



Tips och recept

för dig som vill minska

matslöseriet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	2
Rester från din frukost	
Müslipaj och grötbröd	3
Huvudmålen, lunch och middag	
Renskavsgryta med koriander	4
Säsongsrostade rotfrukter med ekologiska färsbiffar och lingonyoghurt	5
När det bara blev potatis kvar	
Ylvas potatissallad	6
Palt blir bäst på gammal potatis	6
Hasselbackspotatis a la second hand	6
När potatisen blev uppäten men köttet blev kvar	
Köttfärslåda gjord på köttfärsrester	7
Halvera klimatpåverkan på maten	8
Minskat matsvinn	9
Ett klimatsmart vegetariskt alternativ	
Rödbetsburgare	10
Pepparrotsslaw	10
Lite Norrländskt även på efterrättstallriken	
Blåbärgsgino med vispgrädde	11
Glass med Västerbottensost	11
Hjortrontårta	12
När mjölken, filen eller grädden "gått ut"	
Hastbullar	13
Russinlimpa	13
Så undviker du att maten blir gammal	13
Vad gör du av dina prickiga bananer	
Smoothie	14
Banankaka	14

Inledning

Samrådsgrupp avfall i Västerbotten, ett nätverk bestående av renhållningsansvariga i länet, deltar i EU-projektet "Europa minskar avfallet". Projektet innebär att en mängd olika aktiviteter kommer att genomföras runt om i Europa i syfte att minska avfallsmängden. I takt med att vi hela tiden konsumerar mer blir det allt viktigare att försöka minska mängden avfall och ta hand om det avfall som uppstår på ett miljöriktigt sätt.

Att arbeta med avfallsfrågor innebär att arbeta med "slutprodukten". Denna slutprodukt kan antingen hamna på deponi och därmed avsluta kretsloppet eller också kan det bli en värdefull resurs genom att återanvända eller återvinna det som en gång betraktades som avfall.

Samrådsgrupp avfall vill med dessa tips och recept visa på hur olika maträtter efter avslutad måltid kan bli nya goda maträtter, istället för att slängas i soporna. Alla maträtter är inte baserade på rester utan flera av recepten är egenhändigt komponerade med utgångspunkt från Norrländska råvaror som t ex vilt, bär, rotfrukter och det naturen erbjuder.

Vi måste medge att vi inte är några stjärnkockar utan glada amatörer som plockat fram våra favoritrecept och funderat över vad man kan göra med de eventuella rester som blir kvar och hur vi kan välja mat i syfte att vara mer klimatsmarta. Allt för att minska "matsvinnet". Vi vill också poängtera att om man ändå måste slänga maten, trots alla goda recept på rester, är det bra att låta matavfallet bli en ny resurs i **biogas**. Världens just nu, renaste drivmedel!

I Samrådsgrupp avfall Västerbotten ingår kommunerna:

Umeå, Malå, Lycksele, Norsjö, Vilhelmina, Vindeln, Vännäs, Bjurholm, Robertsfors, Nordmaling, Sorsele, Dorotea, Åsele, Storuman och Skellefteå.

Rester från din frukost

Förr var det inte helt ovanligt att man stekte upp den överblivna gröten och åt med en smör- eller sirapsklick i. Idag är det kanske mer vanligt att man använder det som stomme i ett bröd.

Aldrig testat det? Gör ett försök med receptet här nedan..



När det bara är det dammiga kvar i muslipåsen

Müslipaj

Ingredienser

- 75 – 100 gr smält smör
- 4 dl müsli eller 3 dl müsli och 1 dl havregryn
- 2 msk mjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ dl socker
- 1 dl sirap
- Frukt eller bär efter säsong

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i pannen med avsvalnat smält smör
2. Lägg äppelskivor + kanel eller annan bär/frukt i en pajform.
3. Häll smeten över. Grädda i 200° C i 15 – 20 minuter.



Gröten som blev kvar

Grötbröd

- 1 liter gröt (havregryn eller rågflingor)
- 3 dl vatten
- 50 gr jäst
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk brödkryddor
- (ev. mer vetemjöl)

Gör så här: dag 1

1. Lös jästen i det ljumma vattnet
2. Blanda i övriga ingredienser till en lös deg.
3. Ställ i rumstemperatur i stor bunke och låt jäsa över natten.

