

Artikler mm. om madspild

A. Hovedartikel:

Udnyt råvarerne bedre og undgå madspild

Af Helle Hoffmeyer

Hver dansker smider i gennemsnit 89 kilo mad i skraldespanden om året. Mange gode kræfter arbejder på at nedbringe madspildet, fx ved at afskaffe supermarkedernes mængderabatter og publicere reste-mad-opskrifter. Men vi kan også bare starte med at udnytte råvarerne bedre.

”Gode kokke sætter en ære i at udnytte al maden. De bruger råvarerne op, og er der rester, indgår de i næste måltid på en ny og spændende måde.” Sådan står der bl.a. på Miljøstyrelsens kampagnehjemmeside, Brugmerespildmindre.dk, som skal få os danskere til at producere mindre affald. Men hvad er det så, kokkene gør, som vi andre kan lære af?

– I et professionelt køkken arbejder vi hele tiden med det, vi kalder køkkenprocenten, fortæller restauratør Rikke Hartmann fra restaurant Appetit i Gentofte.

– Det vil sige, at vi udnytter alle dele af råvarerne. Tag nu for eksempel en knoldselleri. Her bruger jeg de lange stykker til selleri frites. De mindre stykker indgår i bagte rodfrugter. Resten kommer jeg i en lækker kartoffelmos, og skrællerne ryger i gryden med font sammen med de grønne toppe. Det giver en fantastisk smag til de saucer, vi laver på fonten.

Danske husholdninger smider mest mad ud

At udnytte alt fra råvarerne er bare en af mange måder, man kan nedbringe det samlede madspild på. Og det er et godt sted at starte. For de danske husholdninger står nemlig for 89% af det samlede madspild i Danmark. Selvom hver husstand (formentlig pga. finanskrisen) i gennemsnit køber 109 kilo mindre mad end for tre år siden, smider hver dansker i gennemsnit 89 kg mad ud hvert år. Omregnet til kroner ryger der ifølge Landbrug og Fødevarers beregninger for 16 milliarder kroner mad i de danske familiers skraldespande hvert år.

Planlæg din madlavning

Forbrugerbevægelsen Stop Spild af Mad har ca. 7000 ”fans” på Facebook og barsler med en reste-koge-bog fra Gyldendal i februar 2011. Husholdningslærer fra Suhrs Madakademiet (tidl. Suhrs Husholdningsskole) Anne Marie Fogh Larsen skriver kokebogens indledende sider, som bl.a. handler om, hvordan man kan planlægge sin

madlavning smartere og derved minimere sit madspild. Hun mener, at folk skal prøve at være mere opfindsomme og gøre op med opskrifts-tyrannien:

- Kig i dine skabe og vær lidt kreativ. Måske har du noget i forvejen, som du ligeså godt kan bruge i stedet. Skal du fx bage brød, så tænk over, om du ikke kan bruge det mel, du har i forvejen i stedet for at gå ud og købe en ny pose mel af en anden kornsort. Så undgår du at brænde inde med en masse melrester, siger Anne Marie Fogh Larsen.

Hun er godt klar over, at det selvfølgelig kræver, at man kan nogle grundlæggende metoder inden for madlavning. Men alle kan lære at tænke over, hvad man har, inden man køber nye råvarer.

- Har jeg lige en rynket gulerod liggende, så tænker jeg ... hov ... den kommer jeg i en suppe eller i nogle gulerodsboller. Og har jeg lavet stuvet hvidkål af et halvt hvidkålshoved, så spørger jeg mig selv: "Hvad skal jeg så bruge den anden halvdel til?" Jeg kan jo snitte det fint og komme det i salater – og variere med andre grøntsager og forskellige dressinger. Eller jeg kan lynstege det i woken som tilbehør til en kødret.

Anne Marie Fogh Larsen fortæller, at det handler om tre fokuspunkter i planlægningen:

- 1) Inden du køber ind: Hvad har du i køleskab og spisekammer? Vælg så en menu ud fra dette.
- 2) Når du handler: Køb det du mangler – og kun det. Og køb kvalitet frem for kvantitet.
- 3) Når du laver mad: Er der rester, så brug dem fx som en forret næste dag. Eller frys ned.

Video: Sådan udnytter du råvarerne bedre. <http://www.youtube.com/watch?v=8UAQ-hbv05M>



## B. Baggrundsartikel:

### Aktuelle kampagner mod madspild

Der bliver gjort meget for at reducere danskernes madspild – både på EU-plan, fra regeringens side og på kommunalt og græsrodsplan.

