

* Svinn

Det sägs att genomsnittssvensken kastar 25% av all mat som han eller hon bär hem från affären. Det är varken ekonomiskt eller bra för miljön, och man kan undra vad som är orsaken till detta slöseri. Dels beror det nog på att mat idag är väldigt billig, så man kanske inte tycker att det är värt besväret att ta vara på den. Sen förstår man inte vilket arbete som ligger bakom ett kålhuvud, en tomat eller en gurka, eftersom man aldrig odlat någon själv. Jag tror att en annan viktig orsak är att vi är så stressade att vi varken hinner planera våra inköp eller orkar hålla koll på vad som finns i skafferier, kylskåp och frysboxar. Vi behöver dessutom lära oss att ta vara på matrester och vara litet kreativa när vi använder matrester i nya rätter. Ägna några minuter till att kolla igenom skåpen då och då för att se vad som behöver ätas upp, och anpassa matlagningen efter det. Några tips:

- Om det blir mat över efter måltiden, eller om något snart kommer att passera "bäst föredatum", kan du frysa ner den för senare bruk, även om det inte är stora mängder.
- När lökarna i mina lökflätor börjar mjukna framåt sommaren, brukar jag ta vara på dem innan de blir förstörda genom att rensa bort allt som inte är fräscht, hacka resten och frysa ner. Det är bekvämt att ha hackad lök i frysen och inget går till spillo.
- Likadant gör jag med äpplena i jordkällaren när de börjar bli litet skrynkliga. De passar utmärkt till äppelkompott.
- När vitlöken börjar få groddar och bli mjuk kan man ta vara på den genom att ansa den, köra i mixer och sedan torka. Vips har man eget vitlökspulver. Eller så mixar man den tillsammans med salt, så får man vitlökssalt.
- När bananen blivit litet övermogen, och du inte hinner äta upp den, fryser ner den och använd till smothie, glass eller bananbröd senare. Den är som sötast och bäst när den är riktigt mogen.
- Vi hinner sällan äta upp en hel limpa innan den börjar mögla. Jag skivar därför limpan och fryser ner i skivor. Sen tar vi upp så många skivor vi tänker äta upp just nu och snabbtinar dem i brödrosten.

Förresten, "bäst före" betyder inte att maten plötslig blir giftig eller oätlig efter detta magiska datum. Använd dina egna sinnen och bedöm själv om maten ser normal ut och om den luktar och smakar som den brukar – då går det med största sannolikhet alldeles utmärkt att äta den. Kasta den inte bara för att datumet passerat. Det gäller även i butiken, köp gärna mat som är fullt användbar men som säljs billigare för att den har kort datum. Då bidrar vi till att minska matsvinnet i butiken.

Det är också viktigt att lära sig hur man bäst förvarar mat, exempelvis att frukter som tomat och äpple avsöndrar etylengas som gör att bladgrönsaker vissnar snabbare, och att de därför bör förvaras i separata förpackningar. Mjukt bröd åldras snabbare i kylskåp än i rumstemperatur. Förvara känslig mat i täta påsar eller burkar så de inte torkar eller tar smak av sina grannar i kylskåpet. Det är även bra att stänga in sådana matvaror som har stark lukt, exempelvis lök och dill, i täta förpackningar, både i kylskåp och fryser.

Det som man inte vill äta själv kanske man kan ge till hönsen, om man har några, exempelvis några salladsblad som sniglarna ätit på, kålblad och blast från rödbetor, (som för övrigt går utmärkt att tillaga på samma sätt som spenat, och äta själv) en klick kall och klibbig gröt, litet ris eller en torr brödkant. Det gillar dom, och äggulan blir gul och fin utan syntetiska färgämnen, när de får äta grönt.

Den mat som är bortom all räddning gör ändå litet nytta på komposten där den blir till ny jord. Skaffa dig en isolerad varmkompost för matavfall, och sedan kan du använda jorden i dina odlingar eller rabatter, och slippa köpa påsjord.

Tänk, att med litet struktur kunna spara 25% av matkostnaderna och samtidigt bidra till en bättre miljö!