



Fakta om matsvinn i Finland

1. Enbart i huvudstadsregionen slängs 25 miljoner kilo mat bort årligen, enligt en färsk undersökning från Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi (publicerad 27.6.2013)
2. Vi slänger bort 24 kilo mat per person och år, till ett värde av 125 euro (MTT:s undersökning om matsvinn 2013)
3. Undersökningen från Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi visar att t.o.m. öppnade livsmedelsförpackningar slängs bort i huvudstadsregionen.
4. De som deltog i undersökningen om matsvinn gav sina bästa tips för att minska på svinnet: Ät först sådant som far snabbt illa, kolla skafferiet innan du går och handlar, frys mat som blir över. (Källa: Ruokahävikkitutkimus 2013)
5. Det är främst rotsaker och grönsaker som far illa i de finländska köken, ca 22 miljoner kilo per år. (Källa: www.saasyoda.fi)
6. Räknar man med hela livsmedelskedjan (hushåll, industri, handel och förplägnadsbranschen) uppgår svinnet till 335-460 miljoner kilo per år. Det utgör 10-15 % av hela matkonsumtionen (Källa: Ruokahävikkitutkimus 2013)
7. Bröd, färsk frukt, grönsaker, rotsaker och kaffe är det som oftast slängs bort i hushållen.
8. Av de 1002 personer som deltog i undersökningen från Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi uppgav t.o.m. 40 procent att de slänger bort bröd minst en gång i månaden.
9. Matproduktionen påverkar alltid miljön, men det finns stora skillnader mellan olika produkter. Växtodling innebär alltid mindre belastning än djuruppfödning. (Källa: www.kuluttajaliitto.fi)
10. Visste du att matavfallet från finländska hushåll motsvarar utsläppen från 100 000 genomsnittliga personbilar? (Källa: www.saasyoda.fi)
11. Finländarna slänger årligen bort 21 miljoner kilo mat som de själva lagat. Den vanligaste orsaken är att man lagat för mycket mat. (Källa: www.saasyoda.fi)
12. Av alla växthusutsläpp som orsakas av konsumtion står matproduktionen för 25 procent. (Källa: www.saasyoda.fi)



13. Majoriteten av dem som deltog i undersökningen från Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi tycker det är viktigt att försöka minska på matsvinnet och tror sig själva kunna göra det.

I affären

1. Börja med att kolla vad som håller på att bli gammalt hemma, och planera uppköpen enligt det. Det underlättar också matplaneringen, då du kan hämta inspiration av det du redan har hemma.
2. Du sparar möda och naturresurser genom att planera några dagar eller veckor i förväg: med en tydlig inköpslista undviker du också impulsköp, varor som i slutändan lätt blir oanvända.
