

Matnyttigt

Inspiration för miljösmart och ekonomisk mathantering.



**Bostads
bolaget**

Vi gör det ännu bättre att vara göteborgare

Bo bra och lev väl

Vi som arbetar på Bostadsbolaget vill att du som hyr av oss ska ha det bra på alla sätt och vis. Vi vill att du ska bo bra och vi arbetar varje dag för att ge dig den bästa servicen och boendet. Vi vill också att du ska leva i en bra miljö och kunna använda dina pengar på ett bra sätt. Kort sagt; vi vill att du ska bo bra och leva väl.

Något så enkelt som smart mathantering kan faktiskt bidra till både bra miljö och god ekonomi. Genom några enkla val kan du medverka till ett bättre klimat och samtidigt spara en slant.

Det slängs onödigt mycket mat. Bara i Göteborg slängs varje år omkring 15 000 ton. Enligt samma källa – Kretslopp och vatten, Göteborgs Stad – slänger varje göteborgare mat för cirka 1500 kronor per år. Det blir bortkastad mat för nästan en miljard, per år. Betydligt roligare fakta är att en personbil kan köra 2,5 km på biogasen från en påse matavfall. Det blir 100 km på 1000 bananskal. Bara där har du några bra skäl att se över mathanteringen.

Att tänka över sin mathantering är både enkelt och bra. Bostadsbolaget vill vara med och göra skillnad. Gör det du också! Allt du behöver göra sammanfattar vår nya miljövän ekoren i tre enkla steg i den gröna rutan till höger.

Med denna broschyr hoppas vi att inspirera dig till ett bättre förhållningssätt till mat. Här bjuder vi på tips och råd inför inköpen, hur du bäst förvarar dina matvaror, smarta recept som passar för årstiden samt hur du bäst hanterar ditt matavfall.







Lycka till med maten och tack för att du bidrar till en lite bättre värld!

Tre enkla steg till smartare mathantering.

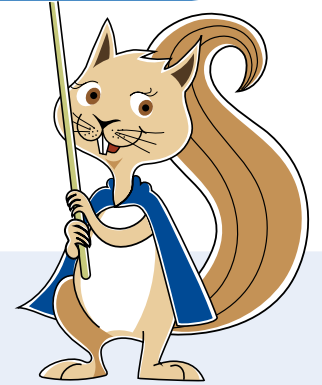
1. Köp bara den mängd mat som kommer gå åt. Överkonsumtion är inte bra för vare sig plånbok eller miljö.
2. Släng inte mat för tidigt – lita på dina ögon, luktsinne och smaklökar. "Bäst före" betyder inte "dåligt efter".
3. Om något måste slängas – gör det på rätt sätt. Använd den bruna papperspåsen och släng den på avsedd plats.



I affären

-  Innan du handlar - titta igenom vad du har hemma och skriv en lista på vad du behöver.
-  Handla inte hungrig. Då är det lätt att köpa för mycket.
-  Undvik erbjudanden som "köp 3 betala för 2" om du inte är säker på att du hinner använda det. Tänk på att den dyraste maten är den du slänger.
-  Om du har möjlighet så välj i första hand Kravmärkt, ekologiskt, Fairtrade och säsongsanpassade produkter.
-  Titta på datummärkningen. Är det något du ska använda direkt spelar det mindre roll men ska du bunkra upp så se till att få en så bra datummärkning som möjligt.
-  Planera dina inköp. Köp inte mer än vad du tror att du gör av med. Det gäller särskilt frukt och grönsaker som snabbt förstörs – köp hellre lite men ofta.

Drick kranvatten istället för att köpa dyrt flaskvatten som transporteras långt.



Så här förvarar du maten

Avokado

En omogen avokado ska förvaras svalt men inte kallt. Förvaras den kallt kan den få kylskador i form av bruna trådar och fläckar inuti. En mogen avokado kan däremot ligga i kylskåp.

Banan

Bananer är mycket känsliga för kyla och blir bruna och tråkiga i kylskåpet. Försök ändå ha dem på en sval plats eftersom de snabbt blir övermogna om det är för varmt omkring dem.

Bär

Bär ska förvaras kallt, gärna vid 0 °C. Det gäller även jordgubbar.

Citrus

Citrusfrukter är känsliga för kyla och ska inte förvaras under 5 °C. Grapefrukt, citron och lime är mer känsliga än apelsin och clementin.