Af Helle Hoffmeyer

Mange gode kræfter arbejder for at reducere danskernes madspild, og ifølge en undersøgelse fra analyseinstituttet YouGov Zaperas mener 56% af danskerne, at madspild i høj grad er et problem.

I Juni 2010 lancerede Miljøminister Karen Ellemann (V) en landsdækkende netværkskampagne som helt overordnet har til formål at reducere mængden af affald. Med kampagnen "Brug mere – spild mindre" får danskerne gode råd om, hvordan de kan producere mindre skrald i dagligdagen. I forbindelse med lanceringen udtalte Karen Ellemann i en pressemeddelelse:

- Vi kan alle sammen blive meget bedre til at smide mindre ud. Som det er i dag, producerer hver dansker, hvad der svarer til 112 fulde flyttekasser affald om året. Det er for meget – og det er en belastning for miljøet.

Flere tusinde fans på Facebook

Danskerne kan følge Miljøstyrelsens kampagne på brugmerespildmindre.dk og på Facebook, hvor knap 2000 danskere nu "synes godt om" ideen. Et af kampagnens seks råd handler om at spilde mindre, bl.a. mindre spild af mad. De øvrige råd handler om genbrug, "nej tak" til trykte reklamer, e-boks m.m.

På hjemmesiden har 246 brugere i en lille afstemning fortalt, hvorfor de primært kommer til at smide mad ud: ca. 40% siger "Jeg køber mere mad, end jeg kan spise", andre 40% "Jeg tilbereder mere mad, end jeg kan spise". De sidste 20% har sat kryds ved "jeg ved ikke, hvordan jeg kan bruge mine madrester".

Kampagnen har også kørt en opskriftskonkurrence på hjemmesiden, hvor personer og skoleklasser kunne sende reste-opskrifter ind og vinde et restaurantbesøg. Konkurrencen sluttede den 12. november og indbragte 72 opskrifter.

#### Græsrodder mod madspild

Københavns Kommune vejleder for tiden sine borgere med en kampagne, som opfordrer til "Skrump dit Skrald". Og på græsrodsniveau arbejder forbrugerbevægelsen "Stop spild af mad" aktivt for at sprede deres budskaber – dels på hjemmesiden stopspildafmad.dk og på Facebook-siden med samme navn, som har næsten 7000 "fans".

Nogle af græsrodsbevægelsens mærkesager er at få supermarkederne til at erstatte mængderabatter med stykrabatter, fordi de færreste får spist de sidste to af 10 bananer. Man opfordrer også de kommende julefrokostarrangører til ikke at sætte kolossale mængder af mad på buffeten, men hellere stille lidt ud ad gangen, så maden ikke bliver fordærvet. Desuden vil man forsøge at gøre det legalt at spørge efter en "doggybag" til madrester på restauranter.

Lederen af Stop spild af mad, Selina Juul var inviteret til at tale i Europaparlamentet på konferencen "Transforming Food Waste into a Resource" i oktober 2010. Konferencen var arrangeret af den italienske organisation Last Minute Market med støtte fra EU's Agriculture and Rural Development (AGRI). Deltagerne underskrev et forslag til EU og FN om at forpligte sig til nedbringelse af madspild til 50% i 2025. Endvidere foreslog man, at reduktion af madspild bliver en nedfældet målsætning i FNs Millennium Development Goal.

– Der blev lavet et dokument, som skal sendes til FN og EU – og så må vi se, om de vil forpligte sig. Det var en fed oplevelse at tale dernede. Men jeg er spændt på, om der kommer noget konkret ud af det, siger Selina Juul fra Stop Spild af Mad, som i øvrigt barsler med en reste-koge-bog til februar med opskrifter leveret af "top-kokke", siger Selina Juul.

De forskellige kampagner arbejder ikke bare mod samme mål. De samarbejder også. Forbrugerbevægelsen "Stop Spild af Mad" og Miljøstyrelsens kampagne, "Brug mere, spild mindre" henviser til hinanden, og Selina Juul og Karen Ellemann skrev en kronik om madspild sammen her i Politiken den 17. juni i år.

Vil du vide mere om kampagnerne mod madspild, så tjek:

[Stopspildafmad.dk](http://Stopspildafmad.dk).

[Brugmerespildmindre.dk](http://Brugmerespildmindre.dk).

Faktaboks:

Hvem spilder maden?