3. Om du går igenom skafferi och kylskåp i förväg kan du också märka att du redan har det som behövs för en hel middag – och så slipper du hela butiksbesöket!
4. Alltid lönar det sig inte att hamstra med specialerbjudanden. Extra stora köttförpackningar t.ex. är ekonomiska bara ifall allt innehåll också används.
5. Ta det lugnt i affären: Köp bara de produkter som du vet att du hinner använda innan de far illa.
6. Har du tänkt på att bortslängd mat belastar inte bara miljön, utan också din plånbok?
7. Välj de frukter och grönsaker och frukter som redan är mogna i butiken. Affären har bättre möjligheter att förvara t.ex. bananer och tomater och låta dem mogna. Om konsumenten alltid väljer de frukter och grönsaker som är lite råa, blir det affärens sak att slänga bort de perfekta exemplaren.
8. Förvara maten rätt också hemma. Speciellt mjölk- och köttprodukter mår bättre, då kylskåpets temperatur är rätt.
9. Köttprodukter förvaras bäst i kylskåpets nedre del, i den kallaste delen. Mjölkprodukter förvaras i högst 6 grader.
10. Tänk på matlagning som en fortlöpande kedja. Köp enligt en planerad lista, använd sådant som redan finns hemma och försök fundera hur du igen förädlar det som blir över till nya maträtter. Lite planering spar både tid och pengar.
11. Matens hållbarhet beror också på hur den transporteras och förvaras under transporten. Lämna inte maten i sommarvärmen!
12. Ta väl hand om din mat: Ät gärna sommarfrukosten ute, men duka upp maten inne. Lägg mjölk och kött snabbt tillbaka i kylskåpet efter servering.
13. Lämna inte matkassarna i bilen eller i farstun i väntan på inspiration. Maten mår bäst av att snabbt packas upp och lyftas in på rätt ställe.
14. Det viktiga i fråga om förpackningsstorlekar är att all mat i förpackningen används. Miljöeffekterna från själva förpackningen är mycket mindre än från den bortslängda maten.
15. Välj produkter i lösvikt istället för färdiga förpackningar. På det sättet får du alltid rätt mängd t.ex. grönsaker och du kan välja de mognaste exemplaren. Du sparar förpackningsmaterial och minskar svinnet på samma gång!
16. Köp inte mat åt barnets låtsaskompis, utan räkna med det verkliga antalet personer vid bordet. Barn äter mindre än vuxna: 5-10-åringen äter ca $\frac{3}{4}$ av en vuxenportion.
17. Att hålla mat i skåpet för oväntade gäster är snällt, men onödigt. Bjud hem vänner, men köp och bjud bara enligt behov. Du hittar goda råd om bjudningar beräkning av

