

MINDRE MADSPILD

MED

SELINA JUUL

www.selinajuul.dk

Forret Hovedret Dessert



Spar din tid, spar dine penge og red verden samtidig!

Ved at stoppe madspild sparer du i kr.:

- på 2 år = 14.400 kr.
- på 5 år = 36.000 kr.
- på 10 år = 72.000 kr.

Ved at stoppe madspild sparer du i timer:

- på måned = 1,6 timer
- på 1 år = 19,2 timer
- på 5 år = 96 timer

Det hele startede i Moskva, Rusland...





**STOP
SPILD AF
MAD**



Overforbrug



**Vi køber ting som vi ikke har
brug for**



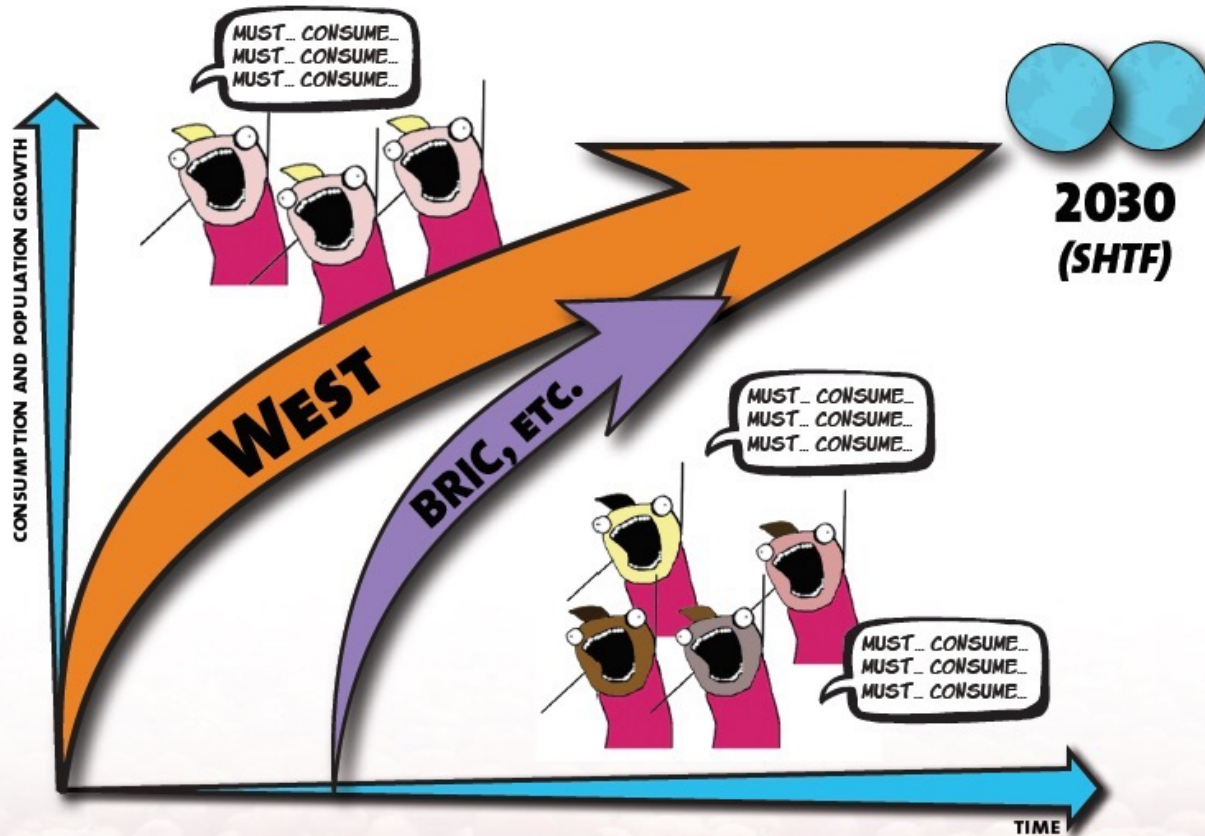
**Vi køber ting som vi ikke har
brug for
med penge som vi ikke har**



**Vi køber ting som vi ikke har
brug for
med penge som vi ikke har
for at imponere mennesker,
som vi ikke kan lide.**

- "Fight Club"

