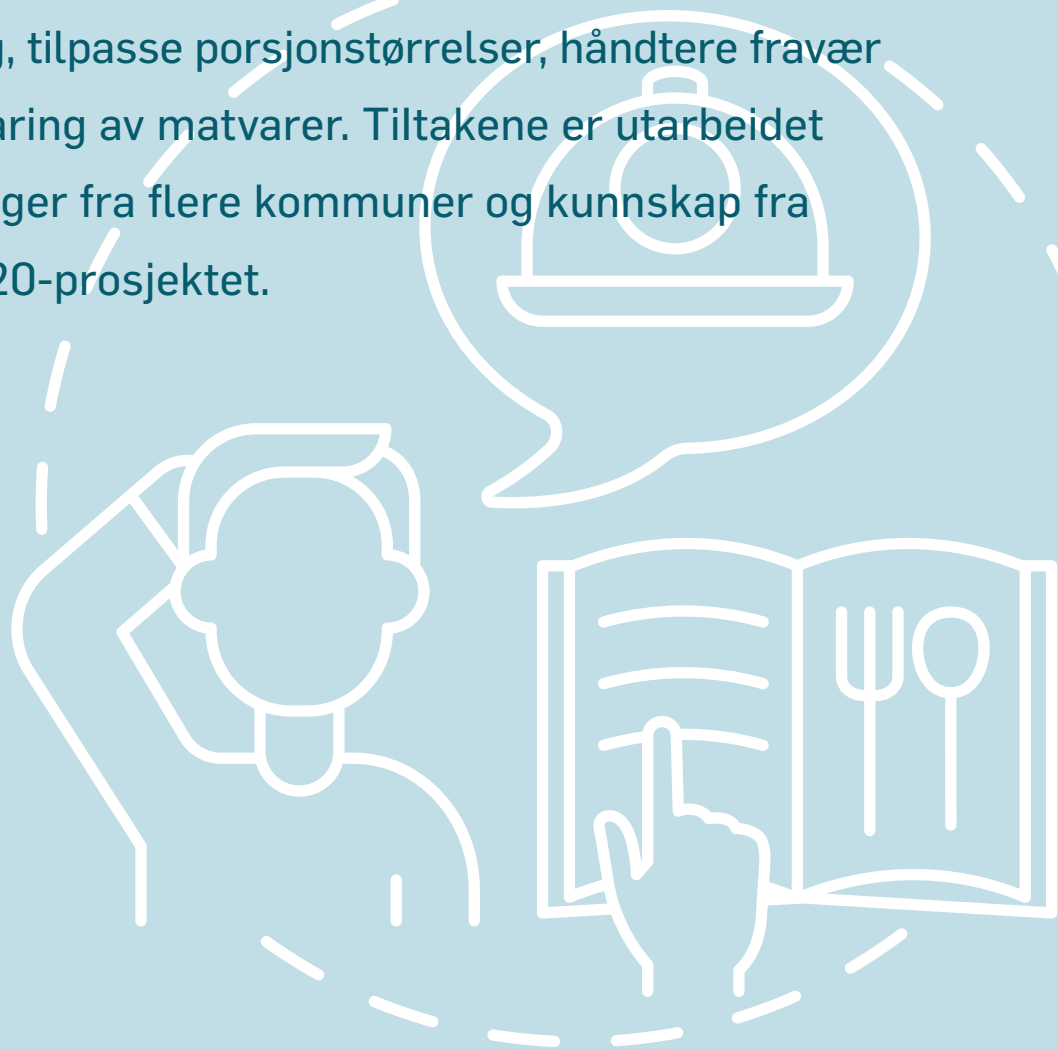


TILTAK

Når du har kartlagt matsvinnet og vet mer om årsakene til at det oppstår, er det mange ulike tiltak du kan iverksette for å kaste mindre mat fra kjøkken og servering.