Gurka

Gurka är känslig för kyla och eten. Eten är en gas som avges av mogna frukter och grönsaker. Etenet får gurkan att gulna och tappa smaken. Gurkan ska förvaras vid 10-12 °C och ligga kvar i sin inplastning.

Kål

Alla typer av kål, inklusive broccoli ska förvaras kallt i plastpåse.

Kött och fisk

Kött och fisk ska läggas på det kallaste stället i kylskåpet. Samma sak gäller för smörgåspålägg som skinka, kalkon och leverpastej.

Lök

Lök kan lagras länge och går bra att ha i rumstemperatur men längst håller den i kylen. Salladslök ska dock alltid förvaras kallt.

Melon

Här beror det på vilken sort. Nät- och honungsmelon mår bäst kring 7 °C medan vattenmelon får köldskador om den förvaras under 10 °C.





Morot

Morötter bör förvaras kallt, vid 0-5 °C. Blasten drar ut näring och vatten ur moroten så ta bort den först. Samma sak gäller för rädisor och rödbetor.

Eten avges av vissa mogna frukter, t ex äpplen och kan få andra frukter att mogna snabbare.

Olja och vinäger

Olja kan förvaras i rumstemperatur för att inte stelna men ska stå mörkt, annars härsknar fettet. Vinäger kan också förvaras i rumstemperatur men ska helst stå svalt.



Paprika

Paprika går att förvara både i kylskåp och i rumstemperatur, men bör ligga i en påse.

Potatis

Potatis ska förvaras mörkt och svalt och gärna i en papperspåse. Potatis som blivit grön har utsatts för ljus och ska slängas då den kan innehålla giftet solanin.



Sallad

Sallad bör förvaras vid 0-2 °C. Förvara den i påse för att hålla kvar vätskan men se till att det kommer in lite syre så att salladen kan andas.

Svamp

Svamp förvaras luftigt i en papperspåse i kylan.

Tomat

Tomater är känsliga för både värme och kyla, men i rumstemperatur smakar de mycket mer.



Äpplen och päron

Både äpplen och päron klarar sig bra både i kylskåp och i rumstemperatur, men i kylan har de mycket längre hållbarhet.

Matnyttiga tips

Släng inte mat i onödan. "Bäst före" betyder inte att matvaran är dålig efter angivet datum. Använd istället syn, lukt och smak för att avgöra om maten går att äta. Dela upp storförpackningar i mindre delar och frys in, så riskerar du inte att innehållet hinner bli gammalt innan du hunnit äta upp det.

Grönsaker

Börjar salladen se vissen ut eller har morötterna mjuknat? Lägg dem i iskallt vatten en stund så blir de aptitliga igen. Många grönsaker går att frysa in men förväll dem gärna först för att behålla färg och smak. Du förväller genom att koka upp och sen kyla grönsakerna snabbt.

Mejeriprodukter

Om en matvara är på väg att bli gammal så lägg den i frysen istället för att slänga. Det går att frysa fler matvaror än man tror. Frukt och mejerier, så som ost och mjölk, går jättebra att frysa. Däremot blir crème fraiche grymig av att frysas och kan då bli svårare att använda.

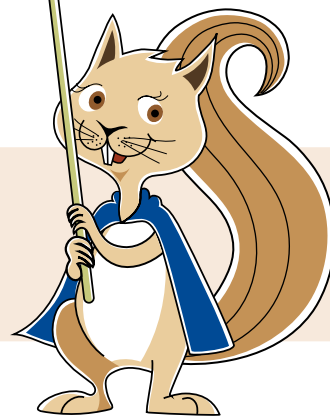
Ägg

Riktigt färska ägg sjunker till botten om du lägger dem i en behållare med vatten, ett äldre ägg reser sig eller flyter upp till ytan. Men bara för att det flyter upp betyder det inte att det är dåligt. För att avgöra det måste du först knäcka ägget. Luktas det illa ska det kastas. Tänk på att "bäst före"-datumet bara gäller för ägg som förvaras i rumstemperatur. Ligger de i kylan håller de mycket längre.

Kött

För kött är det viktigt att inte bryta kylkedjan, alltså att förpackningen snabbt kommer i kylan så fort du kommer hem. Om du fryser kött så se till att lägga det i en lufttät förpackning i mindre bitar. Fryst kött bör tinas långsamt i kylskåp.

Riv och frys in den lilla ostskalken. Sen är det bara att plocka fram den färdigrivna osten till gratänger, pajer eller fredagstacos.



