

LIDT HAR OGSÅ RET

FROSSEN FLØDE, ØLLEBRØD OG DOGGYBAGS ER IDEER

TIL AT UNDGÅ FØDEVARESPILD

Tekst Lene Mikkelsen Walsh

Din ost er blevet udhulet og lidt tør i kanten, så ingen i familien gider skære af den længere. Hvad gør du?

Smider du din osterest i skraldespanden, eller fryser du den ned og bruger den senere fx som revet ost på en hjemmelavet pizza?

Dit valg gør en forskel både for din pengepung og for det globale klima.

Hvert år smider hver dansker i gennemsnit 63 kg spiselig mad i skraldespanden. Heri er ikke engang medregnet den mad, supermarkeder, kantiner og fødevarer virksomheder kasserer. Den enkelte kan altså ikke tage ansvaret for det samlede madvarespild, som er med til at sende flere mia. ton CO₂ ud i atmosfæren, men noget kan vi dog gøre i dagligdagen.

Vi skal ikke købe mere mad, end vi skal bruge, og vi skal ikke lave mere mad, end vi kan spise. Eller i hvert fald skal vi gemme resterne og bruge dem senere.

"Hvorfor lider vi af kollektivt hukommelsestab, når det gælder de råd og husholdningsknep, der gjorde tidligere generationer i stand til at

63 kg

Så meget spiselig mad smider hver dansker årligt i skraldespanden. Det svarer til ca. 1.500 kr. pr. dansker, anslår Landbrugsraadet.

planlægge indkøb og bruge madrester?" spørger EU-kommissær Mariann Fischer Boel i en artikel om emnet i Morgenavisen Jyllands-Posten tidligere på foråret.

&mælk har søgt råd hos nogle mennesker, der er kendt for at have fingeren på pulsen og hjertet, der banker for maden og miljøet.

ØLLEBRØDSMINDER

Nethe Plenge holder gryden i kog på mange fronter blandt andet som konfliktmægler, foredragsholder, madskribent og kogekone. Hendes råd mod madspild lyder:

"Rugbrødsrester skal naturligvis gemmes til øllebrød. Det minder mig om min barndom, hvor der altid stod brød i blød til øllebrød, som vi fik hver morgen - med skummetmælk på. Og tro mig: det var ingen lidelse, jeg elskede det og gør det stadig. Nogle kan bedre lide flødeskum på, men personligt bryder jeg mig ikke om den fedthinde, man får i munden af frisk fløde."



Nethe Plenge



Anne Larsen

SMØR OG FLØDE OG SUND FORNUFT

Da Anne Larsen debuterede som kogebogsforfatter i 1997 med sin første bog 'Fedtfattig kost - gode hverdagsretter', gik hun langt uden om smør, fløde og andet mættet fedt. Men da hun sidste år udgav bogen 'Anne Larsens Køkken', inviterede hun igen lidt smør og fløde ind i sit køkken.

"Jeg bruger kun smør og fløde der, hvor det virkelig gør en forskel for maden, og hvor retterne alligevel kan holde inden for de anbefalede fedtniveauer. Jeg bruger kun små mængder, og det kan være et problem, for smør og fløde sælges i store portioner. I stedet for at smide ud skærer jeg fx en pakke smør ud i 32 tern, som jeg løsfryser. Hver tern vejer så 8 g, som repræsenterer 6,5 g fedt (60 kcal). På samme måde hælder jeg 2,5 dl piskefløde på isterningposer, som jeg fryser ned. Det bliver til 16 tern a 1 spsk eller 15 g. Hver flødetern indeholder 6 g fedt (54 kcal)," forklarer hun. (Fløde, der har været frosset, kan ikke piskes til skum, men kun bruges i madlavning, red.)



Selina Juul

HJEMMELAVEDE DOGGYBAGS

Selina Juul er illustratør og grafisk designer. Derudover er hun stifter af bevægelsen 'Stop spild af mad', som står bag hjemmesiden www.stopspildafmad.dk. Her kan man finde fakta om madspild, tips, opskrifter og meget mere. Et af hendes egne tips lyder:

"Efter en julefrokost eller en større middag kan man i stedet for at smide de gode madrester ud lave hjemmelavede doggybags: Fordel de gode madrester i portioner, og pak dem ind i en pose til hver gæst. Så kan dine gæster få en dejlig godbid med hjem til dagen efter - og så undgår du madspild. Men pas på med at bruge for meget stanniol, den kan nemlig ikke nedbrydes i naturen og er derfor skadelig for miljøet. Det er bedre at bruge madpakkepapir."

FLØDETERN

Anne Larsen-style



2,5 dl piskefløde = 16 tern
1 tern = 15 g = 54 kcal/6 g fedt)

MÆLKEPRODUKTER KAN HOLDE LÆNGERE, END DU TROR

- Mælk er meget temperaturfølsom. Sørg for, at emballagen er lukket, og at mælken stilles i køleskabet efter brug, ellers bliver den hurtigt sur. Mælk kan også fryses, men det ændrer lidt på smagen.
- Syrnede mælkeprodukter kan holde 10-20 dage, afhængigt af hvilket produkt det er. Vær opmærksom på, at syrnede mælkeprodukter som fx yoghurt fortsætter med at syrne i kartonen og bliver mere tyktflydende op til sidste salgsdato. Men det betyder ikke, at produktet er for gammelt. Brug evt. rester af syrnede mælkeprodukter i brødbagning.
- Ost bliver ved med at udvikle sig og ændre smag. Det er en naturlig udviklingsproces, som ikke betyder, at osten er for gammel.