



Tips för att minska matsvinnet

1. Gör en inköpslista:

Planera maten en vecka i förväg. Titta efter vad som finns i kylskåp och skafferi och skriv bara upp det som du verkligen behöver. När du handlar håller du dig till listan. Låt dig inte frestas av extrapriser eller varor utsatta vid kassorna. Handla inte när du är hungrig. Risken blir stor att du köper mer än vad du behöver. Köp frukt och grönsaker i lösvikt i stället för färdigförpackat så att du får exakt den mängd du behöver.

2. Bäst före-dag:

Välj varor med långt bäst före-datum om du inte tänker använda dem direkt. Köp varor med kort bäst före-datum bara när du verkligen behöver dem. Tänk på att olika datummärkingar betyder olika saker: "Sista förbruknings dag" anger hur länge ett livsmedel är säkert för konsumtion (används exempelvis för kött och fisk). "Bäst före" talar om hur länge produkten har kvar de särskilda egenskaper som den normalt förknippas med. Livsmedel håller ofta längre än bäst före-dagen.

3. Tänk på din plånbok:

Den dyraste maten är den man slänger.

4. Se till att kylskåpet fungerar som det ska:

Kontrollera tätningslisterna och temperaturen. Livsmedel ska förvaras mellan 1 och 5 grader för att hålla sig fräscha så länge som möjligt.

5. Förvara livsmedlen enligt instruktionerna på förpackningen.

6. Äldst längst fram:

Flytta fram det som redan finns i skafferiet och kylskåpet när du kommer hem från affären och ställ de nya inköpen längst bak. Då minskar risken att saker börjar mögla längst in.

7. Lägg inte upp för stora portioner utan ta hellre om när tallriken är tom.

8. Använd resterna:

Släng inte resterna utan använd dem till lunch eller middag nästa dag, eller frys in dem. Frukt som bara har blivit lite mjuk kan du göra fruktdrinkar eller pajer av. Grönsaker som inte längre ser fräscha ut gör sig utmärkt i soppor. Torrt bröd blir gott om du rostar det eller bara värmer upp det något.

9. Frys in:

Om du inte äter så mycket bröd kan du frysa det i skivor och tina efter behov. Portionsförpacka maten och ta fram när du är för trött för att ställa dig i köket.

10. Sortera det som måste kastas.

Det går inte att undvika matavfall helt, så sortera ut matavfallet och låt det gå till biogas och biogödsel.