

axfood

TILLSAMMANS MINSKAR VI MATSVINNET

En enkel guide för dig som vill göra och äta gott

Var klimatsmart!
Släng inte mer än
du behöver.

Laga god mat
på rester!



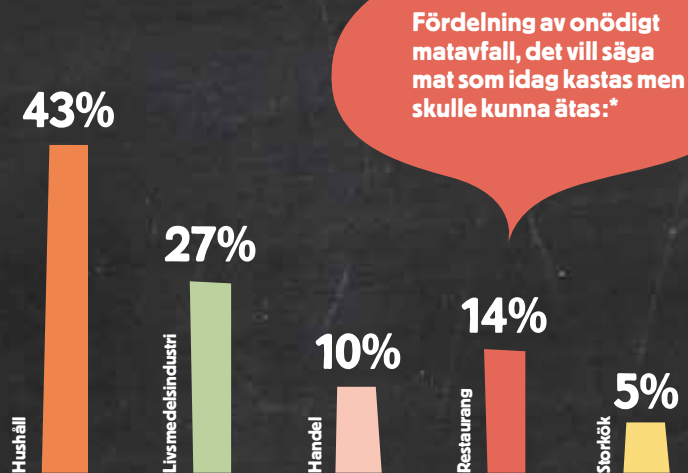
Vad är matsvinn?



Matsvinn är livsmedel som framställs i syfte att ätas av oss människor, men som av olika anledningar kastas eller förstörs. Totalt går en tredjedel av all mat som produceras i världen förlorad varje år. Det är inte särskilt gynnsamt för vare sig miljön eller plånboken.

Både livsmedelsindustrin och hushållen måste tänka och agera hållbart för att ge kommande generationer tillgång till god och bra mat. Tillsammans kan vi arbeta för att minska matsvinnet och bidra till en mer klimatsmart framtid.

En stor del av matsvinnet beror på att vi köper hem för mycket mat till våra hushåll. Studier har visat att var femte matkasse som bärs hem hamnar i soporna. Genom att tänka smart när vi hanterar vår mat och gör våra inköp kan vi minska matsvinnet.



* Siffror från Naturvårdsverkets rapport "Matavfallsmängder i Sverige" från 2012.

Var klimatsmart

– släng inte mer än du behöver

Att inte slänga mat är ett enkelt sätt att vara klimatsmart.

När mat produceras uppstår en belastning på miljön. Varje råvara produceras, transporteras, förädlas, lagras och tillagas –

allt detta påverkar miljön och om du kastar maten i soporna har denna miljöpåverkan skett helt i onödan. Det allra bästa är att arbeta för att svinnet inte ska uppstå alls, genom att hitta en alternativ användning av exempelvis mjuka morötter eller överblivna ostbitar.

I september 2015 presenterade FN 17 nya mål för hållbar utveckling för alla människor och för vår planet. Ett av målen handlar om att säkerställa hållbara konsumtions- och produktionsmönster, och ställer krav både på livsmedelsindustrin och konsumenterna. Matsvinnet i

produktionskedjan måste minimeras, men även det globala matavfallet per capita måste halveras. Detta senast år 2030.

Visste du att...
det behövs ungefär 200 liter vatten för att odla en avokado?

Visste du att...
maten som slängs i svenska hushåll varje år motsvarar växt-husutsläpp på 500 000 ton? Det är lika mycket som 200 000 bilar släpper ut på ett år.



Visste du att...
svenska hushåll håller
ut 26 kg flytande mat i
slasken varje år?

Skillnaden på **bäst före-datum** och **sista förbrukningsdag**

Lita på dina sinnen – smaka och lukta på maten innan du kastar den! Då kan du se till att livsmedel inte går till spillo i onödan.

Bäst före-datum

Livsmedel märkta med bäst före-datum håller ytterligare en tid efter datumet, om de förvaras på rätt sätt och i obruten förpackning. Exempel på sådana produkter är ägg och mjölk som håller mycket längre om de förvaras i kylskåp. I butik är det tillåtet att ge bort och sälja mat efter sista bäst före-datum.

Sista förbrukningsdag

Känsliga livsmedel måste vara märkta med sista förbrukningsdag. Exempel på sådana är färsk fisk och kyckling, köttfärs och rå korv. Om de ser bra ut och luktar okej går de att äta trots att datumet passerat, men under förutsättningen att du hettar upp dem till minst 70 grader. I butik är det inte tillåtet att ge bort eller sälja mat efter sista förbrukningsdag.

Banansmoothie med hallon eller avokado

1 skivad banan

1 dl hallon eller 1 avokado

4 dl yoghurt, gärna med vaniljsmak

Gör så här: Mixa alla ingredienser ordentligt i en mixer och servera.

