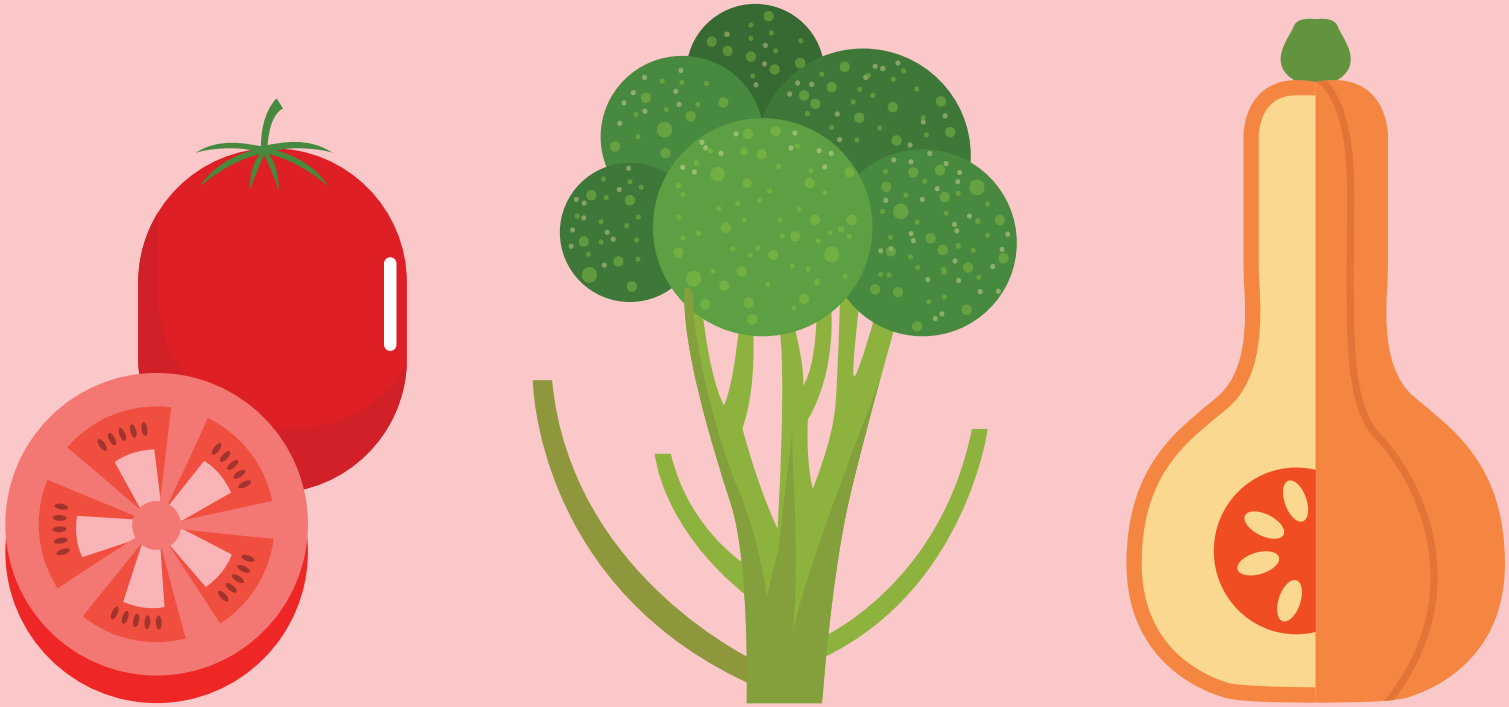


wefood
FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP

MADSPILD PÅ TVÆRS

- opskrifter, inspiration, tips og tricks

Til kamp mod madspild

Tak, fordi du gør en indsats for at komme madspild til livs. Du får her Folkekirkens Nødhjælps kogebog 'Madspild på tværs' med inspiration og tips til, hvordan du kan mindske dit madspild i hverdagen.

Hvis vi skal komme madspild til livs, skal vi lære af hinanden på kryds og tværs af grænser og generationer. Når vi går sammen i nye fællesskaber, opstår der nye idéer og løsninger. I Folkekirkens Nødhjælp fokuserer vi på at lære af hinandens forskelligheder.

I Cambodja og andre lande i det globale syd prøver man altid at få mest muligt ud af råvarerne, mens vi i Danmark oplever det største madspild i de private husholdninger. Samtidig har vi faktisk en ældre generation i Danmark, der er rigtig gode til at bruge madrester, mens den yngre generation går forrest, når det gælder nye og grønnere fødevarer.

Ved at mødes og lære af hinanden, kan vi løsne op omkring normer og regelsæt. Forestil dig, hvordan vi sammen kan gøre en forskel mod madspild, hvis vi er åbne overfor nye idéer og metoder, er kreative i køkkenet og modige i vores løsninger og handlinger.

For der er mad nok til at mætte alle i verden, men noget er gået galt. Vi smider hvert år en tredjedel af alt mad ud, mens flere end 800 millioner mennesker sulter. Der er derfor en stor ubalance i fordelingen af fødevarer verden over, og det skal der laves om på, hvis vi skal bekæmpe sult og underernæring.

Derfor er det en kerneopgave for Folkekirkens Nødhjælp at arbejde for en mere ligelig fordeling af mad i verden og insistere på udsatte menneskers ret til mad. Samtidig mindsker vi madspild i Danmark igennem vores Wefood-butikker og i vores politiske og folkelige arbejde.

Målet er at skabe en mere retfærdig fordeling af verdens ressourcer, så alle får adgang til tilstrækkelig og nærende mad hver eneste dag – for mad er en menneskeret.

Vi håber, at vi med kogebogen kan inspirere dig til at tage kampen op mod madspild. En kamp, der begynder i dit eget køkken. I kogebogen finder du en blanding af opskrifter, tips og tricks til at mindske madspild og historier ude fra verden, som vi i Danmark kan tage ved lære af.

Opskrifterne i kogebogen er venligst doneret af fire dygtige madspildsentusiaster:

- **Jesper Vollmer**, Folkekirkens Nødhjælps madspildsambassadør, tidligere kok i Kongehuset og foredragsholder af utallige madspildsworkshops.
- **Kirsten Skaarup**, også kaldet den grønne frk. Jensen, er kendt for sine lækre vegetariske kogebøger med fokus på plantebasserede og klimavenlige retter.
- **Johanne Stormoen**, Folkekirkens Nødhjælps helt egen foodblogger.
- **Camille Maja,** blogger, influencer, kogebogsforfatter, opskriftsudvikler og madspildsforkæmper, der elsker at inspirere med opskrifter, hvor alle kan være med.

Vil du være med til at sætte fokus på madspild? Så invitér til fællesmiddag og modtag vores fællesspisningskit! Læs mere her: **www.noedhjaelp.dk/madspild/bekaemp-mad-spild**

I Folkekirkens Nødhjælp har vi valgt at gå til kamp mod madspild. Det gør vi, fordi der er en ubalance mellem overflod og mangel. I Danmark har vi åbnet butikskæden Wefood, der mindsker madspild ved at sælge varer, som mange konventionelle supermarkeder ofte smider ud (læs mere på side 33). Overskuddet fra Wefood går til vores arbejde ude i verden. Her fokuserer vi blandt andet på at skabe mere bæredygtige fødevaresystemer, som bekæmper sult.

