

Stop spild af mad



Hvad kan du gøre for at komme madspild til livs?

Mindre madspild starter med dig. Al den mad du køber og tilbereder, skal i munten og ikke i skraldespanden. At stoppe madspild er hverken kompliceret, dyrt eller besværligt.

Madspild er et omfattende problem, både for klimaet og for Jordens ressurssituation. Selvom det blot er få gram pr. dag, som ryger ud, bliver det tilsammen til meget store mængder. Globalt set bliver en tredjedel af den mad, der produceres, ikke spist.

Det er i dagligdags situationer, som når man handler, laver mad og rydder op i køkkenet, at man kan være med til at mindskde madspillet. En række forhånd kan hjælpe dig i de situationer:

- Vær dig til gennemtenke dine indkøb og behov, inden du køber ind, så du undgår impulsindkøb madvarer, du ikke når at få brugt.
- Skab bedre overblik over, hvad du spiser, ved at lave en madplan.
- Hav altid en indkøbsdæksel med, når du køber ind og planleg dinne indkøb hjemmefra.
- Køb kun det, du har brug for, og brug alt det, som du har købt.
- Køb ind med hovedet og ikke med maven.
- Inden du lader for styk- eller menglerabatter i supermarkederne, så vær sikker på, at du får brugt og spist alt mødes.
- I køkkenet skal du blive bedre til at planlægge - **inden** madlavningen. Gennemtenk hvor enkelt person i husholdningen spiser. Tænk over, om du systematict laver for meget spaghetti, ris og kartofler, og lav mindre fremskov.
- Har du købt for store mængder kød, bød og lignende, kan du altid dele maden op i portionsstørrelser og fryse den ned.
- Det er vigtigt for madhygiejen at få madresteri i fryseren eller i køleskabet i stedet.
- Hold styr på madrestemerne i din fryser ved hjælp af etiketter med dato og indhold.
- Tank over, hvordan rester kan genbruges i andre retter.
- Lav mad til flere dage - en hovedret kan blive til en foret dagen efter.
- Skar altid emballasagen op for at få de sidste madrestre ud.
- Til en middag eller en buffet: Lad være med at stille alt maden frem på bordet på én gang. Maden holder sig bedre og længere, når den opbevares i køleskabet. Der er eksempel ingen grund til at stille en hel ost frem, hvis man ønsjer med den halve - man kan altid tage den anden halvdel på bordet senere hen.
- Hvert år ved hostiden går der tonsvis af frugt til spilte, 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 spilte.

Hvad kan du gøre med dine madrestre

Stop Spild Af Mad er ved at udgive en resto-kogebog med lekere retter fremstillet af madrestre. På www.stopspildaftmad.dk er der masser af gode opskrifter, som kommer fra Stop Spild Af Mad's Facebook-gruppe.

Gør en forskel for andre

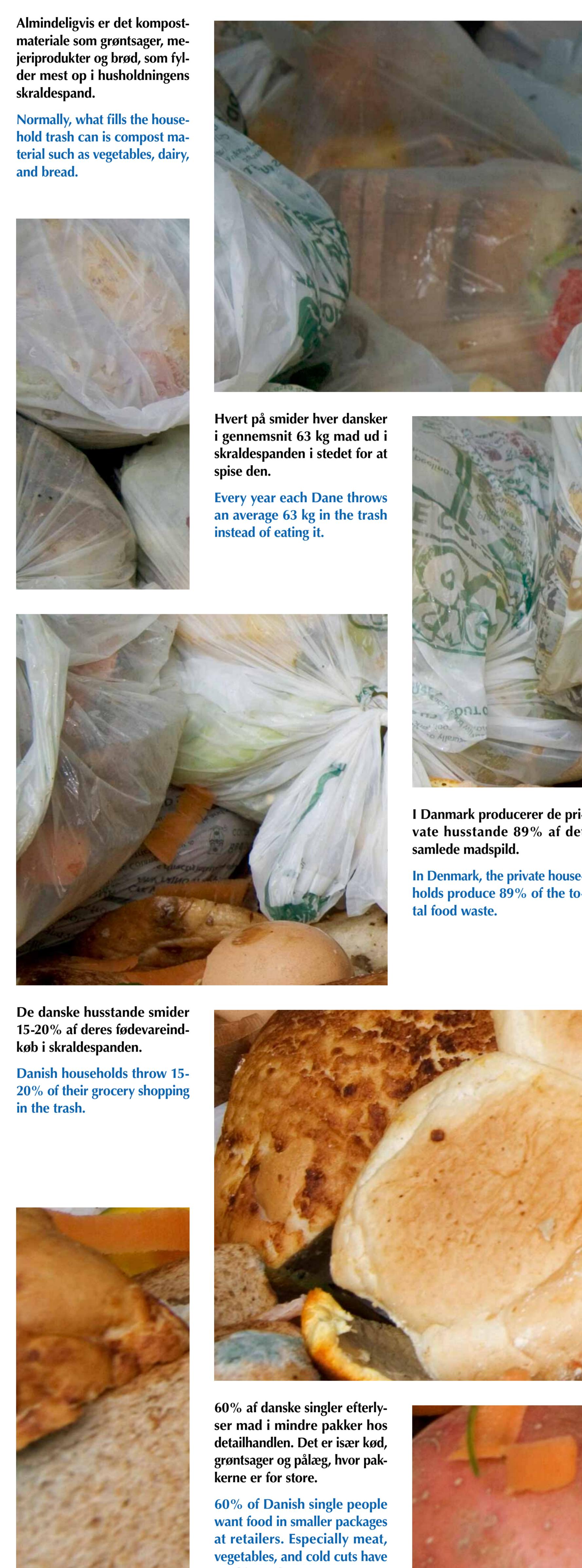
Hvis du i forbindelse med større arrangementer står tilbage med omflakkede madrestre og gode overskudsødevarer, kan disse med øre friske og korrekt nedskabet doneres til folkekøkken i næheden. På www.stopspildaftmad.dk kan du finde kontaktoplysninger, som viser hvilke organisationer, som videoformidler gode overskudsødevarer til hjemmene. Husk blot, at maden skal være god og frisk.

