

PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE - Ny guide: Mindre madspild i påsken betyder sparede penge

Stop Spild Af Mad · Sundhed og socialvæsen



Global geopolitisk usikkerhed, toldkrige og stigende fødevarepriser gør kampen mod madspild til pengebesparelser og sund fornuft. Stop Spild Af Mad og Jespers Torvekøkken lancerer en nye guide til at undgå madspild og spare penge i påsken.

Det er blevet dyrt at smide ud, både i hverdagene og i helligdagene. Generelt er fødevarepriserne herhjemme steget med knap 25% siden slutningen af 2021, hvilket vil sige stort set samme stigning, som i det globale FAO fødevareprisindeks, beretter Lån & Spar Bank. De seneste tal fra YouGov for Nordea og Stop Spild Af Mad viser ligeledes, at hver 5. dansker er bekymret over de stigende fødevarepriser.

Nye tal fra Landbrug & Fødevarer viser også, at tilbageholdenhed, tilbudsjagt og opsparing præger danskernes forbrug. Flere danskere har over de senere år ændret deres indkøbsvaner og fokuseret på at finde tilbud og købe billige fødevarer. Forbruget har over de senere år flyttet sig – og forbrugerne har meget stor fokus på prisen. USA's toldkrig og uforudsigelige handelspolitik vil uden tvivl påvirke denne tendens.

Guide til mindre madspild i påsken

Påsken, som plejer at være et af årets største madspildshøjstider, koster dyrt – også i madspild. Derfor lancerer foreningen Stop Spild Af Mad sammen med sin mangeårige samarbejdspartner, Jespers Torvekøkken, en ny guide til at undgå madspild i påsken og spare penge.

Start med menuen

Selvom der er tradition for, at der til påskefrokosten ikke skal mangle noget, opfordrer køkkenchef i Jespers Torvekøkkens Aarhus-kantiner, Jens Jensen, at du skærer lidt ned på udvalget:

”Du kan sagtens komme i mål med en lækker og indbydende påskefrokost, der mætter alle maver, uden du behøver at forberede ti forskellige elementer. De fleste retter går alligevel igen til jul, så vælg nogle du laver til påske – og nogle du laver til jul,” anbefaler Jens Jensen. Jo større udvalget er, jo større vil madspildet typisk være, fordi vi overvurderer, hvor meget af hvert element, der er tilstrækkeligt. Vi foreslår derfor, at du går på opdagelse i inspirationsguiden herunder og udvælger nogle enkelte elementer fra hver kategori. For som Jens Jensen siger: ”Det bedste råd er egentlig bare at spise op eller tage lidt mindre på tallerkenen – vi er jo ingen, der laver mad for at smide det ud.”

Fisk (vælg 1-2 retter):

- Marinerede sild og karrysalat
- Karrysild
- Stegte sild
- Fiskefilet med remoulade og citron
- Fiskefrikadeller med remoulade
- Gravad laks med rævesovs
- Varmrøget laks
- Laksesalat
- Tunmousse

Kolde elementer (vælg 1-2 retter):

- Æg og rejer
- Æggesalat
- Djævlaæg
- Skidne æg (kold/halvlun) – Jespers Torvekøkkens Souschef Rikke Pedersen anbefaler denne egnsret fra Lolland
- Hønsesalat
- Skært pålæg (rullepølse, spegepølse, skinke, roastbeef eller andet)
- Blandet salat

Lune elementer (vælg 1-2 retter):

- Tarteletter
- Tærte
- Lun leverpostej
- Frikadeller
- Lam (lammekrone, lammekølle, lammeculotte eller lignende)

Kig i skabe og skuffer, før du handler

Før du handler ind til påskefrokosten, så sørg for lige at kaste et blik ind i dine skabe og skuffer. Måske har du allerede nogle af de ting, som du skal bruge. På den måde undgår du at købe noget, du allerede har, og du sparer penge.

Vælg pil-selv-rejer

Skal der rejer på bordet, anbefaler Jespers Torvekøkkens kok Daniel Antonelli, der også er kok i Aarhus-kantinen, at du vælger pil-selv-rejer. De er både billigere og indeholder mere smag, og så kan du efterfølgende bruge skallerne til enten en olie, som du kan lave en lækker mayonnaise af, eller du kan koge en smagfuld rejebisque.

