



Humøret er højt i Nethe Plenges køkken, da hun får besøg af Selina. Nethe har lavet mad, siden hun var barn, og hun er medforfatter til kogebogen "En bid af Sydhavsøerne" om mad fra Lolland Falster og øerne omkring. Du kan vinde bogen på [familiejournal.dk](http://familiejournal.dk)

Hvorfor dog ikke spare på pengene?

# Mad skal spises – ikke smides ud

Selina Juul har stiftet organisationen "Stop spild af mad", fordi hun er bekymret over verdens tilstand. Og krydser man hendes budskab med en gammel-dags kogekones ekspertise, ender man med mange fornuftige husholdningsråd. Og en hel del flere penge på lommen

■ Tænk på en lille fransk ost. Den bliver produceret, pakket og kørt tusinde kilometer i nedkølet tilstand. Derefter ligger den i supermarkedet, indtil nogen betaler for den og tager den med hjem. For måske at glemme den i bunden af køleskabet og smide den ud, når den er blevet mugen og ildelugtende. Og sikke et spild af energi og penge...

For 29-årige Selina Juul er sådan en lille historie om en ost nærmest en gyser. Hun hader, at mad går til spilde og bliver smidt ud. Derfor stiftede hun for nylig via internettet en forening, der kort og godt kom til at hedde "Stop spild af mad".

– Vi fik 3.000 medlemmer næsten sådan her, siger Selina og knipsér med fingrene, og på

hjemmesiden får bevægelsen da også allerede opbakning af en lang række ministre, politikere, kogebogsforfattere samt køkkenchefer.

– Egentlig er ideen udsprunget af min bekymring for verden. Tænk på alle de ressourcer, vi bruger. Men for den enkelte familie er der altså også rigtig meget sund fornuft og økonomi i, at maden ikke ender i skraldespanden, siger Selina, der allerede som stor skolepige var helt bevidst om madens værdi.

## Brød til hjemløse

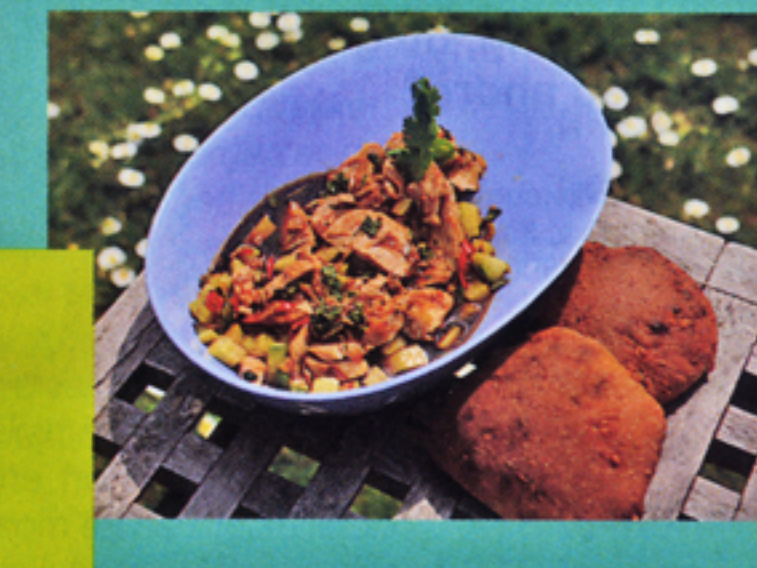
– Jeg arbejdede hos en bager efter skoletid, og de drillede mig, fordi jeg ikke kunne holde ud, at det gamle brød blev smidt ud. Jeg ville jo hellere tage det med hjem eller forære det bort.

Netop det gør Selina i dag via den nye organisation. Hun har f.eks. brugt en hel dag på at sende lister over herberger til bagere, for hvorfor ikke give brødet til de hjemløse? Hun har også planer om at udgive en bog fyldt med madeksperters råd til at forhindre madspild. Allerhelst skal sådan en bog husstandsmoderes gratis, men endnu mangler der penge til projektet.

En af de madeksperters, som absolut er med på Selinas ide, er Nethe Plenge fra Nykøbing Falster. Hun er lærer og gammel-dags kogekone, og så er hun mester i at bruge sine rester. Og sætter man de to stævne i et køkken, bliver resultatet en hel del fornuftige husråd – tilsat store besparelser. Humøret undtaget; det sparer de bestemt ikke på.



