PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE – Hjælp i en krisetid: Sådan undgår du madspild i Julen – og sparer penge

Stop Spild Af Mad · Sundhed og socialvæsen



I lyset af inflation og stigende fødevarepriser bliver Julen i år for mange danskere rigtig dyr. Derfor lancerer forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad sammen med sin TV-kendte ambassadør og fødevareekspert, Michael René, en række gode råd til at undgå madspild – og til at spare penge.

FOTO: Michael René

Danskerne har ikke længere råd til at smide maden ud. 1 ud af 5 danskere siger, at de er bekymrede for, om deres husstand har råd til at købe den nødvendige mængde mad, eller

om de må gå hårdt på kompromis med valget af madvarer den kommende tid. Det viser den seneste undersøgelse af YouGov for Nordea og Stop Spild Af Mad. Ruslands invasion af Ukraine, usikkerhed i forsyningskæderne, inflation og stigende prisstigninger på dagligvarer, gas, benzin og el har skabt en ny bekymrende virkelighed. Tallene fra Danmarks Statistik viser, at priserne på fødevarer det seneste år er steget med 16,5 %.

Også udsatte danskere har det svært. 6 % af danskerne svarer, at de har søgt gratis madhjælp inden for det seneste halve år – og 13 % af svarer, at de overvejer eller forventer at søge gratis madhjælp fremover, afslører undersøgelsen.

Ekstra hjælp til julehjælp

Sidste år lancerede foreningen Stop Spild Af Mad den landsdækkende portal til donation og modtagelse af overskudsmad, GratisMad.dk. Portalen har allerede opnået over en kvart million besøg og bruges flittigt af både maddonorer og udsatte danskere.

Portalen GratisMad.dk, som er udviklet af Stop Spild Af Mad og PlanMiljø med støtte fra Lemvigh-Müller Fonden, er en lettilgængelig, gratis, landsdækkende og webbaseret platform, som gør det nemt for danskere i madfattigdom, dvs. fattige familier, hjemløse og andre socialt udsatte, at få nem og hurtig adgang til gratis overskudsmad i netop deres lokalområder. Portalen GratisMad.dk er også en landsdækkende gratis platform for lokale donorer af overskudsmad, fx. supermarkeder, fødevareproducenter, grossister o.lign., så de let og hurtigt kan komme i kontakt med lokale aftagere, såsom væresteder, herberger, velgørende madspildsorganisationer og andre lokale initiativer mod madspild og donere gratis overskudsmad.

Portalen GratisMad.dk forstærker i år de eksisterende julehjælpsordninger. Flere danske nødhjælpsorganisationer har allerede tilkendegivet, at de vil henvise afviste julehjælpsansøgere til GratisMad.dk.

Gode råd fra TV-kendt ambassadør

Men også helt almindelige danskere får brug for ekstra hjælp til at spare penge. Derfor lancerer forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad sammen med bevægelsens mangeårige ambassadør, den TV-kendte Lektor, Fødevareingeniør og Kandidat i fødevarevidenskab og teknologi og forfatter Michael René, en række gode råd til at undgå madspild i Julen – og til at spare penge.

“Julen er en af årets helt store højtider, hvor der går rigtig meget mad til spilde,” fortæller Michael René. “Derfor er det altid godt med et par nyttige råd til en Jul med meget mindre madspild – og en bedre styrkelse af privatøkonomien. Det giver gode muligheder for netop både at spare penge og hjælpe miljøet på én og samme tid.

Inden Julen

I tiden nu og frem til det bliver Jul og nytår, er det en god idé at du spiser dig stille og roligt igennem de mange gode varer, du har på lager i dit køleskab, din fryser og i dine køkkenskabe. På den måde får du både god plads til de mange nye varer, der traditionen tro skal indkøbes i sådan en kommende højsæson. Dernæst får du samtidig kigget alle Jeres gode madvarer igennem, og du får udnyttet Jeres økonomi til fulde.

