

**Dette gjør at vi kaster mindre mat hjemme**

**Og det har ingenting med mat å gjøre, ifølge en ny undersøkelse som Norstat har gjort for Too Good To Go.**

– Forbrukere står for halvparten av matsvinnet i Norge, så hvis vi som nasjon skal klare å halvere svinnet innen 2030, må vi ha forbrukerne med oss, sier kommunikasjonssjef Lene Kallum i Too Good To Go.

Hvis vi skal tro funnene fra undersøkelsen, er dette hovednøkkelen hvis vi skal få til mindre matkasting hjemme:

Orden!

4 av 10 respondenter peker på orden i kjøleskap, skuffer og skap som ett av de viktigste enkelttiltakene (41 % av svarene). De kunne gi flere enn ett svar. Undersøkelsen er gjennomført blant 1000 respondenter på landsbasis.

– Det kan tyde på at det må en liten rydderevolusjon til i de tusen hjem. Bedre planlegging av innkjøp oppgis også som et viktig tiltak – sammen med å bruke opp restene, sier Kallum.

36 prosent av de spurte sier at bedre planlegging av innkjøp og måltider også er noe som vil få oss til å kaste mindre mat hjemme, mens 28 % mener de må bli flinkere til å lage restemåltider. Videre sier 16 % at de trenger mer kunnskap om oppbevaring og holdbarhet.

**Dette kaster vi oftest**

Vanligst er det å kaste brød og bakervarer, middagsrester og frukt og grønt – alt med rundt 30 prosent av svarene hver, etterfulgt av pasta og ris med 13 prosent av svarene, viser funnene. Deretter følger meieriprodukter, samt kjøtt og fisk, med henholdsvis 9 prosent og 3 prosent av svarene. Også her kunne respondentene gi flere enn ett svar.

I desember kom [Hovedrapporten for matsvinn](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/bransjeavtalen-om-reduksjon-av-matsvinn-hovedrapport-2020/id2891243/). Den viser at vi årlig kaster minst 453.650 tonn mat i Norge, og at forbrukere står for 216.100 tonn av dette, noe som tilsvarer rundt 40 kilo per innbygger. Målet var å redusere det norske matsvinnet med 15 prosent fra 2015 til 2020. Resultatet ble 10 prosent, mens det for husholdninger ble 6 prosent, viser rapporten.

**Trenger insentiver**

– Våre egne tall viser at forbrukere er blitt mye flinkere til å hjelpe butikkene med å redusere svinn ved å kjøpe overskuddsvarer, men hjemme står det dårligere til. Og det tar tid å endre vaner. I forbindelse med dette tror vi det er viktig å gi folk insentiver for å redde mat. Det kan jo både være bra for lommeboka og gøy, i tillegg til at man lever mer miljøvennlig, sier Kallum.

**Forbrukerne påtar seg ansvaret for svinn-kutt**

Videre er respondentene tydelige på at det er de selv som har hovedansvaret for å redusere matsvinnet i Norge, men noen sliter med å se hvordan de som privatpersoner kan gjøre en forskjell når det gjelder å bremse klimaendringene.

Anne Marie Schrøder, kommunikasjonssjef i Matvett, mener at hver enkelt sin innsats teller mye.

– Det er bare du og jeg som kan gjøre endringer hjemme på vårt eget kjøkken, og på den måten bidra til at vi når klimamålene. Norske husholdninger kaster for eksempel til sammen 170.000 brød hver dag. Selv om det ikke er så mye brød på hver enkelt, blir mengden enorm når vi ser totalen. Så hva vi gjør med et litt tørt brød, har masse å si, sier Anne Marie Schrøder, kommunikasjonssjef i Matvett.

– Det å få bedre oversikt over maten man har og gi den fast plass i kjøleskapet, er en god start. Du unngår at maten blir «glemt» i kjøleskap og skuffer, slik at du til slutt bare må kaste den. Ellers gjelder det å bruke opp det man har før man faller for fristelsen til å kjøpe akkurat det man har mest lyst på den dagen. Vi må sløse mindre, og her kommer planlegging godt med, sier hun.

