

# MAT~~X~~SVINN

For miljøet,  
ressursfordeling  
og lommeboken  
din!

**IKKE**  
kjøp mat til søpla!

# Går du i MATKASTEFELLA?

Hvordan unngå  
fellene i  
praksis?

Ved å oppdage og bli bevisst matkaste-  
fellene, kan du lettere unngå dem  
– og spare tid, penger og miljø!

## Kjøper du mat til søpla di?

Uten oversikt over hva du har og hva du trenger å handle i butikken, ender vi fort opp med litt for full handlekurv. Går du i butikken med tom mage øker sjansene enda mer for å komme hjem med mer enn du trenger. Tilbud lønner seg ikke alltid: «3 for 2» og storpakninger passer ofte ikke med behovet.

## Hvem bestemmer: Du eller «datoen»?

«Utgått på dato» er den vanligste grunnen til at vi kaster mat. Men visste du at det er stor forskjell på Best før og Siste forbruksdag? Og at Best før kun er veiledende? Er du usikker på hvordan du kan vurdere matens holdbarhet selv, er det fort gjort at datoen får bestemme. Da går mye god mat, tid og penger i søpla.

## Ta porsjonene tilbake!

Hvor mye mat vi beregner til et måltid bestemmes ofte ut fra helt andre hensyn enn hvor mye hver person faktisk spiser.

Ofte beregner vi mengde mat ut fra vane, eller at vi er engstelig for at det skal bli for lite mat. Og mange synes at et bugnende bord tar seg bedre ut enn mindre serverinsskåler.

## Har du oversikt?

Hva har du egentlig i kjøleskapet og fryseren? Hvor mange halvspiste syltetøyglass har «forsvunnet» bakover i hyllene?

Uten oversikt og system havner pakninger, bokser og glass fort bakover i kjøleskapet og fryseren fylles opp av UFOer (Uidentifiserbare Frosne Objekter). Det kan føre til ubehagelige overraskelser og mer mat i søpla.

## Lar du bonusmaten gå til spille?

Restemat har fått et ufortjent dårlig rykte, og anses som så lite at det uansett ikke har noe å si. Dette fører til at hver av oss i gjennomsnitt kaster 13 kg restemat i året – som kunne bidratt til lettvinde, sunne og gode bonusmåltider i en travel hverdag.

Kjenner  
du deg  
igjen?



## Ikke kjøp mat til søppelkassa

Skaft deg oversikt over hva du har og hva du trenger, og planlegg innkjøpene. Skriv handleliste, bruk for eksempel en app hvor du enkelt kan oppdatere listen og dele med andre i husholdningen. Unngå storpakninger du ikke trenger, og vurder om du faktisk får utnyttet «3 for 2»-tilbudene.

## Hjelp butikken med å redusere sitt matsvinn

Tenk over om dine handlevaner bidrar til at butikken må kaste mat. Velg gjerne varer med kort holdbarhet om den allikevel skal brukes med det samme. Behandle frukt og grønt med varsomhet slik at det ikke blir skader eller merker. Har du valgt deg en kjølevarer og ombestemmer deg, sørg for at maten legges tilbake på sin plass i butikken.

## Gått ut på dato? Bli sjef over maten din

Husk forskjellen på Best før og Siste forbruksdag, og at Best før kun er veiledende. Bruk sansene dine til å vurdere matens friskhet – er maten dårlig vil du merke forskjell!

## Beregne porsjoner ut i fra hva som blir spist

Hvor mye mat beregnes per person? Finn fram vekten og tilbered passe mengde mat i forhold til behov. Bruk gjerne oppskrifter hvor du kan justere mengden ingredienser for antall personer. Del opp store matpakninger og frys ned til senere anledning.

## Hold oversikt

Ha en penn og klistrelapper lett tilgjengelig, og merk restemat med innhold og dato før det plasseres på en fast og tilgjengelig plass i fryseren eller kjøleskap. Slik unngår du UFOer. Ha en «Spis meg først»-boks i kjøleskapet og gjør det til et morsomt familieprosjekt å finne og bruke maten som må spises først.

## Bonusmat

Innfør en fast dag i uken hvor restematen står på menyen. Restepannekaker, restetapas eller RIKS-suppe (rydd i kjøleskapet-suppe) er en morsom og kreativ aktivitet for barna, og du bruker opp det du har før neste innkjøp. Med litt oversikt kan restene bli kjappe, sunne og gode bonusmiddager i en travel hverdag.

Men har  
det noe å si?

Få flere tips på [www.matvett.no](http://www.matvett.no), [www.restemat.no](http://www.restemat.no) eller [www.framtiden.no](http://www.framtiden.no)

## Maten du og jeg kaster

*«Men jeg  
kaster så  
lite»*

# SPILLER EN ROLLE!

Det beste du og familien din kan gjøre for miljø og pengeboka, er å kaste mindre mat. Matsvinnet i Norge har gått litt ned de siste årene, men fremdeles kaster hver og en av oss i gjennomsnitt 42,1 kg spiselig mat hvert år. En familie på fire kan spare mer enn **10 000 kr** i året ved å slutte å kaste mat.

**Det er ikke i butikkene at størstedelen av matsvinnet oppstår. Husholdninger står for 61 % av samlet matsvinn i Norge. Årsaken er ofte at vi kjøper mer mat enn vi klarer å spise opp.**

Det hjelper ikke å sende en tørr brødiskive til mennesker som sultet. Men når 1/3 av all mat som produserer i verden ender på søppeldyngen, påvirker det ressursfordelingen i verden.

*«Vi kan jo  
ikke sende  
matsvinnet  
vårt til  
andre»*

*«Det er så mye  
annet jeg heller  
kan gjøre for  
miljøet»*

**Bare matsvinnet fra norske forbrukere ville være nok til å mette 500 000 flere mennesker.**

Å produsere mat krever enormt mye ressurser og bidrar til store klimautslipp. Matsvinnet fra norske husholdninger tilsvarer utslippene fra **260 000** personbiler.

Hvis matkasting hadde vært et land, hadde dette landet vært den 3. største utslipperen av klimagasser globalt, kun slått av Kina og USA.

Maten du og  
jeg kaster har

**MYE Å SI**

– vi kan utgjøre  
den største  
forskjellen!

Les mer på  
[www.framtiden.no](http://www.framtiden.no)



**Framtiden**  
i våre hender