



Utbildningsguide för minskat matsvinn

2021–2022

Minska ditt matsvinn!

Spar på jordens resurser och öka din lönsamhet



I FN: s klimatmål
Agenda 2030 är
målet med delmål
12 att minska
jordens matsvinn
med 50 % innan
år 2030

Vår utbildningsguide innehåller praktiska tips om hur restaurangkök kan förebygga och reducera sitt matsvinn. Genom beteendeförändring, skapa nya rutiner samt införa nya arbetssätt kommer ni på sikt att minska ert matavfall.

Genom att arbeta mer klimatsmart kommer ni att utveckla ert hållbarhetsarbete och öka er lönsamhet.

Guiden tipsar även hur ni kan organisera arbetet och motivera medarbetarna till att förebygga matsvinn.

Guiden innehåller information om vad som är skillnaden på matavfall och matsvinn. Målet med utbildningsmaterialet är att alla som arbetar inom restaurangbranschen ska få en bättre insikt och ökad kunskap i att reducera matsvinn i sitt dagliga arbete.

Innehållsförteckning

1.1 VAR FEMTE PORTION GÅR I SOPORNA.....	4
1.2 STOR VINST GENOM ATT REDUCERA MATSVINNET	4
2. SKILLNADEN MELLAN MATAVFALL, MATSVINN, TALLRIKSSVINN OCH SERVERINGSSVINN	5
DET VI ANSER ÄR MATAVFALL	5
DET VI ANSER ÄR MATSVINN	5
DET VI ANSER ÄR TALLRIKSSVINN	5
DET VI ANSER ÄR SERVERINGSSVINN	5
3. VÅRT UPPLÄGG, ARBETETS GÅNG	6
OBSERVERA/ ANALYSERA	6
INSPIRERA	6
UTBILDA	6
SKAPA NYA RUTINER	6
VÄGA.....	6
INFORMERA OCH MOTIVERA.....	7
4. SÅ HÄR GÖR DU FÖR ATT KASTA MINDRE MAT!.....	7
VÄGNING	7
REGISTRERING	8
PORTALEN.....	8
MENYPLANERING	8
INKÖP	9
GÄSTANTAL	9
TILLAGNING	9
SERVERING	9
NEDKYLNING	10
ÅTERANVÄNDNING AV MAT	10
LAGERKONTROLL	10
KOMMUNIKATION OCH MOTIVATION	11
KOMMUNICERA RESULTAT OCH INVOLVERA GÄSTERNA!.....	11
UTVÄRDERING.....	11

1.1 Var femte portion går i soporna....

Varje svensk slänger i genomsnitt nästan 1 kilo fullt ätbar mat varje vecka. Man, räknar med att ungefär var femte matkasse som vi bär hem hamnar i soporna. Detta samtidigt som vi kämpar med att få maten att räcka till jordens kraftigt växande befolkning. Globalt sett är problemet med matsvinn enormt. En tredjedel av maten som produceras mättar inte en enda mun utan hamnar istället i soporna.

Det slängs ca 60-ton mat i Sveriges skolkök varje dag...!!

För att producera livsmedel går det åt landsyta, vatten och energi. Den svenska livsmedelshanteringen står för ungefär 20–25% av den totala klimatpåverkan enligt naturvårdsverket.

Den totala mängden matavfall som slängdes i Sverige under 2017 var 1,3 miljoner ton eller ca 130 kg per person.

Den mängden mat kan fyllas i 23 000 tusen lastbilar som står på rad mellan Göteborg och Södertälje....

1.2 Stor vinst genom att reducera matsvinnet

Vinsten med att reducera matsvinnet är stor, både miljömässigt och ekonomiskt. För att uppnå en miljövänlig och lönsam köksdrift är det viktigt att sätta upp realistiska mål. För att kunna uppnå dessa mål måste hela organisationen ställa sig bakom projektet samt arbeta tillsammans och långsiktigt. Med många små insatser kan vi skapa en stor förändring.

2. Skillnaden mellan matavfall, matsvinn, tallrikssvinn och serveringssvinn

Det vi anser är matavfall

- Äggskal
- Ben från fisk, kyckling och kött
- Kaffesump
- Melonskal, ananasskal
- Jordiga skalrester
- Rötter från grönsaker
- Ben och skal
- Grönsaker som silats bort från olika buljonger



Det vi anser är matsvinn

- Tillagad mat i kylan som har blivit dålig.
- Överbliven personalmat
- Frysskadad mat
- Mat som har passerat sista förbrukningsdag
- Mejeriprodukter som har surnat



Det vi anser är tallrikssvinn

- Överbliven mat från gästernas tallrikar
- Avspolade matrester från gästernas tallrikar

Det vi anser är serveringssvinn

- mat som ställs fram i serveringen men som slängs innan den nått matgästens tallrik.

3. Vårt upplägg, arbetets gång

Observera/ analysera

- Hur ser era inköpsrutiner ut, vilka dagar får ni leverans?
- Vem tar emot varorna?
- Hur ser menyn ut?
- Vilka är era gäster?
- Hur ser flödet ut på restaurangen?
- Hur lägger ni upp maten, buffé eller tallriksservering?
- Hur ser storleken på era uppläggningsbestick, skålar och fat?

