

Fem sätt för mindre matsvinn i storkök

Låt maten hamna i magen – inte i soptunnan!

Varje år slängs 120 000 ton mat i svenska restauranger och storkök. När vi slänger mat har jordens resurser som energi, vatten och mark förbrukats helt i onödan. Om Sveriges matavfall kan minska med 20 procent beräknas den **samhälsekonomiska nyttan bli mellan 3,2 – 5,7 miljarder kronor per år***, motsvarande cirka 70 miljoner måltider.

Det är alltså en ekonomisk fråga, minskat matsvinn innebär stora kostnadsbesparingar. Exempelvis har storköket på Sundsvalls sjukhus minskat matsvinnet med nästan hälften genom medvetet svinnarbete. Kostnadsbesparingen har inneburit att de kan köpa råvaror av högre kvalitet.

Livsmedelsverket utbildar och samordnar landets livsmedelsinspektörer så att livsmedelskontrollerna ska stödja företagets arbete mot minskat matsvinn med bibehållen matsäkerhet.

Många storkök arbetar framgångsrikt för att minimera matsvinnet. Här är några enkla sätt för att minska matsvinnet för de som ännu inte kommit igång.

1 Sänkt kyltemperatur ger längre hållbarhet

En kyltemperatur på 4-5 grader bidrar till att maten håller sig fräsch längre och bidrar till mindre svinn. Denna miljövinst är större än miljökostnaden för ökad energiförbrukning som temperatursänkningen medför. Förvaring utgör oftast en mindre del av matens miljöpåverkan ur ett livscykelperspektiv. Den allra största miljökostnaden ligger i matproduktionen.

- Livsmedel som förvaras i 4°C i stället för 8°C håller nästan dubbelt så länge.
- En del förskolor och andra små verksamheter kan klara sitt behov av exempelvis mjölk med en leverans per vecka genom att sänka temperaturen i kylarna. Följden blir en miljövinst för såväl transporter som för matsvinn.
- Ändamålsenlig utrustning och rutiner för att kyla mat på ett säkert sätt bidrar till minskat matsvinn, exempelvis steamgrytor med kyla i manteln, blastchillers, nedkylningsskåp eller andra nedkylningssätt.

2 Mindre svinn från buffén

Bufféserving kan leda till mycket svinn, men genom att följa dessa råd blir det mindre svinn från buffén:

- Använd små karotter och kantiner.
- Fyll på buffén under serveringens gång med nya karotter, ställ inte fram allt samtidigt.
- Planera för kommande dagar vid menyplaneringen, till exempel koka större mängd potatis för att kunna göra potatissallad dagen efter. OBS! Potatisen som används i potatissalladen ska inte ha stått framme. Använd rester från bufféns kylda del vid tillagning av varma maträtter, till exempel morötter till köttfärssåsen.



Skilj på "bäst-före-datum" och "sista förbrukningsdag"

3 Mat som passerat "bäst före-datum" behöver inte slängas

Man får använda livsmedel med passerat *bäst före-datum* under förutsättning att maten är fullgod. Passerat *bäst före-datum* är inte automatiskt grund för anmärkning från livsmedelskontrollen. Har maten förvarats i rätt tempertur är det ingen risk att äta maten efter att *bäst före-datum* har passerats. Ett enkelt sätt att minska svinnet är därför att först titta, lukta och smaka på maten. Lita på dina sinnen! Förutsatt att livsmedlet bedöms som fullgott är det också tillåtet att frysa in färdigförpackade varor med passerat *bäst före-datum* för att sedan värmebehandla dem eller på annat sätt använda dem i matlagning efter att hållbarhetsdatum passerats.

Extra försiktighet! Personer med nedsatt immunförsvar, äldre och gravida bör undvika kylförvarade ätfärdiga livsmedel med lång hållbarhet som passerat *bäst före-datum*. Exempel är vakuumpförpackad rökt eller gravad fisk, skivat smörgåspålägg, patéer, och kall färdigmat. Där kan listeria föröka sig. Listeriabakterier förstörs vid upphettning. Listeria är en ovanlig, men allvarlig sjukdom för den som drabbas.

4 Tillaga eller frysa in livsmedel senast "sista förbrukningsdag"

Det är **inte** tillåtet att sälja eller skänka bort livsmedel *efter* sista förbrukningsdag. Det är inte heller tillåtet att använda sådana livsmedel som råvaror till andra produkter. Men på *sista förbrukningsdag* räknas livsmedlet som fullgott om inget annat tyder på motsatsen.

Det är tillåtet att frysa in livsmedel senast angiven sista förbrukningsdag, för att senare tillaga maten direkt efter upptining. Genom att göra detta kan onödigt svinn undvikas.

5 Rädda maten när frysen gått sönder

Om fryssvarorna har tinat till följd av att frysen har gått sönder ska den som är ansvarig för måltidsverksamheten bedöma om varorna går att använda eller om de är osäkra. Många varor går att rädda genom att man tillagar dem och sedan kyler ned dem på ett korrekt sätt inför senare

servering, eller infrysning. Till exempel kan tinad mat som på ytan fortfarande är kylskåpskall tillagas. Är maten fortfarande halvfrusen kan den frysas om. Om grönsaker, kött, fisk och fågel ska frysas om måste det åtminstone vara kylskåpskallt på ytan. Bröd kan frysas om även om det har tinat. Omfrost mat kan innebära kvalitetsförsämring i konsistens.



Till sist några enkla steg för minskat svinn:

- God ordning i kyl och frysa, ha rutiner för förrådsinventering
- Viktigt med obruten kylkedja – ställ krav på leverantörerna
- Vid menyplanering – välj mat som går att använda till flera olika rätter