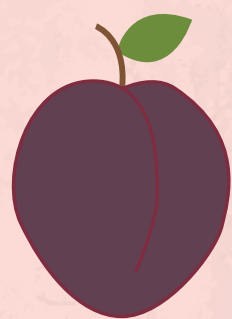
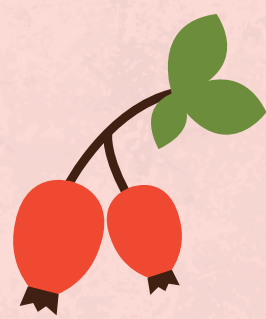


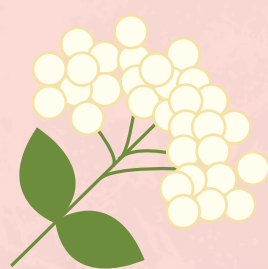
FRUGT OG BÆR ÅRET RUNDT



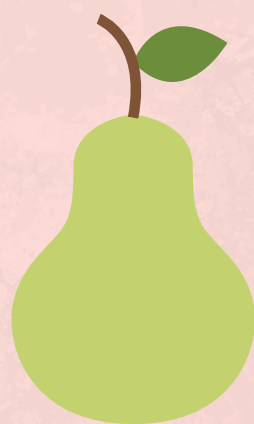
BLOMME
August
September
Oktober



HYBEN
Juni
Juli
August



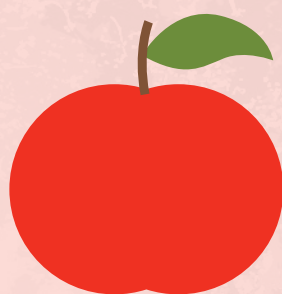
HYLDEBLOMST
Juni
Juli



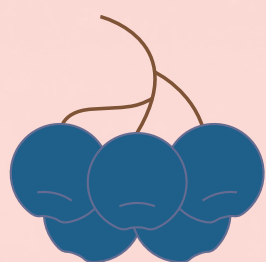
PÆRE
Januar
August
September
Oktober
November
December



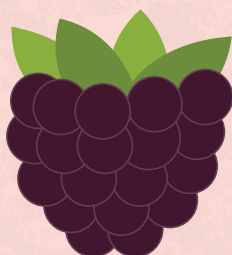
RABARBER
April
Maj
Juni
Juli
August
September
Oktober



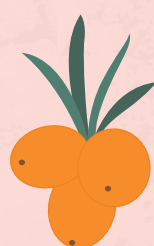
ÆBLE
Januar
Februar
Marts
April
Maj
August
September
Oktober
November
December



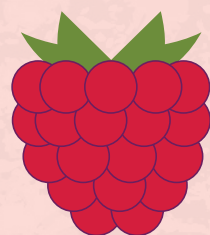
BLÅBÆR
Juli
August
September



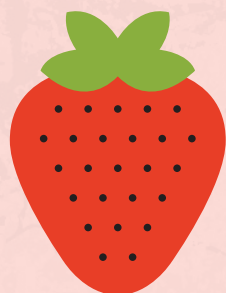
BROMBÆR
August
September
Oktober



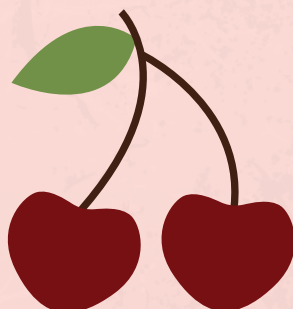
HAVTORN
September
Oktober



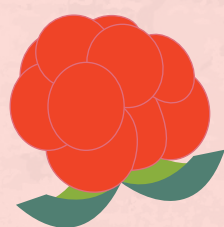
HINDBÆR
Juli
August
September



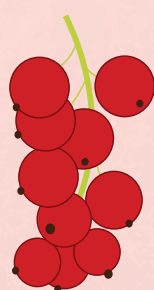
JORDBÆR
Juni
Juli



KIRSEBÆR
Juli
August
September



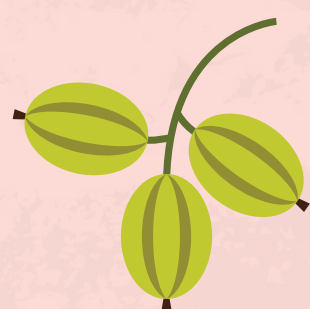
MULTEBÆR
August
September
Oktober



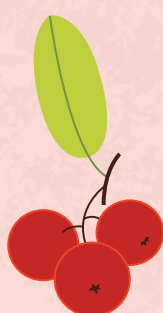
RIBS
Juni
Juli
August



SOLBÆR
Juni
Juli
August



STIKKELSBÆR
Juni
Juli
August



TRANEBÆR
Oktober
November
December

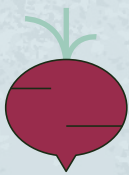


TYTTEBÆR
August
September
Oktober

GRØNTSAGER ÅRET RUNDT

VINTER

december, januar, februar



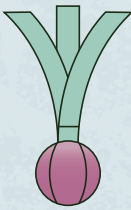
BEDER & ROER: kålrabi, ræddike, rødbeder



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



KARTOFLER



LØG: løg, porre, purløg, rødløg, skalotteløg



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, pastinak, persillerod



SALAT: hovedsalat, icebergsalat

FORÅR

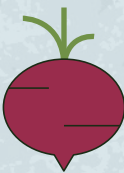
marts, april, maj



AGURK



ASPARGES: grønne og hvide



BEDER & ROER: kålrabi, ræddike, rødbeder



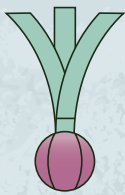
CHILI



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, icebergsalat, rucola, spinat

SOMMER

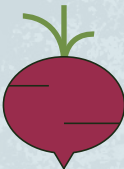
juni, juli, august



AGURK & ASIE



ASPARGES: grønne og hvide



BEDER & ROER: bladbede, majroe, rødbede, sølvbede



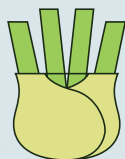
BLADSELLERI



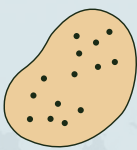
BØNNER



CHILI



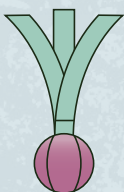
FENNIKEL



KARTOFLER



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



LØG: forårsløg, løg, porre, purløg



MAJS



ROD: gulerod, jordskokker, knoldselleri, persillerod, radise



SALAT: hovedsalat, icebergsalat, rucola, spinat



SQUASH



TOMAT



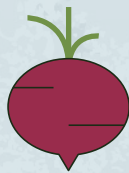
ÆRTER

EFTERÅR

september, oktober, november



AGURK & ASIE



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



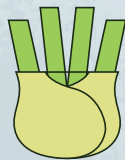
BLADSELLERI



BØNNER



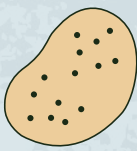
CHILI



FENNIKEL



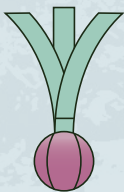
GRÆSKAR



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, icebergsalat, rucola, spinat



TOMAT

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 873.014 tons mad ud, mens flere end 783 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.