På de følgende sidene får du mange praktiske råd og forslag til konkrete handlinger for å effektivisere innkjøp, optimalisere menyplanlegging, tilpasse porsjonstørrelser, håndtere fravær og riktig oppbevaring av matvarer. Tiltakene er utarbeidet basert på erfaringer fra flere kommuner og kunnskap fra KuttMatsvinn2020-prosjektet.



Menyplanlegging for uken vil gjøre det lettere å tilpasse måltidene til spisestedene og å bruke råvarer i flere retter. I menyer som er planlagt for flere kjøkken, kan hovedkomponenten bestemmes, men servise (tallerkenstørrelser, bestikk) og tilbehør tilpasses de ulike enheters ønsker og behov.

Etabler rutiner for tilbakemelding

Sørg for å ha gode rutiner for tilbakemelding fra brukerne ved å bruke et tilbakemeldingsskjema, gjennomfør kostholdsmøter eller undersøkelser, og merk hvilken type mat som gir mye eller lite matsvinn.

Bruk rester

Hensikten med å bruke rester er at råvarer som er til overs, kan brukes i andre retter så snart som mulig. Husk å ivareta mattryggheten ettersom beboere i omsorgssektoren er en sårbar gruppe.

Bruk passende navn på matrettene

Navnet bør beskrive hva retten inneholder. Da får spisegjestene de rette forventningene og velger ikke bort en rett på grunn av navnet.

Meny i henhold til sesong og leveringstid

Grønnsaker og frukt i sesong har best kvalitet og varer lengst. Det er også viktig å planlegge menyen slik at ferske råvarer kan brukes nærmest mulig leveringsdatoen.

Tilpass porsjonene

Begynn med porsjonsstørrelser anbefalt i systemer/programvare når du lager mat, men juster også porsjonsmengden etter hvor mye som er konsumert når retten har blitt servert før.

Tilpass matgjestens behov

Noen eldre mennesker har dårlig appetitt og klarer ikke å spise en normal porsjon. Det er ofte mat til overs. Det er derfor lurt å lage mindre porsjoner som er enkle å spise, men med mulighet for påfyll eller alternativ mat dersom beboeren har bedre appetitt en dag. Husk at maten skal inneholde like mye næring og energi som en vanlig servering. Bruk mindre stykkvekter på poteter, biff, boller og lignende.

Tilbakemelding til menyansvarlig

Diskuter og les regelmessig porsjonsberegningene i systemet dere bruker for oppskrifter. Foreslå endringer til menyansvarlig dersom du mener noe bør endres i porsjonsberegningene.

Bestem dere for hvordan det planlagte fraværet skal rapporteres og bruk gjerne et fraværsskjema. Fraværet gjelder for eksempel hvis noen spiser andre steder eller er syke.

Informer kokekjøkkenet hver dag om hvor mange som skal spise og tilpass antallet ved behov. Det bør vurderes om dette skal være en fast rutine. Et eksempel er korttidsavdelinger hvor det ofte oppstår avvik fordi det ikke er meldt om at det er få beboere der. Vær tydelig på spesiell diett og registrer dette.

Basert på systemets oppskrifter og deres egne erfaringer av hvor mye som vanligvis brukes kan dere lage en innkjøpsrutine. Sørg for å ha oversikt over råvarer og rester i fryser, kjøll og på lageret. Kontroller også planlagt fravær.

Unngå store varelager

Store matlager som sjelden blir brukt fører ofte til stort matsvinn. Mat som aldri blir kjøpt trenger heller aldri å kastes.

Råvarer i sesong

Levering av ferske råvarer rett før de skal brukes. Bestill ferske produkter med kort holdbarhet for levering rett før de skal brukes. Kjøp mindre stykker (i vekt). Små poteter, kjøttboller og biff gjør det lettere å tilpasse porsjonsstørrelsen til ønsker og behov til de ulike bespisende. Mange gjester tar mat etter antall stykker i stedet for etter størrelse.

