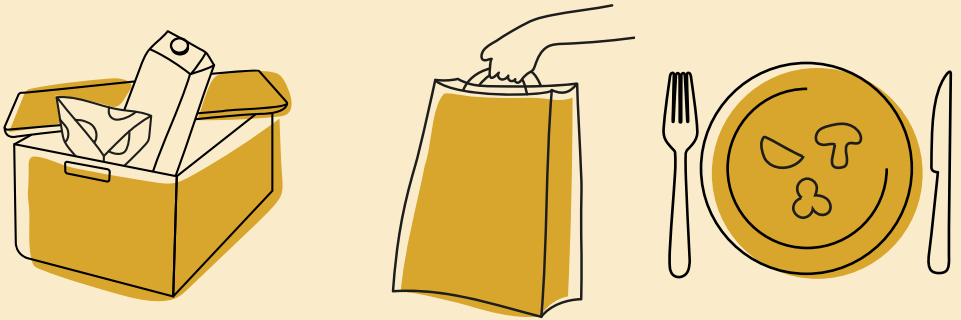
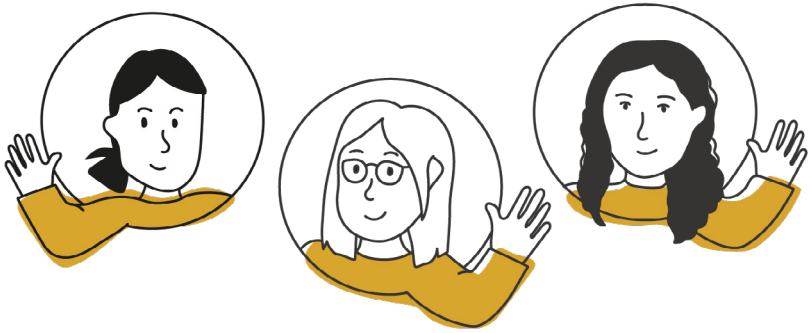


omfördela mat

information och praktiska råd



svenska
matbanksnätverket
av ätbart



Författare: Julia Berglund, Li Kristjansdottir, Joséphine Lefrancq Fröjd

Formgivare: Sofia Dellve

Utgivningsår: 2026, andra upplagan

Ätbart ©

Innehåll

| | |
|--|----|
| Inledning | 1 |
| Ätbart och Svenska matbanksnätverket | 2 |
| Checklistor | 3 |
| Starta en matbank | 3 |
| Driva en matbank | 5 |
| Praktisk information: Livsmedel | 7 |
| Livsmedelssäkerhet | 8 |
| Samarbeten för att ta emot överskottsmat | 15 |
| Butiker | 16 |
| Storkök | 18 |
| Gårdar | 19 |
| Frukt och grönt från privatpersoner | 20 |
| Grossister och livsmedelsindustrin | 20 |
| Praktiska råd: Omfördelning | 21 |
| Mottagare och socialt arbete | 22 |
| Volontärer, arbetsmiljö och synlighet | 24 |
| Finansiering | 26 |
| Bilagor | 29 |

Inledning

Matsvinn är ett globalt problem och slöseri med jordens begränsade resurser. Våra nuvarande matsystem leder till torka, utarmning av jordar och minskad biologisk mångfald, men även till sjukdomar och död. Det är svårt att inte känna sorg och frustration. I ett matsystem med överflöd och orättvist fördelade resurser är det svårt att navigera och hitta "rätt" lösningar på problemen. Åtbart verkar för långsiktiga, förebyggande insatser, som stärker metoder och policys som hindrar att svinn uppstår. Samtidigt ser vi en verklighet som även behöver kortsiktiga åtgärder. Varje dag kastas tonvis av mat.

Ett av Åtbarts viktigaste uppdrag med att driva Svenska matbanksnätverket har varit att lyssna till matbankernas berättelser. Sveriges civilsamhälle engagerar sig i klimat- och miljöfrågor och tar socialt ansvar för dem som lämnats utanför. Matbankerna är några av de främsta vittnena till det samhälle som pandemi, nedskärningar, inflation och krig lämnar i sitt kölvatten.

Den här handboken är till stor del baserad på erfarenheter från matbankernas ihärdiga arbete. Informationen i handboken är även baserad på Livsmedelsverkets olika riktlinjer och rekommendationer, EU:s direktiv för livsmedelsdonationer (2017) och erfarenheter från att ha drivit Mathjälpen. Vi har även samlat in information angående praktiska tolkningar av lagar och regler som lokala livsmedelsinspektörer gjort hos matbanker runt om i landet.

Handboken vänder sig i huvudsak till verksamheter som omfördelar, eller vill börja omfördela, överskottsmat på något sätt. Handboken samlar information och tips som är relevanta för att driva en matbank eller liknande verksamhet. ●

Sveriges civilsamhälle engagerar sig i klimat- och miljöfrågor och tar socialt ansvar för dem som lämnats utanför. Matbankerna är några av de främsta vittnena till det samhälle som pandemi, nedskärningar, inflation och krig lämnar i sitt kölvatten.

Ätbart och Svenska matbanksnätverket

Ätbart är en ideell miljöorienterad förening som grundades 2019 i Skövde. Intentionen var att minska matsvinnet, men med den ökade ojämlikheten i samhället utökades ambitionen genom att starta omfördelande verksamheter riktade till socialt utsatta. Av den anledningen startade Ätbart Mathjälpen i Skövde, Skara, Mariestad och Götene. Det är ingen överdrift att grundarna av Mathjälpen hämtade, packade, sorterade och delade ut livsmedel fjorton timmar om dygnet i flera månader. Idag rullar Mathjälpen i Skaraborg vidare utan Ätbarts aktiva insatser.

I arbetet med Mathjälpen drog Ätbart en viktig lärdom: att nationellt stöd och tydlig information till och om matbanker saknades. En lika viktig insikt var den ojämna maktbalansen mellan livsmedelsföretag och civilsamhället. Medan enskilda matbanker har svårt att hävda sin rätt, är det lättare om man går samman. Medan det i flera andra länder finns stödnätverk som samlar, kartlägger och agerar röstbärare åt matbanker fattades motsvarande i Sverige. Det ville Ätbart ändra på. Därför började Ätbart att driva Svenska matbanksnätverket i mars 2023.

I samband med lanseringen av Svenska matbanksnätverket, påbörjade Ätbart en omfattande kartläggning av matbanker i Sverige, och har genomfört hundratals intervjuer. Över 200 lokala verksamheter, som driver serveringar, matkasseutdelningar, sociala matbutiker eller solidariska kylskåp, som omfördelar överskottslivsmedel har identifierats. Kartläggningen och de olika etiska och praktiska dilemman som omfördelning av överskottsmat innebär mynnade ut i "Matbanksrapporten #1 - av vilka och hur omfördelas överskottsmat i Sverige?".

Ätbart är en organisation som undersöker, utmanar, ifrågasätter och agerar i frågor som rör matsvinn, livsmedelsöverskott, donationer och matfattigdom. Hos Ätbart behandlas matsvinn som ett symptom på ett sjukt livsmedelssystem, och hos oss står dialogen och perspektivbyten i centrum. Som en del av civilsamhället så arbetar vi syftesdrivet och vetenskapsförankrat.

Checklistor

Vad behövs för att starta samt driva en matbank? Här finns övergripande information samt hänvisningar till Livsmedelsverket. Något som är oklart? Kontakta oss gärna!

Starta en matbank



Registrering av livsmedelsföretag

Vid hantering av livsmedel krävs registrering, även matbanker räknas in under livsmedelsföretag. Det bör göras minst 2 veckor innan verksamheten startar.

En lämplig lokal

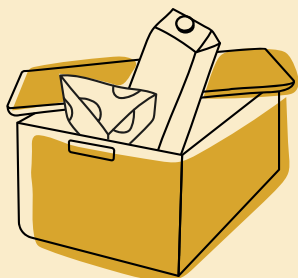
Lokalen bör till exempel gå att hålla ren, vara lätt att städa och ha plats för kylskåp och frysar. Det är önskvärt att det finns tillgång till kyl- eller frysrum, men vanliga kylskåp och frysar räcker. Det måste finnas möjlighet att tvätta händerna för att hålla god livsmedelshygien.

Hitta butiker som vill donera sitt överskott

Det är oftast enklast att börja med att hämta överskott från butiker. Ta reda på om det finns någon butik i närheten som vill donera sitt överskott. Om butikerna redan donerar till någon annan matbank, kan ni undersöka ifall det går att driva matbanken tillsammans.

Tillgång till transportfordon

Det går bra att använda vilka fordon som helst för transport, så länge det kan ske på ett livsmedelssäkert sätt. Det är viktigt att fordon för transport och behållare med livsmedel hålls rena, att maten inte kontamineras och att kyllådor (vid behov) kan få plats.



Kyllådor

För att hålla kylkedjan intakt bör varor packas i kyllådor vid transport, särskilt i varmt väder. För mindre och kortare transporter kan det ibland räcka med en isolerad låda med kylklamp för att de kylda livsmedlen ska hållas tillräckligt kalla. Kolla med butikerna om de kan packa direkt i dem istället för andra backar.

Plast-, arbetshandskar och städmaterial

Dessa saker är bra att ha för god hygien och arbetsmiljö. Det är dock viktigt att plasthandskar används på rätt sätt och att alltid ha god handhygien.

Plastpåsar, papper samt övrigt material

Detta kan behövas för ompackering av livsmedel. Det finns olika regler för det. Läs mer under **Praktiska tips**.

Kassar

Papperskassar eller annan typ av flergångskassar för att packa i, som också hålls rena.

Termometer och våg

För att se till att maten som omfördelas är säker att äta, kan det vara bra att ha en IR-termometer för kontroller. En våg är bra att ha för att kunna rapportera ungefär hur mycket mat som tas om hand, samt vid eventuell ompaketering.

Kolla även följande sidor på Livsmedelsverkets hemsida:

- [Registrera företag](#)
- [Livsmedelsföretag, livsmedelsföretagare och livsmedelsanläggning](#)
- [Lokaler, hygien och företagens egen kontroll](#)
- [Transport](#)
- [Temperatur](#)

Driva en matbank



Kontakt med butiker, kommunala kök, producenter och andra aktörer.

Flertalet matbanker understryker vikten av goda relationer och tydlig kommunikation med livsmedelsföretagen.

Nå ut till mottagare

Besluta hur ni har kontakt med mottagare och hur ni når ut till personer i behov av mat.



Rekrytera och håll kontakt med volontärer

Se till att det finns tillräckligt med volontärer för att hinna med allt som ska göras. Planera scheman tillsammans. Läs mer i avsnittet **Praktiska tips, Volontärer, arbetsmiljö och synlighet.**

Upphämtning av livsmedel

Kom överens med butiker, producenter och andra verksamheter om tider och plats för upphämtning, samt ifall ni ska ringa innan.

Sortering, packning och utlämning

Kom överens om hur ni vill sortera maten innan packning och gå igenom vad som kräver kyl eller frys. Se till att allt sker med god hygien och att kylkedjan inte bryts. Sätt upp ett system för hur kassarna packas med hänsyn till preferenser och allergier. Bestäm hur och när utlämningen sker.

☐ Register över mottagare

Tänk på att hantera personuppgifter med fokus på personlig integritet, och inte sprida information om mottagare. Ofta är det endast de som har ansvar för verksamheten som har tillgång till denna information.

☐ Roller och ansvarsfördelning

Gå igenom vilka uppgifter som finns och bestäm hur de fördelas. Se till att alla som hanterar mat har grundläggande kunskaper om livsmedelshantering.

☐ Spårbarhet

Givarorganisationen (till exempel butiken) har ansvar för att spårbarheten förs vidare ett steg framåt i kedjan, det vill säga, till matbanken. Matbanken däremot har endast krav på spårbarhet bakåt i kedjan, d.v.s. vad de har mottagit från butiken. Kravet på spårbarhet ett steg framåt gäller inte när det är slutkonsumenten som är nästa steg. Läs mer i avsnittet **Livsmedelssäkerhet** för att lära dig mer om detta.

☐ Kylkedja och varmhållning

För att maten ska vara säker att äta, tänk på att inte bryta kylkedjan i yttersta mån. Under transport kan maten alternativt varmhållas i värmeskåp om man t.ex. hämtar serveringsöverskott från en skola som direkt ska serveras i annan verksamhet. Läs mer i avsnittet **Livsmedelssäkerhet** för att lära dig mer om detta.

☐ God livsmedelshygien och livsmedelssäkerhet

Säkerställ att varorna är tjänliga och hanteras med god hygien samt att lokalen och förpackningarna hålls rena.

Kolla även följande sidor på Livsmedelsverkets hemsida:

- [Utbildning och kunskap](#)
- [EU:s riktlinjer för livsmedelsdonationer](#)
- [Transport](#)
- [Temperatur](#)
- [Hantering och förvaring](#)
- [Lokaler, hygien och företagens egen kontroll](#)
- [Personlig hygien](#)

Praktisk information: Livsmedel

Här finns praktisk information för att starta, driva eller utveckla en matbank på ett livsmedelssäkert och effektivt sätt.



Livsmedelssäkerhet

Den här delen samlar information om livsmedelssäkerhet.

Registrera livsmedelsföretag

Vid hantering av livsmedel krävs registrering, även matbanker räknas in under livsmedelsföretag. För att omfördela livsmedel direkt till konsumenter ska verksamheten registreras hos kommunen. Det bör göras minst 2 veckor innan verksamheten startar. **Kontakta kommunen**, oftast miljö- och hälsoskyddsförvaltningen. Där kan man få en blankett och lämna in anmälan. En avgift tas ut för registrering. De kan även hjälpa till med rådgivning gällande livsmedelssäkerhetsfrågor. Svårt att hitta rätt? Kontakta oss i så fall!

Mer information

- [Registrera företag](#)
- [Livsmedelsföretag, livsmedelsföretagare och livsmedelsanläggning](#)



Kylkedjan

För att säkerställa kylkedjan, krävs att kyld mat hålls kyld hela vägen från butik till slutmottagare. Det kan göras genom att använda kylådor, ifall tillgång till kylbil saknas. För korta transporter kan kylklampar användas. Kylådor håller en säker temperatur i upp till 4 timmar, men gör gärna temperaturmätningar för att hålla koll, särskilt under sommaren. Notera också att det kan variera mycket mellan olika kylådor hur länge de håller temperaturen. En sort som vi rekommenderar är **“SDX Thermobox Future S 46 TF. GN 1/1”**, som har 46 liter i volym. Den är även bärbar, staplingsbar och tålig samt håller temperaturen bra i ca 4 timmar.

För att hålla god livsmedelssäkerhet rekommenderas att låta känsliga varor, såsom kött, vara kylda så länge som möjligt fram till utlämning. Packa därför ner dessa varor så sent som möjligt och gärna ihop med andra kyl- eller frysvaror. Om kylrum finns, ställs hela de färdigpackade kassarna med fördel där i väntan på hämtning.

Mer information

- [Transport](#)
- [Temperatur](#)

Varmhållning

Om man hämtar tillagad mat, t.ex. serveringsöverskott från ett kommunalt kök, kan det vara aktuellt att varmhålla maten, speciellt i de fall den ska serveras direkt i en annan verksamhet. För att hindra tillväxt av skadliga bakterier är den rekommenderade minimigränsen att hålla maten över 55°C under transport och servering. Ytans temperatur måste kontrolleras vid upphämtning och avlämning av maten. Transport under kortare sträckor kan ske med isolerade lådor, men längre sträckor kan kräva värmeskåp med eluppvärmning. Det är också viktigt att ta utomhustemperaturerna under vintern i beaktande.

Nedkylning

I de fall man hämtar tillagad mat som inte ska serveras varm direkt, utan som istället ska förvaras och delas ut vid ett senare tillfälle, så behöver maten kylas ned. Kontroll av förutsättningar och rutiner sker tillsammans med kommunens livsmedelsinspektör.

- Nedkylning ska ske så snabbt som möjligt. Livsmedelsverket rekommenderar att maten **kyls ned från varmhållning vid 60°C till 8°C inom sex timmar**. Om detta följs är riskerna små. Gör en temperaturkontroll och notera tiden direkt när maten lämnar serveringen. Det är viktigt att göra temperaturkontroller under nedkylningen, för att säkerställa att det inte går för långsamt.

- Hur serveringsöverskottet transporteras spelar ingen roll, så länge det sker på ett säkert sätt som undviker kontaminering och garanterar att nedkylningstiden hålls.
- Om maten inte kylts ned tillräckligt snabbt så ska den kastas.
- Man kan använda sig av olika metoder för nedkylning, till exempel kylskåp, kylrum, en tom frys, kallt vattenbad eller blastchiller. Det kan också vara bra att sprida ut maten på flera blick, särskilt sådant som håller värmen länge – exempelvis potatismos.
- Det spelar ingen roll ifall nedkylningen sker i blicken eller packade matlådor, det viktiga är att maten kyls ned tillräckligt snabbt.
- Större mängder varm mat som ställs in i kylskåp får inte stå för tätt intill livsmedel som redan är nedkylda då dessa riskerar att bli uppvärmda.

Mer information

- [Temperatur \(Nedkylning, Nedkylning av varmhållen mat\)](#)



Infrysning

Om kylda matvaror eller matlådor med serveringsöverskott ska frysas in, behöver maten märkas med:

- Infrysningsdatum
- Information att den inte ska frysas in igen efter upptining
- Matlådor bör även märkas med tillagningsdag.

Temperaturen i frysen ska inte vara varmare än -18°C.

Säkra och osäkra livsmedel

Matsvinn är fullvärdiga livsmedel som slängs helt i onödan. Dock är det viktigt att alltid tänka på hur ni hanterar livsmedel för att upprätthålla livsmedelssäkerheten.

Undersök den skänkta maten (kolla datum, förpackning m.m.) när den kommer in. Sortera bort allt som kan innebära att varorna inte är säkra, t.ex. **får varor som passerat sista förbrukningsdag aldrig delas ut eller säljas**. Varor som passerat bäst före-datum får däremot, på egen risk, både skänkas och säljas.

Ge era mottagare tydlig information. Förklara att de alltid måste lukta och känna på maten innan de smakar och sedan äter. Ni har skyldighet att ge denna information. Berätta även att många livsmedel håller betydligt längre i låga temperaturer.

Mer information

- [Hantering och förvaring](#)
- [Vad betyder datummärkningen?](#)

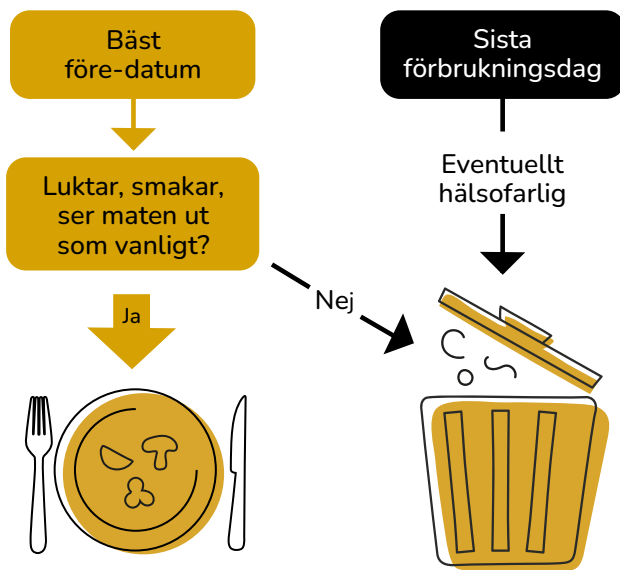
Exempel på livsmedel som inte brukar doneras

En del varor bör inte omfördelas på grund av risker gällande livsmedelssäkerheten eller av andra anledningar. Nedan följer de vanligaste:

- **Varor som passerat sista förbrukningsdag (förbjudet)**
- Groddar, ärtskott och färdigskurna sallader.
- Kylvaror med vakuumläpp.
- Oförpackade livsmedel (kylda eller varmhållna)
- Produkter som har återkallats via produktlarm såvida det inte står i larmet att det är ok att donera.
- Åldersbegränsade varor



Vad gör jag med maten efter passerat datum?



Källa: Livsmedelsverket Vad betyder datummärkingen?

Brutna förpackningar, ompaketering och produktinformation

Om ni vill paketera om maten i mindre förpackningar så måste mottagaren få tillgång till rätt produktinformation (tillagningssätt, bäst före-datum, ursprungsland). Enligt lagen har mottagare av matkasse samma rättighet till information som "vanliga kunder" i affären. Tänk på att använda handskar och ha god hygien. **Färsk och kylvaror ska aldrig ompaketeras, inte heller kött-, fågel- och fiskprodukter**, på grund av de risker som finns med ompaketering. Omfördelad mat ska hålla samma kvalitet som köpt mat. Här finns ett par tips på hur ni kan säkerställa att mottagarna får rätt produktinformation:

- Kopiera ursprungsetiketten på paketet och lägg ner en ny etikett i varje påse. Fota innehållsförteckningen och skicka bilden till alla mottagare som tilldelas

matkassen (detta förutsätter att ni har en lista över mottagare med kontaktuppgifter tillgängliga).

- I de fall mottagarna kommer in i lokalen för att hämta livsmedel/matkassar kan en större lapp placeras synligt på lämplig plats. I de fall mottagare har en telefon kan informationen fotas av på plats. I de fall mottagare behöver stöd av tolk kan denna översätta informationen på plats.

Frågor rörande detta går utmärkt att ställa till livsmedelsinspektören. De besitter all nödvändig kunskap för att kunna förmedla hur ompaketering kan ske på ett säkert och regelrätt sätt.

Mer information

- [Omförpackning och ommärkning](#)

Att göra matlådor på donerat serveringsöverskott

Det finns goda möjligheter för matbanker att ta vara på överskott från måltidsserveringar. Ett sätt att gå tillväga är att packa om maten i matlådor som sedan kan delas ut till mottagare. Detta kan kräva lite extra utrustning och rutiner som säkerställer livsmedelssäkerheten:

- **Tillstånd:** Ta kontakt med kommunens livsmedelsinspektör innan ni börjar ta emot serveringsöverskott, då verksamhetens karaktär kan ändras. Mer om praktiska lösningar och tillvägagångssätt kan läsas under rubriken **Storkök**.
- **Anläggning:** Se till att köksverksamheten uppfyller krav på livsmedelssäkerhet och hygien.
- **Nedkylning:** Att ta emot serveringsöverskott innebär oftast att man tar emot fulla bleck med mat som måste kylas ned och förvaras på ett säkert sätt. Desto kortare tid maten har temperaturer där bakterietillväxt kan ske, desto bättre. Maten bör kylas ned från

60°C till 8°C på max sex timmar, då är riskerna små. Läs mer om detta under **Praktisk information: Livsmedel, Nedkylning** på sida 9.

- **Kylförvaring:** Maten måste förvaras vid max 8°C, gärna 4°C, för att inte riskera bakterietillväxt. Tänk på att detta kan kräva större utrymmen i kylskåp. Det finns inga regler kring hur länge maten sedan kan förvaras i kylan, men **en rekommendation är max 5 dagar**.
- **Risk för kontaminering:** Se till att rutinerna kring hämtning, nedkylning, transport och förvaring av överskottsmat inte riskerar kontaminering. För en dialog med kommunens livsmedelsinspektör.
- **Information och märkning:** Det är viktigt att ta fram rutiner kring korrekt märkning av allergener och innehåll i de färdigpackade matlådorna, och att de märks med bäst före-datum. Läs mer om detta i nästa del.



Information och märkning av serveringsöverskott

Det finns många regler kring information och märkning som kan ändras beroende på hur slutkonsumenten tar emot maten. Det viktiga är att säkerställa att slutkonsumenten får information om allergener och innehåll.

- **Det är viktigt att ni som tar emot maten får information om innehåll och allergener.**
- Om det finns någon på plats som kan informera om innehåll och allergener när matlådan packas och överlämnas till slutkonsument, behöver inte lådan märkas med information.
- **Om maten är kyld och har packats i lådor i förväg så är det viktigt att samma möjligheter till information erbjuds.** Skyltar med information om dagens matlåda vid utdelningen, och muntlig information om innehåll och allergener är exempel på rutiner som kan införas.
- Om det finns osäkerhet kring hur man säkerställer att information om innehåll finns tillgänglig, så rekommenderas att **rådfråga kommunens livsmedelsinspektör.**
- Om ni inte kan säkerställa att information kan ges på plats om matens innehåll, så **behöver matlådan märkas med en innehållsförteckning.**

Mer information

- [Information och märkning](#)
- [Inte färdigförpackade livsmedel](#)

Effektiva packningssystem för matkassar med hänsyn till allergier och preferenser

De inkomna varorna kan sorteras på olika sätt, t.ex. efter kategori och/eller "hårdhet" (d.v.s. i vilken ordning de ska packas i kassarna).

För att hålla koll på vilka matkassar som ska innehålla vad, går det givetvis att göra på olika sätt. En del använder färgkodning för att signalera vegetarisk kost. En del har olika typer av kassar för olika matpreferenser, till exempel Willys-kassar med inga särskilda preferenser och ICA-kassar med vegetariskt. För att göra det tydligt kan kassarna ställas i olika grupper, om det finns plats i lokalen. Innan packningen börjar kan det vara bra att gå igenom hur många av varje sorts kasse som ska packas för dagen.



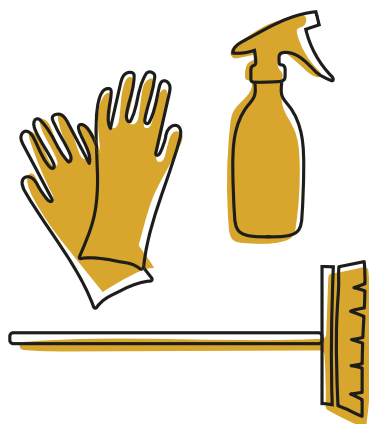
Hygien

Plasthandskar, arbetshandskar och städmaterial är viktigt att ha för god hygien och arbetsmiljö. Det är dock viktigt att plasthandskar används på rätt sätt och att god handhygien alltid upprätthålls. Lokalen ni använder ska vara ren, lätt att städa och det måste finnas möjlighet att tvätta händerna och skölja av kärl och backar för att hålla god livsmedelshygien. Under transport av livsmedel så är det som nämnts viktigt att inte bryta kylkedjan, men även att se till att behållarna är rena och att maten inte kontamineras.

När en verksamhet är registrerad som ett livsmedelsföretag görs kontroller där kontrollanter också kommer att uppmärksamma er på eventuella brister. Om det finns osäkerhet och funderingar så kan ni även fråga dem.

Mer information

- [Personlig hygien](#)
- [Lokaler, hygien och företagens egen kontroll](#)
- [Transport](#)



Spårbarhet

Spårbarhetskrav finns för att kunna säkerställa god livsmedelssäkerhet samt kunna spåra varor vid produktlarm. Enligt EU-lagstiftning så har alla livsmedelsföretag skyldighet till spårbarhet på livsmedel som säljs, doneras eller omfördelas. För en matbank betyder det att det bör finnas information om vilka livsmedel som har tagits emot. Be givarorganisationerna att skicka med följesedlar, samt produktlarm. Det finns inget som beskriver exakt hur spårbarheten ska skötas eller hur omfattande den behöver vara. Därmed kan det anpassas utifrån verksamhetens omfattning och komplexitet. Kommunens livsmedelsinspektör blir den som i slutändan tolkar lagstiftningen så att den i praktiken kan omsättas utifrån de specifika förutsättningarna.

Butikerna behöver ha spårbarhet för livsmedel ett steg framåt och ett steg bakåt i kedjan, det vill säga information om varifrån livsmedel kommer och vart de har levererats. Kravet på spårbarhet ett steg framåt gäller inte när det är slutkonsumenten som är nästa steg. Däremot, ifall er verksamhet samarbetar med andra organisationer där ni skänker vidare mat till dem, så gäller andra regler för spårbarhet.

Spårbarhetskrav gäller även om man tar emot frukt eller grönsaker direkt från gårdar eller från privatpersoner. Då behöver man samla in följande information: namn, adress, telefonnummer, typ av råvara och mängd. För att hålla reda på var de olika råvarorna kommer ifrån kan det exempelvis vara bra att sätta en lapp på lådan/kassen direkt vid upphämtning/mottagande.

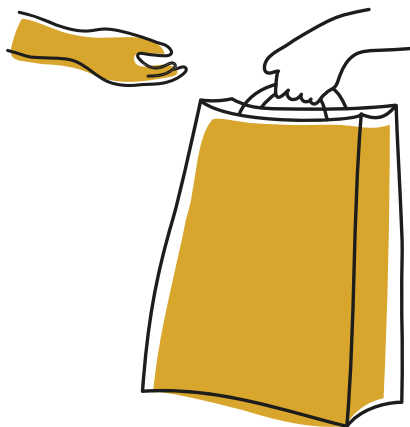
Mer information

- [Spårbarhet](#)

Samarbeten för att ta emot överskottsmat

Här finns praktisk information angående samarbeten för att ta emot överskottsmat.

Kontakta gärna Ätbart på donation@atbart.org om ni är intresserade av ett samarbete med butiker, storkök, gårdar eller någon annan livsmedelsverksamhet. Vi kan hjälpa till med direkta matchningar eller rådgivning.



Butiker

Kontakt med butiker

Om ni vill **starta ett nytt samarbete med en butik, så kan ni kontakta oss**. Ätbart har samarbeten med flera butiks kedjor för att matcha butiker och matbanker.

För butiks kedjor och andra livsmedelsaktörer som Ätbart inte samverkar med, så gäller för tillfället att ta kontakt på egen hand. Kontakta butikschefen eller annan ansvarig och fråga om de skulle kunna tänka sig att donera sitt överskott för omfördelning. Berätta vad ni är för organisation eller vad som har drivit er att starta en matbank, samt vilka era mottagare är. Fråga om ungefärliga volymer och säkerställ att det finns kapacitet att ta emot maten. **Berätta att ni är medlemmar i Svenska matbanksnätverket och att de gärna får kontakta oss.**

Donationsavtal

För samarbeten med de butiks kedjor som Ätbart samverkar med så finns färdiga mallar för donationsavtal. Ätbart ser till att avtalsskrivningen går smidigt, och vi finns tillgängliga för frågor och stöd.

Även övriga butiker och aktörer vill ofta ha skriftliga donationsavtal, men det kan variera mellan butiks kedjor, specifika butiker och aktörer. Vi rekommenderar att ha ett skriftligt avtal för att förtydliga donations-samarbetet. En länk till bilagorna **“Mall: Donationsavtal för livsmedel” och “Mall: Praktiska överenskommelser mellan donator och mottagare”** finns i slutet av handboken.



Goda relationer till livsmedelsföretagen

Tänk på att det är ett samarbete, ni gör dem en tjänst precis som de gör er en tjänst. Tveka inte att ta lite tid för småprat eller att ge feedback ifall något inte fungerar. En del matbanker har möten med butikerna som de får donationer från en gång om året, eller vid behov, för att stämna av hur samarbetet fungerar och ifall något kan bli bättre.

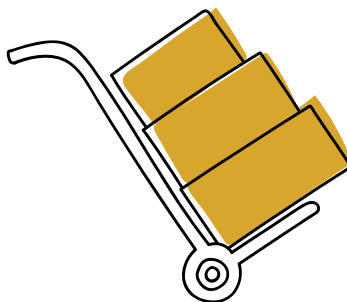
Upphämtning i butik

Antingen brukar butikerna släppa in upphämtarna så att de kan gå och hämta maten där den förvaras, eller så möter någon från butiken upphämtarna vid lastkajen och lämnar över maten där. Om det är möjligt så lägger butiken ner alla livsmedel med krav på kylförvaring i kyl-lådor så ni slipper packa om, men hur detta läggs upp kan givetvis bero på olika förutsättningar. Exempelvis kan butikerna ha kyl-lådor på plats på trallar, som kan rullas ut vid upphämtning - och ersättas med tomma. Tänk därför på att det är bra att ha dubbla uppsättningar med kyl-lådor och backar. Det är bra ifall kyl-lådor och backar förvaras på vagnar med hjul, dels för att minska risken för skadedjursangrepp och dels för att det är bättre ergonomiskt vid upphämtning. Om möjlighet finns, så är det bra att ha en liten lastbil som är höj- och sänkbar, för smidigare lastning.

Kom ihåg:

- Kom överens om kontaktpersoner och se till att ha deras mobilnummer.
- Om ni ska komma in och hämta på egen hand, se till att ha koden till ingången.
- Var medvetna om att det kan vara halt vid lastkajen.
- Lådor och backar bör även rengöras regelbundet för att upprätthålla god livsmedelshygien.

Butiken bör förvara livsmedel (med krav på kylförvaring) som ska doneras i kylrum, förslagsvis uppdelat på tre olika avställningsytor, en för kött och mejeri, en för frukt och grönt, och en för torrvaror. Det är smidigt ifall allt är samlat på ett ställe (i mån av plats) och att det är tydligt uppmärkt, både för butikens och upphämtarens skull. Det är viktigt att butikens anställda känner till att butiken donerar. Om tid och intresse finns så kan ni erbjuda att ni kommer dit någon gång och berättar om er verksamhet, det har matbanker sett positiva effekter av, t.ex. i form av ökade donationer. Ni kan också fråga om ni kan få sätta upp information om er verksamhet både i personalrum och butik.



Storkök

Storkök såsom skolor och äldreboenden får i varierande grad ett visst serveringsöverskott, som potentiellt kan skänkas till en matbank. Vanligtvis är det mottagningskök, det vill säga kök som slutbereder mat från ett centralkök, som får mer överskott och i slutändan svinn.

Kontakt med storkök

Ta i första hand kontakt med någon på kommunen som arbetar inom måltidsförsörjningen. Det krävs interna beslut och ibland politiska beslut huruvida serveringsöverskott kan skänkas till en extern organisation. Gäller det privatägda verksamheter med storkök rekommenderar vi att ta kontakt direkt med verksamheten.



Kontakt med storkök

Vid uppstart av ett samarbete med ett storkök, exempelvis ett kommunalt skolkök som vill skänka sitt serveringsöverskott kan det vara bra att bestämma och ha en kontinuerlig dialog om:

- Transportlösningar: Levererar köket eller hämtar ni upp maten?
- Hur ofta ska upphämtning/leverans ske? Tider, kontaktvägar och rutiner.
- Lösningar kring kylkedja och/eller varmhållning.
- Säkerställande av livsmedelssäker hantering.
- Cirkulära samarbeten kring till exempel plastbackar eller bleck ifall relevant.
- **Hur information om allergener och innehåll ska kommuniceras till slutkonsument.**
- **Kommunikation ifall det skulle komma ett produktlarm som rör den donerade maten.**

Säker hantering

Det är viktigt att maten hanteras rätt och att regler och rekommendationer för livsmedelssäkerhet följs. Läs mer om de olika delarna som kan beröra samarbeten med storkök under avsnittet **Livsmedelssäkerhet**.

Gårdar

På gårdar och i packerier är det vanligt att en del av skörden inte går vidare till försäljning. Det finns olika skäl till detta, till exempel kvalitetsnormer, standardiserade storlekar, marknadens efterfrågan, m.m. Oftast är det som blir kvar ätbart. Att samarbeta med bönder kan ge möjligheter till lokala samarbeten, men det är bra att överväga hur detta passar in i er verksamhet. Se till att ni har kapacitet att hantera råvarorna och att de kan användas för er målgrupp. Några saker som kan vara bra att känna till:

- **Det är tillåtet att ta emot/köpa jordiga råvaror**, såsom färskpotatis, så länge det finns möjlighet att hantera och rengöra varorna på ett säkert sätt.
- Tänk på att **samla in information för spårbarhet**: namn, adress, telefonnummer, typ av råvara och mängd. Läs mer under **Spårbarhet** på sida 14.
- Tillgång till odlade livsmedel är säsongsberoende, och det kan vara bra att ta hänsyn till detta vid planering av upphämtningar och hur utbudet kan kompletteras.
- Var inte rädda för att ringa runt till lokala odlare för att se om de har överskott som ni kan hämta eller köpa!



Frukt och grönt från privatpersoner

När det finns gott om äpplen och annan frukt i trädgårdarna så kan det finnas intresse från privatpersoner att skänka bort sådant som blir över. Det går bra för matbanker att ta emot detta, men det finns vissa regler och rutiner som är viktiga att ha koll på.

Specifika regler att ha koll på

- Privatpersoner får donera livsmedel men bara vid enstaka tillfällen utan att vara registrerade som livsmedelsföretag. Om det sker regelbundet så krävs registrering.
- Det finns inget tak för hur mycket man får ta emot vid ett tillfälle. Däremot kan det vara bra att tänka på hur mycket man har kapacitet att hantera.
- **Notera givarens namn, adress och telefonnummer samt typ av frukt/grönsak och mängd för att följa lagar kring spårbarhet.** Det är också viktigt att hålla koll på varifrån donerade livsmedel har kommit om man tar emot från flera ställen. Det kan exempelvis vara bra att märka varje påse eller låda vid upphämtning/mottagande. Det finns inte krav på spårbarhet till slutkonsument, så man behöver inte hålla koll på vilken frukt som kom varifrån vid packning av kassar. Läs mer under **Spårbarhet** på sida 14.

Grossister och livsmedelsindustrin

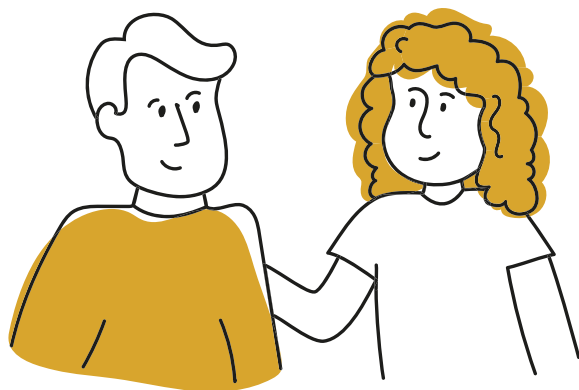
För att ta emot donationer från grossister eller livsmedelsindustrin så gäller ungefär samma regler som vid upphämtning i butik – men i betydligt större skala. Då det rör sig om större volymer ställer detta högre krav på logistik och livsmedelsssäkerhet. I praktiken innebär det ofta att matbanker behöver ha tillgång till last- och kylbil, kyl- och frysrum och digitala system.

För mer information om den typen av samarbeten så rekommenderar vi att spana in "[Handbok för donationer av livsmedel del 2: Råd för producenter, grossister och leverantörer samt större matbanker](#)" som har tagits fram av IVL Svenska Miljöinstitutet, Sveriges Stadsmissioner, Frigoscandia och Willys.



Praktiska råd: Omfördelning

Här finns praktiska råd för att på ett etiskt och tryggt sätt starta, driva eller utveckla en välkomnande matbank med en bra arbetsmiljö.



Mottagare och socialt arbete

Den här delen går igenom praktiska tips för att bemöta mottagare och volontärer samt övriga råd gällande omfördelning av överskottsmat.

Mottagare (slutkonsumenter)

Det vanligaste är att matbanker omfördelar mat till personer som har en mycket låg månadsinkomst. Det är upp till er om ni vill ha någon gräns och ifall ni vill begära att era mottagare ska visa papper på sin ekonomiska situation. Ofta betalar mottagarna en symbolisk summa i medlemsavgift. Det kan vara antingen en månads-, kvartals- eller halvårsavgift, eller per kasse. Om matbanken istället driver en social matbutik så betalar medlemmarna per vara. Pengarna kan antingen gå till att bidra till verksamhetens utgifter, användas för att t.ex. köpa julklappar till mottagarna, eller köpa in basvaror som ofta saknas.

Många matbanker står inför olika typer av etiska dilemman om hur mat och resurser ska fördelas, samt ifall gratis mat hjälper eller stjälper personer i missbruk. En del väljer att göra olika typer av kontroller och föra samtal för att säkerställa att maten når de som behöver den mest (och med största sannolikhet äter upp den), medan andra väljer att låta den som vill komma och hämta maten. Här finns det inget rätt eller fel. Medlemmar i nätverket har även påpekat att det är en viktig avvägning mellan typ av matsatser och målgrupp.

Till exempel så lämpar sig ju inte matkassar med livsmedel som ska tillagas för hemlösa. Därmed kan det vara viktigt att ha koll på mottagarnas livssituationer. Det är upp till er att bestämma om det går att vara mottagare så länge inkomsten är låg, eller om det finns någon annan tidsgräns.

Mottagarregister

Vårt råd är att spara så lite personuppgifter som möjligt. Ofta sparas förnamn, telefonnummer, antal personer i hushållet samt kostpreferenser och allergier i mottagarregister. Uppgifterna kan antingen sparas i en papperslista eller ett digitalt dokument. Tänk på att förvara registret oåtkomligt för utomstående. Om det är några uppgifter mottagare inte vill uppge så är det okej.

Bemötande av mottagare

Det är viktigt att komma ihåg att mottagarna kommer till er för att de är i behov av stöd. Oavsett bakgrund, etnicitet eller livssituation är det upp till er att behandla alla med respekt och värdighet.

Utlämning av matkassar

Ett av de vanligaste sätten att omfördela mat är att dela ut matkassar. Det vanligaste är att ha ett tidsspänn på ungefär en timme när det är möjligt att dyka upp för hämtning. En del har dock system där varje mottagare får en specifik tid för upphämtning, för att hinna med att prata lite med varje person som en del i ett socialt arbete.

Sociala matbutiker

Sociala matbutiker kan fungera på olika sätt, men i regel så har de försäljning av mat till kraftigt rabatterade priser. För att få handla till de priserna, eller för att få handla i butiken över huvud taget, så krävs ofta ett medlemskap. Medlem brukar man kunna bli om man kan uppvisa papper på en låg inkomst, och/eller i dialog med ansvarig för butiken. De flesta sociala matbutiker har begränsade öppettider och har

ofta solidariska regler för hur mycket man får handla av populära varor.

Servering, sociala verksamheter och gemensamma måltider

Många matbanker har även integrerade sociala mötesplatser, såsom fik eller annan typ av servering. De är ofta en del i ett större socialt arbete som organisationerna bedriver, men ibland kan det även handla om att skapa en trevligare upplevelse och möjligheter till samtal. I många fall innefattar besök på matbanker väntan i kö och då är det ofta uppskattat att kunna sitta ner och få lite fika under tiden.

Eftersom mat och måltider har en viktig social dimension så fokuserar matbanker med servering ofta mer på gemenskap, och att maten endast är en del i arbetet med att minska ensamhet eller utanförskap i samhället.



Volontärer, arbetsmiljö och synlighet

Här finns praktiska tips angående rekrytering och hantering av volontärer, upprätthållande av en god arbetsmiljö samt hur verksamhetens arbete kan kommuniceras utåt.

Rekrytering av volontärer

Det finns många sätt att rekrytera volontärer, det kan dock alltid vara bra att vara tydlig med vad som förväntas, uppgifter och tider för uppdraget. Här följer några tips på hur ni kan nå ut:

- Sätt upp lappar att ni söker volontärer i relevanta verksamheter och på mötesplatser, till exempel högskolor, kyrkor, kulturhus.
- Skriv på sociala medier (om er organisation använder det)
- Annonsera på www.volontarbyran.org
- Kontakta lokala företag för att se ifall de skulle vilja bidra med volontärer, som ett bidrag att stötta verksamheten.

Hantering av volontärer

Det är viktigt att se till att hålla igång samt aldrig överbelasta engagemanget. Vid rekrytering av volontärer, säkerställ att de är införstådda med er värdegrund och era förväntningar. Om volontärer ska hantera känsliga uppgifter om mottagare, kan det vara bra att teckna ett sekretessavtal.

Roller och ansvarsfördelning

Det kan vara bra att ha tydliga roller och ansvarsområden, till exempel genom att ha en whiteboardtavla eller ett papper där det står vem som ansvarar för vad under dagen. Se till att alla, inklusive volontärer, som hanterar mat har grundläggande kunskaper om hygien och säker livsmedels-hantering.



Bra arbetsmiljö på matbanken

Det kan vara både psykiskt och fysiskt krävande att arbeta på en matbank, därför är det extra viktigt att ha öppen kommunikation i gruppen. För att skapa en bra och hållbar arbetsmiljö och belastning kan det vara bra att anpassa uppgifter efter förmåga och kompetens. Det förekommer exempelvis ofta många tunga lyft, se till att de utförs av personer som känner sig kapabla och rotera gärna specifikt slitsamma uppgifter så att ingen tar ut sig eller får ont i kroppen.

Det bör finnas minst en person på plats med kompetens och/eller ansvar för att hantera svåra situationer. Mottagare kan vara i ett desperat läge, vilket kan ge upphov till starka känslor och behov av stöd.

Det kan vara bra att regelbundet gå igenom med volontärer, anställda och arbetstränare vilka uppgifter de känner sig bekväma med, och ifall de skulle behöva något för att kunna ta på sig fler olika typer av uppgifter vid intresse.



Uppmärksamma verksamhetens arbete

Det är helt upp till organisationen om ni vill ha någon form av mediestrategi för att uppmärksamma ert arbete. Om ni vill det så kan det göras genom:

- Sociala medier: Finns det redan något konto på sociala medier för er organisation? Då kan ni dela inlägg där. Annars kan ni skapa ett konto på exempelvis Facebook, Instagram eller LinkedIn.
- Lokalmedia: Kontakta någon lokaltidning, lokal nyhetsredaktion eller dylikt och fråga om de kan uppmärksamma ert arbete på något sätt.

Det är viktigt att tänka på att inte dela information eller berättelser från mottagare utan deras fulla medgivande. Dela heller aldrig bilder, namn eller annat utan medgivande.

Er organisations synlighet i butiker

För att uppmärksamma verksamheten, ert arbete samt skapa lokalt engagemang kan det vara bra att informera om ert arbete i butiken ni hämtar hos. Till exempel kan ni tillsammans med butiken sätta upp informationsskyltar eller lappar, starta "köp en, skänk en"-kampanjer (där kunder kan köpa en extra av någon torrvara som ofta efterfrågas och lägga i en korg vid kassan) eller att emellanåt finnas på plats i butiken och berätta för kunderna om er verksamhet.

Finansiering

Här finns praktiska tips angående finansiering av personal, lokal, fordon och annat som behövs för att driva matbanker.

Hitta lämplig lokal

Det finns otaliga exempel på smarta lösningar runt om i landet. Många gånger handlar det om att våga ställa frågan. Här är några exempel på hur medlemmar ur nätverket har löst sitt problem med lokalhyra.

- **Bostadsbolagen**

Har de utrymme för er verksamhet och vill sponsra den med lokal? Kan ni ge dem lite positiv uppmärksamhet i era kanaler är det säkert uppskattat.

- **Företag och lokala föreningar i området**

Kanske finns det någon som vill gå in med pengar för lokalhyra eller kan bistå med lokaler.

- **Kommunen**

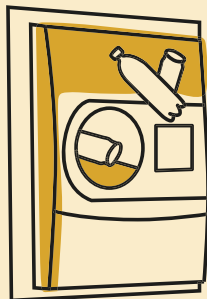
Finns det offentliga lokaler som redan har tillgång till kyl och frys? Skolmatsalar? Förskolor? Kommunernas inställning kan skilja sig kraftigt åt, men det kan vara värt att undersöka möjligheten. Även medborgarhus, kulturhus eller bibliotek är potentiella lokaler som skulle kunna användas.



- **Kyrkor**

Kyrkans lokaler används flitigt för just detta ändamål runt om i landet. I regel leder det samarbetet dessutom till ett ökat antal engagerade volontärer.

Läs mer om vad som är bra att känna till om lokaler rörande livsmedelssäkerhet under avsnittet **Livsmedelssäkerhet**.



Söka ekonomiskt stöd

I nuläget finns det inget specifikt riktat ekonomiskt stöd att söka för matbanker. Däremot så finns det några olika lösningar som kan vara värda att undersöka.

- **Samarbete med butikers pantautomat**
Undersök om de butiker ni samarbetar med skulle kunna ha som alternativ att pantpengar kan gå till er organisation. Exempelvis kan butiken ha "Donation till [Organisationens namn] matutdelning" på pantautomaten.
- **Länsförsäkringar**
De har i vissa fall möjlighet att bistå med ekonomiska medel på lokal nivå. Möjligheterna beror på vilket länsbölag det berör. Information finns på de lokala sidorna.
- **Lokala företag**
Försök att engagera lokala företag. De kan i många fall vilja stötta ideella verksamheter i närheten på olika sätt.
- **Sparbankstiftelsen Alfa**
Det går bland annat att söka bidrag inom resurshushållning, där de skriver "matsvinn som når behövande och återbruk som skapar sysselsättning". Läs mer om deras bidrag här: [Om bidrag - Sparbankstiftelsen Alfa](#)
- **IOP**
En del matbanker har fått ett IOP (idéburet offentligt partnerskap) med kommunen eller regionen. Det finns exempel där det har använts för att finansiera såväl hyra av lokal som el. Läs mer: [Idéburet offentligt partnerskap](#)

Kylar, frysar, backar och hyllor

Kolla med lokala företag om de kan hjälpa till. Kolla annars på Blocket, Facebook marketplace och second-handbutiker efter alternativ som är billiga eller gratis. Fråga även butikerna ni samarbetar med om det finns något de skulle kunna bistå med.

För att säkerställa att kylar och frysar fungerar som de ska bör temperaturkontroller göras. Kontrollera också att backar, hyllor och kärl är rena.

Övrigt material

Fråga någon av butikerna som donerar om de kan tänka sig att skänka plastpåsar, pappkassar eller flegångskassar som ni kan använda att packa i. En del har upprättat retursystem där mottagarna lämnar tillbaka den förra kassen när de hämtar nästa. Om ni vill ha ett retur-system så är det viktigt att kassarna kan hållas rena. I vissa fall packar matbanken i en låda som mottagaren får plocka ur och packa i egen kasse.

Transportfordon

Många mindre matbanker använder privata bilar. Kolla om det finns möjlighet att få tillgång till en sponsrad bil från något lokalt företag eller av kommunen.

Anställa personal

Många matbanker ser stora fördelar med att ha minst en fast anställd. För större matbanker är detta nödvändigt för att de ska kunna fungera. Beroende på vad för organisation er matbank ingår i, så kan det vara svårt att hitta ekonomiska möjligheter att ha en hel- eller deltidsanställd. Undersök i första hand:

- **Interna finansieringsmöjligheter**
Om er matbank är en verksamhet i en större organisation så rekommenderar vi att ni försöker undersöka internt om det skulle kunna gå att skapa en avlönad tjänst.
- **Lokala företag**
Försök att engagera lokala företag, särskilt de större som kanske har möjlighet att skänka större klumpsummor varje år.

Bilagor

Nedan finns en länk till två bilagor som kan användas som mallar för donationsavtal och praktiska överenskommelser rörande donationer.

- En mall är ett generellt avtal som kan användas för att upprätta donationssamarbeten.
- En mall för de mer praktiska överenskommelserna mellan matbanker och de som donerar maten. Kan exempelvis användas som bilaga till donationsavtalet.

Klicka på länken nedan för att komma till sidan där du kan ladda ner mallarna:

<https://atbart.org/mallar-for-matbanker/>

