Kasta mindre mat

Guide till miljövänlig och lönsam köksdrift

FOTO: GETTYIMAGES

Kasta mindre mat

Guide till miljövänlig och lönsam köksdrift

ISBN 978-92-893-2392-5

DOI <http://dx.doi.org/10.6027/ANP2012-741>

ANP 2012:741

© Nordiska ministerrådet 2012

Idé och tekst: Godt Sagt AS, Mepex Consult
AS og Econet AS i samarbete med Nordiska
Avfallsförebyggandegruppen

Layout: Rune Karlstad, Form Farm / Nordiska
Ministerrådet

Det nordiska samarbetet

Det nordiska samarbetet är ett av världens mest omfattande regionala samarbeten. Det omfattar Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige samt Färöarna, Grönland och Åland.

Det nordiska samarbetet är politiskt, ekonomiskt och kulturellt förankrat och är en viktig partner i europeiskt och internationellt samarbete. Den nordiska gemenskapen arbetar för ett starkt Norden i ett starkt Europa.

Det nordiska samarbetet vill styrka nordiska och regionala intressen och värderingar i en global omvärld. Gemensamma värderingar länderna emellan bidrar till att stärka Nordens ställning som en av världens mest innovativa och konkurrenskraftiga regioner.

Nordiska ministerrådet

Ved Stranden 18
DK-1061 Köpenhamn K
Telefon +45 3396 0200

www.norden.org

Kasta mindre mat

Guide till miljövänlig och lönsam köksdrift

- 4 Förebygga matsvinn
- 6 Stor vinst genom att reducera matsvinnet
- 8 Så här kastar du mindre mat
- 9 Menyplanering
- 11 Inköp av matvaror
- 13 Lagerkontroll
- 15 Förvaring av matvaror
- 17 Matlagning
- 19 Servering av mat
- 23 Återanvändning av mat
- 26 Utbildning, kommunikation och motivation
- 28 Kommunicera resultat – involvera gästerna
- 30 Goda råd för att förebygga matsvinn

Förebygga matsvinn

Den här guiden innehåller praktiska tips om hur storhushåll kan förebygga och reducera matsvinn. Guiden berättar hur du, genom att kasta mindre mat, kan nå besparingar både för den egna driften och för miljön. Den ger dig också råd om hur du kan organisera arbetet och motivera medarbetarna till att förebygga matsvinn.

Guiden innehåller råd och tips för olika typer av storhushåll – från stora hotellkedjor och små familjedrivna restauranger till olika typer av kantiner och cateringverksamhet. Målet är att alla som arbetar inom branschen ska kunna använda guiden för att hitta inspiration till eget arbete med att reducera matsvinn.

”Kasta mindre mat – guide till miljövänlig och lönsam köksdrift”
har utarbetats med ekonomiskt stöd från Nordiska Ministerrådet. Ministerrådet vill aktivt bidra till att förebygga och reducera matsvinn i storhushåll.

FOTO: LINDA CARTRIDGE, FORMAT

Stor vinst genom att reducera matsvinnet

Vinsten med att reducera matsvinnet är stor, både miljömässigt och ekonomiskt. För att uppnå miljövänlig och lönsam köksdrift är det viktigt att ställa upp goda och realistiska mål och sörja för att arbetet med att förebygga och reducera matsvinn är välorganiserat.

■ Observera:

Vad är det som skapar matsvinn? Kartlägg allt från inköpsrutiner till vad som ligger kvar på gästens tallrik.

■ Registrera:

Hur stort är matsvinnet? Väg all mat som slängs och ta reda på vad som kastas och var det kastas mest mat.

■ Skapa goda rutiner:

Hur kan vår verksamhet förebygga matsvinn? Arbeta in goda arbetsrutiner hos medarbetarna.

■ Informera och motivera:

Hur uppnår vi resultat? Sörj för god utbildning och motivera till insats genom att involvera medarbetarna och ge dem vägledning och uppföljning i arbetet.

