

**Slik unngår du matsvinn i sommer**

**Forbrukere står for seksti prosent av det norske matsvinnet. Med enkle grep unngår du å måtte kaste mat. Her er tipsene til en svinn-fri sommer.**

– Om sommeren oppstår det kanskje litt ekstra svinn. Vi frakter mat til strender og parker, og middagsrester blir stående lenge i varmen, slik at de må kastes. Med enkle grep kan du unngå matsvinn og samtidig spare penger ved å bruke opp rester og oppbevare maten riktig, sier Lene Kallum, kommunikasjonsrådgiver i Too Good To Go.

Middagsrester er noe av det vi kaster mest av, etterfulgt av brød, frukt og grønt, ifølge en undersøkelse som Norstat har gjennomført på vegne av Too Good To Go blant 1061 respondenter i mai.

**Forbrukere kan gjøre en stor forskjell**

Totalt kaster vi i Norge kaster 390.000 tonn mat i året, og seksti prosent av svinnet skjer på forbrukersiden, ifølge Matvett. Innen 2030 skal Norge halvere matsvinnet sitt, i tråd med FNs bærekraftmål.

– Den enkeltes handlinger har mye å si hvis vi skal klare å gjøre betydelige kutt i matsvinnet. Noen tips for sommeren er å bruke opp grillmat-restene, som du enkelt kan lage nye retter av, og ikke la maten stå ute for lenge. Det kan også være lurt å investere i en lett kjølebag du tar med på stranda og i parken, slik at maten holder seg lenger, sier Kallum.

**Penger å spare**

I tillegg råder hun folk til å planlegge innkjøpene og ikke kjøpe mer enn man klarer å spise opp.

– Lag matbudsjett og handleliste, og prøv å begrense handleturene – kanskje bare til én gang i uka. Da vil du også spare penger og bli mer kreativ med maten du har liggende hjemme. Pass på å ikke være skrubbsulten når du går i matbutikken, for da er det lett å kjøpe for mye, og husk at det finnes mange bra, nedprisede datovarer og andre overskuddsvarer, sier hun.

**Hva med jordbærene?**

Sommer er også høysesong for norske jordbær. Har du lurt på hva du bør gjøre for at de skal vare lengst mulig? Toril Gulbrandsen, matfaglig rådgiver i Opplysningskontoret for frukt og grønt, understreker at jordbær har kort holdbarhet, men sier at det finnes noen livreddende tiltak.

– Jordbærene smaker best når de har romtemperatur. Hvis ikke de skal spises med én gang, bør de oppbevares kjølig i originalemballasjen med lokket på, eventuelt i en plastpose hvis lokket mangler. Jordbærene kan stå i kjøleskapet et par dager før du må begynne å tenke på plan B. Da kan de syltes eller fryses og brukes senere i en smoothie eller yoghurtis, for eksempel. Finner du mugne bær i kurven, plukker du dem bare ut – resten spiser du, sier Gulbrandsen, som oppfordrer folk til å skylle bærene før de spises, men minner om at hamsen bør sitte på for å unngå at vannet trenger inn i bærene og gjør dem bløte.

**Koronakrisen har gjort at vi kaster mindre mat**

I Norstat-undersøkelsen for Too Good To Go kommer det også frem at én av fem nordmenn kaster mindre mat som følge av koronakrisen. Videre har mange fått økt respekt for mat, og én av fire har fått nye matvaner den siste tiden. [Her](https://toogoodtogo.no/no/lp/b2c/rapport-korona) kan du lese mer om funnene.

**Tips til mindre matsvinn i sommer:**

1. Invester i en liten, mobil **kjølebag** og noen fryseelementer. Perfekt å ha med på stranda eller i parken, og maten varer mye lenger.

2. Skal du ha selskap? Be gjestene om å ta med en stor **matboks** hver. Ofte blir det mye restemat igjen.

3. Spør om **«doggy bag»** på restaurant.

4. **Middagsrester** trives dårlig på kjøkkenbenken i sommervarmen. Sørg for å avkjøle maten raskt. Når den har romtemperatur, setter du den i kjøleskapet. Putt maten i en tett boks – da holder den seg godt. Hvis du er usikker på detaljer rundt holdbarhet, sjekk Matvetts [brukopp-leksikon](https://www.matvett.no/brukopp-leksikon).

5. Ikke la **grillmaten** stå ute for lenge. Pakk den bort og bruk restene i en pølsegryte, lapskaus, pasta eller fiskesuppe.

6. Tro det eller ei, men **lompene** etter pølsefesten passer bra i en «restelasagne» – i stedet for lasagneplater, ifølge Spis opp maten.

7. Ikke kast **rekeskallet**! Frys det og ta det frem senere for å lage kraft til fiskesuppe eller skalldyrpasta. Gir en fantastisk smak.

8. **Jordbær** varer lengst hvis de settes kjølig, og du trenger ikke å kaste hele kurven hvis du oppdager mugne bær. Plukk ut de dårlige bærene og spis resten, ifølge Opplysningskontoret for frukt og grønt.

9. Lag **«nicecream»** av brune bananer – en slags bananis. Del opp og frys bananen. Ha den i en blender eller bruk stavmikser, og putt en liten dæsj med peanøttsmør og melk oppi.

10. **Redd overskuddsmat** gjennom Too Good To Go-appen, hvor du blant annet får tak i godt brød som tilbehør til salat eller dagligvarer til piknik i parken.

*Kilder: Matvett, Opplysningskontoret for frukt og grønt, Spis opp maten og matredderne i Too Good To Go*

**Generelle matredder-tips:**

Lag matbudsjett

Planlegg handleturene

Ikke kjøp mer enn du klarer å spise

Vær kreativ med restene

Se, lukt og smak før du kaster varer

Bruk fryseren smart

Kjøp rabatterte datovarer, frukt og grønt

*Kilde: Too Good To Go*

**Hva slags mat kaster du oftest?**

Middagsrester: 35 %

Brød: 29 %

Frukt og grønt: 29 %

Pasta og ris: 13 %

Kjøtt og fisk: 2 %

Annet: 6 %  
Kaster ikke mat: 25 %

*Kilde: Undersøkelse gjennomført av Norstat på vegne av Too Good To Go blant 1061 respondenter på landsbasis i mai 2020. De fleste spørsmålene er relatert til matvaner og holdninger til mat i koronatiden.*

**Kontakt**

Lene Kallum, kommunikasjonsrådgiver i Too Good To Go, [lkallum@toogoodtogo.no](mailto:lkallum@toogoodtogo.no), 991 07 900

**Om Too Good To Go**  
Too Good To Go er et internasjonalt selskap som bekjemper matsvinn i 15 land, og er verdens største markedsplass for overskuddsmat. Appen med samme navn knytter butikker og spisesteder som har mat til overs sammen med folk som ønsker å redde maten til redusert pris.

I Norge samarbeider Too Good To Go med over 2000 butikker og spisesteder over hele landet. Én million nordmenn har lastet ned og registrert en bruker i appen, og siden oppstart i 2016 har tre millioner måltider blitt reddet fra å ende opp som matsvinn.

Selskapet jobber også med å spre kunnskap om miljøkonsekvensene av matsvinn.