mat och dryck på Marthaförbundets webbplats:

<http://martha.fi/svenska/start/tips/view-62859-2513?def-62859=167>

18. Goda råd om planering av vardagsmat hittar du på Ruokatietos sida:
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/vastuullinen-kuluttaja/valta-ruokahavikkia/suunnittele>
19. Rädda maten från soporna! I affären hittar du produkter märkta ”-30 %”. Det betyder att sista användningsdagen närmar sig. Produkten är ändå ätbar ännu i flera dagar. Om du t.ex. ska köpa mellanmål, är de här produkterna ett bra val.
20. Välj lustigt formade grönsaker och frukter i affären. De riskerar lätt att bli kvar på butikshyllan. Oftast har små frukter och grönsaker mera smak.



I kylskåpet

1. Vet du skillnaden mellan bäst före och sista användningsdatum? Med märkningen "bäst före" avses den minsta tid, fram till vilken livsmedlet åtminstone bibehåller sina typiska egenskaper. Livsmedlet är vanligen användbart ännu efter detta datum. Sista användningsdatum är, som namnet säger, den dag då tillverkaren avsett att produkten senast ska förbrukas. (Källa: Evira)
2. Vad betyder bäst före på en förpackning? Bäst före-märkningen används på livsmedel som tål förvaring relativt väl, så som kaffe och mjöl. Märkningen har mer att göra med kvalitet, t.ex. kaffe börjar tappa smak efter bäst före-datum. Produkten kan ändå vara fullt användbar, så lita inte blint på datumet. Lita mer på ditt eget omdöme om produktens användbarhet. (Källa: Evira)
3. Sista användningsdatum-märkningen ska finnas på livsmedel som förfärs snabbt, som t.ex. färskt kött, fisk, skaldjur och rom. Som namnet anger är sista användningsdatum den dag, då tillverkaren avsett att produkten senast ska förbrukas. I motsats till bäst före-märkningen har sista användningsdatum att göra med livsmedlets säkerhet.
4. Med rätt förvaring får du matrester att hålla längre. Lägg inte heta kokkärl i kylskåpet med matresterna, utan lägg matresterna i ett skilt kärl med lock. Då maten svalnat, ställ den snabbt i kylskåp.
5. Kylskåpet borde ha en temperatur på +2-+6 grader Celsius. Det kallaste stället i kylskåpet kan variera. I vanliga kylskåp ligger det kallaste stället nertill och varmaste stället på översta hyllan. Förvara färdigt tillredd mat och matrester under lock på översta hyllan, så sprids inte lukt och smak i kylskåpet. På mellersta hyllan förvaras kött och fisk och längst ner kyckling. Frukt och grönsaker förvaras bäst i skilda grönsakslådor, som vanligen ligger nederst i kylskåpet.
6. Kom ihåg att använda sinnen. Titta och lukta. Om maten inte luktar illa eller ser förfaren ut, och sista användningsdagen inte gått, smaka på en bit. Våga lita på dina egna sinnen!
7. Släng inte bort bäst före –märkta produkter förrän du försäkrat dig om att produkten inte är ätbar. Titta, lukta och smaka!
8. Låt frysen jobba: Frys in t.ex. rostbröd och lägg det frusna brödet direkt i rosten. Frysen ger många extra dagar åt råvaror och rester. Men kom ihåg att maten avger fukt också under frysning. Undvik att frysa mat som börjat torka och töm frysen regelbundet.
9. Håll skafferiet och kylskåpet städigt. Placera produkter kortare hållbarhet längre fram i kylskåpet. Öppna en ny förpackning först då den föregående är tom.
10. Försök hålla en inventariedag om veckan, då du också planerar matlistan. Gå igenom skafferiet, kylskåp och frys. Planera dina kommande uppköp enligt vad som först behöver användas.
11. Också hanteringen av råvaror påverkar hållbarheten. Håll händerna rena då du handskas med mat, och se till att de redskap du använder också är rena.
12. Sätt inte skeden från syltburken i munnen och sedan tillbaka i burken! Bakterierna sprids snabbt och kan få din goda sylt att härskna på bara en dag.
13. Kyl ner matrester snabbt, antingen i diskhon eller vintertid ute. Förvara maten i tättslutande kärl, så hålls maten möjligast fräsch. Färdigt tillredd mat håller gott ett par dagar i kylskåp då den förvaras rätt.

14. Om du blir över med lite matrester, använd resterna med följande dags mat. Om resterna är fler, frys in dem.
15. Ser köttet ut att härskna innan du hinner tillreda det? Du kan förlänga hållbarheten med ett par dagar genom att steka eller koka köttet – eller längre genom att frysa in det.
16. Färska örter ger maten smak och fräschör. Ofta blir en stor del av örtkrukan ändå över. Visste du att örter också går att frysa? Slå in dem i folie eller lägg dem i en frysask, sedan kan de användas frusna direkt i maten.

