



Små enkle retter til påskefrokosten er en god måde at undgå madspild på. Foto: Michael Bring-Nielsen

# Bekæmp madspild i påsken

Selv om det går den rigtige vej, smider danskerne stadig alt for meget mad ud. Især efter festlige lejligheder som en lækker påskefrokost har skraldespandene det med at blive lige så mætte som gæsterne.

Martin E. Seymour, maes@jfmedier.dk

Påsken er over os, og for de fleste danskere er det er lig med hygge og traditioner som påskefrokost med familie og venner. Men når maverne er fulde, er der som oftest stadig meget af den lækre mad tilovers, og alt for meget af det ender i skraldespanden.

Alt i alt løber det samlede danske madspild op i omkring 715.000 ton årligt. Heraf udgør frugt og grønt den største andel efterfulgt af kød og kødprodukter samt brød og kager.

De nyeste tal fra Fødevarerministeriet viser godt nok, at danske husholdninger har reduceret madspild med 14.000 ton på seks år mellem 2011 og 2017. I de madtunge, traditionsrige helligdage som påsken viser det sig dog, at det er sværere at gøre noget ved madspildet.

## Enormt spild i påsken

Danskerne køber ind for 24 procent mere i påskeugen sammenlignet med en gennemsnitlig uge i løbet af året. Et estimat fra Landbrug & Fødevarer viser, at madspild alene i påskeugen udgør 279 millioner kroner. Det svarer til omkring 23 millioner liter økologisk mælk eller 93 millioner økologiske æg. Det er en ret stor omelet.

Yvonne Luff Gottfredsen, som er mad- og sundhedseksperter, har skrevet kagebogen "Undgå madspild og tryl med dine rester". Samtidig er hun ambassadør for Danmarks største organisation og bevægelse mod madspild - Stop Spild Af Mad.

- Med traditioner ved højtider følger også hyg-

“ - Vi skal fortsætte med at kræse om retterne. Det hører traditionerne og hyggen til. Men sammen med hyggen må vi love hinanden at have ekstra fokus på at undgå madspildsfælden, så vi kan blive endnu bedre.

YVONNE LUFF GOTTFREDSSEN,  
MAD- OG ERNÆRINGSEKSPERT.



Yvonne Luff Gottfredsen er mad- og sundhedseksperter og forfatter til kagebogen "Undgå madspild og tryl med dine rester". Samtidig er hun ambassadør for organisationen Stop Spild Af Mad. Foto: Michael Bring-Nielsen

ge om maden. Vi skal hygge og gøre som vi plejer, men med omtanke og sund fornuft, fortæller hun i en pressemeddelelse fra Stop Spild af Mad.

- Vi skal fortsætte med at kræse om retterne. Det hører traditionerne og hyggen til. Men sammen med hyggen må vi love hinanden at have ekstra fokus på at undgå madspildsfælden, så vi kan blive endnu bedre.

- Hvis du også sidste år i påsken købte for meget mad ind, havde for meget mad tilovers fra påskefrokosten og måtte smide mad i skraldespanden, så er lejligheden der nu til at tænke nye tanker - til

gavn for miljøet og ikke mindst for pengepungen. Påskens madspild skal med andre ord bekæmpes med sund fornuft, mener Yvonne Luff Gottfredsen, som har forfattet en guide med seks gode råd til, hvordan du undgår madspild ved madtunge højtider som påsken og pinsen.

- Hvis der er mad tilovers fra påskefrokosten, så giv dine gæster resterne med hjem. Jeg elsker selv at få rester med hjem, når jeg har været i byen, afslutter Yvonne Luff Gottfredsen, som altid sender sine egne gæster hjem med restemad fra middagen eller frokosten.

# Guide: Brug den sunde fornøft

Rigtig meget mad ryger i skraldespanden efter påskefrokosten. Det vil mad- og sundhedseksperter Yvonne Luff Gottfredsen lave om på.

Martin E. Seymour, maes@jfmедier.dk

Vi skal ikke hygge os mindre. Vi skal smide mindre ud. Mad- og sundhedseksperter, kokebogsforfatter og ambassadør for bevægelsen Stop Spild Af Mad, Yvonne Luff Gottfredsen, hjælper danskerne til at undgå madspild i med en ny seks-trins guide med gode råd.

## 1. Køleskabsbuffet

Indsatsen mod madspild begynder allerede i god tid, inden højtiden begynder. Giv plads til festmaden ved at spise dig igennem de gode rester, halve salater, agurk og broccoli, frugt med mere, som du har i køleskabet og i fryseren. Hold en reste-buffet-dag hver dag frem mod påskefrokosten - det giver plads til påskemaden og resterne.