Jesper Vollmers råd mod madspild 4

Retter med grøntsager 5

Tærte med græskar, rødløg, feta og bladbede 6
Simpel kålsalat med citron og parmesan 7
Forårssalat med mormordressing 8
Grøntsager i beignet med sweet chilisauce 9
Snackpizza 10
Artikel: Selv et halvt riskorn har stor værdi 11
Stegte knækris 12
Rodfrugtpostej med hasselnødder 13
Restebolognese 14
Grøntsagssuppe 15
Dhal - indisk suppe 16
Artikel: Unge forvandler kompost til svampe 17
Svamperisotto 18
Risottokugler 19

Retter med fisk 20

Stegt laks med blomkål 21
Laksesalat 22

Retter med kylling 23

Kylling i klemme 24
Kyllingesuppe 25
Hønsefond 26

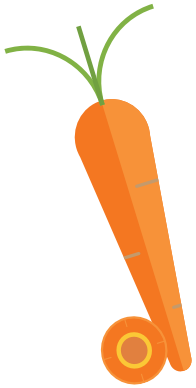
Sødt 27

Frugtsalat 28
Pavlova 29
Banankage 30

Årets bær, frugt og grønt 31
Fem måder at give dit brød nyt liv 32
Hvad er Wefood? 33
Madplan 34
Madspild vs. sult 35

Jesper Vollmers **råd mod madspild**

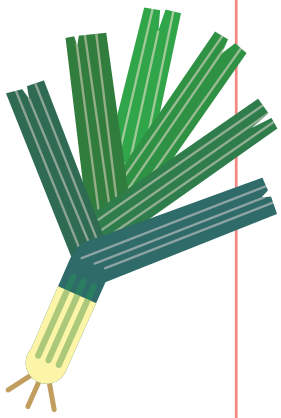
Foto: Columbus Leth



1 Køb ikke ind på tom mave. Man køber alt for meget unødigt, hvis man er sulten, når man handler.

2 Lav en 1-2-3 syltelage til dine grøntsagsrester. 1 del eddike, 2 dele sukker og 3 dele vand. Kog op og køl af. I lagen kommer du så alle dine små strimlede grøntsagsrester. Det kan holde sig længe og smager virkelig godt i salater, sandwich eller ungernes madpakker.

3 Sæt en plastbøtte i køleskabet til alle de madrester fra familiens tallerkener, der ikke blev spist. Tag den ud efter en uge, og betragt sammen mængderne af alt det, der er blevet taget for meget op på tallerkenen. Det er et meget godt visuelt billede at have i hovedet næste gang, der øses op.



4 Brug en minihakker til at få alle de kedelige grøntsager med i gryderetter og spar derved på indkøb af kød. Måske kan du nøjes med at købe halv mængde.

5 Køb det, du skal bruge, og ikke det, der er på tilbud. Pas på med at falde for mersalgstilbud. Det skal jo spises og ikke bare fylde i dit køleskab.

6 Tøm køleren for overskudsgrøntsager og lav en omgang minestronesuppe. Det er en perfekt restesuppe, der kan mætte mange og samtidig fryses.

7 Lav en resteret-brainstorm. Sæt jer sammen og tænk over, hvilke typer retter, der egner sig godt til rester. Lav en masse stikord, og hæng listen på køleskabet. Så er det nemmere at finde på, hvad der skal ske med resterne.

8 Grønne linser er et godt supplement til det hakkede oksekød i bolognesen. Erstat den halve mængde kød med grønne linser. Det mætter, smager godt og sparer på kødet.

RETTER MED GRØNTSAGER

Opskrift: Camille Maja

TÆRTE

- med græskar, rødløg, feta og bladbede

Det skal du bruge (4 pers.):

Tærtedej
110 g hvedemel
50 g grov hvede (eller spelt/grahamsmel)
50 g smør
3 spsk. olivenolie
6 spsk. vand
1 tsk. salt
2 spsk. sesamfrø (kan undlades)

Fyld
1/2 hokkaidogræskar
1 rødløg
1 bundt bladbeder / 4 stængler grønkål / 100 g frisk spinat
50 g feta

Æggemasse
4 æg
4 spsk. creme fraiche
50 g parmesan, revet
1 tsk. salt
Kværnet peber

Sådan gør du:

Start med at tænde ovnen på 200 grader, varmluft, og tag alle ingredienserne frem.

Skær græskar og rødløg i skiver (ca. 1 cm tykkelse), vend i lidt olie, salt og peber. Bages i ca. 25 minutter, når ovnen er varm.

Mens du venter kan du lave din tærtedej. Bland alle ingredienserne sammen og ælt godt sammen med fingrene. Hvis du bruger køligt smør, kan du rulle dejen ud med det samme og komme den i et smurt fad. Hvis din smør er for blød, kommes den på køl i 15 minutter. Derefter rulles dejen ud i en cirkel, så den passer i din tærteform, og husk at komme dejen godt op over kanterne (min tærteform er ca. 28 cm).

Stik tærtedejen med en gaffel over hele bunden og forbag dejen i ca. 10 minutter. Tag derefter tærten ud.

Rør din æggemasse sammen og steg det grønne af på en pande. Dette gælder, uanset om du bruger spinat, bladbede eller grønkål. Jeg brugte bladbede, hvor stænglerne (snittet i små stykker) kom på panden først, og derefter selve bladene. Uanset hvad du vælger, skal du stege det grønne af et par minutter, indtil det falder sammen på panden.

Nu er det tid til at samle tærten. Start med det grønne (græskar, løg og bladbede/spinat/grønkål) og top med feta og æggemassen. Giv tærten ca. 30 minutter til æggemassen har sat sig.

Du behøver ikke at følge en opskrift en til en. Brug altid de ting fra køleskabet, du har i forvejen.

Opskrift: Camille Maja

SIMPEL KÅLSALAT

- med citron og parmesan

Det skal du bruge (2 pers.):

10 stilke grønkål
1/2 citron, saften heraf
Parmesan
Salt
Peber
Olivenolie
Ekstra citronsaft

Sådan gør du:

Start med at finde alle ingredienserne frem, skyl din grønkål og dub den tør.

Pluk bladene og kasser stilken. Vend kålen i saften fra 1/2 citron, salt, peber og 1 spsk. olivenolie.

Varm en pande op og tilføj kålen, når den er varm. Vend kålen et par gange undervejs, til den er godt gylden i kanterne.

Server med det samme med revet parmesan på toppen samt lidt ekstra citronsaft, salt og peber.

Få gjort kål på dine kålrester med denne simple kålsalat. Du kan snildt erstatte grønkål med f.eks. spidskål.

Opskrift: Kirsten Skaarup

FORÅRS-SALAT

- med mormordressing

Det skal du bruge (4 pers.):

50 g grønne linser
200 g små nye kartofler
200 g grønne asparges
12 radiser
100 g bælgede ærter
1 håndfuld grønne blade (spinat, vårsalat, rød syre, ramsløg)
1 bundt purløg
25 g boghvedekerner

Dressing:

1 dl havre- eller anden fløde
2 spsk. lime- eller citronsaft
1 tsk. rørsukker
Salt og peber

Sådan gør du:

Kog linserne møre i den dobbelte mængde vand i ca. 20 minutter. Afdryp og afkøl dem.

Rist boghvedekernerne gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.

Kog kartoflerne møre, afkøl dem og skær dem i skiver eller terninger.

Læg aspargesene i kogende vand og kog dem to minutter. Afkøl dem, og skær dem i mindre stykker.

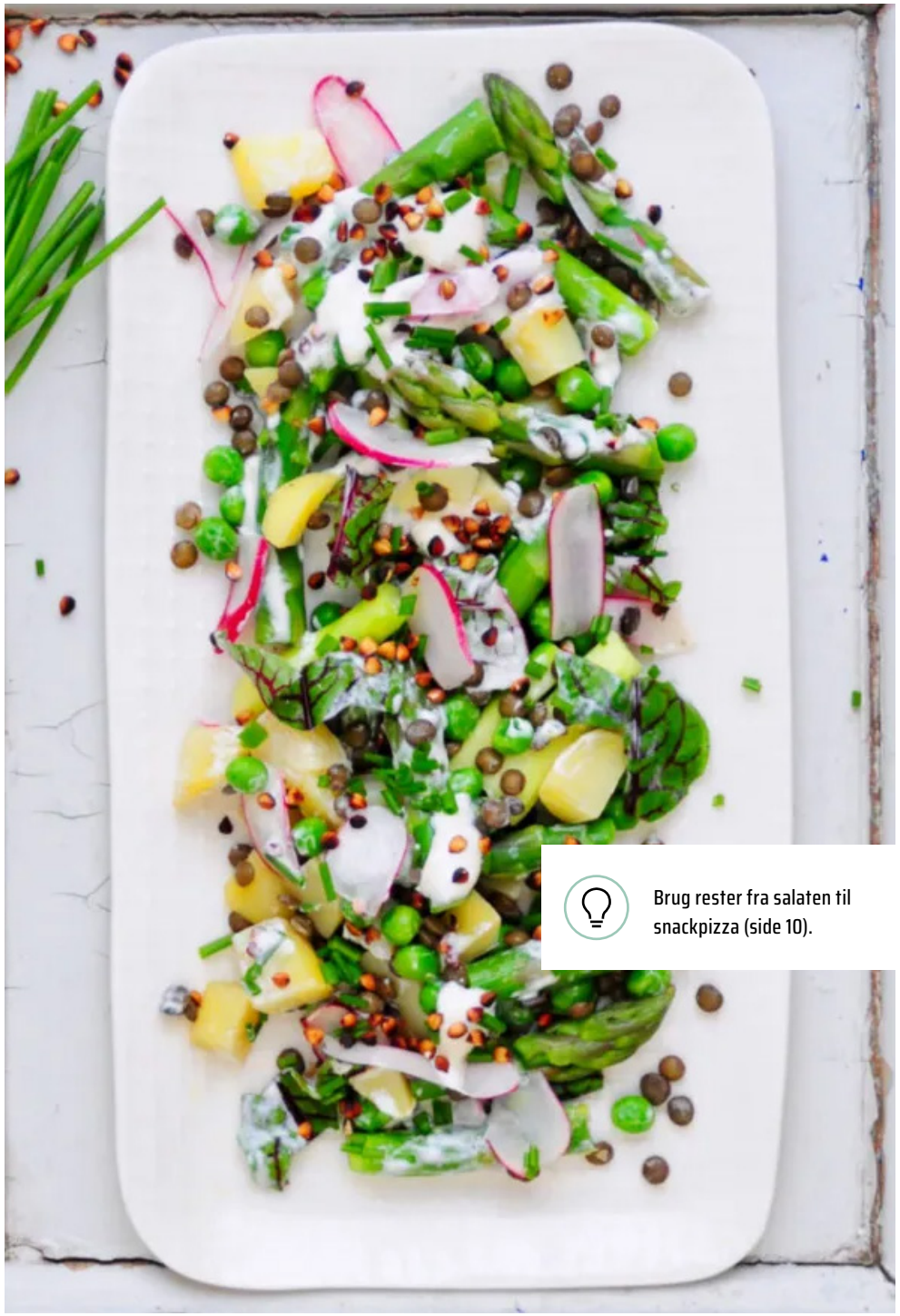
Skær radiserne i tynde skiver på langs på et mandolinjern. Læg dem i iskoldt vand.

