

SLÄNG INTE MATEN

EN LITEN GUIDE
FÖR PLÅNBOKEN
OCH MILJÖN.



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

En barnfamilj sparar 3.000–6.000 kr om året på att äta upp maten istället för att slänga den.

I Sverige står konsumenterna för cirka 2/3 av det totala matavfallet.

**NEDLADDNINGSBAR VERSION AV FOLDERN FINNS PÅ
WWW.SLANGINTEMATEN.SE**

SLÄNG INTE MATEN. SPARA PENGAR OCH MILJÖ!

**VÅR MAT PRODUCERAS, TRANSPORTERAS,
FÖRÄDLAS, LAGRAS OCH LAGAS**

– allt detta påverkar miljön. Om maten slängs har denna miljö-
påverkan skett helt i onödan. Och pengar har gått åt i onödan.
Den här guiden ger dig många bra tips om hur du undviker att
slänga mat.

**slangintematen.se
facebook.com/slangintematen**

SÅ MINSKAR DU MATSVINNET...



...I BUTIKEN

- Om du vet att du ska äta en vara snart kan du välja den med kort datum.
- Undvik kundsläpp, dvs att lägga tillbaka varor på fel hylla i butiken. Är det en kylvara måste personalen slänga dem direkt.
- Fundera på om det är rimligt, att som konsument, kräva fulla hyllor ända till stängningsdags. Då kanske butiken måste slänga mer?

...HEMMA

- Skriv inköpslista utifrån vad du redan har hemma
- Förvara maten i rätt temperatur
- Inför en restmiddag i veckan
- Töm förpackningar ordentligt
- Tänk på att bäst före-datum är satt med marginal
- Gör matlådor av överbliven mat
- Ge bort till grannen om du ska åka bort

HUR LÄNGE HÅLLER MATEN?

BÄST FÖRE-DAG Livsmedel märkta med bäst före-dag håller ytterligare en tid efter datumet om de förvaras på rätt sätt och i obruten förpackning.

SISTA FÖRBRUKNINGSDAG Vissa mycket känsliga livsmedel, som färsk fisk, köttfärs, rå korv och färsk kyckling måste vara märkta med sista förbrukningsdag. Det är viktigt att de förvaras i rätt temperatur både i butiken och hemma. Dessa varor får inte säljas efter att sista förbrukningsdagen har passerat. Men om de ser bra ut och luktar okej går de att äta trots att datumet passerat, men då under förutsättning att du hettar upp det till minst 70°C.

SÅSER, SALSOR, CURRYPASTOR M M.

Öppnade förpackningar ska förvaras i kylskåp. Har man använt en ren sked och inte rört runt för mycket håller livsmedlet ofta mycket längre än datumet anger. Är maten möjlig, släng den. Om inte, använd sunt förnuft, ögon, smak och luktsinne för att bedöma om livsmedlet duger eller inte.

MJÖL, GRYN, SOCKER, SALT förvaras torrt – dessa har lång hållbarhet.

KONSERVER har mycket lång hållbarhet. Helkonserver flera år och kylkonserver flera månader.

VINÄGRETT – förvaras mörkt och svalt.

ÄGG har tre veckors bäst före-datum men håller mycket längre om de förvarats i kyla både i butiken och hemma.

MEJERI Hållbarhet i öppen förpackning beror på årstiden och hur ofta den tagits fram i rumstemperatur. Om datumet är på väg att gå ut – frys in och använd vid matlagning och bak.

OST – HÅRD har lång hållbarhet. Om du upptäcker mögel, skär bort det samt en centimeter runtomkring. Resten går bra att äta. Förvaras i plastpåse i kyl. Riv gärna ost och frys in.

SYLT OCH SAFT Om sylt och saft har mycket socker i sig, över 50%, är eventuell mögelbildning bara ytlig. Ta bort möglet, och ät resten om det smakar gott. Sylt och saft med låg sockerhalt – släng möjlig produkt.

BRÖD förvaras i rumstemperatur och går utmärkt att frysa. Släng möjligt bröd.

VEGETABILISKA OLJOR ska förvaras svalt och mörkt för att inte härska. Vissa oljor blir grumliga i kylskåp, men de återfår smak och konsistens i rumstemperatur.

