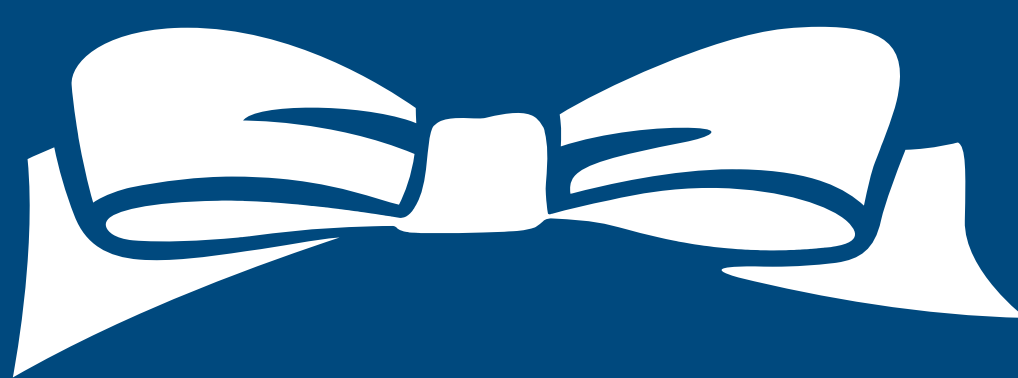


HELLMANN'S
EST.1913



FOOD
WASTE
HACKS

• BÖRJA DIN RESA •

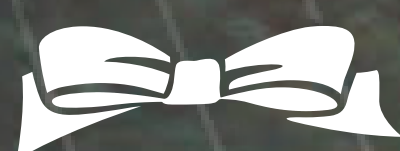
HÄR



70%
AV TOTALA
MATAVFALLET KOMMER
FRÅN VÅRA HEM

SVENSKA HUSHÅLL
GENERERAR
917000
TON MATAVFALL
PER ÅR, ELLER
95KG
PER PERSON

NÄSTAN
50%
AV DESSA 95KG
ÄR ÄTBAR MAT
SOM SLÄNGS
HELT I ONÖDAN



• VI HAR ETT •

UPPDRAG

////////////////////////////////////

Matsvinnet i Sverige är ett stort miljö- och samhällsproblem. Om det globala matsvinnet var ett land skulle det vara den tredje största källan till utsläpp av växthusgaser efter Kina och USA.

På Hellmann's anser vi att mat helt enkelt är för bra för att slängas. Därför har vi åtagit oss uppdraget att skapa en nation av matälskare som säger Ja till smak och Nej till matsvinn.

Vi har tagit fram den här handboken för att ge dig praktiska tips, råd och recept som hjälper dig att minska ditt matsvinn och som en extra bonus sparar du dessutom pengar.

Då majoriteten av matsvinnet uppstår i hemmet är det upp till var och en av oss att bidra till att lösa detta enorma miljöproblem.

• FOOD WASTE •



• TILLBAKA TILL •

GRUNDERNA

Låt oss återgå till grunderna.
Det finns några väldigt enkla saker
du kan göra för att se till att minska
matsvinnet i ditt hushåll.



• BÖRJAR •

MED

•
•
•
•



• GRUNDERNA •

KOLLA VAD SOM FINNS HEMMA

//////////

Innan du ger dig ut för att handla måste du först och främst kolla vad som redan finns hemma. En del människor kollar i kylan och skafferiet innan de går och handlar, men många glömmer dock vad som fanns där när de väl kommit till mataffären. En handlingslista kan hjälpa dig att komma ihåg.



KÖP INGET DU REDAN HAR



Kolla vad du har hemma innan du handlar mat. Köp inte saker du redan har.



HÅLL KOLL PÅ DIN MAT



Det är väldigt mycket som kan gömma sig längst in i skåpen. Håll koll på vilka produkter som snart går ut och se till att placera dem längst fram. Det är också bra att förvara maten i genomskinliga burkar så att du får en bra överblick av vad som finns.



HANDLA FÖRNUFTIGT



Visst kan det vara lockande med flerköps-erbjudanden, men undvik att gå i fällan om du vet att allt inte kommer att gå åt.



• VAR NOGA •

MED MÄRKNING

Vi slänger 88 miljoner ton mat i EU varje år och omkring 10% har visat sig kunna länkas till missuppfattningar kring datummärkningen. Vi måste försöka eliminera det här berget av matsvinn och en del av lösningen är att vi alla lär oss skillnaden mellan ”bäst före” och ”sista förbrukningsdag” och vad detta egentligen betyder.

**SISTA
FÖRBRUKNINGSDAG:
DATUM**

SISTA FÖRBRUKNINGSDAG



Anger hur länge maten är säker att äta. Det här är viktigt. Du ska inte äta livsmedel som har passerat detta datum eftersom det kan ha blivit farligt att äta, även om du inte kan se eller känna det på smaken. Det är få produkter du köper som har den här märkningen – det gäller bland annat köttfärs, kyld förpackad fisk, kyckling och rått kött.

