

Hantera Maten rätt - för hälsa och miljö

Om vi hanterar maten rätt, så håller den sig fräsch och bra längre, vilket leder till att vi undviker att bli sjuka av maten, och slipper slänga mat som då tär på miljö och klimat utan någon nytta. Här kommer några tips på hur man kan göra hemma för att undvika att bli magsjuk och samtidigt undvika svinn.

Tänk på det här när du handlar mat:

- Om du åker bil till butiken, tänk på att temperaturen i en bil som står i solgasset kan bli mycket varm. Ha med en kylväska med frysta kylklampar.

När du kommer hem:

- Se till att kylvaror snarast kommer in i kylskåpet. Hållbarhetstiden kan förkortas betydligt och maten förstörs om den står framme i rumstemperatur en tid.
- Kontrollera ditt kylskåp. Sätt gärna ned temperaturen till + 5 grader. Med en termometer kan du kontrollera var i kylskåpet det är kallast. Placera de känsligaste livsmedlen där.
- Ta inte fram mer till måltiden än vad du tror ska gå åt. Livsmedel som tas ut och in i kylskåpet får kortare hållbarhetstid.
- Tvätta händerna innan du lagar mat eller äter och ta inte fram mer mat på bordet än vad som går åt. Blir det mat över som ska sparas måste den kylas snabbt
- Livsmedel märkta med bäst före-datum kan ätas även efteråt om de förvarats vid rätt temperatur. Lita på din smak och lukt. Känsliga livsmedel är i stället märkta med sista förbrukningsdag. Det är den sista dag du beräknas kunna äta livsmedlet förutsatt att det har förvarats på rätt sätt och i obruten förpackning.

På utflykt, på landet eller i båten:

- Packa matsäcken i kylväska med kylklampar.
- Se till att du har möjlighet att tvätta händerna efter toalettbesök och innan du ska laga mat. Finns det inte tillgång till vatten är våtservetter ett bra alternativ.
- Använd inte samma skärbräda för rått kött och sallad.