

HANDBOK: Menyverktyg

Ce4Re-projektets Menyverktyg är utformat för att hjälpa restauranger att skapa grönnare och mer hållbara menyer genom att minska matsvinn och ta tillvara varje ingrediens på bästa sätt. Verktöget ger tillgång till innovativa recept som minimerar svinn, en lättanvänd lösning för lagerhantering samt möjligheter att spara och organisera egna recept. Genom att använda denna handbok lär du dig hur du fullt ut kan dra nytta av verktygets funktioner och förstå principerna för cirkulär ekonomi som de tillämpas inom menyplanering.

Använd Menyverktyget online på: <https://menutool.circularmenu.eu/>

Syftet med denna handbok är att stödja restauranger i att integrera cirkulärt tänkande i den dagliga verksamheten. Cirkulära arbetssätt är inte bara miljöansvariga, utan gör också företag mer motståndskraftiga och konkurrenskraftiga. Även om verktyget och handboken i första hand är avsedda för restauranger, kan privatpersoner också tillämpa dessa idéer hemma i mindre skala. Oavsett om du driver ett storkök eller lagar mat till din familj är principerna desamma: minska svinn, använd resurser klokt och skapa goda måltider som respekterar planeten!

Menyverktyget och dess handbok har utvecklats inom projektet *Development of Joint Circular Solutions in the CB Restaurant Sector (Ce4Re)* (1.9.2023–30.6.2026). Projektet har finansierats av EU Interreg Central Baltic Programme.

1. Grundläggande användning av Menyverktyget

För att skapa egna recept och hantera ingredienser behöver du först skapa ett konto. Det går även att bläddra bland recept (2) eller använda Buffémennykalkylatorn (4) utan att registrera sig, men genom att skapa ett konto får du tillgång till hela verktyget. När du har ett konto kan du logga in i Menyverktyget, få tillgång till dess huvudfunktioner och växla mellan tillgängliga språk.

Ny användare

För att skapa ett nytt användarkonto, gå till det övre högra hörnet på Menyverktygets webbplats och klicka på användarikonet, som visas i Bild 1.1.



Bild 1.1 Användarikon

När du har klickat på ikonen visas alternativet "Logga in" (Bild 1.2). Välj detta alternativ för att fortsätta.

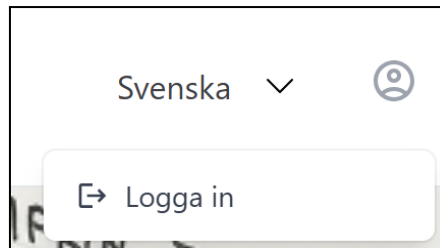


Bild 1.2 Inloggningsknapp

Du omdirigeras därefter till inloggningssidan. På denna sida klickar du på "Registrera nytt konto" för att öppna registreringsformuläret.

A screenshot of a login form titled 'LOGGA IN'. It contains two input fields: 'Användarnamn' (Username) and 'Lösenord' (Password). The password field has an eye icon for toggling visibility. At the bottom, there are three buttons: 'Logga in' (green), 'Registrera nytt konto' (white), and 'Glömt lösenord?' (white). A red arrow points to the 'Registrera nytt konto' button.

Bild 1.3 Knapp för att registrera nytt konto

När du är på registreringssidan ser du texten "Registrera nytt konto" högst upp i formuläret. Alla fält i formuläret är obligatoriska.

A screenshot of a registration form titled 'REGISTRERA NYTT KONTO'. It contains four input fields: 'Användarnamn' (Username), 'E-post' (Email), 'Lösenord' (Password), and 'Bekräfta lösenord' (Confirm password). The password and confirmation password fields have eye icons for toggling visibility. At the bottom, there are two buttons: 'Registrera' (green) and 'Gå till inloggningssidan' (white).

Bild 1.4 Sida för att registrera nytt konto

Ange den information som krävs:

Användarnamn – används för att identifiera dig i systemet och för att logga in på ditt konto.
E-post – den e-postadress där du vill ta emot viktig information som rör webbplatsen och som även används för inloggning.

Lösenord – måste vara minst 8 tecken långt.

Bekräfta lösenord – ange samma lösenord igen som i fältet Lösenord.

När du har fyllt i alla fält klickar du på den gröna knappen "Registrera" för att skapa ditt konto.



Bild 1.5 Meddelande om att e-post har skickats

När registreringen har skickats in visas ett meddelande som anger att ett e-postmeddelande har skickats. Gå till inkorgen för den e-postadress du angav och leta upp meddelandet som innehåller en bekräftelselänk. Klicka på länken för att bekräfta din e-postadress. När din e-postadress har bekräftats kan du logga in på ditt konto och börja använda Menyverktyget.