Torrt bröd piggnar till i mikron ihop med en skvätt vatten!

Pasta och ris

Kokt pasta håller sig i kylen i flera dagar. Det går också bra att frysa in den och använda vid ett senare tillfälle. Kokt ris håller sig också flera dagar i kylen och går att frysa, men tänk på att kyla ner riset snabbt och inte låta det stå framme i rumstemperatur för länge. Då kan det nämligen bildas ett gift i riset som inte försvinner när det värms upp igen. Även kokt couscous och quinoa går bra att frysa och använda senare.

Frukt

Skär överbliven frukt i mindre bitar och lägg på ett fat i frysen i en timme. Därefter kan du lägga över dem i en låda med lock istället. Nu fastnar inte fruktbitarna i varandra utan du kan öppna locket och plocka ut endast den frukt du behöver. Passar bra att använda till exempelvis smoothies eller efterrättspajer.

Kokt potatis

Tärna och stek, använd i pytt eller gör en gratäng. Ska du frysa den är det bäst att först göra mos av potatisen. Annars blir den lite vattnig och grymig.



Ta hand om rester

Mycket av den mat som slängs är just rester. Se resterna som en bonus. Överbliven mat kan bli en perfekt matlåda eller en helt ny maträtt. Det finns ingen magisk gräns för hur länge rester håller – om de har stått i kylskåp går de bra att äta så länge de luktar och smakar bra och inte har möglat. Det finns tusen sätt att använda rester. På nätet och i kokböcker finns många restrecept.

Smårester

Gör en matlåda med de senaste dagarnas blandade rester. Tänk att det blir som vid en buffé, lite av mycket.

När du lagar mat

Tänk efter hur mycket du ska äta den aktuella måltiden, om du vill ha rester till ett senare tillfälle och anpassa mängden utifrån det. Eller gör storkok och frys in, gärna i portionsförpackningar.

Hej Hyresgäst!

Jag har lätt att bli irriterad. Så jag djupandas varje gång jag letar i grönsaksdisken. Kommer sockerärtorna från Kenya och är purjon holländsk trots att vi är mitt i den svenska skördetiden?

**Stadsjord
har ordet!**

Tyvärr är butiksverkligheten nedslående. Andelen kött, mjölkprodukter, fisk och grönsaker som kommer från andra delar av världen växer hela tiden och nu är det kanske dags att vända trenden. För egen del väljer jag alltid mat från trakten om jag kan välja, även om den inte är ekologisk. Många som odlar i liten skala hoppas över gifter och onödiga tillsatser men har inte råd att betala för Krav-märket.

Själv har jag turen att ha en liten trädgård som jag försöker utnyttja till max. En av de viktigaste principerna om man vill odla enkelt på trånga utrymmen är att man inte behöver en jordplätt utan man kan odla i lådor, krukor, hinkar, säckar eller nästan vad som helst. Det är smart att ta till volymen rätt bra. På så sätt slipper man vattna hela tiden.

Några enkla odlingsvarianter:

- Fråga närmaste restaurang; indisk, kinesisk eller thai om de kan ge bort sina använda rissäckar. Gör 20 hål i botten med en spik och fyll med jord. Fungerar utmärkt för nästan alla grönsaker och salladssorter.
- Gå ner till fiskaffären och fråga om de har räklådor i trä som du kan få eller köpa. Lådorna med litet jorddjup är perfekta för kryddor och bladgrönt. Sallad, kryddor, mangold, rädisor samt asiatiska bladgrönsaker behöver inte mer jord än i en fisklåda. Rotfrukter behöver mer jord.

Att vara både en medveten konsument och liten producent är skoj och utvecklande. När man odlar tomater i en säck eller hink blir det rätt självklart att man inte ska hälla lösningsmedel eller medicin i jorden. Och den där komposten som man kanske inte gillat något vidare blir ens bästa vän.