Bland alle ingredienserne til salaten - undtagen purløg og boghvedekerner.

Rør dressingen sammen og smag godt til med surt og sødt, salt og peber.

Hæld dressingen over salaten og vend rundt.

Drys med klippet purløg og boghvedekerner.



Brug rester fra salaten til snackpizza (side 10).

Opskrift: Jesper Vollmer

GRØNTSAGER I BEIGNET

- med sweet chilisauce

Det skal du bruge (4 pers.):

Forskellige grøntsager, eller hvad du kan finde i samme stil:

Palmekål
Peberfrugt
Fennikel
Haricot verts
Aspargesbroccoli
Rødløg

Sweet chilisauce:

1 dl æbleeddike
2 dl rørsukker
3 dl vand
1 rød chili, i tynde skiver
1 lime, skal og saft
2 cm ingefær, skåret i små tern
1 spsk. maizena i lidt vand
1 dusk koriander

Beignetdej:

250 g hvedemel
5 g salt
2 dl vand
1,5 dl øl
2 spsk. smeltet smør
2 æggehvider

1 liter vindruekerneolie

Sådan gør du:

Start med saucen, da den skal være afkølet. Kog eddike, sukker og vand op med chili, ingefær og lime. Når det koger jævnes det med den våde maizena, og konsistensen tjekkes nemt ved at komme en lille smule op på en kold tallerken. Så kan du hurtigt se, hvordan den bliver. Køl den ned, og kom lidt hakket koriander i (kan undværes).

Beignetdej:
I en skål pisker du mel, vand, øl, salt og det smeltede smør sammen til en lind dej. Lad den hvile på køl mindst 30 min.

Grøntsagerne skæres i stykker eller strimler, så du kan tage dem med fingrene og spise dem. Skær dem i lillefinger-tykkelse. Stykkerne må ikke være for store, for de skal kunne nå at blive tilberedt i den varme olie på de 2 minutter, det tager at få flot sprød dej omkring dem.

Varm olien op til ca. 180 grader – evt. til det syder om en tændstik. Ellers brug et termometer.

Pisk så hviderne stive og vend dem i dejen. Dyp grøntsagsstavene i dejen en ad gangen, evt. med en stor pincet, og kom dem i den varme olie. Vent med at vende dem om, indtil de er flot gyldne. Læg dem på en rist eller lidt køkkenrulle og drys med salt, mens de er varme.

Smid ikke dine slatne og triste grøntsager ud. Pift dem i stedet op med denne ret, der kan bruges til både hverdag og fest.

Opskrift: Kirsten Skaarup

SNACK-PIZZA

Det skal du bruge:

Pizzadej:
2 tsk. gær
3 dl lunkent vand
1 tsk. salt
½ tsk. rørsukker
3 spsk. olivenolie + lidt ekstra
500 g hvedemel, evt. pizzamel

Fyld:
7 mellemstore kartofler
flagesalt
1 spsk. tørret timian
1 spsk. tørret oregano
200 g blød ost

Sådan gør du:

Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt sukker, salt og olie.

Rør hvedemelet i lidt ad gangen og tilsæt så meget, at dejen kan ældtes. Ælt dejen godt igennem, og stil den til hævning et par timer — gerne natten over.

Ælt dejen igennem igen og del den i ca. 14 stykker. Tril stykkerne til runde kugler og rul dem ud med en kagerulle til en diameter på ca. 10 cm.

Læg pizzabundene på bagepapir på en bageplade.

Skær kartoflerne i millimetertynde skiver. Brug gerne et mandolinjern.

Dæk dejen med kartoffelskiver og drys med krydderurter og lidt flagesalt. Dryp lidt olivenolie over.

Skær osten i tynde skiver og fordel dem på pizzaerne.
Sæt pizzaerne i en 250 grader varm ovn og skru ned til 225 grader.

Bag pizzaerne 8-10 minutter til de er gyldne på overfladen.

Prøv f.eks. at bruge wraps eller andre brødrester som bund.

Selv et halvt riskorn har stor værdi

I Cambodja har befolkningen knækket koden til bedre udnyttelse af ris. Det har inspireret Folkekirkens Nødhjælp til udviklingen af produktet "Basmati Knækris" i samarbejde med Nordic Food Partners.

Den 51-årige risbonde Sivnoeut Sin spankulerer hen over sin rismark i Battambang i Cambodja. I hånden bærer han en stor spand økologisk gødning, som han spreder ud over marken med håndkraft.

Ris er en af de vigtigste fødevarer i Cambodja, og selvom den er blevet dyrket i årevis, er der mange nye metoder, der kan gøre produktionen både bedre og mere bæredygtig.

Det er Sivnouet og hans marker et godt bevis på. Gennem Folkekirkens Nødhjælp er han blevet oplært i at dyrke ris efter agroøkologiske principper, og i dag driver han et succesfuldt økologisk landbrug.

Det er dog ikke kun Sivnouet, der har fået noget ud af samarbejdet. Folkekirkens Nødhjælp er også blevet inspireret af, hvordan Sivnouet og mange andre cambodjanere udnytter deres råvarer til fulde og undgår unødigt madspild – særligt når det kommer til ris.

Knækket koden i Cambodja

Ris er nemlig et godt eksempel på en fødevare, som cambodjanerne ikke lader gå til spilde.

Sivnoeut bruger for eksempel halmrester fra sine rismarker til at dække jorden i sin køkkenhave, så det holder på fugten og bliver beskyttet mod jorderosion.

I stedet for at kassere de biprodukter, der opstår i selve risproduktionen, bliver risskallerne brugt til kompost, og riskliden anvendt til gødning og dyrefoder. Også restproduktet knækris udnyttes i stedet for at gå til spilde.

Knækris opstår under malingen af ris, hvor nogle af riskornene knækker af. De små, knækkede ris smager, dufter og indeholder samme næringsværdi som de lange riskorn, men de bliver ofte frasorteret i produktionen. Bare ikke i Cambodja. Her indgår knækris i kosten på lige fod med hele ris.

"Knækris er et eksempel på, at selv et halvt riskorn har stor værdi. I Cambodja og mange andre lande, vi arbejder i, har man altid brugt knækkede riskorn i madlavningen, og det har vi ladet os inspirere af," siger Birgitte Qvist-Sørensen, generalsekretær i Folkekirkens Nødhjælp.

Knækris på danske hylder

Derfor har Folkekirkens Nødhjælp indgået et samarbejde med den danske virksomhed Nordic Food Partners, som hver måned frasorterer mellem 8 og 10 ton ris, fordi de knækker under malingen i processen fra brune til polerede ris. Men i stedet for at ende i skraldespanden lander de knækkede ris på hylderne i Folkekirkens Nødhjælps Wefood-butikker under navnet "Basmati Knækris".

