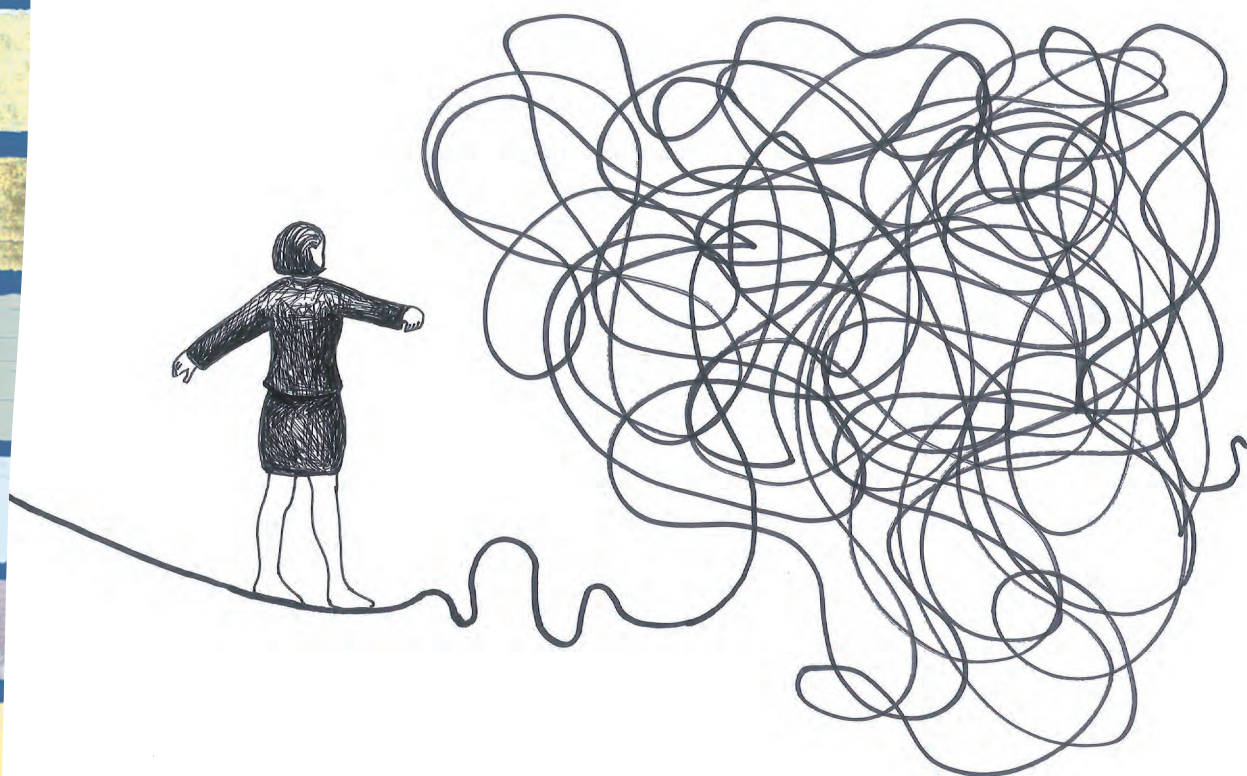


Fagrapport nr. 1 - 2017

Marie Hebrok og Nina Heidenstrøm

Maten vi kaster

En studie av årsaker til og tiltak mot
matsvinn i norske husholdninger



SIFO

Forbruksforskningsinstituttet

HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

© Forbruksforskningsinstituttet SIFO
Høgskolen i Oslo og Akershus
Fagrapport nr. 1 – 2017


Forbruksforskningsinstituttet SIFO
Høgskolen i Oslo og Akershus
Stensberggata 26, 7. etg.
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 Oslo
www.sifo.no

Det må ikke kopieres fra denne rapporten i strid med åndsverksloven. Rapporter lagt ut på Internett, er lagt ut kun for lesing på skjerm og utskrift til eget bruk. Enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring utover dette må avtales med SIFO. Utnyttelse i strid med lov eller avtale, medfører erstatningsansvar.



Forbruksforskningsinstituttet

HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Tittel Maten vi kaster. En studie av årsaker til og tiltak mot matsvinn i norske husholdninger	Antall sider 162	Dato 03.07.17
Title Wasting food. A study of drivers of and measures against household food waste	ISBN 82-7063-463-8	ISSN
Forfattere Marie Hebrok Nina Heidenstrøm	Prosjektnummer 200347	Faglig ansvarlig sign. 
Oppdragsgiver Barne- og likestillingsdepartementet (BLD)		
Sammendrag Med mathåndtering i hverdagslivet som utgangspunkt finner denne rapporten fem hovedårsaker til matsvinn i norske husholdninger: (1) Forbrukerne er usikre når det gjelder egen vurdering av mattrygghet og matkvalitet, (2) Rutinisert mathåndtering fører til for få bruksanledninger for mange matprodukter, (3) Matens verdi oppfattes som lav, (4) Langtidsplanlegging reduserer fleksibiliteten i hverdagen, og (5) Forbrukerne er lite bevisste på hvor mye mat de selv kaster. Basert på disse årsakene utredes kontekstuelle tiltak innenfor to hovedområder: (1) materielle strukturer (emballasje, butikk og kjøleskap) og sosiale og (2) kulturelle strukturer (populærformidling, måltidsorganisering og utdanning).		
Summary Starting with an everyday life perspective on food handling, this report identifies five main drivers for household food waste: (1) Consumers experience uncertainty in their own assessment of food safety and food quality, (2) Routinised food handling leads to fewer use opportunities for a number of products, (3) The value of food is considered low, (4) Long-term planning reduces the flexibility in everyday life, and (5) Consumers are unaware of their own food waste amount. Based on this causes, contextualised measures to reduce food waste has been proposed in two main areas: (1) material structures (packaging, stores and refrigerators), and (2) social and cultural structures (popular dissemination, reorganising meals and education).		
Stikkord Matsvinn, bærekraftig forbruk, praksisteori, kjøleskapsstudier, tiltak		
Keywords Food waste, sustainable consumption, practice theory, refrigerator studies, initiatives		

Forord

Forbruksforskningsinstituttet SIFO ved Høgskolen i Oslo og Akershus har fått i oppdrag fra Barne- og likestillingsdepartementet (BLD) å kartlegge årsaker til og tiltak mot matsvinn i norske husholdninger. Prosjektets formål har vært å supplere allerede eksisterende forskning fra ForMat-prosjektet som har redegjort for omfang av matsvinn fra husholdningene, samt holdninger til matsvinn blant norske forbrukere. Den foreliggende rapporten presenterer et omfattende dybdemateriale basert på hjemme-hos besøk hos norske husholdninger, som har til hensikt å synliggjøre hvordan hverdagslivets kompleksitet fører til matsvinn. Rapporten bruker også data fra SIFO-surveyen 2015 og 2017 for å supplere feltarbeidet. Dette presenteres i rapportens første del. Som en følge av mer detaljert kunnskap om årsaker til matsvinn har det videre vært mulig å fremlegge konkrete tiltak, eller områder for tiltak som kan redusere matsvinnet fra husholdningene.

Rapportens andre del tar for seg årsaker til matsvinn, og viser at en stor andel av norske forbrukere tror de kaster mindre enn gjennomsnittet. Forbrukerne er ikke spesielt bevisste på matsvinn, eller opptatt av miljø. Husholdningene i utvalget hadde mye kunnskap om hvordan de kunne unngå matsvinn, men det var ikke alltid de gjennomførte idealene i praksis. Husholdningene kastet mat fordi de var usikre på holdbarheten til produktene (både når det gjaldt kvalitet og mattrygghet), de fant ikke nye bruksanledninger for restematen (særlig middagsrester, mat på glass, brød og frukt og grønt), de planla innkjøp på en for lite fleksibel måte (enten for lang eller for kort periode), og de forholdt seg ikke aktivt til den maten de allerede hadde i skap, kjøleskap og fryser.

Rapportens tredje del tar for seg tiltak for å redusere matsvinn, og fokuserer på *kontekstuelle tiltak*; endringer av mathåndtering i hverdagen, enten ved å endre materielle strukturer (endre emballasje, kjøleskap, produkter), eller endringer i sosiale og kulturelle strukturer (populærformidling, måltidsendring og utdanning). I tillegg trekkes to mer omfattende endringer av mathåndtering frem; endring av måltidsstruktur og anskaffelse av maten. Under hvert forslag gjøres det rede for relevant videre forskning på feltet som i ytterligere grad kan bidra til å iverksette tiltak enten fra myndigheter, næringsliv eller forbrukere, som kan redusere matsvinn fra husholdningene. Det pekes spesielt på behovet for å gjennomføre mer konkrete tiltak i direkte tilknytning til mathåndteringen, i tillegg til mer generell informasjonsformidling.

Takk til Gun Roos for deltakelse i datainnsamling, Arne Dulsrud og Harald Throne-Holst for deltakelse på workshop og viktige kommentarer til rapporten, og Pål Strandbakken for kommentarer på tiltakskapittelet.

Oslo, juli 2017

Forbruksforskningsinstituttet SIFO

Høgskolen i Oslo og Akershus

Innhold

Forord.....	i
Sammendrag	i
Summary	i
1. Innledning.....	1
1.1 Tidligere forskning på matsvinn i husholdningene.....	2
1.2 Eksisterende tiltak, produkter og teknologier rettet mot redusert matsvinn	4
1.3 Begrepsavklaring	6
1.4 Forskningsspørsmål	7
1.5 Rapportens oppbygging	7
DEL 1: Bakgrunn, teori og metode	7
DEL 2: Årsaker til matsvinn i husholdningene	7
DEL 3: Tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene	8
2. Teori og metode	1
2.1 En praksisorientert tilnærming.....	1
2.2 Metoder for å studere praksiser	3
2.2.1 Utvalg og rekruttering	5
2.2.2 Intervjuguide	8
2.2.3 Gjennomføring: språklige strategier, kjøleskapsstudie og fotografering.....	9
2.2.4 Informert samtykke og anonymitet	10
2.2.5 Analyse: transkribering, koding og workshop	11
2.3 SIFO-surveyen.....	16
2.4 Mulighetsrommet for tiltak mot matsvinn i norske husholdninger.....	17
3. Forbrukernes meninger om og holdninger til matsvinn	21
3.1 Holdninger til matsvinn	21
3.2 Samvittighet	24
3.3 Miljø og bærekraft.....	25
3.4 Avfallssortering: Økt bevissthet og mindre dårlig samvittighet.....	26
3.5 Matens verdi.....	27
3.6 Kunnskap om matsvinn: Idealpraksiser	29
3.7 Nøkkelinnsikter om forbrukernes meninger om og holdninger til matsvinn.....	33
4. Planlegging, spontanitet og fleksibilitet	34
4.1 Den forutsigbare og uforutsigbare hverdagen med barn	35
4.2 Når maten mister sin bruksanledning	37

4.3	Langtidsplanlegging, spontan planlegging og planlegging for fleksibilitet.....	39
4.4	Nøkkelinnsikter om planlegging, spontanitet og fleksibilitet.....	42
5.	Den uvante maten	43
5.1	Spesielle anledninger	43
5.2	Mat som gave	46
5.3	Prosjekter	51
5.4	Nøkkelinnsikter om den uvante maten.....	53
6.	Det som blir til overs	54
6.1	Porsjonering av måltider	54
6.2	Mat på glass blir stående.....	56
6.3	Frukt og grønt skaper konflikt mellom gode matvaner og lite matsvinn.....	58
6.4	Forpakkingsstørrelse gir mat til overs.....	59
6.5	Middagsrester: både ukontrollerbart og ønsket	61
6.6	Gode intensjoner – strategier for å håndtere den ufrivillige restematen.....	63
6.7	Mat ”på nåde”	66
6.8	Nøkkelinnsikter om maten som blir til overs	68
7.	Holdbarhet.....	69
7.1	Risikovurderinger og usikkerhet.....	69
7.2	Det uformelle evalueringssystemet: Sanselig evaluering	72
7.3	Det formelle evalueringssystemet: Datomerking	74
7.3.1	Utfordrer ekspertsystemet.....	76
7.4	Nøkkelinnsikter om holdbarhet.....	79
8.	Å handle mat på internett	80
8.1	Matkasser	80
8.2	Kjøp av dagligvarer på nett.....	87
8.3	Nøkkelinnsikter om å handle mat på internett	92
9.	Husholdningenes egne tiltak for å unngå matsvinn	94
9.1	Håndtere forpakkingsstørrelse	94
9.2	Frysing	96
9.2.1	Frysing av tilbudsmat	97
9.2.2	Frysing av verdifull mat: selvplukk, vilt, mat de har laget selv.....	100
9.2.3	Frysekunnskap: Holdbarhet og tining av fryst mat	101
9.2.4	Aktiv versus passiv bruk av fryseren	103
9.3	Oppbevaring: Kjøleskap, poser, bokser, aluminiumsfolie, plastfilm	103
9.4	Nye bruksanledninger	106
9.5	Nøkkelinnsikter om husholdningenes egne tiltak for å unngå matsvinn.....	108

10. Tiltak mot og videre forskning på matsvinn i husholdningene	109
10.1 Kontekstuelle tiltak.....	110
10.2 Materielle strukturer	111
10.2.1 Emballasje	111
10.2.2 Kjøleskapet	116
10.2.3 Butikken.....	117
10.3 Sosiale og kulturelle strukturer	120
10.3.1 Populærformidling	120
10.3.2 Måltidsorganisering.....	122
10.3.3 Utdanning.....	126
Referanser	128
Vedlegg 1: Intervjuguide	132
Vedlegg 2: Samtykkeskjema	136
Vedlegg 3: Kodebok.....	137

Sammendrag

Denne rapporten er basert på et prosjekt gjennomført på oppdrag fra Barne- og likestillingsdepartementet som undersøker årsaker til at matsvinn oppstår i norske husholdninger, og med formål om å komme med forslag til tiltak og potensielle områder for tiltak som kan utredes videre, for å redusere dette svinnet. Rapporten er bygd opp av tre deler: (1) Bakgrunn, teori og metode, (2) Årsaker til matsvinn i husholdningene, og (3) Tiltak mot matsvinn i husholdningene.

DEL 1: BAKGRUNN, TEORI OG METODE

I første del av rapporten presenteres oppdraget og tilhørende forskningsspørsmål. Derneft redegjøres det for tidligere forskning på årsaker til og tiltak mot matsvinn i husholdningene, både nasjonalt og internasjonalt. Prosjektet bygger på en praksisorientert teoretisk og metodisk innfallsvinkel. Det vil si at vi fokuserer på hva som skjer i og gjennom sosialt og kulturelt delte hverdagspraksiser heller enn kun individuelle valg forbrukerne gjør i markedet. Dette gir et en forståelse av årsaker til matsvinn som vil være annerledes enn den oppnådd gjennom spørreundersøkelser og salgsstatistikk. Fokuset på hverdagslivets vaner fungerer også som rammeverk for utviklingen av tiltak for å redusere matsvinn. Datamaterialet består av feltarbeid som har inkludert hjemmebesøk, butikkbesøk og kjøleskapsstudier i 26 norske husholdninger. Husholdningene er rekruttert innenfor aldersgruppen som kaster mest mat – mellom 25-45 år.

DEL 2: ÅRSAKER TIL MATSVINN I HUSHOLDNINGENE

I andre del av rapporten presenterer vi årsakene til matsvinn i husholdningene. Analysen viser at kompleksiteten i hverdagslivet fører til mye matsvinn, og man kan derfor ikke peke på enkeltårsaker til at matsvinn oppstår. Vi har i vår fremstilling forsøkt å vise denne kompleksiteten, samtidig som vi har kategorisert det vi mener er de viktigste årsakene til matsvinn i norske husholdninger innenfor valgt målgruppe. Resultatene viser at det er i hovedsak fem aspekter ved mathåndtering i forbrukerhverdagen som utpeker seg som viktige årsaker til matsvinn sett i et praksisperspektiv:

1. Forbrukerne er usikre når det gjelder egen vurdering av mattrygghet og matkvalitet
2. Rutinisert mathåndtering fører til for få bruksanledninger for mange matprodukter
3. Matens verdi oppfattes som lav
4. Langtidsplanlegging reduserer fleksibiliteten i hverdagen
5. Forbrukerne er lite bevisste på hvor mye mat de selv kaster

1. Forbrukernes usikkerhet

Husholdningene er usikre på produkters trygghet og kvalitet. Selv om deltakerne i stor grad forteller at de bruker sansene for å evaluere om noe fortsatt er spiselig, er det usikkerheten på om de er i stand til å evaluere dette skikkelig som gjør at de eventuelt kaster maten. I evalueringen de gjør er det mange faktorer som spiller inn. De vurderer hvor lenge maten har vært oppbevart, om emballasjen er brutt, om det er forandringer i utseende, konsistens, lukt og smak, og hvis det er snakk om emballert mat, om denne har gått ut på dato. Datomerking bidrar i dette tilfellet både til å øke og til å redusere denne usikkerheten. Merkingen fungerer som en utløsende faktor for å sjekke produktet nærmere gjennom sanselig evaluering (syn, lukt, smak), men på tross av at produktet virker spiselig etter denne evalueringen kan et utgått datostempel skape usikkerhet rundt egen vurderingsevne, og føre til kast. Usikkerheten knytter seg til det som muligens ikke kan sanses, eller til hvilke forandringer i kvalitet, det vil si konsistens, farge og lukt, som er akseptable. Hva som oppleves som akseptabelt med tanke på matens kvalitet avhenger av personlige preferanser og erfaringer, mens hva som er akseptabelt med tanke på mattrygghet, altså risiko for sykdom, har mindre tolkningsrom.

2. Manglende bruksanledninger

Et gjennomgående funn i prosjektet er at mat kastes når den ikke lenger har, eller aldri fikk en «bruksanledning». Med bruksanledning mener vi at et produkt som har blitt kjøpt inn faktisk blir brukt, eller at en rest fra et produkt eller en rett blir gjenbrukt. Begrepet henspiller også på situasjoner. Det er ikke nødvendigvis slik at produktet må få en ny måte å bli brukt på, men det er vel så viktig at det får en ny plass og en ny tid å bli brukt på. Det er mange årsaker til at bruksanledningen ikke oppstår: maten passer ikke inn i husholdningenes vanlige kosthold, uforutsette hendelser gjør at maten ikke ble spist, maten ble delvis spist, men restene finner ingen ny plass. Vi finner videre et skille mellom kunnskap om å håndtere maten og hva som faktisk gjøres i husholdningene. Alle er bevisste på hva de kunne har gjort med maten som blir til overs, såkalte «kan og bør strategier», men det omsettes ikke alltid i praksis.

3. Planlegging av innkjøp og måltider

I rådene som gis forbruker når det gjelder å unngå matsvinn er bedre planlegging noe som går igjen. Forbrukerne rådes til å handle sjeldnere og å planlegge ukemenyer. Vi finner imidlertid at langtidsplanlegging kan føre til økt matsvinn fordi mange ikke klarer å følge planen de har satt opp. Uforutsigbare hendelser og omstrukturering av hverdagen underveis i uka gjør at særlig de planlagte middagene ikke nødvendigvis blir spist. Langtidsplanlegging reduserer fleksibiliteten i hverdagen. Likevel finner vi at husholdningene oppfatter langtidsplanlegging som et ideal, og de anser seg som flinke hvis de planlegger.

4. Matens verdi

Matens verdi er en viktig til at maten enten blir tatt vare på, eller kastet. Vi finner at matens verdi består av fire hovedtyper:

- *Monetær verdi:* Dyr mat blir sjeldnere kastet enn billig mat
- *Relasjonell og tidsmessig verdi:* Mat som er anskaffet av venner og familie og mat som krever mye arbeid kastes sjeldnere enn mat fra butikk og ferdigmat
- *Kvalitet og smak:* Mat med det husholdningene forbinder med høy kvalitet og god smak blir sjeldnere kastet enn mat med lav kvalitet og vond smak
- *Utnyttelse av verdi:* Mat som er delvis utnyttet er lettere å kaste enn ubrukt mat

Studien viser tydelig at mat tillegges en eller flere typer verdi, som tas i betraktning når husholdningene skal vurdere om produktet skal kastes eller ikke. Vi finner at selv om det å kaste mat anses som sløsing med penger og naturressurser, er det lett å kaste mat fordi mat er billig og tilgjengelig. Maten som er sjelden fordi den enten har høy oppfattet kvalitet, eller er anskaffet av venner og familie tillegges høy verdi og kastes sjeldnere.

5. Bevissthet og holdninger

Forbrukerne har lav bevissthet om hvor mye mat de kaster. SIFO-surveyen 2017 viser at hele 64% tror de kaster mindre mat enn gjennomsnittet. Forbrukerne er bevisste på at å kaste mat er sløsing med ressurser, men de anser sin egen avfallsmengde som uunngåelig. Det betyr at det er en forskjell mellom å være bevisst matsvinn som et generelt samfunnsproblem, og å være bevisst sin egen mathåndtering. Få av husholdningene kobler kasting av mat til miljø og bærekraft, og kildesortering kan føre til at den dårlige samvittigheten for å kaste mat reduseres fordi husholdningene oppfatter at matens verdi utnyttes av andre aktører etter at den er kastet.

DEL 3: TILTAK MOT MATSVINN I HUSHOLDNINGENE

I rapportens tredje del diskuterer vi tiltak med to utgangspunkt. Først redegjør vi for de tiltakene husholdningene selv iverksatte for å redusere matsvinn. Vi finner at frysing av varer som nærmer seg utløpsdato, eller frysing av rester er det desidert mest brukte tiltaket. I tillegg bruker husholdningene oppbevaring i poser, bokser og plast for å øke holdbarheten.

Derneft foreslår vi tiltak for å redusere matsvinn rettet mot de årsakene til matsvinn vi fant i del 2. Vi har argumentert for å utvikle tiltak basert på hverdagslivet som helhet. Vårt hovedargument er at tiltak for å redusere matsvinn må være *kontekstuelle*. Med det mener vi at tiltakene må gjennomføres i tilknytning til mathåndteringen. Da øker sjansen for at kompetansen som formidles gjennom tiltakene settes i sammenheng med mathåndtering, og blir en del av hvordan forbrukerne utøver sitt hverdagsliv. De kontekstuelle tiltakene kan ses på som mer spesifikke mulighetsrom for endring enn generell informasjonsdeling. Vi avviser imidlertid ikke behovet for informasjon om matsvinn, men poengterer at det ikke er tilstrekkelig for å endre forbrukernes vaner.

Basert på årsakene til matsvinn og mulighetene for gjennomføring av tiltak, tar vi for oss to arenaer der kontekstuelle tiltak kan iverksettes; gjennom *materielle strukturer* og gjennom *sosiale og kulturelle strukturer*. Under materielle strukturer ser vi på mulige tiltak gjennom emballasje, butikk og kjøleskap, mens vi under sosiale og kulturelle strukturer ser på muligheter innenfor populærformidling, måltidsorganisering og utdanning. Hvert område inkluderer et avsnitt om anbefalt videre forskning.

Summary

This report is based on a project commissioned by the Norwegian Ministry of Children and Equality, examining the drivers of food waste from Norwegian households, and aiming at presenting measures and potential areas where new measures might be implemented, to reduce household food waste. The report consists of three parts: (1) Background, theory and methods, (2) household food waste drivers, and (3) measures to reduce household food waste.

PART 1: BACKGROUND, THEORY AND METHODS

In the first part of the report, we present the overall project and the main research questions. Secondly, previous national and international research on household food waste is presented. The project is based on a practice-oriented theoretical and methodological approach, which means turning focus towards food handling in everyday life. We argue that food waste is generated through socially and culturally shared ways of doing. This perspective implies a broader focus on consumption than individual market choices. The analysis thus provides a different understanding of the causes of food waste than surveys and sales statistics. We consistently depart from our practice-oriented framework when we suggest measures to reduce household food waste as well. The data material consists of a fieldwork with at home interviews, shop-alongs, and refrigerator studies in 26 Norwegian households. Households were recruited from the age group that waste the most food, people between 25-45 years.

PART 2: HOUSEHOLD FOOD WASTE DRIVERS

In the second part of the report, we present drivers of household food waste. The analysis shows that it is the complexity of everyday life that drives food waste, and that there are no easy answers pointing to a few single causes of why food is wasted. Our presentation focuses on showing this complexity, while at the same time emphasizing what we believe are the main causes of household food waste within the target group. The results show that there are five aspects of food handling in the everyday life of the consumer that contribute to food waste:

1. Consumers experience uncertainty in their own assessment of food safety and food quality
2. Routinized food handling leads to fewer use opportunities for many food items
3. The value of food is perceived to be low
4. Long-term planning reduces flexibility in everyday life
5. Consumers are unaware of the amount of food that they waste

1. Consumers experience of uncertainty

The households in the study experience uncertainty when assessing food safety and quality. Even though the participants use their senses to assess whether a product is still edible, they are uncertain as to whether they are good enough at it. This often leads to food being wasted. In their assessment, they consider a wide range of factors: how long the food has been stored, if the packaging is intact or not, changes in how the product appears visually, texture, smell and taste, and with packaged food - if the date has expired. In this case, an expiration date contributes to both an increase and decrease in the consumers' experienced uncertainty. The presence of a date label (where the date is close or passed) often works as a trigger for applying sensory evaluation (looking, smelling, tasting). However, despite that the food may seem edible, an expired date might increase uncertainty about their own ability to assess this – and lead to waste. This feeling of uncertainty is linked to what cannot be sensed by looking, smelling or tasting, or to changes in a products' quality that is not considered acceptable. An acceptable level of quality is determined by personal preferences and previous experiences, while an acceptable level of safety, meaning risk of disease, is not something as subjective. Either it is safe, or it is not.

2. Lack of use opportunities

A general finding in the project is that food is wasted when it no longer has, or was never given, a "use opportunity". The use opportunity of a food item is when it is used in a dish that it was planned for, or more spontaneously in a dish because it accidentally fit into it, or that leftovers from its first use opportunity are used in another dish. We see that food items often become wasted when the first planned use opportunity fails to occur. The concept alludes to situations. While it is important that a food item is given a new way of being used, it is as important that it is given a new space and a new time to be used – the opportunity where it fits in has to occur. There are a number of causes as to why this does not happen: the food does not fit in the households' established diet, unpredicted events occur, the products were partially consumed but the leftovers were not given a new use. We also find a difference between knowing how to find new use opportunities, and what is actually done in the households. All participants are aware of how they could have used the food, so-called "can and should strategies", but they are in many cases not able to create those new use opportunities.

3. Planning purchases and meals

Consumers are encouraged to avoid food waste by planning their food purchases better, especially through long-term planning and weekly menus. However, we find that this long-term planning contributes to food waste when things do not go as planned. Unpredictable events and restructuring of meals throughout the weeks may lead to wasting planned meals. Long-term planning thus reduces the flexibility that is needed to carry out everyday life. Interestingly, we find that the majority of households perceive long-term planning as an ideal they wish to achieve.

4. The value of food

The value of food is an important factor as to whether food is eaten or wasted. We find that food value consists of four main categories:

- *Monetary value:* Expensive food is less often wasted than cheap food

- *Value of time and relationships*: Food that has been acquired by friends or family and food that requires a lot of work is less often wasted than processed food and readymade food.
- *Quality and taste*: Food with perceived high quality and good taste is less often wasted than food with perceived low quality and bad taste
- *Utilization of value*: Food that has been partially utilized is easier to waste than unutilized food.

The study shows that food is attributed one or more of these values, and that these values are considered when households decide whether to throw it in the bin. We find that even though consumers find wasting food to be wasting money and natural resources, it is easy to waste food because it is cheap and accessible. Food with high perceived quality and taste, or food acquired through personal relationships is highly valued and less often wasted.

5. Awareness and attitudes

Consumers are not aware of how much food they waste. The SIFO-survey from 2017 shows that as much as 64 % of Norwegian consumers believe that they waste less food than average. Consumers are aware that food waste is a waste of resources, but they consider their own amount of waste to be unavoidable. This means that there is a difference between being aware of food waste as a general societal problem, and being aware of your own food waste. Only a few households in our study made the connection between food waste and environmental issues. However, they were more concerned about recycling and packaging than food waste. We find that sorting and recycling can reduce the feeling of guilt when wasting food because the food gets utilized in a next step and creates value for other actors.

PART 3: MEASURES TO REDUCE HOUSEHOLD FOOD WASTE

In the third part of the report, we suggest and discuss measures from two points of views. First, we present the measures implemented by the households themselves in order to reduce their own food waste. We find that freezing food that is almost expired or freezing leftovers is the most widely used measure. In addition, they store food in containers, bags and plastic film to increase the shelf life of a product.

Second, we propose measures to reduce food waste directed explicitly towards the drivers presented in part 2. We have argued that these measures must be based on food handling as part of everyday life. Our main argument is that measures to reduce household food waste needs to be *contextualised*. By that, we mean that the measures must be implemented in connection to the actual food handling practices. This increases the transferability of competence through the measures that are connected to consumers' own food handling, and becomes a part of how they carry out everyday life. The contextualised measures represent specific windows of opportunity for change within the context of the practices that need to be changed to reduce food waste.

Based on the causes of household food waste and the opportunities for initiating measures, we deal with two main areas where these contextualised measures can be implemented; *material structures* and *social and cultural structures*. Material structures include measures to change packaging, changes in stores, and changed refrigerators. Social and cultural structures include popular dissemination, reorganising meals and education. Each area includes a section on recommended further research.

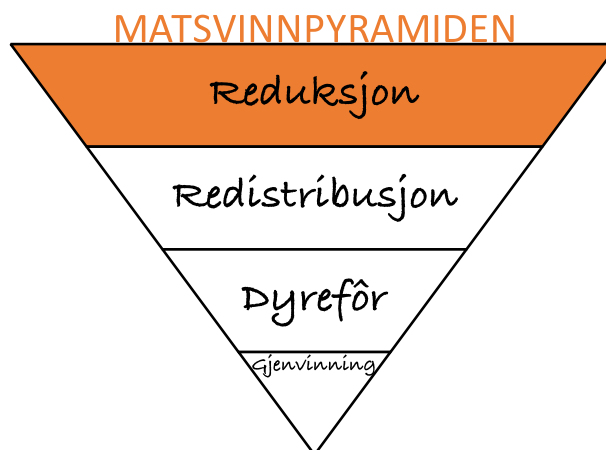
DEL 1:

Bakgrunn, teori og metode

1. Innledning

Matsvinn er et globalt problem som har fått mye oppmerksomhet de senere årene. Rundt en tredjedel av all mat som blir produsert i verden blir aldri spist, mens én av syv går sulten. I EU står forbrukerne for rundt halvparten av matsvinnet i verdikjeden (Östergren et al., 2014). På grunn av den høye ressursbruken og de negative effektene av matproduksjon og distribusjon, er det å unngå matsvinn mye viktigere enn å gjenvinne matavfallet. Matproduksjon fører til klimagassutslipp, avskoging, tap av arts mangfold, vannmangel og utarmet jord. Matsvinnet vi ser, er altså bare toppen av isfjellet med tanke på miljøkonsekvenser.

Disse negative effektene øker i omfang når vi produserer mat vi ikke spiser, og oppheves ikke av gjenvinningen av matavfallet. I tillegg representerer matsvinn selvsagt også et økonomisk tap, samt et etisk problem når mat kastes i en del av verden, mens folk sultet i en annen. Derfor er det avgjørende at matsvinnet reduseres i alle ledd i verdikjeden. Matsvinnpiramiden under, laget etter modell av den mer generelle avfallspyramiden, illustrerer hierarkiet av håndteringsstrategier for matsvinn.



Figur 1.1 Hierarki av håndteringsstrategier for matsvinn

En rekke forskningsprosjekter har vist at det meste av matsvinnet oppstår i husholdningene i vestlige land, mens i utviklingsland skjer svinnet på produksjonsnivå (FAO, 2011). Derfor rettes oppmerksomheten i økende grad mot forbrukeren, og det letes etter tiltak for å redusere svinnet på forbrukernivå i hele den vestlige verden.

I Norge skjer det en betydelig forskningsinnsats for å redusere svinnet i alle deler av verdikjeden, men med unntak av ForMat-prosjektet¹, som har fremskaffet viktig kunnskap om matsvinn fra husholdningene, har imidlertid det meste av forskningen vært konsentrert om svinn fra produksjon og distribusjon av mat. Dette til tross for at husholdningene står for ca. 60% av det totale matsvinnet (se illustrasjon) i Norge, som vil si at hver åttende handlepose går i søpla (Stensgård & Hanssen, 2015).

ForMat-prosjektet har gjennomført årlige spørreundersøkelser blant forbrukere om årsaker til matsvinn, men det er fremdeles mangel på dybdekunnskap om hva som skjer når forbrukerne håndterer mat, som gjør at den ender opp som svinn. Matsvinn defineres i ForMat-prosjektet som «nyttbart matavfall», det vil si mat som kunne ha vært spist av mennesker (Hanssen, Skogesal, Møller, Vinju, & Syversen, 2013). Dermed er matavfall det avfallet som kommer fra matprodukter, men som ikke er egnet for menneskeføde (for eksempel skrell, bein, fjær o.l.). Basert på denne definisjonen vil vi altså studere matsvinn i husholdningene, ikke matavfall.

Denne rapporten presenterer resultatene fra et multi-metodisk feltarbeid hjemme hos norske husholdninger, hvor vi har hatt til hensikt å forstå hvordan maten oppfattes, anskaffes,

¹ <https://www.ostfoldforskning.no/no/prosjekter/kartlegging-og-bistand-format-2015/>

lagres, lages, spises og kastes. Målet har vært å få innsikt i hva som skjer med maten *før* den blir kastet, slik at vi kan bidra med forslag til tiltak som kan endre de faktorene som fører til matsvinn i husholdningene.

Inngangsporten til å forstå hvordan norske husholdninger håndterer mat har vært å fokusere på hverdagslivet som preget av rutiner og vaner, med lav grad av bevissthet om oppgaver som gjøres hver dag. Det betyr at vi ikke bare har konsentrert oss om de valgene forbrukerne gjør i markedet, men også om mathåndtering som felles sosialt og kulturelt delte måter å gjøre noe på. Vår forståelse er at vi forbruker mat som en del av mange praksiser som til sammen utgjør hverdagslivet: anskaffelse av mat i butikken eller andre arenaer, lagring av mat i fryser, kjøleskap og skap, lagring av mat på kjøkkenet, måltider, og kasting av mat. Disse praksisene er sosialt delt fordi utøvelsen av dem innebærer å reprodusere felles kulturelle normer, felles kunnskap, og felles verktøy og teknologier. For eksempel, når vi spiser middag utøver vi en kulturelt delt måte å spise middag på som innebærer et bestemt sted, tid, ingredienser og tilberedningsmåte.

1.1 Tidligere forskning på matsvinn i husholdningene

Norsk forskning på matsvinn i husholdningene har primært skjedd i ForMat-prosjektet, men det er også andre relevante prosjekter. Det norskledede EU-prosjektet COSUS² har undersøkt barrierer mot forbruk av suboptimal mat, som «stygge» grønnsaker, mat utgått på dato o.l. Prosjektet REforReM³ har utviklet nye emballaseløsninger som skal redusere matsvinn. CYCLE⁴ er et prosjekt som studerer matsvinn i hele verdikjeden med fokus på produksjonsleddet. Nordisk ministerråd har også initiert flere prosjekter rettet mot matsvinn i verdikjeden som en del av en grønn vekst satsning⁵. Det finnes også flere emballasjerelaterte prosjekter i Norge som vi vil komme tilbake til.

Klimaendringer og matsikkerhet står høyt på agendaen både i Europa og i resten av verden (Commission, 2011; FAO, 2011, 2013, 2014) og dermed på agendaen for myndigheter verden rundt. Matproduksjon krever høy ressursbruk, men store mengder mat kastes gjennom hele verdikjeden. I EU står husholdningene for ca. 53% av matsvinnet (Stenmarck, Jensen, Quested, & Moates, 2016). Derfor rettes i økende grad oppmerksomheten mot husholdningene for å finne tiltak mot matsvinn. Store EU-prosjekter på temaet er prosjektet FUSIONS⁶, som har fokusert på metodikk for kartlegging av matsvinn og matavfall i hele verdikjeden, og REFRESH⁷, som fokuserer på å finne løsninger langs hele verdikjeden.

Internasjonalt har forskere fra et bredt spekter av disipliner ved hjelp av både kvantitative og kvalitative metoder studert omfang, komposisjon og årsaker til dette matsvinnet i de senere år (Aschemann-Witzel, de Hooge, & Normann, 2016; Canali et al., 2014; Geffen, Herpen, & Trijp, 2016; Julian Parfitt, Barthel, & Macnaughton, 2010; Thyberg & Tonjes, 2016). Flere mener at det kreves mer dybdeforskning på det sistnevnte for å finne frem til virksomme

² <https://cosus.nmbu.no/mm/16516/node/14364>

³ <https://nofima.no/prosjekt/riktig-emballering-for-redusert-matsvinn/>

⁴ <http://cycleweb.no/>

⁵ <http://www.norden.org/en/theme/former-themes/themes-2015/green-growth/the-prime-ministers-green-growth-projects/developing-techniques-and-methods-for-processing-waste/reducing-food-waste/>

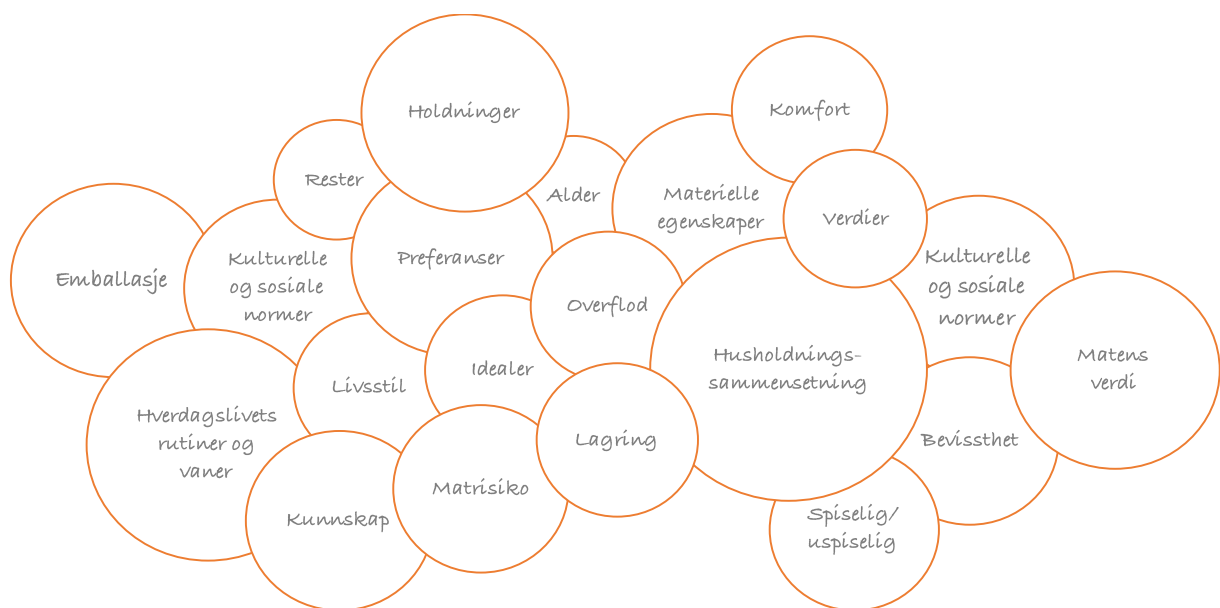
⁶ <https://www.eu-fusions.org/>

⁷ <http://eu-refresh.org/>

tiltak (Phillips, 2015), og ikke minst, flere intervensjonsstudier som tester ut ulike tiltak mot matsvinn (Aschemann-Witzel, de Hooge, Amani, Bech-Larsen, & Oostindjer, 2015).

Forskere er enige om at matsvinn oppstår gjennom mange ulike, men sammenkoblede praksiser i hverdagen som innkjøp, lagring, tilberedning og måltider – og at forbrukerne selv ikke er bevisste på hvordan praksisene genererer matsvinn fordi de er så dypt integrert i hverdagens rutiner (Quested, Marsh, Stunell, & Parry, 2013). Sosiologiske studier av matsvinn beskriver hvordan mathåndteringspraksiser er sosialt organisert rundt hverdagens aktiviteter i husholdningene (Evans, 2011, 2012a, 2012b, 2014b), og forklarer hvordan kulturelle, sosiale, materielle og tidsmessige aspekter av disse praksisene bestemmer om mat oppfattes som spiselig eller uspiselig, og hvordan de kan studeres i sammenheng (Fiddes, 1995; Mavrakis, 2014). Også matens materielle egenskaper og den umiddelbare infrastrukturen rundt praksisene, som for eksempel bosituasjon, tilgang til butikker og transportmiddel, samt lagringsmuligheter, har stor innvirkning på matsvinn ifølge internasjonal forskning (Quested et al., 2013; Waitt & Phillips, 2016). Dermed kan det som finner sted og omstendigheter lenge før maten kastes ofte være roten til problemet. For eksempel omstendighetene rundt hva og hvor mye en velger å kjøpe, hvordan maten har blitt behandlet før forbrukeren tar den med hjem, hvordan den lagres når den kommer inn i husholdningen, og hvordan innkjøp og måltider planlegges og utføres.

Sett i sammenheng illustrerer litteraturen at matsvinn oppstår i husholdningene på grunn av oppfattet verdi, og fordi ulike idealer forbrukerne forsøker å leve etter ikke alltid er kompatible. Studier viser hvordan verdier påvirker bevissthet og holdninger, men også forbrukernes livsstil. Livsstil påvirkes i stor grad av husholdningssammensetning og hverdagspraksiser som kulturelt og sosialt følger ulike sammensetninger. Mathåndteringspraksiser varierer noe i sin form mellom ulike grupper. I tillegg er det en rekke materielle og strukturelle aspekter som former og begrenser mathåndteringspraksiser, for eksempel lagring, emballasje, kjøleskapet, butikken osv. For å redusere matsvinnet på husholdningsnivå må kulturelle og sosiale normer og verdier sees i sammenheng med strukturelle og materielle forhold. Figur 1.2 nedenfor viser en illustrasjon av de viktigste driverne av matsvinn i husholdningene som beskrives i litteraturen.



Figur 1.2. Drivere for matsvinn i husholdningene (basert på artikkelen *Household food waste: drivers and potential intervention points for design – an extensive review* (Hebrok & Boks, 2017).

1.2 Eksisterende tiltak, produkter og teknologier rettet mot redusert matsvinn

Når det gjelder tiltak og intervensjoner rettet mot husholdninger er bildet fragmentert. Det er mange ulike verktøy som utvikles for å redusere matsvinnet. Noen er å finne i forskningsprosjekter, andre som produkter og teknologier på markedet, informasjons- og holdningskampanjer og relaterte tiltak finnes på ulike arenaer, noen få eksempler finnes og på reguleringer mot matsvinn. Figur 1.3 under viser en sortert sammenstilling av ulike produkter, teknologier, tiltak, kampanjer og reguleringer kartlagt i litteraturgjennomgangen av Hebrok og Boks (2017).

INFORMASJON OG BEVISSTHET	TEKNOLOGI OG PLANLEGGING	RESTER OG PORSJONERING	OPPBEVARING	EMBALLASJE	MATRISIKO	POLITIKKUTFORMING OG REGULERING
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skriftlig informasjon ✓ Sosial informasjon ✓ Bevissthet, og informasjonskampanjer ✓ Råd på internett 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Smart kjøleskap: <ul style="list-style-type: none"> • Handleregister • Kalender • Utløpsdato • Kjøleskapskamera • Tilkoblet smarttelefon • Oppskriftsforslag • Oversikt over inventar • Fargekoding ✓ Apper ✓ Delingsplattformer ✓ Råd på internett 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tallerkestørrelse ✓ Skriftlig informasjon ✓ Oppbevaringsbokser ✓ Spesialbokser ✓ Sosiale plattformer ✓ Målingsverktøy ✓ Bevissthets- og informasjonskampanjer ✓ Råd på internett 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Redde mat fra kjøleskapet ✓ Oppbevaringsbokser ✓ Spesialbokser ✓ Fargekoding ✓ "Ferskhetsbooster" ✓ Emballasje og forpakning ✓ Lagringsopplæring 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gjennforseglebare ✓ Adskilte rom ✓ Mindre størrelser ✓ Lagringsopplæring ✓ Datomerking ✓ Dispensermekanismer ✓ Spiselige belegg ✓ Modifisert atmosfære ✓ Flerlagsbarrierer ✓ Oksygenfjerning ✓ Fuktighetsabsorberenter ✓ Aseptisk ✓ The Bump Mark ✓ Keep-it 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Datomerking ✓ The Bump Mark ✓ Keep-it ✓ Bevissthet og informasjonskampanjer ✓ Råd på internett 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ "Pay As You Throw" ✓ Skatt på organisk avfall

Figur 1.3: Eksisterende tiltak for å redusere matsvinn i husholdningene (basert på artikkelen *Household food waste: drivers and potential intervention points for design – an extensive review* (Hebrok & Boks, 2017).

I det følgende går vi litt nærmere inn på tiltak knyttet til avfallssystemet, initiativer og kampanjer mot matsvinn, samt utvikling av emballasje for redusert matsvinn. Offentlige tiltak er gjerne knyttet til økonomiske insentiver som Pay-As-You-Throw (PAYT), skattlegging av husholdningsavfall, og informasjons- og holdningskampanjer (Chalak, Abou-Daher, Chaaban, & Abiad, 2016). Det vektbaserte avgiftssystemet i Sverige har økt gjenvinningen generelt, men effekten på matsvinn har ikke vært studert spesielt (Dahlén & Lagerkvist, 2010). En rapport fra EU-prosjektet FUSIONS undersøker markedsbaserte instrumenter og økonomiske insentiver som mekanismer i internasjonal regulering for å redusere matsvinn (L. Aramyan et al., 2016). Thyberg og Tojnes (2016) foreslår å endre avfallsinnhentingsystemet i retning av volumbaserte systemer eller å redusere hentefrekvensen. Det økonomiske insentivet sees på som en måte å nå de som ikke lar seg påvirke av informasjons- og holdningskampanjer, men man er klar over at det oppstår en risiko for at husholdningene kvitter seg med avfall på ulovlige måter gjennom for eksempel dumping eller brenning. I Seoul i Sør-Korea utvikles og testes et nytt vektbasert avgiftssystem med tilhørende teknologi⁸, men resultatet er foreløpig ikke klart.

⁸ YALE Environment 360 (2016)

http://e360.yale.edu/features/in_south_korea_an_innovative_push_to_cut_back_on_food_waste

Noen studier har antydnet at det er en sammenheng mellom matsvinn i husholdningene og de offentlige avfallstjenestene (Mills & Andrews, 2009; J. Parfitt & Bridgwater, 2010; Robb & Parfitt, 2009; Tucker & Farrelly, 2016). Forskere har ment at det å se mengden matavfall i den grønne posen kan påvirke holdninger så vel som handlinger (Miliute-Plepiene & Plepys, 2015). Dessverre konkluderer en litteraturstudie utført av WRAP med at det er lite belegg for denne påstanden (Foley & Hilton, 2011). Dette er i tråd med forskning på SIFO som viser at sortering kan ha en negativ uintendert effekt ved at forbrukeren føler at det å kaste mat i den grønne posen representerer en positiv handling for miljøet (Oftebro, 2012).

Det finnes initiativer og kampanjer mot matsvinn på ulike nivåer både globalt og nasjonalt. Mat- og landbruksorganisasjonen i FN (FAO) står for et initiativ kalt SAVE FOOD: *Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction*⁹. Informasjons- og holdningskampanjer finnes i de fleste land i Europa, men spesielt finnes det mange initiativer i Storbritannia. Waste and Resource Action Programme (WRAP)¹⁰ er en prominent organisasjon som utreder, skaper nettverk og jobber aktivt for en mer bærekraftig verden. Et av fokusområdene er mat og matsvinn. Ifølge organisasjonen har de gjennom sin virksomhet bidratt til 20% reduksjon av matsvinn i Storbritannia. Deres kampanje rettet mot å redusere matsvinn i husholdningene heter *Love Food Hate Waste*¹¹, og er et nettverk som leverer informasjon og inspirasjon på nettsiden, samt organiserer ulike arrangementer. *FeedBack*¹² er en britisk organisasjon og kampanje startet av matsvinn-aktivist Tristram Stuart, som står for ulike arrangementer for å øke bevisstheten rundt matsvinn. Et eksempel på et slikt arrangement er *Feeding the 5000*, som er en slags festival hvor det spises mat som ellers ville blitt kastet. *Stop Spild av Mad*¹³ er Danmarks kampanje mot matsvinn initiert av matsvinnaktivist Selina Juul. I Norge er *Matvett*¹⁴ det største initiativet mot matsvinn, initiert av matbransjen i samarbeid med offentlige myndigheter.

Emballasje er et populært forskning- og utviklingsfelt i sammenheng med matsvinn – med rette; en svensk studie har vist at 20-25% av matsvinnet i svenske husholdninger skyldes emballasje (Williams, 2011). I denne studien ble store forpakninger, mangel på mulighet for å tømme forpakningen helt, og datomerking identifisert som de viktigste årsakene til matsvinn. Men det forskes ikke bare på emballasje i forbrukerkontekst. Emballasje er viktig gjennom hele verdikjeden. Likevel er det fortsatt et stykke igjen å gå for å tilpasse emballasjen bedre til bruk i husholdningene. Her ligger det et stort potensiale for å bruke emballasje for å redusere matsvinn.

Emballasje som tema i miljødebatten fokuserer ofte ensidig på de miljømessige konsekvensene av plastemballasje. Dette ser vi i den offentlige debatten, og lite overraskende er det som oftest også det deltakerne i denne studien trekker frem når vi snakker om miljø i intervjuene. Derfor er det viktig å huske på at når vi diskuterer emballasje i forbindelse med matsvinn er de miljømessige konsekvensene av matsvinnet mye større enn de av matens emballasje – dette enes forskningen om (Silvenius et al., 2014; Wikström & Williams, 2010;

⁹ <http://www.fao.org/save-food/en/>

¹⁰ <http://www.wrap.org.uk/>

¹¹ <https://www.lovefoodhatewaste.com/>

¹² <http://feedbackglobal.org/>

¹³ <http://www.stopspildafmad.dk/>

¹⁴ <http://matvett.no/>

Williams, 2011). Det er dermed viktigere at maten blir spist enn at vi reduserer mengden emballering. Utvikling av miljøvennlig emballasje blir i denne konteksten selvsagt et viktig element, både med tanke på miljøpåvirkning og forbrukeraksepten av emballasje generelt.

I Norge har det og vært forsket på emballasjens betydning for matsvinn, og det er flere prosjekter som pågår nå og nye initieres for de neste årene. Den første rapporten vi har funnet, der emballasje knyttes direkte opp mot matsvinnproblematikken på forbrukernivå, ble publisert i 2010 i EMMA-prosjektet (emballasjeoptimering og forebygging av matavfall). Prosjektet var initiert av Næringslivets Emballasjeoptimeringskomité og retursamarbeidet Loop, og fikk støtte av Miljøverndepartementet. Konkrete forslag til emballasjerelaterte tiltak mot matsvinn var disse: øke kunnskap og informasjon om åpnet emballasje og holdbarhet, forbedret åpne og lukkefunksjon – samt informasjon om alternativ oppbevaring utenfor original emballasje, informasjon om riktig oppbevaring generelt, muligheter for å tømme emballasjen, og mindre porsjonspakninger. Cosus-prosjektet har identifisert emballasje som en av matvarebransjens viktigste muligheter til å bidra til redusert matsvinn i husholdningene (Aschemann-Witzel et al., 2016). Det pågår i dag og igangsettes flere nye ambisiøse emballasjeprosjekter. Prosjekter som bør nevnes er REforReM og FuturePack (Nofima), Smartpack (Emballasjeforsk), og BreadPack (Cernova/Norgesemøllene). Generelt kan det poengteres at det er mangel på forskning på effekter av ulike tiltak, produkter og teknologier rettet mot redusert matsvinn. Dette er et stikkord til videre forskning.

I det følgende redegjør vi for en rekke relevante begreper som brukes i rapporten, før vi definerer problemstilling og gir en oversikt over rapportens oppbygging.

1.3 Begrepsavklaring

I denne rapporten har vi konstruert noen analytiske begreper som brukes gjennomgående i teksten. De bygger på fokuset om at hverdagslivet gjøres, og betegner ulike måter praksiser som mat er en del av gjennomføres. Begrepene blir kort definert nedenfor, og går grundigere gjennom første gang de benyttes.

Mathåndteringspraksiser er det analytiske utgangspunktet for denne studien. Det betyr at vi ikke studerer individers adferd, men hvordan mat håndteres (anskaffes, lagres tilberedes og kastes) i Norge. En mathåndteringspraksis består av kroppslige kunnskaper, formelle kunnskaper, meninger og ting. Mathåndteringspraksiser blir presentert i kapittel 2.

Bruksanledning betyr at et produkt som har blitt kjøpt inn faktisk blir brukt, eller at en rest fra et produkt eller en rett blir gjenbrukt. Begrepet henspiller også på situasjoner. Det er ikke nødvendigvis slik at produktet må få en ny måte å bli brukt på, men det er vel så viktig at det får en ny plass og en ny tid å bli brukt på. Bruksanledninger blir presentert i kapittel 4.

Fleksibel planlegging er en nyansering av planlegging som tiltak for å redusere matsvinn. Vi finner at langtidsplanlegging som ukeshandel reduserer fleksibiliteten i husholdningene, og mener at planlegging må gjøres på måter som øker fleksibiliteten, som også inkluderer korttidsplanlegging, eller planlegging i butikk. Fleksibel planlegging blir presentert i kapittel 4.

Sanselig evaluering er det uformelle systemet som brukes for å vurdere et produkts holdbarhet. Dette sammenlignes med det formelle systemet, nemlig datomerking. Sanselig evaluering består i å se, lukte og smake på maten. Sanselig evaluering blir presentert i kapittel 7.

Kontekstuelle tiltak er tiltak rettet mot endringer i mathåndtering der den utøves. Det vil si at tiltakene må være knyttet til mathåndteringen i tid og rom - enten til måter å håndtere mat på eller til matproduktene, teknologiene og infrastrukturen forbrukerne forholder seg til i hverdagen. Dette i kontrast til generelle informasjons og holdningskampanjer i ulike medier frakoblet konteksten der mathåndtering skjer. Kontekstuelle tiltak blir presentert i kapittel 10.

