

win
win
win
win

STOP MADSPILD

Det er en ren win-win-situation at stoppe madspild: Du hjælper både klimaet og dig selv. På de næste 20 sider kan du læse, hvordan du bliver sundere, sparer penge og bliver mere social af at skære ned på spildet PLUS du får 12 lækre opskrifter fra Jesper Vollmer og Louisa Lorang.

AF SINE GERSTENBERG FOTO PR

ALT for damerne sætter
FOKUS PÅ MADSPILD
i samarbejde med
**FOLKEKIRKENS
NØDHJÆLP**

I næste uge får du flere tips
til at undgå madspild



Stifter af Stop Spild Af
Mad-bevægelsen Selina Juul.

SELINAS BEDSTE TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD

- 1 // Begynd indkøbsturen i dit eget køleskab. Lav evt. en decideret "restehylde", og tjek den, før du går i butikker.
- 2 // Husk hvad du har i fryseren, og tjek jævnligt for "ufoer" – uidentificerede frosne objekter, der ender med at blive smidt ud.
- 3 // Den bedste fastfood finder du i dit grundkøkken. Hav altid tomater på dåse og løg – så kan du lave ratatouille.

Win

Du sparer tid og penge

Selina Juuls livret er en pizza, hendes kæreste laver. Den hedder Tøm Køleskabet og er en pizzabund toppet med alle køleskabets rester af grøntsager. Selina var den første i Danmark og verden, der satte madspild på dagsordenen, da hun startede sin Stop Spild Af Mad-bevægelse i 2008. På de 11 år, der er gået, har hun observeret en helt konkret udvikling – Danskerne har mindsket deres madspild med 14.000 tons på 6 år. Og selvom det er ikke meget ud af de 700.000 tons, vi stadig smider ud, så er det et flot resultat i en tid, hvor folk har penge mellem hænder og derfor ikke samme incitament til at ændre deres vaner. Samtidig er det også blevet lettere at gøre en forskel, fordi

det ikke kun er hjemme i køkkenet, vi kan gøre en forskel. Supermarkederne sælger i dag datovarer til en reduceret pris, kantiner og storkøkkener sætter fokus på at undgå madspild, og det er blevet fin stil at bede om en "doggy bag" – også på steder med hvid dug og højt til loftet. Selina Juul mener, at vi skal blive endnu bedre til at elske vores rester, for de sparer os for tid og penge og miljøet for yderligere belastning. Selv har hun en levesætning, som hun gerne deler: – Køb det, du har brug for, brug det, du har købt. Hvis du ikke bruger din mad, lige når du har købt den, ender du med at smide den ud, og den leveregel kan i øvrigt bruges på meget mere end bare mad.

Win

Du bliver slankere og mere social

Vi er i gang med at ændre vores madkultur – fra overflod, brug og smid væk og lang distance til fødevarernes oprindelse til en større bevidsthed om, at vi selv er en del af forbrugskæden, og vores valg betyder noget. Det siger fremtidsforsker Liselotte Lyngsø:

– Vi vil ikke længere eje alle goder – det er nok, at vi ved, at vi har adgang til dem. Det startede med, at vi solgte vores gamle tøj på Trendsales og DBA, og nu udvikler det sig til ”dinner service”, hvor vi kan hente måltider eller rester hos hinanden. Og der er mange fordele at hente her, siger fremtidsforskeren. – Vi bliver både slankere og rigere af ikke at spilde med maden. Og vi bliver mere sociale, når vi ikke spiser den alene. I Sydeuropa, hvor man spiser frokost sammen næsten hver dag, spejler dem om bordet sig i, hvad de andre spiser, og det reducerer indtaget. Derfor er deres forekomst af hjertekarsygdomme også reduceret med 25%. Hvis den næste generation ikke lærer at lave mad og dele ud af den, så bliver de slaver af de store fødevarereproducenter, der har et kæmpe monopol. Og så har du pludselig et problem mere end bare madspild.

Fremtidsforskeren peger på, at den gamle familiemodell ikke eksisterer mere, og derfor skal madplanlægningen og varerne, der udbydes, også gennemtænkes på ny.

– 40% af danskerne bor alene, og derfor er mange af de tilgængelige madvarer pakket i alt for store mængder. Vi har lært, at det ikke er pinligt at købe datomærkede varer. Nu skal vi bryde det tabu i samfundet, der gør, at vi ikke tør spørge naboen om fællesspisning eller en tallerken med rester. Vi skal

• • •

LISELOTTES 3 BEDSTE TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD

1 // Lad maden stå i køkkenet og anret passende portioner.

2 // Tænk i retter, der kan varieres, så den gode pasta med kødsovs om mandagen kan trylles om til lasagne om tirsdagen.

3 // Downsize dine tallerkener og portionsstørrelser, og køb kun plastik med pant på, så det i det mindste kan genbruges.

• • •

give plads til nye forpligtende fællesskaber, hvor vi laver mad til hinanden og nyder den sammen.

Fremtidens forbrugere skal ikke bare ”nudges” til at handle ansvarligt. De skal også ”snudges”. Det begreb dækker over, at virksomheder og lovgivning skal være med til at skabe de benspænd, der gør det sværere at lade mad gå til spilde.

– Vi har alt for meget emballage og sampakket mad i Danmark. I Sydeuropa kan du købe præcis de mængder af for eksempel frugt og grønt, du kan nå at spise.