**BÄST FÖRE:
DATUM**

BÄST FÖRE / BÄST FÖRE UTGÅNGEN AV



Avser kvaliteten. Här handlar det om att använda sina sinnen och göra en bedömning. Livsmedelsprodukten smakar kanske inte som bäst efter detta datum, men den är ändå säker att äta om den ser okej ut! Beroende på produkt kan smaken vara helt okej i några dagar efter passerat utgångsdatum eller till och med i flera månader. Därför ska du alltid titta, lukta och smaka på livsmedlet innan du bestämmer dig för att slänga det.



• ANVÄND •

FRYSEN

Många av oss tänker inte på att de flesta livsmedel går att frysa. Om du är osäker på om en viss produkt går att frysa är det bara att googla! Det finns mängder av bra guider på nätet. Att frysa in maten minskar inte bara svinnet, det är också väldigt praktiskt. Win-win. Vi borde alla göra det mer!

SE TILL ATT ALLTID HA FRYSPÅSAR HEMMA. DÅ KAN DU:



FRUKT

Nästan all frukt kan frysas. Lägg skuren frukt i en påse och förvara i frysen. Ta en handfull nästa gång du gör gröt eller smoothie.

OST

Riv osten, lägg den i en påse i frysen och strö den sedan över pizzan eller den varma mackan.

KYCKLING

Skär kycklingen i tunna strimlor. Styckfrys genom att lägga dem på en bricka och packa dem sedan i en påse. Sådärja, nu har du fixat huvudingrediensen till din nästa wokrätt.



• HÅLL KOLL PÅ •

PORTIONS- STORLEKARNA

En dansk undersökning har visat att om tallriksstorleken minskas med bara 9% kan matsvinnet minskas med över 25%.
Här är några saker vi alla kan testa:



ANVÄND MINDRE TALLRIKAR



Det här är ett smart trick. Mindre plats på tallriken innebär att man tar mindre portioner. Ta hellre om än att kasta mat som du inte orkar äta upp.



STÄLL UN DAN MATRESTERNA INNAN DU BÖRJAR ÄTA



Lagar du mat för mer än en måltid? Portionera upp morgondagens lunch innan du sätter dig ner till kvällens middag. Då lägger du inte upp mer på tallriken än vad du orkar äta. Dessutom förlänger detta matens hållbarhet.



• SMART •

MATLAGNING

Vill du göra livet enklare i köket?
Vi kan tipsa om några smarta
matlagningsmetoder som hjälper
dig med detta.