Det er vanskeligt at kvantificere potentialet af madspild fra forskellige aktører, da antallet af de gennemførte analyser er lavt, af ældre dato, og kvaliteten af data er svingende. I en analyse vurderer Miljøstyrelsen i et foreløbigt skøn over mængderne af madspild følgende årlige fordeling hos de forskellige aktører:

Detailhandel: min. 43.700 tons

Storkøkkener: min. 8.600 - 15.750 tons

Husholdninger: ca. 237.000 tons

Fødevarereproducenter: ukendt

Grossist og Engros: ukendt

Kilde: Miljøstyrelsens Forundersøgelse af madspild i Danmark, februar 2010

Kilder: Miljøministeriet, Miljøstyrelsen, Landbrug og Fødevarer, Stopspildafmad.dk og Brugmerespildmindre.dk.

### C. Webartikel, faktabokse, tips og madopskrifter

#### Undgå madspild: Udnyt råvarerne bedre



Du kan minimere dit ressourcspild af mad på flere måder. Du kan nøjes med at købe

det, du har brug for. Og bruge det, du har købt, fuldt ud. Danske husholdninger smider meget mere mad ud end de professionelle kokke, som har lært at holde køkkenprocenten nede – dvs. udnytte alle dele af råvarerne.

Af Helle Hoffmeyer

Hver dansker smider i gennemsnit 89 kilo mad i skraldespanden om året. Mange gode kræfter arbejder på at nedbringe madspildet, fx ved at publicere reste-mad-opskrifter og forsøge at få supermarkederne til at droppe mængderabatter på let fordærlige fødevarer. Men vi kan også bare starte med at udnytte råvarerne bedre ligesom de professionelle kokke.

Hvad er det så, kokkene gør, som vi andre kan lære af?

Restauratør Rikke Hartmann fra Restaurant Appetit i Gentofte giver et eksempel på, hvordan hun udnytter råvarerne til mindste gulerodskræl eller persillestilk:

- Vi sørger for at udnytte alle dele af råvarerne. Tag nu for eksempel en knoldselleri. Her bruger jeg de regulære stykker til selleri frites. De mindre stykker indgår i bagte rodfrugter. Resten kommer jeg i en lækker kartoffelmos, og skrællerne ryger i gryden med font sammen med de grønne toppe. Det giver en fantastisk smag til de saucer, vi laver på fonten.

Her viser Rikke Hartmann, hvordan du kan udnytte råvarerne bedre.

<http://www.youtube.com/watch?v=8UAQ-hbv05M>



#### Fakta om madspild:

Hvert år smider hver dansker i gennemsnit 89 kilo mad i skraldespanden.

Kilde: Miljøministeriet

De danske husholdninger står for 89% af det samlede madspild i Danmark.

Kilde: Miljøstyrelsen

Madspild koster danske husholdninger 16 milliarder kroner om året. En gennemsnitlig dansk familie med to voksne og to børn smider mad ud for 10.000 kroner om året. Det svarer til 20% af deres samlede udgifter til mad.

Kilde: Landbrug & Fødevarer

Fødevarerpriserne kan risikere at stige 20 pct. i 2011 grundet en ringe høst, mindre lagre og spekulation. Det vurderer FN's fødevarer- og landbrugsorganisation, FOA i en ny rapport ifølge The Guardian.

Kilde: epn.dk. <http://epn.dk/brancher/foedevarer/article2248835.ece>

15-20% af den mad, vi køber, ryger i skraldespanden.

Kilder: Landbrug & Fødevarer, Fødevareministeriet

3 millioner tons brød bliver årligt smidt ud i EU-landene - det svarer til hele Spaniens forbrug af brød.

Kilde: Stopspildafmad.dk (TasteTheWaste.com - tal fra 2010)

Fem gode råd fra miljøministeren til mindre madspild:

- Køb kun den mad, der er behov for
- Opbevar maden korrekt
- Tilbered kun den mad, der vil blive spist
- Gem madrester, og brug dem senere
- Vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen

Kilde: [http://www.mim.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/20101008\\_madspildraad.htm](http://www.mim.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/20101008_madspildraad.htm)



Opskrifter til menu fra videoen: Lær af de professionelle: Sådan udnytter du råvarerne bedre. <http://www.youtube.com/watch?v=8UAQ-hbv05M>

(Til 4 pers.)



Ovnbagt torskefilet:

Du skal bruge:

4 stykker torskefilet på i alt ca. 600 g

50 g smør

Salt, peber

(evt. hvidvin)

Sådan gør du:

Skær torskefileterne i mindre stykker og læg dem på et stykke stanniøl. Læg en klat smør på og krydr med salt og peber. Et skvæt hvidvin kan evt. også hældes på. Fold stanniolen op om fisken og luk godt sammen. Lægges i et bradepande og bages i ovnen i 15 min. ved 200 gr.

Serveres på toppen af bagte rodfrugter med persilleolie og sellerifrites til. Pynt med bredbladet persille.

