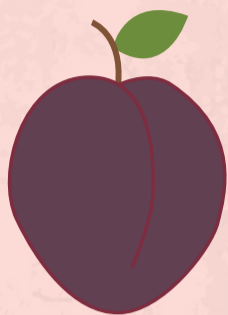


FRUGT OG BÆR ÅRET RUNDT

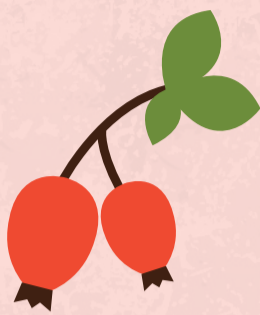


BLOMME

August

September

Oktober



HYBEN

Juni

Juli

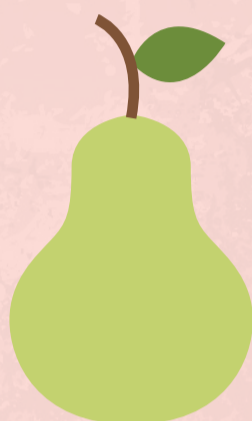
August



HYLDEBLOMST

Juni

Juli



PÆRE

Januar

August

September

Oktober

November

December



RABARBER

April

Maj

Juni

Juli

August

September

Oktober



ÆBLE

Januar

Februar

Marts

April

Maj

August

September

Oktober

November

December



BLÅBÆR

Juli

August

September



BROMBÆR

August

September

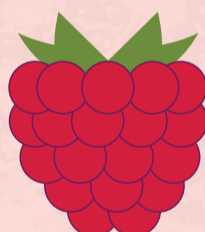
Oktober



HAVTORN

September

Oktober



HINDBÆR

Juli

August

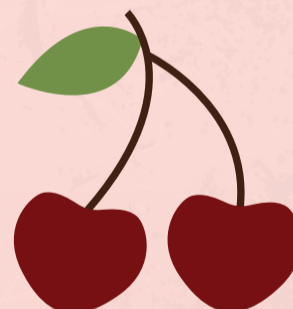
September



JORDBÆR

Juni

Juli



KIRSEBÆR

Juli

August

September

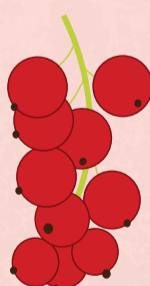


MULTEBÆR

August

September

Oktober



RIBS

Juni

Juli

August



SOLBÆR

Juni

Juli

August

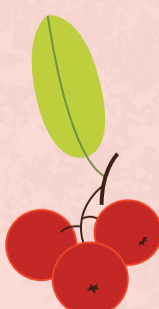


STIKKELSBÆR

Juni

Juli

August

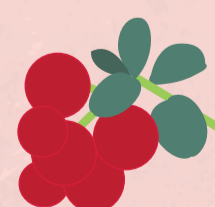


TRANEBÆR

Oktober

November

December



TYTTEBÆR

August

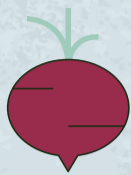
September

Oktober

GRØNTSAGER ÅRET RUNDT

VINTER

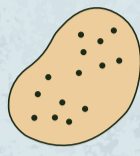
december, januar, februar



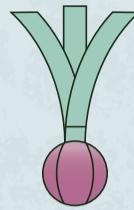
BEDER & ROER: kålrabi, ræddike, rødbeder



KÅL: blomkål, grønkål, hvidkål, kinakål, rosenkål, rødkål, savoykål



KARTOFLER



LØG: løg, porre, purløg, rødløg, skalotteløg



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, pastinak, persillerod



SALAT: hovedsalat, iceberg salat

FORÅR

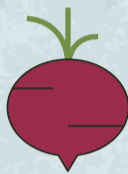
marts, april, maj



AGURK



ASPARGES: grønne og hvide



BEDER & ROER: kålrabi, ræddike, rødbeder



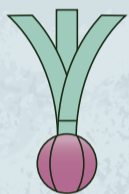
CHILI



KARTOFLER



KÅL: blomkål, grønkål, hvidkål, kinakål, rosenkål, rødkål, spidskål



LØG: forårsløg, løg, porre, purløg, ramsløg, rødløg, skalotteløg



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, pastinak, persillerod, radise