• S T O R K O K •



• ONE POT •

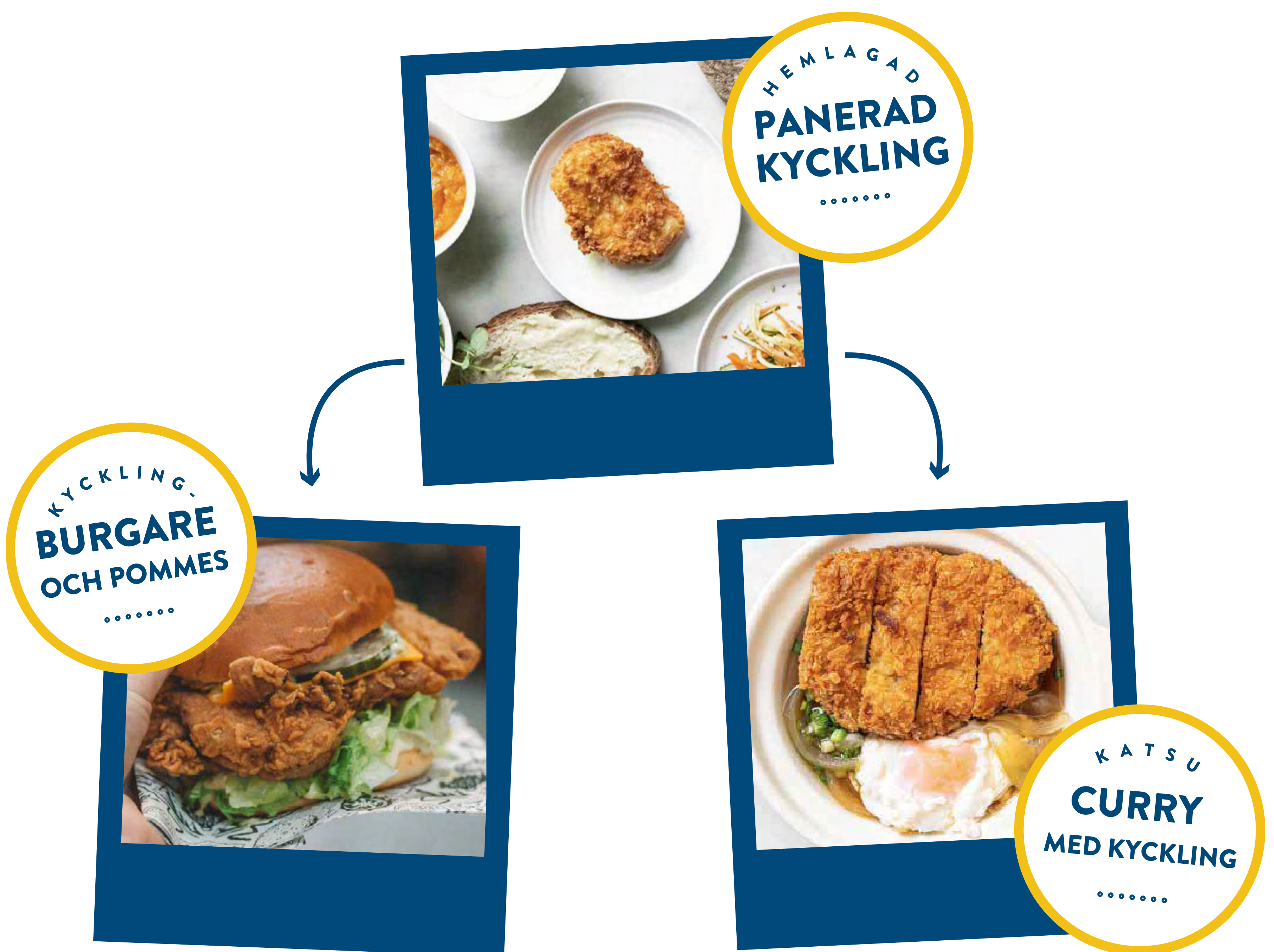


• LAGA •

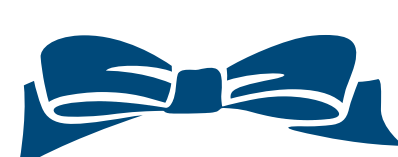
STORKOK



Detta minskar inte bara dina utgifter utan även mängden matsvinn och den tid du tillbringar i köket.
Vad mer kan man önska sig?



Tanken här är att använda ett begränsat antal ingredienser och förvandla dem till två härligt vällsmakande rätter samtidigt som du sparar både tid och pengar. Det enda som krävs är en huvudingrediens att starta med, till exempel kyckling eller rostad aubergine. Anpassa den sedan något enligt de två olika recepten och voilà, så har du två nya rätter.



STORKOK

Lite inspiration som
hjälper dig att komma igång:

.....

TVÅ RÄTTER FRÅN EN



STORKOK HUVUDINGREDIENS

RÄTT 1

RÄTT 2

Hemlagad panerad
kyckling



Kycklingburgare
med pomes



Katsucurry
med kyckling

Hemlagade baked
beans



Kajunböngryta



Frukost-shakshuka

Klassisk oxragu



Mexikansk
burritobowl



Fåraherdens paj

Ugnsstekt kyckling



Kryddig kycklinggryta
med blomkål



Kycklingsallad
med sting

Rostad aubergine



Aubergine- och
halloumipaj



Pulled
auberginetaco

Rostad lammkarré



Klassisk lammstek



Mustig
lammcurry

Ugnsbakade laxfiléer



Gratinerad laxpasta
med pesto



Sommarsallad
med lax



• L A G A •

ONE POT



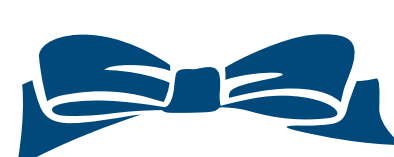
SMIDIGA, SMAKRIKA MÅLTIDER

Det enda du behöver här är – just det – en gryta. Det här är den ultimata lösningen när man vill laga enkel men väldigt god mat. Oavsett om du lagar en snabb måltid mitt i veckan, t. ex. en one pot-pastarätt, eller väljer en lite mer tidskrävande slow-cook-chili, kommer slutresultatet att bli en succé. Eventuella rester kan du lägga in i kylen eller frysen. Och bäst av allt:
Det blir knappt någon disk.



*Prova vår One Pot Pasta
för att se hur enkelt och gott det är.*

SE RECEPTET



MÅLTIDSPLANERARE

DAG	MÅLTID
MÅN	Söndagens lasagnerester
TIS	Risotto på de gröna bönorna och svampen i kylskåpet.
ONS	Tinad lax från frysen, färskpotatis och broccoli, ostsås
TOR	Thai grön curry – tina kycklingbröstfileer från frysen.
FRE	
LÖR	
SÖN	

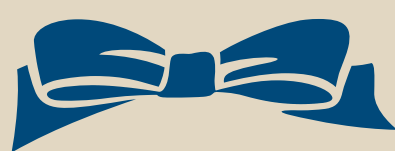




Genom att göra en veckomeny får du inte bara härliga måltider att se fram emot utan minskar även matsvinnet på ett bra sätt.

DAGS ATT PLANERA

LADDA NED



• SÅ ANVÄNDER DU •

DIN MÅLTIDSPLANERARE

På måndagar är det perfekt att använda upp helgens rester. Lagade du en söndagsstek? Använd då de sista resterna i några härliga rätter.



Satsa på storkok under veckan där du lagar två rätter med en och samma huvudingrediens. Då har du maten för tisdag och onsdag avklarad.