Gör så här: dag 2

1. Blanda i mer mjöl efter känsla, ta inte för mycket!
2. Forma till längder, skär i bitar och lägg på smord plåt.
3. Pensla med filmjolk.
4. Strö på vallmofrö eller solrosfrö.
5. Låt jäsa ca 30 min.
6. Grädda i 200° 15-20 min

Huvudmålen, lunch och middag

Det är inte alltid det lättaste att beräkna hur mycket mat som ska gå åt när man lagar till den. Får du mat över så finns det ofta möjligheter att hitta på något nytt med den istället för att slänga bort den. Får du till exempel pasta över från receptet här nedan fungerar det fint att blanda ihop med lite grönsaker och en ostsås. Gratinera i ugnen och vips har du morgondagens lunch fixad!

Renskavsgryta med Koriander

Visst kan man göra wokmat på renskav, äpple och senap! Prova, det är jättegott. Självklart går det lika bra med älg- och viltskav.

Ingredienser, 4 portioner

- 1 paket renskav
- Margarin/smör att steka i
- Salt och peppar
- 300 g vitkål
- 1 gul lök
- 2 små äpplen
- 3 msk svensk senap
- 3 msk honung
- 0,5 dl lingon
- 1 kruka färsk koriander, gärna kravmärkt
- Pasta (eller ris om du föredrar det)

Gör så här:

- Stek renskavet i en stekpanna (köttet ska inte vara tinat). Salta och peppra, lägg köttet åt sidan.
- Skär vitkålen i strimlor. Hacka löken och skär äpplena i skivor. Stek vitkål, lök, äpple i stekpannan.
- Tillsätt renskav, senap och honung och låt allt blir varmt. Smaka av med salt.
- Avsluta med att strö på lingon och finhackad koriander
- Servera med kokt pasta.





Säsongsens rostade rotfrukter med ekologiska färsbiffar och lingonyoghurt

Rotfrukter är bland det mest klimatsmarta du kan äta och det finns svenska hela året. Nyskördade är de en delikatess, så passa på att njuta extra mycket under hösten. Här serveras de till biffar av nötfärs. Välj ekologiskt kött eller kött från naturbetande, svenska djur. Viltfärs passar också bra.

Ingredienser

Färsbiff:

- 400 gram färs från nöt eller vilt
- 1 ägg
- Gul lök
- Salt och svartpeppar

Lingonyoghurt

- 5 msk turkisk yoghurt
- 1 dl lingon
- 2 msk socker
- 1 vitlöksklyfta
- Salt och svartpeppar

Rostade rotfrukter

- 4 potatisar
- 3 morötter
- En bit rotselleri
- En bit palsternacka
- Broccoli
- 1 rödlök
- 1 gul lök
- Rapsolja
- Flingsalt och svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader
2. Skala rotfrukterna och skär dom i bitar som du lägger över på en plåt. (Ekologisk potatis räcker att bara tvätta, de blir extra goda med skalet på).
3. Slå rapsolja, flingsalt och peppar över.
4. Rosta i ugn cirka 20 min. Blanda ner broccoli-buketterna och rosta ytterligare 10 min. Rör om några gånger
5. Rör samman lingon och socker ordentligt tills sockret löst sig. Blanda i yoghurt, pressad vitlök och kryddor. Rör om.
6. Blanda samman ingredienserna till färsbiffarna. Forma till små biffar och stek på medelvärme cirka tre minuter på varje sida.

När det bara blev potatis kvar

Med kokt kall potatis går det att göra mycket. Om du inte vill testa receptet på potatissallad här nedan så är ett annat tips att skiva upp den kalla potatisen på ett tunnbröd och krydda med något du tycker om. Färsk dill kanske?

Ylvas potatissallad

Stommen på receptet är kokt potatis, gräddfil och kryddor, det går sedan att blanda i det man har över t ex purjolök.

- Kokt kall potatis, som skalas och tärnas
- Gräddfil (alternativt crème fraiche/fil) anpassa efter mängden potatis
- Örtsalt
- Svartpeppar
- Finhacka ev färsk chili
- Finhacka ev vitlök
- Ev. strimlad purjolök

Blandningen får gärna stå och dra över natten.

Palt blir bäst på "gammal" potatis

Med gammal potatis menar vi att den har vinterlagrats, det fungerar såklart även med färsk men blir inte lika bra.

- 1 kg mandelpotatis eller annan mjölig vinterpotatis
- 1,5 tsk salt
- 3 dl kornmjöl
- 2 dl vetemjöl
- 200 gram rimmat fläsk
- Smör och lingonsylt till servering

Hasselbackspotatis a'la second hand

Får du kokt potatis över går den utmärkt att använda på det här viset.