**Funn fra undersøkelsen:**

**Hva skal til for at du kaster mindre mat/drikke hjemme? (flere svar mulig)**

Holde orden i kjøleskap, skuffer og skap: 41 %

Planlegge innkjøp og/eller måltider bedre: 36 %

Blir flinkere til å lage restemåltider: 28 %

Mer kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og bruk: 16 %

Bedre tid: 10 %

Mer forståelig datomerking: 3 %

Usikker: 7 %

Kaster ikke mat: 22 %

*Kilde: Norstat for Too Good To Go*

**10 matreddertips:**

1. Hold orden i kjøleskapet. Ha en egen hylle eller boks til mat som må spises snart. Kjøleskapet skal holde mellom to og fire grader – da øker holdbarheten.

2. Vær smart når du handler. Ha en plan for handleturen og unngå overtenning i butikken slik at du kjøper for mye.

3. Se, lukt og smak. Best før betyr ofte god etter.

4. Bruk fryseren smart.Frys mat du ikke skal spise snart. Veldig mye kan fryses, også middagsrester.

5. Ha en fast restedag hver uke, for eksempel restetorsdag.

6. Bruk opp det du har. Ris fra i går passer som stekt ris til middag i dag.

7. Slappe grønnsaker? De kan bli fine igjen hvis de legges i kaldt vann.

8. Hjelp butikkene. Kjøp nedsatte datovarer og gårsdagens brød, velg maten med kortest holdbarhet hvis du skal spise den snart, redd single bananer og ta i bruk apper som gjør det enklere å finne overskuddsvarer.

9. Vær kreativ. Tørt brød blir krutonger, lomper blir lompepizza, slappe grønnsaker brukes i supper og frukt puttes i smoothie.

10. Finn inspirasjon i sosiale medier. Mat-influensere, kokker og bedrifter deler masse tips til hvordan du kan eksperimentere med rester og bruke opp all maten, for eksempel på Instagram: @spisoppmaten, @matvett, @krisslovesfood, @lindastuhaug, @christerrodseth, @kaaynelagermat, @emilienutrition, @matprat.no, @fattig.student, @hannelenesvegetar, @rimelig\_godt, @restrestaurant og toogoodtogo.no

Det er også flere tips i Matvetts [Brukopp-leksikon](https://www.matvett.no/brukopp-leksikon) og To Good To Gos nye restekokebok [Remix](https://toogoodtogo.no/no/download/remix-kokebok).

*Kilde: Too Good To Go*

**Om undersøkelsen**  
Gjennomført av Norstat på vegne av Too Good To Go i desember 2021. Landsdekkende webundersøkelse blant 1000 respondenter, gjennomført på e-post. Rullerende svaralternativer og mulighet for å gi flere enn ett svar der det er naturlig. Spørsmål relatert til matsvinn, matvaner og miljø.

**Om Too Good To Go**

Matredder-app som finnes i 17 land. Knytter butikker og andre matbedrifter med varer til overs sammen med folk som vil kjøpe maten til redusert pris. Appen har nå 1,6 millioner brukere i Norge – [360.000 flere enn for ett år siden](https://www.mynewsdesk.com/no/too-good-to-go-as/pressreleases/matredder-rekord-i-2021-3154093).

Siden appen kom til Norge i 2016 er det solgt 6,5 millioner forundringsposer med overskuddsvarer gjennom appen her til lands. 2,2 millioner av disse ble solgt i 2021, noe som er en vekst på rundt femti prosent sammenlignet med året før.

På landsbasis redder 4000 matbedrifter overskuddsvarer gjennom appen – rundt seksti prosent flere enn for ett år siden. Appen er ett av flere tiltak de kan ta i bruk for å slippe å kaste mat.

Too Good To Go samarbeider også med aktører i matbransjen om å sette matsvinn på agendaen, og jobber for å inspirere til svinn-kutt gjennom ulike kanaler, blant annet på @toogoodtogo.no

**Kontakt**Anne Marie Schrøder, kommunikasjonssjef i Matvett,[ams@matvett.no](mailto:ams@matvett.no), 952 209 95Lene Kallum, kommunikasjonssjef i Too Good To Go, [lkallum@toogoodtogo.no](mailto:lkallum@toogoodtogo.no), 991 07 900