

Uge 3



Øverskudsønsdag

Indfør 1-2 faste restedage

Sæt OverskudsOnsdage på menukortet og brug jeres rester. Det giver overskud på både bankkontoen, klimakontoen og mentalt.

En simpel vej til en hverdag med mindre madspild og mere overskud er at indføre 1-2 faste restedage.

Vi kalder det OverskudsOnsdag. For så får man samlet op på resterne midt på ugen, før de bliver for gamle. Men I kan selvfølgelig lave restedage, lige når det passer jer.

Feedback

Send et billede
af skemaet til
jeres kontakt-
person

Ugens opgaver

Gem de små rester fra jeres måltider

Fx rester af kogte ris og kartofler, majs, grønsager, sovs og aftensmad.

Afhold mindst én restedag, hvor I bruger resterne på en ny måde

eller brug resterne i madpakken.



Inspiration til resteretter

På en OverskudsOnsdag behøver hele familien ikke spise det samme - her er lidt inspiration til resteretter:

- Lav en buffet af kolde rester og middagsrester, I kan genopvarme
- Hent inspiration til retter med de små rester i De 6 P'er: Pizza, pita, paella, pindemad, pandekager og pies
- Tilsæt rester til en gryderet, mousakka eller lasagne – eller lav vafler

Kan nogle af resterne mon bruges i madpakken?

Hent mere inspiration til resteretter i 'Overskudsbogen'.

I kan også finde retter på nettet eller lade en chatbot inspirere jer ved at søge på ingredienserne, I har til overs.



**På en
overskuds-
onsdag ...**

...
er vi kreative med
madlavninghen

...
sparer vi
penge

...
får vi
overskud til at
hygge os

...
får vi mere overskud
til at dyrke motion

...
får vi mere overskud
til at lege med
børnene