

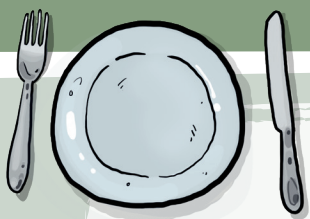


Hållbart och Svinnsmart Med Navet



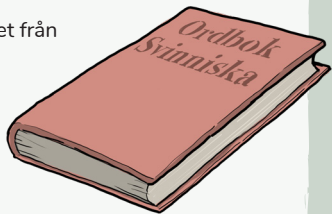
När vi gör allt vi kan för att ställa om till ett mer hållbart samhälle är mat och odling två viktiga områden att tänka på. Vi kan agera genom att vara svinnsmartha, äta klimatsmart eller träna upp vår förmåga att svinventera och göra klimatklipp. Matsvinnet är t ex så viktigt att "Om matsvinn var ett land

vore det den tredje största utsläpparen av växthusgaser i världen". Det finns mycket vi kan göra genom att tänka och agera annorlunda – och genom att göra det tillsammans i experimentform blir det riktigt roligt.



- **Svinventera:** djupdyka i skåpen på jakt efter maten du kanske glömt.
- **Kylchilla:** att sänka temperaturen i kylan och sedan chilla – maten håller ju längre!
- **Bäst-före-snooza:** att förlänga användandet av maten genom att titta, lukta och smaka.
- **Klimatro:** känslan som infinner sig när du inte har slängt mat på en hel vecka.
- **Restsamta!** att ringa hem och kolla vad som finns i kylan innan du handlar mer.
- **Restbonus:** pengarna du tjänar på att inte slänga så mycket mat.
- **Dekantera:** att skära bort möglet från osten, ingen fara att äta resten.
- **Kaoskomponera:** att fantisera ihop nya rätter av sådant som annars skulle ha slängts.
- **Klimatklipp:** att fynda en vara som närmar sig bäst-före-datum.
- **Svinntage:** när gårdagens middag är ännu godare dagen efter.

Nyord på svinniska,
Livsmedelsverket

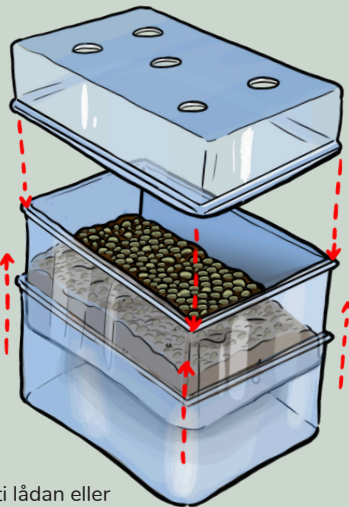


Snabbgrönt

Du behöver: torra gula ärtor, vatten (H₂O), 2 genomskinliga plastlådor med lock (som går att sätta i varandra, t ex från smätomater), lock, syl eller stor spik, jord, ev tejp

Gör så här:

1. Lägg ärtorna i blöt i ett par timmar.
2. Gör några hål i botten av lådan (om den inte redan har hål).
3. Häll i 5 cm jord i lådan. Plattatill jorden lite.
4. Vattna jorden ordentligt. Låt rinna av.
5. Ställ lådorna i varandra (tejpa för hålen i din undre låda om den har hål)
6. Häll ut torra ärtor på jorden i ett lager. De ska vara tätt ihop. Tryck till ärtorna mot jorden.
7. Lägg på locket och ställ i ett fönster.
8. Vattna då och då, men inte så att det blir för blött.
9. Öppna locket lite om det blir för blött inuti lådan eller om ärtskotten blir för långa.
10. Klipp av och ät!



Förvaring - Vid vilken temperatur?

Du behöver: brödbit, salladsblad, ostskivor, plastpåsar, påsklämmor, frys, kyl, köksbänk, varmt element (eller annan varm plats).

Gör så här:

1. Skär 4 lika stora bitar av brödet. Lägg dem i varsin påse. Sätt för påsklämman.
2. Skär 4 lika stora ostskivor. Lägg dem i varsin påse. Sätt för påsklämman.
3. Ta loss 4 lika stora salladsblad. Lägg dem i varsin påse. Sätt för påsklämman.
4. Lägg en påse av varje sort i frysen.
5. Lägg in en påse av varje sort i kylan.
6. Lägg en påse av varje sort på köksbänken.
7. Lägg en påse av varje sort på elementet
8. Kolla vad som har hänt i dina påsar en gång per dygn under den närmaste veckan, gärna vid samma tid.
9. När en vecka har gått låter du det du har i frysen tina upp för att kunna jämföra även den i tinat tillstånd.

kl 18 ⁰⁰	Frysen	Kylen	Köksbänken	På elementet
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Använd dina kunskaper efter experimentet för att förvara mat på ett så bra sätt att du inte behöver slänga något.

