **Base:** en skive brød, kiks eller nogle få salatblade. **Fylde:** tun på dåse og hvide bønner. **Smag:** citron, olivenolie, sort peber og lidt sennep.

1. Hak selleriet småt.

FORTSAT

2. Bland tunen, bønnerne og selleriet med olie, citron, sennep og peber.

3. Server på en tallerken med brød eller kiks eller på salatblade.

Der er ingen madlavning i denne. Den er til den aften, hvor du ikke vil lave mad.

Appens liste har ikke selleri med. Behandl denne skabelon som et mønster, og brug den sammen med det, du har.

Byt: kikærter i stedet for bønnerne. Hakket løg i stedet for selleriet.

METODEN

Tacos med rynkede peberfrugter og sorte bønner



Brug først: peberfrugter, der er rynkede. **Base:** tortillas. **Fylde:** en dåse sorte bønner. **Smag:** spidskommen, hvidløg, lime eller citron og salt.

1. Skær peberfrugterne i skiver, og steg dem på en pande med olie, til de er bløde.

FORTSAT

2. Tilsæt hvidløg og afdryppede bønner med et skvæt vand, og steg, til bønnerne er varme og lidt cremede.

3. Smag til med spidskommen, limesaft og salt.

4. Kom det i varme tortillas, og tilsæt ost, yoghurt eller salsa.

Byt: majs eller en hvilken som helst blød grøntsag i stedet for peberfrugterne.

TILPAS EN SKABELON

Sådan tilpasser du en aftensmadsskabelon



Skabelonerne er et udgangspunkt. Når dit køkken ikke passer til en skabelon, så ændr skabelonen og ikke køkkenet.

FORTSAT

Byt Brug-først-varen. Tomaterne, bladgrønt og stangselleriet fra din Brug først-gruppe har alle den samme rolle. Nævner skabelonen spinat, og du har bladbede, så brug bladbede.

Byt basen. Ris, pasta, kartofler, brød, tortillas og havregryn er alle baser. Har du en anden, så brug den.

Byt fylden. Æg, bønner, kikærter, ost, tun, pølse og rester af kød kan alle være fylden i retten. Spiser du ikke en af dem, så vælg en anden.

Skift smagen. Det er smagen, der gør retten. Lidt hvidløg, et skvæt citron, en skefuld sennep eller en knivspids af et krydderi, du kan lide, kan gøre den samme mad til en anden aftensmad.

FORTSAT

Skær mængden ned. Har du kun halvdelen af det, en skabelon kræver, så lav halvdelen. En lille aftensmad er stadig en aftensmad.

Behold sikkerhedsreglerne. Ændrer du en skabelon, så behold de regler, der hører til den. Bruger den rester, skal de stadig varmes helt igennem, til de er rygende varme (Fødevarestyrelsen).

Bruger den pølse eller fjerkræ, skal pølsen stadig gennemvarmes, og fjerkræet bør stadig være helt gennemstegt (Fødevarestyrelsen).

Brug fryseren. Kan du ikke nå at lave retten i aften, kan du nogle gange fryse resterne. Skriv dagen på posen.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når din plan for aftensmaden falder fra hinanden



Det gør den. Skabelonen tager længere tid, end du har, Brug-først-varen er værre, end du håbede, eller en aften ude erstatter en aften hjemme. Det er helt normalt.

Sådan gør du.

FORTSAT

Hvis du løber tør for tid: vælg den skabelon, der ikke kræver madlavning, som tallerkenen med tun, stangselleri og hvide bønner. Eller lav toast med æg. En aftensmad behøver ikke at være imponerende for at tælle.

Hvis Brug-først-varen ikke er god: er du ikke sikker på, at den kan spises, så lad være med at bruge den. Det er ikke en fejl i planen. Læg den til side, og vælg den næste madvare på hylden.

Hvis du ikke fik lavet mad: maden er der stadig i morgen. Flyt madvaren forrest på hylden. Køleskabsrunden fanger den.

Hvis du har for meget: lav det, der passer til bordet. Kom resten i en gennemsigtig beholder med dagen på.

FORTSAT

Fødevarestyrelsen skriver, at varm mad, som du vil gemme, kun skal lige dampe af, før du sætter den i køleskab.

Hvis du har glemt noget mad: det sker. Start med det, du har foran dig nu. Tag en køleskabsrunde på 5 minutter, og vælg 1 madvare.

Hvis du er træt af hele ideen: hold en pause i en aften. Tag takeaway eller en skål morgenmad. Vend tilbage til runden en anden dag.

Målet er ikke et perfekt køkken. Målet er, at du kigger på det, du har, før du beslutter, hvad du skal lave, så ofte som muligt.

NÆSTE UGES AFTENSMAD

Gør næste uges aftensmad nemmere



Nogle få små vaner gør den næste runde lettere. Du behøver ikke dem alle. Vælg 1.

Skriv dagen på resterne. En strimmel tape og en kuglepen er nok. Dagen fortæller dig, hvad du skal lave først.

FORTSAT

Hold fast i brug-først-hylden. Sæt den det samme sted hver uge, så du kigger der uden at tænke over det.

