



FN'S VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



MADSPILD MISSION NR. 1

INTRO

Den 29. september fejres lanceringen af Fødevareministeriets årlige **NATIONALE MADSPILDSDAG**, som er en del FN's internationale madspildsdag : United Nations International Day of Awareness of Food Loss and Waste.

Fødevareministeriet vil med dagen engagere os i at mindske madspild. Lad os hjælpe dem!



FAKTA

- ◊ Hver dansker hælder årligt 47 kilo mad direkte i skraldepannen. Det svarer til at vi alene i Danmark, kasserer mad til en hel million mennesker. **HVER DAG!!!**
- ◊ Vi forbrugere står for en tredjedel af det samlede madspild i Danmark.
- ◊ Vores fødevareminister Mogens Jensen udtaler: " Det skal vi gøre noget ved—og vi kan alle sammen være med til at gøre noget for at redde mere af al den god mad, der i dag ender i skraldespannen."



JERES MISSION

Lav en stopmotionfilm, der viser, hvad man som forbruger kan gøre for at mindske madspild, når man er derhjemme i køkkenet.



Jeres navne:

Blank space for writing names.



MADSPILD MISSION NR.1

Sådan kommer I i gang:

Skriv jeres forslag/ valg herunder

1. Læs de mange gode forslag til hvad man kan gøre på næste side. Bliv enige om hvilket, der skal danne grundlag for jeres stopmotion film.

Jeres forslag:

Godkendt af:

2. Skriv alle jeres ideer til hvad jeres film kunne indeholde ned på post-it's. Mindst 10! Vælg de bedste ud og tal om hvordan de kunne blive til en film. Vælg den bedste ide.

Jeres forslag

Godkendt af:

3. Nu skal I lave det der hedder en drejebog. Det er planen over handlingen, ordene og billederne i jeres film. Brug de løse ark til at skrive og skitse på.

Godkendt af:

4. Hvem står for hvad?

Hvem opbevarer jeres drejebog og hvor?

Hvilke ting skal I have fundet, lavet, taget med hjemmefra?

Vores aftaler:



FN'S VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



MADSPILD MISSION NR. 1

Hvad kan du gøre

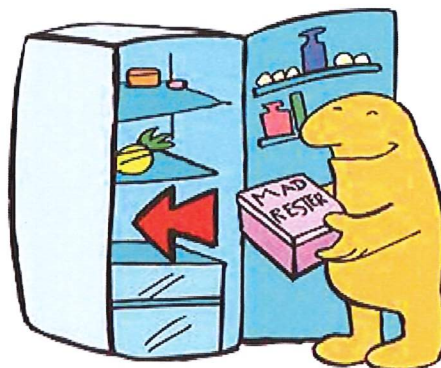
Når du er hjemme i køkkenet:

Dit køleskab, dine køkkenskabe og din fryser gemmer på guld – hvis du husker at udnytte al maden. På et år kan din husholdning spare over 7.000 kr. Og om måneden kan du spare op til 4 timer i madindkøb. Mindre madspild betyder, at du sparer dine penge, sparer din tid og samtidigt sparer miljøbelastningen.

Gør som supermarkederne – hav et flow i dit køleskab, din fryser og dine køkkenskabe, så de ældre og de åbne fødevarer stilles forrest og helst på en hylde i din øjenhøjde, så du hele tiden er opmærksom på maden og du husker at bruge maden op først.

Dine rester skal gemmes, men ikke glemmes. Hav central plads til dine rester og indtænk brug af resterne i al din madlavning, uanset om det er hverdagsmad, gæstebud eller en påske/julefrokost. Gem dine rester et centralt sted i køleskabet, så du hele tiden husker dem og er opmærksom på at få dem brugt i nye retter eller i madpakken.

