



laga mat på rester

2016-12-27 09:00 CET

## Laga mat på julens rester

Efter jul är vi många som har mängder av rester i kylan. Matsvinnet kostar både för miljön och plånboken och därför vill vi tipsa dig om vad du kan laga på dina rester. Här blir utgångspunkten det du har i kylskåpet eller skafferiet och sedan kompletterar du med det som fattas.

Julskinkan blir perfekt i pastarätten eller på pizzan. Vet du inte vad ska göra med den just nu, skär i småbitar, paketera och lägg in i frysen. Perfekt att ta fram när kassan är skral i slutet av januari.

Men de bästa tipsen hittar du på nätet:

Så lagar du smart mat av julbordets alla rester – 20 tips när du verkligen har tröttnat på julbordet.

Här är recepten på julmatens rester som smakar nytt och annorlunda.

<http://www vardagspuls.se/mat--recept/laga-mat-pa-julens-rester/>

Tips på middagar att laga av julresterna. Här får du receptförslag som inkluderar plättar av risgrynsgröt, gryta eller pastasås med julskinka och olika omelettvarianter.

<http://www vardag.nu/julrester-middagstips/>

En genomsnittlig barnfamilj slänger mat för 6 000 kronor varje år. Maten hade kunnat ätas om den tagits om hand i tid och på rätt sätt. Vi har betalat för maten och burit hem den från affären, ändå slänger svenska hushåll 35 procent av den inköpta maten helt i onödan enligt Naturvårdsverket.

Konsekvensen av matsvinnet är att det blir en helt onödig miljöpåverkan eftersom vi använder kemikalier i jordbruket och det går åt mycket vatten när vi producerar livsmedel. Till exempel går det åt 140 liter vatten för att producera en kopp kaffe. Det finns också en etisk aspekt; vi tillverkar mat idag som skulle kunna mätta nio miljarder människor, men en miljard går hungriga.

Källa: Sanna Due Sjöström, Naturvårdsverket

<http://www.svt.se/nyheter/lokalt/orebro/barnfamiljer-varsta-matslosarna>

---

VA SYD är en av Sveriges största VA- och avfallsorganisationer som storsatsar på hållbar avloppsrening och driver på miljösmarta lösningar i samhällsbygget. Inom branschen ska vi vara en av Europas modernaste och mest effektiva organisationer. Vår verksamhet är igång 24/7, har en halv miljon kunder och omsätter en miljard per år.

## Kontaktpersoner



### **Presskontakt**

Presskontakt  
press@vasyd.se  
0738-530 360

### **Dag Oredsson**

Presskontakt  
Kommunikationschef  
Avdelningschef Kund & Kommunikation  
dag.oredsson@vasyd.se  
040-635 03 24  
0768-88 03 51