1.4 Forskningsspørsmål

Økt forståelse av årsakene til matsvinn i husholdningene er det tematiske utgangspunktet for dette prosjektet. Den teoretiske innfallsvinkelen er å studere matsvinn som et resultat av hvordan mathåndteringspraksiser produseres og reproduseres i forbrukernes hverdagsliv. Som et resultat av en bredere forståelse av årsakene til matsvinn kan det utvikles mer treffsikre og konkrete tiltak for å redusere svinnet. Med dette utgangspunktet stilles følgende to forskningsspørsmål:

1. *Hva er årsakene til matsvinn i norske husholdninger?*
2. *Hvilke tiltak kan på bakgrunn av disse årsakene implementeres for å redusere mengden matsvinn?*

Vi konsentrerer oss om de husholdningene som kaster mest mat i Norge, nemlig husholdninger i aldersgruppen 25-45 år med og uten barn. Utredningen av kontekstuelle tiltak baseres på funnene fra den første delstudien, og forsøkes utformes mest mulig konkret.

1.5 Rapportens oppbygging

DEL 1: Bakgrunn, teori og metode

I dette innledende kapittelet har vi redegjort for hvorfor det er viktig å undersøke matsvinn fra norske husholdninger. Vi har vist hva slags nasjonal og internasjonal forskning som finnes på matsvinn og tiltak for reduksjon, og definert forskningsspørsmål og noen nøkkelbegreper i rapporten.

Kapittel 2 redegjør for prosjektets teori og metode. Praksisteori presenteres som det teoretiske utgangspunktet, og legger grunnlaget for å forstå mathåndtering en rekke sosialt delte praksiser. Praksisteori innebærer å studere det ordinære forbruket: hva som skjer i butikken, hvordan maten lagres i hjemmet, hvordan forbrukerne håndterer produktene, hvordan måltider lages og spises, og når maten kastes. Det metodiske designet består av besøk i butikken sammen med deltakere, og en kjøleskapsstudie. I tillegg benytter vi data fra SIFO-surveyen 2015 og 2017 for å si noe om utbredelse av holdninger og normer knyttet til matsvinn. Til slutt presenteres et rammeverk for å utrede kontekstuelle tiltak mot matsvinn.

DEL 2: Årsaker til matsvinn i husholdningene

Kapittel 3-8 gir en svært grundig gjennomgang av årsaker til matsvinn fra husholdningene. Kapittel 3 tar for seg hva husholdningene selv mente om matsvinn; hvor bevisste de var, om de fikk dårlig samvittighet, og om de var opptatt av miljø. Kapittel 4 handler om planlegging og viser at fleksibilitet i hverdagslivet er viktig for å unngå matsvinn. Kapittel 5 tar for seg hvordan den uvante maten; nye produkter, gaver og mat til spesielle anledninger kan generere matsvinn dersom husholdningene ikke finner nye bruksanledninger. Kapittel 6 handler om restene som blir igjen etter måltider og som ikke alltid gjenbrukes. Kapittel 7 redegjør for hvordan husholdningene gjør risikovurderinger av matens holdbarhet ved å bruke både datomerking og

sanselig evaluering. Kapittel 8 gir en vurdering av hvordan alternative anskaffelsesmåter, matkasser og internettjenester for dagligvarehandel, endrer mathåndteringspraksisene.

DEL 3: Tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene

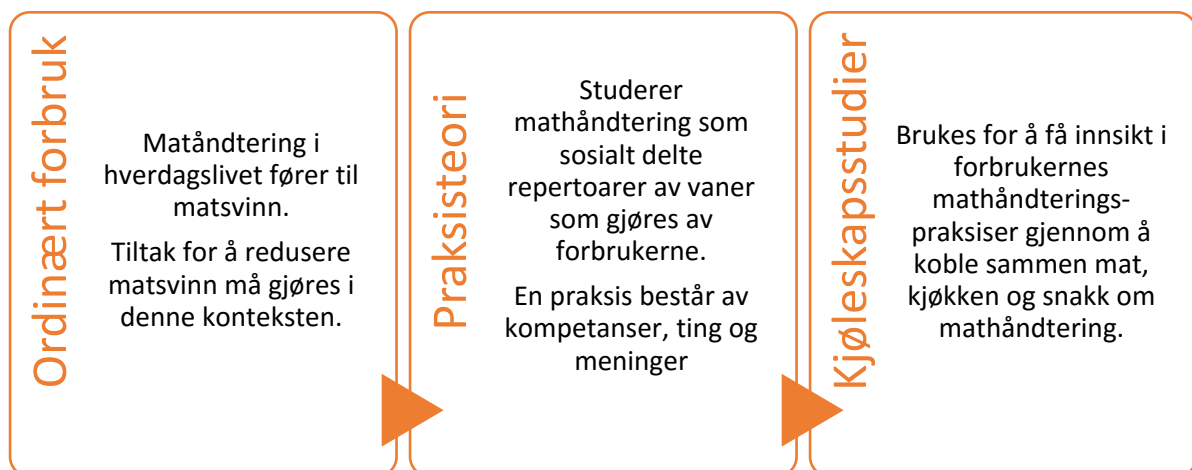
Kapittel 9-10 tar for seg mulige tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene. Kapittel 9 handler om husholdningenes egne strategier for å unngå å kaste mat, fokuserer på frysing av mat, samt oppbevaring etter første gangs bruk. Kapittel 10 er en mer omfattende vurdering av tiltak innenfor to arenaer: materielle strukturer og sosiale og kulturelle strukturer. I tillegg redegjøres det for en mer omfattende omorganisering av mathåndteringspraksiser som et utgangspunkt for å tenke mer helhetlig om matsvinn fra husholdningene.

Hvert av kapitlene i rapporten avsluttes med en grafisk fremstilling av hovedpoengene i kapitlet.

2. Teori og metode

Det innledende kapittelet definerte en todelt målsetning for prosjektet: (i) å identifisere årsaker til matsvinn i norske husholdninger, og (ii) å foreslå tiltak for å redusere matsvinnet fra husholdningene. Vi foreslår en *praksisorientert tilnærming* til matsvinn der vi både kan studere hva slags kunnskap forbrukerne har og deres refleksive forhold til denne kunnskapen (hva forbrukerne sier at de vet), samtidig som vi får et innblikk i hva de faktisk gjør med maten fra den er i butikken til den havner i søppelkassen.

I det følgende redegjør vi for denne tilnærmingen som en både teoretisk og metodisk verktøykasse som retter fokus mot de hverdagslige utførelsene av felles kulturelle og sosiale praksiser som fører til mye eller lite matsvinn, og som kan brukes til å identifisere handlingsrom for å implementere tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene. Figur 2.1 gir en kort oppsummering av rammeverket for prosjektet.



Figur 2.1: Oppsummering av tema, teori og metode

2.1 En praksisorientert tilnærming

I samfunnsvitenskapene representerer vendingen mot praksiser en ny tilnærming til empiriske studier. Formålet med en praksisorientering er å overkomme skillet mellom rene teoretiske og rene empiriske studier, og å se på teori som et verktøy som kontinuerlig utfordres, konstrueres og rekonstrueres gjennom empiriske data (Schmidt, 2017, p. 5). Det fundamentale aspektet ved praksisteori er at hverdagslivet bør studeres som handlinger drevet av rutiner og vaner, og ikke kun av refleksivitet og rasjonalitet. En grunnleggende antagelse innenfor praksisteorien er at hverdagslivet gjøres gjennom å utøve et sett av kulturelt delte praksiser, eller måter å utføre en oppgave på (Halkier & Jensen, 2011). Med utgangspunkt i denne antagelsen er den analytiske basen i praksisteori praksisen selv og ikke aktørene, som ses som bærere av en praksis (Schatzki, 1996).

Begrepet om praksis og de mange teoriene som danner grunnlaget for praksisteori har en lang historie innenfor samfunnsfagene. Forfattere som Heidegger, Wittgenstein, Weber, Foucault og de Certeau har alle blitt kalt praksisteoretikere, og praksisteorien har vært til stede i antropologi, filosofi og sosiologi i en årrekke. I sosiologien har særlig Bourdieu (1977) og Giddens (1984) benyttet begrepet for å forstå forholdet mellom aktør og struktur (Halkier, Katz-

Gerro, & Martens, 2011). Praksis slik det forstås her er basert på utviklingen av begrepet de siste 20 årene, særlig innenfor forbruksforskningen. Det er et svar på en for ensidig opptatthet av alt forbruk som identitetsskapende, symbolsk og tegnbasert, og på studier av få individers iøynefallende forbruk (Gronow & Warde, 2001). Vendingen mot det dagligdagse, rutinepregede, konvensjonelle forbruket førte til en orientering mot praksis. Det fundamentale aspektet ved praksisteorien er altså studiet av det hverdagslige som menneskelige handlinger drevet av rutiner og vaner, og ikke kun av refleksivitet og rasjonalitet. Det grunnleggende ved en praksis er våre 'doings and sayings', både det vi sier og det vi gjør. Praksisteori er derfor også en kritikk av et for ensrettet fokus på det som sies (Schatzki, 2002). Halkier og Jensen (2011, pp. 103-104) skriver at «the most basic theoretical assumption is that activities of social life continuously have to be carried out and carried through, and that this mundane performativity is organized through a multiplicity of collectively shared practices».

Basert på de overnevnte fellestrekkene ved praksisteori (den studerer hverdagslivet som rutinepreget og med utgangspunkt i felles delte praksiser og ikke individer) har praksisteorien tatt flere retninger innenfor samfunnsfagene. I forbruksforskningen har det vært mest vanlig å bruke en utgreiing av praksis som enhet beskrevet av (Reckwitz, 2002). Han plasserer praksisteori innenfor kulturteoriene, som skiller seg fra økonomien (som studerer individuell interesse og intensjonsbasert handling) og den tradisjonelle sosiologien (som studerer normer og verdier) fordi den vektlegger symbolske kunnskapsstrukturer. En praksis kan i følge Reckwitz defineres som:

(...) a routinized type of behaviour which consists of several elements, interconnected to one other: forms of bodily activities, forms of mental activities, 'things' and their use, a background knowledge in the form of understanding, know-how, states of emotion and motivational knowledge (Reckwitz, 2002:249).

Definisjonen sier noe om hva det er som utgjør en praksis. Det er et handlingsorientert begrep, som har til hensikt å forstå sosiale dynamikker som hele tiden justerte pakker av elementer. Det finnes ikke én felles definisjon av hvilke elementer som konstituerer en praksis, men ulike varianter og sammensetninger tjener ulike formål. Samtidig er linkene mellom de ulike elementene like viktige som elementene selv. Her bruker vi Shove mfl. (2012) sin redegjørelse av disse elementene, definert som følger:



Kompetanser - Ureflekterte rutiner, eller praktiske og kulturelle forståelser som tillæres og som utøves hver dag, og formalisert kunnskap og informasjon, samt kjennskap til formelle regler og lover.

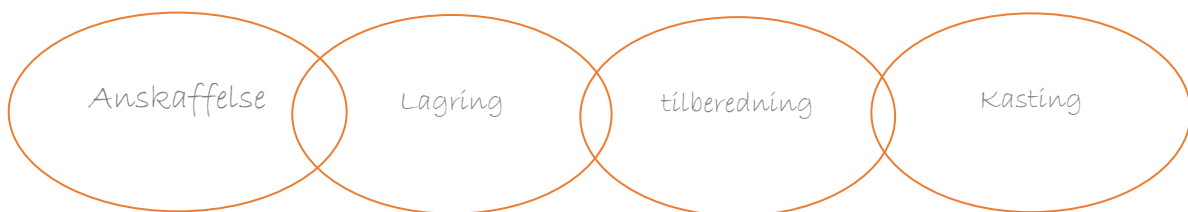
Meninger - Mål aktøren ønsker å oppnå, bevisste motivasjoner, meninger, formål, tro og emosjoner.

Materialer - Ting, produkter og tjenester. og informasjon, samt kjennskap til formelle regler og lover.

Figur 2.2: Elementene i en praksis (Shove et al.2012, vår oversettelse)

Samspillet mellom alle disse elementene er det interessante ved praksisteorien. De rutinepregede handlingene som gjøres hver dag settes i sammenheng med motivasjoner og refleksjoner, kunnskap om verden, og de tingene som brukes for å utføre handlingene. Det er mulig å starte med hvilket som helst av disse elementene for å undersøke hvordan de opprettholder, eller endrer måter dagliglivet utføres på. Praksisteorien ser alle rutiniserte aktiviteter som kroppslig gjennomførte; aktivitetene organiseres gjennom samtidige kroppslige og mentale dynamikker. Kropp og bevissthet ses derfor som sammenhengende størrelser (Halkier & Jensen, 2008). Samlet kan man si at *praksis som enhet* refererer til et sett av gjøren og språk som utvikler og sprer seg i tid og rom. *Praksis som utførelse* refererer til hvordan praksiser gjennomføres av aktører som igjen påvirker hvordan praksisen som enhet opprettholdes eller endres (Browne, 2014).

I denne studien ser vi på praksiser som mat på en eller annen måte er en del av. Vi kaller dem *mathåndteringspraksiser* og maten er det elementet som er felles for alle disse praksisene. I tillegg finnes det formelle og uformelle kompetanser og meninger innenfor hver enkelt av mathåndteringspraksisene. For å studere matsvinn fra husholdningene gjennom praksiser, har vi identifisert fire hovedsakelige mathåndteringspraksiser, slik figur 2.3 viser.



Figur 2.3: Mathåndteringspraksiser

I de påfølgende analysekapitlene går vi nærmere inn på hver enkelt av disse praksisene, og identifiserer hvordan de bidrar til å øke eller redusere mengden matsvinn fra husholdningene.

2.2 Metoder for å studere praksiser

I dette kapitlet går vi nærmere inn på metodene vi har brukt for å studere praksisene, før vi i kap.2.4 presenterer tilleggsmateriale fra SIFO-surveyen. En praksistilnærming til et empirisk felt innebærer å være bevisst visse aspekter ved utarbeidningen av et forskningsdesign. Sedlačko (2017, pp. 54-56) skriver at å utføre empiriske studier med en praksistilnærming inkluderer fokus på fire prinsipper:

- ✓ Fokuser på hva folk faktisk gjør og de materielle omgivelsene det gjøres i
- ✓ Fokuser på hverdagsliv
- ✓ Fokuser på arbeidet med å konstruere, endre og rekonstruere praksiser
- ✓ Fokuser på forskerens rolle som konstruktør av sosiale praksiser i datainnsamling og analyse

Figur 2.4: Prinsipper for en praksistilnærming

Sammen kan disse fire prinsippene fungere som utgangspunkt for å operasjonalisere hvordan matsvinn kan studeres som utøvelsen av hverdagsliv gjennom sosiale praksiser. I det følgende presenterer vi prosjektets metodiske design basert på disse prinsippene.

Å forstå hvordan norske husholdninger genererer matsvinn gjennom et praksisperspektiv innebærer å snu fokus fra de normative og moralske diskusjonene om matsvinn, mot matsvinn som rutinemessig utført i hverdagen. Deltakende observasjon har vært en vanlig metode for å studere praksiser fordi den bringer frem hvordan kroppen utøver en oppgave (Halkier et al., 2011). Imidlertid er ikke matsvinn en praksis i seg selv, heller et resultat av hvordan mathåndteringspraksisene forstås, forhandles og gjennomføres, og det er i samspillet mellom elementene i alle disse praksisene at vi kan finne årsakene til matsvinn. Fordi vi ikke kan observere matsvinn valgte vi å kombinere intervju (en språkbasert metode) med kjøleskapsstudier (observasjon), som involverte flere viktige strategier.

Alle intervjuene ble gjennomført *hjemme hos* deltakerne. Det betyr at vi fikk tilgang til de materielle omgivelsene for deres hverdagsliv, inkludert kjøkkenet der matsvinnet genereres. Ved å gjennomføre intervjuet i settingen der praksisen utføres kunne vi knytte de materielle elementene til hva deltakerne fortalte, og vi kunne bruke det materielle aktivt for å bringe frem narrativer fra husholdningenes hverdagsliv, slik vi viser i kap. 2.2.4. Vi brukte disse omgivelsene som utgangspunkt for den andre strategien, nemlig *praksisorientert snakk*, som i en intervjusituasjon er en teknikk som brukes for å verbalisere noe av de ikke-språklige elementene i en praksis. En måte å gjøre praksisorientert snakk på er å stille spørsmål om performativitet (som hva gjorde du, hvordan gjorde du det, hvem gjorde du det med, hva brukte du osv.), som snur oppmerksomhet vekk fra fortolkning og mot gjennomføring (Halkier, 2010). Videre argumenterer Hitchings (2012) for at dersom forskeren bruker tid på å forklare hva slags type kunnskap som er relevant for studien og hvorfor, øker sjansen for at deltakerne klarer å snakke om sine praksiser. Det kan være vanskelig å forstå hvorfor forskeren er interessert i å se hvordan helt vanlige folk lagrer maten sin i fryseren, fremfor deres meninger om matsvinn som samfunnsproblem. De ordinære aktivitetene kan fremstå som ubetydelige for deltakerne og for forskning. Vi hadde derfor lagt inn en introduksjonsdel der vi forklarte deltakerne hva slags type samtale vi ønsket, og hva slags kunnskap som var viktig for vårt prosjekt, slik vi viser nedenfor.

Den tredje og viktigste strategien vi implementerte for å komme nærmere de daglige rutinene hjemme hos husholdningene var såkalte *kjøleskapsstudier*. Disse er inspirert av klesforskningen som har vært gjort på SIFO, der forskerne har anvendt garderobestudier for å si noe om hvilke klær som finnes, hvordan de brukes, og hvorfor de kastes (Klepp & Bjerck, 2014).



Figur 2.5: Bilder fra kjøleskapsstudier

Kjøleskapsstudiene var den klart mest omfattende delen av intervjuene. Forskerne og deltakerne stod sammen foran kjøleskap og fryser, og gikk gjennom en stor andel av (noen ganger alle) produktene kjøleskap og fryser inneholdt. Deltakerne fortalte hvorfor produktet var der, hva de skulle og hadde brukt det til, om det fremdeles var spiselig, og om produktet hadde noen videre plan. Vi gjorde samme øvelse i fryseren og i tørrskapene, før vi avsluttet med å kikke i avfallsbeholderne. Denne metoden knytter ikke bare de materielle omgivelsene, men også de konkrete produktene til fortellingene om mathåndtering. Ved å ta utgangspunkt i det materielle, skapes også konkrete historier om det materielle, fremfor generelle betraktninger om hva husholdningen «pleier» å gjøre og ikke gjøre. For mathåndteringspraksisen lagring og kasting er dette så nært vi kommer observasjon. Maten som fantes på kjøkkenet mens vi var på besøk, var også elementer av praksiser som allerede hadde blitt utført; rester fra dagens eller gårsdagens middag, salsaen fra fredagstacoen, eller frukten som ble kjøpt inn til smoothie-laging for noen dager siden. Disse restene av utførte praksiser gjorde at vi kunne skape fortellinger også om hvordan maten ble anskaffet og laget, selv om det ikke skjedde mens vi var der.

2.2.1 Utvalg og rekruttering

Tidligere forskning har vist at aldersgruppen 25-39 år kaster mest mat i Norge (Gram-Hanssen, 2011). I denne gruppen befinner det seg altså unge voksne og barnefamilier. For både å kunne svare på hvorfor husholdninger kaster mat og hvordan de kan kaste mindre, besøkte vi familier med og uten barn, samt single husholdninger som kaster mindre mat. Vårt utgangspunkt har ikke vært å sammenligne de ulike typene husholdninger, men å se om det fantes noen overføringsmuligheter mellom dem. Kan for eksempel strategier som brukes av en type husholdning være overførbar på andre? Og hvilke faktorer fører til at barnefamiliene kaster mer enn de andre? Vi satte derfor sammen et *strategisk utvalg* bestående av 16 husholdninger med følgende karakteristikk:

Alder: 25-45 år.

Kjønn: Jevn fordeling med ønske om at alle voksne i husholdningen deltok i intervjuet.

Husholdningstype: 4 x Enslige, 4 x Par uten barn, 4 x Par med hjemmeboende barn (barn: 0-5 år, 6-10 år, 11-14 år, 15-18 år), 4 x Enslige foreldre med hjemmeboende barn (barn: 0-5 år, 6-10 år, 11-14 år, 15-18 år).

Figur 2.6: Strategisk utvalg

Videre bestemte vi oss av praktiske årsaker (tid og penger til reise) for å konsentrere oss om husholdninger i Oslo og Akershus. Vi besøkte heller ikke studenter som lever i en midlertidig tilværelse med lav økonomisk kapital og midlertidig boligsituasjon (som hybelfellesskap, felles leilighet osv.). Vi er oppmerksomme på at resultatene ville kunne vært annerledes dersom materialet også hadde inkludert husholdninger i rurale områder. Det er sannsynlig at rurale husholdninger har lengre avstand til dagligvarehandel enn husholdninger i urbane strøk, de har ikke tilgang på de samme internettjenestene for dagligvarehandel, og de har kanskje andre typer sosiale nettverk som kan inkludere større grad av deling av mat.

Gjennom utvalget ønsket vi også å undersøke hvorvidt handlefrekvens og planlegging av matinnkjøp påvirker mengden matsvinn husholdningen genererer. Vi ser at studier av matsvinn på forbrukernivå ofte nevner økt planlegging av innkjøp og måltider som et tiltak forbrukerne selv kan gjøre for å redusere matsvinnet (Farr-Wharton, Foth, & Choi, 2014; Graham-Rowe, Jessop, & Sparks, 2014). Utvalget skulle derfor variere mellom de husholdningene som handlet én gang i uken, og de som handlet tre ganger eller mer.

Til slutt ønsket vi å undersøke hvorvidt tjenester som matkasser og dagligvarehandel på internett påvirket mengden matsvinn fra husholdningene. Leverandører av matkasser har rettet fokus mot at matkassene fungerer som løsning for å redusere matsvinn. Utvalget skulle derfor variere mellom de som har prøvd og de som ikke har prøvd matkasse og dagligvarehandel på internett.

I tillegg til at intervjuene skulle gjennomføres hjemme hos husholdningene ønsket vi at flere av husholdningens medlemmer var til stede under intervjuene. Det var ikke mulig i alle tilfeller, slik tabellen under viser, men der intervjuet ble gjennomført med flere enn ett husholdningsmedlem, fikk vi i sterkere grad frem de forhandlingene som foregår i utøvelsen av praksiser som genererer matsvinn, og på den måten fokusere på både hverdagsliv, hva folk gjør og hvordan de gjør det slik Sedlačko (2017) argumenterer for.

Tabell 2.1: Utvalg 1. (Deltakere markert med fet skrift)

H	Husholdningssammensetning*	Bosted	Har prøvd matkasse/internettjenester	Handlefrekvens per uke
1	Mann (38), Kvinne (33), barn (1)	Akershus	Adams matkasse, Kolonial	3 ganger eller flere
2	Kvinne (33), barn (3)	Akershus	Godt levert, Kolonial	1 -2 ganger
3	Mann (32), Kvinne (34), barn (3), barn (1)	Oslo	Adams matkasse, Marked, Kolonial	3 ganger eller flere
4	Mann (45), Kvinne (39), barn (6), barn (3)	Oslo	Kolonial	3 ganger eller flere
5	Kvinne (37)	Oslo	Kolonial	3 ganger eller flere
6	Mann (36), Kvinne (30), barn (4), barn (1,5)	Akershus	Adams matkasse, Kolonial	1-2 ganger
7	Mann (26)	Oslo	Adams matkasse	3 ganger eller flere
8	Mann (31), Kvinne (29)	Oslo	Ingen	1-2 ganger
9	Mann (30)	Oslo	Ingen	3 ganger eller flere
10	Kvinne (45), barn (14), barn (9)	Oslo	Ingen	3 ganger eller flere
11	Kvinne (42), barn (15)	Akershus	Ingen	3 ganger eller flere
12	Mann (30), Kvinne (27)	Oslo	Marked, Kolonial	1-2 ganger
13	Kvinne (41)	Oslo	Ingen	3 ganger eller flere
14	Mann (30), Kvinne (26)	Oslo	Ingen	1-2 ganger
15	Mann (28), Kvinne (26)	Oslo	Kolonial	3 ganger eller flere
16	Mann (37), Kvinne (35)	Akershus	Adams matkasse, Godt levert	3 ganger eller flere

Alle intervjuene ble rekruttert via Norstat basert på utvalgskriteriene ovenfor. Det var som tabell 2.1 viser ikke mulig å overholde alle kriterier grunnet tidsbegrensning av intervjuperioden og prosjektets varighet. Hver husholdning fikk et gavekort på 500kr for å delta på intervjuet, og skrev under på et skjema for å ha mottatt gavekort.

I tillegg til materialet beskrevet ovenfor, har vi inkludert 10 intervjuer som har blitt gjennomført i forbindelse med prosjektet CYCLE¹⁵ som SIFO har vært en del av. Disse intervjuene er gjennomført med ett husholdningsmedlem, og inkluderer såkalte «shop-alongs», altså en del der forskeren går i butikken sammen med deltakerne. Intervjuets andre del gjennomføres hjemme hos deltakerne og inkluderer en kjøleskapsstudie. Intervjuene har blitt rekruttert av Norstat og gjennomført på samme måte som de 16 intervjuene fra BLD-matsvinn prosjektet. Alle deltakerne i denne studien bodde i Oslo. Utvalget er beskrevet i tabell 2.2.

¹⁵ <http://cycleweb.no/>

Tabell 2.2: Utvalg 2.

Id.	Deltaker	Status
1	Kvinne (25)	Samboer/gift
2	Mann (29)	Alene
3	Mann (31)	Familie med små barn 0-10 år
4	Mann (32)	Samboer/gift
5	Mann (28)	Alene
6	Kvinne (34)	Familie med små barn 0-10 år
7	Kvinne (42)	Familie med små barn 0-10 år
8	Kvinne (43)	Familie med større barn 10-18 år
9	Kvinne (45)	Familie med større barn 10-18 år
10	Kvinne (51)	Familie med større barn 10-20 år

Det totale utvalget består av 26 omfattende hjemme-hos besøk hos husholdninger i Oslo og Akershus. Utvalget er ikke statistisk generaliserbart, og kan derfor ikke brukes til å bekrefte utbredelse av et fenomen. Utvalget gir derimot et svært godt innblikk i hvordan 26 familier organiserer sin egen hverdag i forbindelse med å håndtere mat. Analysen av årsakene til matsvinn og husholdningenes egne strategier for å unngå matsvinn, viser kompleksiteten i hverdagslivet. Materialet er svært godt egnet til å si noe om hva som *gjøres* med maten, i tillegg til hva husholdningene mener om matsvinn. Analysen viser de mange variasjonene mellom husholdningene, men temaene som er behandlet i denne rapporten gikk igjen i mange eller alle husholdningene vi besøkte.

2.2.2 Intervjuguide

Intervjuguiden (se vedlegg 1) er utarbeidet basert på praksisorientert snakk med spørsmål som er minst mulig generelle (hva tenker du om matsvinn?) og mest mulig orientert mot hverdagslige gjøremål (hva lagde du til middag i går?). Performative spørsmål gir flere fordeler når vi skal studere praksiser. For det første får vi konkrete svar om hva de lagde til middag i går, hvordan de lagde det, om det ble rester, hvem som spiste og ikke spiste, om noe ikke gikk som planlagt, og om dette var en typisk middag. For det andre er svarene konstruert som fortellinger og ikke svar. Det betyr at vi får se høre om en helt konkret bit av deres hverdagsliv som gir et bilde på hvordan det er organisert og utført. Videre kan vi ved å være i omgivelsene der middagen ble laget, spist og eventuelt kastet, gi dem muligheten til å vise oss hva som skjedde.

Intervjuguiden er full av slike spørsmål, men det betyr ikke at vi stilte dem til alle deltakerne. Intervjuene var *ustrukturerte* nettopp i den hensikt å la deltakerne få hente frem historiene fra hverdagslivet, heller enn å svare på våre spørsmål. Intervjuguiden ble veiledende under intervjuene, og brukt for å komme videre i samtalen dersom det var behov for det, og mot slutten av intervjuet for å oppsummere og sørge for at vi hadde snakket om alle de overordnede temaene.

Kapittel 2.2.4 viser hvordan vi innledet hvert intervju med en gjennomgang av prosjektet og samtykke til deltakelse. I tillegg til dette viste ett avsnitt i intervjuguiden seg å være viktig for gjennomføringen av intervjuene:

Vi er altså interesserte i hva dere som husholdninger gjør i hverdagen når dere kjøper mat, oppbevarer mat, lager mat, spiser mat og kaster mat. Vi kommer til å spørre dere om hva dere vanligvis gjør, om små ting som kanskje kan virke selvsagte, men som vi mener er viktige for å dokumentere hverdagslivet til norske forbrukere.

Setningene flyttet umiddelbart fokus for deltakerne fra å snakke overordnet og generelt, og til å snakke spesifikt om eget hverdagsliv. Dette bekrefter altså Hitchings (2012) argument om å presentere formålet med forskningen spesifikt før intervjuet, og særlig poengtere vår interesse for det hverdagslige og rutinepregede.

Intervjuguiden er delt opp i fire hoveddeler. En første introduksjonsdel tillater noen minutter til generell samtale om husholdningen (hvem bor der, hva jobber de voksne med, hvor lenge har de bodd der osv.) og fungerer som oppvarming. Intervjuets andre del er den første tematiske delen og dreier seg om hvordan maten anskaffes. I CYCLE-prosjektet ble det som nevnt gjennomført såkalt 'shop-alongs' der forskeren gikk sammen med deltakeren i butikken for å forstå handlemønstre. Denne metoden viste seg ikke å gi særlig merinformasjon sammenlignet med intervju utenfor butikk, og det var vanskelig å gjennomføre et intervju i butikken. Her valgte vi derfor å snakke med deltakerne om anskaffelsesmetoder, handlefrekvens, butikkutvalg, vareutvalg, tilbud i butikken osv. I intervjuets tredje del flytter vi oss til kjøkkenet og først og fremst kjøleskapet der vi sammen med deltakerne snakker om den maten de allerede har anskaffet. I intervjuets fjerde og siste del åpner vi opp for mer generell prat om matsvinn og trekker frem temaer som bevissthet, ansvar, miljø, penger og samvittighet. Her får deltakerne mulighet til å være mer verdiorienterte, å gi uttrykk for politiske holdninger, og å være samfunnsorienterte. Intervjuet avsluttes alltid med at forskeren spør om det er andre temaer eller spørsmål deltakerne forventet at vi skulle spørre om, eller om det er noe de vil tillegge.

2.2.3 Gjennomføring: språklige strategier, kjøleskapsstudie og fotografering

Alle intervjuene ble gjennomført mellom februar og april 2017. I hvert av intervjuene deltok en eller to forskere og en eller flere husholdningsmedlemmer. Intervjuene varte fra 1,5-2,5 timer.

Ethvert intervju har en oppstartsfase. Som vist i forrige kapittel brukte vi bakgrunnsvariablene til å sette deltakerne inn i intervjusituasjonen, til å bli kjent med formen og språket som forskerne bruker. Vi opplevde at det løsnet da vi flyttet oss til kjøkkenet, og vi kunne stå lent mot kjøkkenbenken, la dem vise oss rundt, og forklare oss hvordan de gjorde det der hjemme. Skifte av plassering skapte dermed også et skifte av form, fra et mer formelt intervju der forsker og deltaker sitter ovenfor hverandre, til en mer uformell samtale der vi står sammen.

Gjennom samtalen brukte vi også flere språklige teknikker for å skape de narrative om hverdagsliv vi var ute etter. En av dem var å nøste opp i fortellingene deres der de svarte kort, for å få dem til å utbrodere. Det er en form for 'probing', der forskeren retter oppmerksomhet mot et bestemt tema som hun ønsker mer informasjon om. Vi brukte altså språklige teknikker for å styre samtalen i en bestemt retning, presset dem litt og hjalp dem med å øke detaljnivået i fortellingen. For eksempel kunne vi gå fra å snakke generelt om middag, til å spørre dem om å fortelle om gårsdagens middag. Vi repeterte også deres egne fortellinger

både for å få dem til å fylle ut der det manglet detaljer, men også for å sikre at vår forståelse av fortellingene samsvarte med deres egen oppfatning.

I tillegg til å situere intervjuet på kjøkkenet og å anvende språklige strategier for å snakke om praksiser, utførte vi 'kjøleskapsstudier'. I kjøleskapsstudiene registrerte vi ikke innholdet i form av antall, eller produkttyper, men vi gikk gjennom hver enkelt vare i kjøleskapet og spurte hvorfor de var anskaffet, hvordan de ble brukt, om de ble brukt opp eller kastet, og hva slags videre plan deltakerne hadde for varene. Kjøleskapsstudiene var en strategi for å knytte sammen deltakernes fortellinger med de materielle omgivelsene, slik Sedlačko (2017) argumenterer for. Det er mye enklere å snakke om middagsmaten dersom middagen står rett framfor en, og det er enklere å snakke om hvilke produkter de kjøper, kaster og bruker når både deltakerne og forskerne kan se på, og ta på produktene enn når intervjuet gjennomføres i en annen del av hjemmet, eller utenfor hjemmet.

Kjøleskapsstudiene ble også utvidet til å gjelde fryseren der vi gikk gjennom skuff for skuff, og eventuelle matskap med tørrmat. Vi fikk oversikt både over hvordan husholdningene lagret mat (hva ble oppbevart kjølig, hva var greit å fryse, hva kunne stå i matskapet osv.), hvordan de vurderte produkters holdbarhet, og hvilke teknologier de benyttet for å håndtere mat (mikrobølgeovner, juicere, brødrister osv.). Kjøleskapsstudiene ga dermed en bredere oversikt over kjøkkenets infrastruktur enn bare kjøleskapets innhold, og ga tilgang til de forhandlingene som kontinuerlig foregår i husholdningene om håndtering av mat. Til slutt gikk vi også gjennom husholdningenes avfallssystemer, og hva slags avfall de hadde kastet.

Det var gjennomgående i hjemme-hos besøkene at rundturen på kjøkkenet førte til snakk om praksis. Både forskerne og deltakerne var mest komfortable med å være på kjøkkenet, på å vise frem og snakke om konkrete matvarer, matprosjekter, kjøkkenstrukturer, teknologier og søppel. Det betyr også at mesteparten av intervjuet foregikk her, og at den innledende og avsluttende delen var betydelig kortere.

Kjøkkenrundturen inkludert kjøleskapsstudiene ble *fotografert* av forskerne. Vi fotograferte utelukkende de materielle omgivelsene og inkluderte aldri mennesker med unntak av hender som holder varer, eller peker på ting. Fotograferingen hadde to hovedhensikter. For det første visste vi fra tidligere forskningsprosjekter der fotografi har blitt brukt at fotograferingen i seg selv fører til et rom som kan brukes til å skape narrativer om produktene eller strukturene som vises frem. Fotografering tar litt tid, og den tiden ble brukt av informantene til å forlenge fortellingene om produktene de viste fram. For det andre blir fotografiene brukt som en vesentlig del av datamaterialet og ses i sammenheng med det språklige materialet, slik vi viser nedenfor. Alle fotografiene i denne rapporten er tatt av Nina Heidenstrøm, Marie Hebrok og Gun Roos.

2.2.4 Informert samtykke og anonymitet

Da deltakerne ble rekruttert av Norstat fikk de lite informasjon om prosjektet. De fleste visste at det handlet om matsvinn, men de fleste regnet med at det ville handle om kildesortering. Det var derfor viktig å starte hvert intervju med en grundigere gjennomgang av prosjektet, oppdragsgiver og SIFO.

Følgende tekst ble brukt som utgangspunkt for en muntlig framlegging av prosjektet:

Vi kommer fra forbruksforskningsinstituttet SIFO som er en del av Høgskolen i Oslo og Akershus. Vi er en del av en gruppe som forsker på miljøvennlig forbruk som for eksempel mat, klær og energi. Matsvinn er ett av de temaene vi forsker på, og som vi nå har fått i oppdrag fra Barne-, likestillings-, og inkluderingsdepartementet å se nærmere på. Målet med prosjektet er å identifisere noen barrierer som bidrar til mer matsvinn i husholdningene, og forsøke å identifisere noen muligheter for tiltak som kan iverksettes.

Vi er altså interesserte i hva dere som husholdninger gjør i hverdagen når dere kjøper mat, oppbevarer mat, lager mat, spiser mat og kaster mat. Vi kommer til å spørre dere om hva dere vanligvis gjør, om små ting som kanskje kan virke selvsagte, men som vi mener er viktige for å dokumentere hverdagslivet til norske forbrukere. Vi vil gjerne også gå en runde med deg på kjøkkenet etterpå, for å se litt mer på hvordan dere håndterer maten.

Først vil vi gjerne spørre om det er greit at vi tar opp samtalen? Vi vil også at du skriver under på et samtykkeskjema etter at intervjuet er ferdig, dersom du synes at det du har vært med på var greit.

Den siste delen av teksten viser at samtykke ble nevnt innledningsvis sammen med forespørsel om opptak, men at vi ønsket å gå gjennom intervjuet med dem i etterkant for å forsikre oss om at de var villige til å dele informasjon i form av tale og bilder med oss.

Alle intervjuene ble tatt opp på bånd, og det ble tatt fotografier av de materielle omgivelsene inkludert kjøkkenet i sin helhet, matskap, kjøleskap, fryser, søppeloppbevaring og andre steder der husholdningene oppbevarte mat.

Til slutt i intervjuet leste forskeren og deltakerne et samtykkeskjema sammen (se vedlegg 2) som deltakerne signerte på. De ble også tilbudt å se på bildene som ble tatt. Alle deltakerne i studien signerte på samtykkeskjemaet der de også ble informert om at de var anonyme og at kontaktinformasjonen ble holdt adskilt fra resten av datamaterialet, og slettet ved prosjektets slutt. Prosjektet er meldt og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

I det transkriberte materialet er husholdningene alltid henviset til med følgende kode:

- Utvalg 1: Husholdningsnummer 1-16, kjønn M/K, alder. For eksempel H1, M38.
- Utvalg 2: Informantnummer 1-10, kjønn M/K, alder. For eksempel 1, K34.

2.2.5 Analyse: transkribering, koding og workshop

Analysen i et forskningsprosjekt er alltid pågående. Det er lite hensiktsmessig å skille ut analysen som noe annet enn valg av teori, metode, og datainnsamling. Ovenfor har vi beskrevet vårt analytiske utgangspunkt, en praksisorientert tilnærming, og hvordan denne er operasjonalisert, gjennom hjemme-hos intervjuer med kjøleskapsstudier og fotografi. I det følgende redegjør vi for hvordan det empiriske materialet er behandlet som dokumentasjon på forskningsprosessen. Begge prosessene er samtidig pågående deler av analysen.

Det empiriske materialet består av lydopptak og bilder fra de 16 hjemme-hos besøkene og de 10 butikk- og hjemmeintervjuene. Alle lydopptakene ble transkribert i sin helhet av en ekstern aktør. Transkriberingen inneholdt detaljnivå for en tematisk analyse. Det vil si at alle setninger er skrevet ut i sin helhet, men at pauser, tonefall, samtidig snakk osv. som vil være

viktig for en språkanalyse, ikke er inkludert. Latter er inkludert i transkriberingen, og brukt i analysen.

De transkriberte intervjuene ble deretter kodet i HyperResearch, et analyseprogram for kvalitative data. Prosjektgruppen utviklet en såkalt kodebok bestående av 75 koder (se vedlegg 3). Kodene er utviklet basert på prosjektets problemstillinger (hva er årsakene til matsvinn i norske husholdninger, og hvordan kan det reduseres), gjennomgående temaer i intervjuene (som holdbarhet og planlegging), og det praksisteoretiske utgangspunktet (idealpraksiser, erfaringer, verdier). Det betyr at kodingen ikke er rent induktiv, altså at den i sin helhet er dannet fra materialet, men er en blanding av induktive, tematiske og teoretiske koder. Kodingen ble gjennomført av to forskere der hver forsker kodet intervjuer de ikke selv hadde vært med på for å sikre at begge forskeren gjennomgikk materialet i sin helhet. De kodede intervjuene ble deretter satt sammen til en tematisk bok av materialet. Som et resultat av prosjektets tidsbegrensning samt omfanget av det kodede materialet, ble det etter kodingen foretatt et utvalg av relevante temaer. Temaene ble valgt ut på bakgrunn av følgende kriterier:

- de var gjennomgående i intervjuene
- utvalget av årsaker er basert på hvilke som fører til mest matsvinn i de husholdningene vi intervjuet, og hva vi vet fra tidligere forskning
- de inneholdt tiltak for å redusere matsvinn

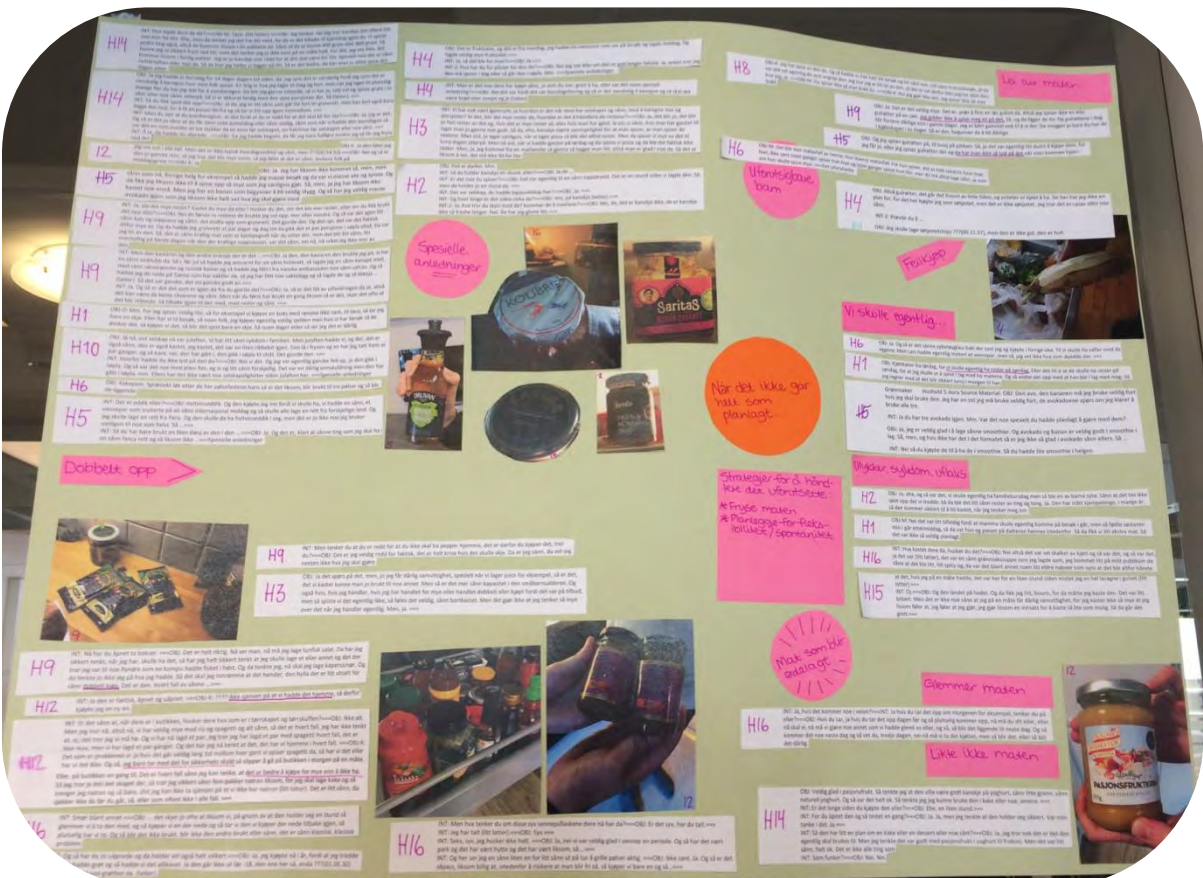
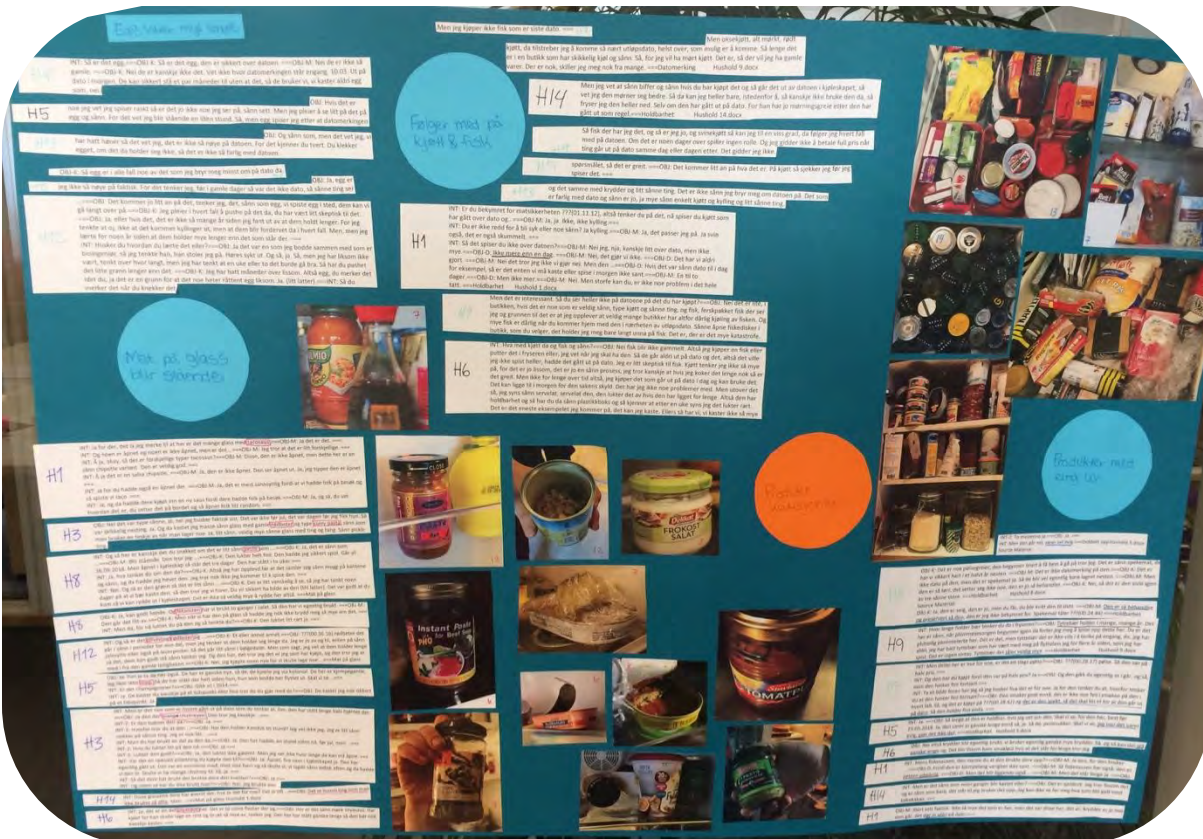
De utvalgte temaene består av en eller flere koder, og er presentert som delkapitler i analysekapitlene og tiltakskapittelet.

Fotografiene fra hjemme-hos besøkene ble ikke kodet digitalt. Alle bildene ble skrevet ut på papir og fordelt etter temaene de representerte, enten ved at de var koblet til en bestemt historie, eller visuelt representerte utsagn fra deltakerne.



Figur 2.7: Kategorisering av bildemateriale

Hvert tema fikk sin egen bunke med tekst og bilder. Prosjektgruppen arrangerte deretter en workshop der hvert tema ble gjennomgått grundig ved å lese gjennom det kodede materialet, finne gjennomgående utsagn, motstridende utsagn, fortellinger, tiltak, strategier, eller årsaker til matsvinn. Innenfor hvert tema ble det gjort mer overordnede analytiske kategoriseringer. Figur 3 viser hvordan prosjektgruppen presenterte resultatet av analysen.

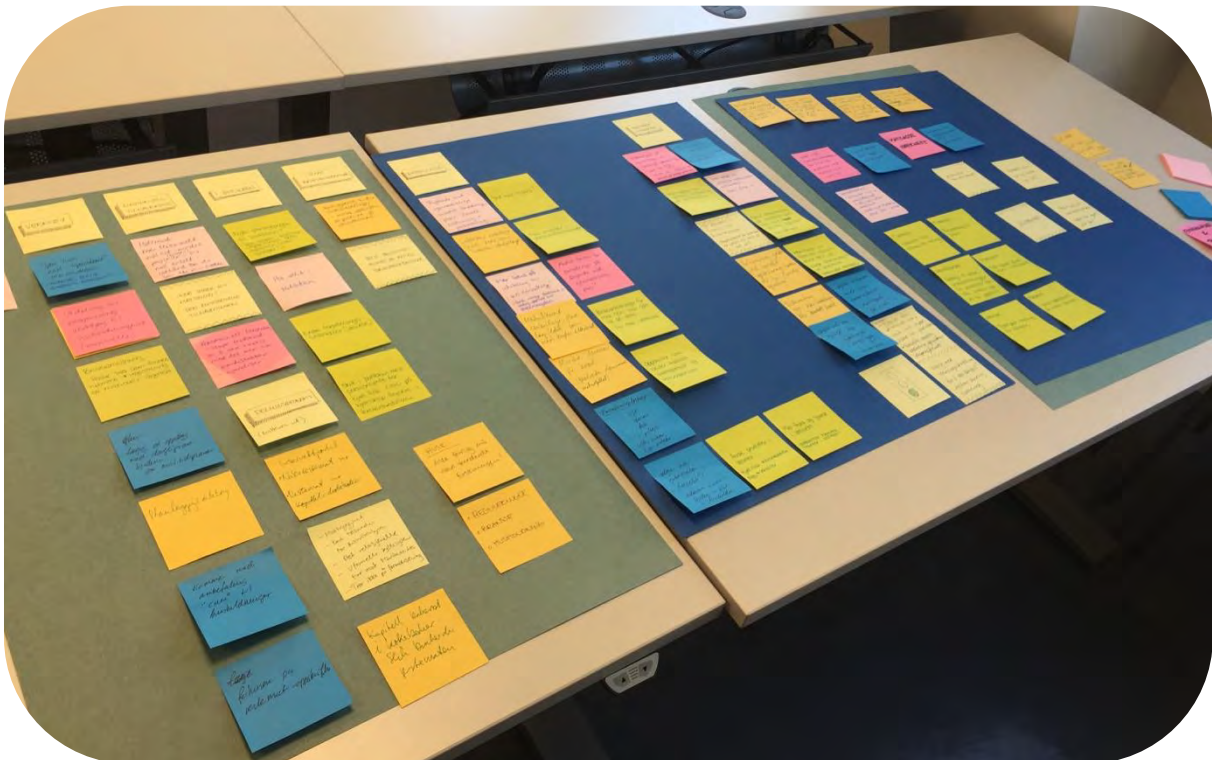


Figur 2.8: Analog workshop

Resultatet av workshopen ble 11 plakater der de mest sentrale temaene ble analysert. Disse danner utgangspunkt for analysekapitlene.

I prosjektets andre del har vi gått nærmere inn på hvilke tiltak som kan implementeres for å redusere matsvinn fra husholdningene. Prosjektgruppen arrangerte en lignende workshop sammen med to forskere som ikke har deltatt i prosjektet. Alle deltakerne fikk utdelt analysekapitlene til gjennomlesing på forhånd. Workshopen ble deretter delt inn i fem hovedtemaer: Planlegging, forpakkingsstørrelse og porsjonering, matkasse og internettjenester, holdbarhet og bevissthet og holdninger

For hver tema fikk deltakerne fem minutter til å tenke på egenhånd og skrive sine tiltaksforslag på post-it lapper, før vi diskuterte temaet og tiltakene i 10 minutter. Til slutt fulgte en oppsummerende diskusjon.



Figur 2.9: Tiltakworkshop

Workshopen resulterte i tiltaksforslag under overskriftene presentert i figur 2.10, og dette dannet grunnlaget for arbeidet videre med konkrete innspill både til arenaer for tiltak og konkrete tiltak for reduksjon av matsvinn i husholdningene.



Figur 2.10: Tiltaksområder fra workshop

2.3 SIFO-surveyen

Det kvalitative materiale beskrevet i kapittelet ovenfor er gjennomført som en del av dette prosjektet. I tillegg har vi benyttet data fra den årlige SIFO-surveyen¹⁶. Det betyr at de to undersøkelsene ikke representerer en metodisk triangulering (de er ikke gjennomført som to ledd i en innsamlingsprosess), men tall fra surveyen brukes der de kan gi tilleggsinformasjon om utbredelsen av et fenomen, eller der dataene fra surveyen gir et annet bilde enn fra intervjuene.

SIFO-surveyen er en årlig undersøkelse som gir oversikt over forbrukernes situasjon på mange forskjellige områder. Noen av spørsmålene er faste, mens andre varierer fra år til år.

Vi har benyttet tall fra to SIFO-surveys:

- 2015: Surveyen ble gjennomført av Norstat og bestod av 1003 respondenter, vektet på kjønn, alder og region.
- 2017: Surveyen ble gjennomført av Norstat og bestod av 1001 respondenter, vektet på kjønn, alder og region.

Begge undersøkelsene er landsrepresentative og ble gjennomført som web-survey. Spørsmål om matsvinn har ikke vært inkludert i surveyen før 2015, og da i kombinasjon med andre spørsmål om mat. I 2017 ble det gjennomført en større mengde spørsmål om matsvinn i forbindelse med dette prosjektet. Vi har derfor ikke mulighet til å se endringer i forbruket over tid, og tallene representerer et øyeblikksbilde av forbrukernes oppfatninger om matsvinn.

Surveydataene skiller seg fra hjemme-hos intervjuene på to viktige områder. For det første er de generaliserbare. Det betyr at vi kan si noe om utbredelsen av et fenomen. For det andre sier de noe om forbrukernes egne meninger og holdninger, og lite om hva de gjør. Spørsmål om matsvinn oppfattes ofte normativt, slik vi viser i neste kapittel, og det er vanskelig å skille mellom hva forbrukerne mener at de gjør eller burde gjøre, og hva de faktisk gjør. For eksempel viser surveyen at hele 64 % av respondentene mener at de kaster mindre mat enn gjennomsnittet. Ingen vil jo kaste mat. Kombinasjonen av de to metodene vil imidlertid sørge

¹⁶ <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/SIFO/Prosjekter-SIFO/SIFO-survey>

for at vi både gir et overblikk over noen aspekter ved hvordan norske forbrukere forholder seg til matsvinn, og går i dybden på hvordan noen norske husholdninger håndterer mat hjemme.

