

Hvis du vil undgå madspild

OMTANKE: Masser af fine tips til at reducere vores madspild, som alene i julemåneden løber op i 1,4 milliarder kroner

MAD FOR anslået 1,4 milliarder kroner ryger i danskeres skraldespande alene i december, vurderer Landbrug og Fødevarer.

På årsbasis smider vi mad for 13,5 milliarder kroner i skraldespanden.

Den kendte madekspert og ambassadør for Stop Spild Af Mad bevægelsen Yvonne Luff Gottfredsen har lavet en ny femtrins guide til at undgå madspild i julen.

Hun giver gode tips til, hvordan du tryller med dine madrester og serverer med omtanke

- Traditioner skal helst vedligeholdes. Vi skal også hygge os som vi plejer, siger Yvonne Luff Gottfredsen.

- Men hvis vi tør at tænke lidt anderledes og have mere omtanke - også i julen - så undgår vi at fylde vores skraldespande med god spiselig mad, anfører madspildseksperter.

- Tør vi for eksempel servere mindre mad på mindre størrelse tallerkner, lave færre retter, tænke jule-tapas, eller måske tænke på at portionsanrette, spørger Yvonne Luff Gottfredsen?

Oppustet mave

- Hvem kender ikke til at få en oppustet mave. Føle sig utilpas, fordi vi har spist for meget. Det gør jeg selv, fordi jeg selv fanges af al den skønne overdådige og vel-smagende mad på buffeten.

- Jeg skal jo gerne lige smage på det hele.

- Men med min sunde for-



Det behøver ikke at gå ud over den gode julemad, at du tænker dig om. Foto: Michael Bring-Nielsen

nuft ved jeg jo godt, at der ikke er plads i min mave, erkender Yvonne Luff Gottfredsen.

Hun lancerer sin femtrins guide med gode tips og råd til at hjælpe danskerne til at sætte skraldespanden på slankekur i julemåneden:

1. Få din planlægning til at gå op. Få tømt fryser og køleskab inden julens mange julefrokoster, så du får plads til resterne. Planlæg, hvor

mange personer der skal handles mad ind til.

Indgå i andre retter

Beregn i gennemsnit 500-700 gram mad per person afhængig af om det er frokost eller aftensmad.

Supplér med ekstra brød, hvis du er bange for at der ikke er nok mad.

Planlæg juleretterne, så de også kan indgå i andre retter imellem julefrokosterne el-

Osten kan rives eller skæres i tynde skiver og ligges ovenpå rugbrød, franskbrød, wraps, pitabrød, pizza og ind i ovnen til osten er smeltet og brødet er sprødt.

Biksemad toppet med et spejlæg er altid et hit.

Aldrig på én gang

2. Undgå at sætte al maden ind på julebuffeten på samme tid.

Præsenter juleretterne for dine gæster eller lav en synlig kuvertliste, så gæsterne ved hvad der serveres i løbet af julefrokosten/middagen.

På den måde får du flow i maden, som du efterhånden sætter på bordet og ligeledes tager ud fra bordet og straks sætter på køl igen.

3. Tænk i portionsretter.

Lav gerne juletapas retter - en lille portion af hver anretning og hav tillid til, at der er mad nok, selvom du kun anretter et stykke/en portion af hver ret til hver.

For eksempel en halv fiskfilet, én tartelet, to minifrikadeller, to små andebryst med tilhørende kål og salater, en skive mørbrad med bløde løg, en lille portionsanrettet dessert (fx chokolademousse, citronfromage, ris a la mande), eller to skiver/slags ost pr. person. Lidt men godt.

En hylde til dine rester

4. Restehylde - spises først

Opbevar dine rester i gen-nemsigtig emballage - på en restehylde i køleskabet eller i fryseren.

Det er smart at lave en restehylde i køleskabet med den restemad, du har tilovers fra julefrokosten/mid-

dagen og madvarer med kortest holdbarhedsdato.

Det øger restemadens overlevelse og mulighed for at blive spist først og planlagt ind i en ny ret i morgen eller i overmorgen.

Hvis du har meget mad tilovers, så overvej at fryse ned i portionsstørrelser og gem til aftensmaden i januar.

Sjatter i isterningebakke

5. Kom sjatterne i en isterningbakke.

Sjatter af flydende drikke

for eksempel champagne, rødvin, hvidvin, portvin eller en sjat fløde, kan fryses ned i isterningebakker og senere bruges i din grøntsagswok, gryderet, suppe, sauce.

- Hvis du har mad tilovers fra julefrokosten, så giv dine gæster resterne med hjem.

- Jeg elsker selv at få rester med hjem fra en middag eller julefrokost, siger Yvonne Luff Gottfredsen



Det handler blandt andet om at opbevare maden og bruge resterne på den rigtige måde.

Foto: Michael Bring-Nielsen



Man kan også hygge sig - uden at smide mad i skraldespanden. Foto: Michael Bring-Nielsen

Klinik for fodterapi

v/ Marianne Bartholomæussen
Statsaut. fodterapeut og sygeplejerske.
Astrupvej 140, 9560 Hadsund
(Lille afdeling i Øster Hurup åben efter aftale)

Negle- og fodbehandling • Indlæg • Aflastning
Klinik eller hjemmebehandling • Gavekort udstedes

Telefon 41 36 52 22



ler på anden, tredje og fjerdedagen.

En mørbrad med bløde løg kan indgå i en gryderet.

Medisterpølsen i en svensk pølseret skæres på langs og steges på panden med masser af wokgrøntsager.

Laksen kan laves til laksesalat eller laksemousse og toppes med en rest rejer.