Med vänlig hälsning,
Niklas Wennberg
www.stadsjord.se



Säsongsanpassade livsmedel

Vår

Isbergssallad	Potatis	Rödbeta
Kålrot	Purjolök	Salladskål
Lök	Rabarber	Sparris
Morötter	Rotselleri	Vitkål
Palsternacka		

Sommar

Blomkål	Mangold	Rotselleri
Broccoli	Majs	Rädisor
Bär	Morot	Rödbetor
Färska Bönor	Nätmelon	Salladskål
Fänkål	Palsternacka	Socketärter
Gurka	Paprika	Sparris
Isbergssallad	Plommon	Spenat
Kronärtskocka	Potatis	Stjälkselleri
Kålrabbi	Purjolök	Tomater
Kålrot	Päron	Vitkål
Lök	Rabarber	Zucchini

Höst

Blomkål	Morötter	Rödkål
Broccoli	Palsternacka	Salladskål
Brysselkål	Persiljerot	Savojkål
Grönkål	Potatis	Stjälkselleri
Jordärtskocka	Purjolök	Vitkål
Kålrot	Rotselleri	Äpple
Lök	Rödbetor	

Vinter

Brysselkål	Morötter	Rödbetor
Grönkål	Palsternacka	Rödkål
Jordärtskocka	Potatis	Vitkål
Kålrot	Rotselleri	Äpple
Lök		



Vårsallad

Ingredienser till många portioner

1 kg kål, t ex vitkål
1 kg morötter
1 dl socker
1 dl äppelcidervinäger
1 dl matolja

Gör så här:

Strimla morötter och vitkål. Koka upp socker, äppelcidervinäger och matolja. Häll över morötterna och vitkålen och blanda.

En billig och god sallad som du kan spara i kylskåpet i ca 3 veckor. Perfekt till pizza.



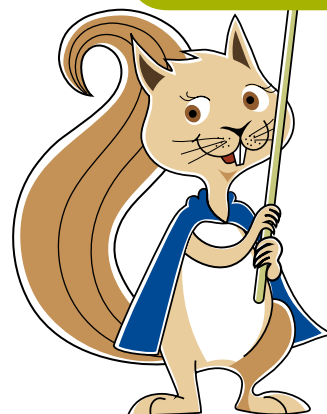
Pastasallad

Ingredienser till 4 portioner

300 g valfri pasta (t ex överbliven pasta från gårdagens middag)
50 g nötter eller frön, t ex solrosfrön
500 g keso
4 tomater
½ gurka
sallad
1 dl oliver
färska örter
riven ost



Pastasallad är perfekt till vardags och går enkelt och snabbt att laga. Servera som vegetariskt alternativ eller med t ex skinka eller korv.



Gör så här:

Koka pastan och dela grönsakerna. Låt pastan svalna och blanda sedan pastan med keso tills den blir krämig. Lägg salladen på en tallrik och därefter pastan. Strö över nötter, grönsaker, oliver, ost och örter.

Somriga wraps

Ingredienser till 4 portioner

4 tunna bröd
4 kokta kalla ägg
8 kokta kalla potatisar
4 msk kaviar
salladsblad
gurka
gräslök eller rödlök efter behag

Gör så här:

Skär ägg och potatis i mindre bitar och blanda runt med kaviar och lök. Lägg röran i brödet tillsammans med sallad och gurkbitar och vik ihop!



Till wraps kan du använda flera olika varianter av bröd – tortillabröd, tunnbröd, pitabröd eller liknande. Det här receptet passar lika bra till picknick som till balkongen en solig eftermiddag.

Fransk potatissallad

Ingredienser till 4 portioner

8-10 potatisar
1 stort äpple
1 liten lök
3 dl crème fraiche
1 msk dijonsenap
2 msk kapris
salt
peppar

Gör så här:

Skala och dela potatisen i bitar. Koka den knappt mjuk i lättsaltat vatten och låt den svalna. Skala och hacka löken. Skär äpplet i små bitar. Blanda crème fraiche, dijonsenap, kapris, salt och peppar. Rör ner ljummen potatis, lök och äpple i såsen. Servera med något gott från grillen.



En matig potatissallad som gillas av stora som små.

Höstsoppa

Ingredienser till 4 portioner

1 liter vatten
2 buljongtärningar
8 potatisar
1 purjolök
1 morot
1 liten bit rotselleri eller kålrot
1-2 tsk timjan

För en krämig soppa – blanda i en skvätt grädde, crème fraiche eller matyoghurt. Har du fler rotfrukter hemma – släng i dem också.

Gör så här:

Koka upp vatten. Skala och putsa grönsakerna under tiden och hacka dem i mindre bitar. Lägg i grönsaker och buljongtärningar i det kokande vattnet och låt koka tills alla grönsaker har mjuknat – ca 20 minuter. Lägg i timjan efter halva tiden. Smaka eventuellt av med salt. Servera med bröd.