Inloggning

För att logga in på ditt konto, gå till det övre högra hörnet på Menyverktygets webbplats och klicka på användarikonen (Bild 1.1). Klicka därefter på alternativet "**Logga in**" (Bild 1.2). Du omdirigeras då till en ny sida.

A login form titled "LOGGA IN" in bold black text. It contains two input fields: "Användarnamn" and "Lösenord". The "Lösenord" field has a small eye icon on the right side. Below the fields are three buttons: a green "Logga in" button, a white "Registrera nytt konto" button, and a white "Glömt lösenord?" button.

Bild 1.6 Inloggningssida

På denna sida anger du följande obligatoriska uppgifter för att logga in på ditt konto:

Användarnamn – användarnamnet som du angav vid kontoregistreringen.

Lösenord – lösenordet som du skapade för ditt konto. Du kan klicka på "**ögon**"-ikonen till höger om lösenordsfältet för att visa lösenordet.

Om du har glömt ditt lösenord klickar du på knappen "**Glömt lösenord**" för att återställa det och skapa ett nytt.

När du har angett dina inloggningsuppgifter klickar du på den gröna knappen "**Logga in**". Du omdirigeras då till Menyverktygets huvudsida.

Språk

Användare kan växla mellan fyra språk: engelska, finska, lettiska och svenska.

För att ändra språk går du till det övre högra hörnet på Menyverktygets webbplats och klickar på det språk som för närvarande är valt. En rullgardinsmeny öppnas där du kan välja ditt önskade språk.

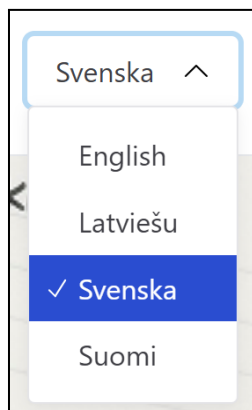


Bild 1.7 Språkvals meny

2. Recept

Majoriteten av Menyverktygets recept fokuserar på cirkulär användning av de tolv mest använda lokala ingredienserna i Central Baltic-regionen, enligt projektintervjuer med restauranger, som ofta får biprodukter eller rester redan i tillagningsskedet. Dessa ingredienser identifierades som potatis, morötter, rödbetor, lök, äpplen, sallad, gurka, tomat, bröd, kyckling, fläsk och fisk.

Recepten fokuserar på att använda alla delar av en ingrediens, dess biprodukter eller rester från rätter som tillagats med ingrediensen. Genom att utnyttja möjligheten att ändra mängderna i en rätt beroende på hur många portioner den ska ge, eller utifrån hur mycket av en viss ingrediens som finns tillgänglig, kan du effektivt ta tillvara vanliga rester och annars bortkastade ingrediensdelar samt minska ditt totala matsvinn.

För att hitta ett lämpligt recept för att tillaga en rätt med önskade ingredienser eller dina rester, klicka på alternativet **"Recept"** högst upp på sidan.

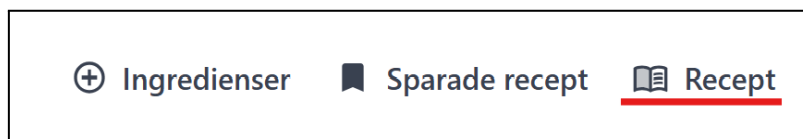


Bild 2.1 Sidval

Du omdirigeras då till sidan **Recept**. Här kan du välja mellan alternativen ”**Använd befintliga rester**” och ”**Bläddra bland recept**”. Alternativet ”**Använd befintliga rester**” visar recept som du kan laga med hjälp av rester från tidigare måltider eller huvudrätter. Alternativet ”**Bläddra bland recept**” gör det möjligt att utforska alla tillgängliga recept.



The image shows a web interface titled "Recept". Below the title, it asks "Vad vill du göra?". There are two buttons: a dark blue button labeled "Använd befintliga rester" and a light blue button labeled "Bläddra bland recept".

Bild 2.2 Bläddra bland recept valt

Använd befintliga rester

Filter

Det finns två huvudfilter. Det ena är för ingredienser och det andra är mer detaljerat.

Filtret till höger används för att ange de ingredienser du vill använda. Gör så här genom att fylla i följande fält:

Välj ingrediens – skriv in ingrediensen som du har tillgänglig.

Hur mycket? – ange mängden av ingrediensen.

Enhet – välj den måttenhet som används för att mäta ingrediensen (t.ex. gram, liter).

När du har angett informationen klickar du på knappen ”**Lägg till**” för att bekräfta ingrediensen.