2.4 Mulighetsrommet for tiltak mot matsvinn i norske husholdninger

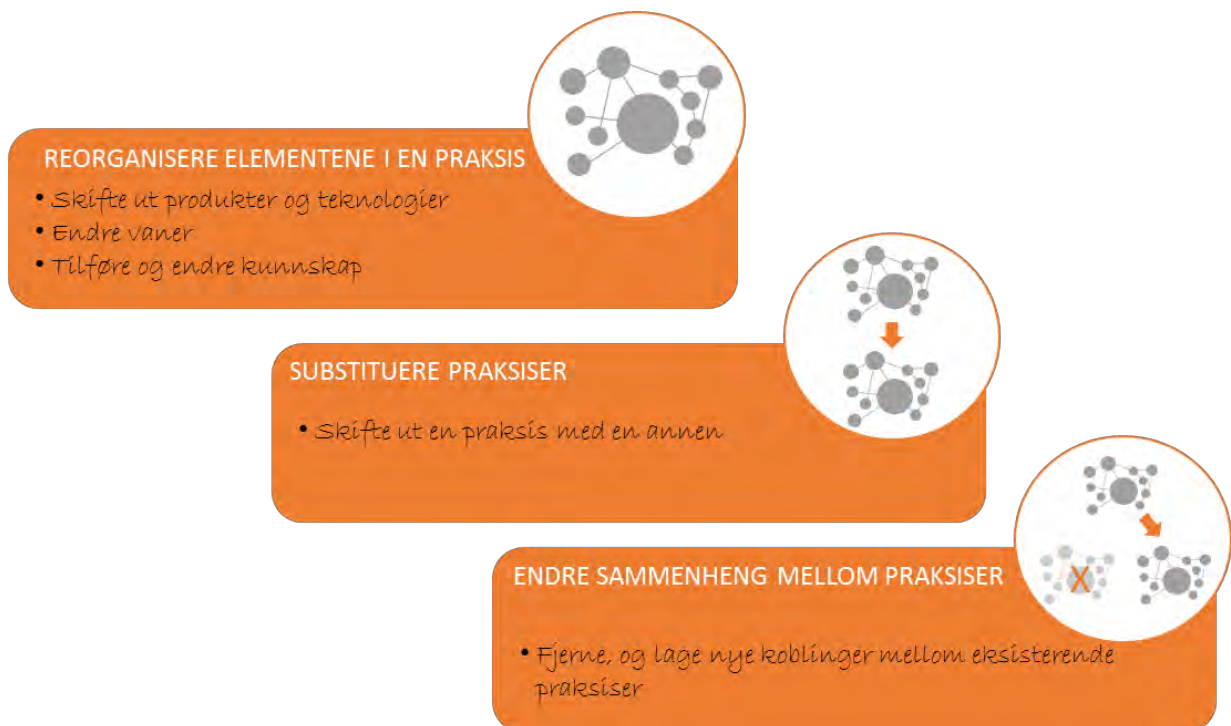
Den siste delen i dette kapittelet redegjør for rammeverket som er brukt for å utrede tiltak som kan redusere matsvinn fra husholdningene. Når vi fokuserer på praksiser blir det tydelig at endring handler om mye mer enn forbrukernes valg av ulike produkter. Hva og hvordan vi spiser handler om smak, det sosiale samvær, kulturelle konvensjoner om hva et måltid er og skal være, kompetanse, rutiner (for eksempel tre måltider om dagen) og inntekt. Det er alle disse elementene sammen som utgjør de matrelaterte praksisene, og deres påvirkning på mengden matsvinn (Spurling, McMeekin, Southerton, Shove, & Welch, 2013, p. 35).

Prosjektets praksisteoretiske argument er basert på en forståelse av mathåndtering som et sett av felles sosiale og kulturelle vanedrevne handlinger forbrukerne gjør hver dag, og som inkluderer kroppslige kunnskaper, formelle kunnskaper, meninger og ting. Matsvinn oppstår som et resultat av hvordan disse mathåndteringspraksisene gjøres og hvordan de endres. Tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene må derfor også konsentreres rundt endringer av praksis. Endringer i mathåndteringspraksiser inkluderer endringer i forbrukernes vaner, holdninger og ting – og hvordan disse aspektene fungerer sammen. Det praksisteoretiske perspektivet går således utover endring som aktive forbrukervalg i markedet, og ser på hvordan hverdagslivet er organisert og kan reorganiseres.

Enhver praksis er kontekstspesifikk. De endres over tid og mellom steder. Hvordan norske forbrukere håndterer mat er gitt av en bestemt sosial og kulturell kontekst. Vi har for eksempel vist at det er sterke kulturelle normer for spesielle anledninger og gavegiving, for hvordan et måltid skal og bør se ut, hva slags mat som er greit å kaste og ikke, og når noe blir søppel. Disse normene er innebygd i mathåndteringspraksisene. Derfor vil vi anbefale å utvikle *kontekstuelle tiltak* for å redusere matsvinn. Mulighetsrommet for tiltak som kan redusere matsvinn ligger i å endre de kontekstspesifikke mathåndteringspraksisene. Vi har her tatt utgangspunkt i Spurling et al. (2013) sin rapport om intervensjoner i praksiser for et mer bærekraftig forbruk. Deres hovedargument er at praksis er et bedre utgangspunkt for å snakke om endring enn adferd. Adferd impliserer et fokus på endring av individuelle (refleksive) valg, normer og verdier, mens praksis konsentrerer seg om de kollektive måtene forbruk gjøres på, og som forbruker ressurser. Rapporten foreslår tre strategier for å endre praksis og gjøre forbruket mer bærekraftig:

- *Reorganisere praksiser:* Fokuserer på å endre elementene en enkelt praksis består av (meninger, ting og kunnskaper). Mat handler ikke bare om maten, men om smak, kultur, komfort, kompetanser, rutiner, økonomi osv. Disse måtene å håndtere mat på er heller ikke statiske, de endres når komponentene praksisen består i endres. For eksempel endret norske forbrukere sine matlagingspraksiser når fryseren ble introdusert. Å reorganisere en praksis innebærer å se på hvordan maten kan anskaffes, lages, lagres, og spises på andre måter som gir mindre matsvinn ved å endre noen av elementene i praksisen.

- *Substituere praksiser:* Fokuserer på å skifte ut en praksis med en annen. Der reorganisering av praksis handler om å endre elementene innenfor en praksis, handler substitusjon om å skifte ut hele praksisen med en annen. For å redusere matsvinn kan en substitusjon være å servere flere måltider på skole og arbeid slik at matlagingen hjemme ble redusert. Endringer i hvor maten lagres, for eksempel mer lagring i butikk og mindre hjemme, er et annet eksempel på substitusjon av praksiser.
- *Endre hvordan praksiser henger sammen:* Fokus på å forandre koblingene mellom praksiser som henger sammen. Mathåndtering består av mange praksiser som anskaffelse, lagring, laging, spising osv., og mathåndtering henger sammen med andre praksiser som transport, arbeid, omsorg, helse osv. Vi har for eksempel vist at det er spenning mellom normen om ikke å kaste mat, og om å ha et sunt kosthold. Et annet eksempel vil kunne være å gjøre endringer i transport av mat mellom leverandør og husholdning, som internetthandel av matvarer.



Figur 2.10: Mulighetsrom for tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene

De tre måtene å endre forbrukernes mathåndteringspraksiser på fungerer som utgangspunkt for tiltaksutredningen. Vi har konsentrert oss om to hovedarenaer for gjennomføring av kontekstuelle tiltak som kan endre praksiser:

- *Materielle strukturer* (emballasje, butikk og kjøleskap)
- *Sosiale og kulturelle strukturer* (populærformidling, måltidsorganisering og utdanning)

Handlingsrommet for tiltak må også defineres basert på hvilke aktører som kan gjennomføre tiltakene. For å redusere matsvinn fra husholdningene er det i hovedsak tre aktører som er relevante:

- *Myndigheter:* Bevilgninger, skatter, avgifter, subsidier, informasjon, utdanning, støtte til andre aktører
- *Matvarebransjen:* Omorganisering, innkjøp, støtteordninger, produkt- og teknologiutvikling
- *Forbrukerne:* Holdningsendringer, vaneendringer, atferdsendringer

Vi mener at alle de tre aktørene må samarbeide og koordinere et felles initiativ for å kunne endre mathåndteringspraksisene, som alltid er et samspill mellom materielle strukturer (som butikker, kjøkken, infrastrukturer, matvarer, teknologier osv.), uformelle kunnskaper (hvordan de tre aktørene pleier å gjøre sine oppgaver, som hvordan mat settes frem i hyller, puttes inn i kjøleskapet, hvordan informasjonskampanjer utformes osv.), og meninger (holdninger, normer, verdier, følelser, formell kunnskap, regler, lover osv.). Det er dermed viktig at aktørene involveres og koordineres dersom tiltakene skal utredes videre. Vi oppfordrer til samarbeid mellom relevante forskningsmiljøer, myndigheter, bransje og forbrukere for å utvikle tiltak som reduserer matsvinn i husholdningene.

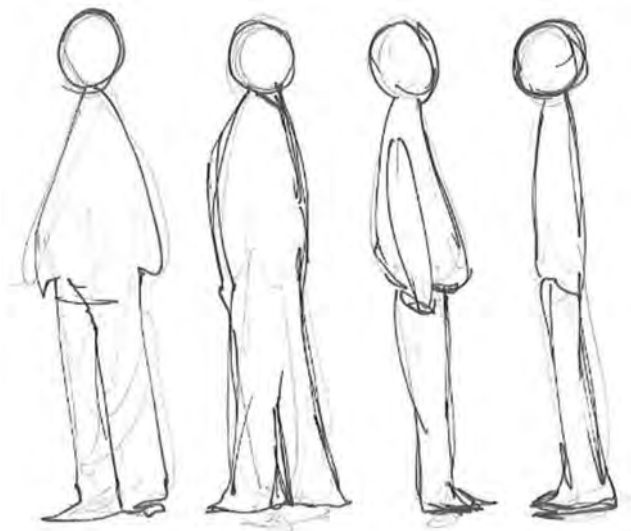
I de neste kapitlene går vi gjennom det vi mener er de viktigste temaområdene der matsvinn fra husholdningene forekommer, før vi til slutt gjør rede for husholdningenes egne strategier for å redusere matsvinn, og våre forslag til tiltak for å redusere matsvinn.

DEL 2:

Årsaker til matsvinn
i husholdningene

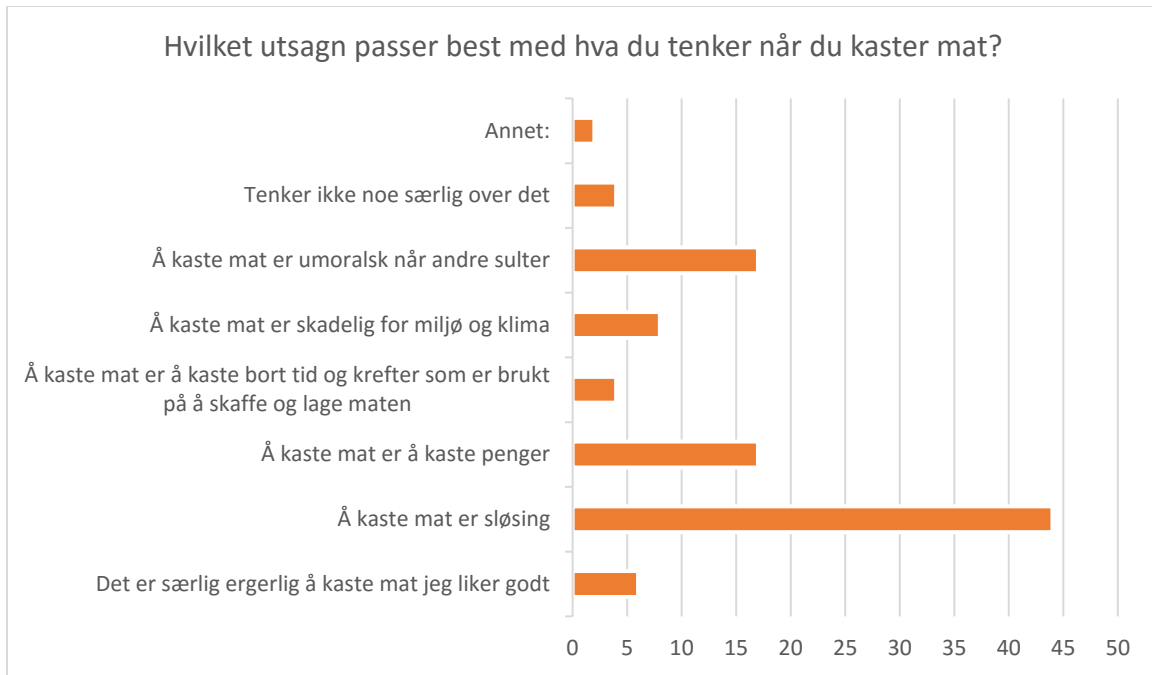
3. Forbrukernes meninger om og holdninger til matsvinn

I dette kapitlet konsentrerer vi oss om deltakernes holdninger, tanker, følelser, opplevelser av og meninger om matsvinn. Selv om vi har argumentert for å studere det som gjøres fremfor kun å studere det som sies, eller det som sies at gjøres, er det åpenbart at hva forbrukerne mener om matsvinn også er en del av deres utøvelse av mathåndtering. Meningene, tankene og følelsene hos individet påvirker hvordan den enkelte utøver praksisene knyttet til matsvinn. Sosiale praksiser er kontekstavhengige, og de endres i tid og rom, samt gjennom å gjøres på litt forskjellige måter av forskjellige utøvere. I det følgende trekker vi derfor frem noen sentrale temaer deltakerne i studien snakket om, særlig under den siste delen av intervjuet, der vi åpnet opp for mer generelle betraktninger om matsvinn og mathåndtering. Vi trekker også på materialet fra SIFO-surveyen (2017), der vi har spurt norske forbrukere om deres holdninger til matsvinn. Materialet viser et misforhold mellom informasjon og handling. Husholdningene har mye kunnskap om hva de kan gjøre for å redusere matsvinn, og hvordan de mener at de burde håndtere maten, men denne kunnskapen omsettes ikke nødvendigvis i handlinger. I dette kapitlet argumenterer vi derfor også for at holdnings- og informasjonskampanjer ikke er tilstrekkelige tiltak for å redusere matsvinn fra husholdningene.



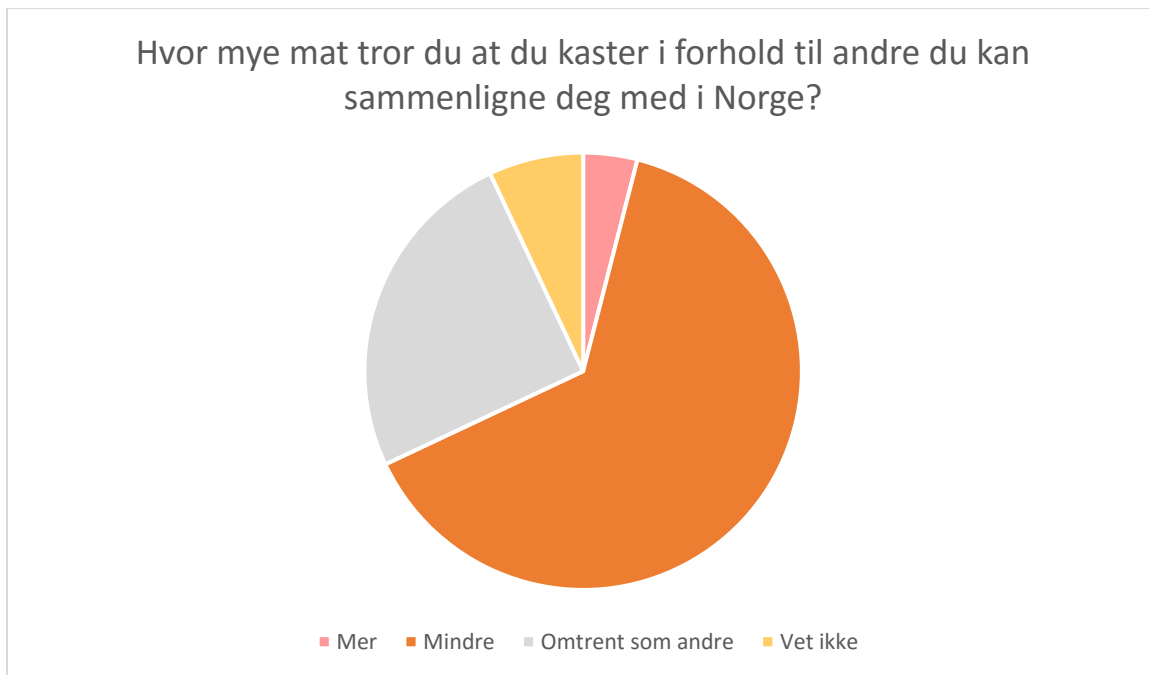
3.1 Holdninger til matsvinn

Som vi viste i innledningskapitlet er matsvinn fra husholdningene et viktig tema når vi skal diskutere bærekraftig forbruk. Matsvinn har derfor særlig de siste årene både blitt diskutert i media, undersøkt i forskningsprosjekter, og vært et tema for matvarebransjen. Matsvinn er et betent tema for forbrukerne fordi det trekker i flere retninger. Å kaste mat er miljømessig lite hensiktsmessig, men dersom resultatet er overvekt eller dårligere helse er det ikke nødvendigvis enkelt å avgjøre hva som skal skje med maten. I tillegg er det viktig for forbrukerne å spise sunn mat (som frukt og grønnsaker som har lav holdbarhet og kastes ofte) og å ha nok mat til spesielle anledninger (slik vi viser i kap.5). Vi kan kanskje også si at det finnes en innebygd nøkternhet i det norske samfunnet, en idé om at det ikke er greit å sløse. Alle disse er konkurrerende verdier som gjør matsvinn til et komplekst tema. I SIFO-surveyen 2017 spurte vi respondentene om hva de tenkte når de kastet mat, slik figur 3.1 viser.



Figur 3.1: Holdninger til matsvinn 2017 (N=1001)

Her ser vi at «å kaste mat er sløsing» er det utsagnet som flest tenker på når de kaster mat, gitt at de må velge mellom alternativene de her blir presentert for. Dette kan komme av at begrepet sløsing også inneholder flere av de andre utsagnene (som at «å kaste mat er å kaste penger», og «å kaste mat er skadelig for miljø og klima»). Det er et mer generelt utsagn som kanskje dekker flere av tankene forbrukerne har omkring matsvinn. Tidligere forskning har vist at forbrukerne motiveres mer av økonomisk gevinst enn miljøhensyn når det gjelder å unngå matsvinn (Baker, Fear, & Denniss, 2009; Graham-Rowe, Jessop, & Sparks, 2015; Neff, Spiker, & Truant, 2015; Quested et al., 2013). Moralen som ligger bak reguleres gjennom sosiale normer og tilhørende sanksjoner. Normen om at å kaste mat er galt er internalisert, og sanksjonen for å bryte den vil være å få dårlig samvittighet, slik vi beskriver nedenfor. Som ikke-internalisert kan normbruddet sanksjoneres gjennom korreks, men fordi kasting av mat stort sett skjer i hjemmet er sanksjonering av aktører utenfor husholdningen sjeldent. Eksempler kan være muntlig sanksjonering ved mangel på kildesortering. Normen om at det er galt å kaste mat er åpenbar både i survey- og intervjumaterialet. Når vi spør forbrukerne hva de tror om sin egen mengde matsvinn sammenlignet med andre norske husholdninger, ser vi av figur 3.2 at nesten ingen tror de kaster mer enn gjennomsnittet:



Figur 3.2: Mengde matsvinn forbrukerne tror de kaster sammenlignet med andre 2017 (N=1001)

Hele 64 % tror de kaster mindre mat enn andre de kan sammenligne seg med, mens 25 % tror de er omtrent som andre. Igjen peker dette på at å kaste mat er sett på som moralsk uriktig. Ens eget matsvinn kan dermed også legitimeres ved å uttrykke at man kaster mindre enn de andre. Intervjudataene bærer også preg av at husholdningene vet hva som er riktig og galt, og de skaper fortellinger som enten legitimerer matsvinnet (hvorfor var det greit å kaste akkurat den maten) eller fortellinger om hvorfor de ikke kaster maten.

Figur 3.1 viste også at bare 4 % ikke tenker noe særlig over det når de kaster mat, noe som tyder på at matsvinn er et tema norske forbrukere er bevisste på. Samtidig har vi argumentert for at mathåndtering er noe som gjennomføres av vane. I intervjustudien finner vi gjennomgående at deltakerne blir oppmerksomme på sin egen mathåndtering underveis i samtalen. De er klar over at de kaster mat, hvorvidt de sorterer avfall eller ikke, og at matsvinn er et tema som har fått en del oppmerksomhet i media de siste årene. Imidlertid er de ikke alltid klar over, eller har tidligere satt ord på, hvorfor de kaster den typen og mengden mat de gjør. En av deltakerne sier at: «Og så var det disse her tingene som har bare, type ser at de er der, men du orker ikke å ta stilling til de på en måte» (H12, K27). Intervjuet fungerte som en (midlertidig) bevisstgjøring av mathåndteringspraksisene som førte til matsvinn i husholdningene. I intervjuene forteller deltakerne også at de ofte glemmer maten. For det første glemmer de hva de allerede har i kjøleskapet eller fryseren og kjøper dobbelt opp, og for det andre glemmer de middagsrestene i kjøleskapet (se kap.6). Vi finner 57 utsagn der deltakerne snakker om glemme maten. Dette viser en lav grad av bevissthet om mathåndtering i husholdningene. Et gjennomgående utsagn er representert ved denne deltakeren som svarer på spørsmål om hvor bevisst han er på det han har i kjøleskapet at: «Ikke veldig, ikke veldig bevisst. Så det, det skjer ofte at lissom du glemmer det også så finner du det innerst inne et par måneder etterpå eller noe sånt» (H16, M37).

Bevissthet er et tema der funnene fra surveyen og intervjuene skiller seg litt fra hverandre. I surveyen oppgir bare 4 % at det ikke tenker over det når de kaster mat, mens intervjuene viser at husholdningene vi besøkte ikke var bevisste sin mathåndtering. I de følgende delkapitlene ser vi nærmere på hvordan deltakerne snakket om sin egen mathåndtering, når den førte til avfall og ikke, og hvilke meninger og holdninger de trakk frem som viktige når de snakket om matsvinn.

3.2 Samvittighet

Når normen om at det er galt å kaste mat er internalisert, sanksjoneres normbrudd gjennom dårlig samvittighet. Vi finner at noen har dårlig samvittighet når de kaster mat, mens andre ikke. For de deltakerne som har dårlig samvittighet er sløseri, penger og miljø tre gjennomgående årsaker til den dårlige samvittigheten, slik dette utdraget viser:

Intervjuer: Siste, siste spørsmål. Får dere dårlig samvittighet av å kaste?

M37: Ja.

K27: Mm.

Intervjuer: Mm, hvorfor det?

M37: Godt spørsmål (litt latter). Sikkert mange ting.

K27: Sløseri.

Intervjuer: Sløseri ja.

M37: Ja. Og sitter igjen i fra en var liten, koster, ja det koster mye penger. Ja.

K27: Miljø.

M37: Og miljø.

K27: Koster mye miljøressurser holdt jeg på å si, å lage det og så kaster du det bare. Det er liksom, ja, det finnes ingenting positivt ved å kaste det. Det er bare fordi at blir bedre miljø i kjøleskapet kan du si. Men (litt latter), men utover det er det bare negative ting egentlig. Så det eneste, eneste gode følelsen man får det er at nå har man vært flink å rydde i kjøleskapet. Det er liksom det eneste man sitter igjen ... (H12)

Samtidig viser sitatet at samvittighet også er god samvittighet for å rydde, holde orden og være flink. Det er faktisk ikke alltid slik at å kaste (mat) alltid forbindes med en negativ verdi. Rydding blir også brukt som argument for å kaste hos denne husholdningen: «Varierer litt kanskje. Ja, men ellers så sånn, det hender jo at vi, at fryseren blir gått, hvis vi har vært og gjort storinnkjøp eller vært i Sverige for eksempel, så hender det at vi går gjennom fryseren litt mer og da hender det jo at det er ting som, ja som blir kastet» (H14, M30). Den høyt vurderte verdien ryddighet legitimerer dermed den negative konsekvensen, matsvinn.

De deltakerne som ikke får dårlig samvittighet av å kaste mat, forteller at de kaster en uunngåelig mengde mat. En av deltakerne sier at: «Men jeg kaster så lite så det lille jeg kaster det får jeg ikke dårlig samvittighet for» (H13, K41), og en annen svarer på spørsmål om dårlig samvittighet at: «Nei, nei, egentlig ikke. Ikke så mye fordi, og det er litt sånn fordi jeg kaster ikke så mye» (H15, K26). Mengden avfall de oppfatter som lite fra sin egen husholdning er basert på sammenligning med venner, familie og nabolag, slik denne deltakeren forteller:

Jeg føler jeg er egentlig veldig minimalisert egentlig på matsvinn, hva jeg hører hva andre kaster så tenker jeg, okay, er jeg sånn som er smart (latter), bruker det på nytt eller bruker det i andre ting liksom. Fordi jeg hører flere på jobben som



sier de kaster jo hver dag en sånn grønn pose. Og jeg bare, åh. Men dem er kanskje litt større og ikke sant, så da bruker en automatisk mer. Men det er sånn, da tenker jeg okay, da er jeg litt smart (litt latter), liker jeg å tenke den tanken. Så, ja (H11, K42).

Flere av deltakerne opplever spørsmålet om hvorvidt de har dårlig samvittighet for å kaste mat som litt rart, sannsynligvis fordi de oppfatter sitt eget matsvinn som ubetydelig. Det er også mulig å tenke seg at ved å svare at man har dårlig samvittighet for å kaste mat, har man brutt normen om ikke å kaste, og blitt sanksjonert.

3.3 Miljø og bærekraft

Vi vet fra flere tidligere prosjekter om forbruk og bærekraft at miljø ofte er noe forbrukerne ikke tenker så mye på. Miljø forbindes i hovedsak med tydelige symboler som avfallssortering, el-biler, handlenett, og markedsføring av mer økovennlige produkter (Heidenstrøm, 2010). Vi finner det samme når vi snakker med deltakerne i dette prosjektet. Miljø blir aldri nevnt dersom forskerne ikke nevner det først. Når vi spør om de tenker på miljø, snakker deltakerne i generelle ordelag om samfunnsproblemer de mener er knyttet til miljø, klima og bærekraft. For eksempel sier en deltaker at:

Jeg er egentlig også litt opptatt av miljø. Men på hvilken måte. Jeg skal ikke påstå at jeg på noen som helst måte er konsekvent i tankegangen min rundt det. Altså jeg er innmari opptatt av for eksempel å ikke tilgrise, kaste søppel i naturen og sånt noe. Det syns jeg er noe ordentlig drit. Men jeg, jeg tenker ikke over for eksempel hvor mange ganger jeg flyr for eksempel (H1, M38).

De knytter med andre ord ikke miljø til sitt eget daglige forbruk. Deltakeren fortsetter sin utgreiing om miljø som følger:

M38: *Ja, men altså sånn generelt sett også, jeg mener, altså vi opplever lissom ikke det å reise på ferie som nødvendig, derfor så syns vi det er greit å fly, men jeg mener, altså jeg kan kaste ganske mye mat før jeg gjør opp for det, denne flyreisen. Ja, eller spise ganske mye mat før jeg gjør opp for en flyreise. Sånn at det, det, jeg tror egentlig det bare er, men å kaste mat er mye mer, altså det føles mye mer unødvendig egentlig. Men det er ikke nødvendigvis miljøet du sparer inn på samme måte. Ja.*

Intervjuer: *Ja du føler ikke at det har så stor effekt om du ikke kast, altså om du kaster mindre mat?*

M38: *Nei det tror jeg, det tror jeg egentlig har minimal effekt, faktisk. Jeg kan ikke tenke meg at det har veldig mye å si. Hvert fall etter den der, det stod en del om det i avisen i forhold til, i forhold til sorteringen som foregikk i Oslo, at den hadde, altså hadde minimalt å si, totalt sett. Men jeg vet ikke om det stemmer da. Altså dette her er ... (H1)*

Historien er et eksempel på det vi ser gjennomgående i materialet, både mangelen på kobling mellom miljø og deres eget daglige forbruk, og hvordan de vurderer miljøkonsekvensene av forskjellige mer eller mindre bærekraftige valg. Her ser vi at å kaste mat i alle fall ikke er så miljøskadelig som å fly, og dermed mer greit. Vi finner det samme argumentet når vi snakker med husholdningene om avfallssortering.

3.4 Avfallssortering: Økt bevissthet og mindre dårlig samvittighet

Vi besøkte husholdninger i Oslo og Akershus med to forskjellige søppelsorteringssystemer, og husholdningene hadde implementert disse systemene i ulik grad og på ulik måte. Det er fremdeles noe usikkerhet i husholdningene i Oslo om hvorvidt de blå og grønne posene faktisk blir adskilt i søppelsorteringsanlegget, og flere har ikke igangsatt søppelsortering fordi de tviler på om matsvinnet blir utnyttet. En deltaker sier at: «*Ja, nei, men jeg synes det er greit å ta sånn kildesortering. Men jeg har tenkt tanken, hva skjer egentlig i den andre enden. Altså det har slått meg, altså blå og grønn og min pose med alt annet. Blir, går det i samme*» (H10, K45).

For de deltakerne som sorterer avfallet, har de blå og grønne posene gjort noen oppmerksomme på mengden avfall de kaster: «*Ja i begynnelsen ble jeg veldig sjokkert over hvor, hvor mye det er, hvor stort volum plastikken er og hvor tung og massiv det matsvinnet er. Og, ja. Det gjør at man har vært mer bevisst på hvor mye man kaster ja. Ja absolutt*» (H3, K34). Likevel finner vi at deltakerne som sorterer er mest oppmerksomme på mengden plast, og ikke like oppmerksomme på mengden matsvinn:

K27: Så, men jeg synes det funker bra. Jeg vet ikke, jeg kan ikke si jeg har tenkt så veldig mye på om det har blitt mer eller mindre, eller hvor ofte vi kaster, hvor mye det er og sånn.

M37: Ja. Jeg blir mer bevisst over hvor mye det er man kaster kanskje. Og hvor mye plastikk det er. Det er kanskje det jeg tenker mest på (H12).

Avfallssortering kan altså sies å bidra til at deltakerne har blitt noe mer bevisst på mengden avfall de kaster, en positiv konsekvens av systemet. Imidlertid finner vi også at deltakerne legitimerer avfallet ved at det i det minste er sortert, slik denne deltakeren forteller:

Det behøver ikke være mye, jeg kan også gå ut med et bananskall etter to dager. Men jeg har allikevel, ja da har jeg litt god samvittighet, jeg har faktisk kastet dette her i matsvinn. Og jeg bryr meg ikke om hvor mye det er og ikke er, og, jo hvis jeg har kokt for mye ris og vi ikke kan bruke det så har jeg kastet ris. Det, det har også gått i matsvinn selvfølgelig (H10, K45).

Den samme argumentasjonen om at dersom det blir sortert er det et mindre problem å kaste mat, finner vi også hos denne husholdningen:

Nei jeg ser ikke på matsvinn som et problem, fordi at det er jo organisk, det kan man jo bruke til biodiesel eller til kompost eller, altså sånne ting. Så det er jo mer, ja selvfølgelig så er det jo fordi at i alle, jeg tenker jo mer at det er verre at det er pakket inn i plast egentlig, enn at det er, for det er jo naturlige produkter som går tilbake igjen til naturen. Det er mer det at jeg har brukt penger på det, og at den plasten det er pakket inn i kanskje, ja. (H5, K37)

Selv om materialet i denne studien er lite og ikke-generaliserbart, er dette et viktig funn, og det er ikke nytt. I 2012 skriver Oftebro om den samme effekten i sin rapport om innføringen av et utvidet avfallssorteringssystem i Oslo mellom 2009-2012 (Oftebro, 2012). I tillegg til at hennes informanter ikke syntes det var så ille å kaste mat så lenge det gikk i de grønne posene, følte noen at de til og med gjorde en god innsats for miljøet, og fikk dermed god samvittighet. Søppelsorteringssystemet som skal sørge for at noe av avfallet blir utnyttet får en utilsiktet konsekvens, nemlig at det legitimerer matsvinnet fra husholdningene. Å sortere maten gir bedre samvittighet og dermed unngås sanksjonen av bruddet på normen om at det er galt å kaste mat.

3.5 Matens verdi

Hittil har vi vist at noen deltakere får dårlig samvittighet av å kaste mat, mens andre ikke. Ingen er opptatt av miljø, og kildesortering brukes som en grunn til å legitimere kast. Når deltakerne snakker om hva de kaster, finner vi ikke overraskende at det er lettere å kaste noe som forstås som verdiløst, eller som oppbrukt. Når deltakerne snakker om hvorfor de kaster den maten de gjør, bruker de forklaringer om matens verdi på flere måter; som monetær verdi, som emosjonell og relasjonell verdi, som kvalitet og smak, og som utnyttelse av verdi, slik figur 3.3. viser:



Figur 3.3: Matens verdi

Matpriser er en av årsakene til at deltakerne synes det er lett å kaste mat. En deltaker forteller at: «Det er ikke noe høy terskel for å kaste ting. Og så egentlig mat er jo billig å kjøpe og» (H13, K41), mens en annen sier: «Og det er sikkert en side som gjør at det er så lett å kaste mat. Det er så lett å få tak i den. Det er for billig og det er for god tilgang. Det blir nesten kastet etter deg» (H9, M30). Det er gjennomgående i materialet at deltakerne ikke oppfatter mat som veldig dyrt generelt sett. Her er det imidlertid viktig å understreke at vi stort sett har besøkt middelklassehusholdninger i Oslo og Akershus, og vet derfor lite om forskjellene mellom de som har høy og lav økonomisk kapital. På samme måte som i survey-materialet finner vi at deltakerne mener at å kaste mat er sløsing. Penger er sannsynligvis en måte de mener at det sløses med, men også sammen med andre ressurser som kreves for å produsere, anskaffe, lage og tilberede maten.

Videre finner vi at deltakerne differensierer mellom produkter med høy og lav monetær verdi når de snakker om hva som er lett og vanskelig å kaste. Dyrere produkter, særlig kjøtt, kvier deltakerne seg mer for å kaste. En deltaker sier at: «*Ja altså, jeg kaster liksom ikke kjøtt. Det gjør jeg ikke*» (H15, K26). En annen deltaker forteller at:

Ehe, ja altså, som sagt det er aldri, det er aldri noe hyggelig å kaste mat. Og det er litt sånn, kanskje litt, man er kanskje litt sint på seg selv, hvorfor man kjøpte det når man visste, heller burde visst at det kanskje ikke kom til å bli brukt. Og så er det jo, og så er det jo dyre, dyre råvarer som måtte kastes (H16, M37).

Den andre sentrale verdien deltakerne snakker om er den relasjonelle verdien av maten. Når de har fått maten av venner, eller familie, noen de har en relasjon til, får maten høyere verdi og deltakerne synes det er vanskeligere å kaste den. Dette viser hvordan maten som utveksles i sosiale relasjoner innehar verdien av den sosiale relasjonen, og tillegges dermed en høyere status. Likevel er det forskjell mellom ferdigprodusert mat som er gitt i gave (slik vi viser i kap.5), og mat som giveren har brukt tid på. Selvplukk, bytte fra jakt, egenfisket fisk er gaver med høy verdi. En deltaker fortalte om en fisk han har fått av sin far:



Intervjuer: *Hva da for eksempel hvis du kikker inn der [i fryseren] nå?*
M37: *Min, min veldig, veldig dårlige samvittighet er en, det er en laks på, en villfanget laks på halvannet kilo som ...*
Intervjuer: *Fra Nord-Norge, ja, som du eller noen du kjenner har ...*
M37: *Som pappa, som pappa har fisket.*
Intervjuer: *Ja. Hvor gammel er den da?*
M37: *Den er nok sikkert et år.*
Intervjuer: *Hva tenker du om, hva er dens skjebne fremover?*
M37: *Nei vi får se, vi får se til, når det blir litt bedre i været og sånn og, og sånt kan jo holde seg ganske, for han er ikke, det er veldig lite fett på den, så den kan holde seg.*
Intervjuer: *Mm, så du vil prøve å tine den opp og se?*
M37: *Ja.*
Intervjuer: *Men den tenker du litt på, den har du ...*
M37: *Ja. Det er min dårlige samvittighet* (H16)

Vi finner også at mat deltakerne selv har brukt tid på å anskaffe eller tilberede har høyere verdi og blir sjeldnere kastet. Dette kan for eksempel være hjemmelaget mat, bær og frukt de har plukket selv, mat fra egen hage, eller egendyrkede planter hjemme. En deltaker forteller at:

Ja det blir det. Det er sånn, når var det a, jo i sommer, jo i sommer så byttet vi, vi byttet kjøkken og da hadde jeg litt sånn ting i fryseren. Jeg hadde litt bær og sånne ting så da lagde, da stod

jeg dagen før vi skulle rive kjøkkenet (litt latter), så stod jeg på kvelden og lagde blåbærsyltetøy og sånn at jeg bare, jeg kan ikke kaste dette. Jeg har plukket det selv (H15, K26).

Dersom maten har god smak, eller det er et produkt deltakerne verdsetter på grunn av det de oppfatter som høy kvalitet, er den også vanskeligere å kaste. En deltaker svarer på spørsmål om hva slags mat hun kvier seg for å kaste: «Ehe, nei det er jo enten hvis det er noe som, der jeg vet at det er dyre råvarer eller at det var noe som var veldig godt, veldig godt måltid (latter)» (H4, K39). Mat som ikke smaker godt, for eksempel produkter som er kjøpt inn for å teste (slik vi viser i kap. 6) har de lettere for å kaste: «Den var ikke noe god så den, den kommer vi til å kaste fordi den rett og slett ikke smaker godt. Nei.» (H12, M38).

Matens verdi oppfattes også som grad av utnyttelse. En av deltakerne forteller at det er lettere å kaste produkter de selv mener at de har utnyttet verdien av:

(...) det kjipeste å kaste er kanskje sånn mango og sånn for det er så innmari godt. Men, og hvert fall når det liksom en sånn, når det er noe som er, hvis jeg må kaste noe som er lissom helt. Som, fordi hvis det er sånn at det er lissom litte grann igjen så, da er det kjipt å kaste det, men da går det greit, for jeg har jo på en måte utnyttet en del av det i hvert fall. Men hvis jeg lissom må kaste en hel av noe, det liker jeg ikke (H15, K26).

Det oppleves altså verre å kaste et helt ubrukt produkt, enn å kaste noe som har blitt utnyttet i en viss grad. En annen deltaker sier at: «(...) og fetaosten har vi brukt to ganger i salat. Så den har vi egentlig brukt» (H8, K29). Dersom produktet i alle fall har blitt brukt litt, legitimerer det kast i større grad enn hvis det ikke hadde blitt brukt. Deltakerne får mindre dårlig samvittighet, altså blir i mindre grad sanksjonert av å bryte normen om å kaste, dersom maten er utnyttet delvis.

Samlet kan vi si at matens høye eller lave monetære, relasjonelle og tidsmessige, kvalitet og smaksmessige verdi, samt utnyttelsesgraden av produktet påvirker om maten blir kastet eller ikke. Høy verdi betyr at deltakerne prøver å finne bruksanledninger for maten i større grad enn ved lav verdi. Det er også mulig å tenke seg at deltakerne er mer bevisste på mat med høy verdi enn mat med lav verdi fordi maten representerer nettopp de overnevnte verdiene som er viktige for deltakerne.

3.6 Kunnskap om matsvinn: Idealpraksiser

Hittil i dette kapittelet har vi fokusert på hvordan graden av bevissthet og dårlig samvittighet påvirker mengden matsvinn husholdningene kaster. Vi har videre sett at verdien om miljø ikke påvirker mengden matsvinn, og at søppelsorteringen kan legitimere matsvinn. I det følgende tar vi for oss den eksplisitte kunnskapen husholdningene har om matsvinn, og hvordan denne påvirker mengden mat som kastes.

Begrepet 'idealpraksiser' springer direkte ut av det praksisteoretiske rammeverket studien er basert på. En praksis består av elementer (meninger, kunnskaper og ting) som settes sammen og skaper en felles sosial og kontekstspesifikk praksis, altså en måte å gjøre noe på. Her argumenterer vi videre for at husholdningene ønsker å utøve idealpraksiser for mathåndtering, bestående av elementer som fører til at de oppnår det gitte idealet; å ikke kaste

mat. Sunnhet og helse, samt hjemmelaget mat er eksempler på slike idealer. Disse idealpraksisene uttrykkes eksplisitt i materialet. De er noe husholdningene selv mener de kan gjøre og bør gjøre, men som ikke nødvendigvis gjøres.

Artikulasjonen av en idealpraksis om ikke å kaste mat, innebærer at husholdningene har kunnskap om hva som skal til for ikke å kaste mat. De har kunnskap om, og uttrykker, mange strategier for å redusere matsvinn hjemme, men de artikuleres som såkalte «kan og bør strategier». I tabell 1 viser vi hvordan deltakerne snakket om flere av de motstridende verdiene innenfor matsvinnstemaet, og hvordan idealpraksisene formuleres.

Tabell 3.1: Artikulering av idealpraksiser

Planlegge:

«Prøver å planlegge et par middager hver gang» (H7, M26).

«(...) prøver å planlegge bedre da (H7, M26).

« (...) vi kunne planlagt litt bedre» (H14, K26).

«Planlegge og være litt mere observante på det (...) være klar over at vi faktisk har det, og dermed bruke det» (H14, M30).

«(...) da har vi også gjennomgang i kjøleskapet hva vi trenger av pålegg eller sånne ting» (H8, M31).

«(...) å se inn i kjøleskapet og så, hva skal vi spise i dag, og så tenke noe ut fra det vi har da» (H14, K26).

«Ja, jeg tror vi kunne vært flinkere til å ikke handle så ofte» (H12, K27).

«(...) prøve bruke ting fra fryseren» (H14, K26).

«Jeg prøver å ikke gjøre det (impulshandle), fordi det blir så dyrt i lengden» (H7, M26).

Porsjonere:

«(...) vi er blitt flinkere på å kaste mindre da. Vi er blitt bedre til å beregne og heller lage etter hvert hvis vi er usikre på hvor mange som kommer» (H16, M37).

« (...) cook to order» (H16, M37).

«(...) lage mindre, (...) kjøpe mindre» (H16, M37).

«(...) hvorfor lager vi ikke bare en stor porsjon når vi først lager noe da, så hadde vi jo bare trengt å lage middag halvparten så mange ganger som vi gjør» (H12, K27).

«(...) enten så lager vi akkurat, prøver det, eller så lager man sånn at det er mere, eller ser om det går an å bruke det til noe annet da» (H15, K26).

Bruke rester:

«(...) spare restene til lunsj» (H7, M26).

«Og hvis det blir osterester er vi flinke til å ha det i varm mat» (H12, M38).

«(...) man skulle laget noe annet for å utnytte det man har da» (H12, K27).

«Så prøver jeg å bruke opp de der restene» (H13, K41).

«Jeg prøver å lage noe rester» (H7, M26).

«Nei, nei, vi kaster ikke noe. Rester tar vi med på jobb til lunsj eller blir ofte matpakke hos jentene» (H10, K45).

Helse:

«Prøver å balansere mellom sunt, rast og faktisk mulig å få til» (H7, M26).

«(...) ta heller en banan eller ta en appelsin istedenfor sjokolade» (H11, K42).

«(...) egentlig burde frukt stått i stua» (H11, K42).

«Jeg bruker ikke sånn pose, ferdig, ferdigmat» (H15, K26).

«Forsøker å ikke bruke for mye sånn blandingsprodukter» (H16, M37).

«(...) jeg prøver å være litt flink da, og skjærer opp på kvelden (frukt)» (H11, K42).

«Vi pleier å lage den fra bunnen av» (H14, K26).

Ikke kaste:

«Nei, vi kaster lite mat altså» (H7, M26).

«(...) prøver å ikke kaste så mye» (H7, M26).

«(...) hvis jeg vet at dette kommer aldri til å gå, så hiver jeg det. Og da hiver jeg det med en gang» (H9, M30).

Gjennomgående i intervjuene ser vi at deltakerne snakker om matsvinn med utgangspunkt i disse idealpraksisene. Det betyr at det ikke er mangel på formell kunnskap om hvordan de kan redusere mengden matsvinn hjemme. Den formelle kunnskapen er gjort eksplisitt gjennom disse utsagnene.

For planlegging særlig ser vi at deltakerne refererer til idealpraksisen om at det å planlegge betyr å være *flink*. Når de ikke planlegger er de tilsvarende lite flinke. Deltakerne har altså internalisert normen om at matsvinn reduseres dersom de planlegger, og sanksjonen for ikke å planlegge er skam over å ikke være flink (eller like flink som de som planlegger). Her er det to viktige observasjoner: for det første betyr det at informasjon fra særlig media, men også dagligvarebransjen, har nådd forbrukerne. De vet at høy grad av planlegging fører til lite matsvinn. I kap.4 om planlegging har vi argumentert for at høy grad av planlegging ikke nødvendigvis reduserer matsvinn, men planlegging må ses i sammenheng med fleksibilitet. Det betyr at kunnskapsgrunnlaget for idealpraksisen må endres. For det andre ser vi at selv om informasjonen om planlegging har nådd forbrukerne, har den ofte blitt omsatt i idealpraksiser, men ikke alltid i de faktiske praksisene husholdningene gjennomfører. Det er en forskjell mellom å vite at planlegging fører til mindre matsvinn, og å faktisk planlegge.

Under kjøleskapsstudiene spurte vi alle husholdningene om hva som var planen med maten de hadde i kjøleskapet, og særlig hva som var planen med (middags)restene. Her kommer «kan og bør strategiene» særlig tydelig frem. Kjøleskapsstudien skulle konkretisere snakket om maten gjennom å snakke om bestemte produkter. Det førte imidlertid også til at deltakerne måtte ha et svar på hva de skulle bruke produktene til, noe som ofte endte opp i idealpraksiser. Idealpraksisen for rester er at de skal inngå i et nytt måltid, verdien av maten skal utnyttes fullstendig. Utsagnene i tabellen over viser at dette er noe de prøver på, som de planlegger å gjøre, pleier å gjøre og er flinke til å gjøre. Samtidig kommer utsagnene ofte i generelle ordelag.

Når deltakerne snakker om helse tydeliggjøres motsetningene innenfor temaet matsvinn. De prøver å balansere kostholdet, lage hjemmelaget mat, ikke bruke ferdigprodukter, spise mye frukt og grønt. Igjen finner vi referanser til idealpraksisen om en sunn livsstil, men, som vi vil vise i kap.6 om frukt og grønt og i kap.5 om prosjekter, bidrar til at de kaster mer. Å være sunn og å unngå å kaste mat er to motstridende verdier, som derfor kan føre til matsvinn. Det betyr ikke at forbrukerne skal slutte å være sunne for ikke å kaste mat, men at disse verdiene forhandles kontinuerlig i husholdningene.

I utsagnene vi tolker som verbalisering av idealpraksiser sier deltakerne altså at de prøver å planlegge bedre, handle sjeldnere, ikke impulshandle, holde oversikt over det de har, spise det de har i fryser og av rester, porsjonere bedre, spise sunt og ikke kaste mat. Gjennom statistikken, generert av ForMat-prosjektet, vet vi at på tross av at de prøver, så kastes det altså enorme mengder mat i husholdningene. Det er altså ikke samsvar mellom idealpraksiser og hva forbrukerne faktisk gjør.

3.7 Nøkkelinnsikter om forbrukernes meninger om og holdninger til matsvinn

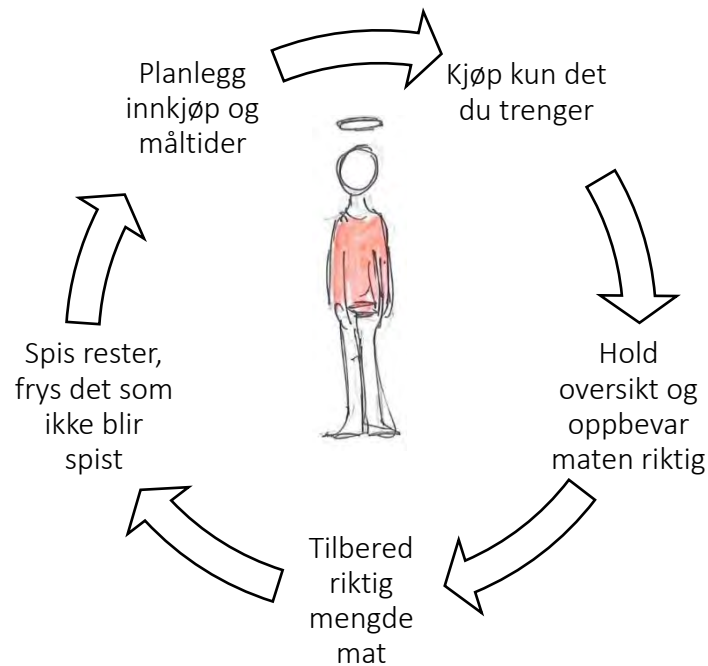


NØKKELINNSIKTER: HOLDNINGER

- ✓ At det er lite hensiktsmessig å kaste mat er en felles verdi som omsettes i normen «det er galt å kaste mat»
- ✓ Normen sanksjoneres gjennom dårlig samvittighet. De som får dårlig samvittighet synes matsvinn er sløsing med ressurser, mens de som ikke får dårlig samvittighet synes de kaster lite mat, eller at maten de kaster er unngåelig.
- ✓ Avfallssortering bidrar til å øke bevisstheten, men gir mindre dårlig samvittighet for å kaste mat
- ✓ Matens monetære, relasjonelle og tidsmessige, og kvalitetsmessige verdi påvirker hvorvidt den blir kastet
- ✓ Husholdningene tenker ikke på miljø og bærekraft når de kaster mat, men er bevisste på matsvinn som samfunnsproblem.

4. Planlegging, spontanitet og fleksibilitet

Det finnes mange gode råd til europeiske og norske forbrukerne om hvordan de kan redusere matsvinn hjemme. Rådene handler om å planlegge, holde oversikt, oppbevare, beregne riktig mengde og spise rester. Ifølge de mest vanlige rådene bør man lage en ukemeny, handle inn til denne menyen, og sørge for at eventuelle rester blir spist opp på restetorsdagen. Vi finner dem på nettsider (f.eks. lovefoodhatewaste.com og stopspildavmad.dk) og artikler i media. I Norge har vi mattvettreglene på matvett.no¹⁷. Figur 4.1 viser de mest vanlige rådene for å redusere matsvinn fra husholdningene.



Figur 4.1: Råd for å redusere matsvinn

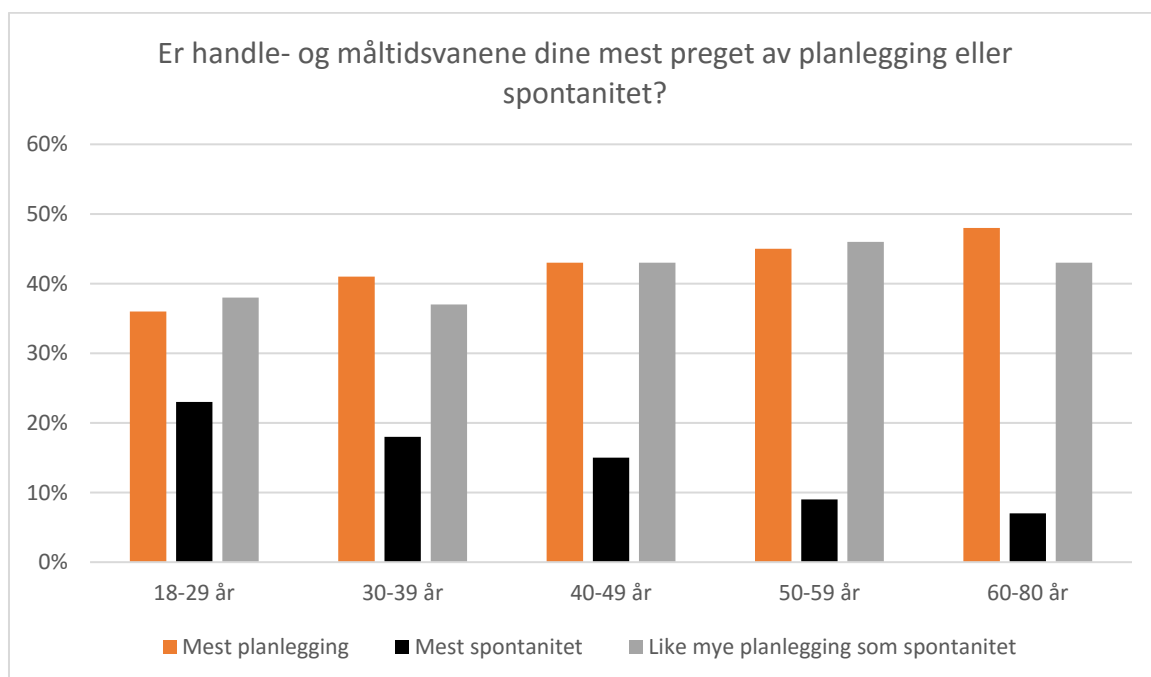
Sammenstillingen av råd kan sees på som en representasjon av den gjeldende oppfatning om hvordan forbrukeren best håndterer mat i hverdagslivet. En fremstilling av idealpraksiser. Denne normative forestillingen om organisering av mat i hverdagen, finner vi igjen hos deltakerne i studien på ulike måter, noe som viser at budskapet når frem. Selv om ingen refererer til nettsider eller artikler om reduksjon av matsvinn, ytrer mange ønsket om å bli bedre – spesielt på planlegging. Helst for å spare penger, og for å sløse mindre med matressurser, slik vi viste i kap.3. Selv om deltakerne ikke er spesielt bevisste miljøaspektet ved matsvinn, står den nedarvede oppfatningen av sløsing som «synd» sterkt. Planlegging er altså noe de fleste av deltakerne ønsker og/eller prøver å bli bedre på. Dessverre fører ikke dette nødvendigvis til atferdsendring eller mindre avfall.