Mat i sesongen med god kvalitet

Sesongmat har vanligvis god kvalitet, noe som reduserer risikoen for matsvinn. Noen ganger kan det være fristende å kjøpe til lave priser, men i mange tilfeller er de av dårligere kvalitet og inneholder ofte mer vann. Det øker svinnet, og kan medføre at en liten mengde mat blir igjen etter tilberedningen.

Først inn, først ut

Sørg for å planlegge slik at dere har god omsetning på mat slik at den ikke rekker å bli dårlig. Varer med lang holdbarhet bør plasseres bakerst og i bunnen av hyller og skuffer.

Hold orden

Hvis det er flere av dere på kjøkkenet, utnevnt en hovedperson som har ansvar for et lager eller kjøleskap. Rengjør inventar regelmessig, for eksempel før bestillinger.

Frys ferske produkter

Ferske ingredienser som fisk, kjøtt og kjøttdeig kan fryses hvis de blir til overs under matlaging. Sørg for å forsegle emballasjen ordentlig.

Merk med dato og innhold

Skriv datoen på åpnete pakker med ferske råvarer. Merk også rester av kokt mat med datoer og innhold. Det gjør det lettere for kolleger og vikarer. Å vite om og kunne oppgi innholdet i maten og opprinnelse (sporbarhet) er også et krav i matloven. Lagrede matvarer som ikke kan spores eller er merket, må kastes.

"Best før" er ikke "siste forbruksdag"

Alle som jobber på kjøkkenet, bør ha kunnskap om datomerking. Du bør også kunne forklare hva det betyr for andre personalgrupper og matgjester. Mat som har passert "best før dato" kan brukes forutsatt at den er spiselig. Lukt, smak og kjenn! Det er lov til å fryse mat merket "siste forbruksdag". Denne maten må tilberedes så snart den er tint.

5. OPPBEVARING FORTS.

Hold 4 °C i kjøleskapet

Mat som oppbevares ved 4°C i stedet for 8°C holder nesten dobbelt så lenge. Miljøgevinsten med redusert matsvinn som dette fører til er større enn miljøkostnadene ved det økte energiforbruket.

Redd mat hvis fryseren blir ødelagt

Skulle fryseren bli ødelagt er det viktig å først vurdere om råvarene kan brukes. Brød kan frys på nytt selv om det har vært tint. Tinede grønnsaker, kjøtt, fisk og fjærkre som fremdeles holder 4°C på overflaten kan tilberedes. Hvis maten er halvfrost, kan den frys på nytt.

Oppbevar frukt og grønnsaker riktig

De fleste grønnsaker og enkelte frukter holder seg best i kulda, men bananer, tomater, agurker og squash bør helst lagres ved 12-15°C. Bananer får frostskafer i kjøleskapet. Gassen etylen, som slippes ut når for eksempel epler og tomater modnes, gjør at andre frukt og grønnsaker blir dårligere raskere. Epler og tomater bør derfor oppbevares for seg selv.

Lag bare det som behøves

Følg anbefalingene i avsnittet om porsjonsberegning. Hvis det konsumeres mer enn forventet, er det greit å ha noe i reserve som kan varmes raskt opp om nødvendig. Hvis det er mat til overs, kan den bli avkjølt og servert på et annet tidspunkt.

Lag og lever mat i beholdere av ulik størrelse

Dette gjør det lettere å sende ut mer nøyaktige mengder mat. Det vil også være lettere å justere mengden mat som blir servert.

Bruk et termometer

Kok maten til riktig temperatur i henhold til oppskriften og basert på erfaringer. For høy temperatur forårsaker svinn gjennom at maten mister væske. Avbryt kokingen ved riktig kjernetemperatur. Juster oppskrifter om nødvendig.

Lag mat i flere omganger om det er mulig

Da vil det være lettere å justere mengden utfra behovet. Mat kan ofte tilberedes delvis, men vent gjerne med slutttilberedningen til like før servering. Det gjør det lettere å bruke ingredienser som er til overs i andre retter.

Tilbakemelding til menyansvarlig

Diskuter og gjennomgå kontinuerlig kokeanvisningene i oppskriftene i systemet dere bruker. Forslag til endringer sendes til menyansvarlig.