Kylskåpsrensning till torsdagsmiddagen! Idag är det ett bra tillfälle att kolla vad som finns kvar i kylskåpet och skafferiet. Komplettera lite och släng sedan ihop allt till en härlig måltid. Ta en titt på våra one pot-rätter för att få inspiration.



Visst är det härligt att köpa hämtmat till fredagskvällen, men innan du gör det bör du kolla vad som finns hemma. Du kan alltid köpa din favorithämtmat på lördagen när kylskåpet är tomt.



DIN PLANERARE

LADDA NED





EN GENOMSNITTSFAMILJ
PÅ 4 PERSONER
SKULLE SPARA

1500 kr
per månad

OM DE
MINSKADE
SITT MATSVINN



DEN MAT VI SLÄNGER MEST AV

TIPS PÅ HUR DU ANVÄNDER DEN MAT SOM SLÄNGS MEST

BELÖNING: REJÄLA BESPARINGAR



FRUKT

Mogna, mosiga bananer kan med fördel användas i bakning, bär kan kokas med honung och socker till en härlig kompott eller sylt och dina äpplen kan förvandlas till äppelmos som passar både till pannkakor och söndagssteken.



GRÖN- SAKER

De flesta grönsaker blir jättegoda när man rostar dem i ugnen. Skär dem i lagom stora bitar, lägg dem i en ugnform och rosta dem sedan så att alla härliga smaker kommer fram.



BRÖD

Bekymra dig inte om du har torrt gammalt bröd, för det kan du använda till att göra ströbröd och krutonger som är perfekt till panering och garnering.



SALLAD

Mortla salladsblad till en pesto med nötter och olivolja eller mixa dem till en lätt soppa med andra grönsaker som gurka och avokado.



MJÖLK

Mjölken kan vara lurig, så smaka på den innan du häller ut den i vasken eftersom den mycket väl kan vara okej. Den håller ofta mycket längre än Bäst före-datumet, men det beror på hur kallt du har i kylskåpet. Ju kallare desto längre. Man kan till och med frysa mjölk.

