SUSTAINABLE FOOD CONSUMPTION JOURNEY WITH SUSCOF PROJECT

KITCHEN TRAIL

TÜRKİYE ULUSAL AJANSI
TURKISH NATIONAL AGENCY

Erasmus+

Köksspår 3

Servering

Spåret tar inte slut när maten når bordet!

Låt oss se vad mer vi kan göra. Ganska mycket handlar om kvantitet: idag finns det ungefär lika många överviktiga som undernärda i världen. Flera miljarder.

1. Självservering
2. Tallrikar!
3. Att äta medvetet
4. Kryddor
5. Matrester - igen?

1. Självservering

Istället för att servera mat på egna tallrikar, ställ skålar eller kastruller på bordet för självbetjäning.

Uppmuntra till att ta små portioner och fylla på vid behov: att ta en paus gör att vi märker om vi faktiskt fortfarande är hungriga eller inte.

På så sätt kan all mat som finns kvar i kastrullerna tas om hand för senare användning.

2. Tallrikar!

- I allmänhet, och inte minst på restauranger, har större mattallrikar blivit trendigt. Gå emot trenden - använd mindre tallrikar!
- En vanlig portionsmängd ser liten ut på en stor tallrik och kan göra att du känner dig otillfredsställd. Använd en mindre tallrik för att undvika att lasta på för mycket.
- Och förresten: ät inte direkt från en bytta eller förpackning. Jätteförpackningar eller mat som serveras i stora skålar uppmuntrar till överätning. Särskilt för snacks, häll dem i en liten skål för att motstå frestelsen att bara fortsätta äta.

3. ATT ÄTA MEDVETET

Ta tid på dig.

Njut av maten.

Föreställ dig matens resa, för att komma fram till din tallrik.

Att äta medvetet, eller “mindful eating”, minskar stress och förbättrar matsmältningen. Och det är mindre sannolikt att mat går till spillo när du verkligen satt dig in i hur många människor och resurser som krävts för att få fram den till tallriken.

4. Kryddor

Vad ska finnas på bordet?

- Salt? Ja - bättre att salta för lite när du lagar mat så att varje person kan salta efter smak.
- Färska örter efter säsong är en stor källa till smak och färg.
- Socker? Nej! Inte om det inte särskilt efterfrågas, det är en av de största hälsobovarna .
- Färdiga såser? Kan vara ett fantastiskt tillskott. Kom bara ihåg att se efter... vissa innehåller mycket socker.

5. Matrester - igen?

- Ja precis, när du har ätit klart finns en ny chans att reflektera över eventuella rester.
- Lagade du för mycket mat – eller för lite?
- Kan du redan nu föreställa dig hur dina rester kan bli en ny resurs? Är det bäst att förvara resterna i kylen eller på något annat sätt?

Du har slutfört serveringsspåret

Kolla frågesporten om servering

FRÅGA 1

VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA MİNDRE TALLRİKAR?

A. Stora tallrikar bidrar till större portioner

B. Samma mängd mat ser mer tillfredsställande ut på en liten tallrik

FRÅGA 1

Svar...

A. Stora tallrikar bidrar till större portioner

Sant, använd mindre tallrikar för att undvika att ta eller äta för mycket

B. Samma mängd mat ser mer tillfredsställande ut på en liten tallrik

Ja det stämmer!

FRÅGA 2

ÄTER DU LUGNT OCH MEDVETET?

A. Nej, jag äter bara för att överleva

B. Ja, jag njuter av min mat

C. Jag försöker att få tid till att äta lugnt när jag kan

FRÅGA 2

Svar...