Tin mat sakte i kjøleskapet

Hvis mat tines for raskt, forsvinner mye væske og maten blir tørr.

6. MATLAGING FORTS.

Vei og mål all levert mat

Ikke send med "litt ekstra" - det blir ofte til overs når du serverer. Kjøkkenet kan legge ved en leveringsmerknad med den totale mengden mat som er sendt og beregnet porsjonsstørrelse som viser hvor mye av måltidets forskjellige komponenter som bør inkluderes i en porsjon. Legg gjerne igjen et bilde av en tilberedt porsjon.

Lag mindre enheter og porsjoner

Mange forsyner seg med mat etter antall i stedet for etter størrelse. Ved å koke biff, boller og andre ting i mindre størrelse, vil det være lettere å velge riktig mengde.

Skrell med omhu

Bruk det grønne på purren og stilken på brokkolien og klem sitrusfruktene med sitruspressen. I mange retter kan gulrøtter, epler og poteter brukes med skallet på. Skrell kan også brukes til å lage din egen buljong.

Legg bare på så mye som blir spist

Det er viktig at den som legger maten i serveringsskåler, på serveringsvogner eller på tallerkener, vet hvor mye mat som er beregnet per porsjon slik at mengden blir riktig. Be kokekjøkkenet om å sende en følgeseddell med en beregnet porsjonsstørrelse, og vis et bilde av hvordan det skal se ut på tallerkenen.

Bruk riktig størrelse på serveringsbestikk

Da vil det være lettere å legge opp en rimelig stor porsjon. En porsjonstilpasset sauseskje er et godt eksempel.

Gi tilbakemelding til kokekjøkkenet hver dag

Lag en daglig rutine for å informere kokekjøkkenet om hvor mye mat som er konsumert. Dette kan gjøres på flere måter - ring, e-post, tekst eller skriv på menyen eller leveringsbrevet som sendes tilbake med matvogner. Angi hvor mye mat som var til overs, hvor mange som spiste og hva de syntes om maten.

Bruk små kar på slutten av serveringen

Småfylte kar er finere enn store som lett kan sees rotete og foreldet når det er lite mat igjen i dem.

Tell antall tallerkener

Da vil det være lettere å følge med på hvor mange som har spist og hvor mange flere som forventes å komme. Dette gjør det lettere for kjøkkenet å lage mat i partier.

Matfaglig kompetanse ved servering

Vurder om kjøkkenpersonell kan være til stede under servering av enkelte måltider, for å kunne veilede, få direkte tilbakemeldinger og håndtere rester forskriftsmessig.

Bruk rester

Matrester kan serveres som de er eller brukes i nye retter som supper, gryteretter, puddinger, salater eller til snacks. Alternative retter i buférestauranter kan også bestå av matrester. Rester kan også brukes som reserve hvis det blir tomt for de planlagte rettene.

Samle oppskrifter og tips

Frukt som risikerer å bli overmoden kan brukes i smoothies. Grønnsaker kan brukes i wok, buljong eller gryter. Grøtrester kan brukes til baking. Brød kan bli krutonger og varme smørbrød. Lag en rutine for å samle på oppskrifter og tips om hvordan du kan ta vare på matrester.

Bruk kalde rester i varme retter

Ferske rester fra den avkjølte delen av salatbuffeen kan brukes i varme retter. Gulrøtter kan for eksempel inkluderes i kjøttdeigsaus eller buljong. Bestem raskt hva restene skal brukes til. Ellers er det fare for at de blir kastet. Bruk matrester så snart som mulig. Rester reduserer behovet for fersk tilberedt mat. Nedjuster derfor mengden nykokt og bestill mindre varer når du bruker rester.

Ta vare på matrester som er trygge

Følg alltid kontrollprogrammets rutiner for avkjøling, merking og oppvarming og behold den samme gode kontrollen på allergener som i ny tillaging av mat.