



Mylius

A SDG tool

powered by  ORBICON

Guldborgsund -Quinella

I jagten efter en mere bæredygtig livsstil ligger løsningen ofte i det helt nære lokalområde. Efterhånden er der mange af de fødevarer vi efterspørger, der findes eller kan dyrkes i lokalområdet eller også findes de i nogle mindst lige så gode lokale varianter. Det handler blot om at se godt efter. Og det har de gjort i Guldborgsund hvor Fælleskøkkenet har udviklet en ny ret; Quinella, som er en Lolland-Falster udgave af paellaen. Her er en oversigt over hvordan retten bidrager til FN's 17 Verdensmål.

Rettens bidrag til
FN's 17 verdensmål:



Viden og råvarer fra:



FÆLLESKØKKENET
– det nære valg

DANISH
QUINOA GROUP

aquapri



Tokkerupgård

Postholderens sted **Guldborg fisk**
/Birte Pawlik */Cextin Jørgensen*


hjarnøhavbrug
...fish farming since 1952


Agri-
Aqua Innovation Denmark



Mylius

A SDG tool

powered by  ORBICON



Quinellaen er produceret med lokale råvarer, og der bruges en reduceret mængde energi til transport. Ris er erstattet med lokalproduceret quinoa og blomkål, og en stor klimapåvirkning fra produktion af ris undgås således. Rejer og sortmundet kutling fanges i lokale kystfiskerier, hvoraf den sortmunde kutling er en bifangst, der eller ville blive smidt tilbage i havet. Sukkertang og regnbueørreden er produceret i akvakultur, med lav energiomkostning. Tang produceres med brug af energi fra solen og optager næringsstoffer der allerede er i vandet.



Den sortmunde kutling er en invasiv art, og opfiskningen af denne art reducerer artens påvirkning af det marine økosystem. Sukkertang opsamler næringsstoffer fra havet og bidrager således til et forbedret havmiljø. Fiskeriet af fjordrejer foregår med rusefiskeri, hvor andre arter, herunder fiskeyngel, gendusesættes. Fiskeriet har således en meget lav effekt på økosystemet. Regnbueørreden produceres i strømfyldt farvand på baggrund af miljøvurderinger, og påvirkningen fra denne produktion er derfor forholdsvis begrænset.



Quinellaen udnytter lokale ressourcer, herunder invasiv fiskeart, sortmundet kutling, der ellers var udsmidt fra andet fiskeri. Produktionen af tang (under udvikling i Stubbekøbing og smålandsfarvandet) udnytter menneskeskabt overskud af næringsstoffer, der recirkuleres tilbage til landjorden.



Økologisk quinoa dyrkes uden plantebeskyttelsesmidler. Quinoaen radrenses 3 gange i vækstsæsonen ved maskinel behandling af jorden.



Mylius

A SDG tool

powered by  ORBICON



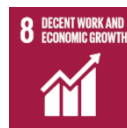
Quinellaen er udviklet som et partnerskab mellem private virksomheder og offentlige organisationer, og er således et godt eksempel på, at bæredygtig udvikling kan skabes som effektive og målrettede partnerskaber



Quinellaen er baseret på lokale ingredienser, hvoraf nogle af ingredienserne udgør ressourcer, der ikke tidligere er brugt i dansk madlavning. Der er ikke tradition for at bruge quinoa og tang i dansk madlavning, og sortmundet kutling er en invasiv art, der med stor fordel kan udnyttes.



Quinellaen er en sund og proteinrig ret, der kræver få og lokale ressourcer. Quinoaen er proteinrig og de marine råvarer indeholder vigtige proteiner og olier, der er gode for vores sundhed.



Quinellaen bruger nye råvarer. Produktionen af disse råvarer skaber nye jobs inden for landbrug, fiskeri og akvakultur i udkantsområder.



Udviklingen af retten omfatter målrettet formidling og undervisning, og bidrager således til en nytænkning i forhold til vores måde at lave fødevarer på. Retten er en oplagt "conversation piece" til at smage sig gennem og få en konkret forståelse af verdenmål.

Quinellaen blev præsenteret ved:

Dansk Bioøkonomi Konference
25. september 2019
Sakskøbing Sukkerfabrik



GULDBORGSUND



CBIO
AARHUS UNIVERSITETS CENTER FOR
CIRKULÆR BIOØKONOMI

AARHUS UNIVERSITET





FÆLLESKØKKENET
- det nære valg

Quinella



FÆLLESKØKKENET
- det nære valg

Quinella

Til 4 portioner

| | |
|-------|---------------------|
| 100 g | Quinoa |
| 10 g | tørret blærelang |
| 5 g | sukkertang |
| 100 g | blåmuslinger |
| 20 g | hakket kuttlingekød |
| 150 g | rejer |
| 300 g | havørred |
| 200 g | blomkålsris |
| 100 g | linsmippet spidskål |
| 20 g | knoldsellerigrønt |
| 1,5 l | koldt vand |
| 20 g | qurkemeje |
| 1/2 | løg i tern |

Sojasauce, sød chillasauce, lidt rapsolie, æblecidter

Forberedelse:

- < Filetere havørred
- < Pille rejer
- < Pluk de grønne blade fra stilkene på knoldselleri og snit dem fint
- < rist løgtern i olie og tilsæt blåmuslinger og æblecidter; lad det simre under låg i 3 min
- < Blærelang lægges i blød i koldt vand
- < Fiskeben, blærelang, rejeskaller, fond fra muslinger og selleristikke koges op og lade det simre i 20 min = "Lollands Dashi"

- < Quinoa skylles under koldt vand til vandet er klar
- < Quinoa koges (af denle) i 2/3 del af dashi
- < Fiskeben pocheres i den sidste del af dashi
- < Hakket kuttlingekød ristes sprød sammen med sød chili

Tilberedning:

- > Blomkålsris ristes med qurkemeje i lidt olie indtil de er sprøde
- > Quinoa tilsættes og ristes videre
- > Pillede rejer, spidskål og linsmippet sellerigrønt tilsættes og der tilføres løbende af det lollandske dashi
- > Skru ned for varmen og havørred og blåmuslinger lægges på toppen
- > Punt med ristet kuttlingekød, hele rejer og tang

Næringsindhold per 100g

| | |
|-----------|------------------|
| Energi | 211 KJ / 50 kcal |
| Fedt | 1,6 g |
| Kulhydrat | 3,8 g |
| Protein | 4,7 g |
| Salt | 0,22 g |