



Den internasjonale dagen mot matsvinn 2024

Norwegian Press Release

Solveig Langsrud

29. september er den **internasjonale dagen mot matsvinn**. Denne dagen rettes søkelyset mot matsvinn, og understreker behovet for at vi alle bidrar til å redusere det.

Matsvinn hjemme har en betydelig innvirkning på planeten vår. Når mat går til spille, går også alle ressursene som brukes til å produsere den – som vann, land, energi og arbeidskraft – til spille. Dette bidrar til ødeleggelse av miljøet og økonomisk tap. Matavfall på søppelfyllinger generer metan, en potent klimagass som forverrer klimaendringene og faktisk er 58 % av metanutslippene som slippes ut i atmosfæren fra matavfall.

Dr. Solveig Langsrud, koordinator for det Horisont Europa-finansierte prosjektet MICROORC, understreker betydningen av å redusere matsvinn fra matvarer med høy betydning på klima og natur som fisk og kjøtt.

«Som forbruker er det viktigste du kan bidra med å unngå å kaste fisk og kjøtt: Disse matvarene har et høyt miljøavtrykk og er relativt dyre. Med andre ord kan du bidra med en positiv innvirkning på miljøet og samtidig spare penger, forklarer Dr. Langsrud.

En viktig årsak til sløsing med fisk og kjøtt er vekst av bakterier som gir vond lukt og smak. MICROORC vil utvikle teknologier for å bedre informere forbrukere om spisekvalitet og trygghet for fisk og kjøttprodukter, og redusere bakterievekst.

«Fisk og kjøtt kan gå til spille fordi de bedervet, eller forbrukerne er bekymret for om den er trygg å spise. Ved å følge noen enkle regler for lagringstemperatur og matlaging kan man ta vare på kvaliteten lenger og fortsatt føle seg trygg, legger Dr. Langsrud til.

- Planlegg innkjøp
 - Ikke kjøp mer enn du vet at du er i stand til å spise innen utløpsdatoen
 - Velg produkter med konserveringsmidler når det er mulig (f.eks. skinke i skiver, pølser)
- Kald oppbevaring
 - Oppbevar kjøtt, fisk og rester i kjøleskapet – og sjekk at temperaturen holder seg under 4°C
 - Frys ned fisk og kjøtt du ikke vil kunne spise før utløpsdato eller den er blitt dårlig
- Tilstrekkelig oppvarming
 - Stek pannestekt kjøtt og fisk på alle overflater
 - Sjekk at rå kjøttdeig og fiskeprodukter (f.eks. burgere) er gjennomstekt (70 °C)
 - Tilbered mat som skal varmes opp (f.eks. middagspølser, grillet kylling) i henhold til etiketten
- Servering og spising

- Spis spiseklar fisk og kjøtt (f.eks. kaldrøkt fisk, kokt kjøtt) innen utløpsdato og rester innen tre dager. Etter det må maten gjennomvarmes (70 °C) før den spises
- Vær oppmerksom på at små barn, eldre og personer med alvorlige helseproblemer er mer sårbare for matbåren smitte

Disse rådene er basert på et arbeid i et tidligere europeisk prosjekt (SafeConsume, <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2023.01.018>)

Ved å følge slike enkle råd kan vi alle bidra med å redusere matsvinn, beskytte miljøet og forbedre mattryggheten.