- Skär potatisen i tunna skivor (fast inte helt igenom)
- Lägg potatisen med den "skårade" delen uppåt på en ugnsfast form
- Klicka på smör och ströbröd samt gärna lite riven Västerbotensost.
- Grädda i ugn cirka 20 minuter (det går så snabbt eftersom potatisen redan är kokt och bara ska bli genomvarm)

1. Skala potatisen och riv den fint
2. Lägg i ett durkslag eller sil och låt potatisen rinna av.
3. I en stor bunke blandar du sen paltsmeten av potatisen, mjölet och saltet. Arbeta in mer mjöl om smeten känns lös. Den ska vara "stadigare än en bulldeg"
4. Låt stå en stund så blir paltdegen fastare och bättre.
5. Sätt på en stor kastrull med ca 3 liter vatten och 1,5 msk salt.
6. Skär fläsket i små tärningar.
7. Forma degen till 12 runda bullar. Platta till dem lite och gör en fördjupning i varje. Fördela fläsket i palten. Vik upp kanten och förslut palten till bollar.
8. Lägg palten i kokande vatten och låt sjuda eller koka svagt i 45 minuter till en timme.
9. Servera pitepalten med lingonsylt och smör.

När potatisen blev uppäten men köttet blev kvar

Förutom receptet på till exempel köttfärslåda så kan köttrester passa utmärkt som pizzafyllning. Fick du över både potatis och kött så säger vi bara...Pytt i Panna!

Köttfärslåda gjord på köttfärsrester

- Köttfärsrester ca 400 g
 - 1 burk majs
 - $\frac{3}{4}$ dl förvällad svamp (gärna kantareller), alt torkad svamp alt färsk svamp (champinjoner)
 - $\frac{3}{4}$ dl crème fraiche
 - $\frac{3}{4}$ dl mjölk
 - Några blad grönkål
 - 1 $\frac{1}{2}$ dl riven ost gärna västerbottensost
 - Salt och peppar efter behov
1. Ta en lämplig ugnform utifrån mängden köttfärsrester.
 2. Blanda köttfärsen med majs och svamp. Används färsk svamp kan den gärna förvällas före.
 3. Lägg blandningen i ugnformen.
 4. Vispa ihop crème fraiche och mjölk till slät konsistens. Häll över köttfärsblandningen.
 5. Strö på ost.
 6. Gratinera i ugn 200, till osten fått fin färg ca 15 min.
 7. Strö på grönkål .
 8. Serveras med kokt ris.



Halvera klimatpåverkan från maten

Maten är en stor utsläppskälla, vad vi svenskar äter spelar därför roll. Genom att vara en aktiv konsument, välja säsongsanpassat och se till att använda den mat vi bär hem kan utsläppen minska. När maten ligger på tallriken står den för en tredjedel av din klimatpåverkan! Klimatpåverkan från maten handlar inte bara om hur maten produceras, utan också om hur vi sätter samman kosten.

Källa hela detta uppslag: (förutom Grön guide i mobilen) Naturvårdsverket



Skillnad på kött och kött

Att äta mindre kött är ett vanligt råd som minskar utsläppen, men tänk på att det är skillnad på kött och kött. Nötkött ger högst utsläpp – inte ens om du äter kyckling sju dagar i veckan blir utsläppen lika höga som vid en portion nötkött. Nötboskap är dock goda landskapsvårdare och viktiga för den biologiska mångfalden. Djur som betar i svenska naturbetes-hagar har lägre påverkan än konventionellt uppfödda nötdjur eftersom djuren är mindre foderkrävande och för att de gräs-marker som betas binder koldioxid.

Naturbeteskött och en vegetarisk rätt ibland

Kött har stor miljöpåverkan vilket bland annat beror på lustgas från produktion av mineralgödsel och kvävegödsling av åkermark, metangasutsläpp från djurens fodermältning och den energi som krävs vid odling av foder, transport av foder samt uppfödning.

Utsläpp av klimatpåverkande gaser från kyckling- och griskött är lägre än från lamm- och nötkött. Välj svenskt naturbeteskött när du kan och tänk på att baljväxter också är goda proteinkällor. Genom att minska köttportionerna eller kanske byta en köttträtt i veckan mot en vegetarisk rätt kan utsläppen minska.