"Vi kan lære af hinanden på tværs af grænser, og når vi samarbejder med risbønder i lande som Cambodja, er det alle, der går derfra med ny viden – også os. På den måde bliver det et skønt og organisk samarbejde, hvor alle bidrager," siger Birgitte Qvist-Sørensen.

Foto: Erika Piñeros

Fem fordele ved Basmati Knækris

1. Dufter og smager som almindelige, hele ris
2. Har samme næringsindhold som almindelige, hele ris
3. Skal kun koges den halve tid af almindelige, hele ris
4. Er økologiske
5. Bidrager til mindre madspild

Opskrift: Jesper Vollmer

STEGTE KNÆKRIS

Det skal du bruge (4 pers.):

300 g knækkede ris
½ dl neutral olie
500 g blandede grøntsager fra køleskabet
(f.eks. 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
Evt. en rest af kylling/rejer/flæskesteg
2 forårsløg

.

Sådan gør du:

Skyl risene grundigt i koldt vand. Hæld dem i en gryde med 500 ml vand og 1 tsk. salt. Når vandet koger, skrues ned på lavt blus. Lad risene simre i 8 minutter. Efter 8 minutter tager du gryden af varmen og lader risene hvile, til du skal bruge dem.

Varm en pande op og kom olien på.

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

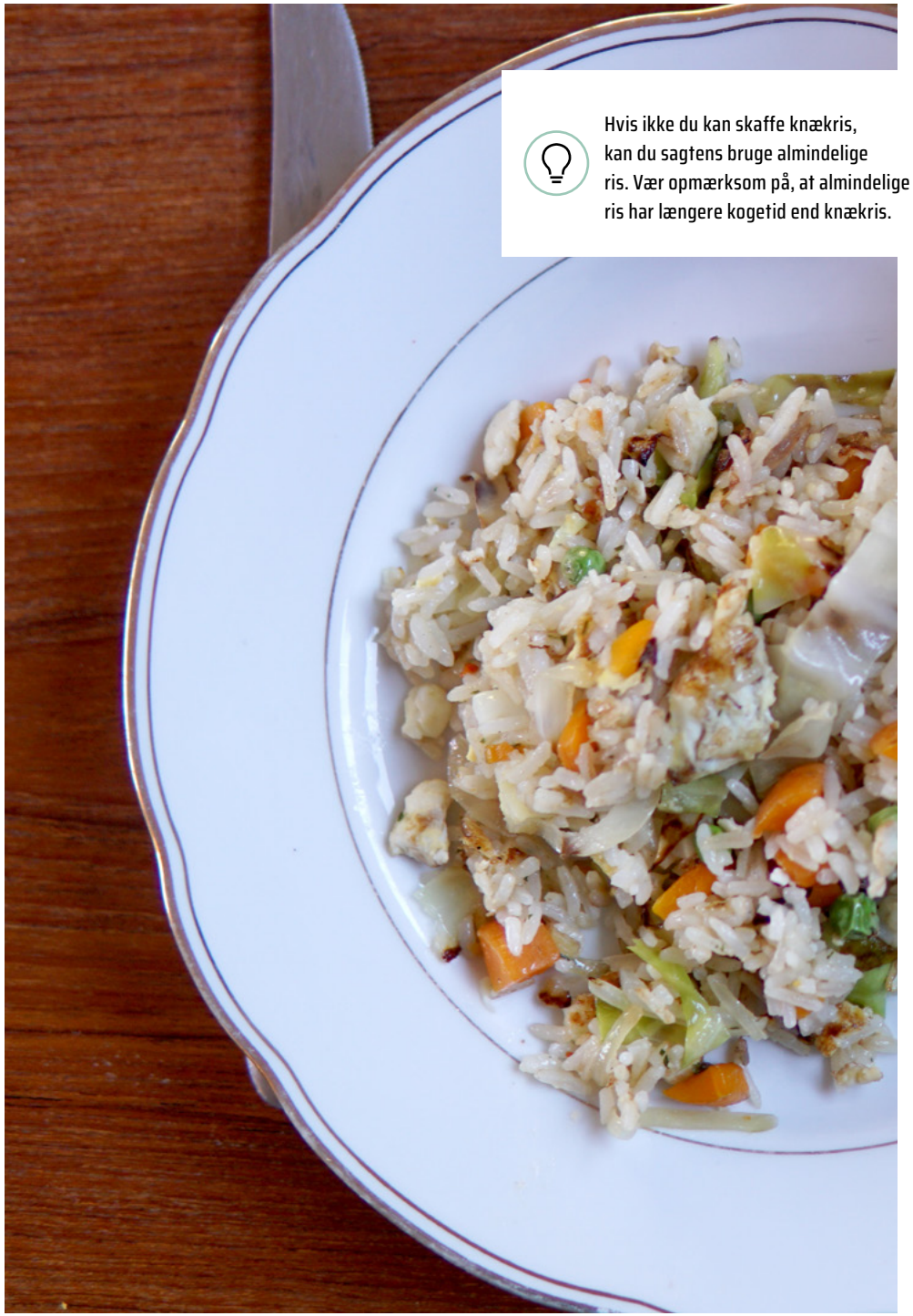
Tilføj risene og steg dem, til de også får lidt farve.

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.

Pynt med de snittede forårsløg.



Hvis ikke du kan skaffe knækris, kan du sagtens bruge almindelige ris. Vær opmærksom på, at almindelige ris har længere kogetid end knækris.

Opskrift: Kirsten Skaarup

RODFRUGT-POSTEJ

- med hasselnødder

Det skal du bruge (4 pers.):

100 g røde linser
500 g rodfrugter (f.eks. rødbede, selleri, pastinak, gulerod, etc.)
100 g nye kartofler
4 fed hvidløg
2 forårsløg eller 1 porre
100 g hasselnødder
1 økologisk citron
4 spsk. frisk merian eller 2 spsk. tørret
50 g havregryn
Olivenolie
Tamari (soja)
Evt. boghvedekerner
Salt og peber

Sådan gør du:

Kom linserne i en gryde og dæk dem med vand. Kog i ca. 15-20 minutter. Hæld linserne i en si og lad dem afdryppe helt. Pres al væden ud.

Riv de valgte rodfrugter og hvidløgsfeddene. Kog og mos kartoflerne groft med en gaffel. Riv ca. to tsk af skallen på citronen. Snit løgene eller porren fint. Hak nødderne fint.

Rør linserne sammen med rodfrugterne og tilsæt løg, nødder, citronskal, 1-2 spsk. citronsaft og merian.

Rør farsen godt sammen og tilsæt havregryn, til konsistensen er passende. Rør 2 spsk. olie og 2 spsk. tamari i.

Smag farsen godt til med tamari, salt, peber og citronsaft. Lad evt. farsen stå en halv times tid, og vurdér konsistensen. Farsen skal være temmelig fast. Smag til igen.

Læg farsen i en smurt postej- eller bageform – eller brug flere mindre forme. Du kan evt. drysse postejen med boghvedekerner. Rør i så fald 2 spsk. olie sammen med 1 spsk. tamari. Drys kernerne på postejen og pensl med olie/tamari. Pres kernerne lidt ned i postejen med penslen.

Bag en stor postej i en 190 grader varm ovn 50-60 minutter. Mindre forme bages 40-50 minutter.

Overskydende rodfrugter kan bruges i en lækker rester-bolognese (side 14).

Opskrift: Kirsten Skaarup

RESTE-BOLOGNESE

Har du tomater og rodfrugter tilovers, så lav en lækker vegetarisk bolognesesovs. Den er god til både pastaretter og frikadeller.

Det skal du bruge (4 pers.):

100 g røde linser
1 stort løg
2 håndfulde bløde tomater (eller 1 dåse hakkede tomater)
300 g rodfrugter (f.eks. pastinak, gulerod, beder, glaskål, persillerod, etc.)
2 fed hvidløg
1 bakke svampe
Oregano, timian, salvie, etc.
Salt, sukker og citronsaft
Evt. kanel og spidskommen (stødt eller frø)

Sådan gør du:

Kog linser ca. 15 minutter. Afdryp dem.

Hak, løg, hvidløg og svampe. Svits dem i lidt olivenolie. Tilsæt krydderurter efter smag.

