

Kast mindre mat

Guide til miljøvennlig og lønnsom kjøkkendrift



Kast mindre mat

Guide til miljøvennlig og lønnsom kjøkkendrift

ISBN 978-92-893-2393-2

DOI <http://dx.doi.org/10.6027/ANP2012-742>

ANP 2012:742

© Nordisk ministerråd 2012

Idé og tekst: Godt Sagt AS, Mepex Consult AS og Econet AS i samarbeid med Nordisk ministerråds faggruppe for avfallsforebygging

Layout: Rune Karlstad, Form Farm / Nordisk Ministerråd

Det nordiske samarbeidet

Det nordiske samarbeid er en av verdens mest omfattende regionale samarbeidsformer. Samarbeidet omfatter Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige samt Færøyene, Grønland og Åland.

Det nordiske samarbeid er både politisk, økonomisk og kulturelt forankret, og er en viktig medspiller i det europeiske og internasjonale samarbeidet. Det nordiske fellesskap arbeider for et sterkt Norden i et sterkt Europa.

Det nordiske samarbeid ønsker å styrke nordiske og regionale interesser og verdier i en global omverden. Felles verdier landene imellom er med til å styrke Nordens posisjon som en av verdens mest innovative og konkurransekraftige regioner.

Nordisk ministerråd

Ved Stranden 18
DK-1061 København K
Telefon +45 3396 0200

www.norden.org

Kast mindre mat

Guide til miljøvennlig og lønnsom kjøkkendrift

- 4 Forebygging av matsvinn
- 6 Stor gevinst ved å redusere matsvinnet
- 8 Slik kaster du mindre mat
- 9 Menyplanlegging
- 11 Innkjøp av matvarer
- 13 Lagerkontroll
- 15 Oppbevaring av matvarer
- 17 Matlaging
- 19 Servering av mat
- 23 Gjenbruk av mat
- 26 Opplæring, kommunikasjon og motivasjon
- 28 Kommuniser resultater – involver gjestene
- 30 Gode råd til forebygging av matsvinn

Forebygging av matsvinn

Denne guiden inneholder praktiske tips til hvordan storhusholdninger kan forebygge og redusere matsvinn. Guiden forteller deg hvordan du ved å kaste mindre mat kan oppnå besparelser både for egen drift – og for miljøet. Den gir deg også råd om hvordan du kan organisere arbeidet og motivere medarbeiderne til å forebygge matsvinn.

Guiden inneholder råd og tips for ulike typer storhusholdninger; fra store hotellkjeder og små familiedrevne restauranter, til ulike typer kantiner og cateringvirksomhet. Målet er at alle som jobber innenfor bransjen skal kunne bruke guiden til å finne inspirasjon til eget arbeid for å redusere matsvinn.

«Kast mindre mat – guide til miljøvennlig og lønnsom kjøkkendrift» er utarbeidet med økonomisk støtte fra Nordisk Ministerråd. Ministerrådet ønsker aktivt å bidra til å forebygge og redusere matsvinn i storhusholdninger.





FOTO: LINDA CARTRIDGE, FORMAT

Stor gevinst ved å redusere matsvinnet

Gevinsten ved å redusere matsvinnet er stor, både miljømessig og økonomisk. For å oppnå miljøvennlig og lønnsom kjøkkendrift, er det viktig å sette seg gode og realistiske mål, og sørge for en god organisering av arbeidet med å forebygge og redusere matsvinnet:



■ **Observere:**

Hva er det som genererer matsvinn? Kartlegg alt fra innkjøpsrutiner til hva som ligger igjen på gjestens tallerken.

■ **Registrere:**

Hvor stort er matsvinnet? Vei all mat som kastes og finn ut hva som kastes og hvor det kastes mest mat. Matsvinn omfatter den delen av matavfallet som kunne vært spist.

■ **Etablere gode rutiner:**

Hvordan kan vår virksomhet forebygge matsvinn? Innarbeid gode arbeidsrutiner hos medarbeiderne.

■ **Informere og motivere:**

Hvordan oppnår vi resultater? Sørg for god opplæring og motiver til innsats gjennom å involvere medarbeiderne og gi dem veiledning og oppfølging i arbeidet.