Restemad er gratis mad – hav en ny holdning til din restemad. Restemad er ikke en straf – restemad er bonusmad: når du husker at bruge din restemad, sparer du både en ekstra tur til supermarkedet, du sparer penge på dit madbudget og du gør miljøet en god tjeneste. En rest laks kan blive til en laksesalat dagen efter. En rest kylling kan komme i en omelet dagen efter. En rest fløde skal i fryseren og bruges til supper eller gryderetter.



Lav "Reste Tapas" eller "Resteraunt" hver søndag, hvor du husker at "spise op" i dit køleskab og bruger alle de gode rester. Hver måned skal du gøre det samme med din fryser og udnytte de gode rester, som du har gemt. Husk også at spise op i dit køleskab og fryseren inden Julen og Påsken, for at gøre plads til den gode overskudsmad, som bliver skabt under helligdagene.

Anret restemaden lækkert – især børnene synes, at restemad er kedeligt at spise. Vær kreativ og udnyt resterne i nye retter – men husk også at anrette dem delikat – både på tallerkenen og i madpakken. Det skal se indbydende ud.

Dit køleskab er ikke din skraldespand – madspildsfælden lurer, når du har et overproppet køleskab og du ikke ved, hvad der gemmer sig bagved. Giv derfor mere plads til maden i køleskabet og hav et overskueligt køleskabsindhold. Det kolde luft i køleskabet har det lettere ved at cirkulere og holde maden kold, når dit køleskab ikke er overproppet. Hold god hygiejne og husk med jævne mellemrum at afrime og rense køleskabet og fryseren.



FN'S VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



MADSPILD MISSION NR. 1

Afskaf "Hospicehylden" i dit køleskab – det er en hylde hvor du gemmer al din glemte mad, som lige så langsomt er i gang med at dø. Brud den dårlige vane og husk udnytte maden i god tid inden den bliver ubrugelig.

Lav ikke "UFO'er" i din fryser – "UFO" er et Uidentificeret Frosset Objekt i din fryser, som består af gamle glemte madrester, som du alligevel ender med at smide ud om et stykke tid. Ca. hver 2. dansker har "UFO'er" i sin fryser – og for mange er fryseren blevet den sidste stop inden skraldespanden. Frys maden ned i mindre portioner, hav altid et system for at notere hvad du har frosset ned og hvornår er maden frosset ned. Og husk jævnligt at "spise op" i din fryser.

Lær at opbevare maden rigtigt – æbler, pærer, bananer og appelsiner skal helst ikke i berøring med hinanden, ellers modnes de hurtigere. Tomater, avocado, rugbrød, kartofler, bananer og citrusfrugter skal opbevares udenfor køleskabet. Broccoli, asparges, blomkål, champignoner, forårsløg, grønne bønner, gulerødder (uden top), salathoved, ingefær, kål, løg, persille, porrer, ruccola, salat, babyleaves og spinat opbevares i en plastpose i køleskabet. Brug kun plastemballage, som er egnet til fødevarer.

Hav styr på datomærkningen – "sidste anvendelsesdato" bruges på fersk kød, fersk fisk, fersk kylling, mm. – maden skal helst ikke spises efter denne datos udløb. Imens "mindst holdbar til"/"bedst før" bruges på pasta, ris, knækbrød, chokolade, mysli, mm. – du kan sagtens spise maden efter denne datos udløb, er du i tvivl, så lugt og smag på maden. Med andre ord betyder "bedst før" ikke "værst efter".

Glem frygten for at der ikke er nok mad – især til en hverdagsmiddag, gæstebud eller en jule/påskefrokost har man tendens til at lave for meget mad. Børnefamilier laver for eks. konstant 30% for meget mad. Husk derfor at beregne portionsstørrelser inden du laver mad. Et voksent menneske kan spise 500-800 gr. mad inkl. brød.

Brug mindre størrelse tallerkener og fade – de seneste 20 år har tallerkenstørrelsen vokset – og det kan også ses på befolkningens taljemål. Ved at bruge mindre størrelse tallerkener og fade på middagsbordet sørger du for at hverken du eller din skraldespand overspiser. Jo større tallerken er, jo mere er du tilbøjelig til at fylde den op med mad.

