

Sóun á mat

Matvælavörð á Íslandi hefur löngum verið hátt og ástandið hefur síst batnað að undanförunu. Heimsmarkaðsverð á ýmsum hrávörum hefur hækkað og gengislækkun krónunnar haft áhrif á verð á öllum innfluttum vörum. Helsta ráðið gegn hækkanði matvælavörði er því að fara vel með mat og láta eins lítið og hægt er fara til spillis.

Bresk sóunarkönnun

Í vor birtust niðurstöður viðamikillar breskrar rannsóknar á sóun á matvælum. Yfir 2000 heimili tóku þátt í rannsókninni en hún var mjög ítarleg og voru allir matarafgangar sem enduðu í ruslinu flokkaðir og vigtaðir. Þátttakendur héldu einnig nákvæmar dagbækur þar sem þeir útskýrðu af hverju þeir hentu mat, en það þótti ekki síður mikilvægt að komast að því.

Þriðjungur hent

Þótt rannsóknin sé bresk má eflaust heimfæra niðurstöður hennar á íslensk heimili. Samkvæmt rannsókninni hendir fólk um þriðjungur þess matar sem það kemur með inn á heimilið. Þar af eru 19% sem alls ekki er hægt að nýta betur, t.d. notaðir tepokar og kaffikorgur, bein, ávaxtahýði o.þ.h. Stærsti hlutinn, eða 61%, var þó óþarfa sóun, þ.e. matur sem hefði verið hægt að borða ef betur hefði verið haldið á málum. Um 20% af matnum hefði hugsanlega verið hægt að endurnýta; brauðafgangar sem má þurrka og gera brauðmylsnu úr og kartöfluhýði sem hugvittsamir geta nýtt.

Eldum of mikið

Mest er hent af kartöflum (bæði soðnum og ósoðnum) en einnig er miklu hent af brauði, salati og eplum og öðrum ávöxtum. Þegar skoðað var hvaða mat var hent eftir að búið var að elda hann voru kartöflur, hrísgrjón og pasta efst á blaði. Það bendir til þess að fólk eldi of mikið. Það ætti þó ekki að koma að sök svo framarlega sem afgangarnir eru nýttir.

Af hverju er matnum hent?

Þegar fólk var látið útskýra af hverju það henti mat var algengast að um væri að

ræða mat sem var afgangur á diskum eftir máltíð. Fólk fær sér með öðrum orðum of mikið á diskinn og nær ekki að klára. Næst algengasta skýringin var „útrunnin vara“ og því næst „maturinn leit ekki vel út“ (t.d. grænmeti sem er orðið þreytt). „Myglað“ var í fjórða sæti og „eldað of mikið“ í því fimmta. Í öllum tilfellum er um að ræða mat sem ekki hefði þurft að henda.

Höfum ekki stjórn á birgðahaldi

Kostnaðurinn við þessa sóun er gríðarlegur. Þótt ekki sé verið að henda miklum mat á hverjum degi þá safnast það saman yfir árið. Áætlað er að bresk heimili hendi á hverju ári að meðaltali 150 kílóum af mat sem hefði verið hægt að nýta. Skýrsluhöfundar telja að meðalheimili hendi mat fyrir 63.000 kr. á ári. Þau ráð sem gefin eru á sóunarsíðunni bresku, www.lovefoodhatewaste.com, eru m.a. betra birgðahald. Við þurfum að vita hvað við eigum í ísskápnum því of algengt er að við hendum vörum þar sem þær týndust aftast í skápnum.



Hafa þarf í huga að kartöflur geymast best á dimmum og köldum stað. Kartöflur sem búið er að sjóða má nýta á ýmsa vegu og engin ástæða til að henda þeim í ruslið.

Hvað er eðlilegur skammtur?

Einhverjir hafa þó lagt það á sig í gegnum tíðina að veða og meta hvað megi teljast eðlilegir skammtar. Það á því að vera alger óþarfi að elda allt of margar kartöflur eða of mikið af hrísgrjónum. Á fyrrnefndri heimasíðu er hægt að velja á milli ýmissa matvæla og slá inn fjölda fullorðinna og barna og fá uppgæfið hæfilegt magn. Á síðunni má einnig nálgast skýrsluna sem er yfir 200 bls. á lengd. Sjá einnig www.ns.is undir „matvæli“.

Bresk stjórnvöld hvetja til nýtni

Gordon Brown, forsætisráðherra Bretlands, hefur hvatt landa sína til að minnka sóun á mat. Hækkandi heimsmarkaðsverð er meðal annars til komið vegna vaxandi eftirspurnar í heiminum. Í fátækum löndum hafa íbúarnir vart til hnífs og skeiðar meðan fólk á Vesturlöndum hendir mat eins og ekkert sé. Brown bendir á að þessi sóun leiði til herra matvælavörðs og hafi auk þess neikvæð áhrif á umhverfið.

