

* I køkkenet skal du blive bedre til at planlægge - **inden** madlavningen. Gennemtænk hvor meget hver enkelt person i husholdningen spiser. Tænk over, om du systematisk laver

for meget spaghetti, ris og kartofler, og lav mindre fremover.

- * Har du købt for store mængder kød, brød eller lignende, kan du altid dele maden op i portionsstørrelser og fryse den ned.
- * Det er vigtigt for madhygiejnen at få madrester i fryseren eller i køleskabet i tide.
- * Hold styr på madresterne i din fryser ved hjælp af etiketter med dato og indhold.
- * Tænk over, hvordan rester kan genbruges i andre retter.
- * Lav mad til flere dage - en hovedret kan blive til en forret dagen efter.
- * Skær altid emballagen op for at få de sidste madrester ud.
- * Til en middag eller en buffet: Lad være med at stille al maden frem på bordet på én gang. Maden holder sig bedre og længere, når den opbevares i køleskabet. Der er for eksempel ingen grund til at stille en hel ost frem, hvis man kan nøjes med den halve - man kan altid tage den anden halvdel på bordet senere hen.
- * Hvert år ved høsttiden går der tonsvis af frugt til spilde, fordi den ikke bliver plukket eller samlet. Vi kunne blive meget bedre til at bruge, forære eller sælge vores overskydende frugt, så den ikke går til spilde.

Hvad kan du gøre med dine madrester

Stop Spild Af Mad er ved at udgive en reste-kogebog med lækre retter fremstillet af madrester. På www.stopspildafmad.dk er der

masser af gode opskrifter, som kommer fra Stop Spild Af Mads Facebook-gruppe.

Gør en forskel for andre

Hvis du i forbindelse med større arrangementer står tilbage med omfattende madrester og gode overskudsfødevarer, kan disse (hvis de er friske og korrekt nedkølet) doneres til et folkekøkken i nærheden. På www.stopspildafmad.dk kan du finde kontaktinformation på organisationer, som videreformidler gode overskudsfødevarer til hjemløse. Husk blot, at maden skal være god og frisk.

At levne er yt

Når vi ved, hvor stort et problem madspild er på verdensplan, må vi lære, at det ikke er "fint" at levne mad. Udsagnet "spis op, tænk på alle de stakkels børn i verden, der sulter," har en sandhed i sig. Vi må blive bedre til ikke at købe for meget, når vi handler, ikke at lave for meget, når vi er i køkkenet, ikke at bestille for meget, når vi er i byen at spise, ikke at nøde ens gæster i én uendelighed, og ikke at øse for meget op på tallerkenen, så vi fanger os selv i det klassiske dilemma mellem bukseknappen og at måtte lade god mad gå til spilde. Det er sundt og direkte livsforlængende ikke at spise sig stopmæt.

Små skridt gør en stor forskel

Hver dansker smider 63 kg mad væk om året. Det svarer til 172 g om dagen. 172 g kan for eksempel svare til en bøf, en banan, et par nektariner eller en rest pasta. Så tænk på hvor lidt, der skal til hver dag for at undgå de 63 kg spildt mad om året. Hvis du starter i det små, ender du med store resultater.

Tal om madspild

Globalt set bliver en tredjedel af den mad, vi producerer, ikke spist.

Almindeligvis er det kompostmateriale som grøntsager, mejeriprodukter og brød, som fylder mest op i husholdningens skraldespand.

Hvert på smider hver dansker i gennemsnit 63 kg mad ud i skraldespanden i stedet for at spise den.

Danskerne har et samlet madspild på 680.000 ton om året.

De danske husstande smider 15-20% af deres fødevarerindkøb i skraldespanden.

I Danmark producerer de private husstande 89% af det samlede madspild.

Hvis vi alle undgik madspild, ville det give en CO₂-gevinst, der svarer til, at hver femte bil blev fjernet fra gaderne.

54% af danske husstande benytter sjældent eller aldrig resterne fra aftensmaden. 69% bruger ikke aftensmaden til næste dags frokost.

I Danmark stiger fødevarerindkøbet i december med 18%, og hver familie køber i snit mad for 4.664 kr., hvoraf der bliver smidt mad ud for 933 kr.

Hver dag året rundt producerer danskerne 42.353 ton affald, eller hvad der svarer til 112 fyldte flyttekasser med affald per dansker om året.

60% af danske singler efterlyser mad i mindre pakker hos detailhandlen. Det er især kød, grøntsager og pålæg, hvor pak-

kerne er for store.

Mellem 20-30% af EU-landenes samlede udledninger af drivhusgasser kommer fra produktionen af fødevarer.

En tredjedel af verdens samlede fødevarerforsyning kunne spares ved at undgå madspild - en mængde, der kan brødføde 3 milliarder mennesker.

I EU-landene bliver der årligt smidt 3 millioner ton brød ud. Det svarer til hele Spaniens forbrug af brød.

I Sverige smides der årligt 100 kg mad ud pr. svensker. Det svarer til, at hver husholdning smider 4,8 kg mad væk om ugen.

Det er anslået, at 10% af de globale udledninger af drivhusgasser stammer fra producerede fødevarer, som ikke bliver spist.

Inden for de sidste 3 år er mængden af madaffald faldet i Danmark, og hver husstand køber i gennemsnit 109 kg mindre mad.

I Norge smides der årligt mad ud med skraldet for omkring 9 mia. kr. En nordmand køber i gennemsnit 234 kg pr. år, hvoraf de 58 kg smides ud.

Omkring 40% af alle de fødevarer, som produceres i USA, bliver ikke spist.

Forbrugerrådets Forbrugerpanel gennemførte i 2009 en undersøgelse, som viste, at 9 ud af 10 danskere er motiverede for klimavenlig adfærd.