



FÆLLES- SPISNING MOD MADSPILD

VÆRTSHÅNDBOGEN

Tak fordi I sætter madspild på menuen

På verdensplan bliver 1/3 af al mad, vi producerer, spildt. Samtidig sulter over 820 millioner mennesker. De valg, vi tager herhjemme, har globale konsekvenser. I september lader vi maden og fællesskabet blive samlingspunkt for håb og handling. I markeringen af FN's internationale madspildsdag, spirer fællesspisninger frem rundt i landet i uge 39. Her vil danskerne sammen bekæmpe madspild og sult. Tak fordi du vil være med!

Ved fællesspisning mod madspild deler I ikke kun maden med hinanden, men med mennesker ramt af klimaforandringer og fødevarekriser. Når I går sammen om at samle penge ind sørger vi fx for at plante køkkenhaver, der sikrer familier mad på bordet og en langsigtet indkomstkilde.

I værtshåndbogen her har vi samlet forslag til, hvordan I kan arrangere jeres egen fællesspisning, og sætte madspild i et globalt perspektiv. Vi har bl.a. udarbejdet samtalekort, plakater, videoer, opskrifter, quiz, pressemeddelelse og en guide til donation af overskudsfødevarer. Alle materialer kan downloades eller bestilles som trykte materialer, efter du har registreret jeres fællesspisning her www.noedhjælp.dk/madspild/bekaemp-madspild/tilmelding

Alle aktiviteterne i denne håndbog kan tilpasses efter lyst og behov. Det vigtigste er, at vi sammen sætter fokus på madspild og sult gennem maden og fællesskabet.



Jonas Nøddekær

Generalsekretær, Folkekirkens Nødhjælp

Hvad skal vi ha' at spise?

Til fællesspisning mod madspild er det selvfølgelig oplagt at trylle rester og overskudsmad om til nye retter! Tøm køleskabet for madvarer eller inviter deltagerne til at medbringe deres egne madrester – og lad madlavningen gå op i en højere enhed sammen. Er der ikke mulighed for at lave mad sammen, kunne et sammenskudsgilde være løsningen. Du kan også kontakte lokale forretninger for donationer af overskudsmad, se fx vores guide i næste afsnit.

Den ultimative madspildsret – på vores hjemmeside kan I bestille gratis knækris (efter først-til-mølle-princip), når I registrerer jeres fællesspisning. Knækris er ris, der normalt sorteres fra i produktionen. Brug dem fx til cambodjanske stegte ris (se opskrift s. 10). På vores hjemmeside www.nødhjælp.dk/modmadspild kan I downloade vores madspildskogebog og få masser af inspiration til brug af madrester.

Guide til samarbejde med din lokale butik:

- Undersøg hvilke lokale butikker, der har madvarer, der kan indgå i jeres fællesspisning. Det kan være at den lokale bager vil donere brød og kage, eller det lokale supermarked har frugt og grønt, der ellers ville blive spildt.
- Send en mail til butiksejeren eller mød personligt op. Hav et skriv klar til at efterlade, hvis de ikke har tid eller den rette medarbejder ikke er på arbejde. Brug fx vores skabelon som du kan downloade via kommunikationskittet, på vores hjemmeside, hvor du finder de øvrige materialer.
- Vær gerne konkret om hvad I ønsker og hvor meget I har brug for
- Tilbyd noget til gengæld. Mange butikker vil gerne have synlighed og vise at de støtter lokalsamfundet og klimaet. Du kan give et diplom, der viser deres støtte. Hvis I opretter en begivenhed på Facebook eller får lokal presse til at dække fællesspisningen, så nævn samarbejdet med den lokale butik. I kan få inspiration til en pressemeddelelse i vores kommunikationskit på hjemmesiden, hvor du også finder diplommet.

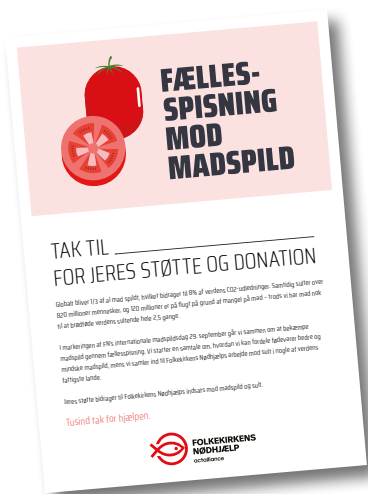




Foto: Monika Malla

Jeres indsamling

Når I registrerer jeres fællesspisning på vores hjemmeside opretter vi en Mobilepay-indsamling specifikt til jer og sender jer en QR-kode, som jeres deltagere kan bruge. Når I bruger QR-koden, kan vi følge med i jeres indsamling og inden for 5 hverdage efter jeres fællesspisning give jer besked om, hvor meget I i fællesskab har samlet ind.

