

INFORMERADE KONSUMENTER

Välinformerad väljer du lättare och bättre

Samverkan även lokalt sporrar och stimulerar

Du får tips i nyhetsbrev och på vår hemsida samt som medlem en verktygslåda

Handla nära, ekologiskt och rättvist och så oförstört (ej förädlad) som möjligt

Försök att i lokala grupper handla gemensamt från lokala odlare/producenter

Hjälp till och testa varor i mindre lokala grupper och skicka in det så

sammanställer vi det så alla kan dra nytta av många lokala gruppers tester

Jämför priser mellan butiker och förpackningsstorlekar, färdiga listor finns

Se upp med de billigaste varianterna, du blir ofta lurad

Bilda ett matlag på 5 personer på jobbet, där var och en ansvarar för maten en

dag i veckan och bjuder de andra. Bekvämt, stimulerande och en stund för

”analys”. Gör en produkttest per vecka där ni jämför olika varianter av något

Stoppa reklamen till din brevlåda

Ta med egen kasse till butiken

Ha lista med dig på vad du ska handla

Skaffa dig E-nummerguiden, se vår hemsida

Kolla innehållsförteckningarna och alla E-nummer, börja med att välja bort

E621, smakförstärkaren glutamat

Se upp med ”sista förbrukningsdag”, vet du hur det ska hanteras slipper du

slänga en massa mat, alternativt kan du handla med 30 – 50 % rabatt

Lär dig smaka och lukta, ”bäst före” är inte sämre efter. Släng inte i onödan!

Lär dig räkna ut priset per 100 kcal. Det finns mat mellan 1:- till 20:- per 100

kcal och då upptäcker du vad du kan tjäna skattefritt på att laga din egen mat

Lämna de färdiga maträtterna, kylda eller frysta, kvar i butiken. Din frys har

du bättre nytta av för din hemlagade när du gör storkok

Handla mindre ofta men ha alltid råvaror hemma

Börja upptäcka böner och linser. Du kan beställa vår ”bönbok”

Undvik läsk och softdrinkar, färdigblandad saft och juice på flaska/tetra

[Kolla de olika kostlärorna](#)

KONSU mindre är alltid en bra tanke, undvik det du INTE behöver

Sprid flygbladet om Folkupproret ”Rädda vår Mat”

Har