

SKRALD – SKRALD

Rugbrødet er blevet muggent, resterne fra aftensmaden „er ikke noget at gemme“ og yoghurten... den lugter da vist lidt surt. Det hele ryger i skraldespanden! For nylig blev bevægelsen Stop Spild Af Mad stiftet, men hvor meget drejer det sig egentlig om? Vi har ført skraldedagbog.



AF MARIA LE HANH NHI HOANG
OG MARIE-LOUISE TRUELSEN.
FOTO: LISBETH HOLTEN M.F.L.
VIPP-SPAND VENLIGST
UDLÅNT AF ANTON DAM.

IKKE...

4 spørgsmål til **Selina Juul** – initiativtager til bevægelsen Stop Spild Af Mad.

STOP SPILD AF MAD

1 Hvorfor har du grundlagt bevægelsen?
– Jeg er altid blevet lidt rystet, når jeg har oplevet omfattende madspild hos private, i det offentlige, på restauranter og i kantiner. God, spiselig mad, som ryger i skraldespanden – det er simpelthen forfærdeligt! Selvfølgelig skal vi ikke spise gammel mad, men ved at smide frisk mad ud, spilder vi jordens begrænsede ressourcer. Og vi har desuden et moralsk ansvar: Vi bor i et rigt land, et velfærdssamfund, og vi kan ikke bare

smide god mad ud, når der er så mange, der sultar. Ikke kun børn i Afrika, der er også fattige mennesker i Danmark. OECD har kortlagt, at ca. 60.000 børn i Danmark lever under fattigdomsgrænsen. Derfor oprettede jeg bevægelsen Stop Spild Af Mad, som startede på Facebook.

2 Der er jo efterhånden en Facebook-gruppe for alt, så hvorfor starte dér?
– Facebook er et fantastisk godt medie, fordi man kan nå ud til så mange mennesker. Der kan vi mødes og give hinanden gode råd om, hvordan man formindsker sit madspild, vi deler madrestopskrifter, vi diskuterer og kommer med ønsker om events. For tiden er der over 2.200 medlemmer, der i mere eller mindre grad brænder for at mindske madspild. Forhåbentlig bliver det til 22.000 eller to millioner! Vi vil gerne have, at Danmark vågner op og skruer ned for madspildet. Og bevægelsen, som bygger på 100% frivillig og ulønnet arbejde, er nået langt. På www.stopspildafmad.dk kan man se alle vores resultater.

3 Hvordan har reaktionerne været?
– Vi oplever mange små sejre i hverdagen. Alle kan relatere til madspild, så jeg tror, at mange danskere nærmest er lidt lettede over, at nogen omsider gør noget ved det. Stop Spild Af Mad har angiveligt den effekt, at mange folk nu tænker sig om, før de smider frisk, god mad ud. Desuden bakker en række kendte politikere og stjernekokke op om bevægelsen – politikerne Villy Søvndal, Tina Nedergaard og Bente Dahl, kokkene Paul Cunningham og Thomas Rode Andersen og mange flere. Hertil kommer, at vi har oplevet overraskende stor og positiv pressedækning.

4 Hvad er dit mål med Stop Spild Af Mad?
– Først og fremmest er det at inspirere danskerne til at gøre noget ved madspild. Planen er nu at søge fonde om støtte, og når vi har midler nok blandt andet at udgive en madrestkøgebog. Denne kan husstandsomdeles i hele landet sammen med en Stop Spild Af Mad-køleskabsmagnet. Vi har dog også mange andre planer og idéer: undervisningsmaterialer til børn og unge, annoncekampagner og doggybags på caféer og restauranter. Måske vi sår en dag bliver en international organisation.



Hvorfor skal vi mindske spild af mad?

Fordi:

- du sparer på jordens i forvejen knappe ressourcer.
- du opfører dig ansvarligt i en verden, hvor seks millioner børn under 5 år årligt dør af sult.
- du bidrager til at begrænse CO2-udslippet, hvorved drivhuseffekten og dermed den globale opvarmning bremses.
- en gennemsnitsfamilie sparer 4.000 kr. om året på madindkøb.