■ **Evaluerer:**

Har vi nådd målene vi satte oss? Sett målbare mål som gjør det mulig å måle effekten av tiltakene. Gode statistikker og løpende rapportering gjør det spennende å følge prosjektet og motiverer til innsats.

Hva koster matsvinnet?

Når arbeidet med å forebygge og redusere matsvinnet er satt i system, kan du sette opp regnestykker som viser hva matsvinnet koster. Greier du å redusere matsvinnet, reduserer du varekostnadene, dessuten blir også avfallskostnadene mindre. I tillegg kommer miljøgevinsten ved å unngå miljøbelastende produksjon av mat som ikke blir spist.



FOTO:
OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT –
FRUKT.NO

Slik kaster du mindre mat

Mange storhusholdninger er allerede godt i gang med å forebygge og redusere eget mat-svinn. Basert på intervjuer og tilbakemeldinger fra storhusholdninger i Danmark, Finland, Sverige og Norge, har vi fått mange gode råd og tips til hvordan du kan redusere matsvinnet i din storhusholdning.



FOTO: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Menyplanlegging

- Planlegg menyen slik at ferske matvarer kan benyttes i flere ulike retter.
- Velg retter i tråd med sesongen, eksempelvis flere supper og færre salater på vinteren.

Tips:

Opprett menybank! Hent inspirasjon fra reiser, internett, kokebøker, tips fra gjester og lag interne konkurranser blant medarbeiderne for å finne frem til gode retter med lav råvarekost.





Innkjøp av matvarer

- Planlegg innkjøp samtidig med planlegging av menyen.
- Etabler gode bestillingsrutiner. Vent i det lengste med bestilling av ferskvarer og varer med kort holdbarhet, slik at du får best mulig kvalitet på varene.

Tips:

Ta vekk eller bytt ut matvarer som du ser ikke blir spist opp med andre alternativer.



Flabbiff

Pepperbiff

Morbradbiff

Ytrefilet

Løvbjiff

Entrecôte

Gilde

Gilde

Gilde

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

Nordkjøtt

100% RIND

100% RIND

100% RIND

100% RIND

100% RIND



Lagerkontroll

- Ha oversikt over hva du har på kjøle-, fryse- og tørrvarelager. Lagre alle matvarer etter dato. Varer med lang holdbarhet legges bakerst.
- Sørg for god sirkulasjon på alle mat-varer.

Tips:

Bruk regelmessig én dag i uken eller måneden til å «rydde unna» på lageret. Finn frem til spennende retter med varer med kort holdbarhet.



FOTO: MATPRAT.NO – STUDIO DREYER-HENSLEY
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Oppbevaring av matvarer

Ikke tilberedte matvarer

- Grønnsaker og frukt skal i utgangspunktet oppbevares i kjøleskap.
- Tomat, agurk, hvitløk, fersk ingefær, auberginer, squash, epler, melon, banan og papaya skal oppbevares i romtemperatur. Frukt som pærer, kiwi, nektariner, plommer og avokado skal modnes i romtemperatur før de lagres i kjøleskap.
- Husk at mange frukter og grønnsaker avgir etylengass som bidrar til modning. Epler og tomater bør derfor ikke lagres sammen med eksempelvis bananer.
- Bruk lukkede bokser eller plastposer til å oppbevare åpne pakninger.

Tilberedte matvarer

- Har du tilberedt for mye mat, kan du bruke den senere hvis du fryser eller vakuumpakker den med en gang. Husk å merke alt du fryser eller vakuumpakker med dato og hva pakken inneholder.

FOTO: MATPRAT.NO – ASTRID HALS
Opplysningskontoret for egg og kjøtt





Matlaging

- Bruk nøyaktige produksjonsplaner, følg oppskriften og bruk anbefalt mengde råvarer til det antallet du skal tilberede maten for.
- Lag maten i flere omganger for å unngå at det blir for mye rester.
- Når du skal tilberede kjøtt, fisk eller grønnsaker, pass på at du ikke skjærer eller skreller bort for mye av maten.



