

MINSKA
MATSVINNET

TIPS FÖR ATT MINSKA DITT MATSVINN

Matsvinn är mat och dryck som egentligen går bra att äta men av olika anledningar kastas eller hålls ut i vasken. Mycket av matsvinnet uppstår i hemmet. Minska ditt matsvinn med hjälp av några enkla tips.

1. Planera

Genom att planera dina inköp kan du minska matsvinnet. Se till att svinventera – håll koll på mat som finns i skåp, kyl och frys. Här följer ett par tips för att kunna planera bort matsvinnet.

TIPS!

Inventera och sortera

Sortera maten i skåp, kyl och frys efter datum – ställ mat du behöver äta först längst fram. Ha en återkommande dag då du går igenom vilken mat du har hemma – så du vet vad som finns innan du går och handlar. Använd frysen för mat du som du inte hinner äta eller tillaga.

Tänk kortsiktigt

Tänk kortsiktigt när du handlar, så att du hinner äta upp det du köper. Om du köper storpack, dela upp och frys in en del. När du lagar mat, tänk efter innan hur mycket du ska äta och om du vill ha rester till ett senare tillfälle.

FAKTA OM MATSVINN

- Varje år slängs cirka 15 kilo mat per person och år i hushållen. Det som oftast slängs är frukt, grönsaker, bröd och matrester.
- 15 kilo i soptunnan motsvarar nästan 35 måltider per år för en person (en lunch brukar väga ca 400–500 gram).

2. Förvara

Förvara maten rätt så håller den längre. Det kan tyckas självklart men är lättare sagt än gjort, särskilt om man är osäker på var olika typer av livsmedel trivs bäst. En enkel tumregel är att ju kallare maten förvaras desto längre håller den.

TIPS!

Titta, lukta och smaka

De flesta livsmedel har ett så kallat bäst före-datum. När datumet har passerat kan kvaliteten (exempelvis smak, färg, krispighet) så småningom blir sämre, men den blir inte farlig. Maten kan fortfarande vara fullt ätbar. Använd dina sinnen för att avgöra om maten går att äta. Börja med att titta och lukta på maten. Ser den ut som vanligt och luktar som vanligt kan du smaka på den. Smakar den också ok går den bra att äta. **OBS. Mat med "sista förbrukningsdag" ska du inte äta efter att datumet har passerat.**

Håll det kyligt

Se till att ha +4°C i kylan och -18 °C i frysen. Då håller maten bättre. Dina rester kan till exempel hålla upp till en vecka om du har +4°C i kylan.

- Dessutom hålls 18 kilo mat och dryck ut i vasken, per person och år. Det som oftast hålls ut är kaffe, te och mejeriprodukter.
- Att slänga mat är ett slöseri både med jordens resurser och ett slöseri för plånboken.

3. Tillaga

Ett av de viktigaste tipsen för att minska matsvinnet kan låta som det enklaste – att se till att ta lagom stora portioner och äta upp maten som blir över. Mycket av den mat som slängs är just rester. Se resterna som en bonus! Överbliven mat kan bli en ny maträtt.

TIPS!

Snabbt in i kylan

Ställ in matrester i kylan så snart som möjligt. Större mängder kan delas upp i mindre behållare så att de svalnar snabbare, kylas i vattenbad eller utomhus om det är kallt. Om matresterna har stått i kylskåp går de bra att äta så länge de luktar och smakar bra och inte har möglat.

I frysen håller maten länge

Nästan all mat passar bra att frysa. Även små mängder mat är värda att spara. Lägg i en burk eller plastpåse och fyll på med mer efter hand. Mat som ligger i frysen länge blir inte farlig. Det är smak, lukt, färg och konsistens som kan försämrats med tiden. Titta, lukta och smaka på maten för att avgöra om du kan äta den eller inte.

Var kreativ med rester

Rester kan bli en perfekt plockmåltid – eller grund till en risotto, wok eller pyttipanna. I en omelett ryms allt från kokt potatis, pasta eller ris, kött och grönsaker. Skrumpna grönsaker, som paprika, morötter, broccoli, går även utmärkt att ha i köttfärsås, gryta, gratäng, paj eller soppa. Bortglömd frukt kan bli en fruktsallad, eller frysa in och använd till en smoothie.