Anret frokostens elementer på mindre fade og tallerkener

Når du anretter elementerne til frokostbordet, så prøv at benytte mindre fade og tallerkener. På den måde kommer du ikke til at anrette for meget mad, fadet bliver indbydende fuldt, og dine gæster er mindre tilbøjelige til at overvurdere deres egen sult.

Gør plads til rester

Sørg for at få ryddet ud i køleskabet op til påske. Hold et par "tøm køleskabet" dage, hvor du kommer i bund med det, du allerede har. På den måde undgår du både at skulle smide noget af det, du allerede har ud, og du skaber plads til de rester, som eventuelt bliver til overs fra påskefrokosten.

Planlæg en restemenu

Du kan med fordel tænke dine rester ind i en restemenu i dagene efter påskefrokosten. Planlæg for eksempel at lave madpandekager, pitabrød, tærte eller sandwich, som alle er retter, der egner sig godt til at få brugt diverse rester.

Lav en lammepizza dagen derpå

Hvis du har serveret lam på dit påsekbord, kan du bruge eventuelle rester til at lave en lækker lammepizza dagen derpå. What's not to like?

Lav dine egne brødchips eller croutoner

Har du brød tilovers, er det nemt at forvandle det til brødchips eller croutoner. Skær brødet ud i tynde skiver eller mundrette tern, vend med lidt olivenolie og salt og bag dem i ovnen ved ca. 175 grader. Bagetiden afhænger af, om du vil lave chips eller croutoner, og om du anvender rugbrød eller hvedebrød. Regn med ca. 10-15 min.

Brug mere holdbare elementer i dine salater

Hvis du serverer en blandet salat, kan du overveje at vælge elementer, som ikke bliver slatne efter nogle timer. Brug fx. rodfrugter, svampe og bælgrugter i stedet for sarte salatblade, agurk og tomat.

Velbekomme – og rigtig god påske!

Yderligere information:

Foto:

(Fotos – foto akkreditering Jespers Torvekøkken):

<https://stopspildafmad.dk/artikler/JespersTorvekoekkenPaasken2025-1.jpeg>

<https://stopspildafmad.dk/artikler/JespersTorvekoekkenPaasken2025-2.jpeg>

<https://stopspildafmad.dk/artikler/JespersTorvekoekkenPaasken2025-3.jpeg>

<https://stopspildafmad.dk/artikler/JespersTorvekoekkenPaasken2025-4.jpeg>

Personerne på billedet er: Mødeforplejer Naja Honnens Nielsen (til venstre iført Jespers Torvekøkken forklæde) samt Souschef Rikke Pedersen (til højre iført Stop Spild Af Mad forklæde).

Pressekontakt Jespers Torvekøkken:

Tlf.: +45 70 22 82 12

e-mail: torvekoekken@torvekoekken.dk

Om Jespers Torvekøkken:

Jespers Torvekøkken er en B-Corp-certificeret leverandør af skræddersyede frokost-, kantine- og cateringløsninger. Virksomheden beskæftiger ca. 750 medarbejdere og opererer i hele Danmark.

Pressekontakt Stop Spild Af Mad:

Tlf.: +45 40 72 06 01

e-mail: info@stopspildafmad.org

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. 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. Derudover er Selina Juul ambassadør for Minister for fødevarer, landbrug og fiskeri Jacob Jensen (V) og Fødevareministeriets nye Klub 12.3. Selina Juul har modtaget 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. Udover fokus på forbrugere, har foreningen Stop Spild Af Mad de seneste mange år også etableret mange tætte erhvervspartnerskaber med nogle af de største aktører i fødevarerindustrien, herunder bl.a. REMA 1000 Danmark, Jespers Torvekøkken, Scandic Hotels, Nordic Greens, Geia Food, Orskov Foods, DanRoots, Them Andelsmejeri, Daloon, Danish Crown Foods, Gram Slot, Gasa Nord Grønt, Carletti, Frankly Juice – og flere af disse aktører har allerede reduceret deres madspild betragteligt. Se mere på www.stopspildafmad.org

KILDE: Stop spild af mad

CVR 38217291 · Online: <https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-ny-guide-mindre-madspild-i-paasken-betyder-sparede-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.