Herferð gegn sóun á mat

Herferðinni „Elskum mat hötum sóun“ (www.lovefoodhatewaste.com) var hleypt af stokkunum í Bretlandi í vor. Markmiðið er að vekja athygli á þeirri gríðarlegu sóun sem á sér stað þegar mat er hent. Sóunin kemur auðvitað beint við buddu neytenda en hefur auk þess mikil og neikvæð umhverfisáhrif. Mikil orka fer í að framleiða bæði matvæli og umbúðir svo ekki sé talað um flutninginn heimshorna á milli. Matarafgangarnir og umbúðirnar halda auk þess áfram að vera vandamál þegar kemur að urðun. Á Íslandi er lítið hlutfall matarafgangna heimilanna nýtt í moltugerð og endurvinnsla á plasti og umbúðum er ekki mjög mikil.

Gríðarleg sóun í matvælaframleiðslu

Það er ekki nóg með að mikið af mat fari til spillis eftir að hann er kominn í hendur neytenda. Umtalsverður hluti skemmist áður en hann nær í verslanir.

Í 34. tölublaði verkfræðingafélagsins í Danmörku, Ingeniøren, kemur fram að 280 milljón tonn af korni skemmast á hverju einasta ári en það eru um 15-20% af heimsframleiðslunni. Sömuleiðis fara árlega til spillis 400 milljón tonn af ávöxtum og grænmeti eða hvorki meira né minna en 30-35% af heimsframleiðslunni. Sóunin er mest í þróunarlöndunum og eru ástæðurnar m.a. offramleiðsla, lélegar samgöngur, lítil þekking á því hvernig markaðir virka, skipulagsleysi og lélegar geymslur. Magnið af ávöxtum og grænmeti sem fer til spillis gæti metnað 1,2 miljarð manneskja ef tekið er mið af grunnorkubörf einstaklinga.

Mikil sóun hækkar verð

Ástandið er mjög alvarlegt, segir Rosa Rolle, sem stafar hjá matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna. Sóunin á mat frá uppskeru til smásalans er ein helsta ástæða þess háa matvælaferðs sem við búum við um þessar mundir. Sóunin er mest í þróunarrikjum Afríku, Asíu og Suður-Ameríku þar sem samgöngur eru lélegar og öll samskipti eru slæm. Afurðirnar skemmast á langri leið á holóttum vegum og samgöngutækin eru ekki útbúin neinum kælibúnaði sem getur varðveitt ferskleikann.

Léleg geymsluskilyrði víða vandamál Birgðahald er einnig stórt vandamál. Bændurnir eiga ekki almennilegar geymslur fyrir uppskeruna. Víða er ekki rafmagn og því engin kæling í boði. Veðurskilyrði geta einnig verið erfið; þurrkar eða miklar rigningar, auk þess sem meindýr (t.d. rottur og engisprettur) og jafnvel sveppasýkingar setja víða strík í reikninginn. Hjálparsamtök hafa í auknum mæli einbeitt sér að því að hjálpa bændum að byggja almennilegar

geymslur og útfæra betri lausnir á birgðahaldi.

Þekkjja ekki markaðinn

Rosa Rolle segir að önnur ástæða mikillar rýrnunar á uppskerunni sé skortur á upplýsingum og vanþekking bænda á markaðsaðstæðum. Í mörgum þróunarlöndum er framleiðslan í engu samræmi við eftirspurnina. Þar af leiðandi er sums staðar framleitt alltof mikið. Lausnin á vandamálinu er einföld; farsími. Rannsóknir sýna að útbreiðsla farsíma í fátækum löndum getur skipt sköpum fyrir framleiðslustýringu. Bóndinn fær upplýsingar um eftirspurn og heimsmarkaðsverð og getur lagað sig að aðstæðum.

Skortur á heildsölum

En jafnvel þótt bændur nái betur að stýra framleiðslunni í takt við eftirspurn á markaði og fái betri geymslur þá er einn mikilvægur þáttur eftir: að koma uppskerunni til neyt-

enda. Bændur þurfa tengilið sem safnar uppskerunni saman og kemur henni til smásala, t.d. evrópskra verslunardeja. Það er skortur á þeim í Afríku, segir Kim Martin Hjorth Lind hjá Kaupmannahafnarháskóla. „Í mörgum löndum Afríku eru stjórnvöld í hlutverki smásala og spillingin sem víða ríkir hefur leitt til þess að hærra verð fyrir afurðirnar skilar sér ekki til bændanna. Þrátt fyrir það hafa þessi ítök ríkisins ekki verið verri kostur en hvað annað“. Fyrir nokkrum árum setti alþjóðabankinn (The World Bank) þau skilyrði fyrir lánveitingu að ríkið mætti ekki vera í hlutverki heildsala. Þetta olli vandræðum víða því það voru engin sjálfstæðir heildsalar til að taka við af ríkinu og þeir sem þó voru til sinntu hlutverki sínu illa. Þetta hafði t.d. þau áhrif að Zambía, sem er kornútflytjandi, neyddist til að flytja inn korn frá Zimbabwe.