The image shows a form for filtering ingredients. It has three input fields: "Vad har du över?" with a placeholder "Välj ingrediens...", "Hur mycket?" with a placeholder "t.ex. 500", and "Enhet" with a dropdown arrow. To the right of these fields is a button labeled "⊕ Lägg till".

Bild 2.3 Filtrering av ingredienser

Till vänster hittar du ett fält för antal gäster. När du har angett antalet personer och klickat på knappen ”**Sök**” justeras alla ingrediensmängder automatiskt efter antalet gäster. Ett ”**Sök**”-fält till vänster gör det också möjligt att söka efter önskat recept utifrån dess namn.

Bild 2.4 Filtrering efter antal gäster

För att komma åt det sista filteralternativet klickar du på knappen "Fler filter", som du hittar i filtret till vänster (se Bild 2.4).

När du klickar på detta alternativ visas en utökad filtersektion. Den är indelad:

Rätter – den typ av rätt du vill laga (till exempel dessert, förrätt eller huvudrätt).

Du kan välja så många alternativ du vill. När ett alternativ är valt markeras det med en bock i en blå ruta.

När du har tillämpat filtren visas resultaten under filtersektionen. Om du anger mer än en ingrediens visas först recept som innehåller **alla** de ingredienser du har angett. Därefter visas recept som endast **delvis** matchar dina ingredienser. Om det inte finns några recept som använder alla valda ingredienser visas endast delvis matchande recept.

Bild 2.6 Bläddra bland recept

Bläddra

Bläddra-vyn är utformad för att hjälpa dig att hitta inspiration genom att utforska olika recept. I denna vy kan du endast använda **sökfunktionen** och filtren **Rätter**, som finns under alternativet **"Fler filter"**.

För att visa ett recept mer detaljerat klickar du på **"Visa detaljer"**. Då visas den fullständiga listan över ingredienser och nödvändiga mängder, steg-för-steg-instruktioner för tillagning, uppskattad tillagningstid samt annan användbar information.

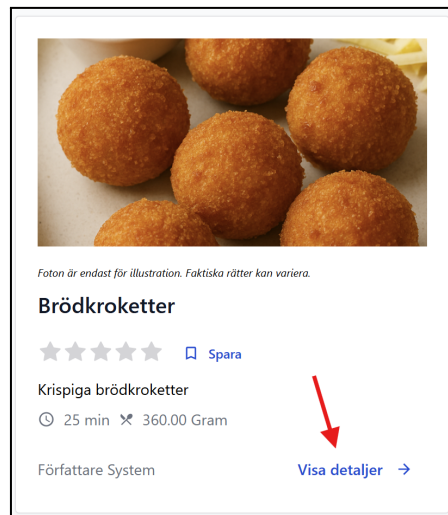


Bild 2.7 Receptkort

Skapa recept

Om du är inloggad visas en knapp till höger. Klicka på **"Skapa recept"** för att börja skapa ett nytt recept.

Ett nytt formulär öppnas. Fyll i informationen som gäller ditt recept för att det ska visas i systemet.

Lägg till nytt recept

Namn *

Receptbilda-URL

Välj bild

Ladda upp

Ingen fil vald

☐ Detta är en AI-genererad bild

Beskrivning *

Förberedelsestid (minuter)

Tillagningstid (minuter)

Författare *

Resultatmängd

t.ex. 150

Portioner

Cirkularitetsbeskrivning

Beskriv hur detta recept främjar cirkulär matlagning

Bild 2.9 Formulär för att lägga till nytt recept – första delen

Below is a table representing the form fields from Picture 2.9, namely the field name, description, whether the field is required, and a sample answer.

Fält	Beskrivning	Obligatoriskt?	Exempelsvar
Namn	Receptets officiella namn, så som det visas på Menyverktygets plattform.	✓	Krämig pasta med pesto på morotsblast
Receptbilda-URL	Direktlänk till ett receptfoto som finns online.	✗	https://example.com/images/pesto-pasta.jpg
Ladda upp bild	Bildfil som du laddar upp från din dator i stället för att använda en extern URL.	✗	pesto-pasta.jpg
Detta är en AI-genererad bild	Markera denna ruta om receptbilden har skapats med hjälp av AI i stället för att vara ett verkligt foto.	✗	☒ (ikryssad om bilden är AI-genererad)
Beskrivning	Kort beskrivning av receptet som visas högst upp på receptsidan.	✓	En krämig pasta gjord på pesto av morotsblast och överblivna rostade grönsaker.
Förberedelsetid (minuter)	Tid som behövs för att förbereda ingredienserna före tillagning (tvätta, skala, hacka osv.).	✗	15
Tillagningstid (minuter)	Tid som rätten behöver tillagas (ugnsbakning, kokning, stekning osv.).	✗	25
Upphovsperson	Namn på personen eller organisationen som har skapat receptet.	✓	Menyverktygets testkök

