


MATSVINNS BINGO!

Namn _____ Klass _____

När du fått i fem rutor i rad, vinner du bingo-utmaningen. Markera att du klarat den genom att rita ett kryss med en penna eller sätt ett klistermärke på rutan.

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

Frys in mat som blivit över	Skriv en lista med svinntips	Laga en måltid av rester	Prata om matsvinn hemma	Kasta ingen mat
Leta efter varor med kort datum	Kolla kylskåps-temperaturen	Baka med övermogna bananer	Lär dig om FIFU (Först In, Först Ut)	Gör krutonger av gammalt bröd
Köp singelbananer	Riv ner ostkanter och frys in dem		Behåll skalet på rotfrukterna	Testa äggs hållbarhet
Köp den "fula" frukten eller förpackningen	Rädda en ledsen grönsak	Lär dig om "bäst före" och "sista-förbrukningsdag"	Ät veckans matrester	Gör en smoothie av frukt och grönsaker
Koka egen buljong	Konservera eller pickla grönsaker	Återodla grönsaksrester	Gör fruktremmar av frukt och bär	Gör chips av skal

Matsvinningsbingo: Instruktioner

P.S. Ta gärna hjälp av en vuxen om du behöver!

Frys in mat som blivit över

Gör så här: Frys in mat som blivit över efter en måltid eller mat som närmar sig bäst-före-datumet. Visste du att det även går att frysa in mjölk och ost?

Laga en måltid av rester

Gör så här: Ta en eller flera rester från tidigare måltider och använd dem för att göra en ny rätt. Du kan till exempel göra pyttipanna av kokt potatis, en bit korv, en halv gul lök och en bit skrumpen morot.

Kasta ingen mat

Gör så här: Tänk på hur mycket mat du kommer orka äta när du lägger upp. Reflektera över varför du slängt mat andra dagar. Fundera sedan på vad du kan göra för att ändra detta.

Kolla kylskåpstemperaturen

Gör så här: Kolla vilken temperatur ert kylskåp har. På vissa kan du läsa av detta inuti kylen. Annars kan du använda en termometer. 4°C är ofta den bästa temperaturen. Om er kyl är varmare än det, sänk temperaturen så håller maten längre!

Lär dig om FIFU

Gör så här: FIFU står för Först In, Först Ut. Gå igenom kylskåpet och skafferiet och ställ varor med kortast datum längst fram. När ni handlat fyller ni sedan på bakifrån så att det med kortast datum alltid används först.

Riv ner ostrester och frys in dem

Gör så här: Ta bort eventuell vax eller tyg på ostkanten. Riv osten, fördela i portionspåsar och lägg i frysen. Perfekt att strö på pizza eller gratänger!

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 för att toppa soppor och sallader.

Skriv en lista med svinntips

Gör så här: Skriv en lista med dina 5 bästa svinntips och sätt upp den på kylskåpet. Ta gärna hjälp av en kompis eller en vuxen.

Prata om matsvinn hemma

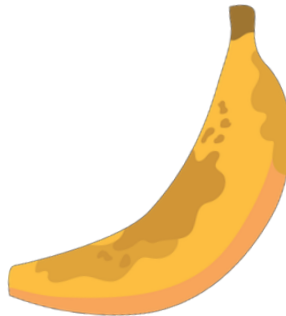
Gör så här: Prata med någon hemma om matsvinn. Vad slängs mest hemma hos er? Är det bröd, frukt eller matrester? Vad kan ni göra för att slänga mindre mat? Fundera på hur du kan hjälpa till att minska matsvinnet!

Leta efter varor med kort datum

Gör så här: Gå själv eller med följ med en vuxen till en mataffär och se om du kan hitta varor med kort datum och nedsatt pris. Mycket mat håller sig bra även efter bäst-före-datumet. Maten kanske också går att frysa in när ni kommer hem.

Baka med övermogna bananer

Använd bananerna till att baka till exempel bananbröd, muffins eller kakor. Eller mixa ner i en smoothie. Ju mognare de är, desto sötare blir resultatet.



Matsvinnet har samlat flera recept på vad man kan göra med övermogna bananer: <https://matsvinnet.se/recept-med-bananer/>

Köp singelbananer

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


Behåll skalet på rotfrukterna

Gör så här: Tvätta och borsta rotfrukterna ordentligt med en rotfruktsborste innan du tillagar dem, istället för att skala bort skalet. Det ger dig mer näring och smak!

Köp den "fula" frukten eller förpackningen

Gör så här: När du handlar, välj frukten eller grönsaken som inte är helt perfekt. Den kanske är krokigare än de andra eller har blivit lite kantstött men den går fortfarande bra att äta! Detsamma gäller lite trasiga förpackningar, innehållet går lika bra att äta.

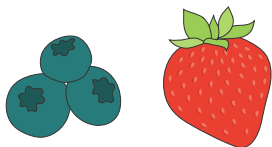
Lär dig om "bäst före" och "sista förbrukningsdag"

Gör så här: Läs på förpackningarna och lär dig vad dessa märkningar 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 på www.matakuten.org/livsmedelshantering/datummarkning.

Gör en smoothie av frukt och grönsaker som börjar bli gamla

Gör så här: Mixa dina frukter och grönsaker med lite vatten, mjölk eller juice för att få en god och näringsrik smoothie.

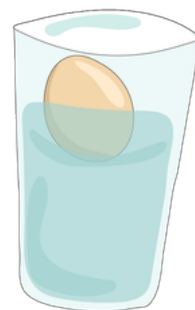
Gör fruktremmar av frukt och bär



Gör så här: Sätt ugnen på 100°C. Skala, kärna ur och skär frukten i bitar. Lägg frukten och bären i en kastrull. Koka på svag värme tills de är mjuka, ca 5 min. Mixa slätt med en stavmixer. Bred ut till en ca 2 mm tjock platta på bakpappersklädd plåt. Ställ i mitten av ugnen och låt torka 2–3 timmar. Strö eventuellt på kokos eller socker. Skär i tunna remmar. Förvara i en lufttät burk. Mums!

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 i ägget.

- Om ägget sjunker och ligger platt på botten är det färskt.
- Om det ställer sig så att ena änden pekar uppåt, men fortfarande är på botten, är det lite äldre men oftast fortfarande ätbart.
- Om ägget flyter helt till ytan är det gammalt.

Att ägget delvis eller helt flyter behöver inte betyda att det inte går att äta – knäck ägget och lukta på det. Om det luktar normalt kan det fortfarande användas.

Rädda en ledsen grönsak

Gör så här: Ta en ledsen grönsak, 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.

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.

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.

Gör chips av skal

Gör så här: Spara skal från frukt eller grönsaker/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.