Det er vanskelig å måle hva forbrukerne faktisk gjør hjemme ved hjelp av spørreundersøkelser, men de er gode til å si noe om holdningers utbredelse i befolkningen. I SIFO-surveyen har vi derfor spurt forbrukerne om hvordan de opplever sin egen planlegging og spontanitet i forbindelse med innkjøp og måltider. Ett av spørsmålene i surveyen er hvorvidt forbrukerne opplever at de kaster mindre mat når de planlegger innkjøp og måltider. På

¹⁷ <http://matvett.no/2012/02/10-gode-tips-til-a-kaste-mindre-mat/>

landsbasis svarer 58% ja til dette, 22% nei, og 19 % vet ikke. Over halvparten av norske forbrukere mener altså at planlegging reduserer matsvinn. I Oslo finner vi et litt annet bilde. 31% svarer nei til at planlegging fører til mindre matsvinn, mens 53% svarer ja. Den økte andelen som ikke mener at planlegging reduserer matsvinn kan skyldes at de som bor i byen oftere bor i mindre avstand til dagligvarebutikker som gjør at de kan planlegge like godt på dagsbasis. Videre kan det tenkes at de som bor i by i større grad bruker restauranter og andre matsteder som alternativ til måltider innkjøpt i dagligvarehandel, en fleksibilitet som planlegging over flere dager vil hindre.

Vi spør også om handle- og måltidsvanene deres er mest preget av spontanitet eller planlegging. 43% mener de er mest preget av planlegging, 14% mest av spontanitet og 42% mener de er like mye preget av planlegging som spontanitet, slik figur 4.2 viser.



Figur 4.2: Er handle- og måltidsvanene dine mest preget av planlegging eller spontanitet? SIFO-survey 2017 (N=1001).

Jo eldre respondentene er, jo mindre opplever de handle- og måltidsvanene sine som spontane. De eldre mener også at de stort sett planlegger, men her er ikke forskjellen mellom eldst og yngst like stor. Det er også en stor andel i alle aldersgrupper som svarer at handle- og måltidsvanene er like mye preget av planlegging som spontanitet. I det følgende bruker vi de kvalitative dataene for å forsøke å si noe om hva denne dynamikken mellom planlegging og spontanitet består i, og hvilke strategier som genererer minst matsvinn.

4.1 Den forutsigbare og uforutsigbare hverdagen med barn

Hverdagslivet er for de fleste preget både av rutine og spontanitet. Det er både forutsigbart og uforutsigbart. Husholdningenes komposisjon, hvordan vi lever og hvem vi lever sammen med påvirker mengden matsvinn generert i hjemmet. Det vil si, hvordan vi handler, spiser og kaster mat påvirkes mye av livsfase og tilhørende livsstil. En husholdning bestående av ett eller flere

barn og to voksne har for eksempel andre hverdagsrutiner enn en husholdning med kun én eller to voksne. Generelt kan man si at forutsigbarhet, oppmerksomhet og timing spiller en stor rolle med hensyn til hvor mye mat vi kaster. Forutsigbarhet med hensyn til måltider når det gjelder porsjonering og preferanser. Oppmerksomhet med hensyn til hva og hvor mye som kjøpes inn, samt hva som allerede er tilgjengelig hjemme i kjøleskap og matskap. Timing med tanke på å bruke tilgjengelig mat innen den blir dårlig.



Husholdninger med barn, avhengig av barnas alder, får gjerne økt forutsigbarhet med tanke på rytmen i dagen. Deltakerne forteller at det å ha barn gjør at hverdagen blir mer rutinepreget. Det er ikke like mye slingringsmonn til å være spontan i matveien som når man lever alene, eller kun som par:

K34: *Jeg tror jeg kaster mindre mat nå som jeg har unger, fordi jeg er hjemme og spiser middag hver dag, i motsetning til før hvor jeg plutselig kunne bestemmer 15:50 at i dag går jeg ut. Og hvis man da egentlig hadde tenkt til å ha kylling et eller annet så blir jo det stående. Jeg tror jeg kaster mindre mat nå, men jeg lager jo større. Ja, jeg tror det. Kjente jeg ble litt usikker.*

Intervjuer: *Men hverdagen er kanskje litt mer forutsigbar nå, og du tenker at det kan ha innvirkning?*

K34: *ja. Og siden jeg er hjemme hver dag så er det sånn at hvis jeg ikke bruker det i dag så kan jeg bruke det i morgen. Også blir det planlagt litt ut ifra aktiviteter. Når han eldste skal på fotball kan jeg ikke ha noe som tar mer enn 20 minutter å lage, for da får ingen spist. (Id. 6.)*

Jo yngre barna er jo mer rutinepreget kan dagene bli, med henting og levering i barnehage og skole, måltider og legging. Jo eldre barna blir, jo mer selvstendige blir de, og dermed kan hverdagen bli noe mer uforutsigbar. Det er ikke alltid sikkert at barna er tilstede ved middagsbordet, kanskje blir de med venner hjem, eller har deltatt i andre aktiviteter etter skolen. Noen ganger blir man også flere rundt middagsbordet enn ventet når barna tar med seg venner hjem. Selv om rytmen i hverdagen blir mer forutsigbar med små barn, uttrykker deltakerne at det er mer uforutsigbarhet i hva og hvor mye de spiser enn med større barn. Deltakeren under uttrykker hvordan han opplever å porsjonere til sin lille datter på 1 år under:

M38: *Det blir mer matsvinn av henne. Hun leverer matsvinn. For hun spiser, det er helt random hvor mye hun, ikke sant noen ganger spiser hun mye og noen ganger spiser hun lite, men du må alltid lage sånn, ja som om hun skulle spise mye. (H1)*

Det er altså vanskelig å vite hvor mye barna spiser, og også noen ganger hva de liker, fra dag til dag. Barn kan være kresne i matveien, og endre preferanser ofte. Matpakke-avfall blir det også mye av i denne fasen:

Intervjuer: *er det noe du kaster en del av? At de ikke spiser opp på skolen ...*

K43: *ja. Jeg klarer ikke å følge med på når de spiser mye og ikke.*

Intervjuer: *er det veldig forskjellig fra dag til dag?*

K43: *ja. Jeg har en jente som kan spise seks brødsriver en dag, men hun kan også holde seg med en halv, eller bare eplebiter.*

Intervjuer: *er det fordi de får mat på skolen, eller er det appetitten?*

K43: *det er appetitten. Så hun får stort sett med seg to brødsriver, men det er ofte at en av dem går i søpla. Og sønnen min pleier å spise opp maten sin, men hvis ... han pleier å spise opp brødsriver og rundstykker. Men hvis det har kommet ... altså de druene som lå her nå, det er fordi det har kommet smør på dem i matboksen. Og da blir de ikke spiselige. (Id.8)*

Videre beskriver deltakerne en endring når barna blir litt eldre og styrer dagene sine mer selv. Da kan det være uforutsigbart om de kommer hjem til middag eller ikke, og om de har med seg venner hjem til middag. Dette gjør porsjonering vanskelig når man kjøper inn og lager mat.

Vi ser altså at i husholdninger med barn er det til dels stor forutsigbarhet med hensyn til måltider og innkjøp av mat fordi det utvikles relativt faste rutiner for dette, men det er også stor uforutsigbarhet med hensyn til hvor mye og hva som blir spist, og hvor mange som er tilstede ved de ulike måltidene. Endringer i planene kan ha store konsekvenser for mengde matsvinn hvis det for eksempel er kjøpt inn mat for hele uken, fordi det da kan hende at man ikke rekker å spise alt før det blir dårlig. Når maten i kjøleskapet kommer ut av rytme med det som skjer av aktiviteter i hverdagen, antall personer tilstede ved måltider og ulike preferanser og behov, kan en del av matvarene som er kjøpt inn miste sin bruksanledning.

Noen prøver å kompensere for rytmebruddene ved å handle ofte i stedet for å handle stort én gang i uken. SIFO-survey 2017 viser at 50% av norske forbrukere handler 1-2 ganger i uken, mens 42% handler 3-4 ganger i uken. Det viser at selv om idealpraksisen planlegging er normen for hvordan man kan redusere matsvinn i husholdningene, fungerer det ikke slik i hverdagen. Husholdningene tilpasser graden av planlegging til risikoen for at rytmen brytes. Alt i alt øker matsvinnet i husholdningene der det er barn - dette bekreftes av internasjonal forskning (Millock, 2014; Parizeau, von Massow, & Martin, 2015).

4.2 Når maten mister sin bruksanledning

Selv om mange av deltakerne ønsker å bli bedre på planlegging av innkjøp og måltider, forteller de også at planlegging kan ødelegge for fleksibilitet i hverdagen. De fleste deltakerne forteller historier om planer som ikke har blitt realisert, og dermed har ført til matsvinn. Dette synes ikke å være sjeldne enkeltstående tilfeller, men heller et gjenvendende problem i hverdagen. Det er mange årsaker til at ting ikke blir helst som man hadde sett for seg da man handlet maten, og dermed kan mat miste sin *bruksanledning*.

Intervjuer: *Men tror du at du kommer til å få brukt det?*

K37: *Den avo, den bananen må jeg bruke veldig fort hvis jeg skal bruke den. Jeg har en ost jeg må bruke veldig fort, de avokadoene spør om jeg klarer å bruke alle tre.*

Intervjuer: *Ja du har tre avokado igjen. Mm. Var det noe spesielt du hadde planlagt å gjøre med dem?*

K37: *Ja, jeg er veldig glad i å lage sånne smoothier. Og avokado og banan er veldig godt i smoothie i lag. Så, men, og hvis ikke har det i det formatet så er jeg ikke så glad i avokado sånn ellers. Så ...*

Intervjuer: *Nei så du kjøpte de til å ha de i smoothie. Så du hadde lite smoothie i helgen.*

K37: *Ja. (H5)*

Deltakeren som siteres over så for seg at hun skulle lage mye smoothie, og kjøpte derfor flere bananer og avokadoer til dette formålet. Ettersom hun av uviss årsak ikke lagde smoothie i helgen har altså noen av avokadoene kanskje mistet sin bruksanledning. Alle deltakerne forteller historier om hvordan mat har blitt til overs fordi det har skjedd endringer i planene. Mye uforutsett kan skje, som man ikke selv har kontroll over. Her er noen eksempler:

K34: *Ja, ehe, og så var det, vi skulle egentlig ha familiebursdag men så ble en av barna syke. Sånn at det ble ikke spist opp det vi trodde. Så da ble det litt sånn rester av ting og tang. (H3)*

M38: *Nei det var litt tilfeldig fordi at mamma skulle egentlig komme på besøk i går, men så fødte søsteren min i går ettermiddag, så da var hun og passet på datteren hennes istedenfor. Så da fikk vi litt ekstra mat. Så det var ikke så veldig planlagt. (H1)*

Intervjuer: *Hva kastet dere da, husker du det?*

M37: *Nei altså det var vel skalket av kjøtt og så var det, og så var det, ja det var (litt latter), det var en sånn grønnsakssuppe som jeg lagde som, jeg bommet litt på mitt publikum da sånn at det ble litt, litt spicy og, da var det blant annet noen litt eldre naboer som syns at det ble altfor hårete. (H16)*

Det uforutsette er vanskelig å gjøre noe med, men det er åpenbart en av årsakene til at mat blir kastet i husholdningene. Sykdom, reiser, mat som ikke ble som den skulle, eller andre uforutsette hendelser gjør også ofte at det blir kastet store mengder mat; en hel middag, eller et helt brød. Derimot er det interessant at når maten mister sin bruksanledning, altså det produktet i utgangspunktet var tiltenkt, blir det også avfall. Det tyder på at maten er tett knyttet til måltider, eller til prosjekter (se kap. 5) som skal gjennomføres, de tilhører altså en bestemt praksis (som for eksempel å lage smoothie). Overførbarheten mellom disse prosjektene er høy for noen produkter, men lav for andre. Planlegging av prosjekter som ikke blir gjennomført er dermed en årsak til matsvinn. Deltakerne forteller også om mat de helt enkelt blir lei av før den er spist opp, om mat de kjøpte men ikke likte, og om mat de glemmer at de har. Dette er mat som kan ha vært tenkt inn i en plan, anskaffet med en bruksanledning i tankene, men som i mengde, smak eller synlighet ikke passer inn likevel.



K26: Veldig glad i pasjonsfrukt. Så tenkte jeg at den ville være godt kanskje på yoghurt, sånn litte grann, sånn naturell yoghurt. Og så var det helt ok. Så tenkte jeg jeg kunne bruke den i kake eller noe, senere.

Intervjuer: Er det lenge siden du kjøpte den eller?

K26: Ehe, en liten stund.

Intervjuer: For du åpnet den og så testet en gang?

K26: Ja. Ja, men jeg tenkte at den holder seg sikkert. Var min tanke i det.

Intervjuer: Så den har litt en plan om en kake eller en dessert eller noe sånt?

K26: Ja, jeg tror nok det er det den egentlig skal brukes til. Men jeg tenkte det var godt med pasjonsfrukt i yoghurt til frokost. **Men det var litt sånn, helt ok.** Det er ikke alle ting som ...

Intervjuer: Som funker?

K26: Nei. (H14)

K29: Den lukter ikke vondt. Men, jeg vet ikke. Det er majonesting to dager over, med kylling, altså kjøtt oppi, nei. Ikke to uker over tiden, tror jeg, nei kast den du.

Intervjuer: Men var det noe dere har kjøpt før eller?

M31: Hun har kjøpt.

K29: Jeg har spist av den da. Og så hadde vi, har hatt litt besøk og litt sånt noe. Litt sånn frokostbesøk, så da var det vel egentlig de som angrep den. Jeg tror jeg er litt lei av den, så det er vel derfor ikke jeg har spist den, tror jeg, ja. (H8)

M30: Det er, prøv å finn en løs gulrot da. Altså jeg spiser ikke en kilo gulrøtter på en uke. **Jeg gidder ikke å spise meg lei på det.** Så, og da ligger de da. (H9)

K30: Og så ligger det en løk baki der. Og det er jo, alt som havner baki det er vel egentlig bare sånn man flytter ting rundt og så blir det bare dyttet inn etter hvert og så glemmer man at man har det. (H6)



At maten som kjøpes inn er planlagt til en bestemt bruksanledning er altså ikke nok. Denne bruksanledningen må manifestere seg, og gjør den ikke det må en alternativ bruksanledning være nærliggende. Våre intervjuer tyder på anskaffes mat til spesielle anledninger, prosjekter, oppskrifter o.l kan det være vanskelig å få brukt dem hvis det av ulike årsaker ikke blir noe av bruksanledningen man hadde sett for seg ved anskaffelse. Dermed er planlegging bare nyttig om den fører til gjennomføring, og om det er fleksibilitet i bruksanledninger.

4.3 Langtidsplanlegging, spontan planlegging og planlegging for fleksibilitet

Det er mange måter å planlegge på. Noen få setter seg ned på søndagen og planlegger måltider for hele uken. Disse bruker stort sett mobilen til å skrive handleliste. Det er ulike måter å gjøre det på. Noen deltakere skrev listen under notatfunksjonen kun til seg selv, andre benyttet seg av en interaktiv liste som oppdaterte seg etter hvert som den som handlet huket av for de ulike produktene på listen, mens noen sendte lister på SMS til hverandre. Kun én deltaker hadde en tavle på kjøkkenet hvor hun i restaurantstil skrev opp menyen for uken.



Bildene viser en interaktiv handleliste på mobil, en ukemeny på mobil, og en ukemeny på tavle.

Flere virker å bedrive «spontan planlegging» mens de er i butikken, gjerne for to-tre måltider om gangen. De lar seg inspirere av det de ser, men er samtidig stort sett trofaste mot et repertoar av produkter og retter som de vet at «funker». Dermed trenger de egentlig ikke å planlegge på forhånd, men følger likevel et mønster de basert på erfaring oppfatter som hensiktsmessig. Deltakeren som siteres under forteller hvordan hun handler for flere måltider om gangen ved å velge ingredienser som kan kombineres på flere måter i ulike måltider. Hun planlegger uten å lage en konkret meny, og øker dermed fleksibiliteten.

Intervjuer: Og da, hvordan er det når du er i butikken, planlegger du da flere måltider av gangen eller hvor mye er det du planlegger sånn fremover?

K27: Ja, jeg gjør vel egentlig, gjør jeg egentlig det, kanskje et par. Jeg kjøper for eksempel sånn, en kjøttdeig og så kjøper jeg litt grønnsaker og tilbehør. Og så kjøper jeg med sånn fryst fisk for eksempel. Og så, så lager jeg egentlig ut av det jeg, sånn, uten at jeg har, har det helt klart hva jeg, ja.

Intervjuer: Du følger ikke oppskrift og sånn?

K27: Nei. Jeg tar det litt på feelingen (latter).

Intervjuer: Du kjøper ingredienser og så lager du litt sånn spontant noe av det?

K27: Ja. (H12)

Det å handle ingredienser uten å vite på forhånd hvordan man skal kombinere dem i en rett kan virke uorganisert, men er det ingredienser man er vant til å bruke, kan det muligens øke fleksibiliteten og redusere matsvinn ved å handle slik. En slik tilnærming kan også gjøre det lettere å integrere ingredienser som allerede finnes i kjøleskapet med det som handles i butikken. En av deltakerne i den første husholdningen vi besøkte beskrev det slik: «jeg tror egentlig det at vi er uorganiserte hjelper oss å kaste mindre, fordi at vi faktisk bruker de tingene som må brukes istedenfor at vi har bestemt at vi skal spise eller kjøpe akkurat det og det på forhånd» (H1, M38).

I motsatt tilfelle, der ingredienser til stor del er tiltenkt spesifikke retter, ser vi at disse står i fare for å havne i søpla hvis retten ikke blir noe av. Det kan virke som at planlagte retter som ikke blir noe av i mange tilfeller fører til at de tilhørende ingrediensene blir glemt, mens man går videre til neste rett på listen – eller det man har lyst på i øyeblikket. Vi finner en salat som begynner å se ganske slapp ut hos denne deltakeren: «Og så er det en salat. Den skulle vi ha for at vi skulle ha lasagne, og så ble ikke det av. (...) Den, den her blir nok jeg sikkert å kaste» (H6, K30). Salaten fant ingen ny anledning for bruk etter at lasagnen ikke ble noe av. Dermed kan en mer fleksibel og åpen tilnærming til handling, måltider og matvarer gi ingredienser flere bruksanledninger enn ved menyplanlegging.

Generelt sett kan det virke som om husholdningene synes det er vanskelig å holde seg til en fast plan i hverdagen når det gjelder matlaging. Selv om man klarer å innarbeide gode rutiner, som en fast restedag i uken, fører ofte overganger mellom sesonger, lange reiser, eller andre større avbrudd i hverdagen til at disse gode rutinene forsvinner igjen. Det kan ta lang tid å gjenoppta dem, hvis overhodet, slik denne deltakeren beskriver:

K45: Før jul var vi ganske flinke til å ha mandager til sånn restemiddag. Hvor alle fikk en matrett hver. Førstemann til mølla.

Intervjuer: og det var fast restemandag?

K45: ja, det var en periode før jul hvor vi var veldig flinke til det. Så nå har vi ikke så mye rester egentlig.

Intervjuer: Vil du si at du kaster mye eller lite mat?

OBJ: Antakelig gjennomsnittlig vil jeg tippe. Jeg kunne jo sikkert blitt litt flinkere på å spise rester igjen. Vi har ikke helt kommet inn i det etter jul. Så får vi se om vi klarer å komme inni det. (Id.9)

Deltakeren som siteres over hadde restemiddag som rutine på mandager en god stund, helt til julen skapte et avbrudd som gjorde at den ikke ble gjenopptatt etter høytiden var over.

Samlet ser vi en tydelig spenning mellom hverdagsrutiner og planlegging på den ene siden og spontanitet og fleksibilitet på den andre siden. Mat blir til avfall der det skjer noe uforutsett, der noe ikke passer inn. Å ha rutine i hverdagen kan føre til mindre matsvinn fordi man samler erfaring med hensyn til porsjonering og preferanser, og kan handle inn mat deretter. Likevel er det lite som skal til for at uforutsette endringer knyttet til antall personer ved middagsbordet, appetitt og preferanser fører til at mat blir til overs og eventuelt kastes. Planlegging er identifisert som et viktig element i å unngå matsvinn, men det hjelper ikke å planlegge hvis planene endrer seg underveis. De færreste lever sine dager etter en fast plan og holder seg til denne uten unntak. Faktisk prøver de fleste å planlegge til en viss grad hver gang de går i butikken for å handle mat.

4.4 Nøkkelinnsikter om planlegging, spontanitet og fleksibilitet



NØKKELINNSIKTER: PLANLEGGING

- ✓ Familier med barn har forutsigbar rytme, men uforutsigbare matpreferanser
- ✓ Når produkter mister sin bruksanledning blir de avfall
- ✓ Langtidsplanlegging skaper lavere grad av fleksibilitet og kan øke mengden matavfall
- ✓ Vond mat, glemt mat, og mat som ikke passer inn blir avfall
- ✓ Når hverdagsrytmen brytes øker mengden matavfall

5. Den uvante maten

Matsvinn oppstår ofte når husholdningene skal forholde seg til mat de ikke er vant til å bruke. Vi finner nemlig at det å prøve noe nytt, å kjøpe uvante produkter til én spesiell rett eller spesielle anledninger, og å motta matgaver kan føre til matsvinn. Denne typen matprodukter er mer krevende å få inn i matlagingen i hverdagen. De blir i mange tilfeller stående på vent i lang tid - ofte til de er uspiselige eller uappetittlige. Årsaken kan være at de ikke passer i smak, men en mer interessant årsak er at de ikke passer inn i det etablerte hverdagsrepertoaret. Det kan ta lang tid å inkludere nye produkter i dette repertoaret. I et praksisteoretisk perspektiv kan vi si at den uvante maten utfordrer allerede etablerte praksiser og kan endre dem, men viser samtidig hvor seige og uforanderlige hverdagslivets vaner kan være.

Vi trekker også på begrepet «domestisering» nå vi snakker om den uvante maten som ikke alltid passer inn i husholdningen. Dette begrepet beskriver en læringsprosess for å generere nye relasjoner mellom elementer i en praksis. Forbrukeren lar produktet gjennomgå tester og forsøk på å koble det sammen med det som allerede finnes i hverdagen. Silverstone (2006) deler denne prosessen inn i fire faser; tilegnelse (maten anskaffes), objektivering (maten får en plass i måltidene og det etableres et bruksmønster), innlemmelse (maten inkluderes i rutinene og blir en del av dagliglivet), og omdanning (maten blir en del av de delte praksisene i samfunnet). Ofte blir dette rammeverket brukt for introduksjon av nye teknologier, men vi ser at den samme prosessen foregår når forbrukerne skal innlemme ny mat i hverdagen. Vi finner at både mat og måltider som er ukjente, eller som ikke tilhører hverdagslivet ikke blir domestisert, men ender opp litt på utsiden av de etablerte vanene. Der blir det til slutt avfall.

5.1 Spesielle anledninger

I den norske matkulturen finner vi et tydelig skille mellom hverdag og fest. I følge Amilien (2007) er dette skillet en av grunnstrukturene i den norske matkulturen. Hverdagsmaten er knyttet til rutine, er de spesielle anledningene knyttet til kos. De spesielle anledningene innebærer å sprengre grensene vi forholder oss til i hverdagen, og maten er en måte disse grensene sprenges på: den blir dyrere, tar lengre tid og lage, og det blir mer av den. Maten i de spesielle anledningene er ekstraordinær, og står i motsetning til den ordinære hverdagsmaten.

Døving (2003) argumenterer også for at matservering til gjester er en form for gavegiving der vi gir oss selv; vi bruker tid på å tilberede mat til andre, og vi spiser sammen. Det er klare forventninger til servering når vi kommer på besøk til noen, og matserveringen forsterker relasjonen mellom giver og mottaker. Maten som serveres til gjestene innehar en sterk relasjonell og tidsmessig verdi, og er mer omfattende enn en gave kjøpt i markedssfæren (Døving 2003:66).

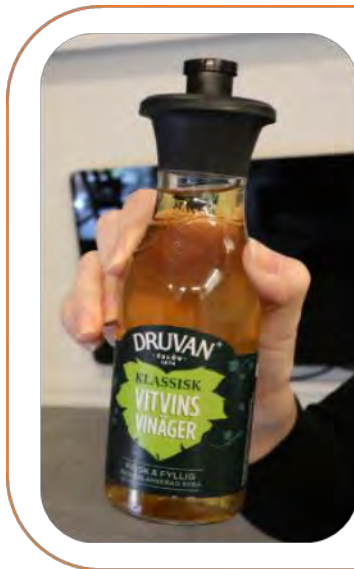
Deltakerne forteller at de synes det er vanskelig å beregne mengde når de skal lage mat til flere enn vanlig. Når de har invitert til selskap bekymrer de seg for at det ikke skal bli nok mat, og tar heller litt ekstra i. Ofte blir det derfor mye igjen, men til gjengjeld er det gjerne mat som er spesielt god, og som derfor blir spist opp i løpet av de påfølgende dagene. En deltaker

sier hun alltid beregner for mye. «*Intervjuer: så det blir ofte noe til overs? K34: ja, men det er jo ofte god mat som det er lett å bli kvitt igjen*» (Id.6).

Maten som blir igjen etter selskap finner ikke alltid en ny bruksanledning. Hvis det er veldig mye rester igjen, hender det også at deltakerne blir lei av dem etter hvert og kaster noen porsjoner til slutt. Det er begrenset hvor mange dager man orker å spise den samme gryteretten:

M30: *Nei de første to rettene de brukte jeg vel opp, mer eller mindre. Og så var det igjen litt sånn kalv og soppsaus og sånn, det endte opp som gryterett. Det gjorde det. Og den, det var det faktisk altfor mye av. Og da hadde jeg gryterett et par dager og dag tre da gikk det et par porsjoner i søpla altså. Da var jeg lei av den. Så, det er sånn kraftig mat som er kjempegodt når du sitter der, men det blir litt sånn, litt overheftig på fjerde dagen når den der kraftige soppausen, var det sånn, nei nå, nå orker jeg ikke mer av den. (H9)*

Selv om maten vi lager når vi har gjester ofte er så god at restene forsvinner i dagene etter, hender det også at det blir mye igjen av noe det er vanskelig å få spist opp. Dette kan både være rester etter måltidet, men også det som er igjen av ingrediensene: «*det kan være de beste råvarene og sånt. Men når du først har brukt en gang liksom så er det, skjer det ofte at det blir stående*» (H16, M37). Dette skjer spesielt hvis man kjøper noe man vanligvis ikke bruker, for å lage en bestemt rett til en bestemt anledning, er det fare for at det som er igjen etter matlagingen blir stående. Slik som med hvitvinseddiken det fortelles om til høyre.



K37: *Hvitvinseddik. Og den kjøpte jeg inn fordi vi skulle ha, vi hadde en sånn, et vennepar som inviterte på en sånn internasjonal middag og så skulle alle lage en rett fra forskjellige land. Og jeg skulle lage en rett fra Peru. Og den skulle da ha hvitvinseddik i seg, men det er jo ikke noe jeg bruker vanligvis til noe som helst. (H5)*

Det hender også at gjester selv tar med seg mat til selskapet. Restene etter denne maten kan også være vanskelige å få spist opp, fordi de ikke alltid passer inn i husholdningens etablerte matvaner. Et eksempel er denne tapaskvelden hvor en gjest tok med seg dadler. Flere måneder senere har deltakeren fortsatt ikke rørt dadlene som ble til overs:

K33: *Det er dadler. Mm. Det var egentlig til en sånn tapaskveld. Det er en stund siden vi lagde den. Så, men de holder jo en stund da.*

Intervjuer: *Og hvor lenge er det siden cirka da?*

K33: *Hm, jul kanskje (latter).*

Intervjuer: *Ja, hva tror du skjer med de? Kommer de å overleve?*

K33: *Nei, de, det er kanskje ikke, de er kanskje ikke så freshe lenger. Nei. De har jeg glemt litt. (H2)*

Vi fant mange eksempler på matvarer som hadde blitt kjøpt inn til spesielle anledninger, og som ikke ble inkorporert, eller domestisert, inn i husholdningens matvaner etterpå. Denne brien for eksempel, kom ikke lenger enn til bordet da det ble invitert til tapas på hytta:



Intervjuer: Men den store brien da?

M37: Ehe, ja den skulle vi lage, den skulle vi ha som sånn tapasbord på lørdag, lørdagskvelden. Men så ble det så mye mat at, den bare druknet, så da ble den med tilbake igjen. Den kom på bordet men ikke lenger.

Intervjuer: Så hva skjer med den tror du da?

M37: Ehe, mest sannsynlig går den i søpla.

Intervjuer: Hvorfor det?

M37: Ehe, det blir en sånn, jeg vet ikke, det blir sånn der gjøremål som du utsetter og utsetter og utsetter. Liksom, ja men nå, og så føler du, blir du litt irritert og så tenker du mye på det og så blir du i dårlig humør og så, og nå har den ligget der så lenge. Men så skjer det ingenting, sånn og så bare, ehe, og så, så går det lenger og så til slutt så er det, ja. (H16)

Osten ble anskaffet til en spesiell anledning, men ble ikke spist da den skulle. Den havner i søpla fordi husholdningen ikke finner en ny bruksanledning til den. Det er altså den tapte bruksanledningen og den manglende interessen som fører til at mat kastes i denne sammenhengen. Vi ser også av sitatet at deltakeren tok med osten hjem etter selskapet, men at den ble liggende «på nåde» i kjøleskapet. Dette finner vi for mange typer rester (middagsrester, mat på glass, eksklusive produkter osv.), og kommer nærmere tilbake til det i kap.6.

Helgen er et annet eksempel på en spesiell anledning som skiller seg fra hverdagen vet at mathåndteringen gjennomføres på en annen måte (Bugge, 2005). Husholdningene kjøper inn litt andre typer matvarer (dyrere varer, varer til spesielle retter) og ofte mer mat. I tillegg bruker husholdningene mer tid på matlagingen. Noen, avhengig av familiesituasjon, går mer ut og spiser i helgen, eller bestiller take-away for å slippe arbeidet med matlaging. Gjennomgående finner vi at helgen genererer større innkjøp, innkjøp av mat man vanligvis ikke bruker i hverdagsrettene, og mer tid går til mathåndtering. Ofte blir det en del rester igjen av dette som er vanskelige å få brukt før de ikke lenger er spiselige. Deltakeren under har som vane å være litt ekstra oppfinnsom i helgene, og dermed kjøper han det han kaller litt «eksotiske varer» som de ofte glemmer å spise opp utover i påfølgende uke:

M31: Det hender. Fordi hvis, etter denne matfredagen så kan det jo hende vi har litt eksotiske varer eller noe vi ikke så ofte har og vi ikke alltid da tenker på at vi kan bruke det som er igjen da. Så da blir det nok absolutt litt mer matsvinn.

Intervjuer: Hva gjør dere med det, får dere spist opp de restene i de dagene som kommer eller blir det mer dere kaster også?

M31: Kanskje i 75% av tilfellene. Det går dessverre litt for mye rester som blir glemt. Det spør hvor gode restene er også da selvfølgelig. Hvis det er veldig gode rester så husker du de eller så fryser vi de eller hvis det var sånn helt ok så hender det man glemmer det. Og man putter det jo ned i en boks og da lukter det jo ikke og plutselig så finner man noe som er helt ekkelt og så putter man det ned i matsvinnet og går ut med det. (Id.3)

Figur 5.1 viser hvordan spesielle anledninger endrer mathåndteringspraksisene.

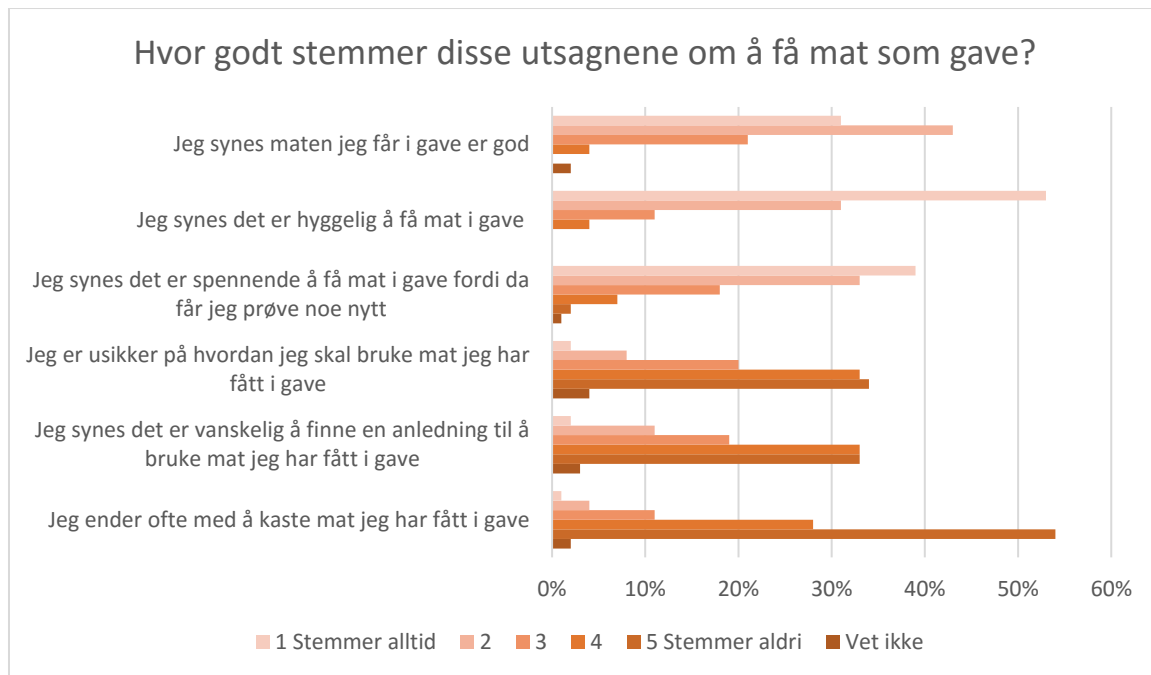
- ✓ Husholdningene kjøper inn nye og ofte ukjente produkter til spesielle anledninger som er vanskelige å domestisere inn i hverdagen
- ✓ Spesielle anledninger genererer mer mat (og mer restemat) fordi kulturelle normer om hva et måltid til en spesiell anledning skal være (mer enn nok mat) står sterkt
- ✓ Husholdningene bruker mer tid og penger på mat til spesielle anledninger

Figur 5.1 Hvordan spesielle anledninger endrer mathåndteringspraksisene

5.2 Mat som gave

Velstandsøkningen i Norge gjennom de siste tiår har gjort at mange har råd til å kjøpe seg det det meste av det de vil ha og trenger - dermed kan det være vanskelig å gi gaver ved ulike anledninger. Dette har ført til en økning i overrekking av immaterielle og delvis immaterielle gaver (Borch, 2013). Mat er en delvis immateriell gave. Det vil si den er materiell, men kun en stund. Den gjør nytte for seg i form av næring, i motsetning til materielle ting som forblir. En sammenligning av SIFO-surveyen fra 1992 og 2012 viser at gaver av mat, drikke og sjokolade har økt kraftig. I 1992 oppga 22% å ha gitt dette i julegave, mens i 2012 hadde andelen økt til 47% (Borch 2013). Det har altså blitt mer populært å gi mat i gave. Ikke kun i julegave, men også gjerne til bursdager og som vertinnegave når man er invitert i selskap. I SIFO-surveyen fra 2017 oppgir 43% at de har fått mat i gave i løpet av det siste året. Det er sannsynlig at forbrukerne velger denne formen for gavegiving av etiske og miljømessige hensyn, og økningen i matgaver kan ses på som en forbruksendring mot et mer bærekraftig gaveforbruk.

Imidlertid tyder intervjudataene i denne undersøkelsen av mye av maten som er gitt i gave ikke blir spist. Deltakerne finner ofte ingen anledning til å bruke den, vet ikke hvordan de skal bruke den, eller liker den ikke. Dette funnet står også i motsetning til det som kommer frem av SIFO-surveyen 2017, der flertallet (82%) faktisk angir at de ikke kaster mat de får i gave. Av de som her svarer at de har fått mat som gave det siste året, er de fleste positive til denne typen gaver. De synes maten er god, og at det er spennende å få prøve noe nytt. De er ikke usikre på hvordan de skal bruke mat de har fått i gave, og synes heller ikke det er vanskelig å finne en anledning til å bruke denne maten, slik figur 5.2 viser.



Figur 5.2: Forbrukernes holdninger til mat som gave (N=403)

Det er noen forskjeller mellom aldersgrupper. Blant dem mellom 18-29 år er det ikke like mange som har fått mat i gave (37%) i løpet av det siste året, som blant de påfølgende aldersgruppene. De eldre (60-80 år) synes det er minst vanskelig å finne en anledning, er minst usikre på bruk, og kaster igjen minst. De mellom 30-39 år synes det er mest hyggelig å få matgaver. Det er vanskelig å vite hvilke vurderinger som ligger bak svarene i surveyen, og hva slags type matgaver de tenker på når de svarer. Står maten lenge ubrukt i skapet har man jo ikke kastet den. Har man brukt halvparten og kaster resten, har man da kastet den? Det er vanskelig å få eksakte svar på slike spørsmål i en spørreundersøkelse.

Intervjuene viser at mange av matgavene deltakerne har fått er mat som er uvant for dem, altså noe de ikke bruker i hverdagen. Det er ulike oljer og eddiker (balsamico), chutneyer, paste, kjøtt, marmelade, sopp, andelever, tørket frukt, kakao, pickles, russisk kaviar, krydder, te, chiafrø, dressing, røtter, mandelsmør, pistasjasmør, chilligele og jegergele. Slik gikk det for eksempel med noen olivenprodukter i denne familien:

Intervjuer: Hva kastet dere sist?

K45: Det var noen gamle julegaver. Noe oliven som var julegave fra året før.

Intervjuer: Ja, oliven på glass da eller?

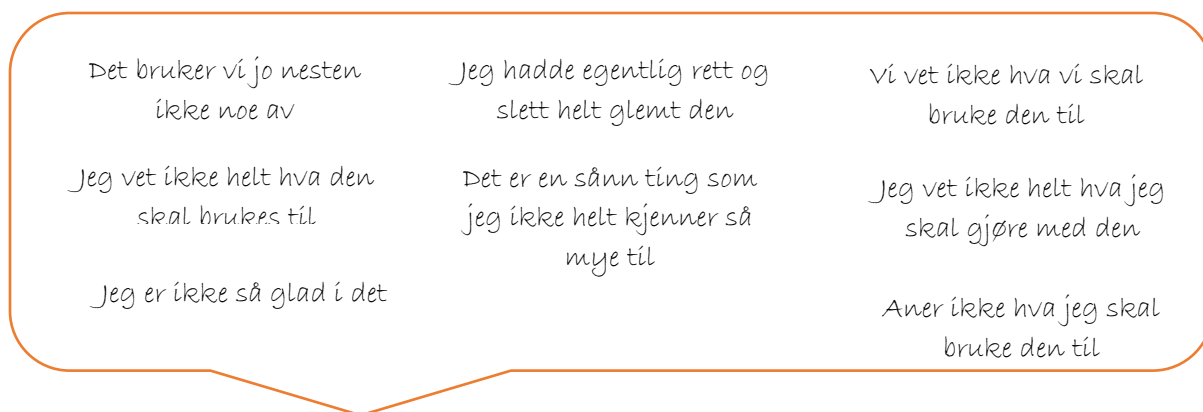
K45: Også var det noe mos av noe slag.

Intervjuer: Noe pesto eller noe sånt kanskje?

K45: Nei, noe forskjellige varianter av oliven. Noe til tapas.

M: Vi hadde ikke kjøpt det selv. (Id.9)

Matgavene er det mest tydelige eksempelet på mat som ikke er domestisert inn i husholdningene. De har ikke anskaffet dem selv, og typiske gaveprodukter fremstår som uvante og ukjente for husholdningene. Figuren under viser hvordan husholdningene snakker om mat de har fått i gave.



Figur 5.3: Utsagn om mat fått som gave

Her ser vi altså at selv om respondentene i SIFO-surveyen oppgir at de liker å få matgaver, at de brukes og ikke kastes, får vi andre svar når vi spør husholdningene direkte om et produkt de har fått i gave. Dette er et eksempel på hvordan den normen om at det er galt å kaste mat, slår ut i svarene fra surveyen. Det betyr ikke nødvendigvis at svarene fra surveyen kun er normative, og at all mat gitt som gave kastes, men at mat som gave ikke utelukkende må ses på som mer bærekraftig enn andre gaver, nettopp fordi de ikke alltid spises.

Gavene husholdningene kastet mest sjeldent var hjemmelagede gaver der giveren hadde brukt tid på å lage, plukke, høste eller fange mat som ble gitt i gave. Mat med høy relasjonell og tidsmessig verdi (slik vi viste i kap.3) blir altså sjeldnere kastet. Likevel vet ikke husholdningene alltid helt hva de skal gjøre med maten, og den blir liggende i skapet. Andre har en plan for maten:



M30: Jo, jeg har fått en gave av hun kollegaen min, det er plukket sopp som er tørket.

Intervjuer: Hva tenker du å bruke det til da?

M30: Det kan ende som både saus og gryte og alt mulig rart. Dette får jeg brukt, dette er og sånn som holder fryktelig lenge. (H9)

K26: Ja. Denne her fikk jeg i gave. Aner ikke hva jeg skal bruke den til.

Intervjuer: Det er tørket sopp.

K26: Ja, det har jeg ikke vært borti, og så samboeren min han er ikke så veldig glad i, glad i sopp. Men jeg nekter å kaste den, for jeg er sikker på at jeg kan bruke den til et eller annet.



K26: Ja, det tror jeg, det er jo tørket, altså urter og, den ser jo helt lik ut som den gjorde. Så jeg regner med at, det kan hende at man må legge det i vann eller et eller annet. Så jeg kommer sikkert til å smake på det før jeg putter oppi gryta. Men jeg har ikke funnet noe oppskrift med ... Nei. Så jeg vet egentlig ikke hva jeg skal gjøre med den. Men samboeren har sagt at vi skal kaste den mange ganger, men nei, nei, nei. (H15)

Gaver bestående av ukjente produkter kan kreve en type kunnskap og engasjement som mottakeren ikke nødvendigvis har. Ofte blir denne maten stående til pynt, eller i et skap, og blir aldri spist. Vi finner mange matgaver deltakerne er usikre på bruk og fremgangsmåte. Noen ganger spør de Google om hjelp for å finne oppskrifter med gaven som ingrediens. Andeleveren som det snakkes om i sitatet under er ikke så lett å inkludere i en hvilken som helst rett, den må tildeles en bruksanledning:



M38: Ja, nei det er andelever. Den har vi hatt lenge. Det er en gave. Men den her er gammel. Den, ja hva kan den være da, det er ikke jeg sikker på. Ett og et halvt år tror jeg kanskje.

Intervjuer: Ja, men hva tenker du om den nå?

M38: Jeg vet ikke helt hva jeg skal bruke den til. Men så har jeg faktisk vært og kikket et par ganger på oppskrifter på den. Men den er jo, andelever i sitt eget fett. Så det, ja, og så er jeg ikke helt, jeg er ikke sånn kjempeglad i det, men det, ja artig å smake.

Intervjuer: Har den noe dato?

M38: Ja den, 20.03, så det er sånn cirka nå. Så da tenker jeg må jeg prøve å finne på et eller annet med den. Lete litt mer på sånn oppskrifter igjen.

Intervjuer: Er det fordi du, det var en gave eller fordi det er et dyrt produkt eller, altså hvorfor tenker du på den?

M38: Fordi at jeg føler at, jeg har hatt en sånn før, og det var også en gave, og da spiste jeg den bare sånn som den var. Og da husker jeg at jeg ble veldig skuffet. Så derfor så prøvde jeg å lete etter en ny oppskrift, for å se, det må jo være noe annet som er godt med den. I og med at jeg ikke likte den første gangen. Så derfor jeg har lyst til å prøve å finne på å lage noen ting som jeg håper og tror blir godt.

(H12)

Det er altså mange av matgavene vi finner hos deltakerne som ligger på vent, i påvente av sin bruksanledning fordi de ikke er produkter som husholdningen bruker i hverdagen. Både Pickles, som har reist helt fra England, og en Jegergele, venter på «en eller annen» lammestek å være tilbehør til:

M30: Du det er sånn pickles greier, kommer fra England som jeg fikk i gave. (...) Det er sånn plutselig en dag så er det noe jeg kan bruke. Hvis jeg finner på å lage lam nå som lammesesongen begynner så går den her. Og da er det sånn, da går hele. Og da ender den som underlag sammen med noe grønnsaker i en eller annen lammestek, og så, ja og så blir, ender det opp som gryterett. (H9)

Vi ser av argumentasjonen i de to utdragene over at deltakerne ønsker å bruke matgavene de har fått, men fordi produktet ikke passer inn i hverdagsmaten og fordi det er vanskelig å finne en egnet bruksanledning, blir de liggende på vent. Fordi vi kun har samlet inn data fra husholdningene på ett tidspunkt vet vi ikke om gavene som husholdningene ikke ennå hadde funnet anledning til å bruke ble spist opp, men vi antar at noe endte som matsvinn.

M37: Her er jeger gele. Hvor var det jeg fikk den hen. En eller annen plass.

Intervjuer: Men den har du ikke åpnet?

M37: Den har jeg ikke åpnet nei.

Intervjuer: Er det lenge siden du fikk den?

M37: Det kunne vel kanskje ha vært rundt juletider, så har han blitt stående her.

Intervjuer: Men tror du det er noe dere kommer til å spise eller?



M37: Det kommer jo alt an på. Hvis jeg, hvis jeg leser litt mere på baksiden og ser hva den kan brukes til. Hvis det kan gå godt sammen med svinestek eller, ja ikke, det var et dårlig eksempel, jeg spiser veldig sjelden svinestek, men hvis den går godt sammen med lam eller noe sånt så, hvis jeg vet at jeg skal opp til broren min og familien hans en helg så kan det hende at jeg tar med den. For å tilberede der. Ikke som en gave, men for å få brukt det. (H16)

Hittil har vi vist at mat gitt som gave er vanskelig å domestisere fordi de ikke passer inn i hverdagsmaten, og fordi deltakerne ikke har kunnskap om hvordan de kan brukes. I tillegg finner vi at smak spiller en rolle. Utdraget under viser en matgave mottakeren ikke likte, men som hun forsøker å finne en ny bruksanledning, eller mottaker for:



K26: Ehe, ja det hender det altså. At vi får litt sånn mat ting i gave. Sånn som dette her har vi fått i gave.

Intervjuer: Ja. Det er noe, ja for dere skulle dere lage kakao med marshmallows.

K26: Mm.

Intervjuer: Men det har du ikke gjort ennå?

K26: Jo en gang, men det var ikke så godt.

Intervjuer: Nei.

K26: Det ble, det er veldig søtt, jeg er ikke så glad i det.

Intervjuer: Hva skjer med de da?

K26: Nei jeg har sagt at vi skal lage kakao (litt latter). Så kan vi ta det med på termos og ut på tur og sånn da vet du. Det blir bra (litt latter).

Eller kanskje, eller så kanskje jeg gir det til type moren min eller søsteren min eller noe sånn. Søsteren min er veldig glad i sånn søte greier. (H15)

Felles for mange av matgavene er at de har blitt gitt i julegave. Det er sterke kulturelle normer for gavegiving i julen som fører til tilfeller der mat blir kastet. Matgavene brukes gjerne som bindeledd i svakere sosiale relasjoner som mellom arbeidsgiver og arbeidstaker, vertskap og gjest, mellom kolleger eller naboer. Matgavene anses som «generelle» gaver uten spesifikk

betydning for én mottaker, men inneholder en generell bekreftelse av relasjonen. Fordi de innehar en potensiell bruksverdi oppleves heller ikke de generelle matgavene som meningsløse. Kapittelet har imidlertid vist at bruksverdien ikke nødvendigvis tas ut, og produktet kastes når det har gått ut på dato, eller ligget på vent lenge nok. Figur 5.4 viser på hvilke måter gaver ender mathåndteringspraksisene.

- ✓ Matgavene består av uvante produkter som ikke domestiseres inn i husholdningenes mathåndtering
- ✓ Matgavene er generelle, de tilpasses ikke mottakeren
- ✓ Matgavene anses som meningsfylte fordi de har en potensiell bruksverdi, men den blir ikke utnyttet

Figur 5.4 Hvordan gaver endrer mathåndteringspraksisene

5.3 Prosjekter

En tredje måte uvant mat kommer inn i husholdningenes mathåndtering er gjennom det vi har valgt å kalle 'prosjekter'. Et prosjekt er et produkt eller en rett husholdningene ikke har som del av sitt faste repertoar, men som de prøver ut for å se om kan fungere hos dem. Prosjektene ender ofte opp med å bli kastet fordi de nettopp ikke passer inn, de blir ikke domestisert. Til forskjell fra matgavene er prosjektene husholdningenes egne initiativer, som ofte innebærer anskaffelse av produkter som bare kan brukes til det ene prosjektet, eller som de ikke har nok kunnskap om alternative bruksanledninger til.

Den desidert største kategorien innenfor prosjekter er når deltakerne vil prøve nye produkter eller retter. Matsvinnet som genereres fra disse mer sjeldne tilfellene utgjør ikke nødvendigvis et stort volum sammenlignet med de produktene som kastes jevnlig, men vi finner at disse produktene kastes enten uprøvde eller delvis spist i de fleste husholdningene. Å prøve noe nytt handler stort sett om å gjøre kostholdet sunnere, mer variert, eller mer smaksrikt. En husholdning forteller om sitt ostespiseprosjekt til høyre.



«Nei, jeg hadde vel egentlig bare planlagt at det skulle være godt. Også skulle vi bli litt flinkere ostespisere, for det er lissom på brie. Men ja, kanskje prøve litt syltetøy på, marmelade, men nei. Det var ikke noen stor suksess» (H14, K26).

Vi finner samme type historie i hele materialet, og det er sannsynlig at alle husholdningene har noen tilfeller av uvante retter eller produkter som blir kastet. Til forskjell fra engangstilfellene finner vi også det vi kaller «av og til prosjekter». Det er prosjekter som settes i gang for å endre kostholdet, men som bare fungerer i en periode før de går tilbake til det etablerte mønsteret. En deltaker snakker om disse prosjektene:

Jeg brukte veldig ofte å spise det til frokost før. Jeg var veldig flink, men så har jeg ikke vært så veldig flink i det siste, jeg er ikke egentlig en frokostperson. Men jeg spiser det ganske ofte til sånn mellommåltid og også hvis jeg skal å trene eller sånn så er det veldig greit å, ja ta en smoothie istedenfor å begynne å lage noe stort. Det er gjerne sånn at når du kjøper noe for å prøve noe fordi at det høres ut som en god idé, og så spiser du litt og så var det, det var kanskje helt greit men ikke sånn, jeg har faktisk masse fisk liggende. (H5, K37)

Maten som er kjøpt inn til av og til prosjektene er ikke lenger holdbar når prosjektet gjenopptas. Noe er tørrvarer til bakeprosjekter som har lang holdbarhet, men det er også frukt og grønnsaker til smoothie, fisk til sunne middager, sushiingredienser osv. som blir kastet. Noen av disse prosjektene havarerer fordi andre oppgaver kommer i veien, anledningen til prosjektet forsvinner, eller deltakerne er uinteresserte i prosjektet. Felles for prosjektene er at deltakerne skal gjennomføre dem for å være *flinke*. Begge situatene over viser at prosjektene skal oppfylle en verdi om et variert kosthold. Figur 5.5 viser hvordan prosjektene endrer mathåndteringspraksisene.

- ✓ Nye produkter og retter passer ikke inn i de etablerte rutinene
- ✓ Nye produkter og retter anskaffes for å oppfylle et ideal om et variert og sunt kosthold, men blir ikke gjennomført
- ✓ Prosjektene gjøres bare av og til og havarerer når anledningen til prosjektet forsvinner

Figur 5.5: Hvordan prosjekter endrer mathåndteringspraksisene

5.4 Nøkkelinnsikter om den uvante maten



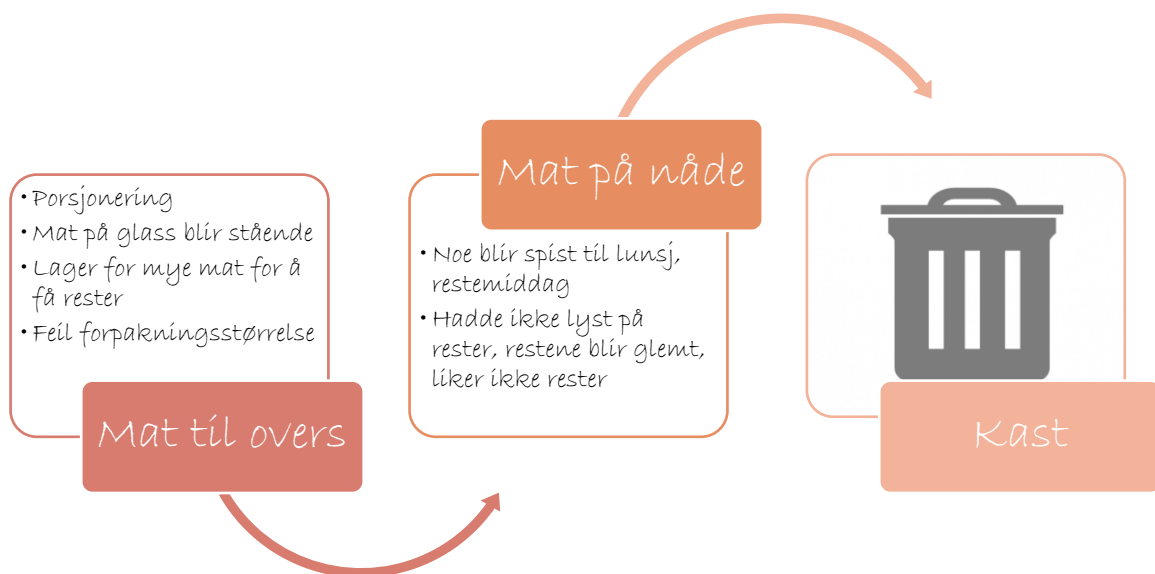
NØKKELINNSIKTER: DEN UVANTE MATEN

- ✓ Kulturelle normer for spesielle anledninger og gavegiving kan øke mengden matsvinn
- ✓ Matgaver øker i omfang, men har en potensiell bruksverdi som ikke alltid blir utnyttet. Matgaver er derfor ikke nødvendigvis mer bærekraftige enn materielle gaver
- ✓ Uvant mat er vanskelig å inkludere i hverdagsmåltidene
- ✓ I følge SIFO-surveyen kastes matgaver sjeldent, mens intervjuene viser at husholdningene ikke finner bruksanledninger for matgavene

6. Det som blir til overs

Tidligere forskning har vist at matrester, det vil si mat som er til overs fra måltider (middagsrester, matpakkerester osv.), og deler av produkter som ikke ble brukt (brødsalker, gjenværende innhold i bokser og glass, deler av grønnsaker, frukt og bær osv.) er en av de største kildene til matsvinn (Stensgård & Hanssen, 2016) . Vi har i dette kapitlet derfor undersøkt hvordan det som blir til overs kommer til og hvorfor det ikke alltid blir spist. Ved å se på mathåndterings- og matlagingspraksisene til husholdningene kan vi si noe om hvordan husholdningenes måter å håndtere og tilberede mat på genererer mye eller lite rester, og om restene blir utnyttet.

