

# Släng mindre mat och få mer pengar över.

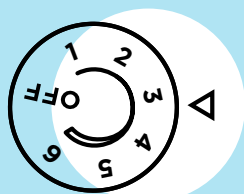
## Håll 4°C i kylan.

Maten i kylskåpet håller sig dubbelt så länge vid 4°C som vid 8°C. Med rätt temperatur slipper du slänga och kan spara mycket pengar.

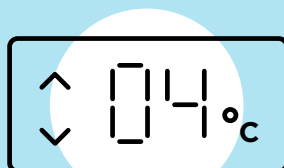
**Spara 4500  
kronor per år**

En genomsnittlig familj på fyra personer slänger mat för ca 4500 kronor per år. Med rätt temperatur i kylan minskar du svinnet.

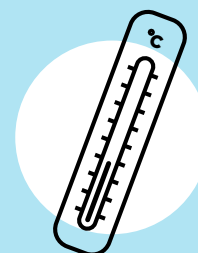
### Så här ställer du in rätt temperatur



**Har kylskåpet temperaturvred?**  
Ställ markören strax under mitten av skalan.



**Har kylskåpet digital skärm?**  
Ställ temperaturen på 4°C.



**Kontrollera temperaturen**  
med en termometer.

## Smart att hålla ordning i kyl och frysl

Då minskar risken för att maten ska glömmas bort och bli för gammal. En bra grundregel är att ställa nyinköpta varor längst bak och äldre varor längst fram i skåpen. Mät kylskåpstemperaturen med en termometer och placera varorna efter hur temperaturkänsliga de är.

### I dörren är det varmest

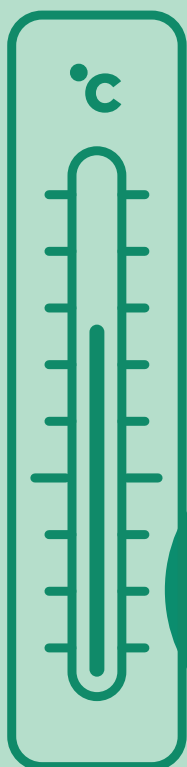
Läsk, vatten, såser, ketchup

### Mindre temperaturkänsliga varor

Smör, ost, ägg, färska örter, växtbaserade drycker, sylt, marmelad

### Kallast

Kött, fisk, rester, mejeri, pålägg



### Frukt och grönt


En del förvaras bäst utanför kylan. Kolla listan till höger.

### Ät-snart-hylla

**Tips!** Ha en ät-snart-hylla för mat med kort datum och rester.

### I kylan

- » Apelsin
- » Clementin
- » Kiwi
- » Melon
- » Nektarin
- » Äpplen
- » Päron
- » Vindruvor
- » Sallad
- » Kål
- » Champinjoner
- » Vitlök
- » Lök
- » Rotfrukter



Äpplen får andra frukter och grönsaker att mogna. Förvara dem gärna åtskilda.

### I rumstemperatur

- » Aubergine
- » Avokado
- » Banan
- » Citron
- » Lime
- » Gurka
- » Mango
- » Paprika
- » Squash
- » Tomat

### Mörkt och svalt

- » Potatis

## Fler sätt att minska matsvinnet

- » Kolla vad du har hemma och skriv en inköpslista innan du handlar.
- » Planera måltider efter det du har hemma.
- » Laga lagom mycket mat och lägg upp lite i taget på tallriken.
- » Frys ner rester eller använd i nya maträtter.

### Visste du att

Ett kilo matsvinn ger lika stor klimatpåverkan som 13 kilometers bilkörning.

Matrester håller sig fräscha upp till en vecka i kylan, och kan värmas upp och kylas ner flera gånger.

### Titta, lukta, smaka!

Mat är oftast helt ok även efter bäst före-datum, så släng inte i onödan. Titta, lukta, smaka och avgör själv. Efter sista förbrukningsdag ska maten inte ätas.