

Tips til at undgå madspild



**FURESØ
KOMMUNE**

TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD

Der bliver smidt meget mad ud, som kunne være spist. Det er skidt for miljøet og penge direkte i skraldespanden.

En husholdning i parcelhus smider i gennemsnit 105 kg mad ud om året, som kunne have været spist. Det svarer til minimum 3.200 kr. Madspildet pr. person er endda 40 % større i etageboliger end i enfamiliehuse – måske fordi det er vanskeligt for små husstande at købe små portioner i supermarkederne.

Mad, der smides ud, udgør et unødvendigt spild af ressourcer. Både af selv fødevarerne og de ressourcer, der er brugt til at fremstille dem.

Følg derfor rådene, og vær med til at begrænse madspildet.

1. Køb kun den mad, der er behov for

Planlæg dine indkøb, inden du handler ind. Udarbejd fx en madplan for de kommende dage, så det bliver nemmere at skrive en indkøbsliste. Tjek dit køleskab, fryser og køkkenskab for hvad du allerede har. Når du køber ind, så gå efter varer i løs vægt, hvis du ikke har brug for en hel pose. Og vær sikker på, at du har brug for den store mængde mad, før du lader dig friste af mængderabatter. På den måde undgår du at købe mere mad, end du har behov for.

2. Opbevar maden korrekt

Hvis du opbevarer maden korrekt, holder den længere. Mange fødevarer skal opbevares på køl ved maks. 5° C eller på frys ved maks. -18° C. Brug korrekt emballage til opbevaring af maden – glas og plastbøtter kan bruges til næsten alle madvarer. Og sørg for at lukke åbnede emballager med en klemme eller elastik.

3. Tilbered kun den mad, der vil blive spist

Inden du går i gang med at lave mad, er det en god idé at vurdere, hvor meget mad der reelt er brug for. Overvej også, om der er mad, som du altid ender med at smide ud – og lav så lidt mindre næste gang.

4. Gem madrester, og brug dem senere

Tænk over, hvordan du kan udnytte dine madrester i stedet for at smide dem ud. Du kan fx bruge resterne i madpakken, til nye retter eller fryse dem ned.

5. Vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen

Vær opmærksom på, at de forskellige mærkninger har forskellig betydning: "Sidste anvendelsesdato" betyder, at maden skal spises inden den angivne dato. "Bedst før" bliver derimod brugt på fødevarer, der kan opbevares i længere tid – og som ikke bliver uspiselige, når holdbarhedsdatoen er overskredet.

Fakta

Madspild er spild af mange flere ressourcer end kun den enkelte fødevarer. Der bruges nemlig mange ressourcer – som energi, vand og råvarer – på at producere mad. Det kaldes produktets skjulte ressourceforbrug.

Så mange ressourcer kræver det at producere mad:

Der bliver brugt 46 kg ressourcer for at producere 1 kg oksekød.

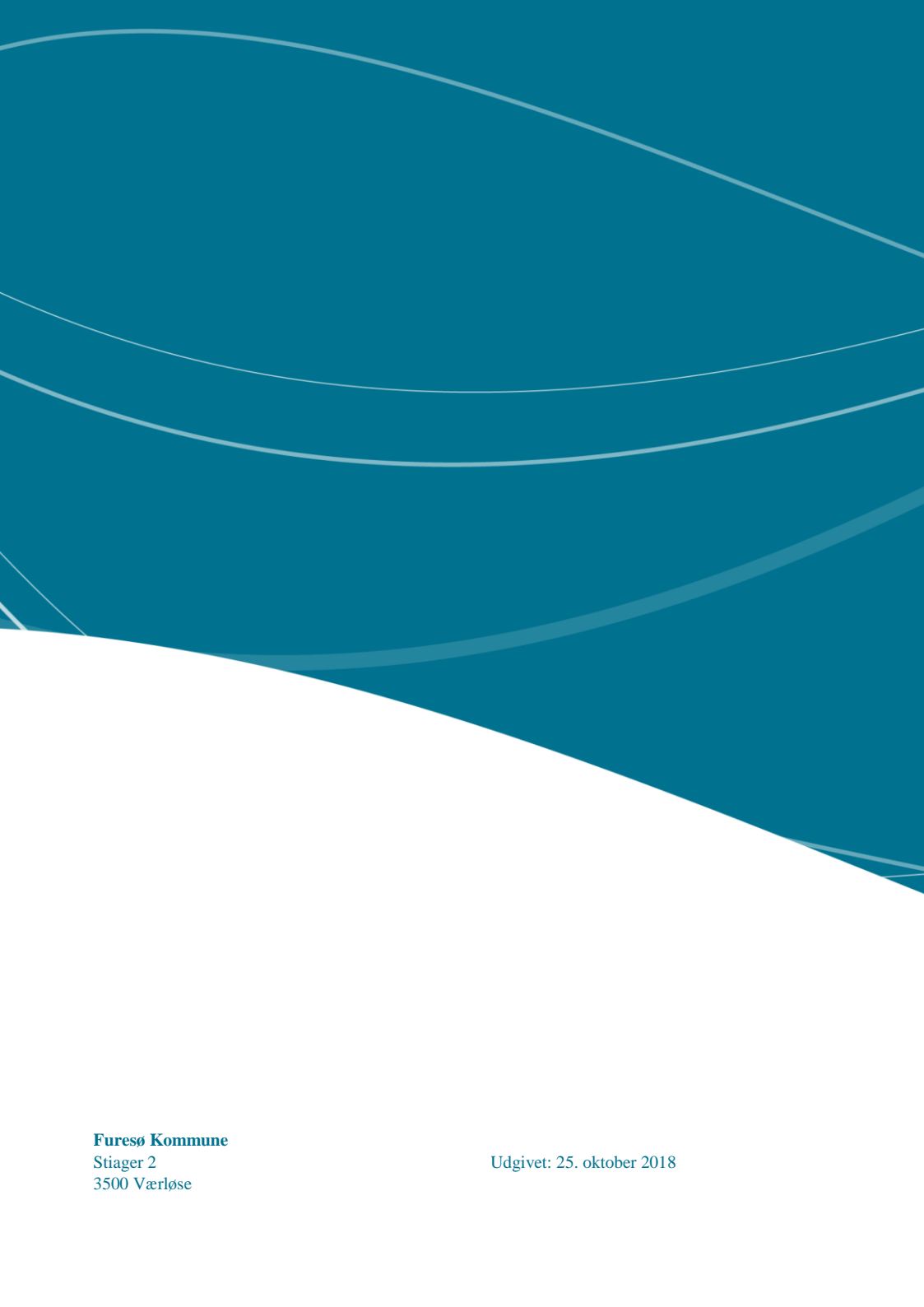
Der bliver brugt 21,2 kg ressourcer til at producere 1 kg svinekød.

Der bliver brugt 24.000 liter vand til at fremstille 1 kg chokolade.

Der bliver brugt 6.900 liter vand til at fremstille 1 kg hasselnødder.

Der bliver brugt 3.400 liter vand for at producere 1 kg ris.

Kilde: www.mst.dk



Furesø Kommune
Stiager 2
3500 Værløse

Udgivet: 25. oktober 2018