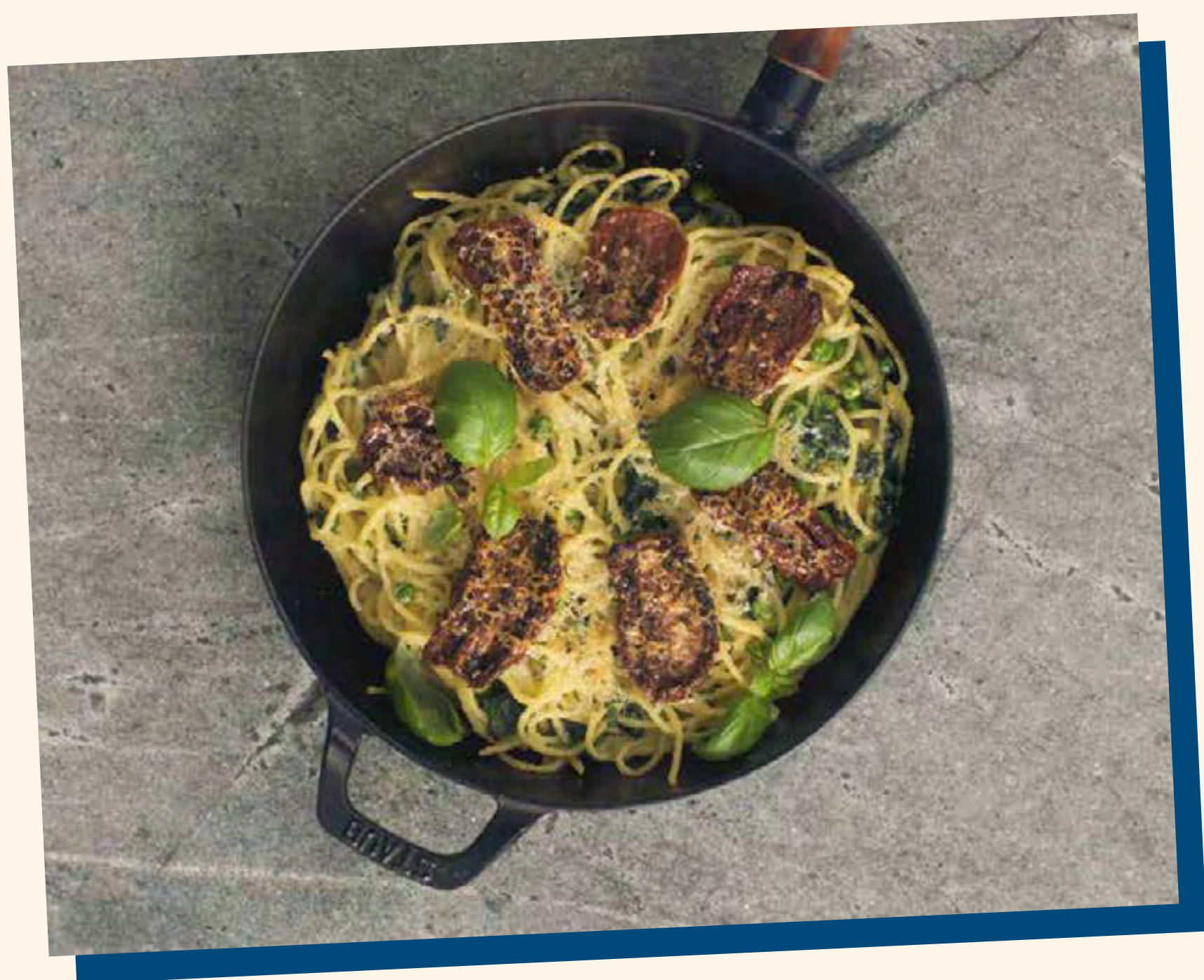


• HELLMANN'S LEFTOVER •

PASTA FRITTATA

4 PORTIONER | 15 MIN

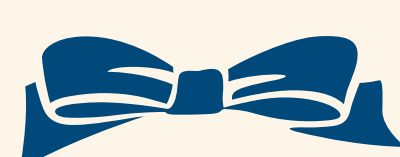
GÖR SÅ HÄR



INGREDIENSER

- 400 g överbliven kokt pasta
- Cirka 100 g överblivna, kokta grönsaker, hackade
- 4 stora ägg från frigående höns
- 2 msk Hellmann's majonnäs
- 60 g parmesanost
- 1 msk olivolja
- 8–10 saltorkade tomater
- Färsk basilika till servering

1. Sätt ugnen på 200 graders grillvärme.
2. Vispa äggen med Hellmann's majonnäs och hälften av parmesanosten. Rör ner den överblivna pastan och grönsakerna. Hacka isär med en träske om det behövs. Smaka av.
3. Hetta upp en matsked olja i en medelstor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt pastan och pressa försiktigt nedåt så att pastan fördelas jämnt. Tillaga i 4–5 minuter tills frittatan har stelnat i botten och är lätt gyllenbrun.
4. Fördela tomaterna ovanpå och strö över resten av osten. Sätt in frittatan i ugnen på grillvärme i ytterligare 3–4 minuter eller tills ägget har stelnat och osten bubblar.
5. Strö lite basilika över frittatan och servera i bitar, varma eller rumstempererade, tillsammans med en grösallad.



