

Matsvinn

Oppgaver om matsvinn + filmtips

Forestill deg at du har brukt tid og penger på å lage en god middag. Når du setter deg ned for å spise kommer det noen og kaster en tredjedel av maten din rett i søpla. Hvordan hadde du reagert?

FN har estimert at en tredjedel av all mat som produseres i verden blir kastet. I gjennomsnitt går en av åtte matposer rett i søpla. I Norge kastes det nesten 42 kilo mat per innbygger hvert eneste år. Produksjon av mat er ressurskrevende: Det står for store klimagassutslipp og krever vann og jordareal. Matproduksjon legger beslag på 37 % av verdens landarealer, 70 % av ferskvannet og står for 24 % av globale klimagassutslipp. Derfor er det problematisk at så mye mat kastes, som egentlig kunne ha vært spist. En ting verdt å tenke over er at det produseres nok mat til alle mennesker på jorda, likevel finnes det mennesker som sulter.

Matproduksjon er ressurskrevende. Hvor mye vann bruker du på å lage en kopp kaffe? 2-3 dl? I realiteten går det med 175 liter vann til å produsere én kopp kaffe. Til én kilo oksekjøtt trengs det 15 000 liter vann. Altså et lite badebasseng for å lage to og en halv pakke kjøttdeig. Hvor lang tid bruker du vanligvis i dusjen? Det kreves like mye energi til å produsere 1 kg gulrøtter som det gjør å dusje i varmt vann i 37 minutter.

Matsvinn er kort sagt all spiselig mat som kastes. Skall og ting som ikke er spiselig regnes ikke som matsvinn. Matsvinn skjer både under produksjonen, under transport, i butikker og hos forbrukere. Dårlig planlegging og mangel på kunnskap er ofte skyld i matsvinn.

Matsvinn kan for eksempel være:

- Mat som kastes fordi den har gått ut på dato, men egentlig fortsatt er spiselig
- Mat som blir dårlig fordi den ikke oppbevares riktig, har feil emballasje eller pga dårlig planlegging
- Snål frukt og grønt som ikke ser helt "riktig" ut
- Tørt brød

FNs bærekraftsmål er et sett med mål som nasjonene i FN ønsker å oppnå innen 2030. Under mål 12 om ansvarlig forbruk og produksjon er det et delmål om å halvere matsvinn per innbygger. Reduksjon av matsvinn er et viktig miljø- og klimatiltak.

Det vi kaster mest av er ferske bakervarer inkludert brød, frukt og grønt og måltidsrester.

Mye mat som blir kastet kunne egentlig ha blitt spist hvis vi planlegger bedre, er flinkere på å bruke sansene våre og spiser restemat.

TIPS FOR Å UNNGÅ MATSVINN:

1. Lag matbudsjett
2. Lag handleliste
3. Ikke kjøp mer enn du klarer å spise
4. Få oversikt over hva slags mat du kaster

5. Se, lukt og smak før du kaster varer
6. Vær kreativ med restene
7. Avkjøl middagsrester raskt, putt i tett boks og sett kaldt
8. Kjøp nedsatte varer og datovarer
9. Ha en «spis snart»-hylle i kjøleskapet
10. Spør om doggybag på restaurant

Kilder:

Too Good To Go

<https://www.miljohovedstaden.no/utfordring/matsvinn2020>

<https://www.matsentralen.no/matsvinn>

<https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/stoppe-klimaendringene>

<https://toogoodtogo.no/no/movement/education/matsvinn-et-globalt-problem>

Oppgaver:

1) Se faktafilm om matsvinn: <https://ungekokker.no/kjokkensafari/>

Og denne filmen fra Framtiden i våre hender: <https://www.youtube.com/watch?v=qHZ--7DA5kl>

2) Ta Kjøkkensafari-quizen:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeeVAb80IGBL0Inxi06jGID2ZIQsDmnSd-jozMUlk8t0sanw/viewform>

3) Les denne: Er unge verst på matsvinn?

<https://ungekokker.no/2020/09/03/er-unge-verstinger-pa-matsvinn/>

4) Gjør Kjøkkensafari-oppgaver om matsvinn:

<https://ungekokker.no/wp-content/uploads/2020/09/Kj%C3%B8kkensafari-Oppgaver.pdf>

Filmtips:

Matsjokket fra NRK: <https://tv.nrk.no/serie/matsjokket>

Denne Brennpunkt-dokumentaren fra 2015 handler egentlig om dagligvarebutikker i Norge, men den viser hvordan store partier matvarer kan ende på søpla. Trykk Vis mer og velg 7. *Sjokolade på søpla.*

<https://tv.nrk.no/serie/brennpunkt/2015/MDDP11000515/avspiller>