Hak tomaterne og kom dem i gryden sammen med løg og linser.

Riv de rodfrugter, du har og kom dem i gryden. Lad det hele simre i 10 minutter. Smag til med salt, sukker og citronsaft.

Et drys kanel og spidskommenfrø forvandler sovsen til en mellemøstlig smagsoplevelse. Sovsen kan fryses.

Opskrift: Johanne Stormoen

GRØNTSAGS-SUPPE

Det skal du bruge (4 pers.):

2 små løg
2 fed hvidløg
400 g kartofler
400 g gulerødder
400 g pastinak, jordskokker, persillerod, græskar, spidskål etc.
1 liter bouillon eller hjemmelavet hønsefond
2 tsk. karry
1 tsk. spidskommen
1 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Sådan gør du:

Begynd med at sautere løg og hvidløg i lidt olie til de er klare. Derefter tilføjer du krydderierne og lader dem brænde lidt af.

Tilsæt så de snittede grøntsager og lad dem stege lidt i gryden - det giver god smag til suppen. Tilsæt bouillon eller fond og lad det simre til grøntsagerne er møre.

Blend med en stavblender og smag til med salt og peber og æbleeddike.

Server evt. med cremefraiche, bacon og brød.

Foto: Hanna Balan

Gem 1/2 liter suppe til at lave en mættende dhal (side 16).

Opskrift: Johanne Stormoen

DHAL
- indisk suppe

Det skal du bruge (4 pers.):

½ liter grøntsagssuppe eller de rester, der er tilbage (top op med grøntsagsbouillon)
2 dåser hakkede tomater
200 g røde linser
2 dl grøntsagsbouillon
1 spsk. spidskommen
½ tsk. stødt koriander
Chili (efter smag)
1 tsk. garam masala

Sådan gør du:

Varm resterne af grøntsagssuppen op (se opskrift på side 15).

Tilsæt krydderier, linser, tomat og bouillon.

Lad det simre i en times tid og smag til med salt, peber og chili.

Servér evt. med lidt cremefraiche, chili, frisk koriander og brød.

Der findes næsten ingen grænser for, hvilke grøntsager du kan smide i din dhal.

Unge forvandler kompost til svampe

I Cambodja samarbejder Folkekirkens Nødhjælp med unge, der gerne vil drive deres egne landbrug. De får undervisning i, hvordan man forvandler kompost til svampe.

21-årige Leakkana Chhieng sidder på hug over en bunke kompost en regnfuld eftermiddag i Battambang i det nordlige Cambodja. Komposten er frasorterede rester fra den lokale ris- og majsproduktion og en vigtig ingrediens i Leakkanas svampeproduktion.

Juniregnen er sivet fra gaden ind i det åbne skur og væder komposten, som Leakkana og hendes to veninder planter deres fingre i. Komposten stopper de i poser, som senere skal agere moderkage for svampene.

Under halvtaget lyder trommen fra regnen og små udvekslinger af gode råd mellem de tre unge kvinder, som udgør dagens team på svampefarmen.

"Jeg kan godt lide at arbejde i et team, fordi vi kan lære af hinanden og sammen forbedre vores teknikker," siger Leakkana, imens hun ubesværet fylder en pose til bristepunktet.

En produktion i fremgang

Svampefarmen er stadig i sin spæde fase og består lige nu af et team på syv unge kvinder med Leakkana i spidsen.

"Jeg elsker at dyrke svampe, fordi jeg lærer en masse nyt om landbrug. Og jeg er faktisk rigtig god til det," siger Leakkana med et smil.

Leakkana driver farmen ved siden af sit studie i landbrug, så svampeproduktionen er det perfekte studiejob, der forbereder hende til fremtiden.

For udover at lære konkrete teknikker får hun også viden om, hvordan man driver en forretning.

"Vi er begyndt småt, men har planer om at blive ved med at udvide vores produktion."

Foruden at skabe en indtjening til sig selv, bidrager Leakkanas svampe nu til, at flere unge kan få et arbejde, og at landsbyens økonomi kan få et skub i den rigtige retning.

En kærlig hånd

Projektet i Cambodja er et eksempel på, hvordan Folkekirkens Nødhjælp hjælper unge i verdens fattigste lande med at få nye færdigheder, som de kan bruge til at få mad på bordet og skabe sig en indtjening.

Leakkana og hendes familie lever i ekstrem fattigdom, og i deres lille landsby er der ikke mange muligheder for at få et arbejde.

Helt konkret får de unge tildelt materialer af Folkekirkens Nødhjælp, som de kan bruge til at påbegynde deres egen landbrugsproduktion. Derudover får de unge undervisning i landbrugets processer, så de fremover kan stå på egne ben.

Selvom Leakkana og hendes venner kun har været i gang med svampeproduktionen i et par måneder, har det tændt en gnist i dem.

"Jeg drømmer om at udvide landbruget, så jeg i fremtiden kan gro flere grøntsager, som jeg kan sælge til lokale markeder og restauranter," fortæller Leakkana.

Foto: Erika Piñeros

Om projektet

Leakkana og resten af hendes team er blevet udvalgt til undervisningsprogrammet, fordi de er unge og bor i et område, der er stærkt påvirket af klimaforandringerne. De ustabile forhold har ført til, at Leakkanas familie har mistet store dele af deres indtægt og nu lever i fattigdom.

Opskrift: Camille Maja

SVAMPE-RISOTTO

Det skal du bruge (4 pers.):

Olie til stegning
4 skalotteløg eller 1 alm. stort løg
2-3 fed hvidløg
500 g blandede svampe (jeg brugte champignon, kantareller og portobello)
300 g ris (risotto/grødris)
2.5-3 dl hvidvin (bare en billig en)
1 liter grøntsagsbouillon (2 firkanter med 1 liter kogt vand)
4 spsk. æblecideredikke/citronsaft
60 g smør
100 g revet parmesan
1 bundt persille

Sådan gør du:

Hak halvdelen af svampene i mundrette stykker og stil til siden.

Hak løg og hvidløg fint og smid dem på en varm pande med lidt olie. Giv dem et par minutter og tilsæt derefter dine svampe. Giv dem et par minutter og skru derefter op for varmen.

Tilsæt dine ris og lad dem svitse et par minutter.

Hæld hvidvin over og lad dem fordampe, før du gør mere.

Hæld bouillonen i lidt efter lidt, så risen har suget det ind, inden du tilsætter næste omgang (ca. 10-15 minutter).

Tilsæt eddike/citronsaft.

Tilsæt 50 g smør, parmesan, persille og smag til med salt og peber.
Herefter tilføjer du ekstra fond, så risottoen ikke er så tyk og lader det koge lidt ind igen. En risotto skal kunne flyde lidt ud.

Steg de resterende svampe i resten af smørret og krydr med salt og peber.
Kom dem i risottoen, eller brug dem som topping

Server med ekstra parmesan, svampe og persille

En rest risotto kan nemt laves om til sprøde risottokugler (side 19).

Opskrift: Camille Maja

RISOTTO-KUGLER

Det skal du bruge:

En rest risotto
Mel
Æg
Rasp
Salt
Peber
Smagsneutral olie

Sådan gør du:

Form risottoen til små kugler (ca. 1 stor spsk.). Det er nemmest at forme kuglerne, hvis risottoen kommer direkte fra køl.

Kom mel på en tallerken og krydr med salt og peber. Slå et æg ud i en dyb tallerken, pisk det sammen og kom rasp i en tredje tallerken. Vend først risottokuglerne i melet og dernæst i æg og rasp.

Varm olien op. Steg risottokuglerne i olie, til de er flotte og gyldne. Det tager ca. 5-6 minutter. Steg dem enten i en dyb pande med rigelig olie, eller i en lille gryde, hvor de kan dækkes af olien. Olien skal gerne være 170/180 grader.

Lad dem køle af på fedtsugende papir, drys med flagesalt og servér med en god dyppelse.

Husk, at du altid kan fryse risottokuglerne ned, efter de er blevet paneret. Så er der til en anden gang, hvor du får lyst til en lækker snack.

RETTER MED FISK

Opskrift: Jesper Vollmer

STEGT LAKS

- med blomkål

Det skal du bruge (4 pers.):

4 laksebøffer
1 blomkål
1 spsk. smør
1 håndfuld spinat
1 citron
2 kviste dild

Sådan gør du:

Steg laksen i olie på en middelvarm pande til den er helt sprød. Steg den kun på den ene side og lad den anden side forblive blød. Steg den halverede citron i samme olie, så den bliver lidt karamelliseret.

