



**Låt oss tackla
matsvinnet
tillsammans!**



Information om guiden

Många aktörer ordnar verksamhet med mathjälp på flera orter för att svara på det ökade hjälpbehovet i Finland.

Matsvinnet kommer från alla delar av livsmedelskedjan, inklusive primärproduktion, industri, butiker, cateringtjänster och hushåll.

Som mottagare av mathjälp hjälper också du butiker, skolor, centralkök och lunchrestauranger att minska sitt matsvinn.

Med tipsen i den här guiden kan du minska matsvinnet i din vardag och spara pengar. Låt oss tackla matsvinnet tillsammans!

Konsumentförbundet rf 2023

Bilder: Freepik

ISBN 978-952-9787-84-5 (inbun.)

ISBN 978-952-9787-85-2 (pdf)



Ilmastoneutraali
Painotuote
ClimatePartner.com/16132-2305-1001



4041 1018
Painotuote



Innehåll

Information om guiden	2
Ta kontroll över svinnet – 11 tips!	4
Spara in på matkostnader	5
Att återskapa är svinminskarens superkraft	6
Så här undviker du brödsvinnet	8
Kontrollera datummärkningarna	10
Vad ska man göra med mat som man inte kan äta själv?	11



Ta kontroll över svinnet –

11 tips!

1. Om möjligt, planera måltider för flera dagar i förväg.
2. Kontrollera innehållet i kylskåpet och skafferiet innan du går till butiken.
3. Använd inköpslista.
4. Kontrollera datummärkningen på produkterna i butiken.
5. Lär dig skillnaderna mellan datummärkningarna.
6. Lär dig rätt förvaringstemperaturer för matvarorna.
7. Ordna maten i skåpen så att du först använder varorna kortast förfallodatum.
8. Frys in överbliven eller utgående mat.
9. Gå igenom innehållet i kylskåpet en gång i veckan och innehållet i skafferiet en gång i månaden.
10. Gå regelbundet igenom innehållet i frysen också.
11. Laga ny mat av rester.

Du kan också spara på matkostnaderna på följande sätt:



Jämför priserna per kilo och liter livsmedel i butiken. Ibland kan större förpackningar vara billigare än små förpackningar när det gäller pris per kilo eller liter. Kom dock ihåg att du inte sparar pengar om en del av maten i en stor förpackning förblir oanvänd.



Fall inte för bulkerbjudanden om produkten är en färskvara och förstörs lätt.



Utnyttja svinnprodukter och -butiker.



Om möjligt, gå till matbutiken på kvällen, då butikerna ofta har rabatterade priser på matvaror, såsom kött, fisk och bröd. Se dock till att du inte rycks med av att köpa något som du inte hinner använda innan produkten går ut.



När du lagar mat kan du experimentera med olika vegetabiliska proteiner, som bönor och linser. Bönor och linser är en bra och billig proteinkälla.



Tillsätt rejält med billiga grönsaker till din mat. På det här sättet drygar du ut måltiderna. Utnyttja till exempel frysta grönsaker och välj säsongsbetonade produkter.

Att återskapa är svinnminskarens *superkraft*

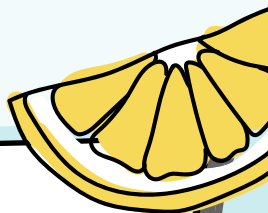
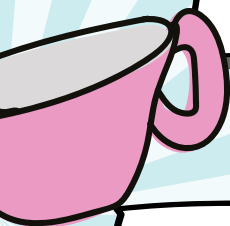


Minskning av svinn börjar med god planering och kompletteras av kreativitet. Det är bra att ibland släppa taget om exakta förställningar beträffande måltider och mat. En god, smaklig och mättande måltid kan också återskapas med bara några ingredienser!





Genom att återskapa måltider undviker du svinn och sparar samtidigt många slantar. Färdigmat kan inte bara anpassas för att bli mer hälsosamma, utan också så att de räcker längre. Tillsätt till exempel frysta ärtor och rivna morötter i den färdiga makaronilådan, så räcker en låda till två. Servera bröd till maten och kvarg till efterrätt, så räcker måltiden till hela familjen.



