

Att köpa eller inte köpa

Välinformerad väljer du lättare och bättre
Gå en minicirkel och lär av varandra

KONSUmindre är alltid en bra tanke, undvik det du INTE behöver

Stoppa reklamen till din brevlåda

Ha lista med dig på vad du ska handla

Ta med egen kasse till butiken

Se upp med de billigaste varianterna, du blir ofta lurad

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

Kolla innehållsförteckningarna och alla E-nummer, börja med att välja bort
E621, smakförstärkaren glutamat

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

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

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

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

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

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

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

Lära laga, göra om, utnyttja längre, byta

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