## 2. Lav en madplan

Lav en madplan for din påskemenu og vær realistisk med mængden af den mad, du køber ind. Beregn 500-700 gram pr. person, afhængig af om du inviterer til frokost eller aftensmad. Tænk dine køleskabs- og fryserrester ind i påskemenuen.

## 3. Mindre mad - god kvalitet

3. Lad være med at gøre, som du plejer, hvis du plejer at lave for meget mad. Hav tillid til, at der er nok, og lav mindre portioner og færre retter, men hav stadig fokus på kvaliteten af maden.

## 4. Brug køleskabet

Undgå at sætte al maden ind på bordet på samme



Der er mange måder at få brugt sine rester. Wraps og supper er en god måde at få ryddet ud i dine grøntsager, og dit gamle rugbrød kan blive til rugbrødschips eller -knas. Foto: Michael Bring-Nielsen

tid. Fyld op efterhånden. Ved mindre retter som for eksempel tapas - hent fra køleskabet efterhånden. Form en kreativ skriftlig menu og læg den ved hver kuvert på dit veldækkede påskebord. Så kan gæsterne se, hvad de skal have at spise i løbet af måltidet. Husk at få resterne hurtigt på køl.

## 5. Små fade og tallerkener

Brug mindre fade og tallerkener. Jo større tallerkenen er, desto mere er dine gæster motiverede til at fylde den op med mad. Mindre fade og tallerkener på frokostbordet medvirker til, at man undgår at overfylde sin tallerken.

## 6. Lav en plan for resterne

Hav en plan for dine rester. Hvis du har brød tilovers, kan du lave brødcroustons, rugbrødschips, opbløde brødet i vand og komme det i en brød- eller bolledej.

Hvis du har frugt og grøntsager tilovers, brug det i en smoothie, tærter, wrap, pitabrød, brød- og bolledej eller frys det ned for senere at bruge det i en smoothie, grøntsagssuppe eller gryderetter.

Kødrester kan skæres i fine tynde skiver og lægges oven på en pizza, kommes i wrap og pitabrød, eller du kan lave en god biksemad med et spejlæg på toppen - mulighederne er mange.

# Tre tip til påskefrokosten

Mangler du inspiration til påskefrokosten, får du her tre opskrifter, som du kan forkæle dine gæster med.

Martin E. Seymour, maes@jfmедier.dk

Yvonne Luff Gottfredsen er mad- og sundhedseksperter og er ambassadør for organisationen Stop Spild Af Mad. På hendes hjemmesider [www.yvonnelluffgottfredsen.dk](http://www.yvonnelluffgottfredsen.dk) og [www.sundemadvaer.dk](http://www.sundemadvaer.dk) giver hun et bud på, hvordan en påskefrokost kan se ud, og hvordan du undgår madspild. Her får du en smagsprøve på tre opskrifter til frokostbordet.

## Spinatroulade med laksemousse

Spinatroulade:

300 gram optøet spinat  
3 æg  
½ dl skyr naturel eller mager græsk yoghurt  
1 tsk. salt  
Lidt peber

Sådan gør du: Æggeblommer og æggehvider fordeles i hver deres skål. Æggeblommerne blandes sammen med spinat, skyr/græsk yoghurt og krydderier. Pisk æggehviderne stive, og vend dem forsigtigt i ovenstående spinatmasse. Fordel spinatmassen jævnt ud på en bageplade beklædt med bagepapir.

Spinatmassen skal fylde en firkant, som svarer til 2/3 af bagepladen - cirka ½-1 cm i tykkelse. Den sættes i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft i cirka 15-20 minutter til den er færdigbagt og lysebrun på toppen. Afkøl spinatbunden, inden du smører laksemousse på hele spinatfladen.

Laksemousse:

200-250 gram varmrøget laks  
En lille håndfuld persille, rucola eller grønkål, snittes meget fint  
1 mellem finthakket løg

3 spsk. skyr naturel eller mager græsk yoghurt  
1 spsk. mayonnaise  
80 g flødeost naturel, gerne light  
½ tsk. salt  
Lidt peber  
Smag evt. til med lidt citronsaft

Sådan gør du: Bland alle ingredienser sammen i en skål, og smør den færdige laksemousse oven på spinatbunden og rul forsigtigt sammen til en roulade. Fold bagepapiret rundt om den færdige roulade og sæt den i køleskabet mindst en time før servering. Skær rouladen i skiver og anret på et fad.