Inspirera och kreera

Dagens rätt blir gårdagens vegetariska tillbehör. Skapa nya rätter av matsvinnet, gör en huvudrätt av blasten låt rotfruktsskal spela första fiol, rosta purjolök till aska, använd kikärtsspäd till majonnäs och marängar, torka och mal ner kanelbullar till nytt kanelmjöl. Går det att använda kaffesump i nya rätter?

Utbilda

Vi förklarar skillnaden på matsvinn och matavfall. Vi hjälper er att tänka i nya banor när ni planerar menyer. Vi tipsar er om hur ni förvarar era råvaror på bästa sätt. Trivs dillen bäst i varmt eller kallt vatten, kan löken stå i torrförrådet?

Skapa nya rutiner

Tillaga inte mer mat än vad som går åt. Kyl ner tillagad mat så fort som möjligt. Arbeta in goda arbetsrutiner och våga tänka i nya banor. Med positiv inställning och en dåres envishet går allt att förändra. Skulle ni misslyckas med en ny rutin måste ni våga prova igen.

Väga

Genom att väga matavfallet i olika fraktioner efter varje service kan vi analysera vad och hur mycket som slängs.

Registrera

Med hjälp av vår applikation kan ni enkelt lägga in vikten för varje måtenhet.
- Matsvinn, tallriksvinn och serveringssvinnsvinn

Informera och motivera

Varför är det så viktigt att reducera matsvinnet? Hur gynnar det mig, företaget och planeten? Hur ska vi genomföra arbetet? För att kunna lyckas måste personalen få rätt vägledning och uppföljning i arbetet.

Utvärdering och uppföljning

Genom att utvärdera statistiken kan vi få fram vilken del i kedjan som skapar mest svinn samt vilka åtgärder som krävs för att förändra rutiner. Sätt upp mätbara mål som gör det möjligt att mäta effekten av åtgärderna. God statistik och löpande rapportering gör det spännande att följa arbetet och motiverar till insats.

4. Så här gör du för att kasta mindre mat!

Vägning

En viktig process i vårt arbete att minska matsvinnet är att väga matavfallet vid varje dag och efter varje serveringstillfälle.

Vi delar in matavfallet i tre fraktioner:

1. Kökssvinn: t.ex. äggskal, lökskal, ben, kycklingskrov, oätlig mat från kylar, frysskadad och härsken mat från frysar
2. Serveringssvinn: rester från buffén som inte går att återanvända
3. Tallrikssvinn: överbliven mat från gästernas tallrikar.

Genom att väga matavfallet i ovanstående fraktioner kan vi få en bättre bild hur svinnet uppkommer. Den här nya rutinen kan ta lite tid att införa.

”Visst går det att äta den gröna delen på purjolöken men om den inte tillagas hamnar den i beredningsvinn.”

Registrering

När du har vägt matavfallet är det dags för registrering. Se till att koppla Wi-Fi till din Ipad för att registrera.

- På applikationens startsida kan du läsa av gårdagens resultat.
- Lägg någon minut på att analysera vikten och fundera på resultatet från gårdagen.
- Tryck på knappen registrera.
- Välj plats: frukost, lunch eller middag.
- Välj avfallstyp och ange vikt i kilo (kg).
- Lägg in kommentar om så önskas. T.ex. felbedömt gästantal, brända bleck.
- Har du fler matavfallssäckar kan du göra en ny registrering, glöm inte att spara vid varje registrering. Applikationen summerar allt automatiskt.
- Tryck spara
- Registreringen skickas nu vidare till portalen.

Portalen

I portalen kan ni följa upp all statistik som skickas automatiskt från din Ipad. Ni kan enkelt följa upp hur mycket som slängs per dag, vecka och år. Genom att lägga in antalet gäster får ni fram hur mycket varje gäst slänger per portion och dag.

Menyplanering

Planera alltid din meny efter säsong och leveranstider, tänk lokalt och låt varorna färdas så kort tid som möjligt. Öka mängden grönsaker och baljväxter. "Krydda" med kött och fisk! Minskar du mängden kött och fisk kan du kosta på dig bättre kvalitet. Låt de råvaror som blir över att återkomma i andra rätter så snart som möjligt. Planera in "svinnrätter" i din meny. Prata med och lyssna på dina gäster.

Inköp

Planera dina inköp samtidigt som du planerar meny. Skapa goda beställningsrutiner. Vänta så länge som möjligt med att beställa färskvaror och varor med kort hållbarhet så att du får bästa möjliga kvalitet på dina varor. Ha en bra dialog med dina leverantörer, köper du in billigare varor med kort hållbarhet se till att få upp det på menyn direkt.