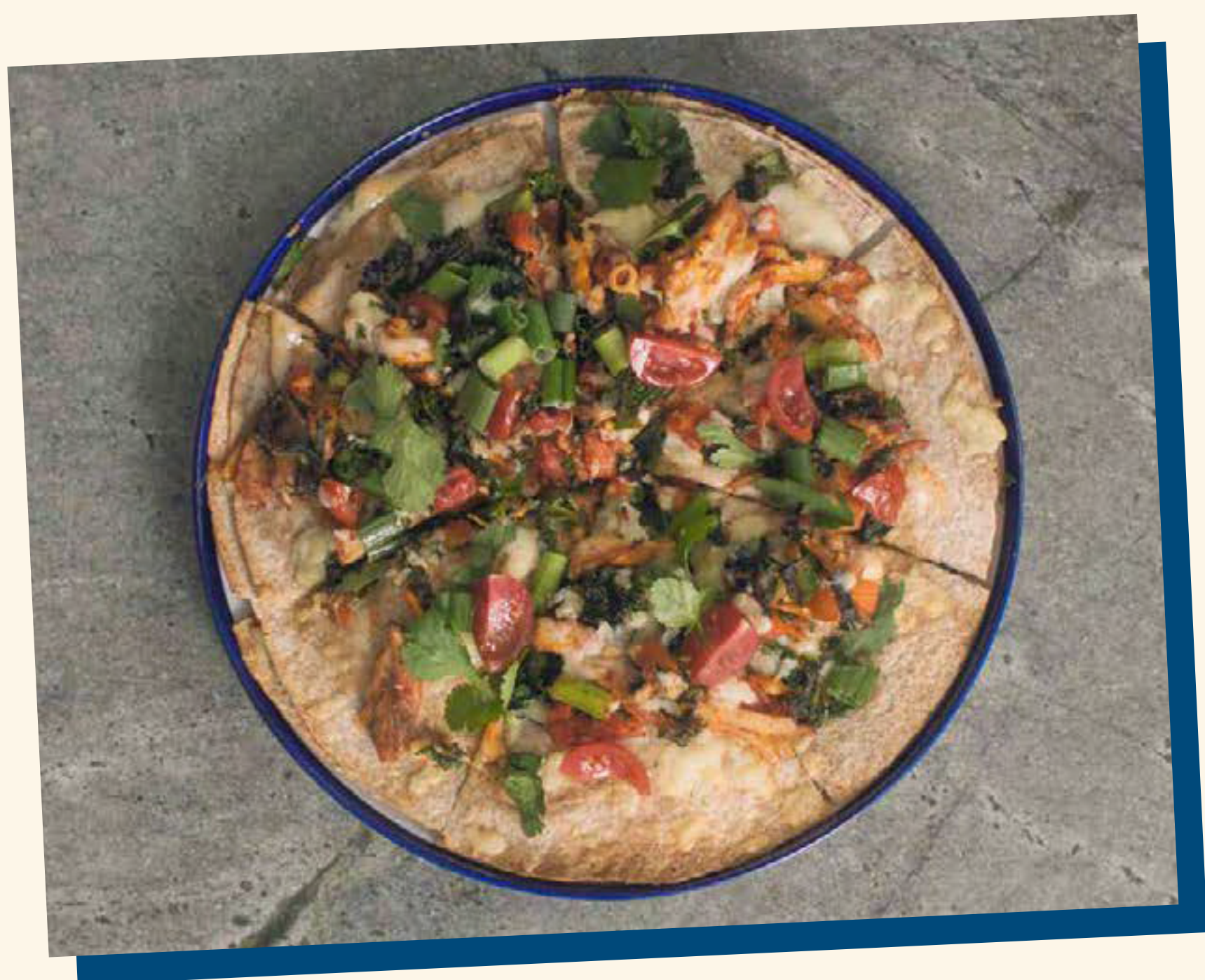
• HELLMANN'S LEFTOVER •

VEGETARISK QUESADILLAPAJ

4
PORTIONER

10 MIN
FÖRBEREDELSE

20 MIN
TILLAGNING

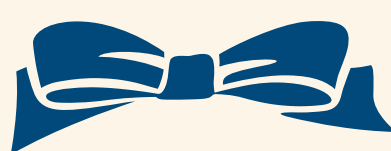


GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda kyckling och grönsaker med salladslök, tomater och rökt paprikapulver.
3. Lägg det första tortillabrödet på en bakplåt och bred på ett lager Hellmann's majonnäs.
 - Toppa med en tredjedel av kyckling- och grönsaksblandningen och strö över en tredjedel av osten.
 - Tryck lätt och upprepa detta två gånger tills det är lagom med fyllning i dina tortillas.
4. Stek dina tortillas i 20 minuter tills de är gyllenbruna utanpå och osten har smält.
5. Servera dina tortillas i tårtbitar, garnera med koriander och pressa över lite lime.

INGREDIENSER

- 3 fullkornstortillas
- 2 msk Hellmann's majonnäs
- Cirka 150 g överbliven kyckling, strimlad
- Cirka 150 g överblivna tillagade grönsaker (kål, morötter, broccoli) hackade i lagom stora bitar
- 4 salladslökar, skivade
- En handfull körsbärstomater, delade i fyra klyftor
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 100 g cheddarost, riven
- Koriander till servering
- Lime till servering

