



# CHECKLISTA FÖR KOCKAR

Dagens förberedelser för morgondagens affärer.  
 YES CHEF! Ett par tips som gör ditt kök mer hållbart och dina siffror bättre.

## 1 Välj partners som vill vara med på din resa.

Välj produkter och ingredienser i ditt kök som förpackas i återvunnen plast. Som till exempel våra nya buljonghinkar från Knorr Professional. Håll utkik efter märkningen "Återvunnen plast" på själva förpackningen!



## 2 Köp lokalt och säsongsbetonat. Erbjud rätter efter ditt klientel

med ingredienser som är i säsong, så att du säkrar upp en fräsch och spännande meny samtidigt som du förbättrar ekonomin och stöttar lokalsamhället. Att köpa lokalt minskar transportkostnader och reducerar koldioxidavtrycket från råvarutransporter.



## 3 Främja biologisk mångfald och skörda frukterna.

12 grödor och 5 djurarter utgör 75 % av människans totala kaloriintag. Vi äter för mycket av samma saker och det gör naturen sårbar för torka och klimatförändringar. Prioritera alternativa ingredienser i dina rätter. Future 50 Foods är en riktigt bra utgångspunkt för vilka ingredienser du kan använda när du skapar ditt nästa recept eller om du bara är ute efter spännande och intressanta smaker och texturer.



## 4 Framtidssäkra ditt kök med återvinning i åtanke.

Håll koll på vad du kan återvinna och vart det ska lämnas. På så vis kan du säkerställa en mer effektiv återvinning och gör ditt kök mer hållbart för framtiden.



## 5 Spara energi, spara tid, spara pengar.

Små saker kan göra stor skillnad. Spara energi och tid i köket genom att använda lock på kastruller, tillaga större mängder råvaror på en gång, låta frysta råvaror tina naturligt, stänga av ugnen när den inte används och använda rätt storlek på dina köksredskap. Det har visat sig att det är klart mer energieffektivt att koka vatten i vattenkokare i stället för på spisen. Allt gör skillnad i slutändan!



## 6 Effektiva beställningar och lagersystem minskar också driftskostnader.

Håll igen när du lägger din order och välj pålitliga leverantörer för att säkerställa att ditt ordersystem sparar tid och lagerutrymme, för att på så sätt minska matsvinn och således driftskostnader.



## 7 Växtbaserade rätter är ett framgångsrecept.

Genom att dra ner på kötthalten i dina rätter, reducerar du drastiskt mängden CO2 som krävs för att laga rätten utan att du behöver kompromissa med smak.



## 8 Kommunicera dina hållbarhetsinsatser till dina gäster.

Gäster blir hela tiden mer och mer medvetna om hur viktigt det är med hållbarhet. Berätta om dina ansträngningar på menyer och bordspratare samt i kassor, på hemsidor och i sociala medier.