Skær 1 cm af hver ende af blomkålen, og del den på den brede led. Steg blomkålen på begge sider i smørret, og krydr den godt med salt og peber.

Snit bladene fra blomkålen i helt tynde strimler og bland dem med spinaten.

Anret den stegte blomkål og den sprøde laks sammen med lidt af smørret fra panden, der er smagt til med saften fra den stegte citron.

Hvis der er rester tilbage fra laksen,
kan den bruges til en lækker laksesalat (side 22).

Opskrift: Jesper Vollmer

LAKSE-SALAT

Det skal du bruge:

En rest laks
En rest blomkål
1 stegt citron
1 dl mayonnaise
1 dl creme fraiche 38%
1 hjertesalat
Lidt dild
Rosenpeber, knust

Sådan gør du:

Pluk laksen og blomkålen i småstykker.

Bland en dressing af mayonnaise og creme fraiche og smag den til med citronsaft fra den stegte citron, dild og rosenpeber.

Skyl salaten og brug bladede til at anrette laksesalaten i.

Servér dem evt. som en forret eller en terrassesnack.

Du kan sagtens skifte laksen ud med andre fiskerester.

RETTER MED KYLLING

Opskrift: Jesper Vollmer

KYLLING I KLEMME

Det skal du bruge (4 pers.):

1 kylling
1 citron
2 fed hvidløg, revet og dækket med olivenolie
Krydderurter (purløg, timian, rosmarin, eller hvad du kan lide)

Mangochutney:

1 moden mango
½ skalotteløg
1 fed hvidløg
1 rød chili
Lidt olie
1-2 spsk. sukker
1-2 spsk. æbleeddike
½ bundt purløg

Tilbehør:

Broccolistilke/aspargesbroccoli
Lidt olie
2 lime

Sådan gør du:

Kyllingen lægges med brystet nedad, og den udbenes fra ryggen. Skær ned igennem kødet på ryggen og fortsæt hele vejen rundt langs benet. Sørg for, at der er kød på den ene side af kniven og ben på den anden. Pas på, når du kommer om til det tynde stykke mellem brysterne. Der kan man nemt komme til at skære igennem. Der er nu stadig knogler i lårene. Fjern knoglen i overlåret, men lad knoglen sidde tilbage i underlåret. Altså det, du kender som drumstick'en.

Åbn fuglen helt op med skindet nedad. Krydr nu godt med citronskal, salt, peber, urter og revet hvidløg.

Læg fuglen sammen, så den bliver hel igen, men bare uden knoglerne. Læg den ind i klemmen og gnid den med olie udenpå, inden du krydrer med salt og peber.

Vend kyllingen igen og igen på grillen eller over bålet. Det tager ca. 20 min. at få den gennemstegt og sprød.

Imens laver du mangochutney ved at skrælle og skære mangoen i tern. Hak løg, chili og hvidløg og sautér det hele i lidt olie. Kom sukker og eddike på og lad det hele simre i 10-15 min. Smag til med hakket purløg og salt og peber.

Grill broccolistilkene over grillen, og anret det hele sammen med lidt grillet lime.

Gem kyllingeskroget til at koge en lækker suppe eller hønsefond på (side 25 og 26).

Opskrift: Jesper Vollmer

KYLLINGE-SUPPE

Det skal du bruge:

Kyllingeskrog
Nudler
2 hårdkogte æg
Gulerod i strimler
Broccolistilke
Chili

Sådan gør du:

Brun kyllingeskroget af til det får lidt farve. Du kan sagtens bruge grillen, du alligevel har i gang til kylling i klemme (se side 24). Alternativt i ovnen eller i en gryde. Kom vand og lidt urter på, hvis du har. Tilsæt også gerne løg, gulerod, selleri eller hvad du ellers har i køleskabet.

Kog op og skum urenhederne af. Lad det simre i et par timer. Sigt suppen, og smag den godt til med salt og peber.

Ved siden af koger du nudlerne og æggene.

Anret suppen med strimlede broccolistilke, gulerod, æg og hakket chili. Har du lidt thaibasilikum, kan du også komme det i.

Brug kyllingeskroget fra "Kylling i klemme" i suppen (side 24).

Opskrift: Johanne Stormoen

HØNSE-FOND

Det skal du bruge:

1 kyllingeskrog
1 løg i kvarte
3 gulerødder hakket i stykker
10 peberkorn
2 laurbærblade
2 spsk. salt
3 spsk. æbleeddike

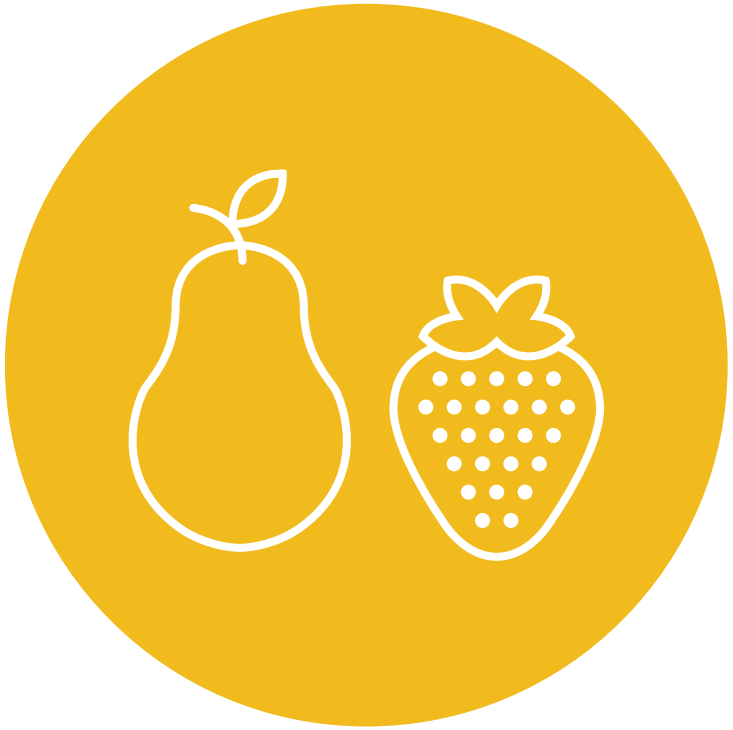
Sådan gør du:

Læg alle ingredienserne i en stor gryde og dæk det hele med vand.

Lad det simre et par timer.

Hæld fonden igennem en si, så grøntsagerne og kyllingeskroget sorteres fra.

Hjemmelavet fond er en fantastisk base at have i fryseren til en god suppe eller dhal. Opskrift på dhal finder du på side 16.



SØDT

Opskrift: Jesper Vollmer

FRUGT-SALAT

Det skal du bruge:

Æbler
Vindruer
Vandmelon
Honningmelon
Appelsiner
Blåbær
Hindbær
Blommer
etc.

4 æggeblommer
½ vaniljestang
2 spsk. sukker
1 dl piskefløde

100 g mørk chokolade
100 g sukker
1 dl vand

Citronmelisse

Sådan gør du:

Skær frugterne ud i små stykker. Melonerne kan evt. graves ud med et parisiennejern, der former dem til små kugler.

Pisk æggeblommer, vanilje og sukker til en æggesnaps. Pisk fløden let stiv. Vend de to ting sammen.

Smelt chokoladen. Kog sukker og vand op til 136 grader. Hæld sukkerlagen i chokoladen i en tynd stråle, mens du pisker blandingen med en håndmixer. Køl den krystalliserede chokolade af på et stykke bagepapir.

Anret frugtsalaten med citronmelissen, råcremen og chokoladen ved siden af. Har du ikke mod på at lave den krystalliserede chokolade, kan du jo nøjes med at hakke lidt mørk chokolade, og drysse den over.

Det er kun fantasien og kræsenheden, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i en frugtsalat.

Opskrift: Jesper Vollmer

PAVLOVA

Det skal du bruge:

En rest frugtsalat (se side 28)
100 g æggehvide
100 g sukker
100 g flormelis

2 dl piskefløde
1 spsk. rød marmelade

Citronmelisse

Sådan gør du:

Pisk hviderne og sukkeret helt stift. Sigt og vend flormelissen i og lav en stor "fuglerede" på et stykke bagepapir. Bag den i ovnen ved 100 grader i ca. tre timer.

