



BRUG MERE - SPILD MINDRE

Kampagnen 'Brug mere - spild mindre' skal få os til at begrænse vores affaldsmængder.

Gennem enkle handlinger i dagligdagen kan vi gavne miljøet, spare ressourcer, og der er også penge at spare.

Vi kan købe brugt, sælge, bytte eller forære vores ting væk. Vi kan også købe kvalitetsvarer, bruge tingene mere og længere og reparere dem i stedet for at smide ud og købe nyt. Derfor hedder kampagnen Brug mere - spild mindre.

Der bliver smidt meget mad ud, som kunne være spist. Derfor har kampagnen et særligt fokus på madspild - og på, hvordan vi ved at følge fem enkle råd kan være med til at begrænse madspild.

Læs mere om kampagnen, få flere gode råd, og find resteopskrifter på www.brugmerespildmindre.dk.



FEM VEJE TIL
MINDRE MADSPILD
KØB KUN DEN MAD,
DER ER BEHOV FOR
OPBEVAR MADEN KORREKT
TILBERED KUN DEN MAD,
DER VIL BLIVE SPIST
GEM MADRESTER, OG BRUG DEM SENERE
VÆR OPMÆRKSOM PÅ
HOLDBARHEDSMÆRKNINGEN

BRUG MERE
SPILD MINDRE

BYT | SÆLG | GIV VÆK | KØB KVALITET | SPAR AFFALD
www.brugmerespildmindre.dk

MINDRE MADSPILD

En typisk dansk familie i parcelhus smider hvert år 188 kg madaffald ud. Det svarer til, at mere end 40 % af det affald, familien smider i skraldespanden, er madaffald.

105 kg af det madaffald, der ryger i skraldespanden, kunne være spist, mens 83 kg er madaffald, som ikke kunne være spist. Det kan være kartoffelskræller, fiskeben og æggeskaller.

Det betyder, at en stor del af den enkelte families madbudget ender i skraldespanden. Smider man fx et halvt franskbrød ud hver uge, fordi det er blevet tørt, svarer det til 500 kr. om året.

Men der blev også brugt ressourcer og skabt affald, da maden blev produceret. Summen af disse ressourcer kaldes det skjulte ressourceforbrug.

Hver dansker producerer over en halv ton synligt affald om året. Men vores samlede skjulte ressourceforbrug er på over 70 tons per indbygger.

Eksempelvis bliver der brugt 46 kg ressourcer for at producere et kg oksekød. Der bliver udledt 10 kg CO₂ ved produktionen af et kg ost. Og der bliver brugt 3.400 liter vand for at producere et kg ris.

Følg rådene, og vær med til at begrænse madspildet.



DE FEM VEJE TIL MINDRE MADSPILD

- 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. 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. De fleste 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 nye retter eller fryse dem ned. Hent inspiration i kagebøger med fokus på rester.
- 5. VÆR OPMÆRKSOM PÅ HOLDBARHEDSMÆRKNINGEN**
Vær opmærksom på de forskellige mærkninger: "Sidste anvendelsesdato" betyder, at maden skal spises inden den angivne dato. "Mindst holdbar til" bliver derimod brugt på fødevarer, der kan opbevares i længere tid – og som ikke bliver uspiselige, når holdbarhedsdatoen er overskredet.