Kilde: www.stopspildafmad.dk

Hvad kan du gøre?

I supermarkedet: Køb kun den mængde mad, du har brug for. Væn dig til at gennemtænke dine indkøb og behov INDEN, du køber ind, så du undgår impuls køb. Hav altid en indkøbsseddel med.
I køkkenet: Tilbered kun den mængde mad, du/l kan spise. Hvis du altid koger for meget pasta eller for mange kartofler, så tilbered mindre.
Efter et måltid: Hvis du alligevel lavede for meget mad, skal det enten hurtigt i fryseren til en anden dag eller i køleskabet og spises dagen efter. Hold styr på madrester i din fryser ved hjælp af etiketter med dato og indhold.

Kilde: www.stopspildafmad.dk

En singles skraldedagbog

Der er kun én person i journalist Maria Le Hanh Nhi Hoangs husstand. Hende selv. Så hvor meget mad kan hun overhovedet nå at smide ud på en uge?

Mandag

Endestykket af et franskbrød
4 skiver rugbrød
4 skiver kyllingepålæg
En ½ mango
1 liter mælk

Frisk og udhvilet efter en weekend på Fyn kommer jeg hjem til et køleskab fyldt med madvarer, der har overskredet „Mindst Holdbar Til“-datoen. Alle de varer, jeg smider ud, er kendetegnet ved at være ting, der er så store, at en enmandshusstand ikke kan nå at sætte det hele til livs. Der er desværre røget rigtigt

mange kilo brød på den konto i tidens løb...

Tirsdag

Efter gårsdagens store udrensning har jeg et køleskab fyldt med friske varer, og der er ikke noget, der ryger i skraldespanden denne dag.

Onsdag

Et stykke kage

Jeg elsker kage og betragter det som nærmest blasfemisk at smide det ud, men ugens bagværk i kantinen falder simpelthen ikke i min smag.

Torsdag

1 bæger cremefraiche
½ liter appelsinjuice

Ja, godt nok fik jeg tømt ud i hylterne i mit køleskab i mandags, bare ikke de hylder som sidder på lågen! Så ud ryger et bæger cremefraiche og ½ liter appelsinjuice. Hvorfor kan juice heller ikke holde mere end 3-4 dage i køleskabet?

Fredag

En kvart tallerken mad fra frokost

Jeg burde virkelig ikke tage mere mad på tallerkenen, end jeg kan spise...

Lørdag

Jeg ligger under for onde, onde tømmermænd og kan ikke få en bid ned det meste af dagen – det gode er, at jeg ikke smider noget mad ud!

Søndag

1 mandarin
Endestykket af en agurk
1 bid rugbrødsmaad
3 cherrytomater
1 pakke bacon

Jeg er stor tilhænger af, at have noget frugt i tasken, så jeg har noget sundt at spise, når den lille lækkersult rammer mig – ulempen er så, at frugten til tider kan komme til at ligge i tasken i for lang tid! Så ud ryger en lidt for blød mandarin. I det hele taget har frugt og grøntsager det med at blive bløde, før jeg kan nå at spise dem!

Konkluderende skraldetanker

En singlehusstand som min kan simpelthen ikke nå at sætte pakker med rugbrød, kødpålæg og grøntsager til livs inden sidste holdbarhedsdato er overskredet – dertil er mængderne for store. Jeg kunne forestille mig, at en større husstand ikke havde det problem. Og så skal jeg lære ikke at købe mere ind, end jeg har brug for og ikke tage mere mad på tallerkenen, end jeg kan spise.

Mange bække små...

● Hvert år smider hver dansker i gennemsnit 63 kilo mad i skraldespanden.