Även rester kan återskapas, fyllas ut eller användas som ingredienser i en helt ny maträtt. Ta en titt i kylen, frysen och skafferiet och fundera på vilken typ av mat du kan laga med hjälp av ingredienser som du har hemma. När du vet vad du vill laga av ingredienserna, kan du använda några köpta ingredienser för att komplettera din måltid så att den blir välsmakande och mättande. Gårdagens såser kan till exempel användas som fyllning i en matpaj, överblivet ris kan stekas i en stekpanna med frysta grönsaker, resten av osten passar i varma smörgåsar och potatismos kan bakas till tunnbröd.



Undvik brödsvinn – 4 läckra och prisvärda recept för att använda bröd

Bröd finns ofta i mathjälpen. Om du får mer bröd åt gången än du hinner äta, och det inte finns plats för mer bröd i frysen, kan du låta brödet lufttorka på bordet eller torka det i ugnens eftervärme. Det lönar sig att torka, eftersom torkat bröd kan användas för att tillaga olika rätter. Har du redan provat brödgratäng eller brödpudding?

Brödgratäng

Tillaga en god och enkel brödgratäng av torkat bröd, som du kan fylla med vad som än råkar finnas i skåpen. Skär det torkade brödet i tärningar. Tärna även de andra fyllningarna. Lämpliga fyllningar är till exempel överbliven ost, kallskuret, tofu eller tillagat kött och tillagad fisk. Även lite skruppna grönsaker och gårdagens matrester fungerar bra som fyllning.

Smörj en ugnform och strö ned brödtärningarna i formen. Bred ut resten av fyllningarna ovanpå brödet. Vispa ihop 4 ägg och 4 dl mjölk. Du kan även ersätta mjölken med kött- eller grönsaksbuljong. Krydda blandningen med peppar och paprikapulver. Häll av smeten i formen och grädda i 175 grader i cirka 40 minuter.

Varma smörgåsar

Även lätt torkat bröd kan användas för att göra denna retrodelikatess!

Varma smörgåsar kan toppas med nästan vad som helst, till exempel rester av kött-, fisk- eller sojafärssås, överblivet tillagat kött eller fisk, saltgurka och lätt skruppna tomater i skivor. För att göra varma smörgåsar kan du också använda ostrester, som kan smulas för hand på bröd eller rivas med ett rivjärn. Du kan också dryga ut den rivna osten genom att blanda den med ett rått ägg och fördela blandningen med en sked på brödet. Grädda i ugnen på 225 grader tills osten smält och fått lite gyllenbrun färg.

Saltig brödpudding

Smörj en ugnform och lägg brödsivor i den. Du kan strö över ostbitar och hackat tillagat kött eller fisk. Vispa ihop 2 dl mjölk, 2 ägg och smaka av med salt och peppar. Du kan även ersätta mjölken med kött- eller grönsaksbuljong. Håll blandningen över bröden och låt dra i cirka 15 minuter. Om brödsivorna är mycket torra, låt blandningen dra i 30 minuter. När bröden har mjuknat, sätt in puddingen i ugnen och tillaga i 200 grader i cirka 20 minuter.

Du kan också göra en söt brödpudding av ljust bröd eller torkade bullar genom att krydda äggmjölken med socker, vaniljsocker, kakaopulver, kanel eller syltslatten.

Fattiga riddare

Fattiga riddare är en delikatess som många känner till från barn- domen. De kan tillagas med såväl torkat bröd som bullar!

Blanda 1 ägg och 1 dl mjölk i en djup tallrik. Om så önskas, tillsätt 2 teskedar socker och 1 tesked kanel till blandningen. Doppa brödsivorna eller bullarna i blandningen och stek i en stekpanna tills de är gyllenbruna. Du kan också använda kaffe, kaffe-mjölkblandning eller saftsoppa för att fukta skivorna.

TIPS!

Hur gör man hårt bröd mjukt?

Om brödet i skåpet har gått ut, kan det enkelt göras ätbart genom att värma det i mikrovågsugnen. Om brödet är särskilt torrt, sätt ett glas vatten i mikrovågsugnen tillsammans med brödet.

Kontrollera datummärkningarna

Vet du skillnaden mellan ett utgångsdatum och ett bäst före-datum? Lär dig skillnaden mellan datummärkingar så att du inte slänger användbar mat i onödan!