Tip: Gør det nemt, og lav spinatrouladen en uge før du skal bruge den og frys den ned. Optø den dagen før, og skær den i skiver - halvt optøet, så får du de fineste skiver.

Undgå madspild: Hvis du har en rest tilovers, kan du nedfryse spinatrouladen. Du kan servere spinatroulade til en forret eller til en frokost oven på gode salater sammen med rejer og en skive ristet rugbrød.

## Lammefrikadeller med æbletatziki

Lammefrikadeller:  
400-500 gram hakket lammekød  
2 fintsnittede løg  
2-4 fed presset hvidløg  
2 æg  
5 spsk. havregryn, blendet til mel i en minihakker  
80-100 gram mager hakket feta  
4-6 spsk. vand eller mælk  
2 tsk. salt  
1 tsk. stødt peber  
2 tsk. spidskommen  
1 tsk. chili krydderi eller en frisk lille chili i små tern  
Evt. lidt frisk rosmarin.

Sådan gør du: Rør det hele sammen til en fars og form 24 små frikadeller og steg dem på panden i lidt fedtstof.

Kan frys ned.

Æbletatziki:

3 groft revne æbler med skræl  
200 gram mager græsk yoghurt eller skyr naturel  
Lidt salt og peber.

Blandes og serveres straks. Ikke velegnet til nedfrysning.

Undgå madspild: Rester fra æbletatziki opbevares i køleskab og kan efterfølgende bruges som tilbehør til aftensmaden, sammen med en salat, kommes i en smoothie eller i en brød- eller bolledej. Lammefrikadellerne kan du fryse ned. Eller brug dem i en biksemad, omelet eller til frokost i en salatblanding.

## Frugtsalat

600-800 g blandet frugt af fx. ananas, kiwi, vindruer, æbler, blåbær, brombær, hindbær, jordbær med flere.  
24 hakkede mandler  
40 g mørk chokolade

Sådan gør du: Rengør og skær frugterne (undtagen bærrerne) i små tern. Bland frugter og bær og hæld i gennemsigtige miniglasskåle. Top med hakkede mandler og hakket mørk chokolade.

Undgå madspild: Rester kan kommes i en smoothie til din morgenmad eller mellemmåltid eller fryses ned og bruges til at komme i din smoothie en anden dag. Resterne fra frugtsalaten kan også kommes i en blandet salat. Eller laves til juice i en saftcentrifuge/juicemaskine. Kommes i kager, tærter, brød- og bolledej. Frugt og bær kan også laves til en saft, frugtmos eller marmelade.

## KORT OG GODT OM MADSPILD

### Hvad er madspild?

Madspild er fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som går til spilde.

### Hvordan opstår madspild?

Der er mange årsager til madspild. Helt overordnet kræver det en god planlægning af dagligvareindkøbene, et godt kendskab til opbevaring og gode evner til madlavning, hvis madspild helt skal undgås.

### Hvilke implikationer har madspild?

Madspild belaster i høj grad miljøet og klimaet, ligesom virksomheder og forbrugere mister værdifulde ressourcer. Forbrugere smider fødevarer ud, der kunne være spist, og det leder til spildte ressourcer og dermed en yderligere belastning af miljøet og klimaet.

### Hvor stort er madspildet hos de danske forbrugere?

Den nyeste undersøgelse fra 2017 viser, at madspildet i de danske husholdninger er på 246.977 ton. Det svarer til, at hver dansker gennemsnitligt smider ca. 43,7 kg spiselig mad ud om året.

### Kan madspild undgås?

Ja, en del af madspildet kan undgås via målrettede initiativer, gode værktøjer og et endnu større fokus på at minimere spildet hos både forbrugere og virksomheder.

KILDE: LANDBRUG OG FØDEVARE

## OM STOP SPILD AF MAD

**Stop Spild Af Mad** er Danmarks største organisation mod madspild målt på antal af gennemførte aktiviteter og projekter, antal af danske og internationale medieomtaler, samt antal af følgere på de sociale medier.

**Stop Spild Af Mad**-bevægelsen blev stiftet i 2008 og har til formål at arbejde bredt i hele værdikæden fra jord til bord nationalt og internationalt for at frembringe, finde og udbrede konkrete løsninger, som kan forebygge og minimere madspild.

**Stifter og bestyrelsesformand** af Stop Spild Af Mad, Selina Juul, blev for nyligt af Miljø- og Fødevareminister Jakob Ellemann-Jensen udpeget som bestyrelsesmedlem i Regeringens nye Tænk tank om Forebyggelse af Madspild og Fødevarer.

Se mere på [www.stopspildafmad.org](http://www.stopspildafmad.org)