Hvis man laver et regnestykke og tager de 63 kilo mad – som reelt kunne og burde have været spist i stedet for at havne i skraldespanden, gulerodstoppe er f.eks. ikke regnet med – og dividerer det med 365 dage, får man 172 gram mad om dagen. 172 gram kan for eksempel svare til en bof, en banan, et par nektariner eller en tallerken pasta. Så tænk på hvor lidt, der skal til for at undgå de 63 kilo spildt mad om året. Hvis du starter i det små, ender du med store resultater.

I stedet for at smide 63 kg mad ud om året kan du for eksempel:

Efter 1 år: købe et fadderskab til et barn i den tredje verden.
Efter 5 år: have hjulpet to børn i den tredje verden i 5 år med mad, medicin og skole.
Efter 10 år: købe et stykke regnskov i Sydamerika.

Kilde: www.stopspildafmad.dk

Støt gruppen på Facebook

● Er du på Facebook, og vil du støtte bevægelsen Stop Spild Af Mad, kan du melde dig ind i gruppen af samme navn.

Mad til hjemløse

● Når du har masser af god mad i overskud fra en fest eller et større arrangement, kan madresterne doneres til et folkekokken i nærheden. Husk, at det er et absolut must, at maden skal være god og frisk, og at den skal have været tilberedt og opbevaret efter vejledningen fra Fodevarestyrelsen. Se mere om mad til hjemløse på www.stopspildafmad.dk, hvor du også finder link til Fodevarestyrelsen samt kontaktinformationer på herberger, kvindehjem osv.

En families skraldedagbog

Journalist Marie-Louise Truelsen førte i en uge dagbog over, hvor meget mad hun og hendes familie smed ud. Hendes husstand består af to voksne, to piger på 9 og 12 år samt en hund og et marsvin.

Mandag

5 cm agurk, som var blevet blød og smattet.
½ dl havregrød med rosiner og mandler – overskud fra min mands morgenmad.
4 Morgenstykker (boller), som var blevet mugne.
Et lille stykke cheddar, som var blevet muggent.
280 gram ris/grøntsager – rester fra aftensmaden.

Der røg nok lidt mere ud, end jeg lige regnede med! Jeg gemmer ofte middagsrester til næste dag, hvor de kan bruges til frokost eller tilbehør til noget andet, men i dag kom alle resterne fra tallerknerne, og så ryger de altså ud!

Tirsdag

1 dl havregrød med rosiner og mandler.
1 dl flødeskum – overskud efter varm kakao og irish coffee – ups!
¼ tortilla med fyld.
5 dl risengrød, som var flere dage gammel og egentlig skulle være blevet til risalamande, som man godt kan spise, selv om det ikke er jul, mener mine piger!

Jeg har bedt min mand om ikke at lave mere havregrød, end han kan spise!

Onsdag

Intet blev smidt ud – hurra!

Torsdag

2 endeskiver rugbrød – de ryger altid ud!
50 gram havregrød.
1 råddent æble.
200 g kogt pasta og 100 g grøntsager.



Så var den gal med havregrøden igen! Resterne fra aftensmaden røg ud, fordi vi skulle på en forlænget weekend i sommerhuset.

Fredag

2 strimler gyroskød – for lidt at gemme til noget.
1/3 stykke laks – havde været på tallerkenen.
200 g pasta med tomatsovs – vi skulle ud og spise næste dag.

Hurra for marsvin, der spiser ender af agurker og halvdelen af de tomater, der pludselig bliver bløde og brune på den ene side!

Lørdag

½ fiskefrikadelle.
1 pandekage – som brændte på.
½ muggen tomat.

Søndag

3 tomater – mugne.
2 fastelavnsboller.
300 g kogt pasta.
1 skive laks.
½ røget hvidløgsmakrel.
3 æg.

Der ryger lige lidt ekstra ud, når man skal hjem fra sommerhus. Og hvad er det med tomater nu om dage – hvorfor mugner de så hurtigt? Måske opbevarer jeg dem forkert...