

GÓÐ RÁÐ

til at minka um matoyðsl

Eini boð, sum omma og abbi tín ivaleyst hava givið tær, eru: "Et upp! Hugsu um øll børnini í Afrika, sum svøltu!" Jú, har eru nógvar góðar og skynsamar orsøkir til at avmarka títt matoyðsl. Tú sparir bæði pengar og tíð, samstundis sum tú ert umhvørvisvinarligur. Vit hava savnað nøkur góð ráð til at minka um matoyðsl saman her. Ráðini taka støði í innkeypstúrinum, í køkini, í matstovuni og í endurnýtslu.

Tá tú keypir inn:

- Áðrenn tú fert til handils, ger tær so greitt, hvat tær tørvar, og hvat tú skalt keypa. Keyp ikki meira, enn tú skalt brúka - uttan so tað lónar seg uppá tann mátan, at maturin ikki spillis og fer vekk.
- Hav altíð ein innkeypslista við tær til handils.
- Ansa eftir tilboðum áljóðandi "Keyp 3 fyrri 2". Slík tilboð fáa okkum at keypa meira, enn okkum tørvar.
- Um tú sært somu vøru við ymsum dagfestingum, keyp so ta vøruna, sum gongur út fyrst. Um tú væl at merkja kortini skalt brúka vøruna sama dag.
- Keyp vørur, sum eru niðurstettar orsakað av dagfestingini.
- Far ikki til handils, meðan tú ert svong/svangur! Tá hevur tú størri lyndi til at lata teg freista av óneyðuga nógvum mati.



Í køkini:

- Stilla tær elstu matvørurnar fremst í køli- og køksskápunum. Minst til at brúka hesar vørurnar fyrst. Tú kanst eisini gera eina serliga hill, har tú stillar alt á, sum skal etast skjótt.
- Ger ikki meira mat enn neyðugt. Um tað loypir av, køl so restirnar niður stundisliga, so tær halda sær betur. Minst til at lata matin køla av, um hann er heitur, áðrenn tú koyrir matin á køl. Koyr tað í ílöt.
- Tøm pakkann heilt, áðrenn tú blakar pakkann vekk. Stilla jogurtpakkan á høvdið og klipp tuburnar upp fyrri at fáa síðstu restirnar við út.
- Skola grønmetið væl í staðin fyrri at skera teg inn til tað reina pettið av eitt nú salathøvdinum ella kálhøvdinum.
- Brúka minni tallerkar. Tess størri tallerkurin er, tess størri vandi er fyrri, at tú fyllir ov nógvan mat á, sum so endar í skrellispannini. Fá tær heldur fleiri lítlar portiónir



Endurnýt og goym:

- Um tú gjørdi ov nógvan mat, og har loypir av, set so matin í køliskápið og et matin ein annan dag.
- Fryst mat niður. Tá tú frystir, set so eina dagfesting á, so tú lættliga sært, nær tað verður ov gamalt.
- Ger mat burtúrur restunum. Ver kreativ/ur í køkini - nógv kann endurnýtast! Tomatsuppa kann bliva til lasagnu ella kjøtsós dagin eftir. Kjøtsós kann brúkast sum pitsatopping. Kjøtrestir kunnu brúkast í tortilla. Skinkupálæg og speigipylsa kann brúkast oman á pitsu.
- Hav restir frá døgurðanum við í matpakkanum dagin eftir.
- Koyr ikki frukt burtur, bara tí hon sær móðin út á einum stað. Sker tað keðiliga av og brúka restina til antin at eta ella til at gera smoothie burtúrur. Hálvmóðið grønt kanst tú koyra í til dømis grýturættir, chili con carne og kjøtsós.
- Tað ber væl til at hita mat upp meira enn einaferð. Men tað kanst tú bara, um maturin er niðurkøldur skjótt, goymdur við hægst 5 stigum og hitaður upp til minst 75 stig.
- Hav goymsluílöt í øllum støddum. Ogna tær gjøgnumskygd ílöt, tí so er lættari at síggja, hvat er í. Sjálvt smáar restir kunnu bliva til leskiliga fyllu í einari tvíflís.
- Lær teg at brúka kompost! Í staðin fyrri at koyra matleivdir í skrell, kanst tú grava tað niður í havan, so tað verður til mold. Tú kanst hava ein kompostkassa til endamálið. Tað er sera burðardygt og uppi í tíðini.

Í matstovuni:

- Buffét er tað reina matoyðsl! Bílegg heldur einstakir rættir (a la carte).
- Fá tær alt, sum tú megnar at eta - men minst til at eta alt, sum tú fært tær.
- Brúka minni tallerkar í buffétini - tað er hóast alt loyvi at fáa tær uppá fleiri ferðir! Ivast tú, um tær dámar matin í buffétini, royn so smáar nøgdir fyrst, áðrenn tú fært tær meira. Tað er eingin orsøk at lata koyra mat frá buffétini í skrell.
- Ivast tú, hvussu nógv tú klárar at eta (à la carte)? Bílegg tveir forrættir í staðin fyrri ein forrætt og ein høvuðsrætt. Spyr í øllum førum tænanan, hvussu stórir rættirnir eru.
- Spyr tænanan, um tú kanst taka restirnar við heim, um tú ikki klárar at eta alt. Tað plagar ongantíð at vera nakar trupulleiki.