Her er 4 eksempler på beløb, man kan donere, som deltager ved fællesspisning:

For **40 kroner**
kan et barn i Gaza få et
varmt måltid mad

For **80 kroner**
kan to børn i Syrien
få mad i en uge

For **175 kroner**
kan en familie i Nepal
få en køkkenhave, der
forsyner dem med
mad hele året

For **250 kroner**
kan en familie i Syrien
få et dagligt måltid
i en måned



Hvad går pengene til?

Alle har ret til et liv uden sult. Der er mad nok i verden til at brødføde alle. Men maden er ulige fordelt. Ingen naturlov siger, at nogen skal sulte. Jeres indsats kan gøre en stor forskel for menneskers liv og fremtid.

Folk i verdens fattigste lande sulter ofte på grund af svigtende regeringer og klimaforandringer forårsaget af overforbrug i den rigeste del af verden. Den mad, der går til spilde estimeres til at stå for ca. 8% af verdens CO2-udledninger. Folkekirkens Nødhjælp arbejder for at sikre alles ret til mad – både her og nu gennem måltider og på længere sigt gennem retten til adgang til landbrugsjord, ressourcer og klimaresistente afgrøder.

Når I samler ind, går pengene til mad på bordet og en langsigtet indtægtskilde til mennesker i nød. Pengene bruges fx til at købe frø og stiklinger på det lokale marked, så en familie kan få en køkkenhave med fx sojabønner, løg og spinat. Samtidig modtager familien ernæringsråd, træning i at pleje og passe haven og jævnligt besøg af en gartner. Køkkenhaven giver familien flere grøntsager, vitaminer og indtægtsmuligheder ved salg af afgrøderne.

Læs mere og se videoen om Grace, der fik muligheden for at brødføde sin familie og sende alle sine børn i skole, da hun fik en køkkenhave gennem Folkekirkens Nødhjælp her:

www.noedhjælp.dk/klima/frodige-koekkenhaver-vender-udviklingen-i-kenya.

Vores køkkenhaveprojekter er et eksempel på, hvor din støtte gør en forskel. Din hjælp gør os i stand til at rykke ud til de mennesker, der har størst behov for hjælp verden over.

Skattefradrag for donationer til velgørenhed over Mobilepay - læs mere her:

www.noedhjælp.dk/stoet/skattefradrag

Har I tid men ikke penge?

I stedet for at donere penge, kan I donere jeres tid – gå ind på www.noedhjælp.dk/indsamling og meld jer som indsamlere til Folkekirkens Nødhjælps sogneindsamling d. 9. februar 2025. På ca. 3 timer samler du i gennemsnit 1200 kr. ind. Samtidig planter Folkekirkens Nødhjælp et træ i et af verdens fattigste lande for hver indsamler, der melder sig.



Foto: Bax Lindhardt

Opgrader din fællesspisning



Hos Folkekirkens Nødhjælp har vi udviklet materialer, der kan opgradere din fællesspisning og starte den gode samtale om madspild i et globalt perspektiv. Visse materialer kan bestilles på tryk og sendes til din adresse. Foretrækker du at printe selv, kan du downloade alle materialer digitalt.

Du har mulighed for at bestille og downloade materialer, når du registrerer dig på www.noedhjaelp.dk/madspild/bekaemp-madspild/tilmelding

Oversigt over materialer

Invitationskort

Inviter ind og giv gæsterne mulighed for at dele ud af deres overskud – madrester, en hjælpende hånd i køkkenet eller noget helt tredje. Invitation kan gives videre – fra hånd til hånd. Download og print på kraftigt papir og klip efter markeringerne (print på begge sider).

Invitationsplakat til opslagstavlen

Åbn jeres fællesspisning op for flere og brug vores plakat til at skabe opmærksomhed. Hæng en invitation op i den lokale købmand, sportshal, bibliotek, forsamlingshus eller noget helt fjerde. Download og tilpas skabelonen. Beskriv jeres arrangement i det lyserøde felt.

Samtalekort om sult, madspild, håb og handling

Brug de otte samtalekort til at dele tanker om sult, madspild, håb og handling - og vær med til at skabe forandring i verden. Download og print på kraftigt papir og klip efter markeringerne (print på begge sider). Kan også bestilles som trykt materiale. >>

Video: Madspild og klimaforandringer i Cambodia

Lad samtalen inspirere af vores videomateriale fra Cambodia. Vi har undersøgt hvordan madspild, klimaforandringer og sult hænger sammen globalt, og hvordan vi sammen kan hjælpe hinanden i kampen mod madspild.



Kortspil mod madspild – mest for unge

Prøv kræfter med vores kortspil og se hvor langt I er villige til at gå for at bekæmpe madspild. Med en humoristisk tilgang kan spillet 'Tøm Køleskabet' skabe sjov og refleksion rundt om bordet for alle aldre. Bestilles på tryk efter princip om først til mølle - eller download selv og print på kraftigt papir og klip efter markeringerne (print på begge sider).