Ressourcekrise



Om 20 år har Jordens befolkning brug for mindst 50% mere mad, 45% mere energi og 30% mere vand

kilde: FN rapport »Resilient People, Resilient Planet: A Future Worth Choosing«

Klimakrise

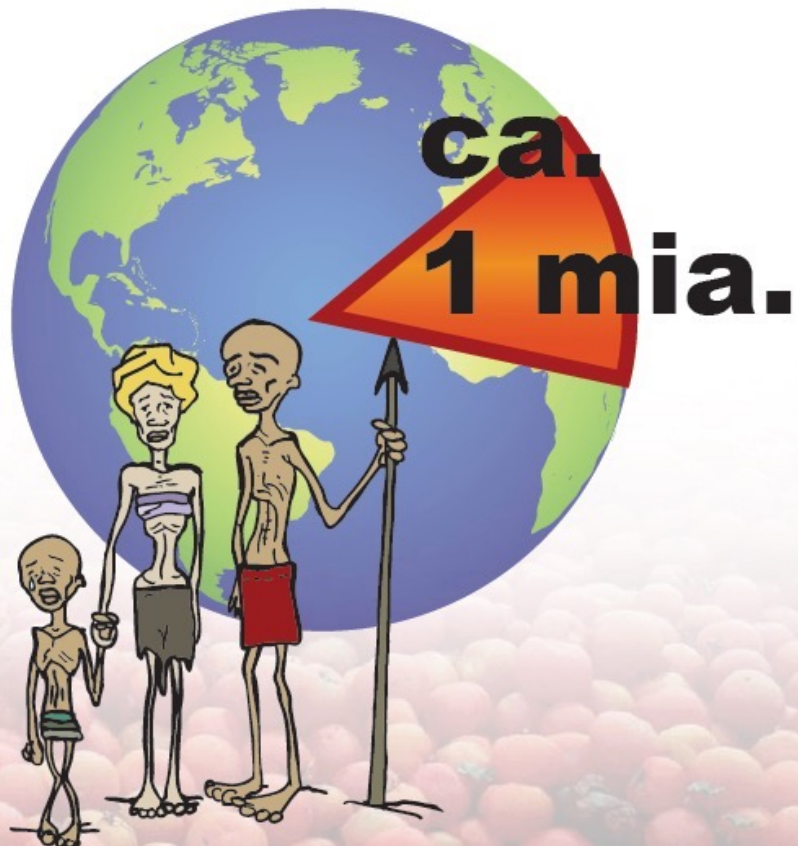


I fremtiden skal vi mætte mange flere munde



Men vi har allerede mad nok til at brødføde alle!

Globalt årligt madspild kan brødføde alle verdens
sultende børn, mænd og kvinder - 3 gange!

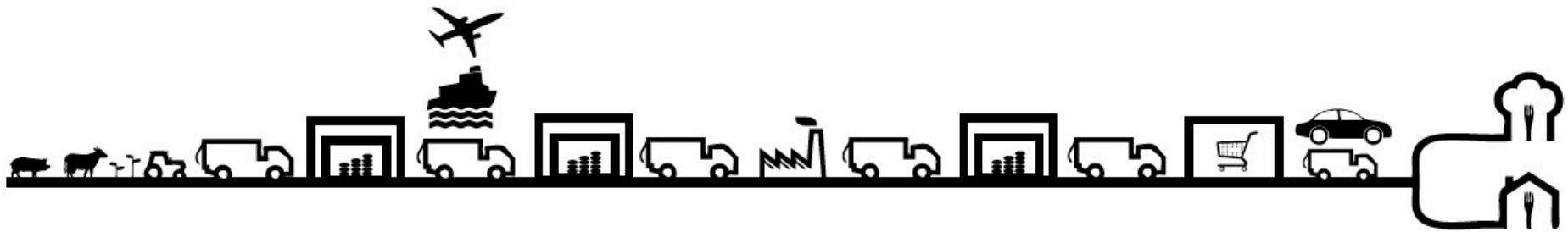


Hvad er madspild?

