



Arbetsrutiner för att minska matsvinnet inom VÄF

På följande länk kommer du till livsmedelsverkets hemsida där [handboken för minskat matsvinn finns, klicka här](#)

PLANERING OCH INKÖP

Planering är A och O i arbetet för att minska matsvinnet. Allt ifrån menyplanering, inköp och det dagliga arbetet. Samarbete och daglig dialog med kärnverksamheten är viktigt.

- Menyplanering med "matsvinnstänk" med korrekta portionsstorlekar och mängder. Ha med "kökets fisk, soppa etc."
- Skriv ut liten, normal eller stor portion beroende på typ av verksamhet.
- Kommunicera med varandra i köket, vad har gått åt innan, vad är beställt etc.
- Inköp görs utifrån upphandlat sortiment och med utgångspunkt från recept. Gå först igenom förråden.

FÖRVARING

När förvaring sker på ett korrekt sätt minskar svinnet. Rätt temperatur på kylar och frysar för att maten ska hålla och ordning och reda i lagringsutrymmen för att få en bra överblick.

Passerat Bäst-före-datum innebär inte per automatik att maten bör kastas, smaka och lukta!

- Rätt temperatur: Kyl 4-5°C (där det är möjligt) och Frys -18°C
- God ordning i samtliga lagringsutrymmen. Håll förråden så tomma som möjligt och märk nogga upp innehållet.
- Vi arbetar med "först in - först ut".
- När bäst före datum passerat ska man smaka och lukta och göra en bedömning om produkten fortfarande är tjänlig.
- Sista förbrukningsdag innebär att livsmedlet inte ska användas efter utsatt datum.

PRODUKTION

Att använda sig av recept och justera portionsstorlek i kostdatasystemet gör att det blir lättare att beräkna och leder till minskad överproduktion.

- Arbeta med och följ recept men var flexibel och använd gärna rester i tillagningen.
- Väg upp biffar, järpar etc. Kontrollväg då och då.
- Ha koll på matens tillagningstemperatur. Fisk kan rimmas för att hålla kvar lite vätska.
- Laga maten så nära inpå servering som möjligt och tillaga klart i omgångar.
- Ha en plan för ev. rester ex. lägg till en rätt till kvällsmat eller byt ett lunchalternativ. Återanvänd överbliven mat, tips finns längre ner.

SERVERING

- Fyll på ofta i serveringen och ställ inte fram allt samtidigt.
- Använd fler och mindre kantiner. Öppnas de inte går det återanvända maten.
- Anpassa valet av kantinstorlek till flödet av matgäster.
- Servera dessert i små glas.
- Ta tillvara på rester från det som varit kylt, ex. salladsbuffé.
- Samarbeta med kärnverksamheten för bra flöde och rutiner i restaurangen och matleverans till avdelningarna.
- Skicka mindre portioner och kommunicera ut att verksamheten kan hämta fler gånger
- Fråga gästen vid servering och lägg hellre upp mindre portion.
- Ha koll på temperaturen! För varmt ökar svinnet, minskar näringen och försämrar matkvalitén, för kallt riskerar mikrobiell tillväxt.

UPPFÖLJNING

För att följa utvecklingen i varje kök genomförs regelbundet mätningar av matsvinnet. Statistik bör föras och analyseras över tillagad mat och vad som blivit över för att upptäcka mönster och utveckla.

- Kyl ner maten snabbt.
- Mätningar av matsvinn görs helst varje dag
- Logg över tillagad och överbliven mat
- För statistik över hur många som åt och gärna hur mycket det gick åt av respektive alternativ. Till nästa gång maträtten serveras kan man anpassa mängden och även servera vissa saker bredvid.

Tips för att ta tillvara på rester, slattar och sådant som blir över!

Kött

Kött och fågel

Helt kött kan värmas igen i t ex sås, ev. serveras skivat och kallt eller användas i olika typer av pytt-i-panna, lådor och gratänger. Håll gärna en god dressing eller marinad över tunn skivat, kallt kött/fågel och man får en ny maträtt. Vissa typer av kött och fågel passar bra i sallader eller i såser och stuvningar. Skiva till pålägg.

Grytor kan ev. omvandlas till soppa, paj eller gratäng.

Köttpålägg

I sallader, såser, gratänger, pytt-i-panna, bondomelett, förstärkt soppa, pizza, varma mackor.