Madspildsquiz – mest for børn

Test din viden og bliv klogere på globalt madspild og sult via Kahoot. Download vores guide for at komme godt i gang.

Plakater: Gode råd til at bekæmpe madspild

Plakaterne viser sæsonens grøntsager og frugter, og inspirerer med andre måder at bekæmpe madspild i hverdagen. Kan bestilles som trykt materiale eller downloades til print selv.

Plakat: Fællesspisning mod madspild (A3)

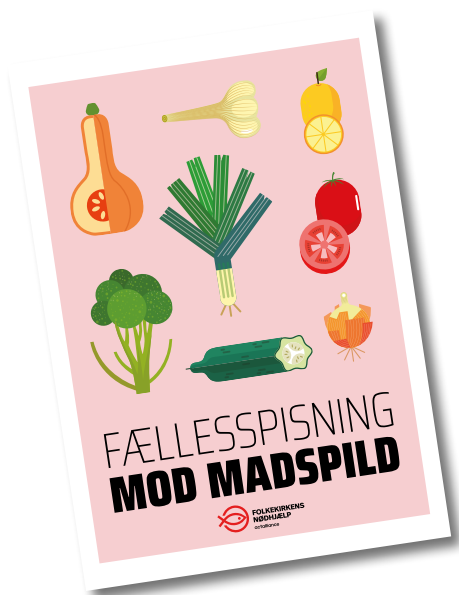
Hæng plakaten op til jeres arrangement på dagen og lad den gerne blive oppe, som påmindelse om en god dag og hvordan vi i fællesskab bekæmper madspild. Kan bestilles som trykt materiale eller downloades til print selv.

Kommunikationskit

Her finder du vores udkast til en pressemeddelelse til den lokale presse og forespørgsel til din lokale butik om donation af overskudsfødevarer. Kan downloades, tilpasses og printes.

Diplom til lokal butik

Vi har udarbejdet et diplom, som du kan tilbyde din lokale købmand, bager mv., hvis de donerer overskudsfødevarer til jeres fællesspisning. Kan downloades, printes og tilpasses din lokale butik.



Tjekliste for værter

FØR:

- Tilmeld fællesspisningen og bestil eller download materialer på www.noedhjaelp.dk/madspild/bekaemp-madspild/tilmelding
- Inviter gæster og del QR-kode til jeres Mobilepay-indsamling
- Få styr på maden – knækris, tøm køleskabet og/eller madspildsdonationer fra lokale supermarkeder, bagere mm. - brug evt vores guide
- Kontakt lokale medier, lokale Facebook-grupper mm., hæng en plakat op på det lokale bibliotek mm. for flere deltagere eller mere synlighed. - brug evt. vores pressemeddelelse
- Udforsk vores materialer – videoer, quiz, samtalekort mm.

UNDER:

- Præsenter temaet: madspild og hvad indsamlingen går til
- Nævn hvem, der har hjulpet med madlavningen og doneret mad til fællesspisningen
- Start en dialog om madspild og sult ud fra vores samtalekort, video, quiz mm.

EFTER:

- Hold fast i de gode madspildsvaner - hæng eventuelt madspildsplakater op
- Følg op på, hvor meget I har støttet og del resultatet med dine deltagere
- Del jeres succes på SoMe og tak eventuelle samarbejdspartnere/donorer og link gerne til Folkekirkens Nødhjælp.

Vi ønsker jer en god oplevelse og et vellykket arrangement!

Har I brug for hjælp, sparring eller et godt råd, kan I kontakte projektleder

Emilie Schapira på emsc@dca.dk eller **tlf. 29 70 06 34**



Foto: Betina Garcia

Opskrift - Cambodianske Stegte Ris

Vi kan lære meget om madspild af hinanden. I Cambodia er stegte ris – eller 'fried rice' – en populær ret at få bugt med madrester. Madspildsentusiast og tidligere køkkenchef i det danske kongehus Jesper Vollmer har besøgt landet og udviklet en dansk version af de stegte ris. Her kan I bruge, hvad man typisk finder i køleskabet og de knækris, som I kan bestille på vores hjemmeside (efter først til mølle-princip). Her kan I også se en video af Jesper Vollmer tilberede retten.

Knækris opstår under malingen af ris, hvor nogle riskorn knækker af. De smager, dufter og nærer lige så godt som de lange riskorn, men bliver ofte frasorteret i produktionen. I Cambodja indgår knækris på lige fod med hele ris. Det har Folkekirkens Nødhjælp ladet os inspirere af. Vi samarbejder med den danske virksomhed Nordic Food Partners, som hver måned frasorterer 8-10 ton ris, fordi de knækker under malingen i processen fra brune til polerede ris. Nu ender risene på hylderne i Folkekirkens Nødhjælps Wefood-butikker i stedet for skraldespanden. >>>

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

**Det skal du bruge (4 pers.):**

- 300 g knækkede ris (alm. ris kan også bruges, de skal blot have længere kogetid)
- 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.