FOTO: MATPRAT.NO – ESPEN GRØNLI
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Servering av mat

Porsjonering

- Når du skal porsjonere maten, bruk vekttabell og unngå overporsjonering.
- Tilby store og små porsjoner med eller uten prisdifferensiering.

Buffetservering

- Bruk tid på å utvikle gode rutiner for buffetservering. Tenk gjennom hva og hvor mye du setter ut av gangen, og finn gode løsninger for sirkulasjon og oppfølging av buffeten.

Unngå å skjære opp for mye brød

- I dag lever mange av mat med lavt innhold av karbohydrater. Det gjør at mange spiser lite brød. Spør derfor om kunden ønsker brød til maten før du setter det frem.
- For kunder med cøliaki tilby glutenfrie alternativer.

Bruk riktig serveringsutstyr

- Bruk tilpasset serveringsutstyr når du setter frem mat og tilbehør. Bruk teskjeer, anretningsgafler og små øser til tilbehøret.
- Bruk mindre tallerkener, asjetter og skåler.



FOTO: MATPRAT.NO – OEK
Oppllysningskontoret for egg og kjøtt



Servering av mat

Bestilling

- Tren medarbeiderne på å ta gode bestillinger. Får kundene maten slik de forventer å få den, unngår du at maten blir sendt ut igjen, og det blir mindre matrester.
- Informer kunden om hva menyen består av og tilby valgfritt tilbehør.

Tips:

Lag en «mal» for en normal porsjon og bruk den både internt for å vise hvor mye mat som skal legges på tallerkenen, og overfor kundene for at de skal kunne ta stilling til om de vil ha liten, normal eller stor porsjon.

Tilbyr du gjesten salatbuffet, la vær å sette frem egen tallerken til dette. La gjestene benytte samme tallerken til salat som for øvrig mat.



FOTO: MATPRAT.NO – ALF BØRJESSEN
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Gjenbruk av mat

Bruk restmat

- Bruk rester til supper, sauser og grønnsakskraft.
- Bruk brød som blir til overs til toast og lag krutonger.

Tips:

- Har du kjøpt inn for mye grønnsaker, frys dem mens de fortsatt er holdbare. Har du kokt for mye grønnsaker, kjøøl av og frys dem ned. De frosne grønnsakene kan du bruke senere i sauser og supper.
- Bruk samme råvarer, men «pakk inn» menyen på ulike måter. Eksempelvis kan du variere mellom smørbrød, sandwicher, blingser og wraps.
- Bruk frukt som er til overs og lag smoothies og fruktsalater.



FOTO: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Gjenbruk av mat

Gi mat som blir til overs til matbanker

- Har du mat til overs som fortsatt er spiselig, ta kontakt med organisasjoner som har opprettet matbanker. Sørg for at maten oppbevares, pakkes inn og transporteres til matbanken på en god og trygg måte.

Innfør «doggy bags»

- Tilby gjestene dine å ta med seg restene av maten hjem i såkalte «doggy bags». Informer gjestene om at maten de tar med seg hjem bør legges i kjøleskapet innen to timer.

Tips:

- Bruk emballasjen til «doggy bagen» til å gi kunden informasjon om hvordan han eller hun kan bidra til å redusere matsvinn, eller gi gode oppskrifter på bruk av restemat.

Opplæring, kommunikasjon og motivasjon

For å redusere matsvinnet fra storhusholdninger, er det viktig at alle medarbeiderne har kunnskap og motivasjon til å delta i arbeidet. Arbeidet må være enkelt og praktisk organisert, og oppfattes meningsfylt og gi resultater.

Sett derfor klare mål for arbeidet, og innarbeid gode registreringsrutiner for hvor mye matavfall som kastes og hvor stort matsvinnet er. Å kunne se at arbeidet gir effekt, er kanskje det som gir medarbeiderne best motivasjon for å redusere matsvinnet.



■ Involver nøkkelpersoner

Involver nøkkelpersoner for å få med alle medarbeiderne til å redusere matsvinnet. Gå foran som et godt eksempel og statuer ønsket atferd!