Grön guide i mobilen



Visste du att **Grön guide** finns som app till iPhone och Android? Ladda ner gratis från App Store eller Android Market. Med Grön guide i mobilen har du alltid hundratals experttips nära till hands

I apparna finns Fiskväljaren, Fruktväljaren, Grönsaksväljaren och Återvinnaren som är till hjälp i butiken och gör det lättare att hantera sopor som kan vara lite knepiga att ha koll på. Här finns också råd om barnprodukter, klimatsmart mat, hur du kör bil bensin-snålare och kan minska energiåtgången hemma. Källa: Naturskyddsföreningen.

Matens resor

Transporter kan för vissa varugrupper vara betydelsefulla för klimatpåverkan. Försök köpa närproducerat i så stor utsträckning som möjligt. Välplanerade inköpsresor till och från butiken minskar utsläppen.

Lastbilstransporter av livsmedel står för 15–20 procent av de totala lastbilstransporterna i landet. Konsumentens hemtransport beräknas stå för en nästan lika stor energianvändning som lastbilstransporterna. Produkter som måste hållas kylda eller frysta, som färska eller frysta frukter och grönsaker, kött och mejerier och färdigrätter, kräver mer energi under transporten.

Minskat matsvinn

Matsvinn uppkommer i alla delar av mathantering och bidrar till stora mängder avfall och utsläpp av växthusgaser. Vi svenskar uppskattas slänga cirka 100 kg livsmedel per person och år (motsvarar cirka 200 kg koldioxidekvivalenter per person och år). Tillagning med "rätt" mängder ger mindre svinn.



Så halverar du klimatpåverkan från maten

- Gör varanann lunch och middag vegetarisk
- Släng inte mat
- Ät ekologiskt
- Ät efter säsong och ät grövre grönsaker. Undvik sallad, tomat och gurka på vintern och välj vitkål, morötter och palsternacka.

Så minskar du svinnet

- Planera innan du handlar
- Ta till vara på rester
- Förvara maten rätt
- Töm förpackningar
- Lukta och smaka

Frukt, grönsaker och rotfrukter anpassat till säsong

Odling av frukt och grönt i uppvärmda växthus kräver mer energi än odling på friland även om det senare kan medföra längre transportvägar. Från och med odlingssäsongen 2009 bedöms 80 procent av svenska växthus värmas med biobränsle vilket minskar utsläppen av växthusgaser.

Utsläppen från de tomater som odlas i fossilfria växthus beräknas ge samma eller något mindre utsläppsmängder som tomater som transportrats hit från Spanien. En morot som odlats i det fria ger dock fortfarande betydligt lägre utsläpp av växthusgaser än en tomat som odlats i fossilfritt växthus.

Fisk från starka bestånd eller hållbart odlad

Fångstmetoden vid fiske har stor betydelse för energiåtgång och därmed för klimatpåverkan från fisk. Klimatbelastningen per kg fiskfilé ligger i nivå med utsläppen från ben- och fettfri kyckling och griskött. Miljöbelastningen från odlad fisk beror främst på hur stor andel animaliskt foder (vanligen foder baserat på fisk) den utfodras med. Att välja miljömärkt fisk värnar hållbara bestånd och ger ofta lägre klimatpåverkan på köpet.

Energisnål förvaring och tillagning

Förvaring och tillagning av mat kan ha stor betydelse för den totala energiförbrukningen. En energisnål kyl/frys och spis betalar sig oftast i ett livscykelperspektiv. Tillagning med vattenkokare, lock på kastrullen och att utnyttja eftervärmningen från spisplattor och ugn är enkla metoder som minskar energiåtgången.

Ett klimatsmart vegetariskt alternativ

Prova en vegetarisk variant på hamburgare. Rödbetornas söta smak går fint ihop med den lite starkare pepparroten.



Rödbetsburgare

- 2 stora rödbetor
- 1 stor kokt potatis
- 1 ägg
- 0,5 gul lök
- Salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Skala rödbetorna med en potatis-skalare och riv dem sedan grovt på ett rivjärn.
2. Pressa bort överflödigt vätska.
3. Mosa den kokta potatisen med en gaffel och blanda samman med rödbetor, ägg, finhackad lök och kryddor.
4. Blanda till en smet och forma sedan små biffar.
5. Stek biffarna i lite rapsolja på medelvärme, ca 5 min på varje sida.
6. Servera med potatismos.

Pepparrotsslaw

- En bit vitkål
- 2 Morötter
- 2 msk riven pepparrot
- 5 rejäla matskedar turkisk yoghurt

Gör så här

1. Finriv pepparrot och rör ner i yoghurten tillsammans med salt och peppar.
2. Strimla vitkål mycket fint och riv morötterna på den grova sidan av rivjärnet.
3. Blanda ner detta i yoghurten och blanda runt ordentligt.
4. Låt gärna stå och dra en stund.