Pisk fløden sammen med marmeladen. Pisk den ikke for meget, for den må ikke begynde at 'knække'. Den skal hellere være lidt blød og cremet.

Læg flødeskummet ovenpå marengsen, og fordel frugtsalaten på toppen. Pynt med citronmelisse.

Hvis du har en rest frugtsalat, kan du nemt peppe den op ved at lave lækker pavlova.

Opskrift: Camille Maja

BANANKAGE

Det skal du bruge (8 pers.):

3 æg
100 g rørsukker
1 tsk. vaniljesukker
4 små bananer, moste
1 tsk. bagepulver
100 g hvedemel
50 g havregryn
1 nip salt
1 tsk kanel
Evt. mørk chokolade

Sådan gør du:

Start med at blande æg, sukker og vanilje i en skål og pisk til en luftig masse.

Bland bagepulver, kanel, hvedemel, havregryn og salt og pisk sammen med ægge/sukkermassen.

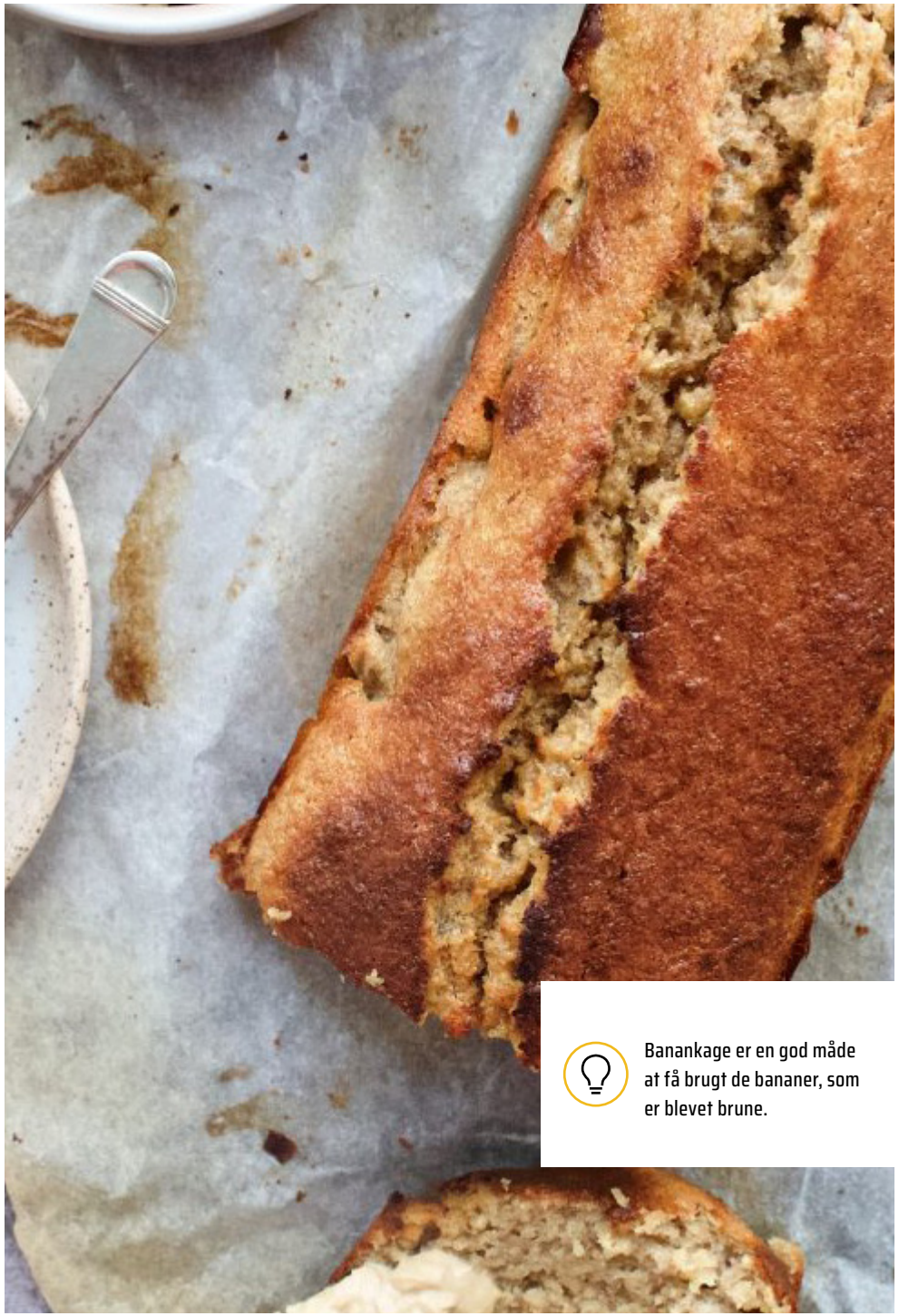
Mos dine bananer og vend i dejen.

Tilføj evt. hakket mørk chokolade.

Kom din dej i en beklædt form og giv den ca. 30 minutter på 200 grader, varmluft (forvarmet ovn).

Brug en strikkepind/kniv til at tjekke om kagen er færdig.

Lad banankagen køle lidt af og server.



Banankage er en god måde at få brugt de bananer, som er blevet brune.

ÅRETS BÆR, FRUGT OG GRØNT

JANUAR
Grønkål
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Knoldselleri
Løg
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Pære
Rosenkål
Rødbeder
Rødkål
Æble

FEBRUAR
Grønkål
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Knoldselleri
Løg
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Rosenkål
Rødbeder
Rødkål
Æble

MARTS
Agurk
Feldsalat
Grønkål
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Jordskokker
Kartofler
Knoldselleri
Kålrabi
Løg
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Rosenkål
Ræddike
Rødbeder
Rødkål
Tomat
Æble

APRIL
Agurk
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Jordskokker
Kartofler
Knoldselleri
Kålrabi
Løg
Porrer
Purløg
Rabarber
Radise
Ramsløg
Rosenkål
Rucola
Ræddike
Rødbeder
Spinat
Tomat
Æble

MAJ
Agurk
Asparges
Blomkål
Chili
Forårsløg
Hovedsalat
Icebergsalat
Kinakål
Purløg
Rabarber
Radise
Ramsløg
Rucola
Spidskål
Spinat
Tomat
Æble

JUNI
Agurk
Asparges
Bladbeder
Blomkål
Broccoli
Chili
Fennikel
Forårsløg
Gulerødder
Hovedsalat
Hyben
Hyldeblomst
Icebergsalat
Jordbær
Kartofler
Kinakål
Løg
Purløg
Rabarber
Radise
Ribs
Rucola
Solbær
Spidskål
Spinat
Stikkelsbær
Tomat
Ærter

JULI
Agurk
Bladbeder
Blomkål
Blåbær
Broccoli
Chili
Fennikel
Forårsløg
Gulerødder
Hindbær
Hovedsalat
Hvidkål
Hyben
Hyldeblomst
Icebergsalat
Jordbær
Kartofler
Kinakål
Kirsebær
Løg
Porre
Purløg
Rabarber
Radise
Ribs
Rucola
Savoykål
Sommerkål
Solbær
Spidskål
Squash
Stikkelsbær
Tomat
Ærter

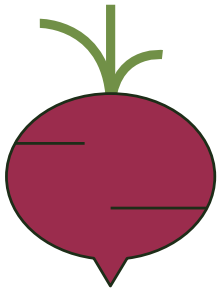
AUGUST
Agurk
Asier
Bladbeder
Bladselleri
Blomkål
Blomme
Blåbær
Broccoli
Brombær
Bønner
Chili
Fennikel
Forårsløg
Gulerødder
Hindbær
Hovedsalat
Hyben
Icebergsalat
Hindbær
Hvidkål
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Kirsebær
Løg
Majs
Multebær
Porrer
Purløg
Pære
Rabarber
Radise
Ribs
Rucola
Rødbeder
Rødkål
Savoykål
Solbær
Spidskål
Spinat
Squash
Stikkelsbær
Tomat
Tyttebær
Æble
Ærter

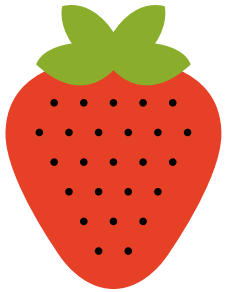
SEPTEMBER
Agurk
Asier
Bladbeder
Bladselleri
Blomkål
Blomme
Blåbær
Broccoli
Brombær
Bønner
Chili
Fennikel
Forårsløg
Grønkål
Gulerødder
Havtorn
Hindbær
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Kirsebær
Knoldselleri
Løg
Majs
Multebær
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Pære
Rabarber
Radise
Rosenkål
Rucola
Rødbeder
Rødkål
Savoykål
Spinat
Squash
Tomat
Tyttebær
Æble