At leve en

Når vi ved, hvor stort et problem madspild er på verdensplan, må vi lære, at det ikke er "fint" at leve mad. Udskænget "spis op, tænk på alle de stakkels børn i verden, der sultet", 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 node ens gæster i en uendelighed, og ikke at øse for meget op på tallerkenen, så vi fanger os selv i det klassiske dilemma mellem buksebukken og at måtte lade god mad gå til spilte. Det er sundt og direkte hvidslengende ikke at spise sig stømpt.

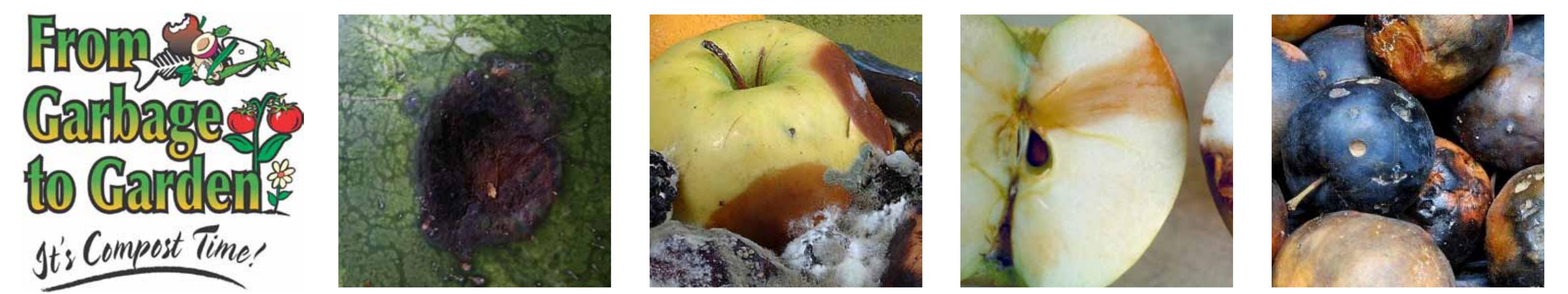
Små skridt på en stor forskel

Hver dansker smider 63 kg mad væk om året. Det svare 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 spilte 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.



What can you do to eliminate food waste?

Less food waste starts with you. All the food you buy and cook should go in the mouth, not the trash. Stopping food waste is neither complicated, expensive nor difficult.

Food waste is an extensive problem both for the climate, and for the Planet's resource situation. Even though it is only a few grams per day being thrown out, put together it sums up to large quantities. Globally, one third of the food being produced is not eaten.

It is when doing trivial everyday situations, like grocery shopping, cooking, and cleaning the kitchen that you can help minimize food waste. These things could help you in those situations:

- Get used to thinking through your shopping and your needs before grocery shopping so you avoid impulsively buying groceries you won't use.

• Create an overview of what you eat by making a food plan.

• Always bring a shopping list when shopping and plan your purchases beforehand.

• Only buy what you need, and use everything you bought.

• Shop with your head, not with your stomach.

• Before falling for the unit and quantity discount in the supermarkets, be sure you will eat and use all the food.

• In the kitchen improve your ability to plan - before cooking. Think through how much each individual in the household eats. Consider if you systematically buy too much spaghetti, rice, and Potatoes, and make less in the future.

• If you bought too large quantities of meat, bread, etc., you could divide the food into portions and freeze it.

• It is important for food hygiene to put leftovers in the freezer or refrigerator in time.

• Keep track of the leftovers in your freezer with labels showing date and contents.

• Consider how leftovers can be reused in other dishes.

• Cook for several days - a main course could be a starter the next day.

• Always cut open the wrapping to get out all the food.

• For a dinner or a buffet: Do not put all the food on the table at once. The food keeps better and longer when it is stored in the refrigerator. For example, there is no reason to put out an entire cheese if you could settle for half - you can always put the other half on the table later on.

• Every year at the time of harvesting, tons of fruit are wasted because it is neither picked nor gathered. We could be much better at using, selling or giving away surplus fruit so it is not wasted.

What can you do with your leftovers

"Stop Spild Af Mad" (Stop Waste Of Food) is publishing a cookbook with dishes made from leftovers. On www.stopspildaftmad.dk there are plenty of good recipes for delicious dishes of leftovers that are compiled by the Stop Spild Af Mad Facebook group.

Make a difference for others

If you have a large amount of leftovers and good surplus food after a big event, these can (if they are fresh and cooled) be donated to a soup kitchen nearby. On www.stopspildaftmad.dk you can find contact information for organizations which distribute good surplus food to homeless people. Just remember, the food has to be good and fresh.

Eat up your food

Knowing how big a problem food waste is worldwide we must learn that it is not "ok" to leave food. Saying "Finish your dinner, think of the starving children around the world" does have some truth to it. We have to be better at not buying too much when we go shopping, not cooking too much when we are in the kitchen, not ordering too much when we go out to eat, not urging our guests non-stop, and not putting too much on your plate, putting up in the classic dilemma of opening the pants button and letting good food go to waste. It is healthy and downright life-sustaining not eating past the point of being full.

Small steps make a big difference

Every Dane throws away 63 kg food every year. This corresponds to 172 g per day. 172 g could be a steak, a banana, a couple of nectaries, or some leftover pasta. Imagine how little it takes every day to avoid the 63 kg of wasted food every year. If you start small, you will end up with big results.

