PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE – Undgå madspild i Påsken og spar penge

Stop Spild Af Mad · Sundhed og socialvæsen


STOP
SPILD AF
MAD

Påsken er en af årets store madspildshøjtider, hvor skraldespanden har det svært ved at komme på slankekur. Mad- og sundhedsekspert, kogebogsforfatter og mangeårig ambassadør for bevægelsen Stop Spild Af Mad, Yvonne Luff Gottfredsen, har forfattet en guide med gode råd og opskrifter til at undgå madspild i Påsken – og dermed spare penge og elregningen i en tid med fortsat stigende fødevarepriser.

Inflationen falder en smule, men det samme gør ikke fødevarepriserne. Og selvom at forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad i år kan fejre sit 15 års jubilæum, viser den netop offentliggjorte undersøgelse fra Stop Spild Af Mad, Landbrug & Fødevarer og Kantar Public at op mod halvdelen af danskerne smider mad ud mindst en gang om ugen.

Da Påsken er en af årets store madspildshøjtider, hvor skraldespanden har det svært ved at komme på slankekur, har forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad endnu engang allieret sig med den kendte kogebogsforfatter og mangeårig ambassadør for bevægelsen, Yvonne Luff Gottfredsen, der har forfattet en guide med gode råd og opskrifter til at undgå madspild i Påsken – og dermed spare penge.

“I Danmark elsker vi hygge og traditioner, og det er ofte forbundet med indtag af mere mad”, fortæller Yvonne Luff Gottfredsen. “Vi kræser lidt mere for maden og der skal også helst være nok af det. Traditioner skal helst vedligeholdes og vi skal også helst gøre som vi plejer. Men tør vi turde tænke anderledes, mere bæredygtigt og mere energivenligt – tænke nye tanker – nye traditioner – nye påskeretter – så vi undgår at fylde vores skraldespande med god spiselig mad og samtidig reducere brug af energi fra komfuret og ovnen? Og så sparer vi jo derved også penge.”

Hun fortsætter:

”Tør vi for eksempel servere mindre mad på mindre størrelse tallerkner, lave færre retter, tænke påske tapas og kolde retter, 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 velsmagende 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 buffet med omtanke.

“Vi skal selvfølgelig fortsætte med at kræse om retterne – det hører traditionerne og hyggen til. Vi skal ikke hygge os mindre – men have ekstra fokus på at undgå madspildsfælden og reducere energiforbruget fra ovn og kogeplader – for så sparer vi dermed også penge. Påskens madspild skal med andre ord bekæmpes med sund fornuft.”

Yvonne Luff Gottfredsen har forfattet en guide med en række gode råd og opskrifter til, hvordan du undgår madspild ved madtunge højtider som fx. Påske og Pinse.

Planlæg og få planlægningen til at gå op

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 påskeretterne så de også kan indgå i andre retter i påskedagene. For eksempel kan en reje- eller kikærtesalat bruges i en burger eller på en hjemmelavet grøntsagsvaffel. Den varmrøgede laks kan serveres i små bidstykker ovenpå en blandet salat sammen med knuste rugbrødschips eller du kan lave en laksemousse, som toppes med en rest rejer på en skive rugbrød eller franskbrød. Osten (skæreost, brie, blåskimmel m.m) kan rives eller skæres i tynde skiver og ligges ovenpå rugbrød, franskbrød, wraps, pitabrød, pizza og ind i ovnen i 10 minutter til osten er smeltet og brødet er sprødt.

Undgå at sætte al maden ind på påskebordet på samme tid

Præsentér påskeretterne for dine gæster eller lav en synlig kuvertliste, så gæsterne ved hvad der serveres i løbet af påskemiddagen. 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.

Tænk i portionsanretninger

Reducér varmeretter – tænk koldt og godt. Lav gerne påsketapas 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, fx. en sild med karrysalat, laksemousse på rugbrødchips, rejer på et halvt æg, kikærtesalat på toastbund, ost med drue og tilhørende salater. Portionsanret også gerne desserten (fx. chokolademousse, citronfromage eller en cheesecake) og to slags ost pr person. Tænk lidt men godt. Ingen af de ovenstående foreslåede retter har i husholdningen brug for varme fra ovn, kogeplade, brødrister m.m. Så sparer du også på

elregningen.

Restehylde – spises først

Opbevar dine rester i gennemsigtig 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 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 en aftensmad eller frokost – så har du til de travle hverdage.

Kom sjatterne i en isterningbakke

Sjatter af flydende drikke fx. champagne, rødvin, hvidvin, portvin eller en sjat fløde kan altsammen fryses ned i isterningebakker og senere bruges i fx. grøntsagswok, gryderet, suppe, sauce – det giver et ekstra pift til smagen.

“Hvis der er mad tilovers fra påskebordet, så giv dine gæster resterne med hjem. Jeg elsker selv at få rester med hjem, når jeg har været på besøg hos venner og familie,” afslutter Yvonne Luff Gottfredsen, som altid sender sine egne gæster hjem med restemad fra middagen eller frokosten.

