

HENDIR ÞÚ MAT?

Góð ráð til að draga úr sóun matvæla

Sóun matvæla er gríðarlegt vandamál, en um þriðjungur þess matar sem er ætlaður til manneldis í heiminum (1,3 milljarðar tonna á ári) fer til spillis! Bara í Evrópu fara yfir 100 milljónir tonna til spillis á ári, og er þá ekki talið það sem fer í súginn við landbúnaðarframleiðslu og fiskvinnslu. Á vesturlöndum á mikill hluti þessarar sóunar sér stað hjá verslunum og neytendum sjálfum.

Það er ljóst að vesturlandabúar kaupa mun meiri mat en þeir þurfa í raun á að halda og oftar en ekki er fullgóðum mat hent í ruslið. Til að auka sjálfbærni í matvælaframleiðslu, vernda umhverfið, draga úr gróðurhúsalofttegundum og spara pening er því mikilvægt að bregðast við.

Framkvæmdastjórn neytendamála hjá ESB hefur því tekið saman nokkur góð ráð og upplýsingar um hvernig draga megi úr sóun matvæla, til að spara pening og vernda umhverfið:

1

Skipuleggðu innkaupin.

Kannaðu hvað þú átt til í skápunum, gerðu innkaupalista – og aldrei fara svöng/svangur að versla! Varastu magnpakkningar og keyptu frekar bara það magn sem þig vantar.

2

Kannaðu dagsetningar.

Ef þú ert að kaupa eitthvað sem á ekki að neyta strax reyndu þá að finna pakkningu með rýmri fyrningardagsetningu. „Notist fyrir“ (use by) þýðir að einungis er öruggt að neyta vörunnar fram til þeirrar dagsetningar en „best fyrir“ (best before) þýðir að gæði vörunnar minnka eftir tilgreinda dagsetningu en hún er samt örugg til neyslu.

3

Hugsaðu um fjárhaginn.

Að henda mat er að henda peningum!

4

Hugsaðu vel um ísskápinn.

Gættu þess að hann sé í góðu lagi og kæli vel, en matur geymist best við 1-5 °C.

5

Fylgdu fyrirmælum á pakkningum um geymslu matvæla.

6

Fyrst inn – fyrst út!

Gættu þess að eldri matvæli séu fremst í ísskápnum og öðrum skápum, þá er líklegra að þú neytir þeirra fyrst og ólíklegra að þú rekist á ólystugar matarleifar aftast í ísskápnum.

7

Skammtaðu lítið á hvern disk .

Það er alltaf hægt að fá sér aftur en óþarfi að henda mat af því maður ræður ekki við skammtastærðirnar!

8

Frystu. Ef þú borðar t.d. lítið brauð er hætt við að það mygli og eyðileggist, þá er hentugra að frysta brauðið og afþýða sneiðar eftir þörfum. Það er líka gott að frysta afganga – þá eru til örbylgjumáltíðir ef enginn nennir að elda! Gefðu garðinum að borða! Óhjákvæmilega, og þrátt fyrir að öllum þessum ráðum sé fylgt fer alltaf einhver matur til spillis. En því þá ekki að fá sér moltutunnu og fá þannig fyrirtaks áburð fyrir gróðurinn.

9

Nýttu afganga.

Í stað þess að henda afgangum í ruslið má nýta þá í nesti næsta dags eða frysta til notkunar seinna. Ávextir sem eru orðnir mjúkir henta vel í bökur og skyrdrykki og fátt slær við svörtum bönunum í bananabrauð!