Fält	Beskrivning	Obligatoriskt?	Exempelsvar
Resulterande mängd	Hur mycket mat receptet ger samt måttenhet (t.ex. portioner, gram).	✗	4 – Portioner
Cirkularitetsbeskrivning	Förklaring av hur receptet främjar cirkulär matlagning och minskar matsvinn.	✗	Använder överblivna rostade grönsaker och torra brödkanter som krutonger för att minimera matsvinn.

I Bild 2.10 kan du se den andra delen av formuläret. Under bilden hittar du en andra tabell med fältbeskrivningar.

☐ Gör receptet offentligt

Rätter
☐ Förrätt ☐ Dryck ☐ Frukost ☐ Dessert ☐ Huvudrätt ☐ Sallad ☐ Soppa

Ingredienser Lägg till

Steg

Avbryt Skapa ny

Bild 2.10 Formulär för att lägga till nytt recept – andra delen

Fält	Beskrivning	Obligatoriskt?	Exempelsvar / val
Gör receptet offentligt	Markera denna ruta om du vill att receptet ska vara synligt för alla användare på plattformen.	✗	☒
Rätter	Välj en eller flera rätstyper som bäst beskriver receptet.	✗	Förrätt, Huvudrätt
Ingredienser	Lista alla ingredienser som används i receptet. Varje ingrediens läggs till via knappen "Lägg till".	✓	200 g morötter; 1 msk olivolja; 150 g kokt ris
Steg	Steg-för-steg-instruktioner för hur receptet tillagas.	✓	Sätt ugnen på 180 °C... 2. Hacka grönsakerna... osv.

För att lägga till en ingrediens anger du ingrediensens namn, mängd och måttenhet, och väljer sedan om ingrediensen är en **produkt**, **biprodukt** eller **använd ingrediens**. De ingredienser du anger måste redan finnas i ingrediensdatabasen eller ha skapats tidigare i verktyget för ingredienshantering.

När du är klar med att definiera receptet klickar du på knappen **”Skapa ny”** längst ned till höger för att spara det. Receptet visas därefter på sidan **Recept**, där du kan visa det eller hitta det senare med hjälp av sökfältet och filtren.

3. Ingredienser

När du är inloggad kan du börja hantera dina ingredienser. För att göra detta klickar du på knappen **”Ingredienser”** högst upp på sidan. Du omdirigeras då till sidan för hantering av ingredienslager, där du kan lägga till och uppdatera ingredienser som du vill börja följa upp.

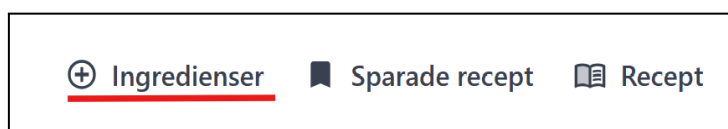
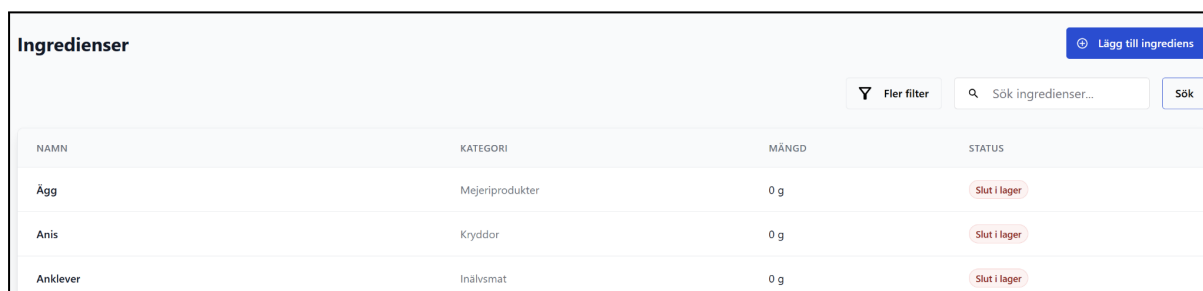


Bild 3.1 Ingrediensknapp

På denna sida kan du se knappen **”Lägg till ingrediens”**, filter, ett sökfält samt listan över alla ingredienser.