■ Kunnskap og statistikk

Gi medarbeiderne dine kunnskap om matsvinn. Bruk allerede etablerte møter til å ta opp temaet. Link utfordringene knyttet til matsvinn til varekost. Ha oversikt og kontroll over innkjøpsmengde, råvarebruk og produksjonsmengde, og registrer salg. Knytt også forebygging av matsvinn til virksomhetens miljøarbeid.

Tips:

Ha fokus på de dagene det produseres mer avfall. For eksempel er det ofte slik at det forekommer mer matsvinn på fredager.



Storaas Gjestegaard
FOTO: DAG RUGLAND

Kommuniser resultater – involver gjestene

Internt er det viktig å kommunisere resultater av arbeidet, og vise at det nytter både i form av økt lønnsomhet og større miljøbesparelser. Kommuniser også resultatene overfor dine gjester, med hovedfokus på hva arbeidet gir av miljøgevinster. Det er viktig å få gjestene til å bidra i arbeidet, og gi dem kunnskap om temaet.



■ Enkle budskap

For å unngå misforståelser på grunn av språk eller kultur, bruk enkle budskap forsterket med bilder og grafikk i informasjonsmateriellet som tas i bruk.

■ Premier riktig atferd

Sett fokus på matsvinn i organisasjonen gjennom interne markeringer, og bruk kreativiteten i premiering av riktig adferd.

Tips:

Involver gjestene i arbeidet med matsvinn. Bruk bordfaner, trykk på serviettene og ulike oppslagsmuligheter til å informere om miljøgevinstene ved å redusere matsvinnet, og fortell hvordan gjestene kan bidra i dette arbeidet.

Arbeidet med å sette matsvinn på agendaen, er viktig i omdømmebygging for din storhusholdning og for bransjen. For

å gjøre arbeidet synlig kan dere delta i kampanjer og markeringer for å vise at dette er et tema deres virksomhet er opptatt av. Arranger «Restivaler», lag deres egen kokebok med de beste resteoppskriftene og inviter til Quiz og kampanjer om matsvinn. Bruk fantasien! Slik gjør du noe positivt både for miljøet og for egen virksomhets økonomi og kultur!



Spinatwraps
FOTO: MATPRAT.NO – SYNØVE DREYER
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Gode råd til forebygging av matsvinn

- Sett konkrete mål for å redusere matsvinnet og jobb målbevisst for å nå målet.
- Involver medarbeiderne! Gi dem god opplæring og motiver til innsats.
- Planlegg innkjøp samtidig med planlegging av menyen.
- Ha oversikt over hva du har på kjøll-, frys- og tørrvarelager. Lagre alle matvarer etter dato.
- Følg oppskriften og bruk anbefalt mengde råvarer til det antallet du skal tilberede maten for.
- Har du tilberedt for mye mat, kan du bruke den senere hvis du fryser eller vakuumpakker den med en gang.
- Når du skal porsjonere maten, bruk vekttabell og unngå over-porsjonering.
- Bruk tid på å utvikle gode rutiner for buffetservering. Tenk gjennom hva og hvor mye du setter ut om gangen, og finn gode løsninger for sirkulasjon og oppfølging av buffeten.
- Bruk mindre tallerkener og tilpasset serveringsutstyr når du setter frem mat og tilbehør.
- Tren medarbeiderne på å ta gode bestillinger. Får gjestene maten slik de forventer å få den, unngår du at maten blir sendt ut igjen, og det blir mindre matrester.



norden

Nordisk ministerråd

Ved Stranden 18
DK-1061 København K
Danmark

www.norden.org

Denne guiden inneholder praktiske tips til hvordan storhusholdninger kan forebygge og redusere matsvinn. Guiden forteller deg hvordan du ved å kaste mindre mat kan oppnå besparelser både for egen drift – og for miljøet. Den gir deg også råd om hvordan du kan organisere arbeidet og motivere medarbeiderne til å forebygge matsvinn.

Guiden inneholder råd og tips for ulike typer storhusholdninger; fra store hotellkjeder og små familiedrevne restauranter, til ulike typer kantiner og cateringvirksomhet. Målet er at alle som jobber innenfor bransjen skal kunne bruke guiden til å finne inspirasjon til eget arbeid for å redusere matsvinn.