



hållbara
VAL

Svin(n)bra tips!

Planera dina inköp

Gör en inköpslista baserat på vad ni planerar att äta under veckan/månaden.

Ät snart

Allt fler butiker rabatterar varor med kort hållbarhetsdatum. Spara pengar, frys in, och rädda mat!

Titta dofta smaka

På färska produkter för att kunna jämföra när de bäst före-datumet närmar sig

Förvara korrekt

Med 4 grader i kylan håller maten dubbelt så länge

Separera

Avokado och äpple, persilja och dill, gurka och tomat – visa grödor avger ethylen som bidrar till en snabbare mogningsprocess

Gör matlådor av rester

Se våra rest-rätter!

Håll koll på kylan!

Rätt förvarat håller rester en vecka. Kylskåpsdörren är varmast; produkter med lång hållbarhet, botten/baksida är kallast; rått kött, fisk, mejeri, kylskåpslådor kan vara designade att hålla högre luftfuktighet; grönsaker.

Ät snart hylla

Dedikera en hylla för de produkter som riskerar att svinnas.

Töm förpackningar

På riktigt. Öppna upp och använd din kära slickepott!



hållbara
VAL

Råvaruhantering

- Skrubba i stället för att skala
- Ledsna grönsaker? - lägg i isvatten och återuppliva dem!
- Färska örter – förvara på fuktat hushållspapper i försluten påse
- Ha en förbered 1-2-3 lag i kylan för att snabbt kunna pickla grönsaker
- Dryga ut överblivna grönsaker och rotfrukter med bönor och linser och gör en chili sin carne
- Mixa redan tillagade grönsaker med fond och grädde/mjolk och få en smakrik soppa eller pastasås
- Blomkålsblast - fritera eller stek
- Broccolistam – finhacka, stek eller pickla
- Skal – chips
- Dryga ut färssrätter med ökat innehåll av vegetariska alternativ

Rest-Rätter

- Pytt i panna
- Paj
- Soppa
- Omelett
- Fried rice
- Wok
- Gryta
- Pastasås

Digitala lösningar

Too good to go - Varje dag slängs osåld mat från restauranger, livsmedelsbutiker och kaféer bara för att den inte blir såld i tid. I Too Good To Go-appen Kan du rädda Överraskningskassar med bra mat till ett ännu bättre pris.

Karma – lik too good to go. Bra mat ska inte slängas, var med och rädda mat!
Portionen under tian – Planera dina måltider med hjälp av Hanna Olvenmark.
Måltider som är bra för dig, plånboken och planeten.

Saveable. - Färdiga matkassen som gör klimatet en tjänst. Savable identifierar matsvinn från producenter och grossister och gör en färdig matkasse baserat på det som behöver räddas.