Urðun og eyðing sorps er víða vandamál og því til mikils að vinna að minnka sorpmagnið.





Marína Sigurgeirsdóttir kennir verðandi matreiðslumeisturum réttu handtökin.

Ráðdeild og fyrirhyggja

Ljóst er að sóunin á sér stað á öllum stigum og það er til mikils að vinna að snúa þróuninni við. Eins og breska rannsóknin sýndi henda heimilin miklu af mat sem hefði verið hægt að nýta. En hvernig minnkum við þessa sóun inni á heimilum?

Marína Sigurgeirsdóttir, matreiðslukennari við Verkmenntaskólann á Akureyri, hefur unnið með matvæli í áratugi. Neytendablaðið leitaði til hennar og spurði nokkurra spurninga.

Hversu lengi má geyma mat í frysti?

Matvara geymist mjög mislengi í frosti. Feit matvara geymist illa, t.d. myndi ég ekki ráðleggja fólki að geyma feitan fisk lengi í frysti. Brauð geymist einhverja mánuði en það þornar. Kjöt geymist alveg í 12 mánuði. Almennt má þó segja að ekki sé ráðlegt að geyma mat of lengi í frysti.

Þarf að hafa áhyggjur ef matvara er útrunnin?

Já, það þarf að fylgjast með dagsetningum á matvöru; hvenær er síðasti söludagur og hvenær er síðasti neysludagur? Gera greinarmun þar á og gæta þess að lesa vel á umbúðir hve lengi þær geymast eftir að þær hafa verið opnaðar. Þetta á t.d. við þegar keyptur er ferskur ávaxtasafi.

Hvað má geyma opnar krukkur lengi í ísskáp, svo sem rauðkál, taco-sósur, sinnep o.þ.h.?

Ávaxtasafar geymast í 3-4 daga. Rauðrófur, asiur, agúrkur og rauðkál í edikslegi í allt að ár. Sósur, t.d. soja, sinnep og tómatsósur, geymast vel í kæli eftir opnum. Taco-sósa þó ekki lengur en mánuð.

Mjólkurvörur sem ekki hafa verið opnaðar geymast alltaf 2 sólarhringa fram yfir síðasta söludag og jafnvel mun lengur ef kæli er góður og hitastig stöðugt. Ávallt skal þó athuga mjólkurvörur fyrir notkun ef þær eru komnar tvo eða fleiri sólarhringa fram yfir síðasta söludag.

Ekki er ráðlegt að geyma saman ávexti og grænmeti enda sér maður stundum tvö hölf í ísskápum.

Geymsluþol mjólkurvara eftir opnun umbúða:

Léttmjólk, undanrenna, nýmjólk, rjómi: 2-4 dagar

Súrmjólk, jógúrt, skyr: 5 dagar

G-mjólkurvörur (kakómjólk o.fl.): 4-5 dagar

Smjör, smjörliki, tólg: sjá geymsluþolsmerkingu

Fastir ostar: 3-4 vikur; athugið að gott er að frysta ostafganga og nota síðar í matargerð.

Mjúkostar (Camembert, Brie o.fl.): 4-5 dagar eftir fullþroskun

Er fólk nógu duglegt að nýta afganga?

Matarafganga má nýta á marga vegu, t.d. borða þá kalda; nota kalt kjöt og fisk sem próteingjafa í salat eða í matarmikla samloku sem er gott nesti; nota kaldar kartöflur í kartöflusalat eða aðra kartöflurétti; frysta soðin hrisgrjón og pasta og nota það síðan í heita rétti eins og súpur eða pottrétti og ýmsa ofnrétti. Danska smurbrauðið er, svo dæmi sé tekið, þróað út frá því að Danir notuðu matarafganga sem álegg á brauð sem síðan var hádegisverður næsta dags. Salatafgang má gjarnan útfæra sem góðan hádegisverðarrétt með kjöti og fiski og góðri sósu.

Borgar sig að elda sjálfur?