Lite Norrländskt även på efterrättstallriken

I Norrland har vi mycket lokalt som passar fint att använda till efterrätter. Förutom tillgången till bär så kan vi självklart inte utelämna en av våra stoltheter, Västerbottensosten! Att den passar fint i mat visste vi, men som glass!



Blåbärsgino med vispgrädde

Ingredienser, 4 portioner

Blåbär finns det gott om i de norrländska skogarna. Goda både färska och frysta. Här är det varma blåbär med ett knaprigt täcke av vit choklad och en klick iskall vispgrädde. Kan det bli mycket godare?

- 600 g blåbär, färska eller frysta
- 3 msk socker
- 2 msk potatismjöl
- 200 g vit choklad
- 3 dl vispgrädde

Gör så här:

1. Värm ugnen till 250°.
2. Blanda blåbär med socker och potatismjöl och lägg i ugnsfasta små portionsformar.
3. Riv den vita chokladen och strö ett rejält täcke över varje form.
4. Gratinera ca 5 minuter, eller tills chokladen blivit ljusbrun och knäckig. Tag ut formarna försiktigt.
5. Servera med lättvispad grädde

Glass med västerbottensost

Ingredienser

Visst låter det konstigt, men Västerbottensost går att kombinera med allt möjligt. Testa!

- 100 g Västerbottensost
- 3 äggulor
- 1 dl socker
- 3 dl vispgrädde
- 1 tsk vaniljsocker
- 3 äggvitor

Gör så här

1. Riv osten ganska grovt.
2. Vispa äggulor och sockret fluffigt.
3. Vispa grädden med vaniljsockret.
4. Vispa äggvitorna till hårt skum.
5. Blanda osten med de vispade gulorna och grädden. Vänd till sist ner äggvitorna.
6. Häll i form och frys i minst 4 timmar.
7. Ta fram 15-20 minuter innan servering. Servera gärna med varma hjortron eller hjortronsylt

Tar du hand om dina bär och frukter?

Det finns mycket att hämta i våra svenska skogar. Och allemansrätten gör att vi kan plocka bär nästan som vi vill ute i skogarna. Många har också bär och fruktplanteringar på sina tomter.

Tips: Ska du inte själv använda alla dina bär eller frukter, fråga grannar, arbetskamrater eller vänner om någon vill ha dem.

Hjortrontårta

Ingredienser

- 100 g mandelmassa
- ½ dl strösocker
- 1 äggvita
- 3 dl vispgrädde
- ½ liter mylta (hjortron och socker blandat)
- färska hjortron till garnering

Gör så här

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Riv mandelmassan grovt.
3. Tillsätt socker och äggvita. Rör massan smidig.
4. Bred ut smeten på en smord och mjölad plåt till en rund botten, cirka 22 cm i diameter.
5. Grädda i 30-40 minuter tills den är genomgräddad.
6. Lossa från plåten med en vass kniv men låt den ligga kvar och kallna.
7. Lägg botten på ett vackert fat.
8. Vispa grädden och bred ut på botten.
9. Garnera med färska hjortron.
10. Servera tårtan med mylтан bredvid i en skål.



När mjölken, filen eller grädden "gått ut"

Mjolk, grädde och fil kan hålla flera dagar längre än datumstämpeln. Smaka och lukta, lita på ditt eget omdöme. Skulle det dessvärre smaka lite surt så kan du faktiskt använda det ändå, se våra tips på det här uppslaget.

Hastbullar

- 300 gr vetemjöl (ca 5 dl)
 - 125 gr socker (ca 1,75 dl)
 - 3 tsk bakpulver
 - 100 gr smör
 - 1 dl grädde eller mjölk
 - 1 ägg
 - (1 dl russin)
1. Blanda mjöl, socker och bakpulver.
 2. Smula i det kalla smöret.
 3. Tillsätt sedan grädde och ägg och rör ihop till en smet.
 4. Klicka ut på plåt (smord eller med bakplåtspapper).
 5. Grädda i 225° i ca 10 min.

