

Sju food-hacks som minskar matsvinnet

Det finns flera knep vi kan applicera i vår dagliga matlagning för att minska matsvinnet eller bara för få till godare vegetarisk mat. Simple Feasts Sverigechef Maximillian Lundin listar sina bästa food-hacks.



Har du också öppnat kylen och undrat vad du ska göra med alla skrupna grönsaker? Eller försökt öppna ett granatäpple och blivit helt rosaprickig för att det skvätter så mycket? Du är inte ensam. Livet i köket blir dock mycket enklare om man känner till ett par små knep. Dessutom kan mycket matsvinn förhindras om vi hittar fler användningsområden för råvarorna.

- Det finns många hacks som jag själv använder för att minska matsvinnet eller bara för att förenkla matlagningen. En stor anledning till att så mycket mat slängs i hushållen är för att man inte tror att råvarorna är ätbara längre. Framförallt tror jag att en stor mängd grönsaker och frukt slängs helt i onödan bara för att de börjat bli lite skrupna, när det i själva verket finns massor av sätt att tillaga dem på fortfarande, säger Maximillian Lundin, Sverigechef för Simple Feast.

Maximillian Lundin har listat sina sju bästa food-hacks i det vegetariska köket: Återodla

Visste du att flera grönsaker och kryddor går att återodla så att du får ännu mer ut av dem? Till exempel kan du klippa av ett knippe basilika och sätta i vatten tills den får rötter och sedan plantera ut igen och låta den växa. Även ändarna på selleri kan du sätta i vatten. Invänta rotbildning och plantera sedan i en kruka. Låt den växa så kan du skörda den ett par månader framöver. Sätt en liten rotbit av ingefära i planteringsjord. Vänta cirka åtta månader så har knölnarna spridit sig och du kan skörda.

Pigga upp trötta grönsaker

Största orsaken till att grönsaker ser trötta och skrupna ut är att de har torkat ut i kylen. Lägg dem i en bunke med vatten och ställ in i kylen över natten. Nästa dag är de nästan som nya. Du kan också steka eller ugnsrösta trötta grönsaker och sedan mixa till en perfekt bas för grytor eller soppor.

Öppna granatäpple under vatten

Flera av oss har nog svurit över när granatäpplet skvätter ner hela köket och oss själva i samband med att man ska öppna upp det. Gör ett kryss och skär fyra skårar i äpplet, lägg det i en bunke med vatten och bryt sedan isär granatäpplet under vattenytan och ta loss kärnorna. Låt kärnorna sjunka till botten och det vita fruktköttet flyta upp till ytan.

Gammalt bröd har många användningsområden

Börjar brödet bli för hårt att äta som det är? Släng det inte för det. Gör istället krutonger med vitlök, olivolja och havssalt som får rostas i ugnen eller riv ned till ströbröd och frys in. Du kan också bryta ner torrt bröd i små bitar och lägga i soppan direkt för att ge extra smak och konsistens. Eller rosta brödet i ugnen innan för extra mycket smak i soppan.

Använd blasten

Du vet väl att du kan använda blasten till moroten eller betan? Blasten är smakrik att använda i en sallad. Det går även bra att använda morotsblasten i en gremolata eller byta ut hälften av basilikan i peston mot morotsblast. Precis som med spenat kan du också fräsa rödbetsblast i olivolja eller smör.

Få ur all saft och använd skalen

Om du ska få ut all saft ur en citron, lime eller annan citrusfrukt och märker att det är svårt: massera frukten genom att rulla den hårt under handen mot en skärbräda. Då blir frukten lättare att pressa. Kom ihåg att skalen går att använda också. Gör eget te genom att koka skalet i vatten, eller riv zest av skalet och använd som smaksättare i bakning eller matlagning.

Skuren frukt och grönt i kallt vatten

Har du skurit upp frukt eller grönsaker och vill du spara dem ett par timmar utan att de blir bruna? Lägg dem i en skål med kallt vatten. Då håller sig tex. avokado eller äppelbitar från att bli bruna.