- Madspild
- Madaffald
- Skjult madspild



Madspildets værdikæde



FOOD LOSSES

U-LANDE:

**ca. 40% madspild
starten af værdikæden
6-11 kg. pr. indbygger**

FOOD WASTE

VESTLIGE LANDE:

**ca. 40% madspild
slutningen af værdikæden
ca. 179 kg. pr. indbygger**

Madspild i Danmark

700.000 tons om året, svarende til 11,6 milliarder kroner

- Husholdningerne: 36%
- Detailhandlen: 23%
- Fødevareindustrien: 19%
- Primærproduktionen: 14%
- Institutioner og storkøkkener: 4%
- Hoteller og restauranter: 4%

Madspild i verden

- Norden: ca. 2.5 millioner tons årligt
- EU: ca. 88 millioner tons årligt
- Globalt: over 30% af al verdens mad er enten spildt eller tabt

Mindre madspild har en direkte miljøeffekt, idet det mindsker ressourcebehovet, naturbeslaglæggelse samt bidrag til øget CO₂-udslip

Hvad smider danskere oftest ud

Madspilds Top 10 og deres respektive andel af total madspild:

- 1 - Middagsrester indeholdende fisk, fjerkræ og kød (inkl. rent, tilberedt kød) (forarbejdet) 14%
- 2 - Friske grøntsager (ikke forarbejdet) 13%
- 3 - Brød og kager med datomærkning 12%
- 4 - Frisk frugt (ikke forarbejdet) 9%
- 5 - Kartoffler og grøntsager (forarbejdet) 8%
- 6 - Mejeriprodukter (ikke forarbejdet) 5%
- 7 - Pålæg af fisk, fjerkræ, kød (ikke forarbejdet) 4%
- 8 - Andre tørvarer (slik, nødder, rosiner) (ikke forarbejdet) 4%
- 9 - Fersk og frossen fisk, fjerkræ og kød (ikke forarbejdet) 3%
- 10 - Brød med pålæg også madpakker (forarbejdet) 3%

