

MATSVINNS BINGO!

Namn _____ Klass _____

När du fått i fem rutor i rad, vinner du bingo-utmaningen.

Markera att du klarat rutan genom att rita ett kryss med en penna.

Om du fyller i fler än fem är du en riktig svinnehjälte! Redo att anta utmaningen?

Frys in mat eller ingredienser som blivit över	Skriv en lista med svinntips	Prata om matsvinn hemma	Leta efter varor med kort datum	Kasta ingen mat
Torka frukt och grönsaker	Laga något med rester av kokt potatis	Baka med övermogna bananer	Sortera enligt FIFU	Gör krutonger av gammalt bröd
Köp singelbananer	Riv ner ostrester och frys in dem		Prova att tillaga rotfrukter med och utan skal	Testa äggs hållbarhet
Köp en frukt eller grönsak som inte är helt perfekt	Rädda en ledsen grönsak	Lär dig om "bäst före" och "sista-förbrukningsdag"	Ät veckans matrester till middag	Kolla kylskåps-temperaturen
Koka egen buljong	Konservera eller pickla grönsaker	Laga en måltid av rester	Återodla grönsaksrester	Gör chips av skal

Matsvinningsbingo: Instruktioner

Frys in mat som blivit över

Gör så här: Frys in överblivna matvaror eller ingredienser i portionspåsar och fundera över hur du kan använda dem i framtida måltider. Det allra mesta kan frysas in!

Prata om matsvinn hemma

Gör så här: Prata med någon där hemma om matsvinn. Vad slängs mest hemma hos er? Är det bröd, frukt eller matrester? Vad kan ni göra för att slänga mindre mat? Fundera på hur ni kan hjälpa till att minska matsvinnet!

Kasta ingen mat

Gör så här: Under en hel dag ska du äta upp all mat och använda matrester istället för att kasta något. Lägg bara upp så mycket mat som du tänker äta - både hemma och i skolan.

Reflektera över varför du skulle ha slängt mat tidigare: Tog du för mycket? Hade du inte tid att äta klart? Gillade du inte maten? Fundera sedan på vad du kan göra för att ändra detta.

Laga något med rester av kokt potatis

Gör så här: Använd överbliven kokt potatis för att göra två nya rätter, smaka och jämför de olika rätterna. Det kan till exempel vara potatissallad, raggmunk eller rösti.

Sortera enligt FIFU

Gör så här: FIFU står för Först In, Först Ut och är ett bra sätt att organisera maten för att den inte ska bli gammal. Gå igenom kylskåpet och skafferiet och ställ varor med kortast datum längst fram och de med längre hållbarhet längre bak.

Köp singelbananer

Gör så här: När du handlar, välj en eller flera singelbanan istället för att bryta av bananer från en klase. Voila, du är en svinnehjälte!

Skriv en lista med svinntips

Gör så här: Skriv en lista med 7 tips på hur man kan minska sitt matsvinn. Sätt gärna upp den på kylskåpet hemma som en påminnelse. Du kan skriva listan själv, ta hjälp av en kompis, söka information på nätet eller fråga olika personer efter deras bästa tips.

Leta efter varor med kort datum

Gör så här: Gå själv eller häng med en vuxen till en mataffär och se om du/ni kan hitta varor med kort hållbarhet och nedsatt pris. Hur mycket pengar kan man spara genom att köpa en vara med kort datum?

Torka frukt och grönsaker

Gör så här: Skiva frukt eller grönsaker som börjar bli skruppna tunt. Sätt ugnen på 50-70°C eller använd en torkmaskin och torka frukten/grönsakerna tills de är helt torra (ca 3-8 timmar). Dessa kan sedan användas som snacks, i müsliblandningar eller för att ge textur i sallader och soppor.

Baka med övermogna bananer

Ju mognare de är, desto sötare blir resultatet! Matsvinnet har samlat flera recept på vad man kan göra med övermogna bananer: www.matsvinnet.se/recept-med-bananer/

Gör krutonger av gammalt bröd

Gör så här: Skär brödet i små tärningar och pensla med olja. Strö på salt och eventuellt någon annan krydda, t.ex. peppar, timjan eller torkad vitlök, och rosta i ugnen på 200 grader i ca 10 minuter, tills de är helt torra och krispiga. Låt svalna och använd sedan i soppa eller sallader.