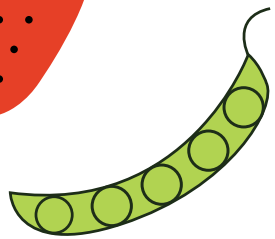
OKTOBER
Agurk
Asier
Bladbeder
Bladselleri
Blomkål
Blomme
Broccoli
Brombær
Chili
Fennikel
Grønkål
Gulerødder
Havtorn
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Knoldselleri
Løg
Majs
Multebær
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Pære
Rabarber
Radise
Rosenkål
Rucola
Rødbeder
Rødkå
Savoykål
Spinat
Squash
Tomat
Tranebær
Tyttebær
Æble

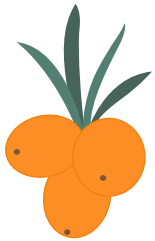
NOVEMBER
Bladselleri
Blomkål
Broccoli
Chili
Græskar
Grønkål
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Knoldselleri
Løg
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Pære
Rosenkål
Rødbeder
Rødkål
Savoykål
Tomat
Tranebær
Æble

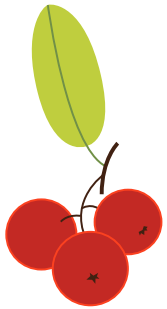
DECEMBER
Blomkål
Grønkål
Gulerødder
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Jordskokker
Kartofler
Kinakål
Knoldselleri
Løg
Pastinak
Persillerod
Porrer
Purløg
Pære
Rosenkål
Rødbeder
Rødkål
Savoykål
Tranebær
Æble











5 måder at give dit **brød** nyt liv

Arme riddere

Pisk æg, mælk, sukker og kanel sammen. Dyp brøddet i æggemassen og steg dem gyldne på en middelvarm pande. Server dem med sirup eller honning.

Croutoner

Brug gammelt brød til at lave lækre sprøde croutoner. Skær skorpen væk og pensel begge sider med olivenolie. Skær brødet i små tern, og bag dem i ovnen på 180 grader i 20 minutter.

Øllebrød

Skær en rugbrødsrest i små tern. Kom brødet i en gryde og tilsæt vand og maltøl. Lad det trække i ca. 10 minutter. Bring derefter blandingen i kog og lad den koge ved svag varme under låg i ca. 10 minutter. Pisk af og til.

Rugbrødschips

Skær rugbrødsskiver i trekanter. Læg dem på en bageplade, pensel med olie og drys med salt. Bag dem i ovnen ved 175 grader i 10-15 minutter.

Ymerdrys

Hak rugbrød fint og tilsæt farin. Rist det på en bageplade i ovnen i 15 minutter ved 175 grader. Lad det køle af og hæld det i et glas.

Lad os præsentere dig for Wefood

Siden 2016 har Folkekirkens Nødhjælp solgt tonsvis af mad, der ellers ville være endt i skraldespanden. Det har vi gjort til gavn for dem, der sulter.

Med Wefood-konceptet er vi med til at reducere madspild i tonsvis. I løbet af 2022 har flere end 300.000 kunder reddet 420 tons mad i vores seks butikker. Der blev for eksempel solgt 42 tons brød, 23.500 poser chokolademønter og 6000 liter Perrier Citron danskvand.

Wefood sælger varer med beskadiget emballage, forkert mærkning og overskredet dato for holdbarhed, som ellers ville blive kasseret og ende på bunden af en skraldespand. Varerne bliver solgt til en god pris og gør det fordelagtigt at handle hos Wefood.

Vi undgår spild og bekæmper sult

Vi har seks butikker. En i Aarhus, Aalborg og Vejle, og tre butikker i København. Wefood-butikkerne er udelukkende drevet af vores frivillige, som gør det muligt at holde butikkerne i gang. Vi værner om de frivillige hænder, så vi kan sende overskuddet til dem, som virkelig har brug for det.

Alt overskud går til mennesker i nød. På den måde fungerer et indkøb som en donation, hvor vores kunder er med til at rette op på den ubalance, vi ser i fordelingen af mad på verdensplan. Sammen forsøger vi at bekæmpe sult og madspild.

Kunne du tænke dig at bekæmpe madspild ved at være frivillig i Wefood? Læs mere her: **nødhjælp.dk/wefood**

Madplan - uge nr. _____

RESTER

Rester fra sidste uge eller fra fryseren, som jeg skal huske at bruge i denne uge!

Ugens rester, som jeg skal huske at bruge i næste uge!

HVEM SPISER MED?	MENU	HUSK INDKØB	RESTER SKAL BRUGES TIL
	MANDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	TIRSDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	ONSDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	TORSDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	FREDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	LØRDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren
	SØNDAG __ /__		☐ Frokost i morgen ☐ Aftensmad i denne uge ☐ Gemmes i fryseren

Foto: Erika Pineros

MADSPILD VS. SULT

En tredjedel af al mad, der produceres i verden, ender i skraldespanden. Det er absurd. Men hvad der er endnu mere absurd er, at den enorme mængde mad, der hvert år smides ud, kan brødføde flere end 800 millioner mennesker, der sulter i verden – **hele to en halv gange!**

Derfor er det en kerneopgave for Folkekirkens Nødhjælp at arbejde for en mere ligelig fordeling af mad i verden og insistere på udsatte menneskers ret til mad. Samtidig mindsker vi madspild i Danmark igennem vores Wefood-butikker og i vores politiske og folkelige arbejde. Målet er at skabe en mere retfærdig fordeling af verdens ressourcer, så alle får adgang til tilstrækkelig og nærende mad hver eneste dag.

Sult og sultbekæmpelse har altid været en af vores mærkesager. Organisationen blev grundlagt i 1922 i kølvandet af 1. Verdenskrig, hvor millioner af mennesker blev drevet på flugt, og sulten hærgede i Europa. Her over 100 år senere støtter Folkekirkens Nødhjælp stadig mennesker i nød. Vi arbejder i verdens brændpunkter og hjælper verdens fattigste mennesker i kampen for et værdigt liv. Udover det internationale arbejde har Folkekirkens Nødhjælp også til opgave at skabe engagement og handling i Danmark. Det gøres blandt andet gennem oplysningsarbejde og kampagner målrettet børn, unge og voksne og ved at øve indflydelse på politik og den brede samfundsdebat. Målet er at skabe opmærksomhed og forståelse for globaliseringen, Verdensmålene og behovet for en mere ligeværdig og bæredygtig verden.

Historisk set har Folkekirkens Nødhjælp altid haft fokus på bæredygtighed. Både når det gælder fødevaresikkerhed og rettigheder, men også beskyttelse af verdens ressourcer. I 1972 åbnede vi Danmarks første genbrugsbutik, og i dag er der 110 genbrugsbutikker og seks Wefood-butikker landet over, der alle drives af frivillige ildsjæle, der brænder for at gøre verden grønnere og mindske madspild.

De seneste år er vi gået mere og mere aktivt ind i debatten om klima og konsekvenserne af klimaforandringerne. Det skyldes, at et ændret klima rammer os alle, men det går især udover verdens fattigste mennesker. Klimaforandringerne skaber mere ulighed, driver mennesker på flugt og presser samfund ud i ekstrem fattigdom. I lande som Zimbabwe, Nepal og Cambodja får mange familier kun et måltid mad om dagen, og i perioder må de helt undvære, da tørke og ekstremt vejr ødelægger deres afgrøder. Flere steder må folk forlade deres hjem, fordi landsbyer bliver skyllet væk af voldsom regn, og mange børn kan ikke længere komme i skole, fordi de skal hjælpe med at skaffe mad og rent vand.

Reducering af madspild er en af de måder, hvorpå vi som enkeltpersoner kan være med til at gøre en stor forskel. Det skyldes, at madspild udleder en masse unødvendig CO2. Men det skyldes også, at overproduktion og overdyrkning af marker tærer på ressourcerne. Hvis vi skal bekæmpe sult, skal vi gøre noget ved vores eget overforbrug. Vi skal fordele ressourcerne bedre, så vi sammen kan skabe en grønnere fremtid for os alle – også for verdens fattigste mennesker.