A. Nej, jag äter bara för att överleva

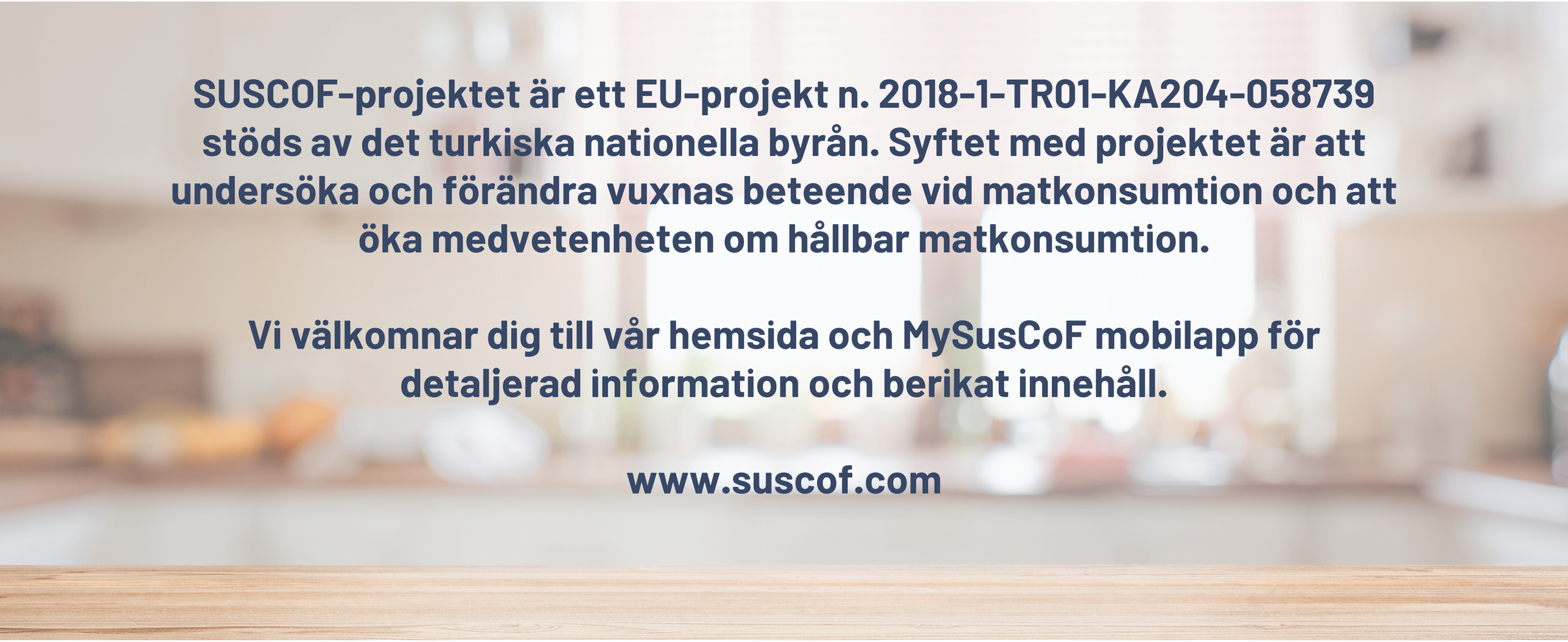
Testa gärna! Att äta lugnt och medvetet kan vara bra för hälsan genom att minska stress och förbättra matsmältningen. Och det finns mindre risk att du slänger mat när du äter medvetet.

B. Ja, jag njuter av min mat

Vad bra, både för dig och för maten!

C. Jag försöker att få tid till att äta lugnt när jag kan

Du är på rätt väg...



SUSCOF-projektet är ett EU-projekt n. 2018-1-TR01-KA204-058739 stöds av det turkiska nationella byrån. Syftet med projektet är att undersöka och förändra vuxnas beteende vid matkonsumtion och att öka medvetenheten om hållbar matkonsumtion.

Vi välkomnar dig till vår hemsida och MySusCoF mobilapp för detaljerad information och berikat innehåll.

www.suscof.com

Finansieras av Europeiska unionens Erasmus+-program. Europeiska kommissionen och det turkiska nationella byrån kan dock inte hållas ansvariga för eventuell användning som kan göras av informationen däri