

## Stegte ris

### DEN ULTIMATIVE MADSPILDSRET

Tid i alt: 30 minutter / Antal: 4 personer / Udarbejdet af Jesper Vollmer

#### Ingredienser:

300 g knækris

½ dl neutral olie

500g blandede grøntsager i små stykker fx gulerod, blomkål, porre, spids- eller hvidkål, champignoner, peberfrugt og bladselleri

3 æg

1 stort løg

2 fed hvidløg

1 stk ingefær i tommelfingerstørrelse

2 - 3 spsk. sojasauce

En rest af kylling/rejer/flæskesteg

#### Fremgangsmåde:

Tilbered risene efter anvisningen på pakken.

Varm en pande op og kom olien på.

Start med at stege alle grøntsagerne og evt. kød af, til de får lidt farve.

Kom risene på, og steg dem med, til de også får lidt farve.

Skrab risene ud i en ring på panden, så midten af panden fritlægges.

Pisk æggene sammen med 3 spsk. soja, og steg dem af på panden, til du har lidt røræg.

Bland nu alt sammen, og smag til med salt og peber.

## Halve ris – hel værdi

En vare, der er med til at mindske madspild, er de såkaldte knækris. Det er ris, som under behandlingen på rismøllen er knækket og derfor normalt ville blive frasorteret.

Knækris kan sagtens spises. Kokken Jesper Volmer har lavet en lækker opskrift med knækris 'den ultimative madspildsret', som du selv kan lave derhjemme eller til et fællesspisningsarrangement.

I kraft af et samarbejde med Nordic Food Partners sælges knækris i Folkekirkens Nødhjælps Wefood-butikker. Risene er malet og pakket på rismøllen i Højslev ved Skive.

Alternativt kan man købe Økologisk Aromatisk Ris i Føtex og Bilka. For hver solgt pose går 2 kroner til Folkekirkens Nødhjælp.

Knækris er et konkret eksempel på, at selv et halvt riskorn har værdi.

**Find film, opskrifter, og mere om Jesper Volmer i Cambodja på [nødhjælp.dk/modmadspild](https://nødhjælp.dk/modmadspild)**



Scan QR-koden, og se video-opskriften med Jesper Vollmer, der laver stegte ris i Cambodja.

# TAK FOR MAD

HØSTINDSAMLING 2023



## Inspiration:

### Høstgudstjeneste og høstfest, konfirmander og fællesspisning

I vores verden, hvor nogle mennesker sulter, mens andre har overskud, er TAK FOR MAD en påmindelse om at værdsætte årets høst.

Temaet for Folkekirkens Nødhjælps høstmateriale TAK FOR MAD er på én gang dansk og globalt.

For det er en særlig dansk hilsen at sige "tak for mad", inden vi rejser os fra bordet. Som et hverdagsritual gør mange forældre deres bedste for, at deres børn skal lære det – og huske det! De tre små ord er ikke kun udtryk for 'almindelig god opførsel', men er en påskønnelse af det måltid, som nogen har lavet til os. Og når vi i kirken fejrer høstgudstjeneste, løfter vi blikket og takker for kornet på marken og frugterne i haven som Guds gode skaberværk. Vi kan ikke tage maden for givet, og samtidig er den netop givet. På den måde er de tre små ord 'tak for mad' i familie med bønnen i Fadervor: 'Giv os i dag vort daglige brød' – de binder hverdag og søndag sammen.

Men vi lever i en verden, hvor nogle mennesker sulter, mens andre har overskud. Det anslås, at flere end 800 millioner mennesker er ramt af sult, som skyldes fattigdom og klimaforandringer. Samtidig er det et faktum, at 1/3 af alle fødevarer går til spilde. Herhjemme står husholdningerne for den største del af den mad, som ender i skraldespanden.

Med denne ulighed in mente, er TAK FOR MAD et wakeup-call til at værdsætte maden.

Folkekirkens Nødhjælp arbejder for at stoppe sult og sikre adgang til mad. Derfor fremmer vi nye robuste afgrøder og støtter initiativer, der mindsker madspild på alle niveauer – i hjemmet, i vores fællesskaber, i erhvervsliv og som samfund. Og derfor opfordrer Folkekirkens Nødhjælp til fællesspisning for at tale sammen om mad og madspild – og for at dele maden! Alle kan bidrage.

I en verden, hvor mennesker sulter, har alt værdi.

Vi håber, at I sammen med Folkekirkens Nødhjælp vil sige TAK FOR MAD.

## Velbekomme!

Læs og hent mere på [nødhjælp.dk/høst](https://nødhjælp.dk/høst)

- Høstrefleksion ved biskop Elob Westergaard, Ribe
- Høstindsamling 2023 – opfordring
- Print-selv A3-plakat, TAK FOR MAD, grafik og fotos til fri brug
- Print-selv ark med MobilePay nummer og QR-kode
- Samtalekort til konfirmander og andre unge
- Fællesspisning: [nødhjælp.dk/modmadspild](https://nødhjælp.dk/modmadspild)
- Liturgier til Skabelses- og høsttiden: [gronkirke.dk/skabelsestid](https://gronkirke.dk/skabelsestid)

**Kontakt:** Birthe Juel Christensen, chefkonsulent og præst i Folkekirkens Nødhjælp  
tlf. 29 70 06 32 // [bjc@dca.dk](mailto:bjc@dca.dk)





Foto: Erika Piheros

## Fem brød og to fisk til en hel verden

Tanker om det, der ikke ser ud af meget.