Mere er ikke altid lig med bedre – kvalitet frem for kvantitet. Overvej om hvorvidt du kan gøre plads til at købe og tilberede mad af lidt bedre kvalitet. Undersøgelser viser at hvis man køber for eks. økologisk mad, som er lidt dyrere end konventionel, er man også tilbøjelig til at smide mindre ud. Hellere mindre, men i bedre kvalitet – frem for meget og af dårlig kvalitet.

Maden skal ikke stå og svede på bordet – lad være med at stille al mad frem på bordet på een gang – stil maden gradvist ind i takt med at maden bliver spist. Der er ingen grund til at maden står fremme på bordet i flere timer og bliver dårlig. Husk dette til både hverdagsmiddag, gæstebud eller en jule/påskefrokost. Maden skal helst stå fremme på bordet i max. to timer, hvis du vil genbruge maden senere. Noget af maden skal i køleskabet hurtigst muligt, for eks. rejer og sild. Resterne skal i hele taget hurtigt i køleskabet, da det er ikke godt for maden at stå fremme på bordet i flere timer.

Bland ikke tingene sammen når du gemmer madresterne – mange retter har det bedre af ikke at blive blandet sammen, for så kan de gemmes bedre. Anret salat og rejer hver for sig, spaghetti og kødsovs hver for sig, mm. Derved kan de bedre gemmes hver for sig.



MADSPILD MISSION NR. 1

Red maden – det meste af overskudsmaden og resterne kan frysnes. Rester af retter kan portionsopdeles og frysnes. Brød kan skæres i skiver og frysnes. Selv fløde, krydderurter, overskydende grøntsager fra grøntsagsskuffen, overskydende frugt fra frugtskålen, ost, m.fl. kan portionsopdeles og frysnes. Men husk også at holde orden i dine rester, notér datoerne og husk at få dem brugt. Portionsopdeling er vigtigt – så du ikke ender smed at fryse 2 liter chili con carne på én gang.



Genopvarmning af maden er vigtigt, hvor du for eks. har en rest gryderet. Den skal genopvarmes på min. 75 grader

Brug grøntsagsrester til at koge fond – da alle former for løgskaller, gulerodstoppe, hvidløgsskaller, vaskede kartoffelskræller, vaskede selleriskræller, porretoppe, tomat- og agurkstumper, mm. kan bruges til at koge fond på.

Hav et arsenal af plastikbøtter i dit køkken til at gemme dine gode rester. Et godt tip også er at have en rulle fryseposer liggende direkte i dit køleskab. Derved bliver du automatisk mindet om at tage dem i brug og gemme maden.

Spis ikke mad med mug på – og husk at selvom der er mug på den ene side af brødet, skal hele brødet desværre ud. Hvis noget af maden er smittet, kan mugsporer sprede sig til hele maden – og det kan man hverken lugte eller smage. Så desværre, ud med hele maden i dette tilfælde.

Før en madspilddagbog og registrér hvor meget mad du smider ud. Du bliver automatisk opmærksom på at smide mindre ud samt vil du lære af dine erfaringer, især efter en stor middag, gæstebud, julefrokost eller påskefrokost og blive klogere på det.

Del maden med naboen hvis du har fået lavet for meget mad. Hav en madfællesskab i opgangen. Giv efter en stor middag hjemmelavede doggybags med hjem til dine gæster. Har du egne æble- og pæretræer i baghaven og har ikke tid til at plukke dem, så brug sociale medier til at komme i kontakt med dine venner og få dem til at komme og plukke. Og så får du også gladere naboer.

Fra mad til mad – gendyrk maden. Gendyrk trenden er i gang, og du kan gendyrke meget direkte i din vindueskarm. Du kan bl.a. gendyrke: selleri, hvidløg, forårsløg, kål, salat, krydderurter, fennikel, korianter, gulerødder, porrer og meget mere.. Rester af middagsretter o.lign. kan holde sig i køleskabet i max. 3-4 dage.