Svinn-smart smoothie

Blir det bananer eller äpplen över hemma hos dig ibland? Skiva och lägg i burkar som du lägger i frysen. Ta sedan fram så mycket du behöver när det är dags att göra smoothie.

Du behöver: större högt glas, banan- eller äppleskivor från frysen, yoghurt (kokosyoghurt eller annan funkar fint – det är mest en smaksak), 1 dl vatten, mixer, isbitar, ev honung

Gör så här:

1. Lägg en stor näve bananskivor och en stor näve äppleskivor i mixern.
2. Fyll på med 1 dl vatten och 1 dl yoghurt.
3. Mixa tills det är slätt.
4. Smaka av. Tillsätt lite honung om det behövs.
5. Blanda ner isbitar och servera i högt glas



Vill du ha förklaringar på de olika experimenten? Gå in på navet.com

Tagga gärna bilder och filmer där du gör experiment och uppdrag från BT med #btexperimentet

Med denna BT-sida passar vi på att tacka för oss!

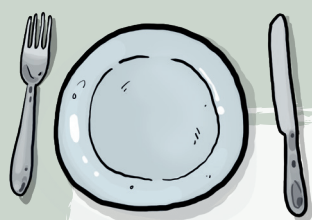


Hållbart och Svinnsmart Med Navet



När vi gör allt vi kan för att ställa om till ett mer hållbart samhälle är mat och odling två viktiga områden att tänka på. Vi kan agera genom att vara svinnsmartha, äta klimatsmart eller träna upp vår förmåga att svinventera och göra klimatklipp. Matsvinnet är t ex så viktigt att "Om matsvinn var ett land

vore det den tredje största utsläpparen av växthusgaser i världen". Det finns mycket vi kan göra genom att tänka och agera annorlunda – och genom att göra det tillsammans i experimentform blir det riktigt roligt.



- **Svinventera:** djupdyka i skåpen på jakt efter maten du kanske glömt.
- **Kylchilla:** att sänka temperaturen i kylan och sedan chilla – maten håller ju längre!
- **Bäst-före-snooza:** att förlänga användandet av maten genom att titta, lukta och smaka.
- **Klimatro:** känslan som infinner sig när du inte har slängt mat på en hel vecka.
- **Restsamtal:** att ringa hem och kolla vad som finns i kylan innan du handlar mer.
- **Restbonus:** pengarna du tjänar på att inte slänga så mycket mat.
- **Dekantera:** att skära bort möglet från osten, ingen fara att äta resten.
- **Kaoskomponera:** att fantisera ihop nya rätter av sådant som annars skulle ha slängts.
- **Klimatklipp:** att fynda en vara som närmar sig bäst-före-datum.
- **Svinntage:** när gårdagens middag är ännu godare dagen efter.

Nyord på svinniska,
Livsmedelsverket



Förvara mat rätt

Kunskapen om att förvara mat rätt är en bra hjälp för att vara matsmart.

Visste du att:

- Kylvaror som är märkta "förvaras vid högst 8 grader" håller betydligt längre om de förvaras vid 4 °C.
- Hållbarheten i frysen (-18 °C eller lägre) är väldigt lång.
- Mat som har fått svalna snabbt efter tillagning och sedan förvarats i kylskåp i stängd förpackning går att äta så länge den luktar och smakar som den ska, samt ser ok ut.
- Kylvaror, som till exempel färsk fisk, kött och mejerivaror, ska in i kylskåpet så fort som möjligt.
- Matrester ska in i kylskåpet så fort som möjligt efter att de har svalnat.
- Ingen mat ska förvaras i direkt solljus.

Källa: Livsmedelsverket

Lite mer om SVINN

Många av oss har nog en känsla av att vi emellanåt slänger för mycket mat och dryck, men hur mycket blir det egentligen?

- Vi slänger ungefär 15 kilo ätbar mat per person och år; frukt, grönsaker, bröd och matrester är det vanligaste.
- Räknar vi in ät- och drickbar mat och dryck som spolas ner i avloppet (dryck, fil, yoghurt mm) ökar svinnet till 33 kilo mat per person och år.
- Med ätbar mat menar man verkligen det som hade kunnat ätas upp. Hit räknas inte skal, kaffesump och andra rester som tas bort vid tillagning
- En tredjedel av all mat som produceras i världen äts inte upp.
- Matsvinn är de livsmedel som producerats i syfte att bli mat, men som inte äts eller dricks upp.
- Av de totala utsläppen av växthusgaser står matsvinnet för 8-10 %.
- Ett minskat matsvinn i världen är så viktigt i förhållande till klimatet, att FN har som mål att halvera det globala matsvinnet.
- Naturvårdsverkets senaste rapport om matsvinn visade att matsvinnet i Sverige minskar.