“Velbekomme og god Påske.”

FAKTABOKS – OPSKRIFTER:

Spidskålswrap med fyld

Ingredienser:

Spidskålsblade

Fyld som du har tilovers fra frokosten fx. tunmousse, æggesalat, kartoffelsalat, laksemousse, laksesalat, kyllingesalat, cremet Kikærtesalat m.m.

Sådan gør du:

Vælg det fyld du ønsker at lægge ind i dit spidskålsblad.

Servér ristede brødstave til.

Hønse-/kyllinge-/kalkun-/ande- eller skinkesalat

Ingredienser:

100 g. kød i fine små tern

½ rød peberfrugt i meget små tern

4-6 spsk. meget fint hakket blomkål eller gulerødder (eller halv af hver)

Evt. en håndfuld fint hakket persille eller purløg

2 spsk. mayonnaise

4-6 spsk. skyr naturel

½ tsk. karry

Salt og peber

Tilsæt evt. også æg i små tern, hvis du har nogle æg tilovers – ellers undlad. Eller erstat kød med æg eller fisk.

Sådan gør du:

Bland alle ingredienser og server i en spidskålswrap, på en skive brød eller grøn vaffel eller servér som tilbehør til en skøn sprød salatblanding. Servér evt. med sprødstegt kalkunbacon til.

Grønne vafler – (giver 6-7 vaffelplader)

Ingredienser:

350 g grøntsagsrester af fx. ærter, edamamebønner, grønne bønner rucola, spinatblade, fennikel, selleri, grønkål osv.

3 æg eller ca. 140 gram aquafaba (bønne-/kikærtevæske)

3 dl vand

3 dl havregryn eller groft mel

Lidt salt og peber

Sådan gør du:

Hæld alle ingredienser i en skål og blend massen med en stavblender og lad den hvile i 10 min. Tænd for hjerte- eller belgisk vaffeljern. Hvis ikke du har et vaffeljern kan du i stedet klatte ud til blinis på en pande eller lave en pandekage. Pensl lidt olie på top og bund af dit vaffeljern og kom ca. 1 dl dejmasse på din vaffel. Lad vaflen bage i ca. 5 1/2 minut. OBS! Løft ikke låget før tid, så skiller vaflen.

De færdige vafler kan fryses ned. Vaflerne kan efterfølgende ristes på en flad brødrister inden servering.

Cremet kikærtersalat

Ingredienser:

1 dåse kikærter (drænet for væske. Væsken/Aquafaba'en kan bruges i den grønne vaffeldej, som erstatning for æggene)

1 lille rødløg

1 håndfuld persille

2 spsk. citronsaft

3 spsk. skyr naturel

2 spsk. mayonnaise

1 tsk. sennep

100 gram fint revet gulerod

1 lille æble i tern

Smag til med salt og friskkværnet peber

Sådan gør du:

Hæld væsken fra kikærterne og fjern hinderne fra ærten.

Gem kikærtevandet. Den kan bruges som æggeerstatning i fx. de grønne vafler.

Mos kikærterne groft med en gaffel i en skål.

Skær løg og æble i små tern. Riv gulerødderne fint på et rivejern.

Hak persillen fint.

Bland skyr, mayo, citronsaft, sennep, salt og peber, og vend det sammen i en skål med de øvrige ingredienser.

Servér på ristet rugbrød, rugbrødschips, sandwich eller servér som tapas på en hjertevaffel.

Fyldte tortilla wraps

Ingredienser:

Tortilla fuldkornswraps

Kød og grøntsager, hvad der er tilovers af dine rester

Lav evt. en avocadocreme og fyld i din tortilla wrap …

Avocadocreme:

½ avocado

1,5 spsk. græsk yoghurt 2 %, skyr eller A38 naturel

1 tsk. citronsaft

1 fed hvidløg

Smag til med salt og peber

Sådan gør du:

Hæld alle ingredienser til avocadocremen i en minihakker og hak til en blød cremet konsistens. Du kan evt. bruge en gaffel til at mose en fin jævn avocadocreme, hvis ikke du har en minihakker.

Anret, smør hver tortilla wrap i midten med avocadocreme og fyld dine groft revne og skiveskårede grøntsager og kødsfyld i. Form hver tortilla wrap omkring fyldet.

Yderligere information:

Download link til fotos:

https://stopspildafmad.dk/artikler/fotospaasken2023.zip

Foto akkreditering: hhv. Michael Bring-Nielsen og Jan Laursen.

Pressekontakt Yvonne Luff Gottfredsen:

Tlf.: +45 40 61 30 07

e-mail: y.gottfredsen@live.dk

www.yvonneluffgottfredsen.dk

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. 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 Bring-Nielsen og Jan Laursen.

CVR 38217291 · Online: https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-undgaa-madspild-i-paasken-og-spar-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.