TOMAT



SALAT: feldsalat, hovedsalat, iceberg salat, rucola, spinat

SOMMER

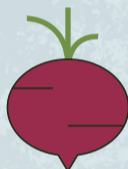
juni, juli, august



AGURK & ASIE



ASPARGES: grønne og hvide



BEDER & ROER: bladbede, majroe, rødbede, sølvbede



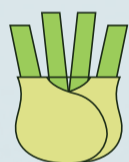
BLADSELLERI



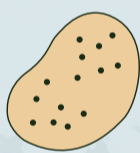
BØNNER



CHILI



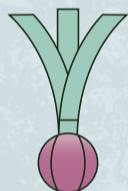
FENNIKEL



KARTOFLER



KÅL: Tyttebær broccoli, hvidkål, kinakål, rødkål, savoykål, sommerkål, spidskål



LØG: forårsløg, løg, porre, purløg



MAJS



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, persillerod, radise



SALAT: hovedsalat, iceberg salat, rucola, spinat



SQUASH



TOMAT



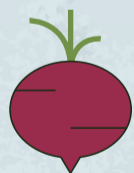
ÆRTER

EFTERÅR

september, oktober, november



AGURK & ASIE



BEDER & ROER: bladbede, kålrabi, majroe, rødbede, sølvbede



BLADSELLERI



BØNNER



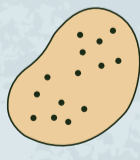
CHILI



FENNIKEL



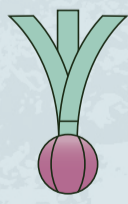
GRÆSKAR



KARTOFLER



KÅL: blomkål, broccoli, grønkål, hvidkål, kinakål, rosenkål, rødkål, savoykål, spidskål



LØG: løg, porre, purløg



MAJS



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, pastinak, peberrod, persillerod, radise



SALAT: hovedsalat, iceberg salat, rucola, spinat



TOMAT

salling fondene

wefood
FOLKEKIBENS
NØDHJÆLP

Plakaten er blevet til takket været støtte fra Salling Fondene
Kilde: Miljø- og Fødevarerministeriet

7 RÅD

SÅ DU NEMT KAN BEKÆMPE MADSPILD

1 

TAG SMÅ PORTIONER

Tænk over, hvor meget du fylder på tallerkenen. Du kan altid øse op igen.

2 

ELSK DINE RESTER

Hvorfor smide god mad direkte i skraldespanden? Varm dine rester op igen og nyd dem i dagene efter, eller lad resterne indgå i dine næste retter. Få inspiration her: wefood.dk.

3 

DROP SHOP-AMOK

En familie på fire smider i gennemsnit mad ud for 10.000 kroner om året. Det svarer til, at hver femte indkøbskurv ryger i skraldespanden. Lav madplaner, hold dig til indkøbslisten og undgå at handle på tom mave.

4 

KØB GRIMT

Næsten halvdelen af alt frugt og grønt går til spilde, fordi vi bevidst fravælger de "grimme" varer i grøntafdelingen. Vælg grimt til, når du kan. På den måde er du med til at sende et signal om, at madspild skal stoppes.

5 

FRA BORD TIL JORD

Hvis du skal smide mad ud, hvorfor så ikke forvandle det til lækker muld? Du giver næring til jorden, og samtidig mindsker du udslippet af drivhusgasser fra skraldetransporten.

6 

TJEK DIT KØLESKAB

Temperaturen i køleskabet kan variere fra top til bund. Der er ofte koldest på de midterste hylder i køleskabet. Tjek jævnligt, at temperaturen i køleskabet er højst +5°C. Sørg for ikke at overfylde køleskabet, så den kolde luft kan cirkulere omkring madvarerne.

7 

BRUG DATOMÆRKNINGERNE

'Sidste anvendelsesdato' betyder, at du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen er overskredet. 'Bedst før' og 'mindst holdbar til' er vejledende datomærkninger. Hvis varen dufter og smager fint, kan den spises. Varer som sukker, salt, eddike og drikkevarer med alkoholprocent over 10 har ingen datomærkning. Det er vurderet, at de ikke kan blive for gamle.

WEFOOD - MINDRE MADSPILD, MERE OVERSKUD TIL VERDENS FATTIGSTE

Vil du gøre noget godt for kloden, skal du bekæmpe madspild. Madspild er en klimasynder og står for 8% af verdens samlede CO₂-udslip. Men sammen kan vi mindske madspild! Ifølge FN's klimapanel er bekæmpelse af madspild en af de nemmeste måder for enkeltpersoner at leve mere klimavenligt.

I Danmark smider vi hvert år 700.000 tons mad ud, mens flere end 800 millioner mennesker sulter verden over. Derfor har Folkekirkens Nødhjælp åbnet butikskæden Wefood, hvor vi mindsker madspild, mens vi bekæmper sult i verden. Wefood sælger varer, der er blevet produceret i for store mængder, har beskadiget emballage eller har passeret 'bedst før'-datoen. Men varerne fejler ingenting. Butikkerne drives af frivillige, og overskuddet går til fattige familier.



De 7 råd er inspireret af FAO og FN's verdensmål.

salling fondene

wefood
FOLKEKIRKENS
NØDHJÆLP

Plakaten er blevet til takket været støtte fra Salling Fondene