

MINSKA MATSVINNET

- tips

- Lita inte på bäst-före-datum, de flesta livsmedel håller betydligt längre än vad som står på förpackningen. Lita på lukt- och smaksinnet, det brukar visa vad som går att äta och inte.
- Har du överbliven gröt? – Baka bröd av den. Stoppa i lite extra gojibär, fikon eller russin, så blir brödet extra gott.
- Låt grannarna hjälpa till och äta upp rester, till exempel efter ett kalas. Gå över och bjud grannen på en färtbit och bidra samtidigt till god grannsämja.
- Var inte rädd att experimentera med olika matvaror, ibland kan du hitta kombinationer som du aldrig trodde skulle fungera men som smakar riktigt bra.
- Frys in frukt innan den blir dålig och använd i smoothies. Även färska örter går att frysa in och sedan använda i såser och grytor. Några oreganostjälkar i tomatsåsen förhöjer smaken massor! Dill- eller persiljestjälkar i kokvattnet när du kokar grönsaker likaså.
- Frys in alla resten och ta fram en dag när du saknar inspiration – kanske blir det en spännande ny rätt!
- Ta vara på kyckling, kött, skaldjur och fisk och koka fond. Fonden blir en utmärkt bas i soppor och grytor. Då slipper du också tillsatserna i köpt buljong.
- När grönsaker sett sina bästa dagar – gör buljong av dem och frysa in i iskuber, eller använd i soppor, pajer eller grytor. Grönsakerna får då nytt liv!
- Förvara salladen i en påse med luft i så håller den längre.
- Planera din matsedel för veckan och köp mat därefter. Gör storkok och frysa in så slipper maten bli dålig i kylan.