FISK förvaras helst vid 2° C. Eftersom kylskåp ofta är varmare, förvara inte färsk fisk eller skaldjur mer än 1–2 dagar i kylskåpet.

NÖTTER OCH FRÖN ska nästan alltid förvaras i kylskåp. Undantaget är cashewnötter som klarar sig i 8–12° C. Pekannötter och valnötter behöver bara förvaras i kylskåp om de är skalade.

Se till att förvaringskärl, plastpåsar kring bröd, ost och så vidare är torra och fräscha. Fukt gynnar mögel.



TIPS OM FRUKT & GRÖNT



Ananas bör ligga på mjukt underlag för att inte få tryckskador av sin egen tyngd.

Grönkål, kronärtskocka och sallad förvaras i tät och luftig förpackning med några droppar vatten.

Gulbetor, rödbetor och rädisor mår bäst av att blasten tas bort, vatten och näring tas annars från roten. Spara några centimeter av blasten så att inte roten skadas. Blasten kan t ex användas i wok-rätter.

Gurka är känslig för både höga och låga temperaturer.

Paprika är känslig för stötar.

Pepparrot går bra att frysa och går bäst att riva när den är frusen.

Svamp förvaras i papperspåse som förhindrar kondens.

Tomat är känslig för kyla. Får en mer framträdande smak om den förvaras i rumstemperatur.

Frukt och bär kan lagras i frys i ett år eller mer. Frukt och bär kan med fördel frysas lättsockrade eller i sockerlag. Grönsaker ska förvällas före infrysning.

Alla frukter och grönsaker avger etylengas, den gör att de mognar. Tomat, plommon, äpple och melon avger mycket etylengas. För att påskynda mognadsprocessen för avokado, kan man lägga dem i en påse tillsammans med äpplen.

Frys in frukt du inte hinner äta, perfekt till smoothies.

Är morötterna mjuka – lägg dem i vatten så återfår de sin spänst. Salladsblad piggnar till efter en timme i iskallt vatten.

Förvara potatis mörkt och svalt och inte tillsammans med lök. Potatisen är känslig för lökens etylengas.

HEJ BERTIL!



HEJ, MITT NAMN ÄR BERTIL
OCH JAG ÄR ÖVERDOSERAD.



KOSTNADSFRITT

SKOLMATERIAL

SLÄNG INTE MATEN ÄR ETT LÄROMEDEL SOM UTGÅR FRÅN ELEVERNAS EGNA TANKAR, KUNSKAPER OCH ATTITYDER. Materialet består av tre lektioner och varje lektion är uppbyggd kring en utmaning och ett ställningstagande för eleven. Materialet kan varieras och kombineras på olika sätt för användning i årskurs 4–9 i ämnena hem- och konsumentkunskap, samhällskunskap, kemi och biologi, och med fördel ämnesövergripande.

Gå in på **www.slangintematen.se/skola** för att ta del av hela materialet. Där finner du en lärarhandledning, elevmaterial, inspirationsbilder, filmer, länkar, bonusidéer med mera.

Konsumentföreningen Stockholm har tagit fram tre filmer där matresterna får komma till tals. Filmerna är en del av skolmaterialet, men du kan också se dem på slangintematen.se eller på facebook.se/slangintematen.

ÄLDREBOENDET
RUSSINGÅRDEN



SÅ SNART ENS BÄST FÖRE-DATUM
HAR PASSERAT ÄR MAN INGENTING
VÄRD...

NÄE, DET VAR BÄTTRE FÖRR!
DÅ TOG MAN MINSANN HAND
OM SINA RÅVAROR.



TIPS

- Rekommenderad temperatur: Kyl + 4 – 5°C, sval + 6 – 12°C, frys -18°C.
- Lägg in en termometer i kylskåpet. Vissa kylskåp är kallast längst ner medan andra är kallast längst upp. Förvara mjölk, kött och fisk där det är kallast och grönsaker där temperaturen är högre.
- Titta, lukta, smaka och våga lita på dina sinnen för att avgöra om ett livsmedel går att äta eller inte vid utgången bäst före-datum. Personer som tillhör någon av riskgrupperna för listeriainfektion bör dock följa särskilda kostråd.
- En grönsak som inte är tillräckligt snygg för en sallad kanske kan platsa i en paj, eller en wok?
- Tina den frysta fisken i mjölk så smakar den som färsk.
- Ta tillvara hela grönsaken även stjälken, t ex broccolistjälken.
- Kyl ner din mat snabbt. Stora mängder kan kylas ner i kallt vattenbad alternativt ställas ut på balkongen om det är kyligt ute. Bakterier växer snabbt i mat som svalnar långsamt.
- Grön potatis ska inte ätas, den har utsatts för ljus och kan innehålla giftet solanin.