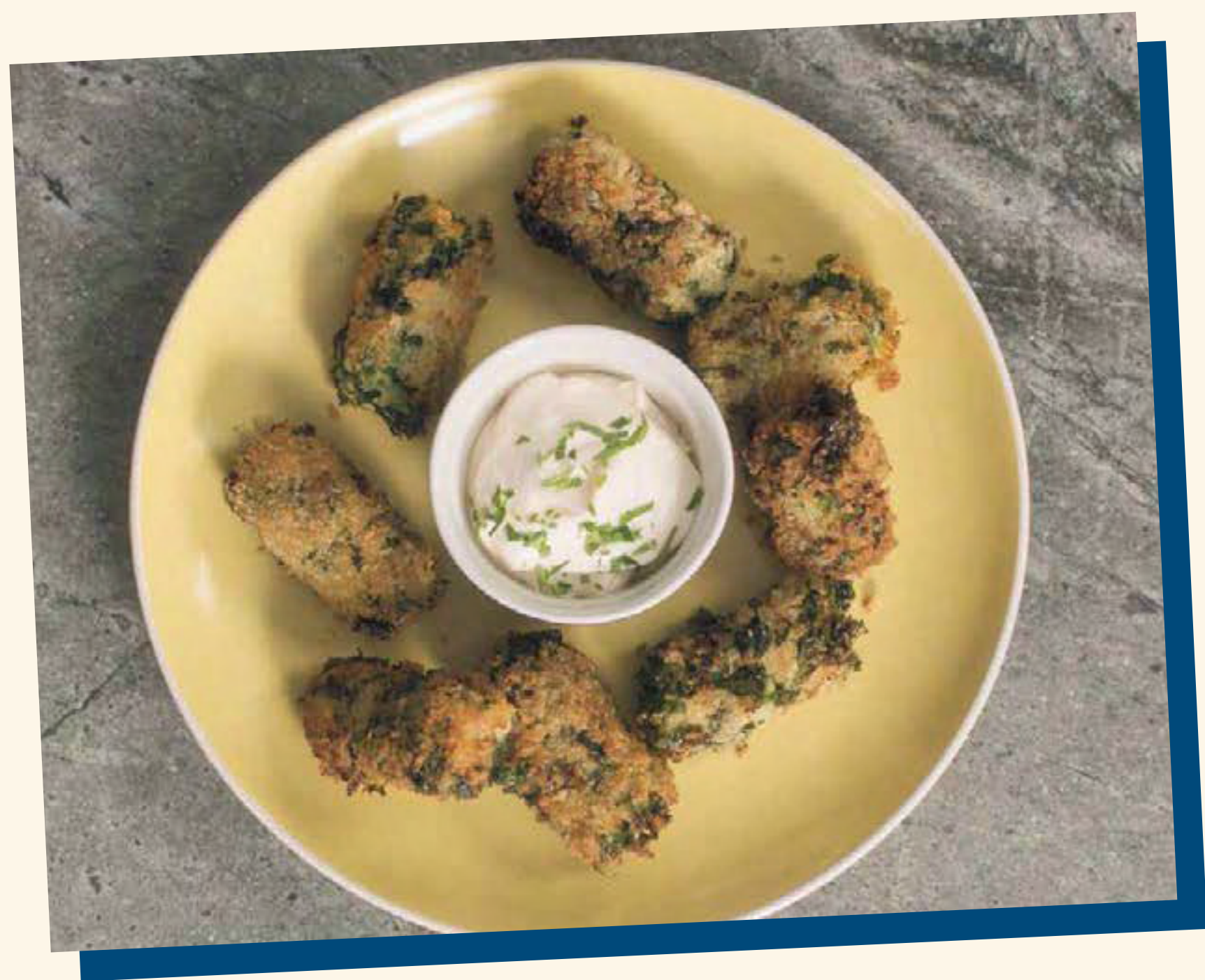


• HELLMANN'S LEFTOVER •

FRITERADE GRÖNSAKS- KROKETTER

4 PORTIONER

15 MIN

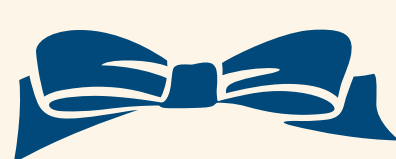


GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mosad potatis och palsternacka med kålen och 2 msk av Hellmann's majonnäs.
2. Forma blandningen till 16 ovaler på 5 cm och pensla med resten av majonnäsen på alla sidor.
3. Rulla kroketterna i panko och se till att de täcks av ett jämnt lager.
4. Sätt en stekpanna på medelhög värme och tillsätt vegetabilisk olja så att botten av stekpannan täcks. När oljan är varm steker du kroketterna tills de är jämnt gyllenbruna och krispiga, vilket tar cirka två minuter.
5. Lyft försiktigt ut kroketterna ur pannan och låt dem rinna av en kort stund på hushållspapper.
6. Servera kroketterna med Hellmann's majonnäs.

INGREDIENSER

- 400 g kokt potatis och palsternacka, mosad
- 200 g överbliven kokt kål eller grönkål, hackat
- 4 msk Hellmann's majonnäs
- 100 g panko
- Vegetabilisk olja till stekning
- 1 msk olivolja
- Hellmann's majonnäs till servering



HELLMANN'S LEFTOVER

KÖTTBULLE- MACKA

4 PORTIONER | 15 MIN

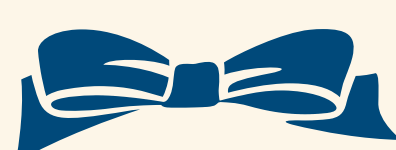


INGREDIENSER

- 4 gamla frallor
- 400 g mager fläskfärs
- 40 g ströbröd, gjort på brödrester
- 2 msk Hellmann's majonnäs
- 1 liten lök, finhackad
- En näve överbliven dill och persilja, finhackad
- 6 saltgurkor, skurna i strimlor på längden
- 1 msk rödvinbärsgeleé
- Hellmann's majonnäs till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Om dina småfrallor har blivit torra, fräscha upp dem genom att hålla dem under rinnande vatten i några sekunder och lägg sedan in dem i 180 graders ugnsvärme i 5–10 minuter tills de är varma och mjuka igen.
2. Blanda färsen med ströbröd, lök, finhackade örtstjälkar och Hellmann's majonnäs. Smaka av.
3. Rulla till 4 cm stora köttbullar (30 g). Du behöver totalt 16 köttbullar. Värm en stekpanna på medelhög värme och stek köttbullarna. Vänd då och då i cirka 5 minuter tills de är genomstekta.
4. När köttbullarna är klara tillsätter du rödvinbärsgeleén, låter den smälta och glaserar köttbullarna. Lyft bort stekpannan från värmen.
5. Dela frallorna på mitten och bred Hellmann's majonnäs på de undre halvorna. Lägg de skivade saltgurkorna ovanpå och därefter köttbullarna, 4 per smörgås. Pensla köttbullarna med lite rödvinbärsgläze och garnera rejält med dill. Servera direkt.



• KOM •

IGÅNG



Nu när du har fått så mycket inspiration återstår det bara för dig att påbörja din egen resa med att laga härliga rätter och bidra till mindre matsvinn.

Med bara några få steg kan du göra verklig skillnad och minska mängden mat du slänger.