Ingredienser			
			Lägg till ingrediens
			Fler filter Sök ingredienser... Sök
NAMN	KATEGORI	MÄNGD	STATUS
Ägg	Mejeriprodukter	0 g	Slut i lager
Anis	Kryddor	0 g	Slut i lager
Anklever	Inälvsmat	0 g	Slut i lager

Bild 3.2 Ingredienssida

Lägga till ingredienser

För att lägga till en ingrediens klickar du på knappen **”Lägg till ingrediens”**. En ny sida öppnas där du kan skapa en ny ingrediens. Här kan du ange ingrediensens namn, kategori, lagersaldo, gräns för lågt lager, rätter samt eventuella anteckningar.

Obs!

Du kan skapa egna kategorier genom att klicka på **”Ange egen kategori i stället”**.

Lågt lager innebär den gräns under vilken du vill fylla på ingrediensen.

Alla ingrediensmängder anges endast i gram.

Lägg till ny ingrediens

Namn *

Kategori

Ange anpassad kategori istället

Mängd i lager (gram)

Gräns för lågt lager (gram)

Ange mängden i gram som du redan har i lager
Mängd, vid vilken lågt lager-varning visas

Anteckningar

Avbryt

Lägg till ingrediens

Bild 3.3 Ingredienssida

Uppdatera ingredienser

För att uppdatera en ingrediens klickar du på den i ingredienslistan (Bild 3.2). En ny sida öppnas där du kan se ingrediensen mer detaljerat samt ta del av dess lagerhistorik. Lagerhistoriken visar alla uppdateringar som rör lagernivåerna för denna ingrediens.

Ingrediensdetaljer

Namn
Mandelflarn

Kategori
Nötter

Nuvarande mängd
355 g

Gräns för lågt lager
0 g

Lagerstatus
I lager

Anteckningar

Uppdatera lager

Lagerhistorik

DATUM	MÄNGDFÖRÄNDRING	POSTTYP
1/14/2026	+355 g	Leftover

Bild 3.4 Ingrediensdetaljer

För att börja uppdatera ingrediensens lager klickar du på knappen ”Uppdatera lager”, som finns till höger ovanför lagerhistoriken. Ett nytt popup-fönster öppnas.

Bild 3.5 Uppdatera lager

Här behöver du ange den mängd av ingrediensen som du för närvarande har i lager, dess typ (om det är en **rest**, **jungfrulig** eller **biprodukt**), datumet då lagret uppdaterades samt eventuella anteckningar vid behov. Klicka på **”Uppdatera lager”** när du har fyllt i all information.

4. Buffémenykalkylator

Buffémenykalkylatorn hjälper dig att uppskatta hur mycket mat som ska förberedas till en buffé baserat på antalet gäster och sammansättningen av din meny (huvudrätter kontra tillbehör). Den är användbar vid catering, evenemang, möten, hotellfrukostar och andra situationer där gästerna serverar sig själva.

Att använda kalkylatorn stödjer cirkulär menyplanering eftersom den hjälper dig att undvika överproduktion – en av de vanligaste orsakerna till matsvinn vid bufféer.

Använd Buffémenykalkylatorn online på: <https://calculator.circularmenu.eu/>

Så använder du Buffémenykalkylatorn

Öppna kalkylatorn och ange antalet **vuxna** och **barn** (se Bild 4.1).

Portionsregel: 1 vuxen = 1 portion, 1 barn = 0,5 portioner.



Ψ Buffékalkylator

 **Antal gäster**

 Vuxna

0

 Barn

0

Bild 4.1 Buffémennykalkylator – antal gäster

Lägg till rätter genom att klicka på "Lägg till huvudrätt" och/eller "Lägg till tillbehör".

För varje rätt kan du anpassa:

- Rättens andel inom sin kategori (huvudrätter eller tillbehör)
- Rättens andel av hela buffén
- Vuxenportion (gram) och barnportion (gram)



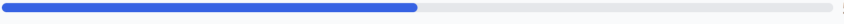
Ψ Lägg till nya rätter

 Lägg till huvudrätt  Lägg till tillbehör

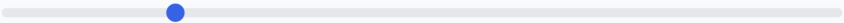
 Anpassa proportioner och portionsstorlekar

Grillad kyckling (huvudrätt) 