Men bæredygtigheden har det også skidt i forhold til vores egne kroppe, hvor der på verdensplan er opstået ”globesity”, hvilket betyder, at der er flere overvægtige end undervægtige individer. Der er kommercielle interesser i at supersize alle pakninger, men hver gang vi køber for store portioner, kommer vi hurtigt til at smide ud eller spise meget mere, end vi har brug for, siger Liselotte Lyngsø.

Fremtidsforsker
Liselotte Lyngsø.



Underviser på
Suhrs Højskole
Anne Marie
Fogh Larsen.

Win

Du får bedre madkvalitet

Skiftet fra overflod, frås og buffet-mentalitet til et mere værdigt madforbrug giver os respekten for maden tilbage, siger Anne Marie Fogh Larsen, der er underviser på Suhrs Højskole og rådgiver for Stop Spild af Mad-bevægelsen. Anne Marie Fogh Larsen har sommerhus på Samsø, hvor hun dyrker de lokale gårdbutikker og ser dem som et oplagt sted at genvinde forståelsen for råvarer og sæsonerne, der knytter sig til dem.

– Her får du en snak om kartoflerne, og du forstår, hvorfor der kun er jordbær i en kort periode – sæsonen er ganske enkelt ikke længere. Der har supermarkederne en opgave i at give os en oplevelse af fødevarerne, så vi genvinder respekten for dem, mener hun.

– Fordi vi har adgang til alle fødevarer, udviser vi vores fornemmelse for sæson og lokalitet. Vi værner os til, at billige ingredienser er blevet endnu billigere, og det presser prisen ned på alle varer. Men der er masser af penge at spare og kvalitet af vinde, hvis du kun køber asparges, når de er i sæson, holder dig til danske æbler og undgår jordbær i december. Ifølge underviseren kan meget madspild undgås med simpel planlægning. Og her mener hun ikke en forkromet madplan, der hænger på køleskabet, men derimod simpel kalender-disciplin.

– Der ingen husholdninger længere, der har to voksne og to børn, der spiser hjemme hver aften. Nogle dage er vi syv om bordet, andre dage kun to. Gør noget ekstra ud af de aftener, hvor alle er hjemme, og brug de andre dage til at spise op eller spise enkelt.

• • •

ANNE MARIES 3 BEDSTE TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD

1 // Spis i sæson, spis lokalt, spis grønt og spis i faste måltider.

2 // Væn jer til at lave gode opsamlingsretter som tærter, pirogger eller pitabrød med fyld.

3 // Drop ordet ”rester”. Kald det bonusmad, og gør det til et positivt måltid.

• • •

Win

Du hjælper klimaet og verdens fattige

Tænker du på, hvad det gør ved klimaet og verdens fattige, når du skraber resten af aftensmaden ned i skraldespanden? Det kommer du til, hvis det står til Birgitte Qvist-Sørensen, der er generalsekretær for Folkekirkens Nødhjælp og medlem af bestyrelsen for Fødevareministeriets tænketank, der forebygger madspild. Det er nemlig en del af hendes job at lære os at koble vores lokale madspild med de 800 millioner mennesker i verden, der går sultne i seng hver dag. Et tal der vokser i takt med klimaændringerne.

– Når vi får produceret meget mere mad, end vi spiser, har det store konsekvenser for vores klima, og klimaforandringerne går hårdt ud over verdens mest fattige og sårbare. Det er ofte dem, der står for skud, når tørke, oversvømmelser og andre former for ekstremt vejr rammer, siger hun og forklarer, at så længe de rige lande står for størstedelen af den samlede CO₂-udledning, så overlader det meget lidt råderum til de fattigste lande.

– På den måde bliver de hele tiden sat tilbage. Det er vigtigt, at vi forstår, at vi er en del af et globalt fællesskab. Vi kan ikke blive ved med at forbruge, som vi gør i dag, for så er der ikke plads til udvikling i verdens fattigste lande, siger hun.

På verdensplan arbejder Folkekirkens Nødhjælp med at mindske madspild i udviklingsprojekter, hvor det går ud på at udnytte jorden bedre og opbevare fødevarerne, så de kan holde sig længere. Bønderne får hjælp til at få solgt høsten og indføre nye afgrøder, der kan modstå det ustadige vejr.

Projekterne finansieres bl.a. af overskuddet fra de tre danske Wefood-butikker i Aarhus og København. Det er Folkekirkens Nødhjælps supermarkeder, som kun sælger varer med beskadiget emballage, forkert mærkning eller overskredet dato for holdbarhed. Varer, der sagtens kan spises, og som ellers ville blive smidt ud. Butikkerne er udelukkende drevet af frivillige kræfter, og det er især de unge danskere, der bakker op om konceptet, siger Birgitte Qvist-Sørensen, der drømmer om at åbne endnu en butik i 2020.

– Vi kan mærke, der er en forbrugerrevolution i gang, hvor rigtig mange bliver mere og mere bevidste om, hvilken forskel de selv kan gøre i deres hverdag. ■

Generalsekretær for Folkekirkens Nødhjælp Birgitte Qvist-Sørensen.



• • •

BIRGITTES 3 BEDSTE TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD

1 // Lad være med at købe tilbud på grøntsager og frugt og brød. Ingen familier når at få det spist op, inden det blive kedeligt. Køb kun de ting på tilbud, der kan holde længe.

2 // Gå i Wefood-butikker efter madvarer, der ellers ville gå til spilde i de konventionelle butikker.

3 // Hjælp med at åbne nye Wefood-butikker ved at købe en aktie her: Wefood.dk

• • •