Denna soppa går bra att mixa med stavmixer. Det kan göra att även de petigaste barnen (och vuxna) får i sig grönsaker!

Rostade rotfrukter i ugn

Ingredienser till 4 portioner

4 potatisar
4 rödbetor
4 palsternackor
4 morötter
2 lökar
1 msk olja
salt
peppar

Gör så här:

Skala rotfrukter och lök. Skär potatis, rödbetor och lök i klyftor, palsternacka och morötter i halvor på längden. Lägg i en långpanna och droppa över olja. Krydda med salt och peppar. Servera med en kall sås och kött.



Rosta på
225°C i 25-30
min i mitten av
ugnen

Mustig vintergryta

Ingredienser till 4 portioner

smör att steka i
1 lök
4 morötter
2 palsternackor
800 g krossade tomater
1 burk majs
1 burk bönor, ex kidneybönor eller vita bönor
kryddor efter smak (t ex basilika, dragon, oregano, chilipeppar)
salt
1 dl riven ost

Gör så här:

Smält smör i en gryta och fräs löken. Tillsätt rivna morötter och palsternackor i skivor. Häll över krossade tomater, majs, bönor och krydda efter smak. Låt puttra i 15 min och strö sedan på osten.



Variera med köttfärs, skinka eller nötbitar. Grytan är också mycket god precis som den är.



Pizza

Ingredienser till 4 portioner

Pizzadeg:
4 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 tsk bakpulver
1 ½ dl vatten
½ dl olivolja

Gör så här:

Blanda de torra ingredienserna och tillsätt sen vatten och olivolja. Kavla ut på en plåt och grädda i ugnen på 250 °C i 10 minuter. Om du inte vill göra en egen deg kan du använda tortillabröd.

Som bas kan du använda färdig tomatsås eller tomatpuré. Lägg på rester från gårdagen, strö på ost och oregano och in i ugnen!



Goda kombinationer:


- Skinka, banan, curry.
- Chevreost, päron.
- Champinjoner, pesto.
- Tacofärs, majs, salsa.

Så här sorterar du

Även om du följt alla tips i den här broschyren så blir det alltid lite matrester som måste slängas till slut. Men genom att sortera resterna som matavfall så kan de komma till nytta ändå. Matavfallet används till att framställa biogas och gödsel till våra åkrar.

I de flesta av Bostadsbolagets områden har du möjlighet att sortera matavfall.

Det här räknas som matavfall:

-  Matrester, både råa och tillagade
-  Frukt- och grönsaksrester
-  Äggskal och bröd
-  Kaffe och kaffefilter
-  Teblad och tepåsar
-  Hushållspapper och servetter
-  Snittblommor

Saknar du
en påshållare?
Hämta gratis på
ditt Boservice

Tycker du att papperspåsen för matavfall läcker? Lägg aldrig papperspåsen i en plastpåse. Ta istället ytterligare en torr papperspåse utanpå den blöta. Papperspåsen är specialgjord av ett våtstarkt material som är lätt nedbrytbart.

Övrigt avfall

På många ställen finns möjlighet att lämna fler typer av avfall så som tidningar, förpackningar i plast, papp, metall och glas. Du kan också lämna det på närmaste återvinningsplats. Men tänk på att farligt avfall som batterier och färg måste lämnas på särskilda platser.

Använd den blå miljökassen från Bostadsbolaget för att transportera avfall till återvinningsplatsen.



Vet du att en påse med matavfall räcker till att köra en gasdriven bil 2,5 km!



1. Veckla ut den bruna påsen och lägg gärna lite papper i botten. All information du behöver finns på påsen.

2. Låt matavfallet rinna av i vasken. Använd gärna slaskskrapan som du fått av oss.

3. Använd påshållare. När påsen står luftigt håller den sig torrare och risken för lukt minskar.

4. Byt påse ofta, även om den inte är full. Stäng till påsen genom att vika ihop den och lämna den i behållaren för matavfall.

Vi på Bostadsbolaget hoppas att du får nytta av vår broschyr och alla tips och recept. Har du själv fler idéer kring detta får du gärna dela med dig på www.facebook.com/bostadsbolaget eller mejla oss på info@bostadsbolaget.se.



Vi gör det ännu bättre att vara göteborgare

Box 5044, 402 21 Göteborg. Tel 031-731 50 00. E-post info@bostadsbolaget.se

Bostadsbolaget är en del av Framtidenkoncernen som ingår i Göteborgs Stad

www.bostadsbolaget.se