Tag runden, før du handler. Et kig i køleskabet på 5 minutter, før du går hjemmefra, er et godt tidspunkt til at se, hvad du allerede har.

Køb ind til 3 eller 4 aftensmåltider, ikke 7. Lad der være plads til rester og til de aftener, der kommer til at ændre sig.

FORTSAT

Hav nogle få Behold-varer på lager. Bønner på dåse, pasta, ris og tortillas gør de fleste skabeloner mulige. De er basen og fylden på de aftener, hvor Brug-først-varen er lille.

Hold køleskabet koldt. Fødevarestyrelsen skriver, at køleskabet højst skal være 5 °C.

Sæt dine egne noter, hvor du kan se dem. En note om det, der virkede, om det, familien kunne lide, og om det, du vil prøve næste gang, er mere nyttig end en regel. Appen lader dig gemme dem.

Du bygger en vane op, hvor du kigger først og beslutter bagefter. Den vane er hele metoden.

VALGFRI APP

Brug Først App

Denne guide forklarer metoden.

Brug Først App gør den til en aftensmad til i aften.



FORTSAT

Du vælger 3 til 5 madvarer fra appens liste og siger, hvor hurtigt hver madvare skal have en plan: i dag, snart eller om nogle dage.

Appen giver dig 10 aftensmåltider fra sin database med aftensmad, som følger de samme 4 dele som denne guide, og den første madvare, du valgte, er med i hver eneste af dem.

De andre madvarer, du vælger, kan være med i hvert måltid, men behøver ikke at være det. Er noget, du har, ikke på listen, så brug skabelonerne i denne guide som mønstre, og sæt det ind, du har.

FORTSAT

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Derefter beholder du den med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Åbn appen

https://guides.gladedage.dk/brug-foerst/

TJEKLISTE TIL SIDST

Afsluttende tjekliste: Brug din mad i tide



- [ ] Jeg tog en køleskabsrunde på 5 minutter og tog 3 til 5 madvarer ud.

- [ ] Jeg sorterede dem i Brug først, Brug snart og Behold.

- [ ] Jeg valgte 1 madvare, der skal være stjernen i aftenens aftensmad.

FORTSAT

- [ ] Jeg udfyldte de 4 dele: Brug-først-vare, base, fylde, smag.
- [ ] Mit køleskab er højst 5 °C (Fødevarestyrelsen).
- [ ] Jeg lader varm mad, som jeg vil gemme, kun lige dampe af og sætter den hurtigt i køleskabet (Fødevarestyrelsen).
- [ ] Jeg steger fjerkræ helt igennem og gennemvarmer pølse og rester, til de er rygende varme (Fødevarestyrelsen).
- [ ] Jeg brugte ikke en madvare, jeg var i tvivl om.
- [ ] Jeg ved, at «Bedst før» handler om kvalitet, og at «Sidste anvendelsesdato» handler om sikkerhed.

Udtrykket brug-først-aftensmad betyder én aftensmad, der er bygget op om den madvare i dit køkken, som du bør bruge først.

KILDER

Kilder til vejledningen om fødevaresikkerhed og opbevaring

Tallene og reglerne i denne guide kommer fra Fødevarestyrelsen.

Fødevarestyrelsens sider blev læst den 24. og 25. oktober 2026. Tjek de officielle sider for den nyeste ordlyd.

Grupperne Brug først, Brug snart og Behold, køleskabsrunden på 5 minutter, brug-først-hylden, ugens nulstilling, formlen i 4 dele og de 12 skabeloner er vores egne forslag.

FORTSAT

De er ikke officiel vejledning. Hvor en skabelon har kød, pølse, fjerkræ eller rester med, kommer reglen fra kilderne herunder.

Denne guide angiver ingen opbevaringstider for enkelte madvarer, fordi vi kun har brugt kilderne til de tal, der står i teksten.

- Fødevarestyrelsen, «Køl mad hurtigt ned i hjemmet» — køleskabet højst 5 °C; varm mad, som du vil gemme, kun lige dampe af, før den sættes i køleskab; store portioner deles op. https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/god-koekkenhygiejne/fem-raad-til-god-koekkenhygiejne/koel-mad-hurtigt-ned

FORTSAT

- Fødevarestyrelsen, «Sådan vurderer du madens holdbarhed - og undgår madspild» — «Bedst før» er en kvalitetsdato, og «Sidste anvendelsesdato» er en sikkerhedsdato. https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/madspild-i-hjemmet/vurder-madens-holdbarhed

- Fødevarestyrelsen, «Varm mad ordentligt op - i private hjem» — mad skal varmes helt igennem og være rygende varm. https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/god-koekkenhygiejne/fem-raad-til-god-koekkenhygiejne/varm-mad-ordentligt-op-

- Fødevarestyrelsen, «Risengrød og risalamande» — Bacillus cereus findes naturligt på ris, og sporerne kan overleve almindelig kogning; sæt kogt ris hurtigt på køl. https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/god-koekkenhygiejne/saadan-goer-du/risengroed

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguides, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her