

Vi smed mad ud da ...

I kan potentielt skåne både klima og egen pengepung ved at mindske jeres madspild. Det kræver selvfølgelig, at I ved, hvornår madspildet opstår.

Følg jeres madspild i en uge. Sæt kryds i de små bokse, der bedst beskriver netop jeres madspildssituation. Sætter du mange krydser i en boks i løbet af en uge, kan du vende siden for et fif til, hvordan I kan undgå jeres madspild.



Det er let at tage madansvar - her har I et par gode fif



1

Camouflér nye smagsvarianter.

Brug velkendte retter til at gemme nye smagsvarianter. Prøv eks. blendet squash eller champignon i kødsovsen.

2

Brug mindre tallerkener.

Alternativt kan I anrette jeres måltider i mindre portioner. Resten af maden kan I gemme til i morgen.

3

Gem de små restportioner.

Det gælder også de rester, der ikke udgør et helt måltid. De er gode som mellemmåltider.

4

Etablér en restesteds.

Lav en hylde eller kasse til mad, der snart skal spises, så det bliver synligt i køleskabet og i fryseren.

5

Lugt til eller smag på varen.

Datomærket "Bedst før" er en vejledende datomærkning. Maden kan ofte spises selvom datomærkningen er overskredet - så længe den dufter fint, og du har fulgt anvisningerne på pakken. Den rynkede peberfrugt er også stadig god i kødsovsen.

6

Brug din fryser oftere.

Madvarer som hvidløg, chili, friske krydderurter, grøntsager, brød, dej og meget mere kan sagtens tåle at blive frosset ned.

7

Lav madpakken sammen med dine børn.

På den måde sikrer du dig, at de kan lide det, de får med, og at de ikke får mere med, end de kan spise.

