Uge 4

Køb det I bruger. – Brug det I køber.

Forebyg madspild inden det opstår

Tre uger er gået. I har ryddet op i køle- og køkkenskabet, fundet problemvarer og fundet nye måder at bruge resterne på. At ændre vaner tager tid, men I er godt i gang.

Nu handler det om at forebygge madspild, inden det overhovedet opstår. Den mest effektive indsats starter nemlig ikke i køkkenet; den begynder, inden I handler. I har nu tre ugers data på, hvad I køber og smider ud.

I konvolutten finder I et ark, der hjælper jer med at samle det hele. Brug det inden næste indkøb; så har I både en plan og et overblik over, hvad I allerede har.

Ugens opgaver

Lav en madplan for aftensmaden

I behøver ikke planlægge hele ugen. Tre dage er nok. Når I ved, hvad I skal spise, ved I også, hvad der skal indkøbes - og I undgår at indkøbe forkerte eller for mange varer.

Få maden til at holde længere

Opbevar mad rigtigt: frugt og grøntsager trives forskelligt - noget på køl, andet ved stuetemperatur. Jo bedre maden er opbevaret, jo længere holder den. Se 'Overskudsbogen' for gode råd.

Tænk over, hvem der er hjemme

Skal alle spise hjemme alle dage? Er der rester fra dagen før? Små overvejelser betyder færre indkøb og mindre spild.

Hvor mange penge har du brugt på indkøb af mad (alt spiseligt, kød, frugt, grøntsager, snacks osv.) i denne uge:

Indkøbsark

Gode råd Brug restemad
Husk madpakker •Hvem er hjemme?
Få mere ud af maden

Madplan
Hovedmåltid

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Det har vi

Indkøb
til tre dage

Feedback
Send et billede af skemaet til jeres kontakt-person