Andel av totala Huvudrätter

 50%

Andel av totala portioner i buffén

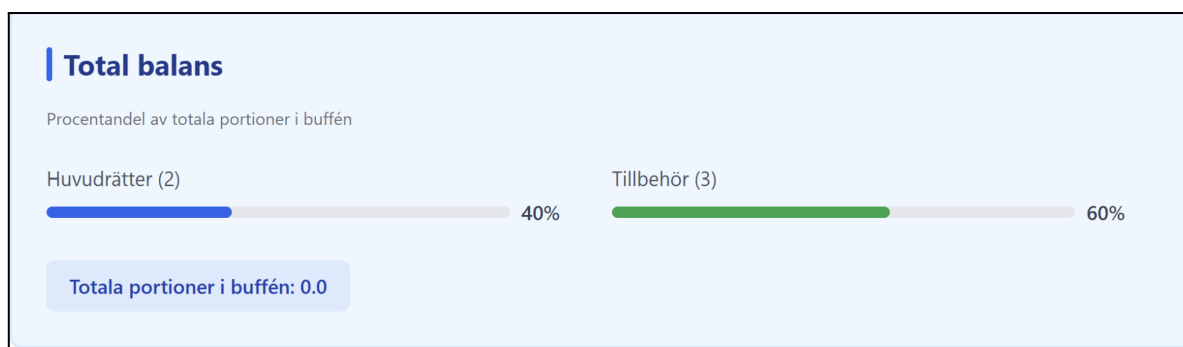
 20%

Vuxenportion (gram)

Barnportion (gram)

Bild 4.2 Buffémennykalkylator – lägga till en rätt

Granska den övergripande balansen (förhållandet mellan huvudrätter och tillbehör) samt listan över nödvändiga mängder.



Picture 4.3 Buffet Menu Calculator: Overall balance

Justera rätternas andelar eller portionsstorlekar tills de nödvändiga mängderna stämmer överens med din plan och kökets kapacitet.

Tips: Om du ofta får rester efter buffésservering, prova att minska portionsstorlekarna eller sänka andelen av de rätter som oftast slängs, och beräkna sedan på nytt.

5. Planering av cirkulära menyer: centrala begrepp

Vad är en cirkulär meny?

En cirkulär meny bygger på principerna för cirkulär ekonomi, vilket innebär att produkter och material hålls i användning så länge som möjligt samtidigt som avfall och resursförbrukning minimeras. I praktiken handlar detta om att utforma menyer som tar tillvara hela ingredienser, inklusive delar som ofta slängs, samt att hitta kreativa sätt att återanvända rester. Till exempel kan grönsaksskal bli smakrika buljonger, torrt bröd förvandlas till krispiga krutonger och ben kan sjudas till fylliga fonder. Cirkulära menyer betonar också användningen av lokala och säsongsbetonade ingredienser, vilket minskar miljöpåverkan och stödjer lokala producenter.

Att skapa en cirkulär meny är inte bara bra för miljön – det är också ekonomiskt klokt. Genom att minska svinn och använda ingredienser mer effektivt kan restauranger sänka kostnaderna och förbättra lönsamheten. Samtidigt värdesätter kunder i allt högre grad hållbarhet, så cirkulära arbetssätt kan stärka restaurangens rykte och locka en lojal kundkrets.

Hur bygger man en cirkulär meny?

Det finns ingen enkel formel för att skapa en cirkulär meny. Se det i stället som en pågående process snarare än ett fast mål. Börja med små, hanterbara förändringar som passar din verksamhet. I stället för att försöka eliminera alla jungfruliga ingredienser över en natt, kan du minska dem stegvis. Du kan till exempel börja med att införa en eller två rätter som använder rester eller mindre traditionella delar av ingredienser, såsom morotsblast i pesto eller potatisskal som bakas till krispiga snacks. Med tiden ackumuleras dessa förändringar och förvandlar din meny till en mer cirkulär och hållbar sådan.

Kontrollerade, anpassade förändringar är mest effektiva. Varje restaurang är unik, så tillvägagångssättet bör spegla dina specifika förutsättningar, kundpreferenser och tillgängliga resurser. Nyckeln är att röra sig framåt konsekvent och kreativt, alltid på jakt efter nya möjligheter att minska svinn och använda det du har bättre.

Grundläggande arbetssätt för cirkulär menyplanering

Lagerhantering

Effektiv lagerhantering är grunden för en cirkulär meny. Det innebär att följa upp alla ingredienser, tillagade rätter och återanvändbara rester så att du exakt vet vad du har och vad du behöver. Ett tydligt lager hjälper dig att kontrollera matkostnader, undvika överlager och identifiera svinnkällor. Om du till exempel märker att vissa grönsaker ofta blir dåliga innan de används, kan du justera inköpen eller skapa rätter där dessa ingredienser används mer frekvent.

Lagret kan hanteras med ett digitalt system, traditionellt papper och penna eller en kombination. Menyverktyget erbjuder ett lättviktigt alternativ för lagerhantering i avsnittet ”**Ingredienser**”, men den bästa lösningen beror på restaurangens storlek, arbetsflöde och personalens preferenser. Testa olika verktyg tills du hittar det som passar dina behov.