Fisk

Fisk

Rester av t ex kokt fisk kan ibland användas i fiskpudding. Stekt fisk kan användas som pålägg eller i majonnäsbasead röra. Stekt sill/strömming eller makrill är god att lägga in i ättikslag med rödlök.

Rökt fisk

Används med fördel till sallader, som pålägg och i puddingar.

Inlagd sill/matjessill

Kan serveras som pålägg, i nubbesallad (potatissallad med sill), gubbröra och som aptitretare.

Potatis, pasta, ris

Kokt potatis

Stek, stuva, olika typer av potatissallad, i brödbak, i köttfärssmet (ersätter t ex ströbröd), i puddingar, i pajdeg (en liten mängd kan ersätta en del av fett), pytt-i-panna, bondomelett, potatisplättar/biffar. Potatis med skal har längre hållbarhet.

Potatismos

Mos kan användas som förtjockningsmedel, i potatisbullar.

Kokt pasta

Pastagrätäng av olika typer, sallader och soppa.

Kokt ris

Risotto, i olika typer av sallader, fiskpudding och kålpudding, steka med lök och grönsaker, gratänger och lådor, i soppa, som grund i vegetariska biffar, ris a la Malta. OBS! Skölj riset innan kokning, kokt ris har en kort hållbarhet.

Kokta gryn

Risottolikhande rätter, i olika typer av sallader och gratänger, till biffar, i brödbak.

Tillbehör

Ägg Kokta

I sallader, gratänger och som pålägg, gubbröra och äggsallad (kokt hackat ägg blandas med lite majonnäs och kryddor).

Sås

Kall säs baserad på t ex mejeriprodukt eller tomatås kan serveras som dressing eller bas i en potatissallad, tonfisk, skinkröra etc.

Desserter

Kan ibland serveras som mellanmål eller istället för kaffebröd. Frys in dessert och använd som mellanlägg i tårter.

Mejeri

Hårdost

Sallader, gratängar, i panering, pizza, varma mackor, riven till pasta, ostsås.

Mjölk, yoghurt och filmjölk

Kan frysas in eller använd i pannkaka, mjölkdrinkar, varm choklad, risgryns- eller mannagrynsgröt, såser, till bakning osv.

Grädde

Kan frysas in och användas i t ex sås vid senare tillfälle.

Grönsaker & Fukt

Kokta grönsaker och rotfrukter

Slå över en marinad och servera som tillbehör/sallad nästa dag.

Rostade rotfrukter

Servera kalla nästa dag, ev. blandat med färska grönsaker, hackad lök och med en vinägrettdressing över

Sallader

Vissa sallader har lång hållbarhet (t ex pizzasallad, tredagarssallad, marinerade baljväxter och grönsaker) medan andra sallader snabbt blir dåliga. Förvara grönsallad och skalade morötter i vatten. Rivna morötter och andra grönsaker kan användas till fond

eller soppa. OBS! Skalade och rivna morötter har kort hållbarhet, kontrollera noga innan de återanvänds.

Grönsaker som börjar få sämre kvalitet, t ex skruppna

Används tillagade i t ex wok, grönsaksfräs, grytor och soppor alternativt i fond och buljong.

Frukt

I desserter eller sallader på salladsbuffé, till kräm/soppa, smoothies/milkshakes, i fil/yoghurt, som extra tillbehör. Wokad frukt, paj och pudding.

Frukt och bär som börjar bli skruppna eller mycket mogna

Frys in om de inte kan användas direkt. Använd dem i fil och yoghurt, till kräm eller soppa, sallad, bärås eller smoothies.

Övrigt

Gröt

Gröt fungerar utmärkt i brödbak (t ex rågflingebröd, havregrynsgröt) och i dessertpuddingar (risgrynsgröt, mannagrynsgröt). Risgrynsgröt passar även som grund i t ex kålpudding eller ris a lá Malta. OBS! Tänk på att grötis behöver sköljas innan kokning och har kort hållbarhet.

Bröd

Gör varma mackor eller rosta brödet. Krutonger till sallad eller soppa. Torka och gör ströbröd. Använd bröd i smakrika ”täckan” ovanpå t ex fisk. Rosta o torka till crostini till soppa, sallader eller att servera aptitretare på. Fattiga riddare.

Kakor och bullar

Bullar och vetebröd kan användas till fattiga riddare. Kakor kan ibland användas i botten av desserter och cheesecake eller som strössel ovanpå/i desserter