- Fett härsknar även i frysen. Det gör att frysta feta livsmedel har kortare hållbarhetstid jämfört med magra. Det gäller alla livsmedel med fett.
- Kokt pasta, ris och bönor går bra att frysa.
- Kött som förvarats i obruten kylkedja från butik till matlagning, luktar fräscht och inte är kladdigt på ytan, går att tillaga även efter bäst före-datum.
- Köttfärs, grytbitar och skivat kött ska frysas in i platta, tunna paket. Tina långsamt i kylan för att förhindra att köttsaften rinner ut.

Vadå sur?
Jag är inte sur!



LAGA LAGOM!

– JU FLER RÄTTER, DESTO MINDRE AV VARJE

PORTIONSBERÄKNINGAR	VID EN RÄTT	VID BUFFÉ
Pastasallad	200 – 250 g	100 g
Matpaj	200 – 250 g	75 g
Kokt potatis	175 – 200 g	75 g
Kokt ris	200 – 250 g	75 g
Små köttbullar	100 g	80 g, 6 st
Rostbiff, pastrami m m	100 – 150 g	50 g
Kycklingklubba, lår	250 g	1 – 2 st
Räkor, oskalade	250 g	50 g
Lax, rökt, gravad	100 – 150 g	50 g
Sallad, blandad (som tillbehör)	50 g	50 g
Dressing, vinäggrett	2 msk	2 msk
Gravlaxsås	½ dl	2 msk, 30 g
Bröd mjukt	50 – 75 g	50 g
Bröd hårt	25 g	15 g
Ost hård	30 g	15 g
Dessertost	30 g	15 g
Glass	1 ½ dl	1 ½ dl

Kaffe	500 g räcker till 50 koppar.
Te	100 g räcker till 50 koppar
Vin	1 flaska räcker till 5–6 vinglas
Starkvin	1 flaska räcker till 12–14 starkvinsglas
Champagne	1 flaska räcker till 8–10 champagneglas

En normal bufféportion är ca 500 gram. Kött och fisk 100 – 150 gram och tillbehör 250 – 350 gram. Ett recept beräknat för fyra personer räcker till 10 – 12 bufféportioner. Ju fler rätter på buffébordet desto mindre portionsstorlekar.

FRUKT OCH GRÖNT I RÄTT TEMPERATUR

KYLSKÅP: 2-5°C

FRUKT

Apelsin	Jordgubbar	Plommon
Aprikos	Kiwi	Päron
Bär	Kokosnöt	Vindruvor
Dadel	Nektarin	Äpplen
Fikon	Persika	

GRÖNSAKER

Blomkål	Lök	Rädisor	Spetskål
Broccoli	Majrova	Rättika	Squash
Brysselkål	Mangold	Rödbetor	Stjälselleri
Bönor, färska	Morot	Rödkål	Vitkål
Citrongräs	Pak Choi	Sallad	Vitlök
Fänkål	Palsternacka	Salladslök	Ärter
Grönkål	Persilja	Savoykål	Örtkryddor
Gulbetor	Pepparrot	Skott/Groddar	(avskurna)
Jordärtskocka	Purjolök	Svamp	
Kinakål	Rabarber	Svartrot	
Kronärtskocka	Rotpersilja	Sparris	
Kålrot	Rotselleri	Spenat	

GRÖNSAKSLÅDA I KYL/SVAL: 6-14°C

FRUKT

Mandarin	Citron	Lime*	Passionsfrukt
Ananas	Granatäpple	Mango*	Physalis
Banan*	Grapefrukt*	Melon*	

GRÖNSAKER

Aubergine*	Galangarot	Paprika	Sötpotatis*
Avokado*	Gurka*	Potatis	Tomat*
Chili	Ingefära*	Pumpa*	Örtkryddor



Konsumentföreningen Stockholm är en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra 775.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop MedMera-kortet. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle.



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

Telefon: 08-714 39 60
www.kfstockholm.se