Bäst före-datum avser datum för minsta hållbarhet för produkten. Med andra ord talar den om för dig hur länge maten håller sig bra när den förvaras på rätt sätt. I allmänhet kan produkten användas efter bäst före-datumet. Produktens ätbarhet bör bedömas med hjälp av syn-, lukt- och smaksinnena före användning. Förvara maten enligt förvaringsanvisningarna och se till att kylkedjan inte bryts när du transporterar hem maten.

Utgångsdatumet avser den tidpunkt efter vilken produkten inte längre är säker att använda. Utgångsdatumet är för produkter som är lättfördärliga, till exempel färskt kött och färsk fisk.

Tips! Du kan tillaga eller frysa in produkten före utgångsdatumet och på så sätt förlänga livsmedlets hållbarhet. Enligt rekommendationerna ska fryst mat som redan har tinats inte frysas in igen.

Lukta, smaka, undersök!



Äggen håller sig
i flera veckor.



Mjöl och flingor håller
i ungefär ett år.



Pasta och ris kan
hålla i flera år.

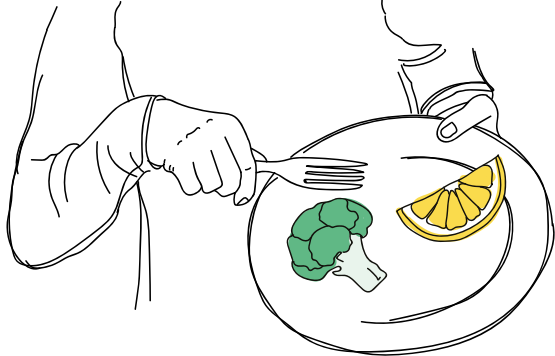


Konserver kan hålla
i upp till flera år.



Yoghurt håller i cirka 5 dagar.

Vad ska man göra med mat som man inte kan äta själv?



Det är sällan man själv får välja innehållet i mathjälpen. Innehållet varierar också från dag till dag beroende på vad som blir över från butiker, skolor och andra storkök. Ibland kan påsen innehålla livsmedel som av en eller annan anledning inte är lämpliga för din mage. Vad ska man göra med mat som man inte kan äta själv?

1. Byt med någon annan. Genom att lära känna andra mathjälpsmottagare kan du byta mat som inte passar dig med en annan person som får hjälp genast efter att du fått kassen. Du kan också fråga dina nära och kära eller släktingar som bor i samma stad om de vill byta några av matvarorna i kassen med dig.

2. Fråga om du kan ge tillbaka den olämpliga maten till mathjälpen. Det är ingen idé att bära olämplig mat hela vägen hem om den hamnar i soporna där. Kontrollera innehållet i kassen så snart du får den och returnera eventuella olämpliga varor.

3. Om du bor i ett gemenskapsboende av något slag, lämna den för dig olämpliga maten i kylan i det gemensamma köket. Märk maten med en lapp med texten "Får tas".

4. Laga mat till dina nära och kära. Ordna ett samkväm med dina nära och kära eller bekanta. Be dem att ta med mat som passar dig och laga mat åt dem av livsmedel som du fått som du inte kan äta själv.

5. Om du har en frys, frys in maten. Frys snabbt in mat som du inte kommer att använda direkt. Kölden gör att maten förstörs långsammare och ger dig extra tid att fundera ut vad du kan göra med maten. Kom ihåg att fryst mat som redan har tinats inte ska frysas in igen enligt rekommendationerna.

Låt oss tackla matsvinnet tillsammans!

Med hjälp av mathjälpen når maten fram till dem som behöver den. Mathjälp ordnas av många olika aktörer runt om i landet.

Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan, i allt från fabriker och butiker till hemmen. Med hjälp av mathjälpen kan en del av den mat som annars riskerar att gå till matsvinn konsumeras på ett förnuftigt sätt.

Men man vet inte alltid vilken mat man får av mathjälpen eller hur länge maten kan förvaras. I den här guiden får du tips om hur du kan minska matsvinnet hemma och olika idéer på recept och på hur du

Guiden har producerats som en del av projektet Hävikkifoorumi, som samordnas av Konsumentförbundet i samarbete med Finlands Röda Kors, Marthaförbundet och Maa- ja kotitalousnaisten Keskus. Projektet Hävikkifoorumi (2020–2023) finansieras av jord- och skogsbruksministeriet. Den svenska versionen av guiden har tagits fram av Finlands Röda Kors projekt Mat och delaktighet (2022–2024).



Jord- och skogsbruksministeriet



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