Gästantal

En av anledningarna till ett ökat matsvinn är att vi sällan vet hur många gäster som kommer från dag till dag. Vad är det som påverkar dina gäster? Varför går dom till dina konkurrenter? När ökar och minskar ditt gästantal? Hur ofta genomför ni gästundersökningar? Antalet gäster varierar från dag till dag men har du någon gång funderat på varför? Väder och vind, event, platsbrist, attraktiv meny och personal som trivs med sitt arbete är anledningar som påverkar gästantalet.

Genom en bättre vetskap om antalet gäster kan du snabbare påverka din produkt och genom det minska matsvinnet. Ett arbete som även ger dig bättre överblick av din bemanning som i sin tur håller nere dina omkostnader.

Tillagning

Anpassa tillagningen efter antalet bokningar och titta över beläggningen över tid. Anpassa produktionen efter väder och vind. Ha koll på dina konkurrenter. Laga maten i flera omgångar för att undvika rester. Skär eller skala inte bort för mycket av dina råvaror. Konservera mera. Pickla, torka, safta och sylta. Använd ALLT!

Servering

Använd mindre tallrikar, assietter och skålar. Provlägg alla rätter innan servering och gör en mall för hur mycket som ska läggas på tallriken. Undvik överportionering. Erbjud hel och halvportioner. Utveckla goda rutiner för bufféserving. Ställ fram mindre fat, skålar och fyll på ofta. Använd anpassad serveringsutrustning när du ställer fram mat och tillbehör. Använd mindre skedar, små gafflar och små slevor till tillbehören. Skär inte upp för mycket bröd! Erbjud gästen att ta med sig resterna av maten hem. Ta bort salladsassietten! Låt gästerna endast använda en sorts tallrik till både sallad och

huvudrätt. Börja alltid en buffé med sallad, råkost, bönor och linser. Då lämnas mindre plats kvar på tallriken till det som är mer kostsamt. Förpacka överbliven mat och sälj för en billigare peng. **Ta hand om tillagad mat och kyl ned så fort som möjligt!**

Nedkylning

Kyl ner den varma maten i så stora bleck eller kantiner som möjligt.

Kärntemperaturen ska kylas ner till +8 grader inom eller under 6 timmar. Bakteriesporer kan bli till levande bakterier om nedkylningen tar för långt tid. Nedkylningen är en av det mest kritiska momentet i köket då det kan finnas en risk att kunderna blir matförgiftade ifall nedkylningen är bristfällig. Att arbeta med effektiv nedkylning är även ett sätt att bibehålla matens kvalitet, vilket ger dig som kock bättre förutsättningar att återanvända maten.

Återanvändning av mat

Frys in kokt och stekt fisk och använd som en del i fiskfärsbiffar och fisksoppor. Koka sönder överblivna grytor och använd dem i wraps eller enchiladas. Mixa och frys överblivna grönsaker och använd som smaksättare i nya rätter. Gör juice och smoothies på "trötta" grönsaker och sallad. Riv överbliven potatis eller använd överblivet potatismos som bindemedel i nya veg- eller färsrätter. Gör krutonger på överblivet helt bröd, och torka överblivet skivat bröd till ströbröd. Torka överblivna bakverk och riv till mjöl som sedan kan återanvändas i nya kakor och bröd. Skär ned tillagat kött och frys in till nya rätter. Använd rivna grönsaker från salladsbordet i brödet, grytan och lasagnen. Panera eller gör veganmajonnäs på spadet från kokta bönor och linser. Skänk mat som fortfarande är ätlig till organisationer som Räddningsmissionen och Stadsmissionen.

Lagerkontroll

Skapa en bra översikt i kyl-, frys- och torrvarulager. Lagra alla matvaror efter datum och använd principen "FIFU" - *Först in först ut*. Se till att få en bra cirkulation på alla matvaror. Inventera ditt lager minst en gång i månaden. Är ni fler på din arbetsplats låt alla ansvara för var sitt lagerutrymme.

Kommunikation och motivation

- För att minska matsvinnet är det viktigt att samtliga medarbetare har kunskap och motivation att delta i arbetet
- Arbetet måste vara enkelt och praktiskt organiserat, uppfattas som meningsfullt och ge resultat
- Sätt upp tydliga mål för arbetet och arbeta in goda registreringsrutiner för mätningen av matsvinnet
- Att kunna påvisa för sina medarbetare att arbetet ger resultat är nog den bästa motivationen för att minska matsvinnet
- Involvera nyckelpersoner för att få med alla medarbetare

Kommunicera resultat och involvera gästerna!

Involvera gästerna i arbetet med att minska matsvinnet.

Använd bords -pratare, -flaggor, skyltar eller tryck på servetter för att tydliggöra arbetet. Kommunicera resultatet till era gäster, med fokus på vad arbetet ger i form av miljövinster. För att undvika missförstånd på grund av språk eller kultur, använd ni enkla budskap som förstärks med bilder och grafik i ert informationsmaterial.

Utvärdering

För att minska matsvinnet på sikt behöver man utvärdera sitt arbete.

Att lägga 5–10 minuter i veckan och kanske 30 minuter i månaden på att analysera och reflektera statistiken är nyckel till framgång.