Nethe har en kyllingefilet fra middagen i går. Den skæres i skiver, og så laver hun en marinade af soya, ostersauce og citron, hvori hun river lidt indtørret ingefær, hakker en rest agurk i små tern, lidt løg samt krydderurter fra haven. Måske koriander, basilikum og mynte. Men man kan også undvære det. Og pludselig har man en lækker frokostretning til to. – Man skal aldrig være bange for at prøve sig frem, lyder Nethes råd



Chips af kartoffelskræller, der ellers ville være endt i skraldespanden. De skæres i tynde skiver, steges i fritureolie og drysses med salt



– Man skal ikke være så bange for at smage på sine rester, det gør man altså ikke af!

Nethe havde købt et lidt for stort stykke kød – her kalvefilet, men det kunne lige så godt være svinekam eller kylling – til gæster. En bid blev saltet og kogt på en kedelig, gammel porre og serveret med flødepeberrod af en rest fløde. Peberrod bliver kun lettere at rive, når det har været frosset



– Om jeg er diætist? Er du gal, nej. Jeg er sådan en, der elsker fløde i sovsen, griner Nethe, mens hun skræller en kartoffel. Skrællerne ender i en frituregryde og bliver til lækre, små chips, og en gammel rest ost lander i revet tilstand i bolledejen, hvorefter de færdige boller fortæres med udsøgt nydelse.

– Jeg smider afgjort ikke meget ud, der er jeg lidt ekstrem, siger Nethe, mens vi andre tygger. – Men at udnytte maden til fulde og at lave restemad er to forskellige ting.

– Hvis du udnytter al maden, bliver der jo heller ikke mange rester, indskyder fotografen og får kvinderne i køkkenet til at grine.

– Ordet restemad er faktisk ikke særligt sexet, man skulle opfinde et andet navn, funderer Selina, og Nethe er enig:

– Tit smager mad endda meget bedre dagen efter, at det er tilberedt.

Nethe Plenge hører til dem, der ryster på hovedet ad "sidste-salgsgato-fanatikerne".

– Salgsdatoen kan godt være overskredet, men man kan jo smage maden. Bare lidt, det gør man altså ikke af! Selvfølgelig skal mad smides ud, hvis det er muggent, og jeg mener slet ikke, at man skal tage chancer og spise noget, der er for gammelt. Men fordi salgsdatoen på creme fraichen udløb i går, dur den altså stadig i dag!

For at dokumentere sin påstand rører hun en sjat op med krydderurter og fremtryller en delikat dressing.

## Spar en formue

Landbrugsrådet har regnet ud, at hver dansker i gennemsnit smider 63 kilo mad ud om året. Det svarer til, at en person smider 1.500 kroner ud i den blå luft. Eller at det koster en almindelig familie op imod 6.000 kroner hvert år.

– Er det ikke stupidt? spørger Selina. Hun er uddannet grafisk designer og har lavet nogle sjove postkort med gode råd på: Køb kun det, du har brug for. Tilbered kun det, familien kan spise og brug ellers fryseren.



## Stop spild af mad

Selina Juul er hoveddrivkraften bag "Stop spild af mad" og opfordrer alle til at skrive deres gode råd på bevægelsens hjemmeside: [www.stopspildafmad.dk](http://www.stopspildafmad.dk).

– Men der er selvfølgelig et væld af gode spareråd, og vi opfordrer alle til at skrive deres egne råd på vores hjemmeside.

Nethe har fundet flere rester frem og stikker Selina et piskeris. – Det er så heldigt, at vi lige har en sjat piskefløde, så nu laver vi flødepeberrod til denne bid kalvekød, forklarer hun.

– I min version skal der også et par dråber citron i, og det hjælper på at stivne det.

– Pisk du bare videre, tilføjer hun opfordrende til den unge mad-ideolog

– Orv ja, et godt tip, udbryder

Selina og får snart håndlaget. – Så sparer vi også på strømnen, griner hun.

Her på siderne bringer vi nogle af Nethe Plenges sparetips, men der er endnu flere at hente på [www.stopspildafmad.dk](http://www.stopspildafmad.dk). □



Af Anne Kjøge  
Foto: Torkel Dyrting

[anne.kjoege@familiejournal.dk](mailto:anne.kjoege@familiejournal.dk)