Deltakerne forteller at det ofte blir mat til overs etter måltider. I noen tilfeller er det vanskelig å beregne hvor mye mat som skal lages. Andre ganger oppstår det noe uforutsett som gjør at maten blir til overs, for eksempel at det blir færre til bords enn antatt. Det hender også at planer om å spise rester ikke blir noe av fordi dagen forløper annerledes enn man hadde tenkt, eller fordi man har lyst til å spise noe annet. De fleste husholdningene forteller at restene i kjøleskapet av og til blir glemt og kastet, men de prøver å få brukt mest mulig.



Figur 6.1: Hvordan rester genereres og håndteres

6.1 Porsjonering av måltider

Porsjonering er en del av mathåndteringen. Det er en *kompetanse* som både består av formell kunnskap (som å lese om porsjonering på forpakninger og følge oppskrifter) og uformell kunnskap (som å vite hvor mye hvert enkelt husholdningsmedlem pleier å spise av ulike matvarer, hvordan et måltid skal settes sammen av ulike matvarer i ulik mengde). Porsjonering handler også om hva forbrukerne mener er riktig mengde mat til ulike typer måltider. Det finnes forskjeller i hvordan forbrukerne vurderer hva en middag er, hvor mye som skal serveres til gjester, og til hverdags, eller hvor mye barna spiser.

Å porsjonere slik at maten blir spist opp, men samtidig ha nok mat til alle er noe de fleste deltakerne uttrykker at de synes er vanskelig. Det er spesielt vanskelig å porsjonere til barn fordi det hender ganske ofte at de ikke spiser opp det de får på tallerkenen. I denne familien er rester (...) «*stort sett kun etter ungene for vi spiser opp all maten, men de gjør ikke det*» (H6, K30). Og en annen deltaker synes «*det går veldig opp og ned med unger*» (Id. 6, K34). En tredje identifiserer barna som en nøkkel til å redusere matsvinnet i hennes hjem:

Intervjuer: *har du noen tanker om hva som skulle til for at du skal kaste enda mindre mat?*

K43: *det måtte vel vært at ungene var flinkere til å spise maten sin.. eller at jeg var flinkere til å finne den nøkkelen som.. å være god på hvor mye de spiser til enhver tid. Men det får jeg bare vente noen år med. (Id. 8)*

Barna er altså uforutsigbare slik vi viste i kap.4 om planlegging, og det er vanskelig å vurdere i hvilke situasjoner, eller hvilken mat de spiser opp og ikke. Barnas alder spiller inn her. Jo eldre barna er, jo enklere blir det å forutse hvor mye de spiser, slik denne deltakeren beskriver:

Intervjuer: *Hvordan er det å beregne til barn?*

K42: *Nei, det går ganske greit, jeg vet stort sett hva de spiser. Even spiser to fiskekaker og åtte fiskefingre. Men det hender jo at det går opp og ned med appetitten, og da kaster jeg det etterpå.*

Intervjuer: *Har det blitt lettere med alderen på guttene å beregne mat?*

K42: *Ja, jeg synes egentlig det. Det har nok regulert seg litt, men han største er mer forutsigbar enn han yngste. Det har kanskje noe med alder å gjøre. (Id. 7)*

Porsjoneringskunnskap, eller planlegging for fleksibilitet er ikke nødvendigvis tilstrekkelig for å minimere uforutsigbarheten som oppstår i familier med barn. Det er vanskelig å balansere mellom å ha nok mat til barna, og å unngå matsvinn. Barnas uforutsigbarhet er sannsynligvis en av de viktigste årsakene (sammen med ”tidsklemma”) til at barnefamilier kaster mest mat.

Likevel kan det være utfordrende å porsjonere i mindre husholdninger, mest på grunn av forpakkingsstørrelser, slik denne husholdningen opplever: «*Jeg beregner på at vi kan lage mat til bare oss to. Men det er jo ikke alltid det går an. Så da blir det at da må jeg bare kaste litt ekstra på noen ting da. Men jeg prøver å unngå litt større ting da*» (H11, K42). Her er det altså ikke porsjonering hjemme, men i butikken som er utfordrende. Dette kommer vi tilbake til nedenfor.

Porsjonering til hverdagsmaten er annerledes enn porsjonering til spesielle anledninger. De fleste deltakerne er redde for at det skal bli for lite mat i hverdagen, og uttrykker at de heller lager litt for mye enn litt for lite. Til spesielle anledninger hvor de har invitert gjester er de ekstra bekymret for at det ikke skal bli nok mat. Noen er til og med «livredd»:

K26: *Ja. Så da, da tenker jeg egentlig ofte på samme måte. Bruker mye av det jeg har hjemme fra før av. Og så, hvis det er mat igjen, når var det jeg lagde mat til flere sist da. Oj det er lenge siden. Det var kanskje pinnekjøtt. Ja. Da kjøpte jeg inn alle ingrediensene og så lagde jeg, lagde jeg jo mye mer mat enn det man trenger, selvfølgelig. Jeg er livredd for at det skal være, altså pinnekjøtt kan det ikke være for lite av. Det går ikke. Men da spiste vi det i to dager tror jeg, det var jo fantastisk. (H15)*

Å holde selskap er også å utøve en kulturelt og sosialt delt praksis som inneholder noen regler, normer og kunnskaper for hvordan et selskap skal utøves, slik vi også viste i kap.5 om spesielle anledninger. Rollen som vertskap må læres, og det er ikke alltid lett å vite hvor mye mat som er nok i ulike anledninger. En av deltakerne forteller om da de hadde besøk av hennes far:

Intervjuer: *Hvordan synes du det er å porsjonere når du får besøk? Lage riktig mengde med mat. Hvis du tenker for eksempel på den kvelden du hadde besøk sist da.*

K26: *Da tror jeg jeg hadde laget litt lite mat egentlig.*

M30: *Alt ble spist.*

K26: *Ja.*

Intervjuer: *Alt ble spist, ja.*

K26: *Ja.*

M30: *Da er det sikkert litt lite.*

K26: *Ja, jeg tror nok det var litt lite. For vi var sultne ikke sånn veldig lenge etter. For det var faren min som var på besøk da, han har ganske god appetitt, tror han godt kunne tenkt seg litt mere mat. Men han var høflig nok til å ikke si det. Men, ja (litt latter). Men, nei. (H14)*

I sitatet over har deltakeren brutt normen om at det skal være nok mat når det kommer gjester, og synes det er ubehagelig. Normen om tilstrekkelig mat i selskap står her mye sterkere enn normen om ikke å kaste mat, og porsjonering gjøres på en helt annen måte, etter et helt annet verdsett som gir seg uttrykk i normene om festmåltidet.

Resten av kapittelet ser nærmere på hvilke typer mat som blir til overs, og hvordan husholdningen håndterer restene når de først har oppstått.

6.2 Mat på glass blir stående

Maten på glass, eller i hermetikkbokser genererte nesten alltid rester. Alle deltakerne hadde åpnete glass, eller bokser med mat i kjøleskapet som hadde vært brukt i et måltid tidligere, og som de ikke klarte å få brukt opp. I noen tilfeller var forpakningen for stor slik at de enten ikke brukte alt i et måltid, eller fikk spist opp alt før produktet ble dårlig. Deltakerne fant ikke alltid noen ny bruksanledning for disse produktene. En deltaker forteller at: «Her er det sånn mørk soyasaus. Har kjøpt for han skulle lage en rett og brukt så mye av, tenker jeg. Den her har stått ganske lenge så den bør nok kanskje kastes» (H14, K26). Bildene under viser noen av deltakernes kjøleskapsdører, der mesteparten av maten på glass stod.



Vi finner at det er maten på glass som oftest blir glemt i kjøleskapet. En deltaker sier at «Det er lissom ting som man ikke bruker så ofte» (H14, M30) om maten på glass, mens en annen sier at maten på glass spises «litt sånn i bølgedaler» (H12, M38). I sammenheng med at maten på glass ofte blir glemt

i kjøleskapet, finner vi at det er disse produktene deltakerne også kjøper dobbelt opp av, og åpner to eller flere av samme produkt, slik eksempelet fra bildet under viser.

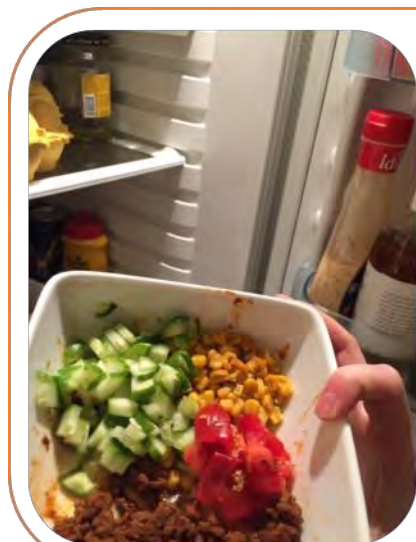


Denne husholdningen tok ikke sjansen på at de hadde maten på glass fra før, og valgte å kjøpe nye.

Bildene ved siden av viser rester fra tacomiddager. Taco er et tema som gikk igjen i alle intervjuene. Det er en interessant rett, både fordi alle spiser den, men også fordi den genererte matsvinn samtidig som den ble brukt som en strategi for å redusere matsvinn. Saus, skjell, rømme og rester fra måltidet er alle eksempler på rester generert fra tacospising, og som vi fant i alle kjøleskapene. Glassene med tacosaus er litt for store for at de blir spist opp til ett måltid, det samme gjelder for rømmeboksen, og antall skjell eller lefser. En av deltakerne forteller at:

Mm. For jeg spiser veldig lite, så for eksempel vi kjøper en boks med rømme ikke sant, til taco, så tar jeg bare en skje. Eller har vi til besøk, så noen folk, jeg kjøper egentlig veldig sjelden men hvis vi har besøk så de ønsker det, så kjøper vi det, så blir det spist bare en skje. Så noen dager etter så ser jeg det er dårlig (H1, K33).

Som svar på hva deltakerne skulle gjøre med tacorestene, er de usikre. De er også usikre på hvor lenge de kan spise restene. Bildet under viser en typisk tacorest, og her klarte ikke husholdningen å få brukt den opp før den ble uspiselig.



Intervjuer: Er det noen andre sånne rester her?

K30: Ja, altså noe taco rester. Men det er liksom saus.

Intervjuer: Taco ja, fra fredagen?

K30: Ja. Og så er det, her, det som ble igjen.

Intervjuer: Ja, klassisk.

K30: Og det bruker egentlig å bli spist på lørdagsmorgenen, men det ble ikke spist den her gangen. Så det her blir nok kastet.

Intervjuer: Ja. Hvorfor fikk dere ikke spist det på lørdagsmorgenen, var det ikke noen som hadde lyst på det eller?

K30: Fordi at det ble sikkert avglemt. Og så dro vi av gårde ganske tidlig, for vi bruker å dra på café på lørdagene (H6).

Tacoen blir på den andre siden også til restemat deltakerne finner anledninger til å spise. De synes det er godt, og restene kan brukes til lunsj dagen etter, et lite ekstra måltid, eller deler av tacoen kan gå inn i andre måltider. En deltaker forteller at «Pleier å være igjen kjøtt. Og det er

veldig enkelt å bruke» (H14, K26). Bildet under viser en typisk tacorest (kjøttdeig) som kunne brukes til flere anledninger.



Maten på glass og i hermetikkbokser kan sies å være en av produktkategoriene som potensielt kan generere matsvinn fra husholdningene. De blir delvis brukt, altså har de blitt delvis verdimessig utnyttet, slik vi viste i kap.3, men det er vanskelig å finne ny bruksanledning før produktet blir uspiselig, de blir glemt i kjøleskapet, og de blir kjøpt dobbelt opp av.

6.3 Frukt og grønt skaper konflikt mellom gode matvaner og lite matsvinn

Tidligere studier har vist at frukt og grønnsaker er matvarer det kastes mye av i norske husholdninger (Stensgård & Hanssen, 2016). Vi finner tre hovedårsaker til dette. For det første har frukt og grønt kort holdbarhet, og det er vanskelig å finne bruksanledninger innenfor det korte tidsrommet før produktene oppleves uspiselige.

Dette ser vi nærmere på i kap.7 om holdbarhet. For det andre er frukt og grønnsaker ofte tilgjengelig bare i forhåndsbestemte mengder. Vi ser nærmere på forpakkingsstørrelse nedenfor. Den tredje årsaken til at frukt og grønt ofte kastes, er fordi matvarene kjøpes inn for å oppfylle normen om gode matvaner og sunnhet, men som ikke alltid utføres.

Idealet om helse, slik vi viste i kap.3, står sterkt i husholdningene. De ønsker å spise sunt, og frukt og grønnsaker er en del av et sunt kosthold. Derfor anskaffer de, og forsøker å inkorporere, eller domestisere, frukten og grønnsakene inn i hverdagskostholdet. Deltakerne setter frem frukt og grønt som «snacks» på kveldene, de skjærer opp i biter, setter frem i skåler og gjør maten tilgjengelig. En deltaker forteller at:

K30: *Ja. Vi har hatt frukt og sånt, eller grønnsaker og sånt der. Men da var det sånn, den perioden når vi eter veldig mye sånt, når vi er inspirert til å spise sunn mat og heller spiser grønnsaker på kveldene istedenfor godter og sånt da. (H6)*

Særlig frukt og bær skal erstatte godteri og snacks i hverdagen, og er ment for å skape et skille mellom hverdagsmaten og helgematen, eller de spesielle anledningene. Igjen finner vi (på samme måte som for planlegging) at de omtaler seg selv som «flinke» hvis de klarer å spise frukt og grønt. En deltaker svarer på spørsmål om de spiser mye frukt og grønt at: «*Vi skulle nok vært litt flinkere, både jeg og hun [datteren]. Men vi prøver da, kjøper inn litt hver dag, eller hver uke»* (H11, K42). Frukt og grønnsakers viktige rolle i et sunt kosthold som ikke alltid gjennomføres slik det var tenkt, kan altså være en årsak til at mat blir kastet.

Vi finner også at deltakerne foretrekker ferske grønnsaker, frukt og bær framfor frosne. Flere bruker likevel poser med ferdigkuttete grønnsaker, smoothieblandinger og bær nettopp for å unngå å kaste mat, slik sitatet på neste side illustrerer.



K37: Men de avokadoene holder seg kanskje en stund sånn at jeg kan kjøpe, ja, ja. Det, ja, men tidligere når jeg handlet så brukte jeg å kjøpe fersk blomkål og brokkoli og det måtte jeg kaste veldig masse av. Så nå har jeg gått over til frossen, sånne poser med frosne blomkål og brokkoli som jeg, ja, der de er i biter allerede. Så nå slipper jeg å kaste det i hvertfall. Ja. (H5)

Imidlertid virker det som om det bare er noen typer grønnsaker og bær husholdningene kjøper frosne. Det er gjerne rotgrønnsaker, brokkoli og blomkål. Det er bare én av husholdningene som har fryst ned ferske grønnsaker til senere bruk. Frysing er en viktig strategi for husholdningene for å redusere matsvinn, som vi ser nærmere på i kap.9.

Frukt og grønnsaker er en av matkategoriene som genererer rester fordi husholdningene kjøper inn frukt og grønt for å ha et sunt kosthold som ikke alltid lykkes, og der restene er vanskelige å behandle fordi produktene har kort holdbarhet. I det neste kapittelet viser vi at

forpakkingsstørrelsen på frukt og grønt (i tillegg til brød) er med på å generere rester.

6.4 Forpakkingsstørrelse gir mat til overs

Matrester kan genereres allerede i butikken. Noen produkter kommer i forhåndsbestemte forpakninger, noe alle husholdningene anså som en sentral årsak til hvorfor de kastet mat. Det kan selvfølgelig være at husholdningene ved å fokusere på forpakkingsstørrelse legger mer ansvar på butikkene og mindre på seg selv, men vi finner gjennomgående at det var vanskelig å håndtere noen produkter fordi de kom i feil mengde. Mer løsvekt og mindre forhåndsbestemte forpakninger var også et av tiltakene for å redusere matsvinn flest husholdninger nevnte. Det er særlig to kategorier som går igjen når husholdningene snakker om størrelse; frukt og grønt, og brød.

For frukt og grønt er to-pack med avokado og mango, kilopakker med gulrøtter og poteter, og nett eller pakker med flere løk, produkter husholdningene har vanskeligheter med å håndtere. En deltaker snakker om avokado:

Ja. Kommer litt an på hva det er, det er litt sånn, hvis det er sånne ting som ikke holder så lenge så, så prøver jeg det. En ting som vi er litt dårlige på noen ganger er hvis vi kjøper for eksempel, hvis vi kjøper sånn avokado, så er det de som er i løsvekt de er jo ofte ikke spisemodne. Så kjøper vi da en to-pack. Så det hender at vi på en måte ikke rekker å bruke opp den andre før den blir dårlig. Fordi man vet jo aldri hvor lenge de holder (litt latter). (H15, K26)

Husholdningene finner ikke alltid en ny bruksanledning for den resterende mengden mat de måtte kjøpe fordi forpakningen ikke var tilpasset. I sitatet over forteller deltakeren at hun ikke

rekker å spise den opp, mens en annen deltaker forteller at han heller ikke har så lyst til å spise det opp:

Ja. Det er det veldig mye. Det er, prøv å finn en løs gulrot da. Altså jeg spiser ikke en kilo gulrøtter på en uke. Jeg gidder ikke å spise meg lei på det. Så, og da ligger de da. Og gulrøttene i dag blir fortere dårlige enn i gamle dager. Jeg er blitt gammel nok til å si det. De mugger jo bare du har de i kjøleskapet i to dager. Så er det, begynner de å bli dårlige. (H9, M30)

Produktene som blir til overs representerer altså en utfordring for husholdningene selv om de er kjente produkter, produkter de kjøper ofte, og produkter som passer inn i flere retter. Tid og lyst på maten hindrer husholdningene i å utnytte disse restene.

Brød er den andre kategorien der forpakkingsstørrelse spiller en rolle. Brød er viktig del av det norske kostholdet, ikke minst gjennom matpakka (Døving, 2003), og alle husholdningene spiste brød. Som en del av undersøkelsen kikket vi i avfallsbeholderne husholdningene hadde på kjøkkenet. Brød var et av produktene vi oftest fant i avfallsbeholderne (i tillegg til skrell, frukt og grønt, og rester). For brød er det skalkene og at brødet blir for fort tørt som er årsakene til at det kastes. En deltaker forteller om hvorfor han kaster brød:

At brød spises i perioder, noen ganger av alle i husholdningen, andre ganger ikke, noen ganger er de hjemme, andre ganger borte, er hovedårsaken til at brødet blir tørt og må kastes. En annen husholdning svarer på spørsmål om hvorfor de måtte kaste brød, at: «*Det blir tørt og ekkelt og nasty*» (H1, M38). Som vi viser i kap.7 om risikovurderinger av maten, er maten uspiselig når den blir ekkel, og for brød er det når brødet blir tørt. Det er ingen sykdomsrisiko ved å spise tørt brød, men brødets kvalitet er forringet når det har blitt ekkelt. I tillegg til at brødet måtte være ferskt, fant vi at mange husholdninger ikke spiste brødskalkene. En deltaker snakker om dette:

K42: *Ja det blir mye det og så er det skrell, vi har hatt frukt eller litt sånne ting. Og så er det brødskorper for det spiser vi ikke her.*

Intervjuer: *Nei, skalkene.*

K42: *Skalkene spiser vi ikke. Jeg vet ikke, sikkert fra barndommen det og, det bare kaster vi (latter). De to første brødskivene liksom (H11).*

Her ser vi et artikulert eksempel på hvordan innarbeidede mathåndteringsvaner er viktige for å identifisere årsaker til matsvinn. Deltakeren forteller hun egentlig ikke vet hvorfor hun kaster to brødskiver av hvert brød, men har bare alltid gjort det. Vi ser også av latteren at hun vet at dette genererer matsvinn og således er et brud med idealpraksisene, men gjør det likevel.



Det er, jeg spiser fryktelig mye brød, men jeg spiser så mye av det at jeg må ha ferskt brød. Det er sånn to dager, da er det gammelt. Og noen ganger så er jeg nesten på, ja si 70-80 % av brødet på et par dager, og andre ganger, sånn som nå i dag så, nå var jeg mye borte i helga, så er jeg på et halvt brød i søpla. (H9, M30)

6.5 Middagsrester: både ukontrollerbart og ønsket

Middagsrester er en annen type mat til overs enn det vi har diskutert hittil i kapittelet. Der mat på glass, frukt og grønt og brød er enkeltprodukter det har blitt for mye til overs av, er middagsrestene sammensatte retter. Det gjør at husholdningene er ambivalente til middagsrestene. De består av flere produkter med ulik holdbarhet, de passer til noen måltider men ikke andre, og noen middagsrester kan få status som rester, mens andre ikke. I det følgende ser vi på hvordan middagsrestene blir snakket om i husholdningene.

For å spare tid i hverdagen lager noen for mye mat med vilje slik at denne maten kan frysas og serveres som et måltid ved en senere anledning: «Og så er jo det sånn at det gjør ingenting om det blir rester, heller på en måte at det kan egentlig være lite mål og, fordi at da har vi middag dagen etterpå» (H12, K27). Motivasjonen for å gjøre dette er å øke fleksibiliteten ved å ha noe i bakhånd, samt å redusere arbeidsmengden ved å lage mat. Det er «lettvint» å ta opp restemat fra fryseren. Denne deltakeren liker å ha rester på søndag: «Ja. Og så er det, som regel da så lager jeg en ordentlig middag på lørdag, så vi har rester på søndag. Ja. Bare for at søndag skal være en enkel dag» (H6, K30). Mens denne deltakeren bor alene og kan godt spise det samme i dagevis for å unngå matlaging og oppvask:

M29: Ehm... skal vi se... Så lager jeg alltid store porsjoner da, det er helt konge. Ja, da kan jeg gjerne spise de samme greiene til lunsj og middag tre dager i strekk. Ja, bare tar det i folie og sånn. Da slipper jeg oppvask. Mye sånne ting jeg gjør bare fordi jeg er lat. Jeg gidder ikke å vaske opp så mye gryter og sånt. Så gjerne middag rett ut av grytene, det er det beste. I hverdagen må det gå kjapt, ikke sant. Jo kjappere jo bedre. (Id.2)

Flere sier også at de prøver å få tatt med seg rester på jobb til lunsj, eller putter det i matpakken til barna for å unngå å måtte kjøpe lunsj. De mener at noen retter egner seg bedre til dette enn andre, de som kan puttes i en boks - de nevner gryteretter, gratenger, karbonader, wok, pastaretter og risretter. Flytende rester synes de er vanskelig å ta med seg. Under noen eksempler på hva deltakerne sier om å ta med seg rester til lunsj:



K26: Men hvis jeg skal være på skolen, å lage, lage mat til å ta med da. Sånn at jeg slipper å kjøpe mat i kantina. Men det går litt sånn i bølger, hva jeg er flink til og ikke. Og da er det jo ofte litt sånn, lage mer, hvis vi lager gryte så kan jeg lage litt mer sånn at jeg kan fryse ned kanskje en porsjon eller to da. Så jeg kan ta det med. (H14)



K45: Nei. Nei, nei, vi kaster ikke noe. Rester tar vi med på jobb til lunsj eller blir ofte matpakka hos jentene. Så jeg lager store, altså lager risretter så er det veldig populært å ha med det i matboksen på skolen. Så det gjør jeg litt med vilje, lager større (...) Pastaen, og den har jeg aldri kastet. Nei for det, det er lissom sånn favorittmat å ha med seg på skolen. (H10)

K30: Ja. Før så brukte jeg å lage ekstra mye med tanke på at han skulle ha med seg lunsj. Men det har blitt lite av det i det siste. Nå lager vi kun sånn at det holder til den dagen eller til to dager hvis at vi skal ha, lager vi pølsegrateng så lager vi nok til to dager liksom. (H6)

Hva slags mat restene består av er altså avgjørende for om de blir gitt en ny bruksanledning. Det er ikke alle middagsrester som er egnet til å spises kalde, til lunsj dagen etter, eller til frokost. Det er også sterke kulturelle normer for hva et måltid skal bestå av (Bugge, 2005), og ikke minst hva det ikke kan være. Videre er også mengden rester avgjørende for om de blir spist. Det viktigste er at restene utgjør én eller flere porsjoner slik at de representerer et nytt måltid:

K30: (...) Altså sånn hvis vi har hatt wok og jeg har lagd litt for mye, så, da er det bare sånn hvis det er pitte, pitte, pittelitte grann igjen sånn at det liksom ikke er nok til å bli litt mette engang, da går det i søpla. Men hvis det er liksom nok til noe, så tar jeg vare på det. Og så hender det at jeg ikke rekker å spise det opp på en måte, for jeg ikke finner noen anledning eller kan putte det oppi noe annet. Da går det først i kjøleskapet, så i søpla. For jeg har alltid en intensjon om å spise det opp (litt latter). (H6)

Sannsynligvis anses restene som er mindre enn et nytt måltid som verdimessig utnyttet, slik vi viste i kap.3. De er nesten spist opp, og det krever for mye å få dem til å passe inn i et nytt måltid, at de blir kastet. Sitatet over viser likevel at intensjonen (normen, idealpraksisen) er å unngå matsvinn, og latteren viser skammen ved at denne normen brytes.

Fortellingen under viser restematen fra middagen den dagen vi var på besøk. Dette er et eksempel på en rest som oppleves uhåndterbar for husholdningen fordi den «ikke er noe». Den er hverken et måltid, en porsjon, eller en del av et måltid.



Intervjuer: Mm, jeg ser at det er rester fra middagen?

K39: Ja, det er pasta med bacon og erter og, den her blir nok ikke spist.

Intervjuer: Den blir du å kaste?

K39: Ja. Det tror jeg. Fordi at det er ikke noe ... (H4)

Deltakerne som enten med vilje hadde laget for mye mat for å få rester, eller var redde for at det skulle bli for lite mat til en spesiell anledning, forteller at de blir lei av restene. Sitatet under viser at restene kan være gode, de kan passe inn i nye måltider, de er i riktig mengde, men de blir ikke spist fordi de ikke lenger er attraktive:

K30: Ja når jeg lagde, når jeg lagde pølsegrateng nå så var det nok til tre dager. Istedenfor to dager, så da ble det, vi kastet kanskje en og en halv porsjon. Og så hadde han med seg en god porsjon i matboksen sin. Så hadde vi middag i to dager, en lunsj og så ble det kastet en og en halv cirka. (H6)

Igjen ser vi at bruksanledning er viktig for at restene skal kunne domestiseres inn i husholdningenes måltidsmønster, og at husholdningene har gode intensjoner om å spise opp restene, men det skjer sjeldent. Det ideelle synes altså å være at det er nok rester til enten én porsjon egnet for å ta med som lunsj eller som måltid når man skal spise noe raskt og enkelt

alene, eller at det er nok til et helt måltid for de som bor i husholdningen. Det er når det blir mer eller mindre enn dette at restene som oftest kastes.

Noen av deltakerne gir uttrykk for at de rett og slett ikke liker å spise rester. De ambivalente spiser rester av og til, men innrømmer at: «*jeg kanskje ikke alltid har lyst på de restene da*» (H2, K33). Dette handler om at restene ikke alltid har noen plass i husholdningenes mathåndtering. Noen liker best å spise noe nytt hver gang de skal spise, mens andre spiser gjerne mer av middagsmaten til kveldsmat:

K26: *Nei, han er litt sånn, hvis vi for eksempel, hvis vi har lagd, hvis vi har lagd wok da for eksempel. Og spiser det til middag, hvis han blir sulten igjen senere på kvelden, så vil ikke han spise den. Fordi det har han allerede spist i dag. Mens jeg derimot, hvis jeg blir sulten så går jeg og spiser litt mer av den maten som vi hadde til middag. Hvis det er mere igjen. Men det gjør ikke han. Det liker han ikke.* (H15)

Her ser vi hvordan restematen er rester etter et fullført måltid (middagen), og kan ikke bringes med videre inn i de kommende måltidene. Her tydeliggjøres de viktige komponentene i måltidene, og hvordan deltakerne forhandler grensene mellom måltidene. Noe er greit å spise til kvelds, mens andre ting ikke er greit.

Vi finner altså ingen konsistent fortelling om middagsrestene, de er heller stadig i forhandling mellom å være ønskede fordi de løser noen praktiske problemer, og uønskede fordi de ikke passer inn lenger ved å enten være for små, bestå av feil produkter, eller ikke lenger være attraktive.

For å overholde normen om ikke å kaste mat, finner vi at husholdningene har noen til å påta seg byrden med å spise opp restene:

K27: *Ja men det er lissom (...) hvilke rester spares, har du lyst på det? Du bare, nei, okay, ja men da får jeg ta det da så ikke vi må kaste det. Jeg føler lissom har mest jobb der på å spise opp ting. For at ikke vi skal kaste det.* (H12)

M31: *Vi spiser rester begge to, men jeg er nok flinkere til det ettersom, jeg tenker oftere på det. Jeg vet ikke om det har noen sammenheng med at jeg som oftest lager middagen Jeg tenker jo sikkert da litt mer på den maten som jeg har stått og laget, enn den som får den servert. Så husker jo sikkert jeg bedre at det er, det er som oftest jeg som rydder tilbake restene også, så da vet jeg hvor jeg har puttet det, så det er sikkert litt derfor også.* (Id.3)

Rollen som problemløser for restematen er tydelig artikulert. Det tyder nettopp på at restene oppleves som et problem som må håndteres – av noen. Restene har blitt en oppgave husholdningene må utføre, som enten genererer matsvinn, eller ikke.

6.6 Gode intensjoner – strategier for å håndtere den ufrivillige restematen

Å ta med seg restemat til lunsj slik vi viste ovenfor er en god strategi for å unngå matsvinn, men deltakerne nevner også andre strategier. En deltaker prøver å ta med seg det som har kort holdbarhet i kjøleskapet til lunsj på jobb for å unngå å kaste det: «*sånn at innimellom så tar jeg jo med meg, hvis det er mye av ting som kan lett gå ut på dato, så tar jeg heller med på jobben og spiser det til lunsj. Så tar jeg og planlegger ut fra hva jeg har i skapene her*» (H11, K42). En annen legger vekt på å «*lage akkurat det vi trenger*», og lager en forrett hvis de er ekstra sultne (H12, K27). Dette er en strategi som kan øke fleksibiliteten ved at man supplerer med

tilleggsmat de gangene det er nødvendig, i stedet for å alltid lage mat for den store sulten. Restemiddagen blir også nevnt: «Noen ting bruker vi jo gjerne opp igjen til at vi tar noe restemiddag i slutten av uka. For jeg er veldig sånn at, når en lager forskjellige retter, men da kanskje i slutten av uka så tar vi en restemiddag, så legger alt ut på bordet igjen. På det vi har hatt da i løpet av uka» (H11, K42). Dette er måter å komme rundt restematens ambivalens på. Deltakerne konstruerer strategier for at restene skal kunne brukes. En forrett er for eksempel forbundet med noe eksklusivt, noe man spiser på restaurant eller til spesielle anledninger, og å transformere middagsrestene fra å være noe som ble igjen, til noe som oppleves attraktivt, kan kanskje føre til at de ikke blir kastet.

Selv om deltakerne noen ganger glemmer restene i kjøleskapet, eller ikke har lyst til å spise dem, virker de motiverte til å bruke opp restene så sant det gjør at de sparer tid og/eller penger. Dog, hvis resten er for liten til å utgjøre én eller flere porsjoner går den som regel i søpla. Kunsten er å lage enten akkurat nok, eller så mye at det som ikke spises med det samme utgjør én eller flere porsjoner til et nytt måltid, slik denne deltakeren er bevisst på å gjøre: «Mm. Så vi prøver jo på en måte, det er lissom, enten så lager vi akkurat, prøver, prøver det, eller så lager man sånn at, sånn at det er mere, eller ser om det går an å bruke det til noe annet da» (H15, K26).

Når restene først finnes prøver husholdningene altså å håndtere dem slik at de ikke ender opp som avfall. En av husholdningene forklarte ovenfor at hun synes det var vanskelig å porsjonere i butikken fordi forpakningene ikke var tilpasset deres husholdningsstørrelse. Hun har derfor konstruert en måltidsstruktur der restene kan få plass inn i en ny rett senere i uka. Løsningen hennes på dette er å lage «pytt i panne» -retter i slutten av uken:

K42: Ja, fordi at det er noe med at hvis det er, for en boks med fiskeboller det er litt mye for oss, bare oss to. Så da blir det gjerne at da blir det fiskebollerester. Og da lager jeg opp i noe annet kanskje lissom som jeg kan bruke det i, i pytt i panne 'ish litt sånn. Og da prøver jeg å legge opp menyen også hvis at jeg tenker at jeg skal ha en pytt i panne da i slutten av uka, fordi jeg har igjen en del rester så legger jeg menyen ut fra det. (H11)

Ideen om at rester fra én middag kan inkluderes i en ny, finner vi igjen i mange av husholdningene. Flere beskriver måter dette kan gjøres på, men vi finner at de fleste husholdningene snakker om videre bruk av rester ved å beskrive egne tanker om hva de kunne ha gjort, men ikke om hva de faktisk gjør. Det kan dermed argumenteres for at forbrukerne har kunnskap om hvordan rester kan håndteres, men at denne kunnskapen ikke nødvendigvis bidrar til at restene faktisk blir brukt. En av deltakerne snakker om sine gode intensjoner om restene:

K34: ja. Jeg har jo gode intensjoner da, jeg stapper det jo inn i bokser, men jeg spiser det ikke opp.

Intervjuer: Hva var det for noe da, husker du det?

K34: det var kokte poteter, og pasta. Nei, jeg tror ikke det var pasta, jeg tror det var ris og Bearnaisesaus

Intervjuer: så det var på en måte tilbehøret som det ble for mye av?

K34: ja.

Intervjuer: Hva var det som gjorde at du ikke spiste det, tror du?

K34: det er planleggingen, vet du *ler*. De potetene kan du jo mose inn i nesten hva som helst. Men da kommer det jo an på hva denne hva som helst er, og lage det, og så mose det inn i det. Og det har jeg ikke gjort. (Id.6)



Hun har kunnskap om oppbevaring ('stapper det inn i bokser') for å øke holdbarheten på restene, og hun har kunnskap om hvordan ulike produkter kan brukes inn i nye retter ('de potetene kan du jo mose inn i nesten hva som helst'). Samtidig ser vi at selv om hun har denne kunnskapen, brukes den ikke ('og det har jeg ikke gjort'). Dette er gjennomgående i materialet. En annen deltaker forteller at:

M26: Mm, hvis ikke det er noe som man tenker at man slenger i en boks fordi, åh det skal jeg ha til en lunsj en dag, jeg må bare huske å gjøre et eller annet med det. For eksempel sånn, ja jeg lagde den viltgryta, og da var det ikke mere ris, sånn var det sånn, ah hvis jeg koker ris en gang til nå så har jeg en lunsj til der sånn. Eller en middag. Men da må jeg bare huske å koke ris eller lage noe annet en dag med ris. Da kan det jo være det hvis det, hvis den blir stående litt for lenge og plutselig er litt sånn, hvis jeg er usikker på om den er, fortsatt er god. (H7)

På samme måte som i den første fortellingen om gode intensjoner, ser vi at deltakeren har kunnskap om hvordan restene kan brukes, men bruker dem ikke. Først blir de glemt, og så blir han usikker på hvorvidt de er holdbare. Fortellingene om de gode intensjonene viser at å bruke rester krever et samspill mellom kunnskaper om hvordan rester kan brukes, kunnskap om holdbarhet, og hvordan restene kan domestiseres. For at restene skal bli gjenbrukt må det oppstå en bruksanledning - en rett restene passer inn i. I tillegg til at det må oppstå en bruksanledning, må den som lager mat koble denne anledningen til restene som står i kjøleskapet. Han eller hun må huske å bruke dem helt enkelt. Noen deltakere sier at de tar utgangspunkt i det de har i kjøleskapet når de skal handle og lage mat. I det tilfellet er det mer sannsynlig at rester blir planlagt inn i nye retter. Restene er i bevisstheten til den som lager mat, og man lager en bruksanledning for disse. Mer vanlig blant deltakerne er det å lage mat basert på hva de har lyst på den dagen, og kanskje hva de har planlagt da de handlet sist (uten nødvendigvis å ta utgangspunkt i rester og hva de har). En husholdning diskuterer dette:

M28: Jeg vil tippe det. Ja hvert fall at man ikke tar like med hensyn i, til hva man har i kjøleskapet. At det blir liksom, nå handler vi til denne middagen her og så er ikke det alltid like lett å tenke på hva man, ja hva man kan har og man kan, man skulle laget noe annet for å utnytte det man har da. Det blir litt sånn, hva har vi lyst på i dag. Hva spiste vi i går. Vi må ta noe annet i dag, type. (litt latter). Mm, hva har vi hjemme, husker ikke. Nei.

K27: Det er noen ganger.

K27: Men det krever jo litt, det krever jo å komme på det da. Det er jo kanskje det vanskeligste at man husker på det at den suppen står der. (H12)

I dette tilfellet er fokuset på den nye retten, og eventuelle rester i kjøleskapet er ikke i bevisstheten. Det blir mer tilfeldig om det oppstår en bruksanledning eller ikke, og om man husker å benytte seg av den.

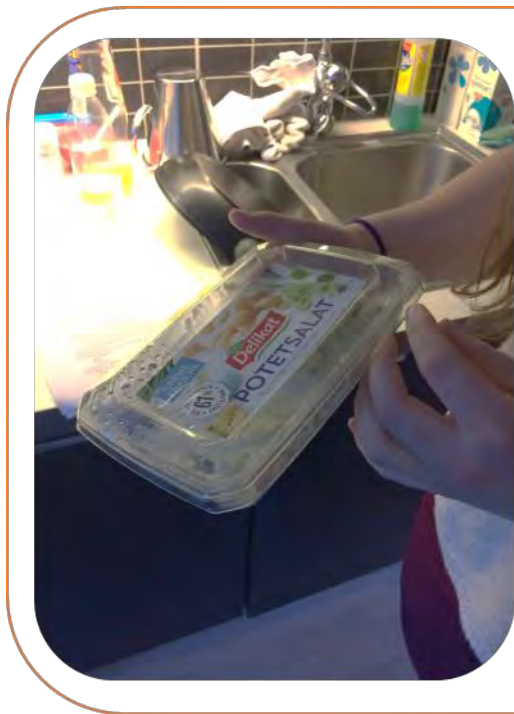
Alle husholdningene genererer rester gjennom måten de håndterer mat på. Vi viste ovenfor at restene genereres av feil porsjonering, forpakkingsstørrelse, og at maten som blir til overs ikke passer inn. Restene blir håndtert ved å ha restemiddager, eller å bruke restene i matpakker, men de blir også glemt, eller familien vil ikke spise dem. Restens størrelse og type påvirker om resten blir kastet eller ikke.

6.7 Mat "på nåde"

I sin rapport om avhending av klær, argumenterer Klepp (2001) for at klærne etter siste gangs bruk havner «på nåde» før de kastes. Klærne er midlertidig lagret et sted, ofte skifter stedet etter noe tid, før de til slutt kastes. Det er altså en venteperiode før det kjennes greit å kaste klærne. Vi finner den samme logikken for mat. Husholdningene synes det er vanskelig å kaste rester. En av strategiene de implementerer er derfor å la restene ligge på vent i kjøleskapet eller fryseren, for så å kaste dem når de oppfatter restene som uspiselige. En av deltakerne forteller at:

Ja. Men så kan jo han arrestere meg da for at det blir stående i kjøleskapet og så blir det dårlig (latter). Men jeg synes jo det er lettere da å kaste maten når den er dårlig enn når den er akkurat lagd. Ja, mm. (H4, K39)

En annen husholdning forteller om potetsalat og tacoglass som blir stående i kjøleskapet:



K27: *Og så er det litt sånn der, jeg tror jeg kan tenke litt sånn om den potetsalaten, at nå har han stått en stund, okay, hvis jeg bare lar han stå, si en uke til så blir det muggent og da har jeg god samvittighet nok til å kaste han.*

Intervjuer: *Ja okay. Ja.*

K27: *Jeg tror jeg kan tenke litt på det. Istedenfor å, for det er lettere å håndtere problemet da enn å skulle liksom, for da må jeg smake på han, er han god eller er han ikke god. Og tenk hvis han ikke er god da, så (litt latter). Jeg tror jeg kan, jeg tror jeg kan finne på å tenke det da.*

Intervjuer: *Mm, for da er du sikker på at da er den dårlig.*

K27: *Da er jeg sikker på at den er dårlig, og da kan jeg kaste han uten å være i tvil.*

Det er altså enklere å kaste maten når den har blitt dårlig, selv om de vet at den kunne ha blitt spist før den måtte kastes. Dette forteller også en av de andre deltakerne om:

Ja. For det er sånn, jeg kaster den aldri med en gang. Pakker den inn i plast og putter den i kjøleskapet i håp om at jeg skal bruke den til et eller annet. Men hvis jeg ikke fikk brukt den, så går den i søpla. Men, så kom jeg på da her om dagen at frukt når det, brukte ikke all mangoen som jeg skar opp, den puttet jeg også i vannet. Så fikk jeg hvert fall, følte at jeg brukte den (litt latter). (H15, K26)

Vi ser at alle deltakerne ler litt når de forteller om hvordan de holder maten på nåde, for så å kaste den. Det kan bety at de ikke oppfatter denne strategien som ideell, eller som en legitim måte å kaste mat på uten å få dårlig samvittighet. Normen om ikke å kaste mat, sanksjoneres med dårlig samvittighet dersom den brytes, men ved å la maten ligge på nåde reduserer de den dårlige samvittigheten og kan dermed kaste uten å bli sanksjonert.

Noen ganger er maten på nåde i kjøleskapet eller i fryseren fordi prosjektet maten var tiltenkt ikke blir gjennomført, eller utsatt. Middagsrestene ble fryst ned i bokser og poser for å kunne tas opp senere, men de var sjeldent fryst ned med tanke på et spesifikt fremtidig måltid.

Frysing av restemat handler sannsynligvis om å unngå å kaste maten. En deltaker forteller om en nedfrost sauserest:



K29: *Ja. Må til og med være saus. Burde vi sikkert hatt i en pose, er lettere å, det var jeg som sa, kan man fryse sånn saus tro, det er sånn kyllingsaus. Fordi at man bruker jo ofte bare en halv*

M31: *Stemmer det.*

K29: *eller noe sånt noe, og så kaster man resten.*

Intervjuer: *Får dere brukt det til noe tror dere eller?*

M31: *Ja til kylling.*

K29: *Ja vi trengte vi skulle prøve det, til kylling og ris eller noe.*

M31: *En vakker dag.*

K29: *Ja, tror det.*

Diskusjonen over viser hvordan husholdningene forhandler restene. Frysing er en strategi for at maten i alle fall ikke skal kastes med én gang, den ligger på vent. Vi ser også at husholdningen nok også pleier å kaste slike rester, men at de forsøker å finne en ny bruksanledning for dem. En annen deltaker uttrykker dette tydeligere: «*Ja, det [fryseren] er et sted hvor ting reiser for å vente på å dø. Det er sånn lindrende avdeling. Det er en beskrivelse av fryseren.*» (H9, M30). Vi har imidlertid ikke data for å svare på hvorvidt middagsrestene blir liggende på vent i fryseren før de kastes, eller om de faktisk blir spist, ettersom vi kun besøkte husholdningene ved én anledning.

6.8 Nøkkelinnsikter om maten som blir til overs



NØKKELINNSIKTER: MATEN SOM BLIR TIL OVERS

- ✓ Riktig porsjonering gir mindre mat til overs, men innebærer både formell og uformell kunnskap
- ✓ Mat på glass, frukt og grønt og brød blir ofte til overs
- ✓ Middagsrestene er ambivalente: de må være av riktig type og riktig mengde for å kunne gjenbrukes
- ✓ Maten oppbevares på nåde i kjøleskapet og fryseren for å utsette kastingen

7. Holdbarhet

Forbrukerrådets undersøkelse om handlevaner og holdninger til mat og holdbarhet (2016), viste at åtte av ti alltid sjekker om en matvare er spiselig før de kaster den. De forholder seg ikke slavisk til datomerkingen, men undersøker om maten fortsatt er god selv om datoen er passert. Hvorvidt en matvare oppfattes som spiselig eller ikke avgjør om den blir kastet. Holdbarhet er en avgjørende faktor for dette, og derfor har vi sett nærmere på hvordan deltakerne håndterer holdbarhet i hverdagen. Når vi snakker om holdbarhet gjelder dette både mattrygghet og matkvalitet. Oppfatningen av om noe er spiselig påvirkes av begge aspekter. Det er ikke nødvendigvis mattrygghet som er avgjørende, matkvalitet kan avgjøre om noe kastes på tross av at det er trygt å spise det. Vi tar utgangspunkt i at mat som blir vurdert som trygg, fordi den ikke er bedervet, ikke nødvendigvis blir vurdert som spiselig grunnet forringet kvalitet. Forringelsen består av forandringer i konsistens, utseende og smak som oppfattes negativt av forbruker. I denne sammenhengen definerer vi derfor spiselig/holdbar mat både som mat som ikke er bedervet og forbundet med risiko for sykdom, og mat som fortsatt er appetittlig og ønskelig å spise. Om maten vurderes som spiselig og/eller holdbar er derfor en subjektiv vurdering gjort av deltakerne ved hjelp av ulike strategier basert på kunnskap, erfaringer og sanser.

Vi analyserer i dette kapittelet forbrukernes «utøvelse» av holdbarhet som en relevant praksis knyttet til årsaker til at mat blir kastet i husholdningene. Holdbarhet analyseres derfor her som en praksis bestående av mening (tillit til ekspertsystemer, risikovurderinger, vurderinger av holdbarhet, følelser knyttet til holdbarhet) formelle og uformelle kunnskaper (når er noe spiselig, datomerking, sanselig evaluering av matvarer) og materialitet (datoer på produkter, matvarene, mugg, bakterier, sopp, kjøleskap, frysere, bokser, poser osv.).

Husholdningene utøver altså holdbarhet ved å; vurdere risiko gjennom tidligere erfaringer og taus kunnskap, vurdere og håndtere risiko ved å evaluere maten formelt og sanselig, og de håndterer risiko ved å utøve strategier for å øke holdbarheten. I det følgende redegjør vi for hvordan holdbarhet utøves, og om hvordan holdbarhet utøves har innvirkning på mengden matsvinn. Holdbarhet utøves ved å:

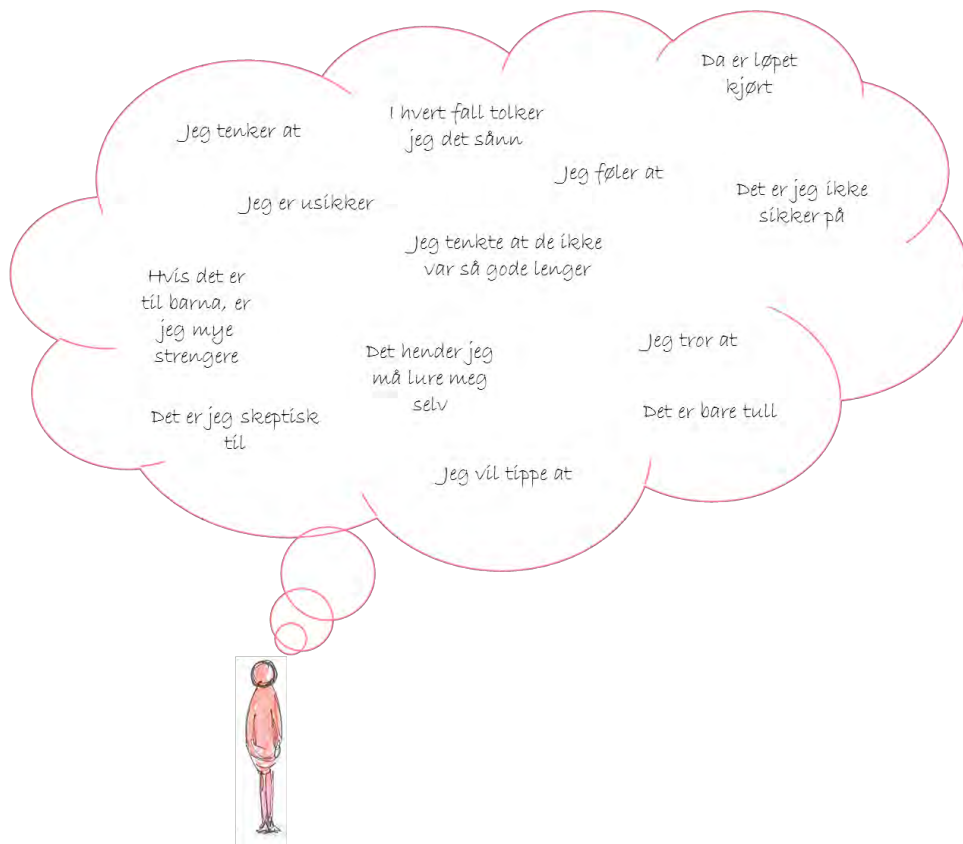
- ✓ Vurdere risiko for sykdom og kvalitetsmessig foreldelse
- ✓ Evaluere maten formelt ved datomerking, og sanselig ved å se, lukte og smake
- ✓ Implementere strategier for å øke holdbarheten

Figur 7.1 Forbrukernes håndtering av holdbarhet

7.1 Risikovurderinger og usikkerhet

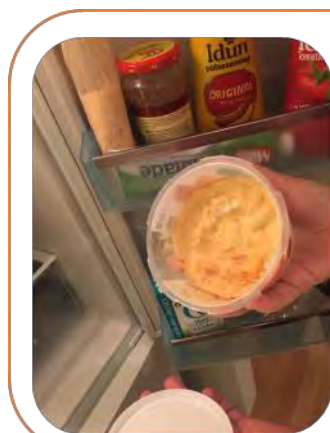
Utøvelsen av holdbarhet inkluderer kontinuerlige bevisste og ubevisste vurderinger, håndtering og forhandlinger av risiko. Her bruker vi risikobegrepet for å demonstrere forbrukernes grad av usikkerhet knyttet til matvarer, og hvordan de håndterer usikkerheten ved enten å kaste maten, lagre den på bestemte måter, eller spise den. Usikkerhet inkluderer hvorvidt det er en fare for å bli syk av å spise maten, om den inneholder bakterier, sopp eller

mugg som er ugunstig å spise, men også om maten fremdeles er god. Når deltakerne skal vurdere holdbarheten til matvarer de har i kjøleskapet på bakgrunn av denne usikkerheten, er det noen begreper som går igjen, slik figur 7.2 viser.



Figur 7.2: Deltakernes risikovurderinger av matvarers holdbarhet

Vi ser at de fleste baserer sine vurderinger på hva de tror, tenker, eller føler. Det viser at de ikke utelukkende trekker på et predefinert eller formelt system for holdbarhet (f.eks. datomerking som vi kommer tilbake til nedenfor), men kontinuerlig vurderer og forhandler hvordan matvarene skal håndteres. Risikovurderinger foregår på ulikt vis avhengig av produkt og kontekst. Et eksempel er denne fortellingen om en kyllingsalat, som har vært åpnet i to uker:



K29: Ja, den har vært åpen i to uker, men hadde den ikke vært det så hadde jeg spist den. Den er tre dager over tiden. Og det står ikke best før heller, men jeg hadde spist den. Men den kan du hive. (...) Den lukter ikke vondt. Men, jeg vet ikke. Det er majonesting to dager over, med kylling, altså kjøtt oppi, nei. Ikke to uker over tiden, tror jeg, nei kast den du. (...) Jeg har spist av den da. Og så hadde vi, har hatt litt besøk og litt sånt noe. Litt sånn frokostbesøk, så da var det vel egentlig de som angrep den. Jeg tror jeg er litt lei av den, så det er vel derfor ikke jeg har spist den, tror jeg, ja. (H8).

Hun forholder seg til datomerkingen på produktet, men ikke ensidig. På den ene siden ser hun etter datoen, mens på den andre siden vurderer hun tiden produktet har vært åpnet i forhold til type produkt. Hun vurderer produktet sanselig uten å finne noe feil ved det, men ender med å ta beslutningen om å kaste basert på den første vurderingen av tid og produkt. En slik vurdering av risiko som utøvelse av holdbarhet forteller oss at forbrukeren både trekker på formell kunnskap (datomerking) og uformell (for eksempel tidligere erfaringer). Hun legger og til at hun er lei av den kyllingsalaten, noe som mest sannsynlig påvirker beslutningen om å kaste, selv om hun innledningsvis sier hun ville spist den hvis den ikke hadde vært åpen så lenge. Dette kan vitne om den ambivalensen og inkonsistensen som kan ligge i beslutningsprosessene knyttet til kasting av mat.

