



Eco-cuisine

# NYHEDSBRV



APRIL 2025



## GLOBALT TRÆF FOR DET BÆREDYGTIGE KØKKEN

København summede af bæredygtig energi fra den 25. til den 27. april, da Rub & Stub dannede ramme om en tre-dages workshop i 'zero waste'-madlavning. Femten deltagere fra Cypern, Bulgarien, Danmark og Slovenien mødtes for at udforske kunsten at minimere madspild i hjemmet. Gennem en praktisk tilgang samarbejdede deltagerne om at tilberede 'zero waste'-frokost og snacks til hinanden

## Kunsten at mindske madspild

Workshoppen bød på et dybdegående indblik i bevidste madvaner. Gennem engagerende quizzes og indsigtsfulde præsentationer blev vigtige emner dækket: alt fra en generel forståelse for madspild og optimal opbevaring af fødevarer til smart madplanlægning, effektiv portionsstyring og identifikation af potentielt madspild. Deltagerne fik praktiske strategier til at få mest muligt ud af deres råvarer og mindske unødigt spild.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## KULINARISK POTENTIAL I OVERSETE RÅVARER

Et af workshoppens absolutte højdepunkter var den kreative forvandling af oversete råvarer. 'Trætte' grøntsager fik nyt liv, dagsgammelt brød blev gentænkt i nye former, og selv aquafaba (kighærtevand) fandt spændende nye anvendelsesmuligheder. Deltagerne fordybede sig også i teknikker som syltning og henkogning, hvor de lærte at forlænge råvarernes levetid og mindske afhængigheden af emballerede varer.



## DYRK EN ZERO WASTE- TANKEGANG

De tre dage skabte en stærk følelse af fællesskab og efterlod deltagerne med nye kulinariske færdigheder og en styrket dedikation til en 'zero waste'-livsstil. Udrustet med praktisk viden og fornyet inspiration forlod de København, klar til at skabe mere bæredygtige køkkener og lokalsamfund hjemme i deres egne lande.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.