Psst... För en riktigt kall smoothie kan du lägga bananskivorna i frysen ett dygn innan. Att frysa in bananen hindrar den dessutom från att bli övermogen om du vill spara den till ett senare tillfälle.



2 portioner



2 portioner

Omelett

4 ägg

4 msk vatten, mjölk eller grädde

1 krm salt

Fyllning: Det som finns i kylskåpet eller skafferiet, exempelvis ost, tomat, lök, skinka eller lax.

Gör så här: Vispa lätt ägg, vätska, salt och peppar i en bunke. Blanda ner önskad fyllning i äggsmeten. Hetta upp en stekpanna med lite smör. Grädda omeletten på medelhög värme i 5-10 minuter. Skaka pannen då och då för att den lösa äggsmeten ska rinna ner. När äggsmeten stelnat är omeletten klar. Vik dubbel, lägg på en tallrik och servera.



Hur kan jag minska mitt matsvinn?

Här kommer några enkla tips på hur du enkelt kan undvika att slänga ätbar mat och få den att hålla sig fräsch längre.

- Om du vet att du snart ska äta en vara kan du välja den med kortast datum i butiken.
- Om grädde eller mjölk är på väg att gå ut kan du frysa in den och använda senare i matlagning och bakning.
- Detsamma gäller ost – riv den och frysa in! Har osten börjat mögla kan du skära bort möglet samt en centimeter runtomkring. Resten går bra att äta.
- Töm förpackningar ordentligt.
- Frysa in frukt du inte hinner äta. Skivad eller tärnad är den perfekt till smoothies!
- Är morötterna mjuka – lägg dem i kallt vatten så återfår de sin spänst.
- Förvara öppna förpackningar för exempelvis sås och salsa i kylskåp.
- En ful grönsak kanske gör sig bra i wok, i gryta eller på pizza?
- Förvara bröd i en plastpåse i rumstemperatur. Det åldras snabbare i kylen. Om brödet är torrt kan du stänka vatten på det och lägga det i en plastpåse några sekunder i mikron. Ger en nybakad känsla!



- Förvara potatis mörkt och svalt och inte tillsammans med lök. Potatisen är känslig för lökens etylengas.
- Tomater håller sig bättre i kylskåp.
- Det går utmärkt att frysa in kokt pasta, ris och bönor. Spola fryst pasta och ris med varmt vatten och värm sedan upp det i mikron.
- Frysa in köttfärs, grytbitar och skivat kött i platta, tunna paket. Tina dem långsamt i kylen för att förhindra att köttsaften rinner ut. Samtidigt sparar du energi när du på naturlig väg kyls ner kylskåpet med det frysta köttet.
- Inventera frysen med jämna mellanrum. Kanske hittar du bortglömda rätter eller råvaror som du fryst in för länge sedan? Ät dem innan de blir gamla.
- Kyl ner varm mat snabbt – bakterier växer fort i mat som svalnar långsamt. Stora mängder kan kylas ner i kallt vattenbad alternativt ställas ut på balkongen om det är kyligt ute.

Kyl + 2 till + 5 grader
Sval + 6 till + 12 grader
Frys -18 grader eller kallare

Lägg in en termometer i kylskåpet. Vissa kylskåp är kallast längst ner medan andra är kallast högst upp. Mjölk, kött och fisk ska förvaras där det är kallast. Grönsaker bör ligga där temperaturen är högre.



Axfoods arbete för minskat matsvinn

Att förebygga matsvinn är en viktig del i vårt miljö- och hållbarhetsarbete. Tillsammans med ideella organisationer sker lokala initiativ där mat skänks genom våra kedjor Willys, Hemköp och Axfood Snabbgross. Vi har dessutom ett ständigt pågående arbete med att utveckla förpackningarna för våra egna märkesvaror för att undvika onödigt svinn.

matmissionen

Matmissionen – en butik mot matsvinn och utsatthet

Vi är medgrundare till butiken Matmissionen i Rågsved som drivs av Stockholms Stadsmission. Syftet med Matmissionen är att minska matsvinnet genom att sälja varor med bland annat nära bäst före-datum, underlätta för personer som lever i ekonomisk utsatthet genom låga priser och skapa arbetstillfällen för personer som idag står utanför arbetsmarknaden. Butikens mål är att ta tillvara över 200 ton överskottsmat under 2016.

För mer information om vårt miljö- och hållbarhetsarbete besök axfood.se/hallbarhet.

Källor: FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation (FAO), Jordbruksverket, Livsmedelsverket, Naturvårdsverket och slangintematen.se.

axfood