Planlægning af alle Jeres indkøb til de kommende julefrokoster og arrangementer med familie og venner er en anden måde at styre, hvad der konkret bliver indkøbt. Der bliver nemlig hurtigt indkøbt for meget mad, og det resulterer desværre ofte i konkret madspild og penge ud af vinduet. Så planlæg Jeres indkøb nøje og lad være med at indkøbe mad til 12 mennesker, hvis I kun bliver 8.

Skulle der mangle lidt mad i et sidste øjeblik, så støt gerne de lokale og mindre butikker, som har åbent i helligdagene – netop de kan bruge en håndsrækning i denne tid.

Hvis du ønsker at bryde eventuelle dårlige indkøbsvaner, så er et godt tip at ændre din rute gennem supermarkedet. Kort sagt: gå en anden tur rundt end dén du plejer. På den måde kan det være nemmere at ændre fokus og bryde eventuelle indkøbsmæssige overforbrugsvaner. Det skal selvfølgelig testes, om det virker for dig, men det kan være et godt tip i en travl tid.

Under Julen

Husk at ekstra mad ikke medfører ekstra hygge. Det kan snildt blive en hyggelig Jul, uden at der overspises. Der er ingen grund til at overfodre skraldespanden. Vi skal ikke hygge os mindre i Julen – vi skal blot smide lidt mindre ud.

Mangler I opbevaringsbøtter eller skåle derhjemme til at gemme madrester, som kan gemmes, genopvarmes og spises? Så er det måske sådanne bøtter og beholdere, der skal på ønskelisten til Jul.

Et andet tip til at styre hygiejnen i maden positivt, er at anvende mindre størrelser af fade og tallerkener, når der øses op. På den måde kan maden nemmere stå hygiejnisk beskyttet og urørt i køkkenet, indtil der er et fad, der er tømt og har brug for en vask og en genopfyldning. En af fordelene ved denne metode er, at maden som står urørt i køkkenet nemmere kan holde sig rent hygiejnisk, når det gemmes til dagen efter og ikke har cirkuleret et væld af omgange ved spisebordet. Det er dog også vigtigt at have øje for, at maden bliver serveret og spist – og ikke glemt ude i køkkenet.

Husk at nedkøle din mad hurtigt efter tilberedning og efter endt indtag ved julebordet. Bemærk, at den gamle 3-timers nedkølingsregel fra Fødevarestyrelsen er opdateret til en 4-timers regel. Det betyder at mad, som har været tilberedt og opvarmet, skal nedkøles fra de 65 til ned under 10 grader på mindre end fire timer. Så der har vi alle fået 1 time mere til at nedkøle vores mad rent hygiejnisk. Reglen er oprettet og kommunikeret af Fødevarestyrelsen oktober 2022.

Når Jeres mad skal nedkøles og gemmes, er det en god idé at portionsopdele madrester, så de gemmes logisk i henhold til genanvendelse. Overvej også om madresterne bør opbevares i køleskab, eller om de ønskes genopvarmet indenfor 24 timer. Sidst men ikke mindst, så kan maden også sendes en tur i fryseren til de senere juledage. Men pas på, at Jeres fryser ikke blot bliver et venteværelse til Jeres skraldespand.

Teknisk er der en lang række fødevarer, som folk primært smider ud. Herunder bringer jeg også et bud på, hvad du kan gøre for forhindre at miste penge og smide maden ud.

And, flæskesteg, kalkun, medister, gås, rødkål, hvide kartofler, brunede kartofler: Køl og genopvarm dagen efter.

Salat/waldorfsalat: Lav en lille skål til snackbordet. Ryst salaten fri for vand og emballer og køl den ned.

Ris a la mande: Emballer, køl og server dagen efter.

Ribs/marmelade: Køl og server evt. til æbleskiver dagen efter.

Chips til maden samt slik/chokolade til kaffen: Gem både de tomme chokoladeemballager, chips- og slikposer og omhæld rester fra skålene og gem det til dagene efter.