Vid spisen

1. Gör upp nya rutiner i köket, som hjälper dig att minska svinnet, en i taget. Så småningom fastnar de och blir till regelbundna vanor!
2. Torrt bröd mal du snabbt till ströbröd med en mixer och förvarar i en tättslutande påse i skafferiet.
3. Ris som blivit över kan stekas på kinesiskt vis. Överlopps havregrynsgröt blir saftigt havrebröd.
4. På nätet finns massor av goda idéer och recept av matrester. Gå t.ex. in på Hävikistä herkuksi-sidan på Facebook, där matbloggare ger sina bästa tips.
<https://www.facebook.com/havikistaherkuksi>
5. Grönsaker och rotsaker som ser lite trötta ut kan du piffa upp genom att blötlägga dem en stund i kallt vatten.
6. Också lite mjuka rotsaker kan gott användas t.ex. i purésoppor. Släng i resten av en färskost eller en sista gräddskvätt också!
7. Goda tips om matrester hittar du också på Helsingforsregionens miljötjänster HRM:
<http://www.hsy.fi/se/fiksu/vardagen/mat/matavrester/Sidor/default.aspx>
8. Ostkanter blir ofta kvar i kylskåpet. Men också en liten bit blir rätt mycket riven ost. Använd t.ex. på varma smörgåsar!
9. Visste du att den hårda skalbiten på parmesanost avger mycket fyllighet, s.k.. umami-smak i grytor och andra långkok? Låt ostkanten ligga med i grytan under hela koktiden och plocka bort den strax innan servering. Du märker skillnaden i smak!
10. Du kan minska på svinnet redan i förväg genom att mäta upp ingredienser noggrant enligt antal personer. Mät upp t.ex. 75 g okokt pasta och 50 g okokt ris per person.
11. Var kreativ och modig i köket! Lite gammalt potatismos i bröddegen kan faktiskt ge bättre bröd.
12. Mjolkprodukter som snart blir gamla går bäst att använda i mat som ska hettas upp, som t.ex. lådor och frestelser.
13. En kvätt lite gammal mjölk i en plättsmet gör ingen skada – och alla tycker om plättkalas!
14. Övermogna frukter passar bra i smoothies, milkshakes, bärsoppor och bärpuréer.
15. Gör banankaka av övermogna bananer. Ju mörkare bananskal, desto sötare kaka!
16. Av grädde som snart far illa får du en ovanligt pösiga kaffekaka. Följ receptet till din favoritkryddkaka, men ersätt vätskan i receptet med samma mängd vispad grädde. Det blir slagsmål om sista skivan!
17. Kokta potatisar blir som nya dagen efter, då du steker dem frasiga i stekpanna. Du kan också laga en spansk omelett eller potatissallad.

18. Årets hitrecept är bananpannkakor, ett härligt sätt att inleda veckoslutet. Mosa en övermogen banan tillsammans med ett ägg och stek tjocka pannkakor av smeten i smör.
19. Har du tänkt på att det kaffe och te som du häller i vasken utgör en stor del av allt matsvinn?
20. Blev det en kokt potatis eller två över? Riv dem och lägg till köttfärssmeten, du får saftigare köttbullar.
21. Klä ugnformen med bakplåtspapper. Ingen vidbränd mat och mycket lättare att diska!
22. Fixa alla småvissna rotsaker med en gång och gör en rotfruktspurésoppa. Frys in den i portioner, så har du ett lager med snabbmat hemma.

Vid matbordet

1. Känns det tråkigt att äta gårdagens rester på jobbet, då andra går till lunchcafeterian? Ordna en gemensam restmatsdag en gång i veckan! Ett roligt sätt att göra någonting socialt kring matrester.
2. Känns det att du måste lasta tallriken full på lunchcafeterian "för att få valuta för pengarna"? Kom ihåg att ingen har nytta av mat som slängs i biosorteringen oäten.
3. Gör lunchcafeterians personal glad: Ta bara så mycket du orkar äta. Du behöver inte slänga bort maten de lagat – i stället kan du glatt säga "Tack för maten" på vägen förbi biosorteringen.
4. Lysna till dig själv! Känn efter hur hungrig du är just i dag, just nu. Ta mat enligt aptit, inte enligt vana.
5. Ordna en gemensam restmatsdag på jobbet en gång i veckan!



Uppgifter för klassen (kan ordnas efter Spillveckan också)

Temat matsvinn kan behandlas på många sätt inom huslig ekonomi och även andra skolämnen. Här nedan finns tips om uppgifter, som kan användas som sådana eller användas som grund för nya uppgifter. En del uppgifter kräver förberedelser redan en eller två veckor innan, andra går att göra med en gång.

Uppgifter att förbereda

Svindagbok Bokför all den mat som familjen slänger bort under en vecka. Skriv upp endast sådan mat som ännu går att äta och uppskatta också värdet på maten. Bokföringen görs i dagboksform. Skriv gärna också upp varför maten slängs bort. Ex: Banan – övermogen; sopprester i kastrullen – ingen orkade äta; Yoghurtburk – glömdes i kylskåpet. Genom att anteckna orsakerna blir det lättare att upptäcka onödigt avfall.

