



Tipslista

Att hjälpa kunden i hemmet



Öppna kylan och se vad du har hemma. Om bäst-före-datum passerat; titta, lukta och smaka innan du slänger.



Ta till vara på ostskalkar genom att använda dem i pastasåsen eller på lasagnen. Riv ner den och frys in.



Överfyll inte kylskåpet, då är det lätt att glömma bort mat.



Se till att du verkligen får ut det sista av yoghurt och mjölk ur förpackningen.



Handla inte mer än du behöver. Planera din veckomatsedel väl när du storhandlar.



Ha en restdag i veckan, kalla det buffé.



Sänk temperaturen i kylskåpet ett par grader så håller maten längre.



Torrt bröd kan bli varma mackor, vitlöksbröd och krutonger.



Frys in mat. Även mejeriprodukter som mjölk och grädde går att frysa för att senare användas i matlagning.



Det mesta på frukt och grönsaker går att äta. Både skal och blast. I många grönsaker sitter dessutom de flesta nyttigheterna i skalet. Exempelvis finns det massor av C-vitamin i potatisskal. Använd hela råvaran, t.ex. tillagning av stammen på en broccoli eller blomkål.