■ Utvärdera:

Har vi nått det vi föresatt oss? Ställ upp mätbara mål som gör det möjligt att mäta effekten av åtgärderna. God statistik och löpande rapportering gör det spännande att följa projektet och motiverar till insats.

Vad kostar matsvinnet?

När arbetet med att förebygga och reducera matsvinnet har satts i system, kan du sätta upp beräkningar som visar vad matsvinnet kostar. Om du lyckas att reducera matsvinnet sänker du varukostnaderna och avfallskostnaderna blir lägre. Dessutom får du en miljövinst genom att undvika miljöbelastande produktion av all mat som inte blir uppäten.

FOTO:
OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT –
FRUKT.NO

Så här kastar du mindre mat

Många storhushåll arbetar redan med att förebygga och reducera eget matsvinn. Baserat på intervjuer och återkoppling från storhushåll i Danmark, Finland, Sverige och Norge, har vi fått många goda råd och tips om hur du kan reducera matsvinnet i ditt storhushåll.

FOTO: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Menyplanering

- Planera menyn så att färska råvaror kan användas i flera olika rätter.
- Välj rätter efter säsong, exempelvis fler soppor och färre sallader på vintern.

Tips:

Skapa ett menyregister! Hämta inspiration från resor, Internet, kokböcker, tips från gäster och ordna interna tävlingar bland medarbetarna för att hitta goda rätter med låg råvarukostnad.

Inköp av matvaror

- Planera inköp samtidigt som du planerar menyn.
- Skapa goda beställningsrutiner. Vänta så länge som möjligt med att beställa färskvaror och varor med kort hållbarhet så att du får bästa möjliga kvalitet på varorna.

Tips:

Ta bort eller byt ut matvaror som du ser inte blir uppätta mot andra alternativ.

Flatbiff

Pepperbiff

Morbradbiff

Ytrefilet

Løvfilet

Entrecôte

Gilde

Gilde

Gilde

Nordfjord
PEPPERBIF
48,11

Nordfjord
PEPPERBIF
48,30

Nordfjord
PEPPERBIF
52,34

Nordfjord
PEPPERBIF
51,15

Nordfjord
PEPPERBIF
48,11

Nordfjord
PEPPERBIF
48,11

Nordfjord
PEPPERBIF
48,11

Nordfjord
PEPPERBIF
48,11

Nordfjord
PEPPERBIF
31,83

Lagerkontroll

- Ha oversikt over vad du har i kyl-, frys- och torrvarulager. Lagra alla matvaror efter datum. Varor med lang holdbarhet leggs langs bak.
- Sorj for god sirkulation pa alla matvaror.

Tips:

Agna regelbundet en dag i vecka eller manaden at att "roja upp" pa lagret. Hitta spennende retter med varor med kort holdbarhet.

FOTO: MATPRAT.NO – STUDIO DREYER-HENSLEY
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Förvaring av matvaror

Ej tillredda matvaror

- Grönsaker och frukt ska huvudsakligen förvaras i kylskåp.
- Tomat, gurka, vitlök, färsk ingefära, auberginer, squash, äpplen, melon, banan och papaya ska förvaras i rumstemperatur. Frukt som päron, kiwi, nektariner, plommon och avokado ska mogna i rumstemperatur innan de lagras i kylskåp.
- Tänk på att många frukter och grönsaker avger etylengas som bidrar till mognadsprocessen. Äpplen och tomater bör därför inte lagras tillsammans med exempelvis bananer.
- Använd tätslutande lådor eller plastpåsar för att förvara öppnade förpackningar.

Tillredda matvaror

- Om du har tillrett för mycket mat kan du använda den senare om du fryser eller vakuumpförpackar den på direkten.
- Kom ihåg att märka allt du fryser eller vakuumpförpackar med datum och vad förpackningen innehåller.

FOTO: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Matlagning

- Använd noggranna produktionsplaner, följ receptet och använd rekommenderad mängd råvaror för det antal personer som du ska laga mat åt.
- Laga maten i flera omgångar för att undvika att det blir för mycket rester.
- När du ska tillreda kött, fisk eller grönsaker ska du se till att du inte skär eller skalar bort för mycket av maten.