Riv ner ostrester och frys in dem

Gör så här: Ta bort eventuellt vax eller tyg från ostkanten. Riv osten, fördela i portionspåsar och lägg i frysen. Ta fram när ni t.ex. ska laga gratäng, pastasås eller pizza.

Prova att tillaga rotfrukter med och utan skal

Gör så här: Tillaga en eller flera rotfrukter både med och utan skal, t.ex. genom att rosta i ugnen på 225°C med lite olja och kryddor. Smaka på båda och reflektera över hur **textur** och smak skiljer sig åt.

Köp en frukt eller grönsak som inte är helt perfekt

Gör så här: Köp en frukt eller grönsak som inte är helt perfekt. Fundera även på hur mycket utseendet på råvaran spelar roll för det du ska laga. Ska moroten rivas kanske det inte spelar någon roll ifall den är krokig.

Lär dig om "bäst före" och "sista förbrukningsdag"

Gör så här: Läs på förpackningar som har dessa märkningar och lär dig vad de betyder. Titta, lukta och smaka på maten med "bäst före"-datum för att avgöra om den fortfarande går att äta eller ej. Du kan läsa mer om de båda märkningarna på www.matakuten.org/livsmedelshantering/datummarkning

Kolla kylskåpstemperaturen

Gör så här: Kolla vilken temperatur ert kylskåp har. Har kylen ingen display kan du använda en termometer. 4°C är många gånger den optimala temperaturen. Om er kyl är varmare än det, sänk temperaturen för att hålla maten fräsch längre.

Konservera eller pickla grönsaker

Gör så här: Välj grönsaker som börjar bli gamla, och konservera eller pickla dem med en enkel lag på vatten, ättika och socker. Recept hittar du enkelt på internet genom att söka på 1-2-3-lag.

Återodla grönsaksrester

Gör så här: Ta till exempel en stjälk från sallad eller en rot från en purjolök, placera den så att rötterna hamnar i vatten eller jord och se hur den börjar växa igen.

Testa äggs hållbarhet

Gör så här: Fyll ett glas med vatten och lägg ned ägget i glaset. Om ägget sjunker är det färskt och om det flyter är det gammalt. Att det flyter behöver inte betyda att det inte går att äta. Knäck ägget i en skål så känner du på lukten om det fortfarande är okej.

Rädda en ledsen grönsak

Gör så här: Ta till exempel en morot, paprika eller en bit sallad som känns mjuk eller ser lite skrumpen ut. Fundera på vad du kan göra med den istället för att slänga den. En morot kan till exempel stekas eller kokas i en maträtt eller bli en puré.

Ät veckans matrester till middag

Gör så här: Se vad som finns i kylskåpet. Pasta kan bli en pastasallad eller gratäng med annat som finns i kyl och frys. Paj, soppa och omelett är maträtter som är riktiga resträddare.

Koka egen buljong

Gör så här: Samla skal och rens från rotfrukter och grönsaker och förvara i en matlåda eller plastpåse, gärna i frysen. När du har ca 1 liter kokar du dem i vatten med kryddor, som salt, peppar, lagerblad och timjan, för att göra din egen grönsaksbuljong. Låt puttra i ca en timme och sila sedan. Så har du gjort en alldeles egen grönsaksbuljong, helt utan tillsatser eller konstgjorda smakämnen!

Laga en ny måltid av rester

Gör så här: Ta en eller flera rester från tidigare måltider och använd dem för att göra en ny rätt.

Gör chips av skal

Gör så här: Spara skal från frukt, grönsaker eller rotfrukter. Blanda skalet med lite olja och salt, om du vill göra salta chips. Sätt ugnen på 150–180°C och rosta skalen i 15–25 minuter, eller tills de blir krispiga. Om du gör chips på till exempel äppelskal kan saltet uteslutas.