Lagret bör spegla hela kökets verksamhet. Det kan inkludera till exempel:

- **Färska ingredienser** – frukt, grönsaker, kött, ägg ...
- **Torrvaror** – pasta, bönor, ris, mjöl, kryddor ...
- **Vätskor** – drycker, sprit ...
- **Färdiga komponenter** – rivna rotfrukter, pålägg, glass ...
- **Rester eller spill som kan återanvändas** – potatismos, ben, kaffesump ...

Konsekvens är avgörande. Gå igenom lagret regelbundet – dagligen, veckovis eller enligt ett fast intervall – och uppdatera uppgifter snabbt efter leveranser eller användning. Utöver bäst-före-datum bör du använda sensoriska kontroller för att säkerställa att varor ser ut, luktar och smakar som de ska. Det förhindrar servering av dålig mat och minskar onödigt svinn.

För att optimera lagret ytterligare, tillämpa metoder som FIFO (First In, First Out) så att äldre varor används före nyare. Ordna lagringen så att äldre produkter är lättillgängliga. Utöver FIFO kan lagerinsikter användas för effektiv produktionsplanering, minskade akuta inköp och samordning med leverantörer för just-in-time-leveranser. Med tiden leder detta till smidigare drift, lägre kostnader och ett mer hållbart kök.

Ett bra lager bör även innehålla information om **förvaringsförhållanden** (temperatur, luftfuktighet, förpackning), **leverantörsuppgifter** (ursprung, leveransdatum, batchnummer) och **kostnadsdata** för varje artikel. Detta stärker livsmedelssäkerhet, kvalitet och spårbarhet vid återkallelser samt möjliggör bättre inköpsvillkor. För menyplanering är dock det viktigaste att ha koll på mängder och status.

Minska svinn

Första steget i att minska svinn är att mäta det. Du kan inte minska det du inte mäter. Börja med att registrera alla svinnkällor – från misstag i köket till tallriksrester från gäster. Det inkluderar bortskurna delar, felaktigt tillagade rätter och orörda portioner som kommer tillbaka från matsalen. Genom att följa upp svinn kan du identifiera mönster och förstå om förlusterna beror på överproduktion, dålig förvaring eller för stora portioner.

Uppföljning kan göras med enkla verktyg som vågar och anteckningsböcker eller med digitala lösningar som **Ce4Re Waste Reduction Tool**, <https://zerofoodwaste.vidzeme.lv/#> som gör det enkelt att logga och analysera data. Konsekvens är nyckeln – mät regelbundet och kategorisera efter typ och källa. Med tiden blir dessa data ovärderliga beslutsunderlag.

När du vet var svinn uppstår kan du vidta riktade åtgärder. För mat som inte kan återanvändas internt, överväg externa lösningar. Samarbeta med matdonationsprogram så att överskott når behövande i stället för att slängas. Att sälja osålda rätter till reducerat pris i slutet av dagen är också effektivt, ofta via appar eller lokala nätverk.

Svinnreducering gäller även matsalen. Mat som lämnas på tallrikar beror ofta på för stora portioner eller fel förväntningar. Anpassa portionsstorlekar efter kundbeteenden och säsong. Erbjud flexibla alternativ som halvportioner eller delningsrätter och uppmuntra gäster att ta med rester hem. Dela gärna statistik med gäster om tidigare svinn och visa ert åtagande att bli bättre.

Ta tillvara vanligtvis bortkastade ätbara delar

Tänk om kring hur du använder ingredienser. Många delar som ofta slängs kan bli värdefulla komponenter. Skal, stjälkar och blad kan användas i fonder, puréer eller friteras till krispiga garneringar. Citrusskal kan smaksätta siraper eller oljor, och ben samt grönsaksrens blir utmärkta buljonger – möjligheterna är oändliga!

Att återanvända rester är en annan kraftfull strategi. Gårdagens rostade grönsaker kan bli dagens soppa, och torrt bröd kan bli krutonger eller brödpudding. Dessurter kan använda lätt övermogen frukt som ger naturlig sötma. Det sparar pengar och stimulerar kreativiteten i köket.

Menyverktygets receptbank erbjuder många idéer, men uppmuntrar också till experimenterande. Inspiration kan komma från världskök utanför dina vanliga referenser – de kan ge både nya och traditionella sätt att använda delar som annars slängs.

Alternativa användningar för avfall

Allt avfall är inte ätbart, men kan ändå vara användbart. Kompostering är en bra start, men gå gärna längre genom samarbeten. Till exempel, kaffesump och teblad kan göda växter, och citrusskal kan användas till oljor eller rengöringsprodukter. Vissa restauranger återcirkulerar avfall till nya resurser, som örtagårdar. Det minskar avfall och skapar nya hållbarhetsmöjligheter.