Já, það er alltaf hagkvæmara að elda sjálfur. Skoðuðu hvað kostar að kaupa tilbúna pitsu og hamborgara og berðu það saman við kostnaðinn við að kaupa hráefnið og elda sjálfur. Það er samt ávallt hin gullna regla. Kaupu aðeins það hráefni sem þú veist að þú notar en ekki kaupa vöru vegna þess að hún er ódýr. Vertu viss um að þú kaupir vöru sem þér finnst góð og þú ætlar að nota. Brauð eru mjög dýr og það borgar sig að baka þau ef þau eru borðuð en heimabökuð brauð eru

án allra aukefna sem lengja geymsluþol og þess vegna er gott að skera þau niður ný og frysta og taka síðan sneiðarnar jafnóðum úr frosti. Brauðbakstur er mjög gott verkefni til að vinna með börnum og eiga sameiginlega stund í eldhúsinu. Gott getur verið að útbúa matarmiklar súpur úr því sem til er í ísskápnum og nota þá grænmeti, pasta, hrisgrjón og kartöflur sem til er í frosti eða hefur safnast upp í ísskápnum og er farið að láta á sjá. Einnig má nota slíkt í grænmetis- og pastarétti og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín. Margir frægir réttir í matreiðslusögunni hafa orðið til þannig.

Góð ráð hjá Leiðbeiningastöð heimilanna

Ég bendi áhugasömum á þjónustu Leiðbeiningastöðvar heimilanna og ýmis góð húsråd sem birtast reglulega í tímaritinu Húsfreyjan. Einnig get ég mælt með bókinni Eldað í dagsins önn eftir Stefáníu Valdísi Stefánsdóttur.

Leiðbeiningastöðin er opin sem hér segir:

kl. 10-14 mánudaga og þriðjudaga,
kl. 14-17 fimmtudaga og föstudaga.

Lokað er á miðvikudögum.

Sími: 552 1135

Netfang: leidbeiningar@kvenfelag.is.



Þurrkaður matur geymist lengi. Hér má sjá þurrkaða banana, bláber og rabbarbara.



Það er þjóðráð að nota matarafganga í brauðbaktur.

Hvernig gerir maður skynsamleg innkaup?

Fyrst og fremst er að setjast niður með fjölskyldumeðlimum og gera áætlun um hvaða matvöru heimilisfólkið vill borða. Útbúa í framhaldinu matseðil fyrir aðalmáltíð dagsins og gera innkaupalista í samræmi við hann og vera trúr innkaupalistanum þegar verslað er. Gott er að sem flestir fjölskyldumeðlimir séu sammála og meðvitaðir um að svona ætlum við að hafa þetta og allir geta lagt sitt til málanna. Elda síðan hæfilegt magn og nota afgangana.

Nokkur góð húsráð af heimasíðunni www.lovefoodhatewaste.com og frá Marínu:

- Settu bananahýðið í rósabeðið. Grafðu það aðeins niður upp við rósina.
- Steiktu grænmeti sem er að verða leiðinlegt og settu í frysti. Þá má taka það út hvenær sem er og henda út í súpur eða hina ýmsu rétti.
- Merktu allt vel (dagsetningu og innihald) sem þú setur í frysti.
- Ef þú átt mikinn afgang af brauði er upplagt að þurrka það og búa til brauðrasp.

- Gott ráð er að skrifa matseðil fyrir næstu daga og fara með innkaupaseðil í búðina.
- Eldaðu af og til stóra uppskrift (t.d. lasagna og chili con carne) og settu mátulega skammta í frysti. Þá er hægt að reiða fram kvöldmat á svipstundu.
- Gerðu matarmiklar súpur þar sem þú nýtir alls kyns afganga.
- Notaðu afganga af hafragraut, kartöflum, hrisgrjónum eða hverju sem er í brauð. Ýmist út í deigið eða sem fyllingu.

BP



Félagssmaður hafði safnað saman plasti sem ekki var merkt endurvinnslumerki og vildi vita hvort óhætt væri að setja það í Endurvinnslutunnuna.

Hvaða plast má flokka?

Margir eru duglegir að flokka rusl og fara með í endurvinnslu. Eitt af því sem hægt er að flokka er plast en mikið af matvælum er einmitt geymt í plastumbúðum. Þeir sem eru með endurvinnslutunnu hafa fengið upplýsingar um það hvaða plast megi endurvinna en það er merkt sérstöku endurvinnslumerki. Stærstur hluti plastumbúða er þó ekki með neinar merkingar og því er spurningin; má setja allt plast í endurvinnslu?

Arngrímur Sveinsson rekstrastjóri Gámaþjónustunnar hf. segir fyrirtækið taka við öllu plasti og plastumbúðum sem til fellur á heimilum. „Við flokkum úr það plast sem ekki er hægt að nota svo fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af því. Mikilvægast er að umbúðirnar séu tómar og hreinar og að allt plast sé sett saman í poka. Allt plast er sent til útlanda þar sem það er flokkað enn frekar áður en það er endurunnið.“



Plastumbúðir sem þessar er hægt að endurvinna.

Allir geta flokkað plast því flokkunarstöðvar víða um land taka við plasti sem til fellur á heimilum en umbúðum á að skila tómun og hreinum.