FOTO: MATPRAT.NO – ESPEN GRØNLI
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Servering av mat

Portionering

- Använd en vikttabell när du ska portionera maten och undvik överportionering.
- Erbjud stora och små portioner med eller utan prisdifferentiering.

Bufféserving

- Ägna tid åt att utveckla goda rutiner för bufféserving. Tänk igenom hur mycket du ställer fram åt gången och hitta goda lösningar för cirkulation och uppföljning av buffén.

Undvik att skära upp för mycket bröd

- Idag håller många en diet med lågt kolhydratinnehåll. Det gör att många äter lite bröd. Fråga därför om kunden vill ha bröd till maten innan du ställer fram det.
- För kunder med celiaki frågar du om de vill ha mer av andra ingredienser istället för bröd.

Använd rätt serveringsutrustning

- Använd anpassad serveringsutrustning när du ställer fram mat och tillbehör. Använd teskedar, små gafflar och små slevor till tillbehören.
- Använd mindre tallrikar, assietter och skålar.

FOTO: MATPRAT.NO – OEK
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Servering av mat

Beställning

- Träna medarbetarna på att ta upp beställningar på rätt sätt. Får kunderna maten så som de förväntar sig att få den, undviker du att maten blir utskickad igen och det blir mindre matrester.
- Informera kunden om vad menyn består av och erbjud valfritt tillbehör.

Tips:

Gör en "mall" för en normal portion och använd den både internt för att visa hur mycket mat som ska läggas på tallriken och inför kunden för att de ska kunna ta ställning till om de vill ha en liten, normal eller stor portion.

Om du erbjuder gästen en salladsbuffé ska du inte ställa fram separata tallrikar till den. Låt gästerna använda samma tallrik till sallad som övrig mat.

FOTO: MATPRAT.NO – ALF BØRJESSON
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Återanvändning av mat

Använd resterna

- Använd rester till soppor, såser och grönsaksbuljong.
- Använd bröd som blir över till toast och gör krutonger.

Tips:

- Om du har köpt in för mycket grönsaker, frys in dem medan de fortfarande är hållbara. Om du har kokat för mycket grönsaker kyler du av och fryser ned dem. De frusna grönsakerna kan du använda senare i såser och soppor.
- Använd samma råvaror men "packa in" menyn på olika sätt. Exempelvis kan du variera mellan smörgås, sandwich och wrap.
- Använd frukt som blivit över och gör smoothies och fruktsallad.

FOTO: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Återanvändning av mat

Ge mat som blivit över till matbanker

- Om du har mat över som fortfarande är ätlig tar du kontakt med organisationer som har skapat matbanker. Sörj för att maten förvaras, packas in och transporteras till matbanken på ett bra och säkert sätt. Matbanken ger maten vidare till personer som av olika sociala skäl inte har möjlighet att laga mat själv.

Inför "doggy bag"

- Erbjud gästerna att ta med sig resterna av maten hem i så kallade "doggy bags". Informera gästerna om att maten de tar med sig hem bör läggas i kylskåpet inom två timmar.

Tips:

- Använd emballaget till "doggy bagen" till att informera kunden om hur han/hon kan bidra till att reducera matsvinn eller ge goda recept för användning av restmat.

Utbildning, kommunikation och motivation

För att minska matsvinnet från storhushåll är det viktigt att samtliga medarbetare har kunskap och motivation att delta i arbetet. Arbetet måste vara enkelt och praktiskt organiserat, uppfattas som meningsfullt och ge resultat.

Ställ därför upp tydliga mål för arbetet och arbeta in goda registreringsrutiner för hur mycket matavfall som kastas och hur stort matsvinnet är. Att kunna se att arbetet ger effekt är kanske det som ger medarbetarna bäst motivation för att minska matsvinnet.

■ Involvera nyckelpersoner ■

Involvera nyckelpersoner för att få med alla medarbetarna på att reducera matsvinnet. Föregå med gott exempel och visa önskat beteende!

