

Sådan undgår du madspild i julen

Madeksperten og ambassadør for Stop Spild Af Mad bevægelsen Yvonne Luff Gottfredsen har lavet en ny 5-trins guide til at undgå madspild i Julen

Mad for 1,4 milliarder kroner ryger i danskernes skraldespande i december, anslår Landbrug & Fødevarer. Dermed repræsenterer danskernes madspild i december over 10 procent af det samlede årlige madspild på 13,5 milliarder kroner, skriver forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad i en pressemeddelelse.

Der er dog hjælp at hente, hvis man gerne vil spare penge og ressourcer.

Mad- og sundhedseksperter Yvonne Luff Gottfredsen, der forfatter til kagebogen "Undgå madspild og tryk dine rester" og ambassadør for forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad har netop lanceret en ny 5-trins guide med gode tips og råd til at

hjælpe danskerne til at sætte skraldespanden på slankekur i julemåneden.

Lidt mere mere omtanke

- Traditioner skal helst vedligeholdes og vi skal også helst hygge os som vi plejer. 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, siger hun.

Yvonne Luff Gottfredsen medgiver, at det kræver lidt mod at udfordre vanetænkningen.

- Tør vi for eksempel servere mindre mad på mindre størrelse tallerkner, lave færre

retter, tænke jule-tapas, eller måske tænke på at portionsanrette? Hvem kender ikke til at få sig en oppustet mave og føle sig utilpas, fordi vi har spist for meget. Det gør jeg i hvert fald, fortæller Yvonne Luff Gottfredsen, som nogle gange selv kan blive fanget i fælden af al den skønne overdådige og vel-smagende mad på buffeten.

- Jeg skal jo gerne lige smage på det hele - men med min sunde fornuft ved jeg godt, at der ikke er plads i min mave, tilføjer hun.

Derfor er hendes anbefaling, at servere buffeten med omtanke.

- Vi skal selvfølgelig fortsætte med at kræse om retterne - det hører juletraditionerne og hyggen til. Men sammen med hyggen må

vi love hinanden at have ekstra fokus på at undgå madspildsfælder. Mindre madspild i Julen vil give mere overskud - både i form af tid, penge og på klimakontoen. Vi skal ikke hygge os mindre, vi skal blot smide mindre ud. Julens madspild skal med andre ord bekæmpes med planlægning og sund fornuft, og hvis der er mad tilovers fra julefrokosten, så giv dine gæster resterne med hjem. Jeg elsker selv at få rester med hjem, når jeg har været til middag eller julefrokost, siger Yvonne Luff Gottfredsen.



Vi smider mad for 13,5 milliarder kroner ud om året. En stor del af det ryger ud i juletiden.

Arkivfoto: Grete Dahl

1. Planlæg og få planlægningen til at gå op

Planlæg at få tømt fryseren og køleskabet inden julens mange julefrokoster, så du får plads til resterne. Planlæg hvor mange personer der skal handles mad ind til - beregn i gennemsnit cirka 500-700 gram mad per person afhængig af om det er frokost eller aftensmad. Suppler 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 eller på anden, tredje og fjerdedagen. For eksempel kan en mørbrad med bløde løg indgå i en gryderet, medisterpølsen i en svensk pølse eller skæres på langs og steges på panden sammen med masser af wokgrøntsager.

Laksen kan laves til laksesalat eller laksemousse og toppes med en rest rejer. Osten (skærest, brie, blåskimmel m.f.) kan rives eller skæres i tynde skiver og lægges 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.

Se forslag til opskrifter og tips til reste-retter på www.yvonnelluffgottfredsen.dk og www.sundemadvaner.dk.



Yvonne Luff Gottfredsen: Mindre madspild i julen vil give mere overskud - både i form af tid, penge og på klimakontoen.

Foto: Michael Bring-Nielsen

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 er der flow i maden, som du efterhånden sætter ind på bordet og ligeledes tager ud fra bordet og straks herefter sætter på køl igen.

3. Tænk i portionsanretninger

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 fiskefilet, 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.

4. Restehylde - Spis 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/middagen 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 passende portionsstørrelser og gem til aftensmaden i januar.

5. Kom sjatterne i en isterningbakke

Sjatter af flydende drikke for eksempel champagne, rødvin, hvidvin, portvin eller en sjat fløde, kan alt sammen fryses ned i isterningbakker og senere bruges i din grøntsagsswok, gryderet, suppe, sauce - det giver et ekstra pift til smagen.