

Underlag för klubbaktiviteter: Mat och matsvinn i hushållet

Vad vi äter, hur det vi äter är producerat, liksom hur mycket av det som hade kunnat ätas men som slängs (dvs mängden matsvinn som vi skapar) har stor inverkan på vårt klimatavtryck.

Bakgrund

Det finns flera anledningar till att det blir så mycket livsmedelsavfall i hushållen: Det kan vara rester av måltider, halvfulla förpackningar som blivit över vid matlagning och matvaror som blivit gamla. Mängden matsvinn från hushållen har dock successivt minskat de senaste åren och hushållen står nu inte ens för hälften av livsmedelsavfallet i Sverige, från att tidigare ha beräknats stå för cirka två tredjedelar.



Fakta om mat och matsvinn

Den mat vi äter står för ca 1/3 av vår totala klimatpåverkan. Av proteinkällor bidrar rött kött mest (dvs kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt), medan skandinavisk fisk och ägg, samt svenska baljväxter har låg klimatpåverkan.

Matsvinn står för 8–10 % av allt utsläpp av växthusgaser i världen:

- Matsvinn är livsmedel som producerats i syfte att förtäras, men som av olika anledningar inte äts eller dricks upp. Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan och den största delen uppstår i hushållen.
- **Om matsvinnet var ett land, skulle det landet vara den tredje största utsläpparen av växthusgaser i världen, efter Kina och USA.**
- Att minska matsvinnet i världen är ett viktigt bidrag till klimatet, därför har FN som mål i Agenda 2030 att halvera det globala matsvinnet, och minska svinn och förluster i hela livsmedelskedjan
- Varje år slänger hushåll i Sverige cirka 16 kilo ätbar, fast mat per person. Det som oftast blir matsvinn är frukt, grönsaker, bröd och matrester. Förutom detta hålls dessutom cirka 18 kilo mat och dryck ut i vasken, per person och år. De produkter som oftast hålls ut är kaffe, te och mejeriprodukter.
- Sammanlagt slängs alltså drygt 30 kilo mat per person och år i Sverige. För en familj på två vuxna och två barn blir det cirka 130 kilo matsvinn per år till en kostnad av 3000–6000 kronor per år.

Källor: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/avfall/avfall-mat/> och RISE öppna listan

- Ungefär hälften av hushållens matavfall sorterades ut och skickades i väg för att bli biogas och biogödsel eller kompost 2021. En mindre mängd komposterade hushållen själva i sina trädgårdar. De allra flesta kommunerna erbjöd under året tjänsten att samla in matavfall separat och regeringen har beslutat att alla kommuner måste ha detta på plats 2024. Trots denna möjlighet hamnar ungefär hälften av livsmedelsavfallet i soppåsen och går till förbränning i stället för att sorteras ut separat.

Det här kan du göra som konsument

Det enklaste sättet att minska vår klimatpåverkan från maten är att minska matsvinnet, dvs genom att planera och laga lagom stor mängd mat, samt att laga mat på rester.

Ett annat sätt är att ändra sina matvanor lite, mot att äta mindre rött kött och i stället äta med lokal fisk, grönsaker och baljväxter.

Många små förändringar i våra matvanor kan tillsammans minska den negativa miljöpåverkan från mat och matsvinn.