

**Slik påvirker koronakrisen matvanene våre**

**Nordmenn er blitt flinkere på kjøkkenet og bruker opp restene i større grad enn før. Noen kaster også mindre mat.**

Det viser en undersøkelse som Norstat har gjennomført for Too Good To Go blant 1000 respondenter på landsbasis i desember.

**Forbedrede kokkeferdigheter**  
1 av 4 kan skilte med mer solide kokkeferdigheter enn før pandemien. Rundt halvparten av disse er blitt flinkere til å utnytte det de har liggende, etterfulgt av å lage middag fra bunnen av og eksperimentere mer.

– Mye tid hjemme tyder på at en del nordmenn har forbedret kokkeferdighetene sine. Det er jo hyggelig oppi det hele. Fra et matsvinn-perspektiv er det positivt at man er kreativ med maten, og at flere har lyst til å bruke middagsrester, brødskalker og slappe grønnsaker til å trylle frem nye måltider. Det gjør at du kaster mindre mat, sier Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go.

**Kaster mindre mat**Funnene underbygges også av andre svar i undersøkelsen:

1 av 5 har etablert nye matvaner i perioden. Hovedgrunnen er at de er blitt flinkere til å bruke opp rester, lager flere av måltidene selv og er mer kreative med maten. Videre sier 17 prosent av de spurte at de kaster mindre mat nå.

– Det kan virke som at interessen for å redusere matsvinnet sitt har økt, og vi opplever at det er blitt en trend å eksperimentere og lage restemåltider. Se bare på hvordan mat-influensere og dagligvarebutikker adresserer restemat og matsvinn, sier Raknes Pfründer.

**De unge er blitt ekstra flinke**

Too Good To Go gjorde en tilsvarende undersøkelse i fjor vår. En sammenligning viser at litt færre har endret matvaner som følge av koronakrisen i årets undersøkelse – 22 prosent av de spurte mot 27 prosent forrige gang.

– Jeg er ikke overrasket over dette. I vår var situasjonen ny, og omstendighetene i matbransjen var på enkelte områder mer uoversiktlig enn nå. Folk hadde kanskje aspekter som hamstring, tomme butikkhyller og potensiell krise i jordbruket friskt i minne. Nå er vi litt tryggere på at matforsyningen fungerer godt og er mer vant til å leve med koronakrisen. Det påvirker nok svarene, sier Raknes Pfründer.

En av de tydeligste endringene fra i fjor er at enda flere unge er blitt gode til å lage mat, ifølge funnene. Personer mellom 18 og 25 år er også dem som i størst grad har forbedret kokkeferdighetene sine i koronatiden.

**Funn fra undersøkelsen**

**I hvilken grad har du et bevisst forhold til det å kaste mat?**  
I stor grad: 40 %  
I ganske stor grad: 45 %  
Nøytral: 10 %  
I mindre grad: 3 %  
I liten grad: 2 %

**Har matvanene dine endret seg i løpet av koronakrisen?**  
Ja: 15 %  
Nei: 76 %  
Usikker: 9 %

Respondentene som svarte «ja» eller «usikker» fikk deretter et oppfølgingsspørsmål, hvor svarprosenten viser at 22 % av de spurte har fått nye matvaner (se neste spørsmål).

**På hvilke av følgende måter har matvanene dine endret seg? (216 respondenter – «Vet ikke» er trukket fra). Flere svar mulig.**   
Er flinkere til å bruke opp rester: 35 %

Lager flere av måltidene selv: 35 %

Eksperimenterer mer på kjøkkenet: 30 %

Fått dårligere måltidsrutiner: 22 %

Spiser mer mat: 21 %

Spiser oftere budsjettmat: 21 %

Spiser sunnere: 19 %

Tyr oftere til hurtigmat: 14 %  
Unner meg oftere luksusmat: 12 %  
Vet ikke/ kan ikke svare: 11 %

**Kaster du mer eller mindre mat nå enn før koronakrisen?**  
Mer: 1 %  
Mindre: 16 %  
Som før: 80 %  
Usikker: 4 %

Respondentene som svarte «ja» eller «usikker» fikk deretter et oppfølgingsspørsmål, hvor svarprosenten viser at 17 % av de spurte kaster mindre mat nå (se neste spørsmål).

**Hvorfor kaster du mindre mat? (167 respondenter – «Vet ikke» er trukket fra). Flere svar mulig.**  
Planlegger innkjøp bedre: 53 %

Har mer tid til å utnytte råvarene: 33 %

Sparer penger: 30 %  
Fått et mer ydmykt forhold til mat/miljø: 26 %  
Vet ikke/ kan ikke svare: 15 %

**Er du blitt flinkere på kjøkkenet i løpet av koronakrisen?**  
Ja: 15 %  
Nei: 72 %  
Usikker: 13 %

Respondentene som svarte «ja» eller «usikker» fikk deretter et oppfølgingsspørsmål, hvor svarprosenten viser at 24 % av de spurte har fått nye matvaner (se neste spørsmål).

**Hvilke kokkeferdigheter har du lært eller blitt flinkere til den siste tiden? (239 respondenter – «Vet ikke» er trukket fra). Flere svar mulig.**Utnytter det jeg har liggende: 52 %

Lage middag fra bunnen av: 41 %

Eksperimenterer mer: 36 %

Baking: 28 %  
Bruker nye ingredienser: 25 %  
Lage supper/gryteretter: 21 %  
Vet ikke/kan ikke svare: 16 %

*Kilde: Norstat for Too Good To Go*

**KONTAKT**

Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go, [apfrunder@toogoodtogo.no](mailto:apfrunder@toogoodtogo.no), 952 77 088  
Lene Kallum, kommunikasjonssjef i Too Good To Go, [lkallum@toogoodtogo.no](mailto:lkallum@toogoodtogo.no), 991 07 900

**OM UNDERSØKSELEN**  
Gjennomført av Norstat på vegne av Too Good To Go i desember 2020. 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 matvaner og matsvinn. Avdekker holdninger og mulige endringer i matvaner som følge av koronakrisen.

**OM TOO GOOD TO GO**  
Selskap som jobber for å redusere matsvinn i 15 land. Too Good To Go-appen knytter butikker og spisesteder som har mat til overs sammen med folk som ønsker å kjøpe maten til redusert pris. Selskapet samarbeider også med ulike aktører i matbransjen om å sette matsvinn på agendaen og deler informasjon om matsvinnproblematikken i ulike kanaler.