Vi kender den så godt, fortællingen om bespisningsunderet, at den kan være svær at læse med friske øjne. I kirkeåret hører beretningen (Johs. 6.1-13), egentlig til i fasten, men her vil vi læse den ind i høsttiden. På den måde kan beretningen om de fem bygbrød og to fisk, læses som et narrativ, der handler om sult og mad – eller måske ligefrem om mad og madspild.

Der skal et Gudsunder til, for at to småfisk og fem brød, som et barn har i sine gemmer, gør en sulten forsamling mæt. 5.000 mænd plus kvinder og børn – det vil sige så mange mennesker, at de er umulige at tælle. Et under så stort, at der bliver 12 kurve i overskud.

Et par småfisk og lidt brød syner ikke af meget og er ikke at regne. De kan sammenlignes med de mindste kartofler, der ligger tilbage i supermarkedets kasser, når alle de store er taget – eller de halve ris, som på risemøllen er knækket og sorteres fra som spild, 'knækris'. De ser ikke ud af noget.

Derfor skal der også et 'wake-up call' til for at få øje på, at selv det mindste har værdi! Og sådan en øjenåbner får forsamlingen, da Jesus, efter at alle er blevet mætte, tilføjer 'I skal samle resterne sammen, så der ikke går noget til spilde.

Underet begynder med en TAK. Det fortælles, at Jesus beder en takkebøn og deler så ud til alle. Eller rettere underet begynder med, at Jesus ser menneskemængdens sult – og handler på den.

Når vi selv kan spise os mætte hver dag, kan vi godt overse, at selv det, der ikke ser ud af noget, har værdi. Og vi kan endnu lettere glemme, at vi lever i en verden, hvor millioner af mennesker sult. Men sult og kampen mod sult – Verdensmål 2 – er et fælles anliggende, ligesom ubalancen mellem mad og madspild er det. Det er et fælles anliggende at tage vare på hinanden og et fælles ansvar at sikre alle lige rettigheder. Derfor må vi mindske vores madspild.

Folkekirkens Nødhjælp kendes på den røde fisk. Logoet med sit stramme grafiske udtryk af en fisk i en cirkel kan læses og tolkes på mange forskellige måder. Men det er historien bagved – beretningen om bespisningsunderet - der giver logoet valør og mening. Med den fortælling er fisken ikke bare en fisk, men et af de ældste kristne symboler, ICHTYS. Og cirklen ikke længere bare en cirkel, men et brød eller en rund klode. Verden.

Det er en kerneopgave for Folkekirkens Nødhjælp at stoppe sult og sikre en mere ligelig fordeling af mad i verden.

Vi kan ikke få et stærkere narrativ med mere håb end fortællingen om to fisk og fem brød, der mætter de fem tusinde – en hel verden.

## TAK FOR MAD!

**Birthe Juel Christensen**, chefkonsulent og præst i Folkekirkens Nødhjælp

## Madspild og fællesspisning

I uge 39 omkring FN's internationale madspildsdag, går vi sammen i kampen mod madspild og sult. Både som naboer, i sognet, i foreningen, på skolen – og globalt har vi meget at lære af hinanden.

Vi lader maden, bordet og fællesskabet blive samlingspunkt for håb og handling. Landet over spirer lokale fællesspisninger af overskudsmad, hentet fra butikker, eller restemad fra køleskabet.

Har I allerede en høstfest eller fællesspisning i kalenderen, er det oplagt at hente indhold og ideer til arrangementet her. Den kan foregå ude eller inde – hjemme eller i sognegården.

**Samtalen over maden kan sættes i gang** med en 'samtale-menu' om SULT, HÅB og HANDLING. Deltagerne kan dele håb og bekymringer for fremtiden, og på kryds og tværs af generationer og erfaringer kan der opstå nye ideer og løsninger om mad og madspild.

**Folkekirkens Nødhjælp har udarbejdet materialer til fællesspisning, som er lette at tage fat i, bestille og printe på**

**[nødhjælp.dk/modmadspild](https://nødhjælp.dk/modmadspild):**

- Invitationskort og plakat
- Opskrifter
- Oplæg og film om madspild
- Samtalemenu-til bordene
- Spil og samtalekort – til børn og unge

I kan koncentrere jer om det lokale arrangement, det gode værtskab og maden, som kan være restemad, fællesbuffet eller overskudsmad fra det lokale supermarked.

Vær med som arrangør af en fællesspisning og sæt den i Folkekirkens Nødhjælps landsdækkende kalender.

**Vi håber, I vil spise med, selv arrangere en fællesspisning og dele med hinanden!**

**Kontakt:** Casper Just, projektleder // tlf. 50 60 20 37 // [caju@dca.dk](mailto:caju@dca.dk)



## Samtalekort til konfirmander

Kickstart samtalen om sult og madspild. Med et sæt af 8 samtalekort, inviteres konfirmander og andre unge til at dele tanker med hinanden og være med til at skabe forandring i verden.

Efter introduktion deles konfirmanderne i mindre grupper, hvor de på skift trækker et kort og taler sammen ud fra kortet. Efter fælles opsamling kan konfirmanderne overveje, hvordan de kan mindske madspild derhjemme, sammen arrangere en fællesspisning – eller blive introduceret til en cambodiansk risret, som de selv kan lave hjemme.

Samtalekort og vejledning er udarbejdet af Hanne Uhre Hansen, religions-pædagogisk konsulent i Fyens Stift. Med et flot design downloades kortene til print fra **[nødhjælp.dk/høst](https://nødhjælp.dk/høst)**