Säsong och lokal sourcing

Säsongsanpassade ingredienser är färskare, godare och ofta mer näringsrika. De kräver vanligtvis mindre resurser och har lägre klimatavtryck. Sommarbär passar i fräscha

desserter, höstäpplen i pajer och kompotter, vintertid är rotfrukter perfekta i mustiga soppor och på våren lyfter späda blad och örter rätter.

Konservering genom torkning, frysning, fermentering eller inläggning gör att du kan njuta av säsongssmaker året runt och minska beroendet av importerade varor. Säsongsmenyer speglar naturens rytm och kan bli ett starkt marknadsföringsargument.

För planering finns gratis resurser som listar säsongsråvaror, men den mest tillförlitliga informationen kommer ofta från lokala producenter och grossister. Relationer med leverantörer hjälper dig att förutse tillgång, säkra färskhet och samarbeta kring specialprodukter.

Lokal sourcing minskar transporter och stödjer lokala ekonomier. Lokala råvaror kan inspirera till omdesign av rätter som speglar kultur, säsong och ursprung – hållbart och attraktivt för gästerna. Överväg även egen odling eller foraging där det är möjligt, och visa efterfrågan genom att köpa lokalt via grossister.

Anpassning till olika dieter

Att tillgodose vanliga kostbehov är viktigt för mångfald och minskat svinn. Genomtänkt planering minskar behovet av sällananvända specialingredienser och risken för förstöring. Det visar också inkludering.

Inkludera rätter som naturligt uppfyller flera dietkrav. Vegetariskt är en bra start; veganskt passar även mjölk- och äggfritt. Glutenfritt är viktigt både för celiaki och för dem som undviker vete. Mångsidiga rätter förenklar driften – till exempel kan en grönsaksgryta göras glutenfri genom baljväxter i stället för mjöl. Växtbaserade proteiner som linser, kikärtor och tofu är näringsrika, goda och flexibla.

Utöver detta, se hur menyn kan hantera laktosfritt eller nötfritt utan separata processer. Målet är en inkluderande och praktisk meny som minskar svinn.

Ytterligare överväganden

Cirkulär menyplanering handlar inte bara om ingredienser – det kräver utbildad personal och engagerade kunder. Kommunicera ert hållbarhetsengagemang i menyer och marknadsföring! Du kan använda **EkoGo-appen** kostnadsfritt för att visa era insatser, stora som små.

Använd EkoGo online: <https://ekogoapp.com/>

Kunder uppskattar att veta att deras val bidrar till minskat svinn och miljöskydd. Flexibilitet är avgörande: utforma rätter som kan anpassas efter tillgång och säsong så att menyn förblir dynamisk och resurseffektiv.

Checklista för att skapa en cirkulär meny

INLEDANDE PLANERING

1. Bestäm tidsram för menyn (daglig, veckovis, säsongvis) och skapa en mall.
2. Uppskatta antal kunder och portioner per serveringsperiod.
3. Identifiera särskilda evenemang eller toppar som kan påverka efterfrågan.

INVENTERING AV TILLGÄNGLIGA RESURSER OCH MÖJLIGHETER

4. Gå igenom lagret noggrant:
 - Färska ingredienser, torrvaror, vätskor, färdiga komponenter.
 - Notera överskott eller varor nära utgångsdatum för omedelbar användning.
 - Tillämpa FIFO (First In, First Out).
5. Bedöm tillgängliga rester och biprodukter för återanvändning (t.ex. tillagade grönsaker, bröd).

BEAKTA SÄSONG OCH LOKALA KÄLLOR

6. Identifiera säsongsråvaror.
7. Kontrollera tillgång hos lokala producenter och grossister; bygg relationer.
8. Utforska konservering (frysning, inläggning, torkning).

MENYPLANERING

9. Utforma rätter för vald tidsram:
 - Inkludera lager och överskott.
 - Använd alla ätbara delar (skal, stjälkar, ben).
 - Planera substitutioner efter säsong och lokal tillgång.
 - Beakta kostbehov (vegetariskt, veganskt, glutenfritt).
10. Bedöm potentiellt svinn och planera återanvändning.
11. Inkludera flexibla recept för oväntade lagerförändringar.

JUSTERA OCH IMPLEMENTERA

12. Var beredd att byta ingredienser efter lager eller leveranser.
13. Ha recept redo för oväntade rester eller överskott.
14. Följ upp kundantal, serverade rätter och genererat svin.
15. Utvärdera regelbundet och justera portioner, menyval och inköp.