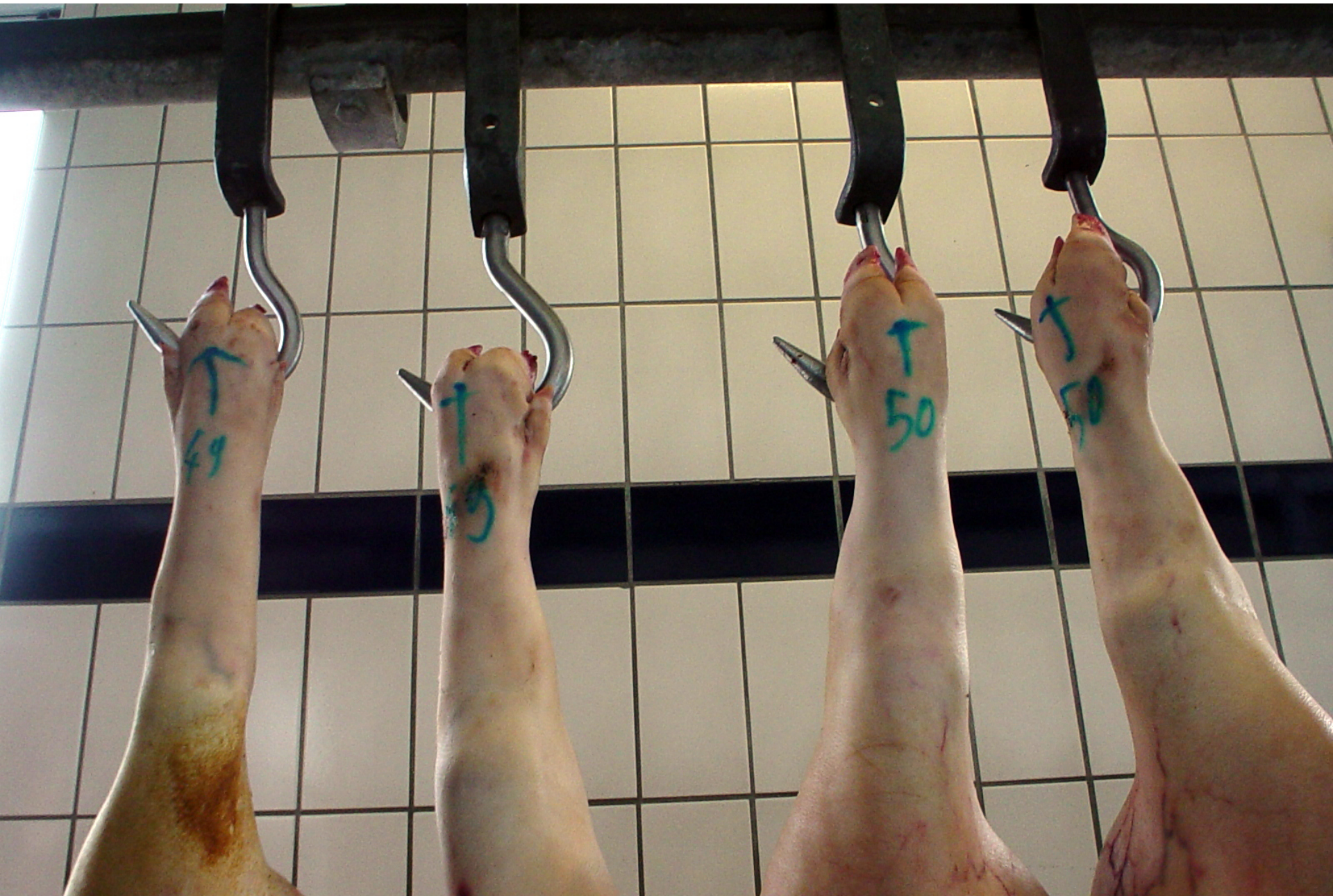
Hvem er de største madspildere

- Hjemmeboende unge
- De voksne familier
- Singler

kilde: Landbrug & Fødevarer og Stop Spild Af Mad



Madspild er mangel på respekt





**Hvem har
egentligt
ansvaret?**

DU kan være med til at stoppe madspild - lær at undgå Madspildsfælder



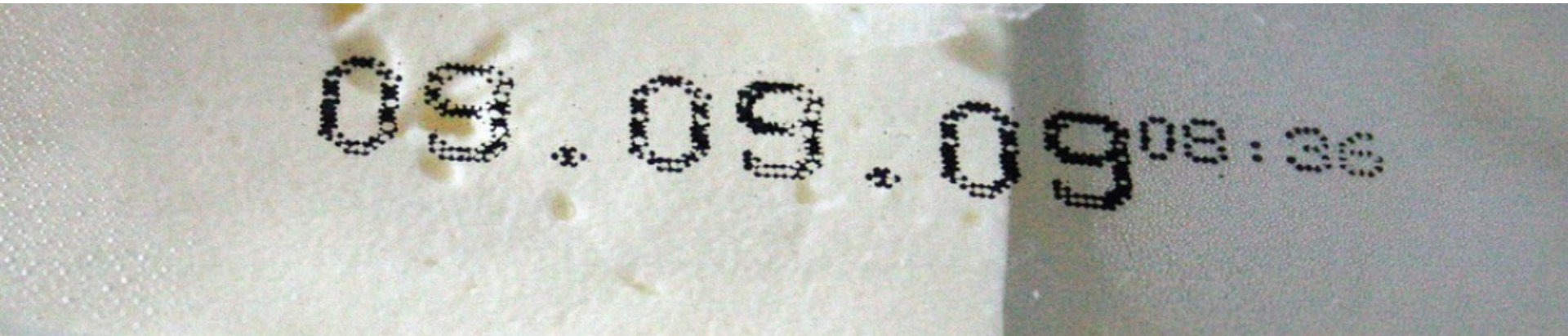
Madspildsfælde 1: Madspildshøjtider

- **Madspild i Julen:
1,1 mia. kr. i julemåneden**
- **Madspild i Påsken:
279 mio. kr. i påskeugen**



Madspildsfælde 2: Datoforvirring

- SIDSTE ANVENDELSESDATO:
Fersk kød, fersk fisk, fersk kylling, mm.
- BEDST FØR/MINDST HOLDBAR TIL:
Pasta, ris, kiks, müsli, mm.