Kyllingsalat-eksempelen viser at datomerkingen mister sin funksjon når produktet har vært åpnet over tid. Da trekker deltakeren på en annen type kunnskap, og har ikke lenger tillit til ekspertsystemet. I en annen husholdning finner vi igjen problemstillinger rundt produkter som har vært åpnet over tid i kjøleskapet - i dette tilfellet pålegg:

Intervjuer: *Hvordan sjekker du da? Hva betyr å sjekke?*

K26: *Ser på datoen hvis det ikke er åpnet. Og så lukter jeg på det. Hvis det er lissom pålegg som har vært åpen en stund da. Og så på et tidspunkt, hvis det har vært, hvis jeg vet at det har vært åpent lenge så spiser jeg det ikke selv om jeg ikke har luktet på det, eller sjekket datoen.*

Intervjuer: *Hvor lenge da tenker du? Har du en sånn følelse?*

K26: *Nei, vet du jeg vet ikke helt. Men, jeg bare tenker hvis jeg har spist lissom et par påleggspakker imellom, og så har jeg glemt at det ligger en hamburgerrygg innerst der. Så kommer jeg ikke til å sjekke tilstanden på den da. Da går den rett i søpla, selv om den kanskje ikke burde det. Men det gjør den. Så det, ja.*

Intervjuer: *Så det er ikke noe sånn eksakt tid, det er bare en følelse av lang tid?*

K26: *Ja.*

Intervjuer: *Ja, og det kan være litt varierende?*

K26: *Ja, jeg tror det. For jeg har ikke noe sånn, jeg tenker ikke at, åh nå er den en uke gammel så da må jeg kaste den. Men det er bare en sånn, da har den blitt ekkel i løpet av tiden. Ja.*

Intervjuer: *Uansett om du ville syns at den så ekkel ut eller ikke, eller hva er det som er ekkelt med den da?*

K26: *Jeg vet ikke. Jeg bare tenker at nå har den vært åpen lenge og da kommer det kjøleskapsbakterier og andre ting. Og at det ikke er bra å ligge, ting blir jo gammelt tenker jeg, og da, ja..*

M30: *.. approach ja, tror det. Det er en sånn hunch på en måte, det har ligget en stund. Så er nok jeg litt dårligere på det og, det går kanskje, kastes fortere (H14).*

Tidligere erfaring med at pålegg blir dårlig, når det ligger åpnet i kjøleskapet, bidrar til at husholdningen kaster produktene uten å evaluere dem sanselig først. Etter en viss tid kastes selv pålegg i lukket emballasje uten at det sanselig evalueres først. Hvor lang tid er usikkert - det handler mer om en følelse av at det har gått «for» lang tid for at produktet fortsatt kan ha den ønskede kvaliteten.

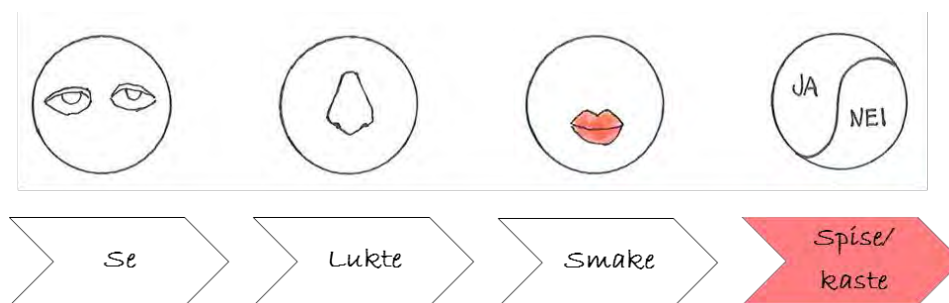
Vurderinger av når produktet er uspiselig gjøres ikke på samme måte hver gang, men varierer i forhold til type mat, om det er i en åpnet emballasje eller ikke, hvor lenge det har ligget, hva den sanselige evalueringen forteller, samt datomerking. En opplevelse av, eller en bekymring for, at produktet har blitt forringet (ekkel), fører til kasting. I fortellingene kommer det tilfeldige forholdet mellom broker av formell kunnskap, taus kunnskap, følelser og eksplisitte vurderinger frem. Betegnelsen 'ekkel' er også interessant fordi den er en måte

husholdningene vurderer maten på. I følge Douglas (2003) klassifiserer vi gjennom å skille mellom det som er rent og det som er urent, eller forurenset. Mat som har blitt endret, for eksempel skiftet farge, lukt, smak, konsistens osv., er ikke lenger ren, men forurenset og dermed 'ekkel'. Den er også på vei fra å være mat til å bli avfall. Da blir maten, som Douglas formulerer det 'matter out of place'. Det er ikke greit å ha mat som har blitt søppel i kjøleskapet. Matvarer som har blitt definert bort som mat og fått en annen merkelapp (søppel) blir altså kastet.

I tillegg til liten villighet til å risikere at maten er kvalitetsmessig forringet, finner vi noen fortellinger om sykdom. En av deltakerne sier at: «*Det spørs, ja spesielt hvis det er ris og sånne ting, så ris kan vel bli giftig tror jeg hvis den ligger lenge. Så, ja*» (H4, K39). Disse fortellingene er imidlertid sjeldne. Deltakerne er ikke veldig bekymret for å bli syke av maten, men er mer opptatt av om den er kvalitetsmessig foreldet. Dette gjelder ikke for barna. I husholdningene med barn finner vi at foreldrene ikke er bekymret for om de selv skal bli syke, men for om barna kan bli det. En deltaker forteller at: «*Ja det var, hvis det er til barna så er det, er jeg mye strengere, da er jeg veldig på dato noen dager. Hvis det er til oss så tar jeg ikke, da sjekker jeg det først. Hvis det ikke er type røkt laks eller sånne fiskeprodukter eller noe sånn. Da, ja, mm. Da følger jeg datoen*» (H3, K34). Dette viser at holdbarhet også vurderes i sammenheng med forbrukerens sårbarhet, og at maten vurderes av foreldrene og ikke barna. Eksempelet viser også at risikovurderingene trekker på det formelle kunnskapssystemet for holdbarhet, nemlig datomerking. I det følgende redegjør vi for de to systemene husholdningene bruker for å håndtere matrisiko, det formelle datomerkingssystemet, og den uformelle sanselige evalueringen av maten.

7.2 Det uformelle evalueringssystemet: Sanselig evaluering

I tillegg til det formelle systemet for å vurdere om maten er spiselig eller ikke (datomerking), bruker deltakerne et uformelt evalueringssystem av mat, slik figur 7.3 viser.



Figur 7.3: Forbrukernes strategi for sanselig evaluering av mat

Alle husholdningene brukte hele eller deler av dette systemet. Denne husholdningen forklarer hvordan de bruker systemet:

Intervjuer: Ja. Men du sier, eller dere sier, det er kast. Hvordan vurderer dere at noe er kast?

K33: Det begynner å være dårlig da.


Intervjuer: Ja du smaker på det?

M38: Eller lukter, altså hvis det lukter dårlig så, så, å ja men først lukter du, hvis det er ok så smaker du.

K33: Nei først ser vi på det.

M38: Først ser vi på det ja. (latter). Hvis det ikke er bra så kaster vi. Så lukter vi, og hvis det er ikke bra så kaster vi. Så smaker du, hvis det er ok så spiser du. I den rekkefølgen. (H1)

En annen husholdning bruker det samme systemet når de skal vurdere en boks med rømme fra kjøleskapet:



Intervjuer: Er det en gammel rømme?
K30: Det er en gammel rømme.
Intervjuer: Men den er fortsatt god?
K30: Jeg vet ikke.
Intervjuer: Usikker på den, hva gjør du med den tror du?
Intervjuer 2: Tror du at dere spiser den eller?
K30: Nei den gikk ut den 22. så hvis den smaker drit så gjør vi nok ikke det.
Intervjuer 2: Men du smaker først på den før du
K30: Ja, hvis at den ikke ser ekkel så bruker jeg å smake på det. (H6)

Det er ikke alle husholdningene som bruker hele det sanselige evalueringssystemet, vi finner at de fleste lukter på maten for å finne ut om den fremdeles er spiselig. En deltaker forteller at: «Det er en vane jeg har. Jeg lukter på nesten alt. I alle fall hvis jeg vet det har stått litte grann» (H9, M30). Imidlertid er det ikke alle som vet når noe ikke lukter som det skal. En annen deltaker sier at: «Jeg vet jeg kaster av og til noe rømme. For at rømmen syns jeg er vanskelig å kjenne om er sur eller ikke» (H13, K41), mens en annen sier «Nei, jeg kjenner egentlig ikke sånn, lukt og sånn på kjøtt tror jeg» (H2, K33). Her finner vi altså at den sanselige kunnskapen om mat varierer mellom deltakerne, og dersom de ikke har kunnskap om hvordan mat skal lukte når den er spiselig og uspiselig, kaster de heller maten.

Lukt er altså den desidert mest brukte strategien for å vurdere matens holdbarhet. Langt færre av deltakerne smaker på maten, sannsynligvis for at synet og luktesansen allerede har avgjort om den er spiselig. Slik reduserer de også risikoen for å få i seg noe som er uspiselig. Dersom de er usikre etter å ha sett og luktet på maten, er det noen av dem som smaker.

Den sanselige evalueringen av maten komplementerer altså det formelle systemet (datomerking) som strategier for å håndtere matrisiko. Husholdningene bruker ikke enten det ene systemet, eller det andre, men forhandler mellom dem, og bruker dem samtidig. Noen ganger kan disse forhandlingene også føre til at husholdningene blir utrygge på sin egen evaluering av maten ved bruk av de to systemene. En deltakers fortelling om produktene i kjøleskapet viser både forhandlingene mellom de to systemene, og hvordan usikkerheten knyttet til forholdet mellom de to systemene håndteres:

K29: Pleier å se på best før ja. Da vet jeg at den kan sikkert stå litt til. Og så er jeg veldig usikker på sånn åpnet pestoglass, åpnet matfløte, åpnet tomatpure og sånn, hvor lenge kan det egentlig stå. Så har det stått så veldig mye over en uke åpnet så pleier jeg vel å kaste det. Og det er ofte sånn som det blir stående litt igjen av, for man bruker det til et eller annet og så får du ikke brukt mer. Nei, og det er vi vel kanskje ikke så flinke til å bruke igjen da. Nei. (H8)

Deltakeren forteller at hun pleier å kaste maten dersom den har stått åpnet lengre enn en uke, fordi hun er usikker på hvorvidt maten lenger er spiselig. Her kan det tenkes at mat som er spiselig blir kastet fordi forbrukerne ikke vil risikere å spise dårlig mat.

Det er imidlertid ikke all mat deltakerne evaluerer sanselig. Når maten har ligget lenge i kjøleskap eller fryser, eller når det er lenge siden maten gikk ut på dato, blir den kastet uten å evalueres sanselig. *Tid* kan derfor sies å være viktig for vurdering av matrisiko. En av deltakerne forteller om hvordan han vurderer mat som har ligget lenge i kjøleskapet:

Intervjuer: *Hender det at du kaster noe uten å åpne det? Eller sjekke, kan du huske at du har gjort det?*

M31: *Ja. Ja da hvis det har gått, datoen er veldig langt over og hvis det er type sånne ting som rekesalat eller sånn, litt sånn ekle ting som du ikke har lyst til å sjekke (litt latter).* (H8)

Igjen ser vi at maten som vurderes som uspiselig og her forbi sanselig evaluering, oppfattes som ekkel. Den ekle, udelikate, stygge, tørre, gummiaktige, misfargede, sure, seige, harde maten blir kastet. Det samme finner vi i SIFO-surveyen fra 2015. Når vi spør forbrukerne om hva de viktigste grunnene til at de kaster mat er, svarer 59 % at «maten var blitt gammel/ekkel, mens 33 % kastet maten fordi den hadde gått ut på dato. Det er ikke nødvendigvis et problem, sannsynligvis er mye av den maten kvalitetsmessig forringet i den grad at den ikke bør spises av helsemessige årsaker. Vi har ikke her gjort noen andre vurderinger av maten enn hva deltakerne selv gjør under intervjuet, men det er sannsynlig at forbrukerens vurdering av når maten er kvalitetsmessig forringet påvirker i hvor stor grad de kaster spiselig mat. Det som oppleves ekkelt for en, kan oppleves greit for en annen. Her kommer det også tydelig frem at alle deltakerne blander den formelle kunnskapen om holdbarhet med egne følelser, holdninger, meninger og erfaringer. En deltaker svarer på hvorfor han kastet en matvare at: «*Nei, da var det gått for lang tid da. Da følte vi at det var gått ut på dato og da ville vi ikke ha det på en måte*» (H7, M26).

Å hjelpe forbrukeren å holde kontroll på tidsvinduet for spiselighet/holdbarhet er datomerkingens oppgave, og det er denne merkingen som representerer det formelle evalueringssystemet deltakerne bruker hjemme og i butikken. Vi ser nærmere på hvordan dette fungerer hos våre deltakere i neste delkapittel.

7.3 Det formelle evalueringssystemet: Datomerking

Et av kjennetegnene ved å være forbruker i et stadig mer komplekst moderne samfunn er ifølge Giddens (1990) at vi er tvunget til å stole på såkalte 'ekspertsystemer'. I et førindustrielt samfunn var matproduksjon og forbruk tett knyttet sammen. Maten ble produsert av de samme som spiste den. Det moderne har produsert en sterkere adskillelse mellom tid og rom, som fører til at produksjon og forbruk ikke lenger foregår på samme tid og i samme kontekst. Denne adskillelsen fører til en utleiring av sosiale systemer; hvordan sosiale relasjoner løftes ut av konkrete rom og reorganiseres i større skala. Ekspertsystemer er en slik utleiringsmekanisme. De er måter å organisere og kontrollere samfunnet på ved å spesialisere kunnskap. Datomerking er et ekspertsystem som forbrukerne trekker på i sin daglige håndtering av mat. Datomerkingssystemet er gyldig uavhengig av rommet det befinner seg i, og forbrukerne er nødt til å forholde seg til det. For å kunne oppnå en viss grad av sikkerhet i hverdagen må forbrukerne også ha tillit til disse ekspertsystemene.

Datomerkingen av matprodukter skal bidra til å gjøre det lettere for forbrukerne å vurdere mattrygghet og matkvalitet, og dermed spiselighet. To ulike merkinger skal indikere

om maten fortsatt er trygg å spise, og om maten er av god kvalitet. «Best før»-merkingen gir en garanti for at produktet er av god kvalitet før denne datoen (gitt rett oppbevaring), men fortsatt av god nok kvalitet til å spises etter. Det er likevel en risiko for forringet kvalitet etter best-før-datoen. Denne risikoen øker med tiden som forløper. Merkingen av «siste forbruksdag» er en oppfordring til å ikke spise maten etter denne datoen av helsemessige årsaker. Disse to ulike merkingene representerer altså to aspekter av holdbarhet, som vi finner at deltakerne i vår studie håndterer på ulike måter. Vi finner at datomerking er et ekspertsystem som forbrukerne alltid bruker, men som de også alltid er i forhandling med. De viser både tillit til systemet, men utfordrer kunnskapen i systemet med sine egne erfaringer og med kunnskap fra andre kontekster.

Ikke alle deltakerne var sikre på forskjellen mellom de to typene datomerking, og en svarer på spørsmål om hun vet forskjell på de to formene for datomerking at: «*Jeg har ikke tenkt på at det er to forskjellige ting jeg. Nei*» (H3, K34). Deltakerne snakker om datomerking på en måte som kan tilsi at de ikke skiller mellom de to benevnelsene, men forholder seg til selve datostempelet. Spørreundersøkelser har også vist at få vet forskjellen på datomerkingene, og at «gått ut på dato» er en av årsakene hyppigst valgt for å begrunne kasting av mat (A. E. Stensgård & O. J. Hanssen, 2016). «Gått ut på dato» blir i disse undersøkelsene angitt som årsak for kasting innen mange ulike produktgrupper, også de uten datostempling og de med lang holdbarhet, for eksempel frukt og grønnsaker, ferske bakervarer og meieriprodukter. Dette kan tyde på at det siktes til en kvalitetsmessig forringelse som sidestilles med begrepet «gått ut på dato». Det sammenfaller med vår observasjon av at datoen oppleves som veiledende for deltakerne, heller enn instruerende, og at den sikter til kvalitetsmessig forringelse. Deltakerne har lav aksept for kvalitetsmessig forringelse i de fleste tilfeller, og dermed gjøres det en sanselig vurdering av matens spiselighet om datoen er nær eller passert.

Hvordan dette datostempelet påvirker hvorvidt de vurderer maten som spiselig eller ikke, varierer kraftig mellom produktkategorier. Kylling, svinekjøtt og fisk er de tre produktkategoriene der deltakerne er mest oppmerksomme på datostemplingen, og de produktene som blir kastet dersom de har gått ut på dato. Disse tre produktene vurderes som risikofylte å spise utover holdbarhetsdato på grunn av faren for sykdom. En deltaker forteller at: «*Så fisk der har jeg det [ser på datomerking], og så er jeg jo, og svinekjøtt kan jeg til en viss grad, da følger jeg hvert fall med på datoen*» (H9, M30). En annen husholdning snakker sammen om holdbarhet:

Intervjuer: *Er du bekymret for mattrykgheten, altså tenker du på det, nå spiser du kjøtt som har gått over dato og..*

M38: *Ja, ja. Ikke, ikke kylling.*

Intervjuer: *Du er ikke redd for å bli syk eller noe sånn? Ja kylling.*

M38: *Ja, det passer jeg på. Ja svin også, det er også skummelt.*

Intervjuer: *Så det spiser du ikke over datoen?*

M38: *Nei jeg, nja, kanskje litt over dato, men ikke mye.*

K33: *Ikke mere enn en dag.*

M38: *Nei, det gjør vi ikke.*

K33: *Det har vi aldri gjort.*

M38: *Nei det tror jeg ikke vi gjør nei. Men den ...*

K33: *Hvis det var sånn dato til i dag for eksempel, så er det enten vi må kaste eller spise i morgen ikke sant.*

M38: *En til to dager.*

K33: *Men ikke mer.*

M38: *Nei. Men storfe kan du, er ikke noe problem i det hele tatt. (H1)*

Diskusjonen ovenfor viser hvordan de bruker datomerking for å vurdere hvorvidt kylling og svin er spiselig eller ikke og viser at de bruker systemet, men ikke utelukkende. Som i alle intervjuene finner vi at husholdningen i mye større grad utfordrer datomerkingssystemet enn de følger det, og at de bruker det sammen med den uformelle sanselige evalueringen av maten.

7.3.1 Utfordrer ekspertsystemet

Tilliten til datomerkingssystemet blir hele tiden utfordret av deltakerne. De bruker andre evalueringmetoder for å vurdere om maten er spiselig, og velger ofte ikke å forholde seg til merkingen på produktene. En av deltakerne forteller en historie om spinat:

K41: *Ja det har jeg sett og det er av og til jeg ikke helt forstår det heller. Hva det var, det var en dag jeg så hvert fall et eller annet sånn siste forbruksdag, det var på spinaten. Fersk spinat. Så stod det siste forbruksdag, og det skjønte ikke jeg. Det kan jo umulig stemme. For hva er det som gjør at den har en siste forbruksdato liksom, så lenge den ser fin ut så ...*

Intervjuer: *Ja så hadde den da feil kanskje eller hva?*

K41: *Jeg vet ikke, for den stod det siste forbruksdag på, det er jeg ganske sikker på at det stod det. For det reagerte jeg på, for at den, hvis den blir stygg så blir den jo sånn klissete og ekkel og, men hvis ikke så er jo, spinat er jo spinat, det er jo bare å spise den tenker jeg. Men det stod siste forbruksdag på den. Så, og det skjønte ikke jeg noe av (H13).*

Som med servelaten i husholdning 14 vi viste ovenfor, vurderes matens holdbarhet ut fra kvalitetsmessig foreldelse (den har eller har ikke blitt ekkel) fremfor om den har gått ut på dato eller ikke. Det er gjennomgående i materialet av deltakerne ikke forholder seg utelukkende til datomerking som system for å evaluere holdbarhet. Flere sier som denne deltakeren: «Jeg bryr meg ikke så mye om den datostemplingen, egentlig. Nei» (H9, M30).

For storfekjøtt finner vi at mange av deltakerne, som også historien ovenfor viser, foretrekker produkter som har gått ut på dato, som denne deltakeren sier: «(...) altså biffen vil jeg ha så nært opp til utløpsdato som mulig. For at den blir mør og ikke sånn lysrosa» (H16, M37), og som denne deltakeren har fått høre: «(...) ja men det gjør den, den blir mørere jo lenger, jo eldre den er. Altså hvis du snakker med en god kokk så vil han si det at, glem holdbarhetsdato på biff. Den kan spise rått i ti dager [etter utløpsdato]» (H1, M38).

Den samme utfordringen av datomerkingssystemet finner vi for egg. Et flertall av deltakerne forteller at de vet at egg holder mye lenger enn til holdbarhetsdatoen når de står i kjøleskapet. Dette virker å være en kunnskap som er relativt almen. Noen har kanskje lært å vurdere egg av foreldre eller besteforeldre: «Og så har jeg lært av bestemor at man alltid skal kakke ett og ett egg, i tilfelle det er ett egg som er dårlig» (H14, M30), andre vet ikke helt hvordan de vet det, det er altså en form for taus kunnskap. Flere sier de stoler på sansene sine: (...) «når egg er dårlig så lukter de vondt» (H14, M30), (...) «det er en grunn for at det noe heter råttent egg liksom» (H12, K27). Én deltaker forteller at han vet det fordi han «følger litt med» og har mistillit til ekspertene: «Altså noen ting, sånn som egg, så vet vi jo at det er strenge EU krav i forhold til holdbarhetsdato som ikke henger på greip i det hele tatt. Så det, man må egentlig være litte grann, altså hvis man, du må ha fulgt med litt da, så vet man at det, det går an å følge med litt selv» (H1, M38). En annen deltaker har tiltro til «ekspertene»:

Intervjuer: Husker du hvordan du lærte det eller? [at egg holder lenger enn datomerkingen]
 M38: *Ja det var en som jeg bodde sammen med som er bioingeniør, så jeg tenkte han, han stoler jeg på. Høres sykt ut. Og så, ja. Så, men jeg har liksom ikke vært, tenkt over hvor langt, men jeg har tenkt at en uke eller to det burde gå bra. Så har du pushet det litte grann lenger enn det.*
 (H12)

Det blir også trukket frem at det ikke var dato på egg før i tiden, dermed kan det vel ikke være så viktig å følge med på dato nå heller tenker denne deltakeren: «*Ja, egg er jeg ikke så nøye på faktisk. For det tenker jeg, før i gamle dager så var det ikke dato, så sånne ting ser jeg. Jeg ser litt på hva det var dato før, og det som ikke var dato før*» (H11, K42).



Egg er altså en matkategori deltakerne er veldig trygge på. De kaster ikke egg fordi de har gått ut på dato. På denne måten skiller egg seg fra andre matkategorier: «*På datoen så er maten ferdig. Da (litt latter), jeg kan spise på datoen og så er den ferdig, unntatt med egg da. Egg er jeg ikke så nøye på*» (H8, M31).

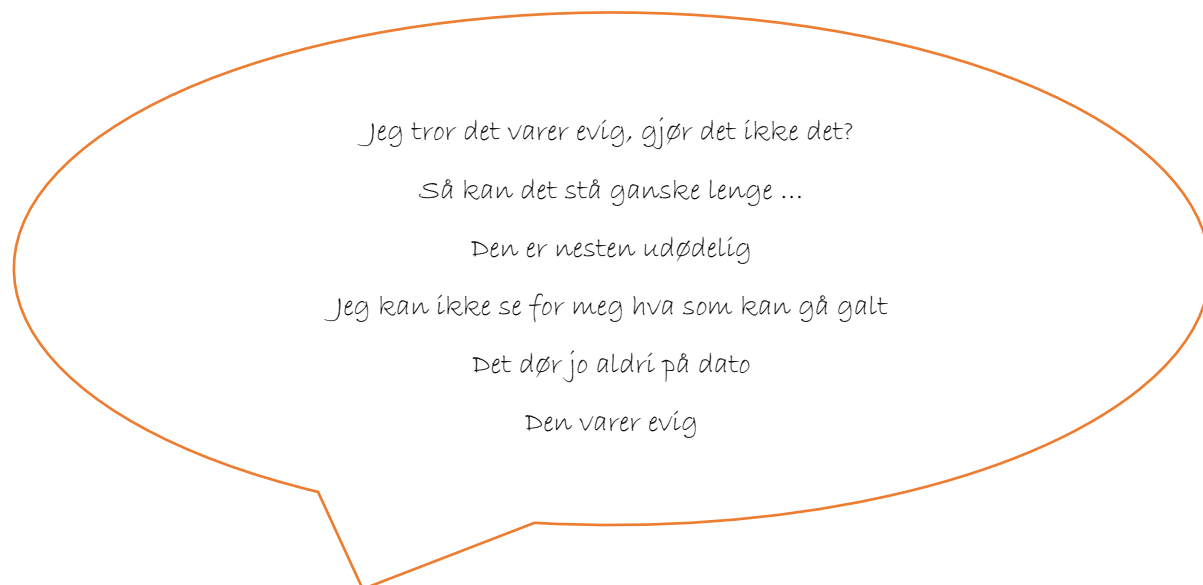
Samtlige deltakere sa altså at de spiste egg lenge etter at de hadde gått ut på dato, men det begrunnes sjeldent med noe annet enn at dette vet de. Sannsynligvis er kunnskapen om datomerking på egg en sammenstilling av tidligere erfaringer med å spise egg ut over utløpsdatoen, erfaringer med egg direkte fra gårdsutsalg, og kunnskap fra medier, utdanningssystemet og nettverk.

Denne observasjonen kan henge sammen med at egg er et veldig sikkert matprodukt i Norge sammenlignet med andre land. I mange andre land i verden er det fare for salmonella i rå egg, mens norske egg, som er pakket og selges i butikk, er underlagt et regelverk om salmonellagaranti (matportalen.no, 2016). Det kan derfor ikke være salmonella i norske egg, og dermed har forbrukerne gode erfaringer med å spise egg.

Vi finner også at deltakerne utfordrer datomerkingssystemet når det gjelder varer som ikke oppbevares i kjøleskapet. Figuren under viser noen av produktene deltakerne vurderte at hadde ‘evig liv’:



Dette gjelder for stort sett all tørrmat, krydder, hermetikk, bakervarer osv. På samme måte som for den generelle håndteringen av usikkerhet ved matrisiko, finner vi at de fleste deltakerne bruker de samme formuleringene når de snakker om disse produktene:



Figur 7.4: Utsagn om produkter med lang holdbarhet

Samlet ser vi at alle deltakerne forholder seg til datomerkingssystemet, men de gjør det på litt forskjellige måter. De har høy tillit til merkeordningen for produkter som kan fremkalle sykdom, men lavere tillit til produkter de opplever som trygge. Videre utfordrer de datomerkingssystemet ved å trekke på andre typer av kunnskap, slik vi viser i neste delkapittel.

Vi ser ingen gjennomgående kjønnsforskjeller i det kvalitative materialet når det gjelder datomerking, men vi ser flere steder at menn fremstiller sine risikovurderinger om holdbarhet som mer sikre enn kvinner, og at det er mennene som for eksempel nevner at de ønsker å spise biff som har gått ut på dato. Dette betyr ikke at kvinner i større grad forholder seg til datomerking enn menn, men at risikovurderingene artikuleres på litt forskjellige måter.

Datomerkingssystemet er i kontinuerlig forhandling hos forbrukerne, og det bidrar både til å øke og redusere usikkerheten de opplever når de skal vurdere hvorvidt maten er spiselig.

7.4 Nøkkelinnsikter om holdbarhet



NØKKELINNSIKTER: HOLDBARHET

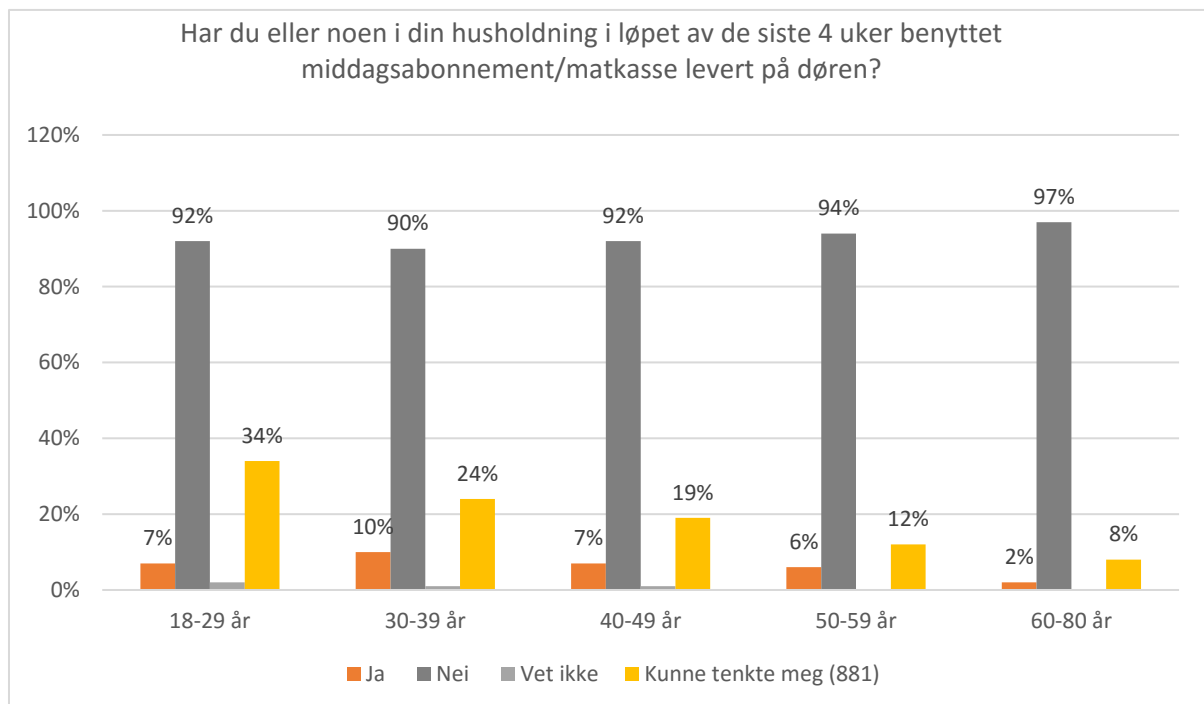
- ✓ Forbrukernes risikovurderinger av matens holdbarhet er avgjør om maten blir kastet eller ikke
- ✓ To systemer for å vurdere holdbarhet:
 - 1) Det formelle systemet: Datomerking
 - 2) Det uformelle systemet: Sanselig evaluering (se, lukte, smake)
- ✓ Datomerking bidrar både til å øke og redusere usikkerhet knyttet til holdbarhet, og blir ofte utfordret
- ✓ Maten vurderes som spiselig eller ikke spiselig gjennom sanselig evaluering, og dreier seg mer om matkvalitet enn mattrygghet

8. Å handle mat på internett

I dette kapitlet belyser vi deltakernes erfaringer med å handle dagligvarer og matkasser på internett. Bakgrunnen er disse tjenestenes potensielle rolle i å bidra til redusert matsvinn i husholdningene. Vi ser at internett-tjenester for kjøp av dagligvarer og matkasser kan svare på noen av de utfordringene forbrukerne har med planlegging, tidsbruk og porsjonering, samtidig som de appellerer til viktige motivasjonsfaktorer for deltakerne i studien; å spare tid og penger. Vi har basert på data fra SIFO-surveyen og besøkene hjemme hos norske husholdninger, undersøkt hvorvidt matkassetjenester og dagligvarehandel på internett bidrar til mer eller mindre matsvinn i husholdningene. Tallene fra SIFO-surveyen er basert på Bugge og Lavik (2017) sin gjennomgang av matanskaffelse på internett. I deres kapittel redegjøres det mer detaljert for hvem som benytter seg av disse tjenestene, og i hvilke befolkningsgrupper potensialet for utvikling av tjenestene ligger.

Å endre måten mat anskaffes (fra fysisk butikk, til internettjeneste) og tilberedes (fra produkter i butikken og egne oppskrifter, til ferdige porsjoner og oppskrifter i matkasser) endrer forbrukernes mathåndteringspraksiser. Internettanskaffelse av maten endrer både når forbrukerne kjøper mat, hvordan produktene velges ut og hvordan maten transporteres. Matkassene endrer også tilberedningsrutiner, hvilke produkter forbrukerne har på kjøkkenet, og måltidene. Nedenfor forsøker vi å identifisere hvordan alle disse endringene i husholdningenes praksiser påvirker mengden matsvinn. Er det slik at internettanskaffelse er et mulighetsvindu for å endre mathåndteringspraksisene i en mer bærekraftig retning? Klarer husholdningene å implementere endringene internettanskaffelse medfører?

8.1 Matkasser

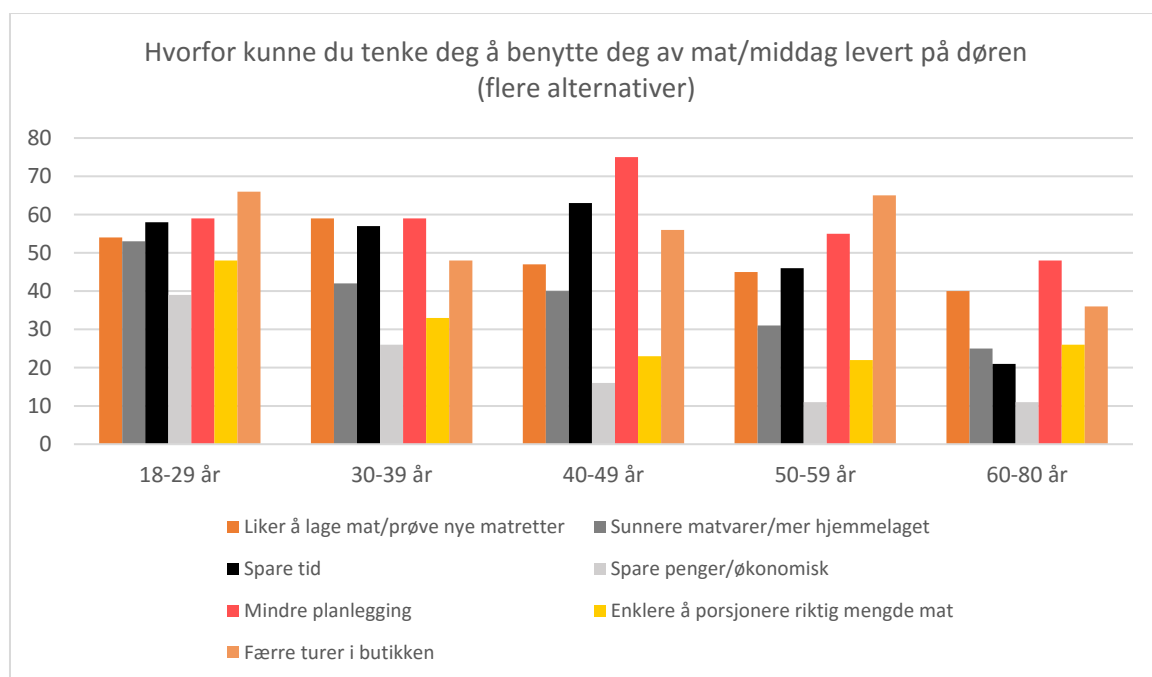


Figur 8.1: Andel som har prøvd matkasse siste fire uker (N=1001)

Da vi for første gang i 2015 stilte spørsmål i SIFO-surveyen om hvorvidt forbrukerne benyttet seg av middagsabonnement på døren, svarte 6 % ja. To år senere, har ikke andelen som benytter middagsabonnement økt. SIFO-surveyen 2017 viser at det er få forbrukere som benytter seg av middagsabonnement/ matkasse levert på døren. Totalt er det kun 6% som har gjort dette i løpet av de siste 4 uker. Matkasser er altså ikke særlig utbredt på landsbasis. I Oslo er det noen flere, 8 % som har prøvd matkasse eller middagsabonnement .

Ser vi på segmenteringen av aldersgrupper finner vi at det er størst andel i gruppen 30-39 år (10%) som benytter disse tjenestene, og 24% i denne gruppen kunne tenke seg å gjøre det i fremtiden. 34% i gruppen 18-29 år kunne også tenke seg dette. Med økende alder ser vi derimot at interessen for matkasser daler. De yngre aldersgruppene har altså i størst grad prøvd matkasser, og de er mest interessert i å prøve tjenesten. Dette kan tyde på at de unge forbrukerne ikke har så etablerte mathåndteringspraksiser som de eldre, og at det er et større mulighetsrom for endring i unge husholdninger. Figuren kan dermed sies å være et bilde på den tregheten som finnes i praksisene; det er krevende å gjøre større endringer i et handlingsmønster som er praktisert over mange år.

I SIFO-surveyen fra 2015 spurte vi om hvorfor forbrukerne kunne tenke seg å få mat/middag levert på døren, slik figur 8.2 viser:



Figur 8.2: Fordeler ved matkasser (N=1001)

Vi finner noen interessante forskjeller mellom aldersgruppene her. De yngre aldersgruppene tror i større grad enn de eldre aldersgruppene at matkasser fører til økonomisk besparelse. De tror også at de vil få sunnere matvarer og mer hjemmelaget mat, mens dette ikke gjelder for de eldre respondentene. I gruppen 40-49 år ser vi at respondentene mener matvarer levert på døren vil føre til mindre planlegging, noe de sannsynligvis bruker mye tid på allerede fordi mange av dem er i en familiesituasjon med små barn.

Det finnes et økende antall leverandører av matkasser på markedet. Vår undersøkelse av potensialet for redusert matsvinn ved bruk av matkasser er inspirert av to av de største

matkasse-aktørene, Adams matkasse og Godt levert, og deres reklame for hvordan tjenesten kan føre til å redusere sløsing med både tid og mat. På Adams matkasses nettsider listes det opp tre måter du kan spare tid og penger på, slik bildet under viser.



Bilde hentet fra: www.adamsmatkasse.no

Matkassen skal gjøre at husholdningene ikke kjøper varer på impuls i butikken, de skal kaste mindre mat fordi måltidene er planlagte, og de skal slippe å gå så ofte i butikken. På nettsiden listes det også opp hvorfor «folk flest» velger Adams matkasse. Det handler om helse, inspirasjon, spare penger og tid, og om miljø, slik bildet under viser. Matkassetjenestenes forretningsidé svarer altså til stor del til forbrukernes idealer i hverdagen slik deltakerne også uttrykker dem i våre intervjuer.



Bilde hentet fra: www.adamsmatkasse.no

Matkasseleverandøren Godt levert fokuserer mest på tidsbesparelse i sin reklame. Dette er en kommunikasjonsstrategi som appellerer spesielt til barnefamilieene – de som strever med den berømte «tidsklemma». Med maten levert på døra, ferdig porsjonert og delvis forberedt, elimineres tilsynelatende innsatsen det kreves å planlegge, handle, transportere og delvis tilberede mat, slik bildet under viser.

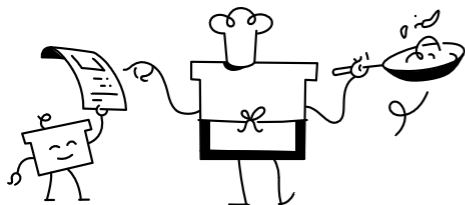
Du slipper å handle – vi leverer råvarene rett hjem på døren din

Velg mellom levering mandager eller søndager. Vi varsler deg før sjåføren dukker opp. Ved å få maten levert på døren unngår du impulsjøp i butikken, og du slipper å tenke på middagsplanleggingen.

Når og hvordan leveres maten? ▾

Må jeg være hjemme? ▾

Må jeg ha levering hver uke? ▾



STEG 3

Lag middagen på rekordtid

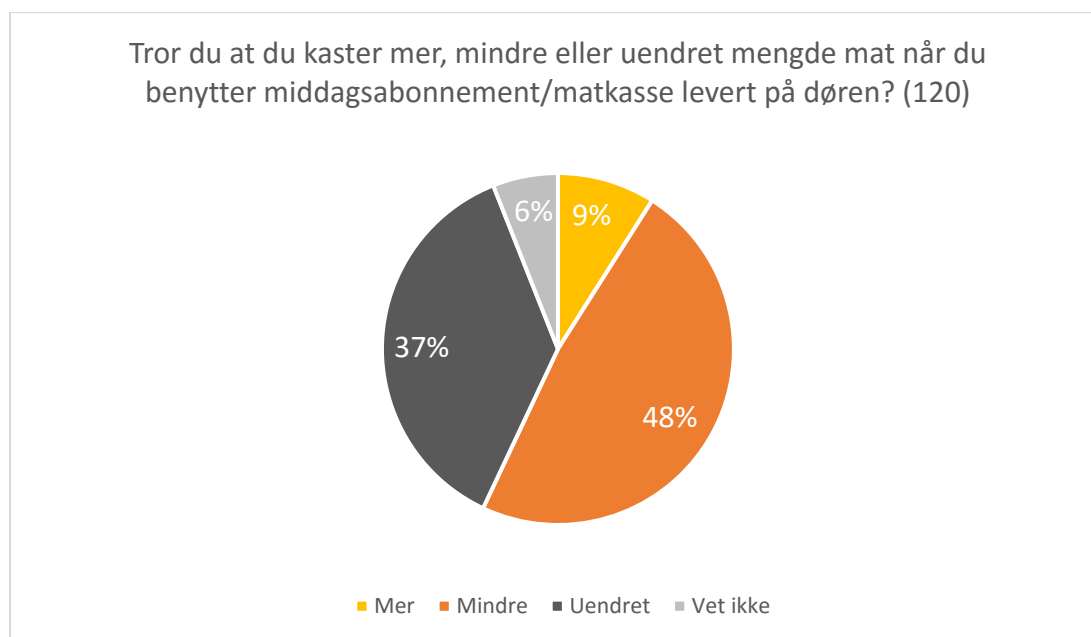
Hver uke får du ferske råvarer og et oppskriftshefte med gode instruksjoner. Vi har sjekket hvor lang tid kundene bruker på å lage rettene våre, og det er bare 20 minutter i snitt!

Må jeg ha samme matkasse hver uke? ▾

Hvorfor går det raskt å lage middagene? ▾

Bilde hentet fra: www.godilevert.no

Fordi manglende planlegging og feilporsjonering er identifisert som viktige årsaker til matsvinn - kan dette være løsningen? For å svare på om de som benytter seg av matkasser selv opplever at de kaster mindre, stilte vi dem et spørsmål om dette i SIFO-surveyen. Resultatet viser at nesten halvparten tror at de kaster mindre mat når de bruker matkasse. En stor andel (37%) tror mengden matsvinn forblir uendret, slik figur 8.3 viser.



Figur 8.3: Tror du at du kaster mer, mindre eller uendret mengde mat når du benytter middagsabonnement/matkasse levert på døren? (N=120)

Vi har ikke kontrollert empirisk om husholdninger som benytter seg av matkasser faktisk kaster mindre mat enn de som ikke gjør det. Dette ville være et forskningsprosjekt i seg selv, men vi har snakket med deltakerne i vår kvalitative studie om hvordan bruk av matkasse fungerer for dem. 8 av de 16 husholdene vi intervjuet hadde erfaring med bruk av matkasse (H1, 2, 3, 6, 7, 11, 12 og 16). Disse har ikke benyttet seg av tjenesten over lang sammenhengende tid, men har prøvd den i perioder. De fleste sier at det var «helt greit». Fordelene var som lovet tidsbesparelse, men forteller også om noen ulemper. Disse ulempene relaterte seg hovedsakelig til smak/preferanser, porsjonering, kvalitet, kostnad og fleksibilitet. Vi finner ikke igjen survey-resultatet i vårt utvalg deltakere, der de som brukte tjenesten ofte opplevde at de kastet *mer* mat enn vanlig. Det var ulike årsaker til dette. I en husholdning hendte det for eksempel ofte at de ikke likte maten de fikk levert:

Intervjuer: Men hvordan var det med matsvinn i den perioden da? Husker du om dere kastet mer eller mindre mat da?

K30: Ehe, da ble det nok kastet en del mer mat. Men det var fordi at det var enkelte ting vi ikke likte rett og slett.

M36: Og ikke lagde. (H6)

Dette er et eksempel på at ny og uvant mat er vanskelig å domestisere, slik vi også viser i kap.5 om den uvante maten. Matkassene bestod av produkter og retter de ikke kjente til fra før, uvante smaker som ikke alltid passet med deres vanlige mat. Vi finner også at produkter fra matkassene som ikke ble brukt opp, ofte ble stående igjen uten av husholdningen visste hva de skulle gjøre med dem. Bildet under er ett eksempel på rester fra en matkasse, som husholdningen ikke helt visste hva de skulle gjøre med:



De to eksemplene ovenfor viser at nye produkter, altså praksisens nye materialitet, ikke endret husholdningenes mathåndteringspraksiser, men forble utenfor de allerede etablerte vanene. Det førte til at produktene ikke ble domestisert, men kastet.

Korrekt porsjonering er noe mange av husholdningene i studien sliter med, slik vi viste i kap.6 om maten som blir til overs, og vi finner at det er særlig vanskelig i småbarnsfamilier. Matkassene bidro ikke til at disse familiene kunne porsjonere bedre. En husholdning satt for eksempel ofte igjen med mye rester på grunn av for mye mat i pakken.

K34: *Ehe, det var ganske store porsjoner sånn at vi hadde, vi hadde liksom en eller to dager med restemat på en måte. Ja, etter at det ble ferdig.*

Intervjuer: *Fikk dere stort sett spist opp eller ble det en del svinn?*

K34: *Ehe, jo det ble litt svinn, egentlig. Ja. Men ikke, ehe, ikke nødvendigvis mer enn til vanlig. Jo, jo kanskje litt mer enn til vanlig. Ja.*

Intervjuer: *Men hvor mange kunne dere bestille til?*

K34: *Vi kunne bestille til fire, men de beregner jo ikke for en ettåring for eksempel. (H3)*

Det var vanskelig å beregne maten til barna, både fordi porsjonsstørrelsen var den samme for barn og voksen, og fordi barna ikke alltid spiste den maten som ble levert. Dette viser at dersom matkassene ikke passer inn i husholdningenes måltidsvaner, kan de generere mer matsvinn. En annen husholdning hadde problemer med å få spist opp all maten i tide, og klarte ikke å holde seg til den planlagte ukesmenyen:

Intervjuer: *Men tenkte dere da faktisk at dere kaster mer med matkasse enn uten?*

M38: *Ja jeg tror det.*

Intervjuer: *Fordi at den planlegger for 5 dager?*

M38: *Mm. Og har mer ferskvare sånn at det er kortere holdbarhet.*

Intervjuer: *Mm, så mere ferskvarer enn det dere ellers ville kjøpt?*

M38: *Ja. Eller, ja. Den ferskvaren vi kjøper blir jo mer sånn, som sagt på de her tilbudene hvis det er salmalaks eller noe sånn, sånn at der og da, den dagen, okay nå skal jeg hjem å lage det her. Men utover det så er det fint å kunne ha litt spillerom på at det holder noen dager, kanskje over en uke også. Fordi det dukker alltid opp noen ting.*

K27: *Ja, for det var jo det at vi fikk måltid for fem dager, men det tok jo kanskje ti dager før vi hadde spist alle de fem måltidene på en måte. Så det har jo litt med det å gjøre og, fordi, ja, vi kunne ikke si okay denne uken skal vi bare ha tre, trenger vi bare tre og neste uke trenger vi fem. Sant, det var litt sånn. (H12)*

Dette var gjennomgående i husholdningene som hadde prøvd matkasse. Alle som hadde prøvd matkasse uttrykte at den hindret husholdningen i å utøve fleksibilitet innenfor sine egne mathåndteringspraksiser. Matkassen representerte et fast mønster de så seg nødt til å følge for ikke å ende opp med å kaste maten. Det var bare de gangene de klarte å holde seg til ukesmenyen og rettene, de opplevde at de kastet mindre mat:

M38: *Men de gangene som vi fulgte hele han, altså hele uka da, så følte, da kastet vi mindre for da brukte, det var jo tilpasset hver enkelt rett så da brukte vi jo det, og det ble ikke noe igjen liksom. Det gjorde det ikke. (H12)*

Det ser altså ut til at det kan være et problem at matkassesystemet ødelegger for fleksibiliteten i hverdagen. Det legger føringer som ikke alltid er så lette å følge, slik de to sitatene under viser:

M38: *Nei på en måte, da liksom ble det bestemt for oss hva vi skulle spise. Det var ikke helt vårt opplegg. Nei.*

K33: *Nei og det blir litt for dyrt synes jeg også. (H1)*

M36: *Ja hvis man kunne velge hva man ville ha til middag selv, så hadde det jo vært mer aktuelt. For det er jo veldig fint med tanke på inspirasjon. For det er jo sånn man trenger i hverdagen ikke sant. (H6)*

Vi finner også at de som ikke har prøvd matkasse oppgir begrenset fleksibilitet som årsak til hvorfor de ikke ønsker å prøve. En husholdning sier at: «Og det er greit å styre selv egentlig» (H14, M30).

Mer generelt uttrykte flere av husholdningene at de var misfornøyde med kvaliteten på matkassene, og syns at det var dyrt. I en praksisteoretisk forståelse er dette altså de meningene, holdningene og verdiene som finnes i praksisen. Sitatene under viser noen av fortellingene om matkasser som var gjennomgående i materialet:

M38: *Det var fint, maten var jo grei, ikke noe sånn kjempebra, men det var litt varierende kvalitet på hva, hvor godt vi syns det var. Kanskje spesielt noen seimiddager som ikke var så veldig gode. Men det var helt greit, men det var og, begynte vi å regne på det og det ble jo 100 kroner per pers per dag, ble det ikke det? (H12)*

K30: *Det var ganske varierende kvalitet. Og så som sagt så er jeg ganske sær på mat, så det var mye ikke jeg klarte å spise. Så det var ofte, altså bortkastet for min del da. Og hvis at kjøttet er litt sånn rart, altså det var en, en uke så skulle vi lage noe vintergryte og da fikk jeg sånn ferdig oppkuttet kjøtt og det var liksom, det bare så ut som du hadde et kjøttstykke og bare kastet det gjennom en sånn flisekutter sånn. Det var liksom, det var veldig udelikat. Og så syns jeg det var veldig dyrt. Ja. (H6)*

K42: *Matkasse må jeg si at ikke passet oss i det hele tatt. For jeg er veldig sær når det gjelder fisk. Og når du får fire ganger på samme uken av den samme fisken som jeg ikke likte, man blir ikke akkurat så veldig, men det hørte jeg var en sånn sesongfisk da. Som dem opererte med, så de hadde mye sesongvarer og sånne ting. Jeg var på en eller annen messe som de var på og da spurte jeg litt rundt hvorfor kunne det, akkurat det skje liksom. Når liksom en meny på fem dager og så fire av dagene så var det fisk. Med det slaget som ikke jeg likte. Og hvor heldig er det liksom. Nei men da var det bare at da trodde at det kunne være fordi at dem kjørte veldig mye sånn sesong på de forskjellige fiskene da. Så gikk jeg over til den andre så var det litt bedre der da, så, men det er på grunn av økonomi det og da som gjorde, for jeg syns det ble litt dyrt i lengden. (H11)*

Matkassene oppleves som varierende i kvalitet, de inneholder litt sær mat, og de er litt for dyre. Alle disse historiene er eksempler på at matkassen ikke er domestisert inn i husholdningenes matpraksiser. De finner ikke helt sin plass, og det begrunnes med lav kvalitet, feil type mat og for høy pris. Samtidig ser vi av eksemplene tidligere i kapittelet, at det ikke nødvendigvis dreier seg om kvalitet og pris, men at matkassene representerer en litt for stor endring i husholdningenes praksiser.

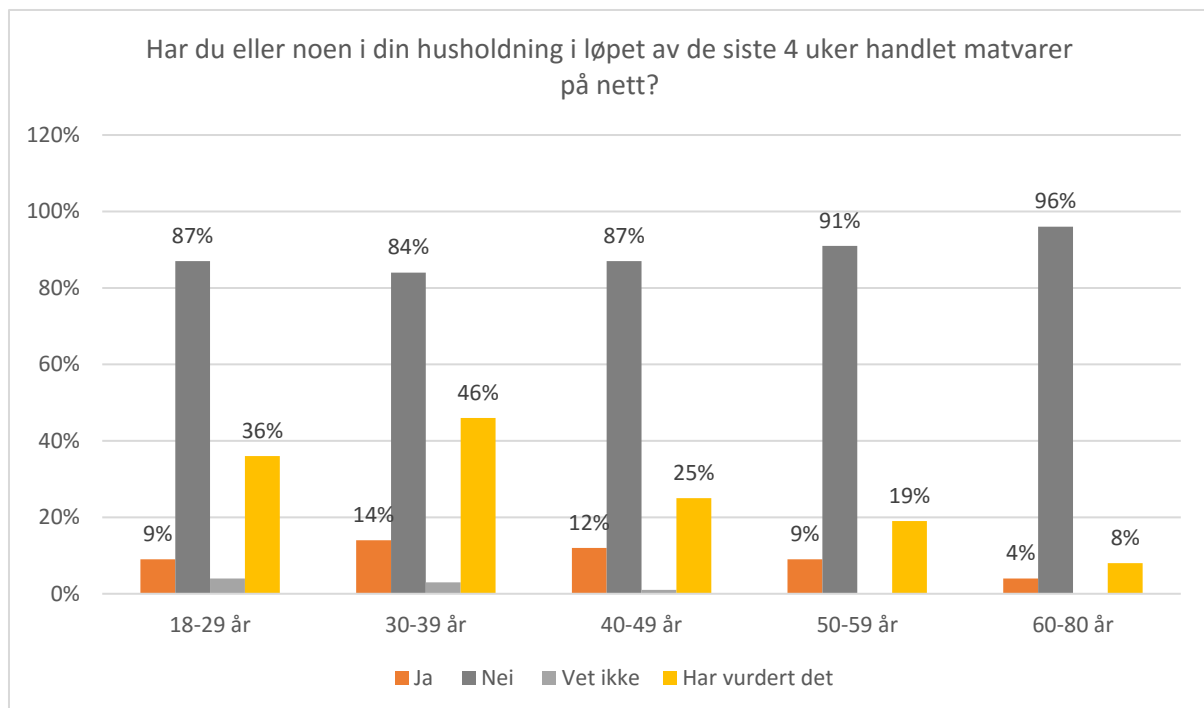
Vår antakelse er at det ligger et potensiale i bruken av disse tjenestene til å få folk til å kaste mindre mat, spise sunnere, og spare tid og penger, som ikke nødvendigvis oppnås i praksis. Vi tolker deltakernes fortellinger om sine erfaringer med matkasse dithen at de ikke liker tapet av fleksibilitet i hverdagen – en følelse av at de ikke bestemmer selv hva de skal ha til middag – de føler seg bundet. I tillegg blir det et problem hvis de ikke liker det de får levert. Feilporsjonering kan fremdeles oppstå selv om det er gjort en forhåndsporsjonering av matkasseleverandøren. Porsjonene er nemlig beregnet til voksne. Siden det er uforutsigbart hvor mye barn spiser, kan det bli mye rester i barnefamiliene, som er den største målgruppen.