Operation Skåpstädning

Eleverna hämtar hemifrån mat, vars bäst före- eller sista användningsdatum närmar sig, och som inte ser ut att bli använt. Ofta blir t.ex. torrskaffning som flingor och gryn liggande i skåpet alltför länge. På lektionen kan ni tillsammans fundera på hur de här små mängderna mat kunde användas på ett nytt sätt.

Använd sinnen

Mycket mat slängs bort för att man inte förstår sig på de olika datummärkningarna, bäst före och sista användningsdatum. Ofta glömmer vi helt och hållet att använda våra sinnen. Ni kan öva upp sinnen inom huslig ekonomi. Det är bra att låta maten bli gammal för den här övningen. Det innebär också att det uppstår en del svinn.

- a. **Mjölk:** Ta med en mjölkburk till lektionen, vars bäst före- datum var föregående dag. Testa färskheten genom att lukta på mjölken eller hälla en skvätt i kaffe eller te. Om mjölken skurit sig, är den gammal. Mjölk som är bara lite sur kan användas i gröt, pannkakor eller surmjölkskaka.
- b. **Kvarg:** Ta med två burkar kvarg till lektionen. Den ena ska ha rätt långt till bäst före-datum, den andra ska vara 1-2 veckor över datumet. Gör ett blindtest och låt eleverna gissa vilkendera kvargen som är färskare. Kvarg är en sur produkt och far inte lätt illa, så bäst före-datumet är endast riktgivande.
- c. **Bröd:** Ta med olika gammalt bröd, allt från lite torrt till möjligt. Eleverna får undersöka bröden och fundera på vad de olika bröden kunde användas till. Möjligt bröd bör inte användas, inte ens efter att själva möglet plockats bort.
- d. **Köttfärs:** Ta med två förpackningar, en vars sista användningsdatum gått och en vars sista användningsdatum närmar sig. Eleverna får se och lukta på produkterna. På det här sättet blir det tydligt hur gammal köttfärs ser ut och luktar.
- e. **Skinka eller annan uppskärning:** Ta med en förpackning uppskärning, vars sista användningsdatum gått, till lektionen. Eleverna får inte veta att produkten är gammal, utan ska känna efter om den går att använda. Förfaren uppskärning luktar illa och ser obehaglig ut.
- f. **Grönsaker och örter:** Ta med några färska och några skrupna grönsaker och örter. Uppgiften går ut på att tillreda samma mat av både färska och skrupna grönsaker,

t.ex. soppor eller ugnsrätter. De kan också användas som ingredienser i andra rätter, t.ex. omeletter. Eleverna får sedan bedöma skillnaderna mellan maten som lagats av de olika grönsakerna.

Svinnveckans uppgifter (kräver inte förberedelser)

Rädda maten från svinnet

Eleverna får var sin egen råvara, t.ex. tomat, bröd, örter, köttfärssås. Eleverna får tänka ut 5-10 olika sätt att använda råvaran i en situation, då råvaran riskerar att bli gammal eller annars hamna i soporna.

Lagom mängd

Eleverna får uppskatta lämpliga mängder mat för olika stora grupper, t.ex. hur mycket pasta eller potatis som behövs för sex personer; hur mycket salladsingredienser för två personer; hur mycket behövs för ett tio personers kaffebord. På Martaförbundets sidor hittar du material för att kunna uppskatta mängden mat. <http://martha.fi/svenska/start/tips/view-62859-2513?def-62859=167>

Inget svinn-dagen

Eleverna utmanas i en Inget svinn-dag, då man strävar efter att inte slänga bort någon ätbar mat alls. Endagsutmaningen hjälper att åskådliggöra det egna matbeteendet. Efter utmaningen diskuterar ni de utmaningar och iakttagelser som dagen fört med sig. Eleverna sammanställer sina egna tips för minskandet av matsvinn. Tipsen delas ut i hela skolan, och hela skolan kan också delta i själva utmaningen!