”Bedst før” betyder ikke ”værst efter”

Madspildsfælde 3: Mængderabatter og pakkestørrelser



Madspildsfælde 4: Emballagen



Madspildsfælde 5: Buffeten



Bliv en haj til at undgå madspildsfælder!



Har du en Hospice hylde i køleskabet?



Har du UFO'er i fryseren?



**Tag billede af din mad i køleskabet,
køkkenskabet og fryseren inden du handler**



Vælg mindre indkøbsvogne – og bær indkøbskurven i hånden



I supermarkedet: Styr din indre hamster



Datovarer, "grimme" frugt og "skæve" grøntsager smager ligeså godt som de "normale"!



Husk at tage singlebananer - og husk at vise hensyn...



Hurtigt hjem med varerne



Portionsopdel og frys: Fryser er din ven



Lav ikke mad til 10 hvis I kun er 4



Husk mindre størrelse fade og mindre størrelse tallerkener



Rester er gratis bonusmad – rester er ikke en straf

- Lav Resteraunt, Reste Tapas eller Tøm Køleskabet dag om søndagen
- Husk altid at anrette resterne lækkert og delikat
- En rest havregrød kan blive til kage, en rest grøntsager i frikadeller, osv.



Rester er guld

Franskbrød og flutes bruges:

- til rasp
- som æblekage-rasp
- genbrugt I ny brøddej
- til croutoner og tyndt skåret, ristet til chips
- i tomatsalat
- til arme riddere

Syrnede mejeriprodukter og fløde bruges:

- i dej
- til grøntsagsmos
- i proteindrik
- til dressing
- i suppe
- til saucer
- til ostecroutoner
- i supper
- i pesto
- til gratinering
- i brød og bagværk

Rester af ost bruges:

- til ostecroutoner
- som ostechips
- i supper
- i pesto
- til gratinering
- i brød og bagværk

Kog fond på dine grøntsagsrester



Bliv en haj til opbevaring

- Æbler, pærer, bananer, appelsiner skal helst ikke i berøring med hinanden
- Tomater, avocado, rugbrød, kartofler og citrusfrugter skal opbevares udenfor køleskabet
- Broccoli, asparges, blomkål, champignoner, forårsløg, grønne bønner, gulerødder (uden top), salathoved, ingefær, kål, løg, persille, porrer, ruccola, salat, babyleaves og spinat opbevares i en plastpose i køleskabet
- Brug kun plastemballage, som er egnet til fødevarer



Madens holdbarhed i fryseren

- Færdige retter: 1-3 måneder i fryseren
- Grøntsager: 6-12 måneder afhængig af emballagen og grøntsagstypen
- Frugt og frugtprodukter: 10-12 måneder
- Pølser: 2-3 måneder
- Fedt svinekød: cirka 3 måneder
- Hakket kød: cirka 4 måneder i fryseren, fars kun kan holde sig i 2 måneder
- Røget kød: 4-6 måneder
- Magert svinekød: cirka 6 måneder
- Kylling: 8-10 måneder
- Oksekød: cirka 10 måneder
- Lammekød: cirka 10 måneder
- Røget fisk: cirka 3 uger
- Fiskefars: 1-2 måneder
- Fed fisk: 2-3 måneder
- Mager fisk: 3-6 måneder

På café, kantine eller restaurant

- Tag små “smagsprøver” på buffeten 1. gang
- Bestil à la carte i stefet for buffet
- Spørg om portionsstørrelsen inden du bestiller
- Bed om en Doggybag til resterne



Gendyrk din mad

Hvad kan gendyrkes:

- Selleri, hvidløg, forårsløg, kål, salat, krydderurter, fennikel, koriander, gulerødder, porrer, etc...



Udnyt naturens gratis mad

- Pærer og æbler til en værdi af 50 mio. kr går hvert år til spilde i danske private haver

kilde: Landbrug & Fødevarer



Del dit madoverskud med folk, som har underskud



Ingen af os er hellige

...men lad os gøre det bedre og bedre hver dag
- for det er trods alt kun sig selv, vi snyder.



**Vær den
forandring
du ønsker at se i
verden**



**Tak for jeres
opmærksomhed!**