■ Kunskap och statistik

Ge medarbetarna dina kunskaper om matsvinn. Använd redan etablerade möten för att diskutera ämnet. Koppla utmaningarna med matsvinn till varukostnaderna. Ha översikt och kontroll över inköpsmängd, råvarubruk och produktionsmängd och registrera försäljningen. Koppla också förebyggande av matsvinn till verksamhetens miljöarbete.

Tips:

Fokusera på de dagar då det produceras mer avfall, exempelvis är det ofta så att det förekommer matsvinn på fredagar.

Storaas Gjestegaard
FOTO: DAG RUGLAND

Kommunicera resultat – involvera gästerna

Internt är det viktigt att kommunicera resultaten av arbetet och visa att det gör nytta både i form av ökad lönsamhet och större miljöbesparingar. Kommunicera även resultaten gentemot gästerna, med huvudfokus på vad arbetet ger i form av miljövinster. Det är viktigt att få gästerna att bidra i arbetet och ge dem kunskap om ämnet.

■ Enkla budskap

För att undvika missförstånd på grund av språk eller kultur, använder du enkla budskap som förstärks med bilder och grafik i informationsmaterialet.

■ Belöna rätt beteende

Fokusera på matsvinn inom organisationen genom interna markeringar och använd kreativiteten genom att belöna rätt beteende.

Tips:

Involvera gästerna i arbetet med matsvinn. Använd bordsflaggor, tryck på servetterna och olika uppslagsmöjligheter för att informera om miljövinster med att reducera matsvinnet och berätta hur gästerna kan bidra till detta arbete.

Arbetet med att skapa fokus på matsvinn påverkar anseendet för ditt storhushåll och branschen. För att synliggöra

detta arbete kan ni delta i kampanjer och markeringar för att visa att detta är ett tema som er verksamhet är engagerad i. Ordna "restfestivaler", gör en egen kokbok med de bästa restrecepten och bjud in till quiz och kampanjer om matsvinn. Använd fantasin! Då gör du något positivt både för miljön och för den egna verksamhetens ekonomi och kultur!

FOTO: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Goda råd för att förebygga matsvinn

- Ställ upp konkreta mål för att reducera matsvinnet och arbeta målmedvetet för att nå målet.
- Involvera medarbetarna! Ge dem utbildning och motivera till insats.
- Planera inköp samtidigt som du planerar menyn.
- Ha översikt över vad du har i kyl-, frys- och torrvarulager. Lagra alla matvaror efter datum.
- Följ receptet och använd rekommenderad mängd råvaror för det antal personer som du ska laga mat åt.
- Om du har tillrett för mycket mat kan du använda den senare om du fryser eller vakuumpförpackar den på direkten.
- Använd en vikttabell när du ska portionera maten och undvik överportionering.
- Ägna tid åt att utveckla goda rutiner för buffésservering. Tänk igenom hur mycket du ställer fram åt gången och hitta goda lösningar för cirkulation och uppföljning av buffén.
- Använd mindre tallrikar och anpassad serveringsutrustning när du ställer fram mat och tillbehör.
- Träna medarbetarna på att ta upp beställningar på rätt sätt. Får gästerna maten så som de förväntar sig att få den, undviker du att maten blir utskickad igen och det blir mindre matrester.

norden

Nordiska ministerrådet

Ved Stranden 18
DK-1061 Köpenhamn K
Danmark

www.norden.org

Den här guiden innehåller praktiska tips om hur storhushåll kan förebygga och reducera matsvinn. Guiden berättar hur du, genom att kasta mindre mat, kan nå besparingar både för den egna driften och för miljön. Den ger dig också råd om hur du kan organisera arbetet och motivera medarbetarna till att förebygga matsvinn.

Guiden innehåller råd och tips för olika typer av storhushåll – från stora hotellkedjor och små familjedrivna restauranger till olika typer av kantiner och cateringverksamhet. Målet är att alla som arbetar inom branschen ska kunna använda guiden för att hitta inspiration till eget arbete med att reducera matsvinn.