Dette representerer og en effekt av at matkassesystemet reduserer fleksibiliteten. Når forhåndsporsjoneringen blir feil, er det vanskelig å få brukt det som er igjen.

Videre forskning bør belyse hvordan denne typen tjeneste kan utvikles for å bedre svare til lovnadene til leverandørene, forbrukernes idealer og ønsker, samt samfunnets behov for å redusere matsvinn og fremme bedre helse. Et sted å begynne kan være å undersøke hvordan fleksibiliteten kan økes, både når det gjelder preferanser, porsjonering og leveringsfrekvens.

8.2 Kjøp av dagligvarer på nett

Salg av dagligvarer over internett står fortsatt for en marginal del av markedet, men andelen er økende. I SIFO-survey 2015 oppga 5 % at de handlet på nett, mens i 2017 oppgir 9 % at de har handlet mat på nett de siste fire ukene. Det er nærmere en dobling de siste to årene, noe som kan tyde på at husholdningene er åpne for å endre mathåndteringspraksisene innenfor en gitt ramme. Videre sier 25% at de har vurdert å handle dagligvarer på nett. Når vi går nærmere inn på tallene ser vi i likhet med for matkasser at det er noen forskjeller mellom aldersgrupper. Aldersgruppen 30-39 år handler mest på nett (14%), tett fulgt av aldersgruppen 40-49 år (12%). Av de som ikke handler på nett i førstnevnte gruppe, vurderer hele 46% å gjøre det. Mange gjør også det i aldersgruppen 18-29 år (36%). Jo eldre man er jo mindre sannsynlig er det at man endrer de allerede etablerte rutinene, slik figur 8.4 viser.



Figur 8.4: Andel som har handlet matvarer på internett (N=1001)

Man kunne tenke seg at det er noen fordeler ved å handle på nett når det gjelder å unngå matsvinn. Du kan handle hjemmefra, det vil si at du kan sjekke hva du allerede har, slik at du ikke kjøper dobbelt opp. Når du sitter hjemme har du også bedre tid til å planlegge måltider frem i tid. Samtidig kan forbrukerne kjøpe de produktene de er vant til fra før, til den samme

prisen som i butikken. Anskaffelse på internett har også potensiale til å redusere impulsjøp, eller kjøp av tilbudsvare som ikke blir brukt.

For å undersøke om handling av dagligvarer på nett kan føre til mindre matsvinn i husholdningene, har vi stilt et spørsmål i SIFO-survey 2017 om forbrukerne tror de kaster mer, mindre eller uendret mengde mat når de handler på nett. Vi har også snakket med deltakerne i vår kvalitative studie om hvordan de opplever handling av dagligvarer på nett. 8 av husholdningene hadde prøvd internettanskaffelse av dagligvarer, mens 8 hadde ikke prøvd. De som hadde prøvd, hadde alle brukt kolonial.no. De som ikke hadde prøvd, refererte også til denne leverandøren da vi snakket om temaet.

Kolonial.no fungerer som et supermarked på internett. De tilbyr samme vareutvalg som REMA1000, og reklamerer med god kvalitet til lav pris. Forbrukeren kan velge å hente varene selv på et såkalt «pick-up point», eller få dem levert på døren mot et pristillegg. Vi finner ikke den samme bærekraftsprofileringen når det gjelder matsvinn i husholdningene hos Kolonial, som for matkasseleverandørene. Likevel har de under temaet «kvalitet» på sine nettsider, følgende tekst:

Varer du kan bruke lenge. Det skulle bare mangle.

Siden mange ukeshandler på Kolonial.no garanterer vi **7 dagers holdbarhet** fra du får varen på de aller fleste produkter i butikken.

Forsyninger hver dag, hele uken.

Vi vet hvor viktig det er for deg å få god holdbarhet på varene du bestiller - særlig siden du ikke kan plukke dem ut selv. Vi får vareleveringer fra leverandørene våre hver dag, hele uken. Dette gjør at vi normalt har de beste holdbarhetsdatoene som er å få.

Vår holdbarhetsgaranti på minst 7 dager gjelder alltid hvis ikke noe annet er oppgitt. Med unntak av superferske spesialprodukter blir varer med mindre enn 3 dagers holdbarhet aldri sendt ut. Det donerer vi isteden til Matsentralen.

La oss kaste mindre mat!

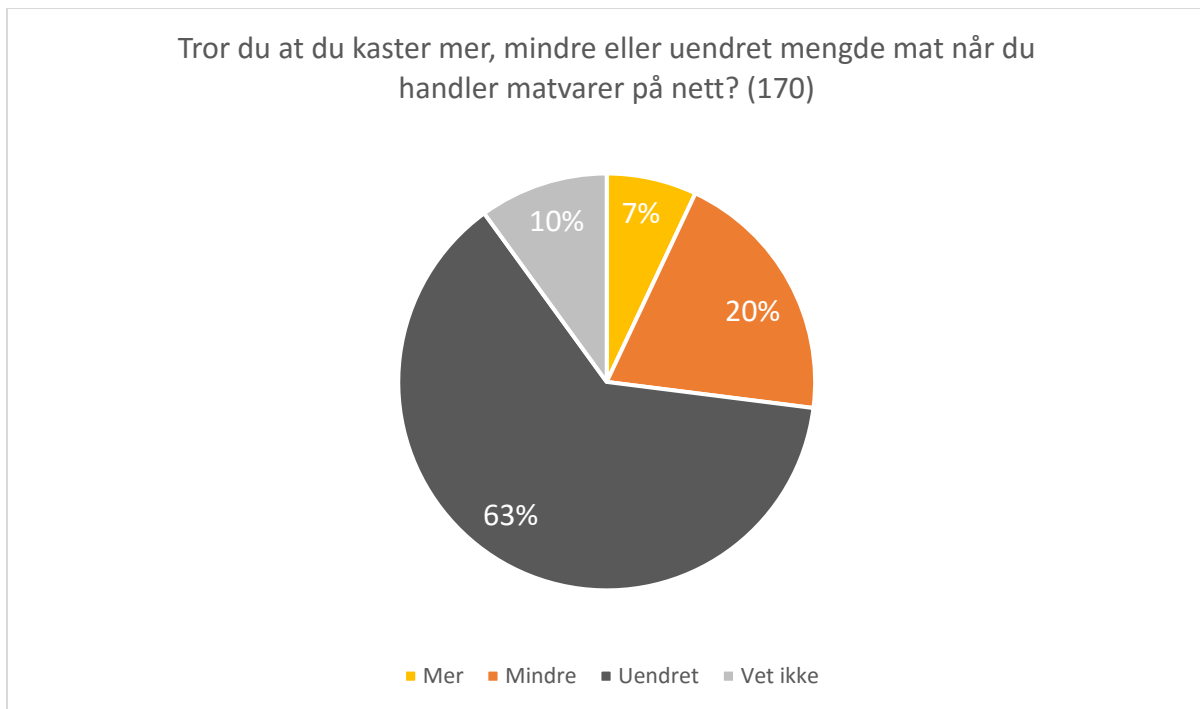
Vi mener at vi har et ansvar for å kaste så lite spiselig mat som mulig. Når det er flere brukbare dager igjen, synes vi det er bedre å levere enn å kaste en spiselig vare.

Tror vi at varen er under garantien, varsler vi deg på SMS og tilbyr pengene tilbake. Tar du kontakt med oss ordner vi det på et blunk. Takk for forståelsen!

Bilde hentet fra: www.kolonial.no

De har altså en forretningspolicy om å bruke maten de har, fremfor å kaste den. Her er det bedriften selv som skal sørge for at spiselig mat faktisk blir spist, og forbrukeren selv får bestemme om de vil beholde varen eller ikke.

Svarene fra SIFO-surveyen 2017 viser at flertallet (63%) tror at de hverken kaster mer eller mindre mat når de handler dagligvarer på nett. 20% tror at de kaster mindre mat enn ellers, slik figur 8.5 under viser.



Figur 8.5: Matsvinn fra dagligvarehandel på internett (N=170)

Vi har heller ikke her empirisk undersøkt hvorvidt internettanskaffelse av dagligvarer fører til mindre eller uendret mengde matsvinn fra husholdningene, men vi har snakket om matsvinn fra internettanskaffelse av dagligvarer med husholdningene. Å bestille på nett krever noe mer planlegging enn det å stikke innom butikken på vei hjem. Noen får dette til, og opplever at de kaster mindre mat når de handler dagligvarer på nett fordi det får dem til å planlegge mer i detalj, slik denne deltakeren beskriver: « Ja. For nå planlegger vi at vi har, altså hvis vi har kjøttkaker en dag så bruker vi en halv brokkoli, og så kan vi ha fiskekaker den andre dagen og da bruker vi resten» (H6, K30). Andre får ikke dette til. Det oppleves mindre spontant, og i den sammenheng som litt omstendelig, «klønete» og «kjedelig», slik fortellingene fra to av husholdningene som hadde prøvd internettanskaffelse av dagligvarer viser:

M30: Jeg tenker at det er litt sånn klønete og jeg, kjenner jeg. Jeg vet ikke helt hvorfor for det skal jo ikke være det (...) men at du skal bestille på nett, da må du lissom tenke for hva som skjer om noen dager lissom, sånn når du sitter der og bestiller. Det er mye enklere å lissom være i butikken og få det med seg med en gang. Og ikke planlegge det tidsaspektet. (H14)

M30: Men jeg syns jo det er litt kjedelig å skulle bestemme i dag hva jeg skal spise på fredag. For da har jeg lissom, da har jeg ikke noe frihet på fredag, hva om jeg vil ha noe annet. Så det blir jo, jeg vet ikke, jeg føler meg litt bundet. (H14)

K34: Nei, den Kolonialen, har ikke gjort det på kanskje fire, fem måneder. Selv om jeg er kjempe, jeg er kjempeglad i Kolonial, men ikke, men det er mest fordi jeg trenger, trenger maten på vei hjem fra jobb. Og da må du ha, du må liksom handle det dagen før. Og som regel er det ting som skjer og når vi endelig setter oss i sofaen så blir det ikke til det. (H3)

K34: Nei når jeg var i permisjon så klarte jeg å planlegge litt bedre, så var det jo Kolonial og en eller to ganger i uka. Ja.

Intervjuer: Så nå har du begynt å jobbe igjen og da ...

K34: Så da (litt latter), vi trenger mest, nesten hver dag, fire ganger i uka kanskje. (H3)

Utdragene viser at på samme måte som for matkassene hindrer internettanskaffelse av mat noe av fleksibiliteten i hverdagsrytmen til husholdningene. Netthandelen representerer et alternativ til ukeshandel i butikken, og dekker ikke behovet for småhandling, eller uplanlagt handling.

De som hadde prøvd matkasse fortalte om nye og ukjente produkter som de enten ikke likte, eller ikke visste hva skulle gjøre med restene av. For internettanskaffelse finner vi at husholdningene er spesielt skeptiske til å bestille fersk frukt og grønnsaker fordi de ikke kan vurdere kvaliteten på dem ved sanselig evaluering (se kap.7 om holdbarhet) spesielt syn: «Jeg liker egentlig å se grønnsakene når jeg kjøper dem» (H1, K33), «(...) jeg liker å se råvarene» (H16, M27), «Jeg må se og ta på» (H9, M30), «(...) man får jo ikke sett på produktene. Du får jo ikke vurdert det» (H4, K39). De kjøper heller mat med lengre holdbarhet for å unngå å få levert frukt og grønt av dårlig kvalitet, slik deltakeren sitert under gjør.

M38: Nei egentlig ikke. Særlig fordi at de tingene som vi kjøper på Kolonial er jo ting med en lang holdbarhet, så det går jo til slutt. Det er litt poenget. Så jeg tror egentlig ikke at det har påvirket hvor mye vi kaster på noe vis. Nei. (H1)

Dette betyr at internettanskaffelse heller ikke dekker deltakernes behov for å sanselig forholde seg til maten de skal kjøpe. De bruker derfor internett for å anskaffe noen bestemte matvarer som har lang holdbarhet, og på noen bestemte tider der de kan planlegge, for å unngå å kaste maten de har kjøpt.

Husholdningene som hadde prøvd dagligvarehandel på nett er delte på hvordan de syns det fungerte for dem. Noen mener at de sparer penger fordi de unngår spontankjøp, slik denne deltakeren sier: «Jeg handler på nettet, mest. På kolonial. Og det er egentlig, vi har funnet ut at vi sparer ganske mye penger på å handle der». Hun forteller videre at det også er flere fordeler med internetthandling: «Og vi sparer veldig mye på, altså tidsbruk og krangling». (H6, K30). Andre var ikke sikre på om de egentlig sparte noe på det, slik denne husholdningen snakker om:

K26: Ja, og så får man jo kanskje mindre av de impulsjøpene, mindre usunne ting og, men vet ikke, det faller jo fort vekk også. Ja. Når det er så lett å gå på butikken.

M30: Vi har, ja det er jo et ideal og så er det, det er langt mellom liv og lære lissom, innimellom.

intervjuer: Men i de periodene dere har fått det til har dere sett noen konkrete fordeler med å planlegge mer eller?

K26: Jeg har ikke noe oversikt over det. Så jeg tenker at det er nok bare en litt sånn idé jeg har om at vi sparer penger på det. (H14)

Diskusjonen ovenfor viser som i alle husholdningene som hadde prøvd internettanskaffelse, at de svinger litt mellom å syns det fungerer og ikke, og om det har økonomiske, helsemessige, og miljømessige fordeler. Det er vanskelig å si noe om hvorvidt denne anskaffelsesmåten fører til slike endringer fordi det er så liten andel som bruker tjenestene, og en enda mindre andel som bruker dem fast.

Når vi spør deltakerne om de tror anskaffelse av dagligvarer på internett bidrar til mer eller mindre matsvinn, forteller flere av husholdningene om muligheten for å klikke hjem hele oppskrifter på Kolonial.no, som er tidsbesparende, men som kan generere mer avfall:

Intervjuer: Merker du noe forskjell på matsvinnet?

K34: Ehe, jeg tror faktisk det ble litt mer med Kolonial, fordi dem beregner litt mengden

for deg. Og det er litt vanskelig å se for seg hvor mye 250 gram fisk eller 3, men du ser, når du er i butikken så ser du det da. Sånn at jeg tror det ble litt mer. (H3)

Husholdningen har benyttet seg av oppskriftssiden, og klikket hjem en hel oppskrift til et visst antall personer. De er vant til å se maten og porsjonere ut fra forpakkingsstørrelse, og synes det er vanskelig å ikke kunne se maten for seg. Internettanskaffelse er altså også en endring i porsjoneringspraksisen til husholdningene, som de ikke ennå har lært seg. De porsjonerer ikke nødvendigvis ut fra antall gram, men bruker tidligere erfaringer med kjente produkter for å porsjonere. Når en ny anskaffelsesmåte gjør at de tidligere porsjoneringskunnskapene ikke lenger er gyldige, genereres mer matsvinn. En annen husholdning forteller om at oppskriftene også fører til at de må kjøpe produkter de bare bruker litt av, og som ikke er en del av basisvarene på kjøkkenet:

***M38:** Ja men også sånne spesielle sauser til noe thaimat for eksempel. Da skal du kanskje bare ha 2 spiseskjeer og så koster den flaska 80 kroner, sånne type ting. Så har du masse igjen da. Men der kom det ikke opp noe forslag til hva, om du kunne ha noen retter til som kunne ha vært gjenbruk av de spesialvarene som kostet mye og som du bare bruker litt av. **M38:** (...) og da endte det opp med at, fordi i de oppskriftene så er det masse ting som vi ikke nødvendigvis har som basisvarer, så det endte opp med at en middag for to kostet en tre, fire hundre kroner, var det ikke det. 250 til 400 hundre kroner eller noe sånt. Fordi at da var det masse sånne ting som du måtte ha for den ene gangen. (H12)*

Her kommer også deltakeren med et konkret forslag til leverandøren; sørg for å ha lenker til oppskrifter med retter der disse produktene kan brukes. Her er det også en forskjell mellom matkassene som porsjonerer for husholdningene ved for eksempel å legge ved sauser og dressinger kun til den ene retten, mens leverandører av dagligvare opererer med de samme forpakkingsstørrelsene som butikken.

Til slutt finner vi at det er deltakerne med barn som ikke bor i umiddelbar nærhet til butikken som bruker internettanskaffelse av dagligvarer, mens de deltakerne som ikke har barn og bor sentralt ser ikke hensikten med å bestille mat på nett.

8.3 Nøkkelinnsikter om å handle mat på internett



NØKKELINNSIKTER: HANDLE MAT PÅ INTERNETT

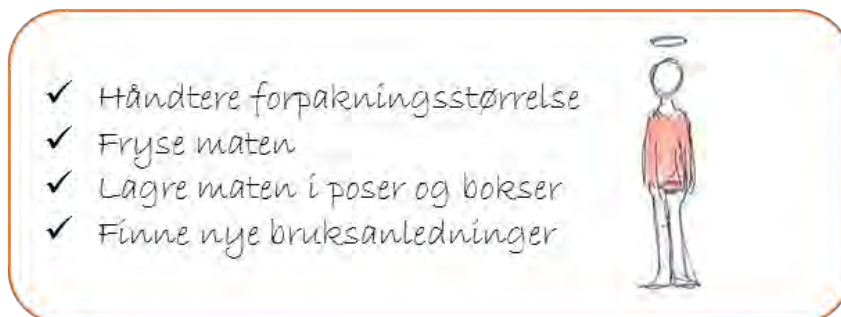
- ✓ Bruk og av interesse for matkasser og dagligvarehandel på internett var størst i de yngste aldersgruppene; her er potensialet for endring av mathåndteringspraksiser størst.
- ✓ Forbrukerne tror selv at mengden matsvinn er uendret eller redusert ved bruk av matkasse og internettjenester for anskaffelse av dagligvare.
- ✓ Intervjuene viste derimot at matkassene bidro til øket matsvinn fordi maten var vanskelig å domestisere, og den begrenset fleksibiliteten i husholdningene.
- ✓ Intervjuene viste at anskaffelse av dagligvarer på internett økte graden av planlegging, men det påvirket ikke mengden matsvinn.

DEL 3:

Tiltak mot matsvinn i
husholdningene

9. Husholdningenes egne tiltak for å unngå matsvinn

I de foregående kapitlene redegjorde vi for årsaker til matsvinn fra husholdningene. I det følgende tar vi for oss strategiene husholdningene selv implementerte for å redusere matsvinn. Disse strategiene er innebygde deler av allerede eksisterende praksiser. Det er altså måter å håndtere maten på som gjør at den ikke blir til avfall. Strategiene for å unngå matsvinn handler først og fremst om å anskaffe riktig type og mengde mat, og å oppbevare maten på riktig måte.



Figur 9.1 Oppsummering av husholdningenes egne strategier for å unngå matsvinn

I tillegg til de konkrete strategiene vi fant hjemme hos husholdningene, viser kap.3 at husholdningene har idealpraksiser de henviser til når de snakker om matsvinn. Det vil si at de ikke nødvendigvis utfører idealpraksisene, men at de er klar over dem og snakker om dem i generelle termer. Gjennomgående i intervjuene finner vi at husholdningene mener de har strategier for ikke å kaste mat, men de formuleres som «kan, prøve og bør-strategier»; «(...) prøve bruke ting fra fryseren» (H14, K26). Fordi våre data kun er samlet inn ved én anledning, og dermed er et øyeblikksbilde av husholdningenes mathåndteringsstrategier, kan vi si lite om hvorvidt kan, prøve og bør-strategiene faktisk gjennomføres. Imidlertid finner vi et skille nettopp i formuleringene av strategiene, og i det følgende fokuserer vi på strategiene vi fant at husholdningene faktisk gjennomførte på tidspunktet vi besøkte dem.

9.1 Håndtere forpakkingsstørrelse

Mange av deltakerne ga uttrykk for at de syns forpakkingsstørrelsen, særlig på frukt og grønt og brød ikke passet dere husholdning, slik vi viste i kap.6 om maten som blir til overs. Dette håndterte husholdningene for eksempel ved å handle i såkalte 'innvandrerboutikker' som selger frukt og grønt i løsvekt. En husholdning forteller at:

K27: For det er jo, vi har jo handlet litt på sånne innvandrerboutikker da. De har jo en på Carl Berner for eksempel, og der er jo mye mer ting i løsvekt og sånt. Og det syns jeg er veldig ...

Intervjuer: Ja av nøtter for eksempel og ...

K27: Så er veldig okay, tomatklaser er bare å ta så mye du vil.

Intervjuer: Ja ikke sant. Istedenfor de som er plastinnpakket som er i de andre dagligvarene.

K27: Mm, og urter men de selges jo og i bunter da. Men ingefær for eksempel og chilli, da kan du ta en og en chilli istedenfor tre chillier, så spiser vi en så ligger de to andre der. Og så er

M37: Og så er det bedre kvalitet på noen ting i hvert fall. Syns jeg. (H12)

Denne strategien går altså ut på å bytte forhandler for å få et mer tilpasset utvalg til sin husholdning. Likevel finner vi at handel av dagligvare stort sett skjer hos de mest utbredte butikkjedene, og husholdningene må derfor forholde seg til deres vareutvalg. En strategi for å

håndtere forpakningsstørrelsene i butikken er å finne produkter som kan tilpasses deres eget behov. En husholdning forteller om tomatpuré:



K27: Det er grønnsaker. Og det er og en sånn ting som jeg føler jeg kaster mye, det er tomatpuré. De der metallboksene og glassene. Så derfor jeg jeg skulle kjøpe en sånn.

Intervjuer: Ja, så du tenker at en tube er bedre enn hermetikk.

K27: Ja, selv om den er dyrere så, at man kan spare på det fordi man ikke, bruker bare en skje hver gang lissom. Den der kan vi sikkert kaste. (H12)

Denne strategien handler om å velge en bestemt variant av et produkt som i deres husholdning varer lengre. Dette snakker også en annen husholdning om:

K41: For eksempel når jeg skal kjøpe kylling, jo av og til så får du kjøpt sånn to kyllingfileter. Men det er ofte sånne familypacker som de kaller det. De er jo så gigantisk.

Intervjuer: De der store, ja.

K41: Ja.

Intervjuer: Men kjøper du dem da?

K41: Nei, da velger jeg noe annet. (litt latter). Jeg gjør det ja.

Intervjuer: Ja, fordi de bare blir for store.

K41: Ja, for meg ja, for kylling føler ikke jeg står seg. (H13)

Når de små pakkene med kyllingfilet ikke er tilgjengelig, velger denne deltakeren å kjøpe noe annet, fordi hun vet at de ellers ville blitt kastet. Hvis husholdningene først er nødt til å kjøpe forpakninger med mer mat enn de har behov for, finner vi at de implementerer strategier for å få brukt opp maten før den blir dårlig. Den samme deltakeren forteller videre at: «Hvis jeg først må ha kylling, hvis jeg må kjøpe mye kylling da steker jeg opp alle, så dem er stekt i hvert fall, for da føler jeg de holder seg litt lenger. Enn hvis de er ferske» (H13, K41). En annen husholdning forteller om gulrøtter i pakke:

Ja det er lissom alltid hvert fall en kilo, og det er ikke alltid man, når man er to personer da så må du være litt iherdig på, på gulrotspising og. For det hender at jeg lissom bare, nå har vi mye gulrøtter jeg må bake en gulrotkake (H15, K26).

Den ekstra maten i forpakningen blir til andre retter, og får således et lengre liv. Hvorvidt denne maten blir spist, har vi ikke undersøkt, men utsagnene viser at deltakerne har innarbeidet strategier for å håndtere utilpasset forpakningsstørrelse på bestemte produkter.

Vi finner flere av de samme strategiene for brød. I stedet for å kjøpe et helt brød som ikke blir spist opp, skifter husholdningene produktet med et annet, som knekkebrød eller polarbrød, som har lengre holdbarhet. Vi finner også at flere husholdninger kjøper frosne rundstykker fremfor brød, og varmer opp det de trenger for ett måltid, slik denne husholdningen snakker om:

Intervjuer: Og så, altså som kjøtt, mens på brød så tenker du, da betyr det at, hvordan gjør dere med brød, når kjøper dere brød og spiser dere mye brød eller spiser dere noe annet istedenfor brød?

K33: Vi faktisk spiser mye sånn rundstykker, å steke.

M38: Ja, som du kan varme opp.

K33: Sånn steke og spise det du akkurat trenger. Og det kan ligge ganske lenge i skapet, da blir det ikke dårlig. Mens brød spiser ikke så mye, vi er bare to, hun spiser ikke brød fordi hun har glutenallergi. Så er det, et brød er altfor mye. Og da spiser ikke vi opp, og så blir det kastet. (H1)

Vi finner også at husholdningene selv porsjonerer brødet slik at det skal vare lenger:

Ja, og så har jeg her, her har jeg oppkuttet brød da. For hvis jeg kjøper et helt brød så, så blir det jo dårlig med en gang. Så jeg har liksom sånne små, kjøper de inn og fryser dem sånn at jeg kan ta dem opp på et senere tidspunkt. (H5, K37).

Her forklarer deltakeren at hun bruker fryseren for å øke holdbarheten til de nye porsjonene med brød hun har laget. Nedenfor går vi nærmere gjennom frysing som strategi for å unngå matsvinn.

9.2 Frysing

Frysing av mat er en viktig strategi for norske husholdninger for å redusere matsvinn. Alle husholdningene vi besøkte hadde fryser. Den var enten en del av et kombiskap, separat stående ved siden av kjøleskapet på kjøkkenet, eller kistefryser i et annet rom. Det var imidlertid store forskjeller i hvordan husholdningene brukte fryseren som en del av mathåndteringen, og som en eksplisitt strategi for å redusere matsvinn. Det har sammenheng med fryserens plassering og størrelse. En husholdning viser oss sin kjølløsning og frys løsning til høyre.

I husholdningene der fryseren var i et annet rom enn kjøkkenet ble den brukt mindre aktivt enn hvis den var en del av kjøkkenets infrastruktur. De som hadde små frysere, for eksempel som del av kombiskap, hadde begrenset lagringskapasitet og måtte derfor være mer bevisst på hva som lå i fryseren og hva de hadde plass til. Likevel finner vi at frysing nok er den viktigste strategien alle husholdningene hadde for å øke matens holdbarhet og dermed sjansen for at den ble spist. Frysepraksisens materielle elementer er altså sentrale for at frysing skal kunne gjennomføres som en strategi for å redusere matsvinn. Nedenfor redegjør vi for de tre viktigste måtene husholdningene brukte fryseren på.

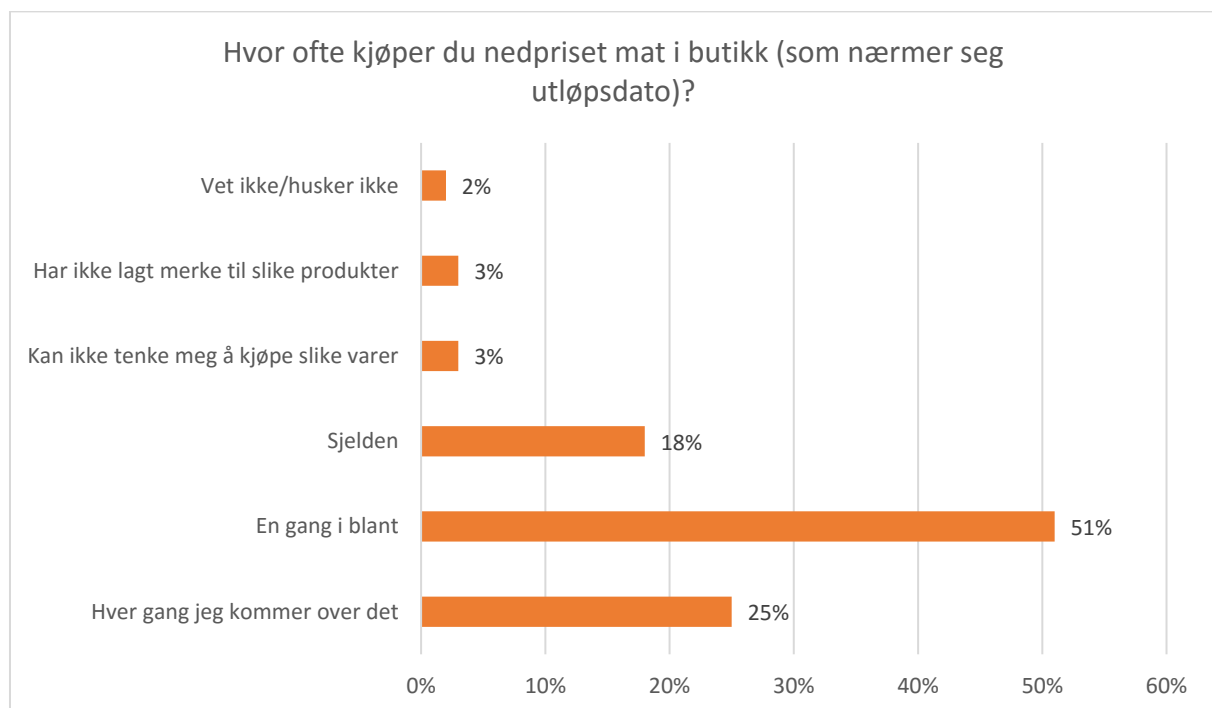


M38: Fryser som vi skulle hatt hit [i kjellerboden]. Men, men vi fant ut at, nei det er en veldig dårlig idé, fordi man kommer å glemme og gidder ikke gå opp og ned så mange ganger. Så blir det ikke spist. Men nå har vi alt på kjøkkenet, så virkelig det fungerer utrolig bra. Vi bare titter inni og det vi har lyst på, det vi finner, vi spiser. (H1)

9.2.1 Frysing av tilbudsmat

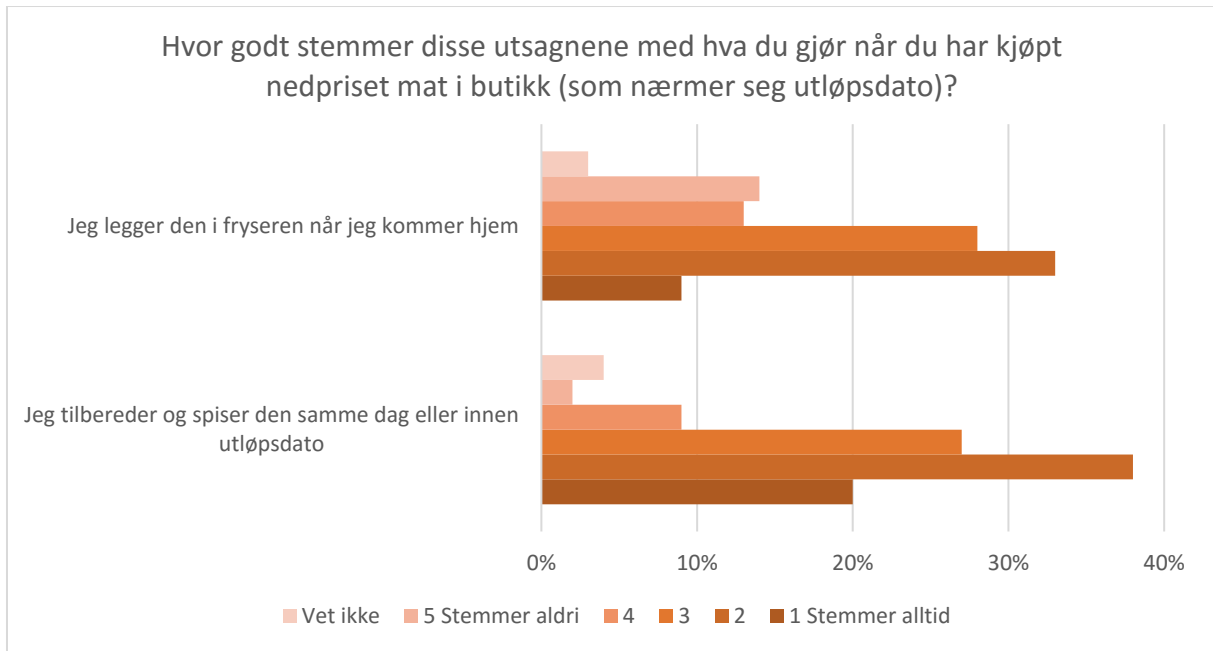
Tilbudsmat fra butikkene kan være en kilde til matsvinn. Husholdningene kjøper inn mat til redusert pris som nærmer seg utløpsdato, og rekker ikke å spise den før den blir dårlig. I denne studien finner vi imidlertid at tilbudsmat ikke er en årsak til matsvinn. De fleste husholdningene kjøpte tilbudsmat noen ganger, men bare hvis det var produkter de også ellers ville kjøpt. En deltaker sier at: «Vi gjorde det når vi skulle kjøpe inn til julemat, for da visste vi hva vi skulle ha, og det er litt penger på en måte» (H12, K27). Ingen av husholdningene mener at de kaster mat som har blitt kjøpt på tilbud.

I SIFO-surveyen 2017 har vi også spurt forbrukerne om mat på tilbud. Vi finner at 80 % av respondentene mener at gode pristilbud er viktig når de velger dagligvarebutikk. Figur 9.2 viser at 76% av de spurte handler mat på tilbud en gang i blant eller hver gang de kommer over det. Det handles altså ganske mye mat på tilbud fra butikkene, som stort sett er mat som er i ferd med å gå ut på dato.



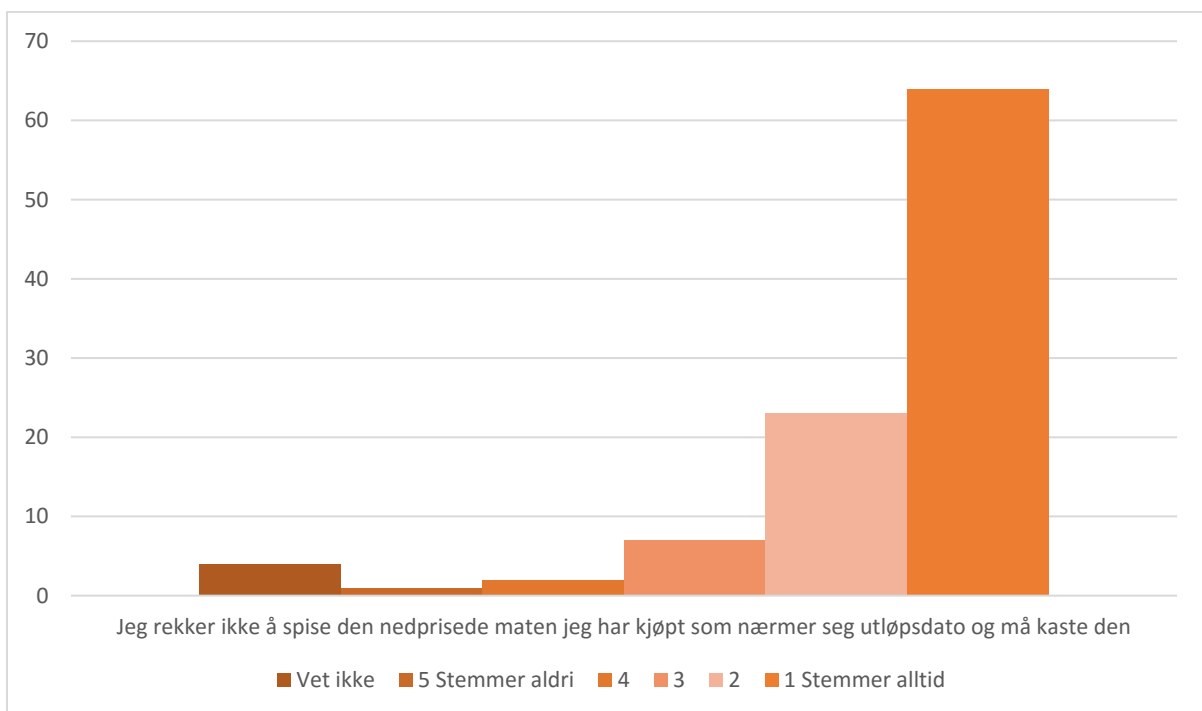
Figur 9.2: Handlefrekvens tilbudsmat (N=1001)

Vi spør videre om hva forbrukerne gjør med den nedprisede maten de har kjøpt, slik figur 9.3 viser.



Figur 9.3: Håndteringsstrategier for tilbudsmat (N=933)

Resultatene fra SIFO-surveyen samsvarer med det vi finner i intervjuene: de to hovedstrategiene forbrukerne har for at tilbudsmaten de har kjøpt ikke skal kastes, er enten å legge den i fryseren eller å tilberede og spise den samme dag eller innen holdbarhetsdatoen. I surveyen spurte vi i hvor stor grad forbrukerne brukte disse to strategiene. Figur 9.3 viser at det er en viss spredning for hvor ofte de fryser eller tilbereder tilbudsmaten, men at de to strategiene ofte stemmer overens med hvordan de håndterer maten. Disse spørsmålene sier altså noe om hvilke praksiser som er vanlige for å håndtere tilbudsmat. Vi har også spurt forbrukerne om de selv mener at tilbudsmaten noen gang må kastes, slik figur 9.4 viser.



Figur 9.4: Andel som ikke rekker å spise tilbudsmaten (N=933)

Hele 87 % mener at de alltid eller nesten alltid rekker å spise den nedprisede maten før den går ut på dato og må kastes. Det er dermed ingen tegn til at tilbudsmaten butikkene ønsker å kvitte seg med og oppfatter som et problem, også blir et problem for husholdningene.

Husholdningene kjøper mat på tilbud for å spare penger, og det er først og fremst produkter de oppfatter som dyre, som kjøtt eller spesialprodukter, som blir kjøpt på tilbud. En av husholdningene forklarer hvordan hun håndterer tilbudsmaten:



Intervjuer: Mm, så da går det rett i fryseren når du kommer hjem?

K26: Mm, med mindre jeg har allerede noe, for noen ganger så hender det at jeg går innom butikken for å sjekke om de har noe på halv pris. Så, og da går det liksom, da har jeg jo allerede egentlig det jeg skal bruke til middag i kjøleskapet allerede. Så da putter jeg det rett i fryseren. Så, men nå har det vært veldig dårlig i det siste, eller veldig lite. Men det var en periode det var liksom sånn der pampasbiff og sånn på tilbud hele tiden. Og jeg bare oooo, så kjøpte jeg jo masse, var lissom, stod her på kjøkkenet og delte opp i, veide opp biffer og puttet i fryseren og sånn. Så veldig deilig.

Intervjuer: Pleier du å få spist opp de?

K26: Ja. Det gjør jeg, fordi det er sånn, stort sett da det vi gjør er at vi kjøper, hvis jeg kjøper sånne ting som går ut på dato så putter jeg det gjerne i fryseren. (H15)

Frysestrategien øker holdbarheten til varer som er i ferd med å gå ut på dato. Vi vet derimot ingenting om tilbudsproduktene vi fant i husholdningenes fryserer faktisk blir spist. Det er ikke alle produktene som har en konkret plan, men deltakerne uttrykker at disse produktene vil bli spist før de blir dårlige. En annen husholdning forteller om sin frysestrategi:



Intervjuer: Der er det 50 %.

M30: Ja. Og de var sånn, oh, det der, vossakorv er så dyrt og når jeg, hvis jeg lager kumler så er dette genialt.

Intervjuer: Men var det sånn du kjøpte og så rett i fryseren?

M30: Ja. Alt som er sånn 50 % ting her som ender i fryseren det er rett fra posen og rett i frys. For det går igjen på det at det må ikke være dårlig når du putter det i fryseren. (H9)

Samlet finner vi altså at tilbudsmaten ikke er en kilde til matsvinn i husholdningene, og at de håndterer den ved å fryse den ned. Det siste eksempelet viser imidlertid at også krever kunnskap om matens holdbarhet dersom strategien frysing av tilbudsmat skal fungere. Nedenfor viser vi hvordan frysing er en strategi også for andre matvarer, og argumenterer for at frysepraksisen må være aktiv for å kunne fungere som strategi for reduksjon av matsvinn.

9.2.2 Frysing av verdifull mat: selvplukk, vilt, mat de har laget selv

Maten deltakerne kjøper på tilbud og fryser ned er stort sett produkter de anser som verdifulle, for eksempel kjøtt. På samme måte finner vi at deltakerne forsøker å unngå å kaste mat de opplever som verdifull fordi det har blitt lagt en innsats i å anskaffe og tilberede den, slik vi viste i kap.3 om matens verdi. Selvplukk av bær og frukt, vilt fra egen eller familie og venners jakt, og mat de har laget selv, er eksempler på mat som blir fryst for ikke å bli kastet. En av deltakerne viser frem innholdet i fryseren, og forteller at hun ikke klarer å kaste mat som hun har dyrket eller sanket selv:

***K26:** Det er sånn, når var det a, jo i sommer, jo i sommer så byttet vi, vi byttet kjøkken og da hadde jeg litt sånn ting i fryseren. Jeg hadde litt bær og sånne ting så da lagde, da stod jeg dagen før vi skulle rive kjøkkenet (litt latter), så stod jeg på kvelden og lagde blåbærsyltetøy og sånn at jeg bare, jeg kan ikke kaste dette. Jeg har plukket det selv. (H15)*

Vi finner også at mat deltakerne har kjøpt i Sverige, og da først og fremst kjøtt, blir fryst ned. En av husholdningene snakker om det de har i fryseren:



***Intervjuer:** Da er kjøtt en sånn ting som dere kjøper i Sverige?*

***M30:** Ja det er det.*

***K26:** Ja. Da kjøper vi veldig mye karbonadedeig og fryser det ned i sånne, tror ikke vi har noen men, pakker det ned som 400 grams pakker da. For det er tydeligvis, det er vi vant med og porsjonerer ut. (H14)*

Her ser vi at to strategier for å håndtere mat opererer samtidig; frysing og porsjonering. Husholdningen vet hvor mye karbonadedeig de pleier å bruke til et måltid (eller de er vant med 400 grams pakker slik det selges i Norge) og deler derfor opp kjøttet fra Sverige. Det samme finner vi i denne husholdningen som porsjonerer ved å fryse ned:

***K45:** Ofte, nesten hver uke så kjøper vi kylling og vi er jo bare tre, og jeg kjøper sånne store pakker og da spiser vi opp det vi trenger og blir det en bete til overs så går det i frysen og så vet jeg at da har jeg hvert fall en bit og så kjøper jeg deretter neste gang. Så jeg har ikke voldsomt i frysen, med mindre jeg kommer over et tilbud. Så det er ikke over, jeg har lissom ikke for mye. (H10)*

Maten som enten har monetær, tidsmessig eller relasjonell verdi blir altså sjeldnere kastet fordi deltakerne får mer dårlig samvittighet av å kaste den, og fryseren fungerer som en strategi for å ivareta den verdifulle maten.

9.2.3 Frysekunnskap: Holdbarhet og tining av fryst mat

Innledningsvis påpekte vi at fryserens størrelse og plassering har betydning for hvordan frysepraksisen kan utøves. Vi finner også at kunnskap om frysing og tining er viktig for at den fryste maten skal kunne brukes. En av husholdningene bemerker at det ikke bare er å fryse produkter, de må være ferske:

M30: *Ja. De hadde jeg faktisk helt glemt. Men de holder. Altså kjøtt er et år pluss. Og jeg legger aldri ting som er dårlige i fryseren. Det er litt av cluet. Det kan være på vei til, men, altså før du begynner å endre. Hvis du ikke ville ha spist det ferskt så skal du hvert fall ikke putte det i fryseren. For da kommer du garantert ikke til å spise det. (H9)*

Samtidig finner vi at mange av husholdningene putter ting som er i ferd med å gå ut på dato i fryseren, for å forlenge holdbarheten:

K42: *Men jeg vet at sånn biffer og sånn hvis du har kjøpt det og så går det ut av datoen i kjøleskapet, så vet jeg den mørner seg bedre. Så da kan jeg heller bare, istedenfor å, så kanskje ikke bruke den da, så fryser jeg den heller ned. Selv om den har gått ut på dato. For han har jo mørningsgreie etter den har gått ut som regel. (H11)*

Når vi spør husholdningene om hva de tror om holdbarheten til fryste produkter, er de fleste sikre på at fryste produkter nesten ikke kan gå ut på dato, de varer i alle fall veldig lenge. En deltaker sier at: «Mm. Så dette er en del sånne wokgryte, og de, jeg antar at de holder seg lenge, det er jo bare, ja før 9. 2016 faktisk. Jeg vil jo tro at den er bra fortsatt» (H5, K37). Samtidig finner vi at de fleste ikke vet hvor lenge produktene har ligget i fryseren, eller hva de skal bruke dem til. Det kan tyde på at noen frysevarer ender med å ligge «på nåde», slik vi viste i kap.6 om maten som blir til overs En annen husholdning oppdaget en lammefilet i fryseren som han mente ikke lenger var spiselig:



M37: *Ja, jeg har faktisk gått litt lei av lam, har spist. Ja, den ser jeg med en gang, den som er der, den kan jeg faktisk kaste.*

Intervjuer: *Hva er det for noe da?*

M37: *Det har gått hull på posen.*

Intervjuer: *Den som ligger der?*

M37: *Ja. Det ser du, han, det kommer luft inn da.*

Intervjuer: *Å ja, så den er ikke vakuumpakket lenger?*

M37: *Så den, nei, ikke sant. Du ser forskjellen på, forskjellen på den her da. Som, flekk, som er fra 2015. Altså han er jo, ser jo helt fin ut. Mens den her den er nok ... (H16)*

Her bruker deltakeren sanselig evaluering slik vi viste i kap.7 om holdbarhet, for å vurdere holdbarheten til den fryste maten. Han ser at kjøttet har blitt hvitt, og at det har kommet iskrystaller inn i pakken. Når deltakerne vurderte holdbarhet for fersk mat benyttet de både det formelle (datomerking) og uformelle (sanselig evaluering) systemet samtidig. Når maten er fryst, endres disse systemene. Sanselige vurderinger av holdbarhet for fryste varer er

vanskeligere enn for ferske varer, fordi de ikke lukter, kan se annerledes ut enn når de er ferske, og kan ikke smakes på. Datomerkingen gjelder ikke lenger, og deltakerne må aktivere et nytt sett av kunnskaper for den fryste maten. Dette formelle systemet hadde de, som vist ovenfor, ikke entydig kunnskap om. Det var derfor mye større grad av usikkerhet blant deltakerne når de skulle evaluere den fryste maten.

Kunnskap om frysing betyr også å vite hva som kan og ikke kan fryses. Eksemplene over viser at husholdningene stort sett fryser kjøtt, men noen fortalte også at de frøs andre varer:



Her ser vi at deltakeren har prøvd å fryse en ny vare for å teste om det fungerte. Erfaringsbasert kunnskap er med på å utvikle husholdningenes frysepraksiser, og utvide mengden varer som kan fryses. Dette var ikke gjennomgående i materialet, vi fant likevel noen eksempler på andre varer enn kjøtt, fisk, brød og grønnsaker som deltakerne hadde forsøkt å fryse ned.

Kunnskap om frysing handler også om å vite hvordan fryste produkter skal tilberedes. Tining av fryst mat krever at husholdningene har implementert strategier som sørger for at maten er tint og kan brukes i et måltid. Kunnskapene om tining er ofte kroppslige. Husholdningene har planlagt måltidet og tiner kjøtt eller fisk dagen før, slik denne husholdningen forteller:

K42: Ehe, jeg tar den opp i kveld, tenker jeg. Jeg pleier alltid før jeg legger meg om kvelden, sånn at når jeg da står opp om morran, så da kan vi putte den i kjøleskapet, så blir den ikke dårlig.

Intervjuer: Ja så du tar den opp først til benken, og så inn i kjøleskapet etterpå.

K42: Mm, da får den tint seg opp liksom, og så putter jeg den i kjøleskapet, sånn at den går an å jobbes med da, dagen etter.

Intervjuer: Er det også en sånn, helt fast rutine at du gjør det på kvelden?

K42: Ja. Det har vært sånn i mange år. Lissom planlegger middagen, hva skal jeg ha til middag i morgen, okay da må jeg ut, inn i fryseren da og ta det ut. (H11)

Denne husholdningen hadde inkorporert tining av maten som en del av hverdagsrytmen; fast tidspunkt og fast rute fra kjøleskapet til benken. En annen husholdning forteller at de ikke har den samme rutinen for tining av fryst mat:

Intervjuer: *Spiser dere ofte fra fryseren? Tar dere opp ofte og tiner?*

M37: *Ehe, mere, mere, altså helg og sånt når det, for det krever litt planlegging. Og det skjer jo ofte, heller ikke ofte, men det skjer jo at du faktisk tar opp og så kommer det andre ting opp og så må du utsette det.*

Intervjuer: *Ja, hvis det kommer noe i veien?*

Intervjuer 2: *Ja hvis du tar det opp om morgenen for eksempel, tenker du på eller?*

M37: *Hvis du tar, ja hvis du tar det opp dagen før og så plutselig kommer opp, nå må du dit eller, eller nå skal vi, nå må vi gjøre noe annet som vi hadde glemt av eller, og så, så blir det liggende til neste dag. Og så kommer det noe neste dag og så vet du, tredje dagen, nei nå må vi ta det kjøttet, men så blir det, eller så blir det dårlig.*

Intervjuer: *Har det hendt at dere har måttet kaste det da eller?*

M37: *Ja.*

De to fortellingene viser nettopp at den kroppslige og uformelle kompetansen som tilhører frysepraksisen har betydning for hvordan den gjennomføres. Det er derimot liten bruk av formell kunnskap om frysing i husholdningene vi besøkte. Det finnes ingen merking på produkter for holdbarhet i fryst tilstand, og selv om noen frysere hadde merking enten på innsiden av døren, eller i en bruksanvisning, fant vi at husholdningene ikke forholdt seg til denne formelle kunnskapen.

9.2.4 Aktiv versus passiv bruk av fryseren

Samlet kan vi si at frysing som strategi for å redusere matsvinn er avhengig av en aktiv bruk av fryseren. Den aktive bruken innebærer å ha fryseren som en del av infrastrukturen på kjøkkenet, og ikke i bod eller kjeller. I tillegg må fryseren være designet slik at husholdningene har oversikt over hva som finnes i fryseren, og hvor lenge det har ligget der. Den aktive bruken krever også at husholdningene forholder seg til det formelle og uformelle systemet for holdbarhet, og dermed har kunnskap om hvor lenge maten kan oppbevares i fryser.

Den passive bruken av fryseren kan altså føre til at maten blir kastet. Den ligger i fryseren på nåde, eller deltakerne glemmer å tine den fryste maten, og de glemmer hvilke produkter de har i fryseren. En husholdning sier for eksempel at:

Intervjuer: *Har du noe system på hvordan du bruker din fryser eller?*

K33: *Nei (latter). Jeg prøver, jeg skulle ønske jeg hadde det. Det er jo egentlig hensikten, men det går ikke. Jeg glemmer dessverre ofte litt hva jeg har der. (H2)*

Vi finner gjennomgående i materialet at husholdningene glemmer hva de har i fryseren, enten når de er i butikken, eller når de skal tilberede mat. En annen deltaker sier at: «*Det her vet jeg ikke hva er, det har ligget her kjempelenge. Det skal tines og kastes*» (H5, K37). En frysepraksis som strategi for å redusere matsvinn krever derfor en aktiv bruk av teknologien.

9.3 Oppbevaring: Kjøleskap, poser, bokser, aluminiumsfolie, plastfilm

Måten den ferske maten oppbevares på er viktig for å forlenge holdbarheten. Kjøleskapet er den mest sentrale teknologien for å forlenge matens holdbarhet. Vi har tidligere vist at en av årsakene til at maten ble kastet var at deltakerne glemte hva de hadde i kjøleskapet. En strategi de implementerer for å unngå å glemme maten er å ha faste plasser til produktene i kjøleskapet. Flere av deltakerne mener at de kaster mindre fordi de vet hva som står selv lengst bak i hyllene. En deltaker forteller at det er viktig å ikke ha for mye mat i kjøleskapet på én gang:

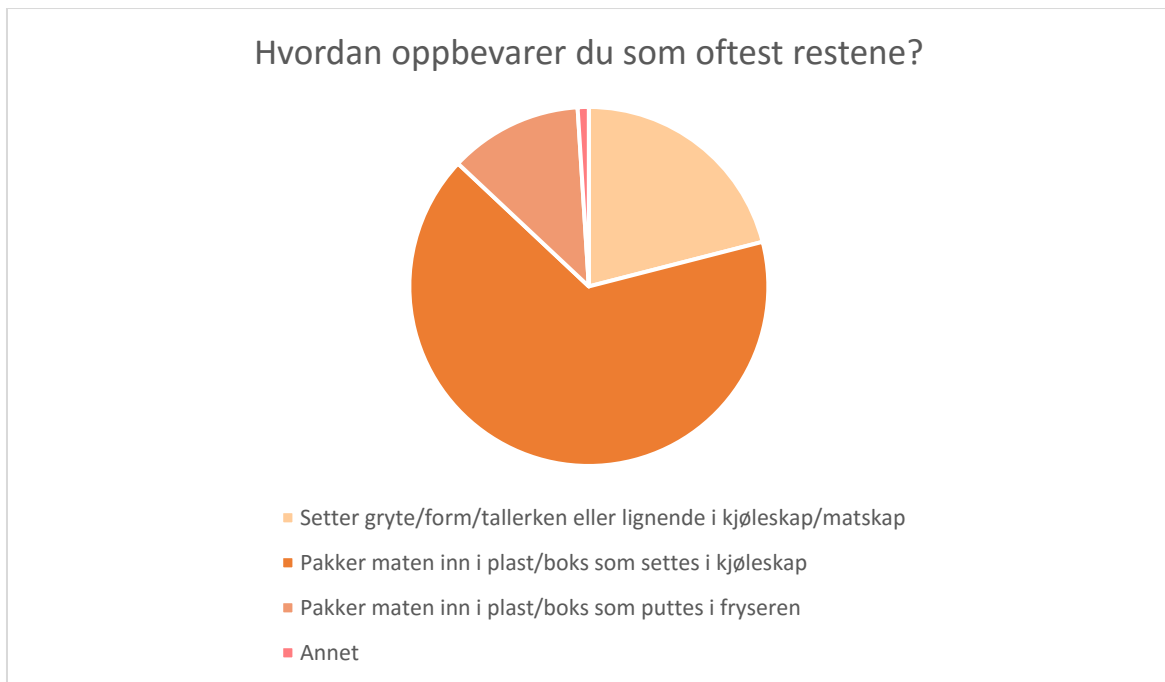
For da, når ting kommer bak da, så det å ikke ha for mye i kjøleskapet er litt avgjørende. Og prøve å holde det nedpå. Det er, det er viktig. Og det er typisk etter man har hatt gjester, og det har blitt mye rester og man mister litt kontrollen, og så er man liten sliten og lei og så skal man, ja, da. (H9, M30).

