

Miljoner ton mat kastas i soporna

Trött på att handla? Försök då att minska matsvinnet! Hela 27 procent av den mat vi bär hem från affären åker ner i soporna.

2.3 miljoner ton. Så mycket mat kastar svenska hushåll i soporna varje år. Om denna mat istället konsumerades, skulle miljöpåverkan från hela livsmedelskedjan minska.

Längs hela vägen från jord till bord slängs mat i onödan. Mat kastas i hemmen, på restauranger, i storhushåll, på skolor, inom vården och i livsmedelsbutiker.

En rapport från Institutet för livsmedel och bioteknik, på uppdrag av Konsumentföreningen i Stockholm, visar att svenska hushåll kastar bort 2.3 miljoner ton mat varje år. När oätliga sopor som ben och skal räknas bort, återstår 40 procent vilket motsvarar 900 000 ton mat av god kvalitet.

Som utsläppen från 700 000 bilar

Produktion av livsmedel står för nästan 25 procent av den totala klimatpåverkan. Att producera den mat vi kastar bidrar med 1.9 miljoner ton koldioxid per år till atmosfären, lika mycket som utsläppen från 700 000 bilar. Dessa utsläpp påverkar både miljö och hushållens ekonomi. Ett stort resursslöseri - helt i onödan.

Vad är det för mat vi kastar?

Kastar du mjölk som just passerat bäst före-datum och morötter som blivit mjuka? Varje svensk kastar 100 kilo fullt ätlig mat i soporna varje år. Eller hela 27 procent av den mat vi bär hem, varav 18 procent går att äta visar en annan rapport.

Vi kastar främst:

- Mat med utgången bäst före-märkning.
- Överbliven mat för att vi lagar för mycket.
- Frukt och grönsaker, främst potatis.
- Pasta och ris, mjölk, fil och yoghurt.

Lukta och smaka

Frågan är om vi inte är lite väl styrda av bäst före-märkningen. Maten håller ofta mycket längre än vad som anges, och maten kan vara utmärkt även då datumet gått ut. Vi måste lita till våra sinnen och lukta och smaka på maten.

Ägg håller i regel två månader i kylan men märks endast med tre veckors hållbarhet. Många barn och ungdomar håller ut



Svenska hushåll kastar 2,3 miljoner ton i soporna varje år.
Foto: Copyright i Stockphoto Edward Shaw.

mjölken och vill inte äta flingor samma dag som bäst före-datum går ut.

Singelhushåll slänger mest mat per person, hushåll med många personer slänger minst per person. Minst slänger personer mellan 55-64 år, de som är äldre än så har upplevt brist på mat och kastar inte något i onödan.

Rätt förvaring

I kylskåpet förlängs hållbarheten med flera dagar om temperaturen skruvas ner till sex grader, eftersom hållbarhetstiden beräknas på åtta grader. Många livsmedel blir snabbt dåliga om de inte förvaras i svalt skåpet. Andra livsmedel mår bäst i svala skafferier; åtta till tolv grader. Många frukter och grönsaker, saft och syltburkar klarar sig bättre i ett svalt skafferi än i kylskåp.

Handeln uppmuntrar konsumenterna till att köpa storpack samtidigt som det inte finns bra lagringsutrymmen i hemmen. Följden blir sämre hållbarhet och att mer mat slängs i soporna. Så varför inte slå ett slag för skafferi när det planeras nya bostäder!

Pengar att tjäna

Enligt beräkningar från statistiska centralbyrån kan en tvåbarnsfamilj spara 7000 kronor om året på att inte kasta mat i onödan. Det krävs inte så mycket; planera inköpen, ät upp på tallriken och ta hand om resterna. Låt barnen ta upp mat själv och lär dem att äta upp på tallriken, det minskar svinnet.

Några tips för mindre mat i soporna:

- Maten håller längre än du tror.
- Planera dina inköp bättre.
- Veckohandla gärna.
- Undvik storförpackningar av färskvaror.
- Laga lagom mycket mat och frys in resterna.
- Laga mat på rester. Gör matlådor av överbliven mat.
- Smaka och lukta och titta sedan på bäst före-datum.
- Förvara matvarorna vid rätt temperatur.
- Bäst före-dag: avser främst smak och konsistens. Skall hålla ytterligare en tid om det förvaras rätt.
- Sista förbrukningsdag: Strikt datum för när varan kan bli dålig. Gäller känsliga livsmedel som köttfärs, rå korv, färsk fisk, kyckling och kyld färdigmat.

Håll inte ut mjölken!

En tvåbarnsfamilj kan spara 7000 kronor om året på att inte kasta mat i onödan. Mejeriprodukter tillhör de livsmedel som kastas mest.

Eva Hessel
035-465 08
matkonsult HS Halland