



Selina Juul er foregangskvinden bag bevægelsen "Stop spild af mad", som gerne vil inspirere dig til at bruge mere af din mad og undgå at smide den ud.

MAD SKAL I MAVEN

- IKKE I SKRALDESPANDEN

Du gør din egen sundhed og pengepung en tjeneste, hvis du kan få maden til at strække længere. Især ved at undgå at smide ret meget væk. En forbrugeraktivist og forfatteren til en ny kokebog vil gøre os alle bedre til at få mere ud af maden.

63 kilo mad. Så meget smider hver dansker ud om året. Men nu skal det være slut. Det mener både forfatteren til en ny kokebog og initiativtageren til en forbrugerbevægelse, der vil have dig og mig, os alle, til at undgå madspild.

- Forleden skulle jeg med toget, og jeg ville lige købe et stykke frugt til rejsen. Da jeg skulle betale i kiosken, spurgte ekspedienten, om jeg ikke ville have tre stykker - jeg kunne få dem til næsten samme pris.

Med denne tilsyneladende harmløse, lille historie indleder Selina Juul sin svada mod det madspild, danskerne er ansvarlige for. I hendes øjne er historien nemlig slet ikke harmløs. Den rummer en del af forklaringen på, hvorfor der

hvert år smides 680.000 tons mad væk i Danmark. Vel at mærke mad, der sagtens kunne have været spist i stedet for at ryge i skraldespanden. Og måske er det næsten overflødigt at nævne, at hun takkede nej til de to ekstra stykker frugt:

- Vel skulle jeg da ej have tre stykker frugt! Jeg bad om ét stykke, og det gjorde jeg, fordi jeg havde brug for ét stykke. Men historien illustrerer jo meget godt, at der kun er en, der for alvor kan stoppe det her, og det er forbrugeren selv.

Selina Juul er grafisk designer, så hun arbejder ikke selv med mad i det daglige. Alligevel er hun blevet så harm over at være vidne til danskerens sløsedede forhold til mad, at hun for to år siden grundlagde bevægelsen "Stop spild af mad".



Vis respekt for din mad

Over 6400 personer har indtil nu på Facebook erklæret deres støtte til bevægelsen, som også bakkes op af forfatteren til en ny kokebog, Birgitte Escherich. "Køkkenkræs og kloge kontanter" hedder bogen, som skal udstyre dig med en række gode råd til, hvordan du får mere ud af maden, så du slipper for at smide så meget væk:

- Vi har flere store problemer i vores samfund, når det handler om mad. Vi spiser ikke sundt nok, vi viser ikke nok hensyn til miljøet, og vi smider for meget mad væk. I min verden hænger de ting meget sammen. Det er som om, mange har fået det på den måde, at hvis man kun har betalt 6,50 kr. for et toastbrød nede i

3

TIPS

FRA BIRGITTE ESCHERICH



1. Brug en rest te til smoothie eller iste. Smid heller ikke kaffe ud, men brug den til isterninger, drinks, desserter og maltbrød.
2. Gem daggammelt (rug-) brød i fryseren til øllebrød, rasp og croutoner.
3. Hjemmelavede specialiteter som marmelade eller ketchup er gode værtindgaver. Så sparer du penge, og værten bliver top-glad.



OPSKRIFTER TIL GENBRUGSKØKKENET

Birgitte Escherich er forfatter til en bog med opskrifter på genbrugsvenlige retter - som fx "Brændende Ærlighed" - en rodfrugtmos med rødbedesauté. Du får også et bud på, hvordan en ugeplan skal se ud, hvis du hele tiden vil sørge for at udnytte resterne af det seneste måltid. Bogen er på 169 sider, koster 225 kr. og er udkommet på Politikens Forlag. Læs mere om bogen på www.kostkompagniet.dk. Tjek også gerne fx www.bogpriser.dk for billigste pris.

I Birgitte Escherichs bog får du bl.a. en opskrift på en rissalat. Her kan du genbruge en rest bacon og peppeden op med ærter og persille i en marinade.



FAKTA OM MADSPILD

- 15-20 procent af danskernes mad ryger i skraldespanden. Det svarer til at smide cirka 7000 kr. i skraldespanden en gang om året for en gennemsnitsfamilie.
- Husholdningerne står for 89 procent af det samlede madspild i Danmark.
- Danmark har EU-rekord i skrald: Det bliver til 802 kilo pr. indbygger om året.

Kilde: Stopspildafmad.dk



Vi har flere store problemer i vores samfund, når det handler om mad. Vi spiser ikke sundt nok, vi viser ikke nok hensyn til miljøet, og vi smider for meget mad væk.

- BIRGITTE ESCHERICH, FORFATTER

supermarkedet, så er det også ligegyldigt, om man smider noget af det i affaldsspanden, siger Birgitte Escherich.

Netop den holdning vil hun gerne være med til at ændre på med sin bog. Budskabet er: Vis respekt for mad, og tænk dig om, når du køber ind:

- Køb dog seks rigtig gode økologiske boller med smag og fylde i stedet for det toastbrød. Så får du bedre ernæring, og du spiser oftere det hele, fordi du har betalt lidt mere for det.

Ud over at skrive om, hvordan man får maden til at række længere, rejser Birgitte Escherich også landet rundt og holder foredrag om emnet. Her oplever hun, at danskernes interesse for emnet rent faktisk stiger:

- Mange har fundet ud af, at der er rigtig mange penge at spare her. Prøv at forestille dig, hvor meget 63 kilo mad om året er i kroner og ører. Det kan altså hurtigt blive til en ekstra skitur, hvis du bare justerer lidt på rutinerne hjemme i køkkenet, og når du køber ind.

Forlæng kødet

Rådene i Birgitte Escherichs bog handler især om kød, for lige netop her kan du hente rigtig meget. Kød er dyrt og samtidig en stor belastning for miljøet at producere. Ikke desto mindre vil mange danskere gerne spise kød. Hver dag. Til dem har Birgitte Escherich følgende enkle råd: Forlæng dit kød.

- Især med fars kan du få kødet til at strække længere. En tommelfingerregel kunne være at forlænge farsen med en tredjedel af farsens mængde. Den tredjedel kan være gryn, kogte og blendede bælgfrugter, linser eller revne grøntsager som kål. Det smager mindst lige så godt, og på den måde gør du også dig selv en tjeneste ved at spise mindre kød.

Miljøministeriet lytter

Efter at have kæmpet længe for at få opmærksomhed fortæller Selina Juul stolt, at bevægelsen "Stop spild af mad!" har fået ørenlyd - også

oppe i toppen af systemet. Bevægelsen har fået en plads i Miljøministeriets følgegruppe for affaldshåndtering. Også i Rema 1000 har man slået lyttebøfferne ud: I 2008 besluttede supermarkeds kæden at droppe alle former for mængderabatter efter inspiration fra bevægelsen.

Selina Juul brænder for sagen og bruger op til seks timer om dagen uden at få løn for det. For budskabet skal igennem. Men hun understreger gang på gang, at hun ikke vil gøre andre forbrugeres løbearbejde.

- Mange bliver glade, når de hører om det her initiativ. "Hvor er det godt, at der nogen, der gør noget," siger de. Men den stopper altså ikke der. Her betaler du ikke et girokort og så ellers fortsætter med at gøre, som du altid har gjort. Vi vender den hele tiden imod forbrugerne selv. Det er dem, der skal lære at gøre tingene på en anden måde.