**Matsvinn: En stor utmaning för oss alla!**

Varje år kastas 1/3 av all producerad mat – helt utan fel!
Svenskar slänger 16 kilo ätbar mat och 18 kilo dryck per person varje år, vilket blir över 130 kilo för en familj på fyra. Det motsvarar 35 måltider och runt 5000 kr per person.

Matsvinnet bidrar till nästan 10 % av världens växthusgasutsläpp. Därför har FN satt som mål att halvera matsvinnet till 2030 och instiftat den Internationella Matsvinnsdagen den 29 september – en chans för oss alla, inklusive Lions, att sprida medvetenhet.

Så vad kan vi enkelt göra för att minska svinnet? Här är några tips:
- Planera: Handla med omsorg – behöver jag verkligen två gurkor?
- Förvara: Lägga gammalt bortkastat i kallt vatten istället för att slänga.
- Lägg rovor, morötter som blivit mjuka i kallt vatten! De blir som nya.
- Tillaga: Använd rester och laga mindre portioner. Frysa det som blir över. Kom ihåg att koka potatis med skalen för extra smak.

Och glöm inte att:
- Lita på dina sinnen, inte bara datumen.
- Välj närodlat och säsongsbetonat.
- Var kreativ i köket!

Låt oss alla bidra till att minska matsvinnet – varje liten insats räknas!