

# Mindre matsvinn – nu!



**Var rädd om den fina matråvaran. Förvara och tillaga den med omsorg och precision. Det är fruktansvärt fel att omsorgsfullt producerad mat, som krävt stora insatser från jord till bord, till slut hamnar i sophinken. Det är dags att stå upp i kampen mot detta onödiga slöseri och föra upp minskat matsvinn på agendan.**

Cecilia Corin  
Matkonsult  
0521-72 55 61



Varje svensk slänger 30-60 kilo mat i onödan per år. Detta avser matsvinn som hade kunnat ätas om det hade hanterats annorlunda. Siffrorna skiljer sig mycket åt mellan olika undersökningar, bl a för att det är olika vad som räknas som "onödigt". Dessutom producerar vi alla ungefär lika mycket biologiskt matavfall till i form av sådant som vi vanligt inte äter, t ex fiskben, kärnor, kafesump och vissa skal. Både internationellt och nationellt genomförs nu olika insatser för att minska onödigt matsvinn och för att det matavfall som ändå uppstår skall rötas och bli en del i kretsloppet.

Det är många olika anledningar till att matsvinnet ökat drastiskt men alla kan vi dra ett strå till stacken genom att själva vara uppmärksamma på när och varför vi slänger mat. Har jag köpt hem för mycket, tagit till mig en för stor portion? Genom att minska matsvinnet kan vi spara både miljö och pengar.

## Bäst före och sista förbrukningsdag

Idag litar många blint på vad som står på förpackningen om livsmedels säkerhet och gör inte skillnad mellan bäst före datum (som mest handlar om kvalitet) och sista förbrukningsdatum (säkerhet) och har helt slutat att lita på sina sinnen. I de allra flesta fall kan man titta, lukta och smaka på maten för att veta om man kan äta och dricka den eller inte. Dock skall den som är gravid eller har nedsatt immunförsvar vara extra försiktig med livsmedel som närmar sig sista förbrukningsdag och som avses att äta utan upphettning, t ex rökt fisk och skivat pålägg.

## Livsmedelsverket råd om minskat matsvinn

Under hösten 2011 lanserade Livsmedelsverket information på sin websida med syfte att minska matsvinnet genom att stärka konsumentens kunskaper. Dessa kan läsas i sin helhet på [www.slv.se](http://www.slv.se) under rubriken mat och miljö.

## Matkonsulten svarar på frågor Kan man äta mat som möglat?

Grundprincipen är att all mat som möglat skall slängas för dålig smak och möglegift kan sprida sig i hela livsmedlet. Men det finns två undantag: hårdost med mindre angrepp, då kan angreppet skäras bort med marginal och resten användas. Använd osten omgående eller riv och frys in så osten inte börjar mögla igen. Sylt som innehåller minst 50% socker då kan mögelangreppet avlägsnas med marginal och resten användas omgående.

## Hur länge står sig maten i frysen?

I frystemperatur ökar inte mängden bakterier eller virus, men de finns kvar när maten tinas och avdödas inte av frystemperaturen. Däremot kan maten få smak- och kvalitetsförsämring i frysen. Fett kan smaka härsket och ytan på livsmedlet kan torka ut och orsaka så kallad frysbränna. Grundregeln är att ju fetare ett livsmedel är, desto kortare tid smakar livsmedlet bra. Omättade fetter, som t ex i fet fisk, härsknar snabbt.

Genom att förpacka väl och hålla en jämn, låg temperatur i frysen ökar chansen att livsmedlet har en bra kvalitet efter frysförvaring. Som grundregel brukar man rekommendera att feta livsmedel och färdiglagad mat förbrukas inom 3 månader, griskött inom 6 månader och magert kött, grönsaker och bröd inom 12 månader. Men det är fullt möjligt att livsmedel kan smaka bra även efter dessa hålltider – och

bakteriellt händer inget i livsmedlet i frysen förrän temperaturen ökar vid upptining.

## Kan man frysa om mat?

Grundprincipen är att mat som varit frusen skall tillagas innan den fryses ner igen. Däremot kan man ofta frysa om okända kakor och bröd. Var dock uppmärksam på att kondens i ev bull- eller brödpåsar lätt orsakar att varorna bli blöta vid upptining och då bildas lätt mögel.

## Kan man frysa ner mjölk, grädde och syrade produkter?

Mjölk kan med fördel frysas ner för att senare användas i matlagning, bakning, i gröt eller som varm choklad. Grädde kan också frysas ner. Vispgrädde kan vanligtvis vispas efter upptining om den tinas långsamt i kylskåp. Gräddskvättar kan med fördel frysas ner i istärningsfack eller istärningspåsar för att sedan tas upp i lagom mängder och passar då utmärkt i sås, gryta eller stuvning. Frysning av syrade produkter brukar vanligen inte rekommenderas av tillverkarna eftersom de oftast blir gryniga när de tinas. Men det brukar gå bra att använda dem i t ex bakning. Om de tinas långsamt och försiktigt och man sedan rör i dem kan de ev användas i varma såser, men det finns risk att de grynar sig. Alternativt kan vara att göra en enkel bärglass (turboglass) eller cheesecake på den syrade produkten för att äta direkt eller frysa ner och äta vid senare tillfälle.

## Utbildning för restaurang och storhushåll

### Mindrematsvinn.nu

Ta ett helhetsgrepp om matsvinnet och stärk personalens yrkesroll. Minskat matsvinn kan innebära bättre ekonomi, mindre energianvändning och en ökad trovärdighet i en uttalad miljöpolicy.

### Utbildningsinnehåll

- Vad är och varför uppstår livsmedelssvinn?
- Vad kan man vinna på att minska matsvinn?
- Olika typer av matsvinn i kök och servering
- Matens påverkan på miljö och ekonomi samt etiska aspekter
- Exempel, erfarenheter och åtgärder som kan minska matsvinn i olika led
- Att komma igång och mäta matsvinn och matavfall
- Rutiner som kan minska matsvinnet i kökets olika led

Utbildningen kan anpassas efter olika gruppers behov och önskemål.

### För mer information och offert:

Matkonsult Cecilia Sassa Corin, 0521-72 55 61,  
[cecilia.corin@hushallningssallskapet.se](mailto:cecilia.corin@hushallningssallskapet.se)

Se även [www.mindrematsvinn.nu](http://www.mindrematsvinn.nu)

