

Ta hand om maten – minska svinnet



Varje år slängs 50-60 kilo fullt ätbar mat per person – det motsvarar kostnaden för en hel månads mat! Då är inte det som hålls ut i slasken inräknat. Förutom att det är dumt att slänga pengar i sophinken är svinnet dåligt för miljön. Ett enkelt sätt att bidra till en bättre miljö är att minska sitt svinn.

Här är några enkla råd att börja med:

- Planera dina inköp och köp inte mer än du gör av med.
- Ät upp maten i tid – håll koll på maten i kylskåp och frys, även det som står längst in.
- Förvara maten rätt:
 - Sätt in kylvaror, som färskt kött, fisk och mejerivaror, i kylan så fort som möjligt. Bra kylskåpstemperatur är + 4-5 °C.
 - De flesta grönsaker och frukter håller längre om de förvaras i kylskåp. Om du vill ha dem framme – ät upp dem snabbt.
 - Frys in mat som du vill spara länge, bra frystemperatur är -18 °C.
- Släng inte mat bara för att den passerat bäst före-datum – ofta håller den mycket längre. Titta, lukta och smaka först och våga lita på dina sinnen. Mat som förvaras enligt anvisningarna blir inte farlig för att datumet passeras.
- Ta hand om rester – gör en plockmåltid, använd dem i en ny maträtt eller frys in.

Genom att ta hand om maten gör du inte bara din ekonomi en tjänst utan även miljön. Att producera mat belastar både klimat och miljö och i Sverige slängs varje år mat från hushåll, restauranger och storkök som motsvarar ett utsläpp på nästan 2 miljoner ton växthusgaser. Det är lika mycket som utsläppen under ett år från 700 000 bilar*.

* Siffran är beräknad utifrån en årlig genomsnittlig körsträcka på cirka 1440 mil. Bilarna beräknas släppa ut 180 g koldioxidekvivalenter/km (SIKA, 2008).