

Välinformerad väljer du lättare och bättre

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 kalkyl för varje omgång, gärna med näringsinnehåll

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

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

Hjälptill 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

Samverkan även lokalt sporrar och stimulerar

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

Gör sambeställningar och ta leveranser till jobbet en viss dag

Jämför priser mellan butiker och förpackningsstorlekar, färdiga listor finns

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

Ha lista med dig på vad du ska handla

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

Diskutera reklamen och lär dig se i genom tricksen

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

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

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

Gå en annan minicirkel och rapportera till din matlådsgrupp

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