Russinlimpa

- 3 ½ dl vetemjöl
 - 3 dl grahamsmjöl
 - 1 tsk bikarbonat
 - 1 ½ dl russin
 - ¾ dl socker
 - 3 dl fil
 - ¾ dl sirap
1. Blanda alla torra ingredienser.
 2. Tillsätt fil och sirap. Arbeta ihop och häll i smord och bröad form
 3. Grädda i 200° ca 45 min

Så undviker du att maten blir dålig

- Håll maten kyld
- Tänk på att inte lämna dina matvaror i bilen när det är varmt temperaturen i bilen kan bli mycket hög om sommaren.
- Ha gärna med en kylväska med kylklampar i bilen.
- Se till att ställa in varorna i kylskåpet så snart du kommer hem.
- Sänk temperaturen i kylskåpet till +5 grader.
- Tänk på att maten ska stå i kylskåpet så mycket som möjligt. Utanför kylskåpet blir maten dålig betydligt snabbare.
- Tänk på hygien.
- Kom ihåg att tvätta händerna efter toalettbesök och innan du ska laga mat.
- Om inget rinnande vatten finns är det bra att ha med våtservetter som alternativ.
- Använd olika skärbrädor för rått kött och sallad.
- Var extra försiktig med rått kött, speciellt kyckling, och se till att det blir ordentligt genomstekt.

Vad gör du av dina prickiga bananer?

Du slänger väl inte bort dina gamla, bruna bananer? De går att använda till både det ena och det andra. Här kommer några förslag.



Smoothie

- 2 ½ dl vaniljyoghurt eller mild naturell yoghurt
 - ½ banan
 - 1 dl frysta bär (eller valfri frukt, skalad och utan kärnor)
1. Lägg yoghurt, skalad banan och bär eller frukt i en mixer. Mixa till en slät smoothie.
 2. Servera genast.

Var du inte sugen på en smoothie just idag? Skiva bananen och frys in den, då är det bara att plocka fram när suget kommer!

Banankaka

- 50 g smält smör
 - 2 ½ dl socker
 - 2 bananer
 - 1 ägg
 - 4 msk grädde
 - 1 tsk vaniljsocker
 - 2 tsk bakpulver
 - 2 ½ dl vetemjöl
1. Smält smöret och vispa ägget.
 2. Mosa bananen och blanda den med socker till slät konsistens.
 3. Tillsätt det uppvispade ägget, det smälta smöret och grädden. Rör om till slät smet.
 4. Blanda vaniljsocker, bakpulver och vetemjöl. Tillsätt mjölblandningen i smeten.
 5. Smörj och ströa en form. Häll i smeten i formen och grädda i 175° C i ca 30 minuter.

Visste du att...



Köttkonsumtion

Varje år konsumerar vi så mycket som 40 kilo fläskkött, 16 kilo fågel och drygt 25 kilo nötkött per person.



Kravmärkt ris

Kravmärkt ris är bättre än vanligt ris eftersom det oftast odlas med torra metoder i Italien. Andra klimatbra alternativ är matvete, pasta och bulgur.



Byt din tomat mot en morot ibland

1 kilo morötter orsakar bara en femtedel så mycket växthusgaser som 1 kilo tomater (svenska tomater odlade i växthus uppvärmda med biobränsle). Därför är det bra att byta en tomat mot en morot ibland.



Flaskvatten orsakar utsläpp av koldioxid

Enligt Konsumentföreningen i Stockholm dricker genomsnittssvensken ungefär 25 liter flaskvatten per år om man räknar in både med och utan bubblor (2008). Detta ger upphov till utsläpp av koldioxid på ca 30 000 ton. Tänk om alla svenskar skulle byta ut allt flaskvatten mot kranvatten!



Käka KRAV- märkta bananer

I nästan hälften av de bananer som inte är kravmärkta och säljs i Sverige hittas rester av bekämpningsmedel i skalet. På bananplantagerna sprutas det varje hektar (100 gånger 100 meter) 50 kg aktivt bekämpningsmedel.



Ät något c-vitaminrikt till maten

En portion ärtsoppa ger mer järn än vad en portion nötkött gör. Däremot tas inte järn från baljväxter upp av kroppen lika mycket. Äter man något c-vitaminrikt till maten så ökar järnupptaget.

Samrådsgrupp avfall i Västerbotten, är ett nätverk med renhållningsansvariga i länet. Broschyren är framtagen i samband med EU-projektet "Europa minskar avfallet"

Samrådsgrupp avfall i Västerbotten består av: Umeå, Malå, Lycksele, Norsjö, Vilhelmina, Vindeln, Vännäs, Bjurholm, Robertsfors, Nordmaling, Sorsele, Dorotea, Åsele, Storuman och Skellefteå.

Layout och text Skellefteå kommun

Tryckt med stöd av Region Västerbotten



REGION
VÄSTERBOTTEN