# Mat svinn og muligheter

Vi er inne i en årstid der maten kan forringes fort. Men med riktig oppbevaring og bruk av sansene kan den og brukes lenger enn det som er datostemplet som en veiledning som best før dato. Det med ferie og reise så kastes det og kanskje mer mat enn ellers i året.

Vet du? Halvparten av den maten vi kaster er faktisk spiselig. Du kan kaste eller la være å handle halvparten av det du hadde tenkt, for det er det som statistisk sett blir kastet senere.

Nordmenn kaster 42 kg spiselig mat i året hver seg! Mat som dato stempling har utløpt, men som fortsatt er fult ut brukbar. Om melk, egg og andre varer har gått ut på dato så må man bruke sansene se, lukte og smake. Best før merkingen av matvarer er en kvalitetsgaranti og har ikke med mattrygghet å gjøre. Du kan trykt spise og drikke det, men stol på deg selv med oppfordringen av sansene over. Dette tror jeg de var flinkere til i gamle dager. Dette er noe som har kommet i nyere tid.

Det er ikke matbutikkene eller restaurantene som er de som har størst svinn, men forbrukerne. Vi står for hele 58% av matsvinnet. Vi ser flere og flere butikker har blitt flinke til å redusere priser og selge det grunnet best før dato som snart foreligger og det er bra! Vi kaster bort arealer som tilsvarer 20 prosent av Norges samlede jordbruksareal på å produsere mat som aldri blir spist men kastet.

For å få bukt med dette, må det planlegges mer. Vi gjør våre valg hele tiden. Dette handler om gode og mindre gode valg. Vi går på autopilot og er ikke alltid vi tenker over hvorfor det blir som det gjør. Og dette gjentar seg. Er dette noe du reflekterer over? Til flere som tar tak i egen husholdning til mindre svinn vil vi få. Vi må bli flinkere til å reflektere og ta gode valg. Vi må bli mer bevisste og hvordan vi ønsker å leve.

Se i kjøleskapet før du handler neste gang. Kanskje vi kan ta frem bare et halvt brød isteden for et helt? Kan man bruke melken på en annen måte? Mange bekker små blir til en stor å. Alle tiltak hjelper.

Det er respekt for mat dette handler om. Det er besparende for miljøet, det er gode verdier og det kan bli ennå mer økonomisk gunstig for familie budsjettet. Lykke til med respekten for maten.