



Hur kan jag minska mitt **matavfall**?

Här får du tio tips som hjälper dig att minska ditt matavfall, spara pengar och skydda miljön:

1 Gör en inköpslista: Planera vad familjen ska äta en vecka i förväg. Kontrollera vad som finns i kylskåp och skafferi och skriv bara upp det som du verkligen behöver. Ta med dig inköpslistan och håll dig till den. Låt dig inte frestas av extrapriser och gå inte och handla när du är hungrig. Annars är risken stor att du köper mer än vad du behöver. Köp frukt och grönsaker i lösvikt i stället för färdigförpackat så att du får exakt den mängd du behöver.

2 Kontrollera bäst före-dag: Välj varor med långt bäst före-datum om du inte tänker använda dem direkt. Köp varor med kort bäst före-datum bara när du verkligen behöver dem. Tänk på att olika datummärkningar betyder olika saker: "Sista förbruknings dag" anger hur länge ett livsmedel är säkert för konsumtion (används exempelvis för kött och fisk). "Bäst före" talar om hur länge produkten har kvar de särskilda egenskaper som den normalt förknippas med. Livsmedel håller ofta längre än bäst före-dagen.

3 Tänk på din plånbok: Den dyraste maten är den man slänger.

4 Se till att kylskåpet fungerar som det ska: Kontrollera tätningslisterna och temperaturen. Livsmedel ska förvaras mellan 1 och 5 grader för att hålla sig fräscha så länge som möjligt.

5 Förvara livsmedlen enligt instruktionerna på förpackningen.

6 Äldst längst fram: Flytta fram det som redan finns i skafferiet och kylskåpet när du kommer hem från affären och ställ de nya inköpen längst bak. Då minskar risken att saker börjar mögla längst in.

7 Lägg inte upp för stora portioner utan ta hellre om när tallriken är tom.

8 Använd resterna: Släng inte resterna utan använd dem till lunch eller middag nästa dag, eller frys in dem. Frukt som bara har blivit lite mjuk kan du göra fruktdrinkar eller pajer av. Grönsaker som inte längre ser fräscha ut gör sig utmärkt i soppor.

9 Frys in: Om du inte äter så mycket bröd kan du frysa det i skivor och tina efter behov. Portionsförpacka maten och ta fram när du är för trött för att ställa dig i köket.

10 Kompostera: Det går inte att undvika matavfall helt, så varför inte kompostera frukt och grönsaksrester? Inom några månader har du en näringsrik och värdefull kompost för din trädgård. För kokta matrester kan du använda en särskild köskompost. Samla resterna, strö över mikrober och låt det hela jäsa. Med slutprodukten kan du göda dina växter både inomhus och utomhus.

Se också : http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm