

Matutdelning som aktivism

Matutdelning är kanske det mest effektiva sättet att motverka fördomar om vegansk mat. Det är dessutom en väldigt uppskattad och rolig djurrättsaktivitet att genomföra.

Här följer en steg-för-steg-guide hur ni genomför en lyckad matutdelning.

Steg 1. Förberedande möte

Anordna ett möte där ni bestämmer:

- Om ni ska vara på stan eller i en matbutik
- Datum och tid för matutdelningen
- Vad ni ska bjuda på
- Hur många portioner ni tror er servera

Tänk på att syftet med våra matserveringar är att få blandkostare att upptäcka hur god vegomat är och påverka deras konsumtionsbeteende. Välj därför helst maträtter med enkla och lättillgängliga ingredienser som era besökare själva kan tillaga. Ännu viktigare är så klart hur det smakar – servera beprövade rätter som garanterar en lockande smakupplevelse! Är det ett nytt recept? Då bör ni provlaga det först så att ni är säkra på att det blir gott och får en uppfattning om tidsåtgången.

Steg 2. Se till att ni har tillstånd

Om matserveringen sker ute på stan ska ni senast två veckor innan ansöka om tillstånd från polisen. Hör även av er (mejl- eller telefonledes) till Miljö- och Hälsoskyddsförvaltningen i er kommun för att få klartecken för matserveringen.

På [vår hemsida](#) finns ett dokument som ger mer ingående vägledning till tillståndansökningar.

Ska ni stå i en matbutik behövs inget polistillstånd.

Steg 3. Skapa samarbete med en matbutik

Vill ni vara inne i en matbutik? Utse någon/några som hör av sig till olika butiker och föreslår samarbete. Ibland kan butiker sponsra med ingredienser om ni är noga med att berätta att det ni vill göra är att gratis dela ut smakprov av god mat, lagad av råvaror som finns i butiken och som ni gärna visar upp, och dela ut gratis recept till kunderna. Vill de inte att ni ska vara inne i butiken så fråga ändå om de vill sponsra mot att ni gör lite reklam för dem. Om ni vill lyfta fram ett särskilt märke, hör av er till Djurens Rätts konsumentansvariga så att vi utnyttjar våra samarbeten med företag på bästa sätt.

Steg 4. Har ni rätt utrustning?

Har ni all utrustning som krävs? Tält, bord, dukar, stolar, papperskorg, uppläggningsfat, tallrikar, bestick, servetter, etc. Prata med matbutiken så det inte råder några oklarheter vad för utrustning ni måste bidra med och ansvara för.

Steg 5. Fördela arbetsuppgifterna

Vilka beställer recept, foldrar och annat material till utdelning?

Vilka tar hand om inköp av råvaror och tallrikar, bestick och annat som behövs?

Vilka kan laga mat på morgonen innan utdelningen?

Vilka kan hjälpa till att transportera den lagade maten till platsen?

Vilka kan ställa upp bord/tält och se till att allt infomaterial finns på plats?

Vem beställer material från riksorganisationen om sådant ska användas?

Om ni ska stå i butik lagar ni maten på plats i den mån det går.

Vill ni ha hjälp att skicka ut ett pressmeddelande till lokalpressen? Hör av er till er regionansvarige.

Steg 6. Gör upp en hygienplan

Läs igenom råden om livsmedelshantering sist i detta dokument och diskutera hur ni bäst tillagar och förvarar maten. Det är skillnad på att servera mat till sig själv och familj och vänner, och att servera mat till folk man inte känner.

Blir någon av kockarna förkylda måste de lämna över sitt uppdrag till någon som är frisk.

Steg 7. På plats

Glöm inte att ta med:

- Polistillståndet
- En mejllista där de som vill bli aktiva i er grupp kan skriva upp sig, och som ni sedan kontaktar
- Papperskorg för skräpet
- Servetter
- Rena kökshanddukar för kladd och spill
- Duk till bordet
- Receptblad
- Stor tydlig skylt som berättar att ni bjuder på mat
- Ett urval av Djurens Rätts tryckta vegomaterial. Oftast är det bäst att hålla isär de olika sakfrågorna. Pälsflygblad på ett matutdelningsbord kan vara förvirrande.

Ha en samling med alla som ska vara med och upprepa vad ni har kommit överens om. Det kan vara bra att dela upp er så att vissa koncentrerar sig på att dela ut mat och resten finns redo för att besvara frågor och dela ut material och recept samt värvar medlemmar. Om ni har skickat ut ett pressmeddelande är det bra att ni kommer överens om vem som ska prata med eventuella journalister. Väl på plats får förstås alla vara flexibla och redo för omorganisering om något inte funkar.

Råd vid livsmedelshantering

Detta är en kort guide om livsmedelshygiene. Använd den som vägledning, inte som en lagbok.

Den vanligaste anledningen till matförgiftning är bakterier i kött och mjölkprodukter. Eftersom vi bara lagar icke-animaliskt är risken att maten blir dålig mycket mindre än i blandkostkök. Men kompromissa aldrig med hygien och livsmedelssäkerheten!

- Tvätta dina händer innan du hanterar livsmedel och ofta under mathantering.
- Tvätta dina händer efter toalettbesök.
- Tvätta alla ytor och utrustning som används för matberedning.
- Fäst bort håret ordentligt.
- Låt inga avsmakningsskedar användas mer än en gång utan att diskas noga emellan.

Farliga mikroorganismer finns bland annat på händer, torktrasor och utrustning, särskilt skärbrädor. Minsta kontakt kan innebära att de överförs till maten och orsaka matförgiftningar.

Hetta upp maten ordentligt. Koka mat som soppor och grytor så att de säkert kommer upp i minst +70°C. Återupphetta lagad mat, hela produkten, fullständigt.

Lämna inte lagad mat i rumstemperatur längre tid än att du kan vara säker på att maten håller fullgod kvalitet och absolut inte mer än två timmar. Kyl omedelbart all värmebehandlad och lättfördärlig mat (helst till under +5°C). Varm mat ska varmhållas (över +60°C) före servering. Förvara inte mat för länge ens i kylskåp.

Råa livsmedel, även vatten och is kan vara förorenade med skadliga mikroorganismer och andra farliga ämnen. Giftiga ämnen kan bildas i skadade och mögliga livsmedel. Omsorgsfullt val av fräscha råvaror och enkla åtgärder som att skölja noga och skala minskar risken.