Småkager til kaffen: Omhæld kagerne fra skålene og opbevar dem i kagedåser med tætsluttende låg.

Efter Julen

I januar, efter Julen, når pengepungen er lidt slankere, og sidebenene er lidt mere polstrede, skal vi både tænke på at spare penge og på at spise sundt.

Derfor er det rigtigt rart, hvis man har gemt nogle gode julerester i fryseren, som man kan bruge som ekstra aftensmad eller frokost i januar – eller mikse dem med sunde ingredienser. Stegte rester af and kan fx. sagtens komme i en dejlig grøn salat.

Fryseren forhindrer eller bremser vækst af bakterier i de nedfrosne madvarer. Du bliver ikke syg af at spise produkter, der har ligget længere end den anbefalede tid i fryseren, men produkterne bliver kvalitetsmæssigt forringet.

Herunder har vi givet et forsigtigt bud på holdbarhedsdatoer for at få lidt mere saft og kraft ud dine madvarer inden kvaliteten forringes markant, så frysevarerne transformeres fra mad til madspild. Derved forhindrer du også, at din fryser bliver det sidste stop inden skraldespanden.

Holdbarhed i fryseren ved minus 18 grader:

Hakket kød: 4 måneder

Svinekød: 3-6 måneder

Oksekød: 1 år

Lammekød: 1,5 år

Magert vildt: 1,5 år

Fugl: 1 år

Fed fisk: 1-2 måneder

Mager fisk: 3-6 måneder

Gravet og røget fisk: 3 til 4 uger

Ost: 3 til 4 måneder.

Velbekomme og rigtig glædelig Jul," afslutter Michael René.

Yderligere information:

Foto af Michael René:

https://stopspildafmad.dk/artikler/michaelrene.jpg

Foto akkreditering: Michael René

Pressekontakt Michael René:

Tlf.: +45 28 15 98 81

e-mail: info@michaelrene.com

web: https://www.michaelrene.com

Pressekontakt Nordea:

Forbrugerøkonom Ida Marie Moesby

Tlf.: +45 61 16 95 84

e-mail: ida.marie.moesby@nordea.dk

Om Stop Spild Af Mad:

Stop Spild Af Mad bevægelsen har eksisteret siden 2008. Stop Spild Af Mad er Danmarks største og ældste bevægelse mod madspild målt på antal af gennemførte aktiviteter og projekter i hele værdikæden fra jord til bord, antal af danske og internationale medieomtaler, samt antal af følgere på de sociale medier. Stop Spild Af Mad bevægelsen blev stiftet i juli 2008 og har igangsat kampen mod madspild i Danmark og bragte Danmarks kamp mod madspild på verdenskortet. Stop Spild Af Mad's formål er 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 i Stop Spild Af Mad Selina Juul har skrevet adskillige nationale og internationale bøger, publikationer og kronikker om madspild og er bl.a. bestyrelsesmedlem i Regeringens Tænketank om Forebyggelse af Madspild og Fødevaretab ONETHIRD, medlem af den globale koalition mod madspild Champions 12.3, medlem af Europa-Kommissionens vidensplatform om madspild EU Platform on Food Losses and Food Waste og partner i FN's globale SAVE FOOD initiativ. Selina Juul modtog flere priser for sit arbejde med Stop Spild Af Mad. I 2014 blev Selina Juul kåret til Årets Dansker af Berlingske. I 2020 blev Selina Juul kåret til Årets Europæer 2020 af et af verdens største magasiner Reader's Digest. Se mere på www.stopspildafmad.org

KILDE / LOGO: Stop Spild Af Mad. FOTO: Michael René

CVR 38217291 · Online: https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-hjaelp-i-en-krisetid-saadan-undgaar-du-madspild-i-julen-og-sparer-penge/

Pressemeddelelsen er udgivet af Stop Spild Af Mad og videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til afsenderen.