Bagte rodfrugter:

Du skal bruge:

Ca. 500 g blandede rodfrugter, fx: knoldselleri, pastinak, gulerødder og rødbeder

1-2 kviste rosmarin

Salt, peber

Sådan gør du:

Vask rodfrugterne grundigt og skræl dem. (NB. Gem skræller og irregulære stykker til fiskefonten)

Persilleolie:

Du skal bruge:

1 dl. god olivenolie

En stor håndfuld blade bredbladet persille, skyllet grundigt og tørret

Salt, peber

Sådan gør du:

Kom det hele i en blender, og blend til olien er grøn og lind

Selleri frites:

Du skal bruge:

Ca. ½ knoldselleri

Rapsolie til friturestegning i lille gryde eller frituregryde

Blå birkes

Salt

Sådan gør du:

Vask og skrælsellerien. Skær nogle regulære stave på ca. 1 cm og med en længde som selleriens diameter.

Kom dem i den varme olie af nogle omgange, så der er lidt plads rundt om stavene. Tag dem op når de er gyldne (efter ca. 3 min. ). Læg dem på køkkenrulle. Drys med

blå birkes og salt inden servering.

Fiskefont: (af skroget fra torsken, hvis du selv har fileteret den)

Du skal bruge:

Et fiskeskrog uden indvolde

Rapsolie til stegning

Grøntsagsrester: fx skræller fra (godt vaskede) gulerødder, pastinak og selleri samt stilkene fra krydderurter

Evt. løg og hvidløg

Sådan gør du:

Brun fiskeskroget af i en stor tykbundet gryde.

Tilsæt alt det grønne og brun det. Hæld vand over så det lige dækker råvarerne. Lad det koge med låg i 30 min. Køl ned og frys i mindre portioner til senere anvendelse i saucer og supper.

Kokketips til mindre madspild:

Brug skræller fra gulerødder, pastinakker og andre rodfrugter, når du koger font på skroget fra en fisk eller benet fra kød. Tilsæt også stilkene fra persille og andre krydderurter. Det giver god smag til fonten, som du kan reducere (koge ind) og lave til sauce eller suppe.

Frituresteg de grønne toppe fra gulerødder til de er gyldne og sprøde (ca. ½ minut) og brug som pynt på en bøf.

(fortsættes)

Genbrug kogevandet fra de kogte grøntsager til at koge kartofler i – det giver

endda god smag. Det samme gælder det vand, som du har blancheret tomater i.

Kig i køleskabet, inden du køber ind: Er der noget, du skal se at få brugt, inden du køber noget nyt?

Kog en hel kylling og brug eventuelle levninger i en hønsesalat. Brug kogevandet (med fx løg i) til en font, som kan gemmes til suppe og sauceer.

Planlæg: Skal du fx bruge kødet fra tomater, så brug kerner og saft i en suppe. Passer suppen ikke til menuen, kan den sagtens gemmes til næste dag – eller fryses ned.

Tre fokuspunkter, når du planlægger madlavning og indkøb:

- 1) Inden du køber ind: Hvad har du i køleskab og spisekammer? Vælg så en menu ud fra dette.
- 2) Når du handler: Køb det du mangler – og kun det. Og køb kvalitet frem for kvantitet.
- 3) Når du laver mad: Er der rester, så brug dem fx som en forret næste dag. Eller frys ned.

Kilde: Husholdningslærer fra Suhrs Madakademiet, Anne Marie Fogh Larsen.

Links om madspild:

Forbrugerbevægelsen stopspildafmad.dk <http://www.stopspildafmad.dk/>

(hjemmeside) og Facebook gruppe:

<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=21785928859>

Miljøstyrelsens kampagne Brug Mere. Spild Mindre.

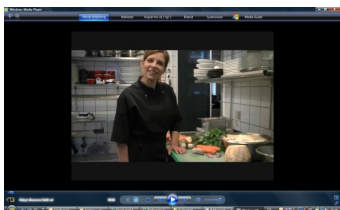
<http://www.brugmerespildmindre.dk/> og Facebookside:

<http://www.facebook.com/#!/pages/Brug-mere-spild-mindre/118137634885654>

Se hvordan du fileterer en torsk [link til video fra Kong Hans Kælder - Kokkeskole]

<http://www.konghans.dk/index.php?r=site/subpage&id=84&overskrift=THOMAS+RODE+-+ONLINE+KOKKESKOLE>

Video: Lær af de professionelle: Sådan udnytter du råvarerne bedre.



<http://www.youtube.com/watch?v=8UAQ-hbv05M>