



EN LITEN GUIDE FÖR
PLÅNBOKEN OCH MILJÖN.

SLÄNG INTE MATEN



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.**



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.

Nedladdningsbar version av foldern finns på
kfstockholm.se/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, det vill säga 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?

...I HEMMET

- Skriv inköpslista utifrån vad du redan har hemma.
- Ha 4–5° C i kylan.
- Inför en restmiddag i veckan.
- Töm förpackningar ordentligt.
- Tänk på att bäst före-datum bara är en rekommendation och att maten ofta är bra även efter utgången datum.
- Gör matlådor av överbliven mat.
- Ge bort till grannen om du ska åka bort.

HUR LÄNGE HÅLLER MATEN?

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.

BÄST FÖRE-DATUM

är bara en rekommendation. Rätt förvarad håller maten mycket längre. Titta, lukta och smaka är en bra regel.

SÅSER, SALSOR, CURRYPASTOR MED MERA.

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.

HÅRDOST 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 härskna. 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.

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 till exempel 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 fryn i ett år eller mer.

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.

**VARJE SVENSK
SLÄNGER
45 KG
ÄTBAR MAT
VARJE ÅR.**

**TA HELLRE
TVÅ GÅNGER
ÄN FÖR MYCKET EN
GÅNG.**

**SPARA
MAT SOM BLIR
ÖVER.**

- 
- LUKTAR DET OK?
 - SER DET OK UT?
 - DÅ ÄR DET MESTA **OK!**

BÄST FÖRE-DATUMET

BETYDER INTE ATT MATEN ÄR DÅLIG EFTER.

SISTA FÖRBRUKNINGSDAG

**GÄLLER VISSA KÄNSLIGA LIVSMEDEL SOM
MAN BÖR VARA MER FÖRSIKTIG MED.
MEN OM MATEN SER BRA UT OCH LUKTAR
OKEJ SÅ GÅR DEN ATT ÄTA TROTS ATT
DATUMET PASSERAT, UNDER FÖRUTSÄTTNING
ATT DU HETTAR UPP DEN TILL MINST 70° C.**

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 **kfstockholm.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 som handlar om hur mat och hållbar utveckling hänger ihop. Filmerna är en del av skolmaterialet och du hittar dem på **kfstockholm.se/skola**



**VI BEHÖVER CA
4 JORDKLÖT
OM ALLA SKULLE LEVA
SOM VI GÖR I SVERIGE.**

**MINSKA
DIN KLIMAT-
PÅVERKAN**

- BYT UT KÖTT MOT VEGETARISKT IBLAND
- SLÄNG INTE MATEN

**SLÄNG
INTE
MATEN**



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

kfstockholm.se



TIPS

Rekommenderade temperaturer:
Kyl +4-5°C
Sval +12-15°C
(eller rumstemperatur)
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.

En grönsak som inte är tillräckligt snygg för en sallad kanske kan platsa i en paj, eller en wok?

Ta tillvara hela grönsaken även stjälken, till exempel broccoli-stjälken. Riv ned den i en soppa eller sallad.

TITTA, LUKTA, SMAKA och våga lita på dina sinnen för att avgöra om ett livsmedel går att äta eller inte vid utgången bäst föredatum. Personer som tillhör någon av riskgrupperna för listeria-infektion bör dock följa särskilda kostråd.

Tina den frysta fisken i kallt vatten i 30 min.



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.

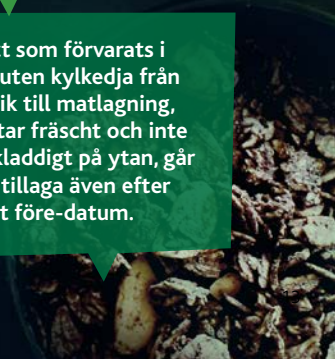
Grön potatis ska inte ätas, den har utsatts för ljus och kan innehålla giftet solanin.

Kokt pasta, ris och bönor går bra att frysa.

Köttfärs, grytbitar och skivat kött ska frysas in i platta, tunna paket. Tina långsamt i kylan för att förhindra att kötsaften rinner ut. Hetta upp till minst 70°C.

Fett härsknar även i frysen. Det gör att frysta feta livsmedel har kortare hållbarhetstid jämfört med magra. Det gäller alla livsmedel med fett.

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.



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, vinägrett	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
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

I KYLSKÅP: 4-5°C

FRUKT

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

GRÖNSAKER

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

I SVAL ELLER RUMSTEMPERATUR: 12-15°C

FRUKT

Mandarin	Citron	Lime	Passionsfrukt
Ananas	Granatäpple	Mango	Physalis
Banan	Grapefrukt	Melon	

GRÖNSAKER

Aubergine	Galangarot	Paprika	Tomat
Avokado	Gurka	Pumpa	Örtkryddor (i kruka)
Chili	Ingefära	Sötpotatis	



KLIPP UT OCH SÄTT PÅ KYLSKÅPET MED EN MAGNET

Konsumentföreningen Stockholm en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra drygt 800.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop-kortet. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle.



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

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