Följ dessa grundläggande steg. Håll koll på vad du har för mat hemma, ta reda på skillnaden mellan sista förbrukningsdag och bäst före, börja använda frysen och kontrollera portionsstorlekarna.

Använd en eller båda av våra ”smarta matlagningsmetoder”, beroende på vad som passar dig och din livsstil. De kommer snart att bli dina trogna följeslagare i köket.

Börja planera dina måltider. Det är ett bra sätt för att hitta din egen matlagningsväg och för att hålla koll på vad du har för ingredienser hemma.



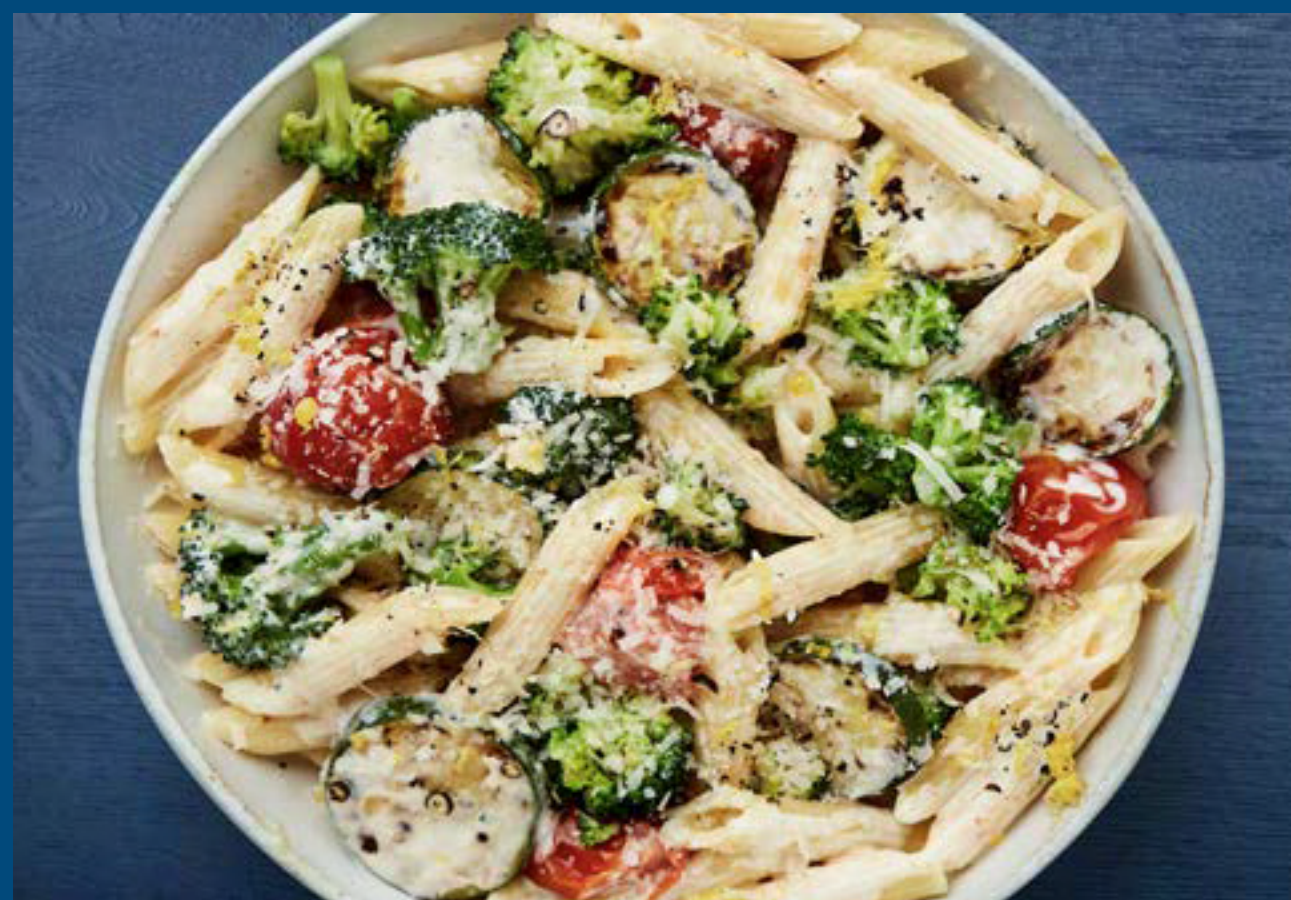
• GET INSPIRED •

• RECEPT •

INSPIRATION



KLICKA PÅ
BILDERNA
FÖR
RECEPT.



• FOOD WASTE •

Your journey





FOOD WASTE HACKS

• FOOD WASTE HACKS •

TACK!

KÄLLOR

...

WRAP

HUFFINGTON POST

LOVE FOOD HATE WASTE

FÖRENTA NATIONERNAS
LIVSMEDELS- OCH
JORDBRUKSORGANISATION

NATURVÅRDSVERKET

NATURSKYDDSFÖRENINGEN

LIVSMEDELSVERKET

• FOOD WASTE •