Å ha kontroll på innholdet i kjøleskapet er altså utfordrende både etter spesielle anledninger (slik vi viste i kap.5), og om husholdningen gjennomfører langtidsplanlegging (slik vi viste i kap.4) som fører til et fullt kjøleskap. Tap av kontroll over mengden mat i kjøleskapet snakker også denne deltakeren om:

Nei men veldig ofte hvis man har sånn kjøleskap så blir det veldig fort at man lissom fyller på og fyller på, for man er på butikken og tenker at, ja sånn kunne man trengt ikke sant. Og så står du med et kjøleskap som, når du åpner døra så holder det på å ramle ut ikke sant. Og det, da vet jeg at da er det så mye der som er så gammelt, uansett. Så da er det bedre å ha kontroll på det. Jeg hadde jo et sånt stort kjøleskap en periode mens jeg bodde alene og, og jeg tror kanskje jeg brukte to hyller. For da var jeg også veldig var på at jeg skal ikke bare begynne å fylle opp. (H8, M31)

Kontrollen tas simpelthen tilbake ved ikke å fylle opp kjøleskapet. En annen strategi for å opprettholde kontroll over maten er å rullere produktene i hyllene slik at produktene med kortest holdbarhet alltid settes fremst. Synliggjøring av maten i kjøleskapet er altså den viktigste strategien husholdningene gjør innenfor den gitte infrastrukturen i kjøleskapet. I tillegg er kjøleskap gjerne utformet med grønnsaksskuffer, hyller til drikkevarer og stativ for egg. Disse ble stort sett brukt slik av deltakerne, og vi finner at de fleste kjøleskapene er ganske like. De er utformet på samme måte, de inneholder omtrent den samme maten, som er plassert på de samme stedene. I kap.10 går vi nærmere inn på hvordan kjøleskapets utforming kan bidra til å redusere matsvinnet,

Vi finner imidlertid større forskjeller mellom husholdningene for hvordan de enkelte produktene oppbevares i kjøleskapet. Noen bruker plastfilm, plastposer, bokser og folie i mye større grad enn andre. I SIFO-surveyen 2015 spurte vi om hvordan forbrukerne oppbevarte mat som ble igjen etter et måltid, slik figur 9.5 viser.



Figur 9.5: Oppbevaring av rester etter et måltid (N=1003)

Forbrukerne benytter seg av plastinnpakning eller bokser for å oppbevare restene, enten i kjøleskap eller fryser. Det betyr at norske husholdninger også anskaffer produkter for å oppbevare mat slik at den ikke blir dårlig. Intervjumaterialet viser det samme. Alle husholdningene bruker en eller flere produkter som skal sørge for at matens holdbarhet forlenges, men det er forskjeller både mellom typer produkter og hvordan de brukes. Pålegg var en av produktkategoriene husholdningene i størst grad brukte oppbevaringsprodukter for å forlenge holdbarheten til. Lokk til leverpostei og brunost, og kjøttpålegg i lukkede plastposer var de vanligste strategiene. Deltakeren sitert til høyre snakker om hvordan hun oppbevarer kjøttpålegg.

Noen av husholdningene brukte også plastbokser istedenfor originalemballasjen som en strategi for å forlenge holdbarheten. En deltaker sier at: «Jeg liker å putte oppi bokser isteden. (...) jeg føler det holder seg bedre da» (H13, K41). Dette krever imidlertid at husholdningene har tid og tilgjengelige



Intervjuer: Ja, hvordan pleier du, hva syns du om den emballasjen på disse type tingene? Pleier det å holde seg eller...

K42: Noen er litt vrang å få opp syns jeg, men hvis dem ikke får dem, sånn at jeg kan få den tett igjen så finner jeg en tupperware boks og putter det i.

Intervjuer: Ja, men hender det at det blir dårlig selv om du gjør det eller?

K42: Ja. Det gjør det. Det er derfor jeg legger poser rundt alle, på osten fordi at det er ikke alltid at de blir like tette. Jeg syns det hjelper med bare å ta litt pose rundt. Da blir det litt mer, blir ikke sånne tørre skiver. (H11)

bokser. En husholdning svarer på spørsmål om hun tror maten holder lenger i bokser: «*Ja, det oppleves sånn, at det holder, før så pleide jeg å putte de i sånn boks, ta de ut av pakka, men det ble også litt mye mas*» (H15, K26). Oppbevaring som krever at husholdningene gjør noe aktivt med nye produkter, eller delvis brukte enkeltprodukter kan derfor være mer utfordrende.

Deltakerne bruker oppbevaringsstrategiene for å oppbevare maten slik at den skal holde seg appetittlig, eller unngå å bli «ekkel» (slik vi viste i kap.7). En deltaker forteller at:

Ja altså det er jo ikke noe problem med, med datoen, det er spørsmål om vi klarer å oppbevare det på en måte appetittlig nok, på sånt. Her har vi i alle fall lukket posen sant, men sånn som den er jo, så litt sånn, altså (H12, K27)

Det er et viktig poeng at maten hverken må være farlig (reduisert mattrygghet) eller kvalitetsmessig foreldet for å kunne spises. Ved riktig oppbevaring kan maten få nye bruksanledninger, slik vi viser under.

9.4 Nye bruksanledninger

I de foregående kapitlene som tok for seg årsaker til matsvinn i husholdningene, gjorde vi også rede for noen av strategiene deltakerne bruker for å redusere svinn. Her gjør vi en kort oppsummering av strategiene som handler om å finne nye bruksanledninger til maten.

I kap.6 om maten som blir til overs viste vi det ambivalente forholdet husholdningene hadde til middagsrestene. På den ene siden var de ikke lenger et måltid, mens på den andre siden kunne restene redusere ressursbruk for å lage nye måltider. Alle husholdningene hadde middagsrester, og forsøkte å utnytte dem i følgende bruksanledninger:

Middagsrester til lunsj/i matpakken dagen etter: Barna fikk med seg rester på skolen, og noen foreldre spiste restene på kontoret dagen etter. Dette gjaldt imidlertid bare noen typer rester. Det er ikke all mat som passet inn i hva lunsj eller matpakke skal være, og det var heller ikke all mat deltakerne synes var godt dagen etter. Rester som passer inn i lunsjformatet (kan puttes i en boks, ligge på kontoret en formiddag, må ikke varmes opp osv.) fungerte fint, mens andre rester ikke passet inn. Likevel er dette en strategi vi fant at mange av husholdningene prøvde å bruke.

Spise middagsrester som del av nytt måltid hjemme: Middagsrestene kunne også spises som kveldsmat samme dag, eller som mellommåltid av en i husholdningen når det ikke var nok rester til alle. Restene kunne også brukes som del av en ny middag, for eksempel som forret, eller som en komponent sammen med nylagede ingredienser. Også her er utfordringen at restematen ikke passer inn i alle måltider, for eksempel skal frokost og kveldsmat bestå av brødmat, og det var flere som ikke ville spise den samme maten to ganger i løpet av samme dag. Mange av husholdningene implementerte likevel denne strategien.

Det er ikke bare middagen det blir rester av, men også av produkter som enten har forhåndsbestemt forpackningsstørrelse, eller ikke brukes opp til ett måltid. Mat på glass, frukt og grønt og brød var de tre største kategoriene som genererte rester. Disse er ikke ambivalente på samme måte som middagsrestene, fordi de fremdeles er i sin opprinnelige form (de har ikke

blitt satt sammen med andre produkter til et måltid). Det var derfor enklere å bruke disse restene inn i nye måltider. Når disse produktene var i ferd med å bli forringet var den mest vanlige strategien å lage en rett der restematen kunne bli brukt. Ett eksempel er å lage gulrotkake fordi man har gulrøtter som holder på å gå ut på dato, koke syltetøy av ferske blåbær, eller lage vafler med rømme, melk eller fløte med kort gjenværende holdbarhet.

Til slutt er det viktig å poengtere at vi ikke har oversikt over i hvor stor grad disse strategiene faktisk ble implementert, eller om de var såkalte «kan og bør strategier», altså deltakernes mer generelle fortellinger om hvordan maten kunne brukes.

9.5 Nøkkelinnsikter om husholdningenes egne tiltak for å unngå matsvinn



NØKKELINNSIKTER: HUSHOLDNINGENES EGNE TILTAK

- ✓ Feil forpakkingsstørrelse håndteres ved å porsjonere selv, lage nye retter av restene, og kjøpe andre produkter
- ✓ Frysing er hovedstrategien for å unngå å kaste verdifull mat, krever aktiv bruk av fryseren, og formell og uformell kunnskap om frysing og tining
- ✓ Faste plasser i kjøleskap, poser, bokser, plast og folie brukes aktivt for å øke matens holdbarhet
- ✓ Restematen gis nye bruksanledninger som lunsj, del av nytt måltid, og ingrediens i nye retter. Det krever imidlertid at restene må passe inn i den nye anledningen

10. Tiltak mot og videre forskning på matsvinn i husholdningene

I dette kapittelet kommer vi med forslag til tiltak mot matsvinn i norske husholdninger. Basert på funnene som er presentert i de foregående kapitlene og oppsummert i figur 10.1 under, samt tidligere forskning, har vi valgt ut noen ulike områder der vi tror tiltak kan ha en effekt på husholdningenes matsvinn. Vi peker også på relevante aktører som kan samarbeide om tiltakene. Områdene og idéene vi foreslår må forstås som et utgangspunkt for videre forskning - vi beveger oss her inn på felt utenfor vår fagdisiplin, som emballasje- og produktdesign, markedsføring, underholdning, og utdanning. Derfor anbefaler vi altså at videre forskning fører stafettpinnen videre gjennom samarbeidsprosjekter som involverer de ulike relevante aktørene. Når det nå både gjennom ForMat-prosjektet og denne dybdestudien av matsvinn i norske husholdninger er frembragt mye kunnskap om hva som kastes, samt både materielle og strukturelle årsaker til kastingen, vil vi anbefale at fremtidige prosjekter fokuserer på både forskning og utvikling. Det vil være behov for større satsninger der ulike tiltak vurderes og testes for å bringe oss videre mot løsninger. I den sammenheng gjenstår det også studier av andre grupper forbrukere enn den studert her - alder, inntekt og bosted er for eksempel viktige variabler, som kan bidra til ulike mathåndteringspraksiser. Vi viser til kap.2 for en grundigere gjennomgang av det teoretiske og metodiske rammeverket for utviklingen av tiltak. Et bilde av hva slags eksisterende tiltak, produkter og teknologier rettet mot redusert matsvinn som eksisterer internasjonalt ble presentert i kap.1.



Figur 10.1: Oppsummering av årsaker til matsvinn i norske husholdninger

I denne rapporten har vi vist noe av hvordan kompleksiteten i hverdagslivet – som forholdet mellom tilgjengelige ressurser (tid og penger) og forhandlingen mellom ulike prioriteringer (helse, komfort, miljø) – kan føre til matsvinn. Vi har nyansert kunnskapen om hva som foregår hjemme hos norske forbrukere når de håndterer mat i hverdagen; fra anskaffelse, lagring, lagring, spising og til kasting av maten. Denne kunnskapen har blitt brukt som utgangspunkt for å utvikle forslag til tiltak for å redusere matsvinn. Vi opplever deler av diskusjonen rundt forbrukerens rolle i matsvinnproblemet som preget av synet på forbrukeren som en rasjonell aktør i et marked - som gitt nok informasjon vil gjøre det som gagnar både seg selv og miljøet mest. For å nyansere dette bildet har vi forsøkt å forstå hvordan matsvinn inngår i en hverdag bestående av mange ulike oppgaver og hensyn. Vi ser nemlig at forbrukerne er bevisste på at det er galt å kaste mat, og at de vet en del om hvordan de kan unngå det. Denne kunnskapen omsettes imidlertid ikke alltid i handling i hverdagslivet. Vi argumenterer derfor for at generell informasjonsformidling ikke er et tilstrekkelig tiltak for å redusere matsvinn, selv om vi åpenbart også støtter slike tiltak. Den generelle oppfordringen ved ny forskning er å fokusere på å utrede *kontekstuelle tiltak* som knytter sammen kunnskapsoverføring til forbruker med utøvelsen av hverdagsliv. Altså mer helhetlige kampanjer som kombinerer kunnskap og kompetanseoverføring med tilrettelegging gjennom materielle og sosiale/kulturelle strukturer, slik vi vil komme nærmere inn på i forslagene. I det som følger kommer vi med forslag til områder for tiltak, idéer til konkrete tiltak innenfor disse områdene, samt oppfordringer til videre forskning innenfor hvert område. Spesielt vil vi oppfordre til intervensjonsbasert forskning, der ulike løsninger utvikles og testes med utgangspunkt i den foreliggende forskningen.

10.1 Kontekstuelle tiltak

Vi har argumentert for å utvikle tiltak basert på hverdagslivet som helhet. Vårt hovedargument er at tiltak for å redusere matsvinn må være *kontekstuelle*. Med det mener vi at tiltakene må gjennomføres i tilknytning til mathåndteringen. Da øker sjansen for at kompetansen som formidles gjennom tiltakene settes i sammenheng med mathåndtering, og blir en del av hvordan forbrukerne utøver sitt hverdagsliv. De kontekstuelle tiltakene kan ses på som mer spesifikke mulighetsrom for endring enn mer generell informasjonsdeling. Basert på årsakene til matsvinn og mulighetene for gjennomføring av tiltak, tar vi i dette kapittelet for oss to arenaer der kontekstuelle tiltak kan iverksettes, slik figur 10.2 viser.



Figur 10.2: Arenaer for kontekstuelle tiltak

Begge de to hovedgruppene av tiltak kan ses på som arenaer for overføring av *kompetanse* til forbrukerne. Tiltakene presenteres under hver av de to hovedkategoriene, og avsluttes med en oppsummerende figur der tiltak og relevante aktører for implementering av tiltakene presenteres samlet.

10.2 Materielle strukturer

Med materielle strukturer mener vi alle former for materialitet: produkter (mat, redskaper), forpakninger, teknologier og infrastrukturer. Felles for dem er at de er direkte knyttet til forbrukernes mathåndtering. Forbrukerne anskaffer mat i butikken, de tar med seg emballerte produkter hjem, og de lagrer maten i kjøleskapet.

10.2.1 Emballasje

For endringer på emballasje er datomerking og annen tekstlig informasjon relevant, samt holdbarhetsteknologi, bruksfunksjon, og formmessig og grafisk utforming. Det er derfor mange aspekter ved emballasje som kan påvirke mathåndteringspraksiser, og dermed er dette temaet viet stor plass.

Som beskrevet i kap.1. er emballasje et tema det forskes mye på, og det utvikles stadig nye og bedre emballaseløsninger. Utviklingen blir stadig mer teknologifokusert og det har skjedd mye spesielt på teknologier for økt holdbarhet. Emballasje er viktig gjennom hele verdikjeden. Likevel er det fortsatt et stykke igjen å gå for å tilpasse emballasjen bedre til bruk i husholdningene. Her ligger det et stort potensiale for å bruke emballasje for å redusere matsvinn. Som nevnt i kap.1. har mange tidligere studier pekt på ulike egenskaper ved emballasje som kan forbedres med tanke på matsvinn. Derfor vil noe antageligvis gjentas i dette delkapittelet. Likevel knytter vi her emballasjen tettere til våre empiriske funn fra våre besøk hos norske forbrukere.

Reduksjon av matsvinn gjennom emballasjens form

Når mat har ligget i kjøleskapet en viss tid blir deltakerne usikre både på kvalitet og trygghet. Dette gjelder både emballerte produkter fra butikk og selvemballert mat – for eksempel middagsrester. Hvor lang tid de tror maten kan ligge er ikke en predefinert størrelse, det handler mer om en følelse av at det har gått «for lang» tid. Én uke blir nevnt flere ganger som en mulig grense, men usikkerheten er stor. Hvordan produktene vurderes avhenger naturligvis av type mat, oppbevaring og datomerking. Om maten har ligget i åpent emballasje øker det usikkerheten. Dette problemet er identifisert også i andre relevante prosjekter (f.eks. Møller et al., 2016). På noen produkter står det informasjon om holdbarhet etter at emballasjen er åpnet, men det er uvisst om forbrukerne registrerer dette, og det gjelder ikke på langt nær alle produkter. Informasjon om hvor mange dager et produkt er holdbart etter åpning fordrer òg at man husker når man åpnet det, som ikke alltid er tilfellet.

Gitt den begrensede flaten for informasjon på forpakninger, samt forbrukernes begrensede mottakelighet for denne informasjonen, er vår anbefaling i dette tilfellet å se nærmere på hvordan emballasjens form kan bidra til å redusere usikkerhet knyttet til åpnede forpakninger. Kan forpakninger for eksempel bestå av flere lommer eller lag som åpnes etter hvert som man spiser av produktet? Ulike løsninger som gjør at ikke all maten i en forpakning

blir redusert i kvalitet og trygghet så snart emballasjen brytes bør utforskes videre. Utviklingen av bedre åpne- og lukkefunksjoner har vært et fremskritt når det gjelder å forlenge holdbarhet i originalemballasjen, men den eliminerer ikke nødvendigvis usikkerheten.

Den samme logikken gjelder ikke for egenemballert mat. Her kan det være snakk om å gjøre maten mer visuelt tiltalende gjennom hvordan den oppbevares. Flere av deltakerne synes rester er lite attraktive i kjøleskapet, de glemmer å spise dem eller har ikke lyst på. Det finnes allerede en stor mengde ulike oppbevaringsprodukter på markedet for oppbevaring av mat i kjøleskap og kjøkkenskap. Mange av disse har funksjoner som øker holdbarheten. For at bruken skal bli utbredt bør matsvinnreduserende oppbevaringsløsninger muligens være integrert i kjøleskapet i fremtiden – en oppgave for kjøleskapsprodusentene, som de allerede er i gang med. Det kan også være en mulighet at offentlige myndigheter distribuerer «oppbevarings-kit» til husholdningene som en del av en kampanje mot matsvinn.

Deltakerne uttrykker skepsis til mat i forpakninger der man ikke ser maten. Det vil si tuber, flasker og glass der det er vanskelig å se forandringer i innholdet. Dette gjelder ofte flytende mat, slik som for eksempel pesto og tacosaus, som nevnes eksplisitt. I disse tilfellene kan økt synlighet av produktet i emballasjen redusere usikkerheten. Samtidig kan idéen om lommer og lag, som nevnes lenger opp være relevant også for økt synlighet.

Økt bruk av porsjonspakninger har vært identifisert som en løsning for å unngå matsvinn i tidligere studier, dette bekrefter våre undersøkelser. For store forpakninger fører i mange tilfeller til matsvinn i husholdningene. Spesielt ser vi dette på produkter i såkalte 2-pack, eksemplifisert gjennom pakker med to mangoer og to avokadoer. Flere deltakere har fortalt at de ikke får spist opp den andre. Vi ser det også i mange tilfeller når det gjelder produkter som ikke blir brukt så ofte, som for eksempel er kjøpt inn til en spesiell rett og må vente lenge på neste bruksanledning. Disse produktene kunne med fordel vært emballert i mindre størrelser. Noen nevner og at det er for mange gulrøtter i pakken. Størrelsen på brød er fortsatt et problem for mange, og alle vil ikke fryse brødet i skiver på grunn av preferanse for ferskhet. Funn i studien kan tyde på at utvalget av små brød er for lite. Generelt synes deltakerne det er vanskelig å porsjonere mat. Spesielt gjelder dette til barn. Emballasje kan potensielt styre porsjonering ved hjelp av inndelinger eller andre verktøy som følger med.

Det er allerede bevissthet rundt forpakkingsstørrelser i dagligvarebransjen gjennom ForMat-prosjektet, og vi bekrefter i dette prosjektet at problemet fortsatt eksisterer. Vår generelle anbefaling er at som hovedregel bør mat som ikke tar skade av å selges i løsvekt være tilgjengelig slik, mens emballering for holdbarhet må prioriteres der det er nødvendig. Forpakkingsstørrelsene må for disse produktene være håndterbare og for mindre husholdninger.

Datomerking og sanselig evaluering

Deltakerne i vår undersøkelse skiller ikke mellom «siste forbruksdag»- og «best før»-merking i sin håndtering av produkter. Skillet mellom de to merkingene ble innført for å unngå at folk kaster mat som fortsatt er spiselig etter utløpsdato. I Storbritannia viste undersøkelser at folk ikke forsto forskjellen (WRAP, 2007). I Norge viser For-Mats siste rapport at hele 78% av respondentene i prosjektets spørreundersøkelse sier at de er godt kjent med forskjellen (Stensgård & Hanssen, 2016). Flere studier viser likevel at det at produkter er utgått på dato er

en viktig årsak til at forbrukere kaster mat (WRAP, 2011, 2012), og at datomerkingen ofte brukes for å rettferdiggjøre eller bekrefte beslutningen om å kaste maten. Dermed er det tydelig at denne kunnskapen om datomerking ikke er integrert i mathåndteringspraksisen og dermed ikke påvirker hva folk gjør i stor grad. I Norge oppgir 30% at de alltid kaster mat som har gått ut på dato (Stensgård & Hanssen, 2016) .

Av den grunn jobbes det stadig med å forbedre og tydeliggjøre merkingen. Norgesgruppen tester i disse dager ut en ny merking; «Normalt brukbar til», for å unngå at forbrukerne kaster mat merket «best før» ved, eller rett etter utløpsdato. Det at mange forbrukere fortsatt ikke skiller mellom datomerkingene, og at datomerking brukes som påskudd for å kaste mat, kan tyde på at man her må tenke nytt. Ikke minst fordi datomerking for kvalitet i praksis kan føre til mer svinn. Faktisk viser en amerikansk studie (Wansink & Wright, 2006) at datomerking påvirker forbrukerens oppfatning av matens kvalitet drastisk i negativ retning fra og med første dag etter utløp.

På bakgrunn av våre funn som viser hvordan deltakerne bruker sanselig evaluering aktivt når de forholder seg til mat, vil vi foreslå å vri fokus bort fra å komme opp med bedre formuleringer av forskjellen mellom «best før» og «siste forbruksdag», og heller mot å utvikle flere sanselige indikatorer for holdbarhet. Det bør også vurderes å fjerne datomerking på «best før»-produkter til fordel for slike indikatorer. Spesielt gjelder dette produkter med lang holdbarhet, som tørrvarer og hermetikk. En europeisk atferdsstudie på matvalg og spisevaner underbygger vårt funn ved at den viser at ”best før”-merkingen forhindret kasting før utløpsdato, men førte til kasting etter (Elsen, Giese, & Leenheer). Det å fjerne denne merkingen er et forslag som allerede har vært fremmet av svenske og nederlandske ministre (Valant, 2016), som mente den virker forvirrende og fører til matsvinn. I den sammenheng ble fordeler og ulemper ved et slikt tiltak diskutert i en briefing. Selv om det var mange fordeler både for forbrukere og produsenter, så man at det kunne oppstå uuntenderte effekter av å fjerne merkingen. For eksempel kunne det bidra til økt usikkerhet heller enn å fjerne usikkerheten rundt holdbarhet - det kunne også føre til redusert mattrygghet. Derfor mener vi at merkingen isåfall må erstattes med en annen form for merking.

Det er selvsagt viktig at mattryggheten fortsatt ivaretas gjennom ekspertsystemer. Våre funn tyder på at merkingen «siste forbruksdag» i mange tilfeller ikke tas helt alvorlig med tanke på risiko for sykdom. Det bør derfor vært tydeligere for forbrukeren når det kan medføre risiko å spise lett bederlige produkter. Derfor bør forskjellen mellom merkingen på produkter som nå faller i kategorien ”best før” og lett bederlig mat som merkes ”siste forbruksdag”, være mye større. Både ved vurdering av matkvalitet og risiko vil visuelle indikatorer trolig fungere godt. Et eksempel er teknologien Keep-it, som fortløpende måler temperatur og tid og viser hvor mange dager holdbarhet som gjenstår. Ifølge undersøkelser Keep-it selv har gjort, stoler 75% mer på denne teknologien enn på datomerking (emballasjeforsk.no, 2016). Et annet eksempel på en visuell samt taktil kommunikasjon av holdbarhet, er oppfinnelsen Bumpmark, utviklet av den britiske industridesigner Solveiga Pakštaitė, som venter på å få godkjent sitt patent. Merket reagerer på kjemikalier maten gir fra seg når den blir dårlig, og man kan således kjenne på merkets overflate om det er trygt å spise den.



Kilde: www.keep-it.no



Kilde: <http://www.designbysol.co.uk/bumpmark/>

Nylig vant Lacteus SB NM i studentbedrifter med sin idé om en PH-indikator som viser om melken er sur ved hjelp av farge (nrk.no, 2017). Denne typen teknologier, som viser reell holdbarhet uavhengig av datomerking vil kunne bidra til å minske usikkerheten hos forbrukeren, og dermed redusere matsvinn. Intelligent emballasje er i stadig utvikling. Innovative forskningsprosjekter utforsker for eksempel mulighetene som ligger i å bruke nanomaterialer som reagerer med maten på en måte som både øker og synliggjør holdbarhet (emballasjeforeningen.no, 2016). Dette er et felt det er viktig å følge med på for norske matvareprodusenter.

Generelt sett vil vi altså anbefale å legge vekt på å finne frem til nye måter å bistå forbrukeren i sin evaluering av både matkvalitet og mattrygghet som reduserer usikkerhet. Det mest effektive tror vi, er at denne bistanden er mest mulig sanselig og minst mulig basert på tekstlig informasjon, som må oppsøkes av forbrukeren utenfor konteksten der evalueringen av kvalitet og trygghet finner sted.

Informasjon på emballasjen om sanselig evaluering og bruksanledning

Som nevnt er det begrenset både hvor mye informasjon det er plass til på en forpakning, og hvor mye informasjon forbrukerne får med seg av det som står der. Samtidig, i påvente av nye emballaseløsninger, kan det være verdt å prøve. Vårt råd er i så fall igjen å fokusere mindre på datomerking, og mer på å støtte forbrukeren i sin sanselige evaluering av maten. Informasjon på emballasjen bør vise mest mulig visuelt hvilke sansbare forandringer i produktet som er akseptable/vanlige og hvordan man vet når produktet ikke lenger er trygt å spise.

Et annet begrep vi har utviklet i denne studien er *bruksanledning*. Matsvinn oppstår i husholdningene når bruksanledningen for mat uteblir. Dermed kan det være nyttig å kommunisere ulike bruksanledninger for samme produkt på emballasjen. Igjen ser vi at kunnskapen om bruksanledninger, det vil si hva man kunne ha gjort med maten, ikke nødvendigvis fører til at man faktisk gjør det. Derfor kan en påminnelse i øyeblikket «det gjelder», altså når man står med produktet i hånden, eller kikker inn i kjøleskapet for å se hva man har, potensielt ha større effekt enn informasjon om dette på en nettside, eller i en bok. Et eksempel på en slik informasjon er: «Har melken blitt litt sur? Bruk den i vaffelrøre!».

Som vi har vist er frysing en viktig del av husholdningenes egne strategier for å unngå matsvinn. I Storbritannia har Wrap identifisert frysepraksiser som svært viktige i kampen mot

matsvinn, og har jobbet spesielt med merking av egnethet, frysetid og emballering for frysing i sine forslag til tiltak (WRAP, 2010). I Norge kan dette og være hensiktsmessig gitt at forbrukerne virker å være positive til frysing av mat, men kanskje ikke gjør det i tilstrekkelig stor grad. Mer praktiske og estetiske måter å fryse middagsrester på kan og bidra til at dette gjøres oftere, og at restene spises ved senere anledning.

Videre forskning på emballasje

Emballasjeendring på produktene forbrukerne kjøper er et kontekstuel tiltak. Emballasjen er synlig for forbrukerne både i butikken og hjemme, og informasjonen fra emballasjen kan brukes direkte i mathåndteringen. I kapittelet om emballasjens rolle har vi kommet med en rekke generelle råd om hvordan vi mener emballasje kan motvirke matsvinn i husholdningene. Det er imidlertid stor forskjell mellom ulike matprodukter og mulighetene for å utvikle emballasje tilpasset utfordringene ved hver type. I videre forskning og implementering av våre råd må det derfor en kartlegging av ulike produkter til for å se mulighetene for emballasjen til hvert produkt. Et samarbeid mellom produsenter, dagligvarebransjen, emballasjedesignere og forskere vil være nødvendig for å kunne ivareta alle hensyn. Den kanskje viktigste utviklingen av emballasje vil være å videreføre arbeidet med sanselige indikatorer på produktene slik Keep-it har gjort med temperaturmålere på kjøtt og fisk. Dette vil sannsynligvis føre til redusert usikkerhet om holdbarhet blant forbrukerne. Dette vil i tillegg kreve forskning på hvordan forbrukerne tar i bruk de ulike indikatorene, noe som kunne vært gjennomført som eksperimenter med prototyper.



FORSLAG TIL TILTAK: EMBALLASJE

- ✓ Fjern datomerking på mat med lang holdbarhet der det ikke er risiko for sykdom
- ✓ Støtt forbrukeren i sin sanselige evaluering av mat
- ✓ Videre utvikling av visuelle/sanselige indikatorer på holdbarhet
- ✓ Utvikle emballasje som reduserer usikkerhet når emballasjen er brutt
- ✓ Økt bruk av porsjonsinndelinger i emballasjen/ støtte til porsjonering
- ✓ Økt synlighet av produktet i emballasjen
- ✓ Informasjon om akseptable/vanlige forandringer i produktet på emballasje
- ✓ Informasjon om bruksanledninger på emballasjen
- ✓ Kartlegging av ulike produkter og muligheter for å bruke emballasjen for å redusere svinn

RELEVANTE AKTØRER: Myndigheter, produsenter, dagligvarebransjen, emballasjedesignere og forbruksforskere.

10.2.2 Kjøleskapet

Lagring av fersk mat i husholdningene muliggjøres gjennom kjøleskapet, og kjøleskapet spiller en sentral rolle i hvordan mat håndteres i hjemmet. Dette fører til at de fleste handler større mengder mat enn de akter å spise samme dag, for å oppbevare denne maten hjemme i kjøleskapet til ulike bruksanledninger. Det er når deler av denne maten ikke finner sin bruksanledning at mat blir dårlig og kastes. Lang holdbarhet i kjøleskapet øker naturligvis mulighetene for at all mat blir spist, men vi har vist at det er mange andre faktorer relatert til organisering av hverdagslivet, preferanser, erfaringer og usikkerhet som påvirker hvor mye mat som finner en bruksanledning. Kjøleskapets viktigste funksjon per i dag er å maksimere tidsrommet for holdbarhet, men her mener vi det ligger utnyttede muligheter for å bruke kjøleskapet både til å redusere usikkerhet rundt holdbarhet og til å skape flere bruksanledninger for mat.

Siden kjøleskapet ble lansert på det norske markedet på 50-tallet, har det skjedd mye med teknologien. Mye av den senere utviklingen har ført til store forbedringer hva gjelder kjøleskapets evne til å forlenge matens holdbarhet gjennom ulike temperatursoner, produkter som absorberer etylengass med mer. I hvitevareindustrien jobbes det kontinuerlig med utviklingen av «smarte» kjøleskap, som kan kommunisere innhold, utløpsdatoer, handlelister og oppskrifter med mer i kombinasjon med app-baserte verktøy. Likevel er kjøleskapet fortsatt veldig gjenkjennelig i sin form. Et skap med hyller og skuffer. Gjennomsnittskjøleskapet er nok mye større enn de første variantene, og det har som nevnt skjedd mye på teknologiutviklingen, men formmessig har det skjedd lite. Sett bort fra en type kjøleskap som skiller seg fra originalen, nemlig kjøleskapet som plasseres under kjøkkenbenken, og består av to store skuffer, har vi ikke funnet alternativer til det vante. Derfor kan det med tanke på kjøleskapsutformingens potensial for å legge til rette for redusert matsvinn være mye å hente.

Mat som havner bakerst i kjøleskapet går en usikker skjebne i møte. Det samme gjelder grønnsaker i bunnen av grønnsaksskuffen, og glass som blir glemte i døren. Kanskje kan kjøleskapet konstrueres annerledes med tanke på å unngå matsvinn, øke oversiktligheten, trigge bruksanledninger og redusere usikkerhet? Integreerte oppbevaringsløsninger og verktøy for å måle holdbarhet ville for eksempel både gjort kjøleskapet med oversiktlig, økt matens holdbarhet, og redusert usikkerhet. Det finnes allerede apper og smarte kjøleskap som foreslår oppskrifter basert på ingredienser du har. Generelt når det gjelder verktøy av typen som potensielt kunne redusert matsvinn, både digitale (apper og smart kjøleskapsteknologi) og analoge (oppbevaringsbokser o.l.) er at disse ikke er satt i system. De tilhører ikke et sammenkoblet system, men er del av et fragmentert produktspekter som forbrukeren må finne ut av og eventuelt sette sammen selv. Dette krever både kunnskap om hva som finnes, hvordan det fungerer, samt interesse for å redusere matsvinn gjennom å bruke slike verktøy. Dermed ligger det et potensiale i å skape et helhetlig system med utgangspunkt i kjøleskapet som kan hjelpe forbrukeren med å minimere sitt matsvinn gjennom å tilby en infrastruktur som tilrettelegger for dette. Utviklingen av et slikt system er et prosjekt for kjøleskapsprodusenter i samarbeid med designere og forbruksforskere, men implementeringen kan være støttet av myndighetene.

Videre forskning på kjøleskapets rolle i reduksjon av matsvinn

Kjøleskapet er som nevnt tidligere et produkt i stadig utvikling. Vi mener altså at det fortsatt er rom for radikalt redesign av dette produktet, med tanke på å tilrettelegge for redusert matsvinn i husholdningene. Et designprosjekt forankret hos en kjøleskapsprodusent i samarbeid med forbruksforskere vil kunne bidra til at utviklingen kommer et skritt videre. Om dette er et prosjekt som bør initieres i Norge usikkert. De store kjøleskapsprodusentene holder til i andre land i Europa, og dermed er dette nok et tema for et europeisk heller enn et nasjonalt prosjekt. Noen lavhengende frukter kan man likevel undersøke i påvente av mer tilpassede kjøleskap. Eksperimenter med hva som skal til i et kjøleskap for å redusere husholdningenes matsvinn er mulige i Norge. Effekten av ulike eksisterende oppbevaringsløsninger som kan implementeres i standardkjøleskap i dag kan studeres med mål om å finne frem til et standardisert system som fungerer. Måter å få forbrukerne til å justere kjøleskaptemperaturen til de anbefalte 4 gradene kan være en del av et slikt initiativ. Dette er et prosjekt som kan initieres av myndighetene i form av et oppdragsprosjekt til forbruksforskningen, eventuelt i samarbeid med et designbyrå – et påfølgende tiltak kan være distribusjon av oppbevaringsløsninger som reduserer matsvinn.



FORSLAG TIL TILTAK: KJØLESKAP

- ✓ utvikle kjøleskap med annen utforming for å hindre at maten blir glemt
- ✓ Bruke kjøleskapet som arena for å redusere usikkerhet rundt holdbarhet
- ✓ Bruke kjøleskapsutforming til å øke matens bruksanledninger
- ✓ Etablere et system av verktøy som sikrer ideell oppbevaring av maten i kjøleskapet
- ✓ Utrede mulighetene for distribusjon av et slikt system til husholdningene

RELEVANTE AKTØRER: Myndigheter, produsenter, designere og forbruksforskere.

10.2.3 Butikken

Butikken representerer en materiell infrastruktur forbrukerne interagerer med jevnlig - 3 av 4 husholdninger handler flere ganger i uken (Forbrukerrådet, 2016). Dermed er dette en kontekst med stort potensiale for påvirkning. Vi foreslår å kombinere informasjons- og holdningskampanjer med noen mer materielle/strukturelle tiltak i butikken, for eksempel ved hjelp av vareplassering og informasjon i sammenheng. Hovedfokus bør være å formidle kunnskap om matens mangfoldige bruksanledninger og sanselig evaluering av holdbarhet på en måte som kan internaliseres av forbrukeren og aktiviseres i øyeblikket av refleksjon senere. Samtidig som vi ser mange potensielle muligheter ved butikkrelaterte tiltak, ser vi også at det kan oppstå motsetninger mellom helsefremmende tiltak, som kostholdsanbefalinger og nedprising av sunne matvarer, og matsvinnreduserende tiltak.

Formidling av bruksanledninger og sanselig evaluering i butikk

For å gjøre forbrukeren mer oppmerksom på at matprodukter har mange ulike bruksanledninger kan man forsøke å kommunisere disse i butikk gjennom å plassere varer som «passer sammen» ved siden av hverandre med tilhørende oppskrifter og informasjon. Ulike matprodukters mangfoldige bruksområder kan kommuniseres på inspirerende visuelle måter. For eksempel kan den fantastiske tomaten brukes frisk i salat og overmoden i pizzasaus, gryteretter og supper! Idéer om mange forskjellige bruksanledninger kan slik kobles til produktene uten at de trenger å oppsøke dem aktivt selv.

Opplæring i sanselig evaluering av mat kan også skje i butikken. Helst gjennom positive heller en moraliserende budskap. Tanken bak er igjen, slik som med emballasjen, å formidle kunnskap til forbrukerne der de relevante praksisene finner sted – og i øyeblikkene av refleksivitet. Visuelle fremstillinger av kvalitetsmessige forandringer i produktene som er akseptable og ulike bruksmuligheter for mat i ulike «faser» kan gi inspirasjon forbrukerne tar med seg hjem.

Når det gjelder budskap av denne typen er det sannsynligvis viktig å gjenta dem over tid, slik at de fester seg i forbrukerens bevissthet. Det vi er ute etter er at kunnskapen som formidles internaliseres over tid og gjør seg gjeldene i øyeblikket av refleksjon – det vil si når forbrukeren for eksempel står med et produkt i hånden og lurer, eller kikker inn i kjøleskapet for å se hva som kan lages til middag.

Reduksjon av matsvinn ved å øke matens verdi(er)

På tross av at vi ofte hører at det er dyrt å kjøpe mat i Norge, har det aldri vært billigere når det sees i sammenheng med kjøpekraften. På 60-tallet brukte en gjennomsnittshusholdning ca. 40% av budsjettet sitt på mat, mens det i 2012 var 12% (SSB, 2005, 2012). Pris er et kraftfullt virkemiddel for å påvirke forbrukerens matrelaterte praksiser, men det kan også føre til et potensielt motstridende forhold mellom tiltak rettet mot å forbedre folkehelsen og tiltak for å redusere matsvinn.

Dagligvarebransjen i Norge kommuniserer sitt samfunnsansvar synlig utad, dette er Format-prosjektet et godt eksempel på. Ett eksempel er dagligvarekjeden Kiwi som fronter helse og miljø som viktige temaer i sitt samfunnsansvar i en ny rapport: «Sunn økonomi – 10 år med sunnhet til folket!» (Kiwi, 2017). Et viktig budskap de ønsker å formidle er at det skal være billig å leve sunt, og de ser det som dagligvarebransjens ansvar å legge til rette for dette. Da de kuttet prisene på frukt og grønt tilsvarende momsens i 2007 økte salget med 23%. Det samme skjedde i 2011 da de reduserte prisen tilsvarende på Nøkkelhullsprodukter – salget økte med 22%. Det siste førte til en priskrig, og dermed var det mange butikkjeder som fjernet produktene og leverandører som fjernet merket. Rapporten konkluderer med en oppfordring til myndighetene om å bruke avgiftssystemet som virkemiddel for å legge til rette for sunne valg – det vil si kutte momsens på sunne matvarer – generelt gjøre det rimeligere å velge sunt.

I vår studie har vi imidlertid funnet at lav monetær verdi på et produkt førte til at det ble lettere kastet enn produkter med høy verdi. Dette er en utilsiktet konsekvens av et helsetiltak, og bør tas med i betraktning når tiltak for å fremme folkehelsen utredes. Lavere pris og økt salg av et produkt kan føre til lav oppfattet verdi og økt matsvinn i husholdningene. Hvis økningen

i salg og inntak ikke står i forhold til hverandre øker matsvinnet. ForMat-prosjektet viser at frukt og grønt er en av matvarekategoriene som blir kastet mest, og at mengden økte med 4,7% til totalt 26,8% av maten kastet av forbruker mellom 2011 og 2015 (A. E. Stensgård & O. J. Hanssen, 2016). Man bør være bevisst på at det kan ligge sterke normative føringer til grunn for hvordan forbrukeren håndterer en slik motsetning. Det er for eksempel sannsynlig at det oppleves som at det er sterkere sosiale sanksjoner mot å leve usunt enn å kaste mat. Synligheten av en usunn matpraksis sammenlignet med matkastep praksis er også viktig. Det kan også være at å øke og vedlikeholde helsen oppleves som en viktigere verdi enn å redusere matsvinn når disse kommer i konflikt. Dermed prioriteres det første med matsvinn som konsekvens.

Med dette vil vi likevel ikke påstå at nedprising alltid fører til lav oppfattet verdi. Vår studie tyder nemlig på at oppfattes matvaren allerede som å ha høy verdi, slik som kjøtt, har nedprising ikke nødvendigvis betydning for matsvinn. Som vi beskriver i kapittel 9. om forbrukernes egne strategier for å redusere matsvinn, er nedprising av kjøtt med kort holdbarhet et tiltak som ser ut til å fungere. Flere av deltakerne i vår studie kjøpte jevnlig nedprisede kjøttvarer de oppbevarte i fryseren.

Fremfor å øke matprisene som både kan skape konsekvenser for folkehelsen og skape større matfattigdom i Norge, vil vi argumentere for å fremme tiltak som kan øke matens ulike verdier. Matens relasjonelle verdi (mat som representerer en sosial relasjon, for eksempel kjøtt fra jakt, eller når maten er anskaffet utenfor markedet), tiden som er brukt på å lage maten, og matens oppfattede kvalitet er alle verdier utover pris som i større grad kan forsøkes tillegges maten. Her er det vanskelig å komme med konkrete tiltak, men det er mulig å tenke seg at dette kan settes i sammenheng med de sosiale og kulturelle tiltakene som presenteres nedenfor, for eksempel formidling av resters verdi gjennom populærformidling og utdanning.

Videre forskning på tiltak i butikken

Butikken er et åpenbart sted for tiltak gitt hyppigheten norske forbrukere befinner seg der, og mulighetene for å formidle kompetanse i tilknytning til de konkrete matproduktene. Videre forskning kan eksperimentere med effekten av å kombinere informasjon med andre virkemidler direkte rettet mot mathåndteringspraksiser. Et eksempel kunne være å kombinere informasjon om porsjonering med salg av porsjoneringsverktøy. Et annet kunne være å kombinere informasjon om sanselig evaluering med en testkonkurranse i butikk. Viktig er det at informasjonen ikke blir stående alene, men at det tilføres elementer som støtter og tilrettelegger for ønsket praksis helt konkret. Et slikt prosjekt kan gjennomføres av forskere i samarbeid med dagligvarebransjen og matvareprodusenter.



FORSLAG TIL TILTAK: BUTIKK

- ✓ Kombinere informasjons- og holdningskampanjer med materielle/strukturelle tiltak i butikleken
- ✓ Formidle kunnskap om matens mangfoldige bruksanledninger og sanselig evaluering av holdbarhet,
- ✓ Opplæring i sanselig evaluering av mat i butikleken
- ✓ Tiltak som kan øke matens opplevde verdi.
- ✓ Utrede potensielle uintenderte effekter av prisreducerende tiltak rettet mot mat

RELEVANTE AKTØRER: Dagligvarebransjen, myndigheter og forbrukforskere.

10.3 Sosiale og kulturelle strukturer

Med sosiale og kulturelle strukturer mener vi alle former for endringer av hvordan hverdagslivet utøves i en gitt sosial og kulturell kontekst, og de kulturelle virkemidlene som kan skape endring i denne utøvelsen. Det inkluderer kunnskapsformidling, informasjon, men også større endringer i norsk matkultur.

10.3.1 Populærformidling

Reklameindustrien og etter hvert også sosiale medier er aktører med høy grad av rekkevidde hva angår kommunikasjon av ulike budskap. Forbrukersamfunnet preges nettopp av populærkulturelle uttrykk og markedsføringskommunikasjon. Virkemidler brukt i reklameindustrien, samt den store interessen for kjendiskulturen brukes derfor i stadig større grad til å kommunisere miljøbudskapet. Sosiale medier, internett generelt og TV-programmer spiller en stor rolle i utbredelsen av slik kommunikasjon. Dette mener vi bør utnyttes når det gjelder matsvinn. På denne måten kan flere nås, også de yngre forbrukerne, som står for en stor del av mengden matsvinn. Selvsagt er dette en arena med stor konkurranse om forbrukernes oppmerksomhet, men vi mener den er en såpass viktig del av hverdagslivet at man er nødt til å finne måter å bruke den på i kampen mot matsvinn.

Vi ser at kjendiser engasjeres som ambassadører for en rekke ideelle formål, likevel tror vi at det ikke nødvendigvis er denne typen ambassadører som formidler det ideelle budskapet om miljø og rettferdighet vi trenger for å redusere matsvinn. Heller bør de kommunisere og inspirere til en livsstil som i seg selv består av praksiser som reduserer matsvinn. Det er viktig i en slik kontekst at det skapes et interessant budskap som ikke handler om matsvinn og miljø,

men for eksempel om positive temaer slik som samvær, relasjoner, matkvalitet, kreativitet, og effektivitet. Spørsmål man bør stille seg og undersøke nærmere i denne sammenheng er:

- Hvordan kan praksiser som reduserer matsvinn i husholdningene overføres til forbrukerne gjennom å skape nye mattrender?
- Gjennom hvilke kanaler kan disse nye trendene skapes?
- Hvilke ambassadører kan formidle slike nye trender med høy grad av utbredelse?

Dette kan ta form av tv-programmer som viser ulike måter å bruke råvarer kreativt på, samt viser sanselig evaluering av holdbarhet. Kanskje kan det vinkles som en konkurranse der deltakerne må lage noe av det de finner i et tilfeldig kjøleskap? «Kjendiskokkene» bør også kunne bidra i sine matprogrammer og tilstedeværelse på internett. Bloggere har en mer aktiv rolle på internett og har dermed potensielt bredere rekkevidde. Det blogges mye om livsstilsrelaterte temaer, og mat er sentralt i mange slike blogger. Der handler det gjerne om kreativitet, estetikk, samvær og relasjoner. Matsvinnreducerende måter å håndtere mat på bør integreres i denne konteksten, uten å nødvendigvis legge vekt på miljøaspektet. Målet med denne typen kommunikasjon, bør være å øke matens oppfattede verdi, skape flere bruksanledninger for maten i husholdningene, og redusere forbrukernes usikkerhet på holdbarhet.

Sosial informasjon er et virkemiddel som har vært brukt for å redusere strømforbruket i husholdningene i en studie i California, USA (Thaler & Sunstein, 2007). Studien dokumentere en positiv effekt av tiltaket, men det kunne oppstå en bommerang-effekt, der de som fikk tilbakemelding om at de allerede brukte mindre strøm enn andre, økte forbruket sitt. Man kan tenke seg en lignende strategi for å redusere matsvinn. Våre undersøkelser viser at forbrukerne er bevisst matsvinn som et samfunnsproblem, men lite bevisst hvor mye de selv kaster. Et tiltak som kunne informere dem om hvor mye selv kaster – sammenlignet med andre i sitt eget nabolag, bydel, kommune osv. kunne hevet bevisstheten på en måte som oppleves som mer relevant enn en generell kunnskap om at matsvinn er et stort globalt problem på ulike nivåer. Kombinert med et belønningssystem for lave mengder svinn kunne man muligens unngå bommerangeffekten.

I forlengelsen av et slikt tiltak er det naturlig å nevne avgifter på matsvinn som virkemiddel. Vi ser i vår studie at forbrukerne synes det er spesielt negativt å sløse, og at sløsing er noe de forbinder med matsvinn. Dermed vil en avgift på mengden matavfall man kvitter seg med kunne forsterke denne internaliserte normen mot sløsing, og føre til et sterkere insentiv for forbrukeren til å unngå svinnet.

Videre forskning på populærformidling for redusert matsvinn

Vi fremmer populærformidling som et virkemiddel for å heve forbrukernes kompetanse i bærekraftig mathåndtering. Et samarbeid mellom myndigheter, reklame- og TV-bransjen, dagligvarebransjen, matvarebransjen, ulike «kjendis-ambassadører» og forskningen kan bidra til å utvikle strategier for en slik type formidling rettet mot redusert matsvinn i husholdningene. Den potensielle effekten av dette virkemiddelet kan så studeres i ulike former. Her kan det utvikles konsepter for TV-programmer, konkurranser, sosiale medier osv. Mulighetene som ligger i bruk av sosial informasjon, belønningssystemer og avgifter bør utredes nærmere. Her

vil det være mange utfordringer som må løses både teknisk og politisk, for at slike tiltak skal kunne implementeres.



FORSLAG TIL TILTAK: POPULÆRFORMIDLING

- ✓ utnytte virkemidler brukt i TV- og reklameindustrien for å redusere matsvinn i husholdningene
- ✓ Engasjere «kjendisambassadører»
- ✓ Skape nye matsvinnreduserende livstilstrender gjennom populærformidling
- ✓ Vinkle matsvinn-kommunikasjon bort fra miljø og mot positive temaer som samvær, relasjoner, kreativitet, kvalitet og effektivitet.
- ✓ Utrede mulighetene i bruk av sosial informasjon, belønningssystemer og avgifter

RELEVANTE AKTØRER: Myndigheter, reklamebransje, TV-bransje, bloggere, forskningsinstitusjoner.

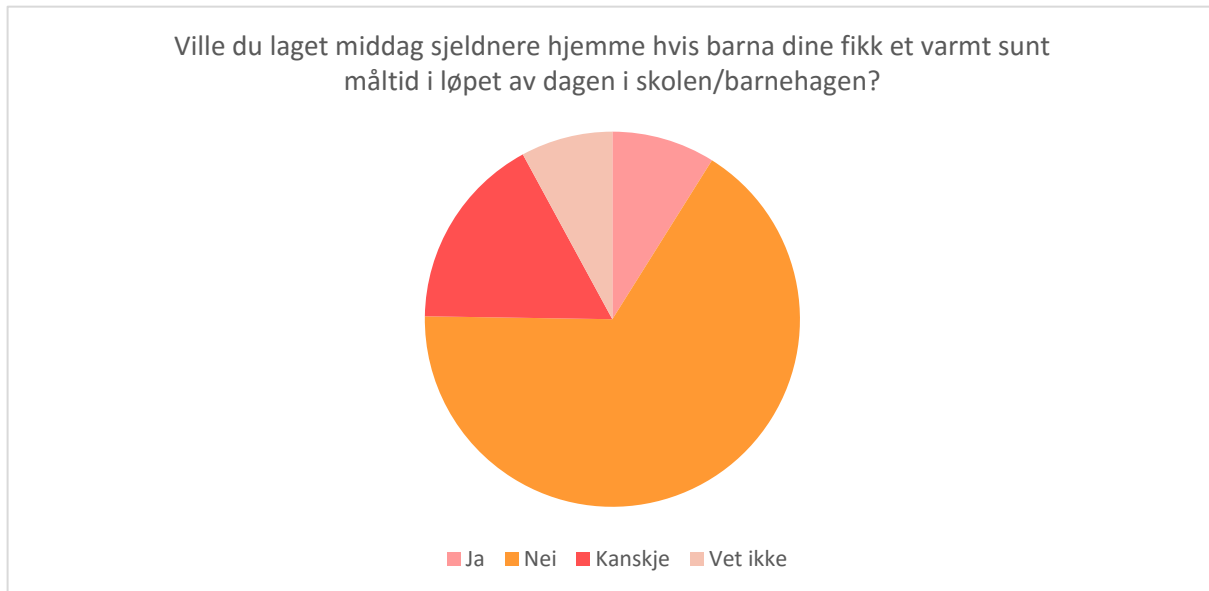
10.3.2 Måltidsorganisering

I de foregående delkapitlene har vi redegjort for en rekke konkrete tiltak for å redusere matsvinn i husholdningene. Det følgende kapittelet er en noe mer generell vurdering av hvorvidt det vil være mulig å fullstendig erstatte en type mathåndteringspraksis med en annen for å redusere mengde matsvinn. Tidligere forskning på måltider har vist at nordmenn fremdeles spiser mye av den samme maten, til samme tider, og i samme sosiale settinger (Bugge, 2005; Bugge & Døving, 2000). Praksisene knyttet til måltider kan derfor sies å være seiglivet, og det er vanskelig å implementere tiltak som endrer den grunnleggende måten vi håndterer mat på. Vi vil likevel ta for oss to områder der det er mulig å tenke seg å substituere ressurskrevende praksiser med mer bærekraftige alternativer; (i) måltidsforflytning og (ii) forflytning av matanskaffelse.

Måltidsforflytning

En mulig måte å redusere matsvinn fra husholdningene på er å flytte noen av måltidene fra hjemmet til andre arenaer. Anskaffelse, lagring, tilberedning og spising av måltider i en større skala og på en mer standardisert måte kan føre til signifikant reduksjon i mengde matsvinn. Vi spiser de samme måltidene som før, på det samme tidspunktet som før, men på et annet sted.

Funnene fra denne studien viser at det er middagslagingen som genererer mest matsvinn, både i mengde rester, feil porsjonering og mangel på bruksanledninger for produkter som er kjøpt inn til middag. En mulig måte å redusere matsvinn fra middagen, vil være å flytte den til kantiner på jobb, skole og i barnehage. I SIFO-surveyen 2017 spurte vi om foreldre ville laget middag hjemme sjeldnere dersom barna fikk servert et varmt måltid på skolen eller i barnehagen, slik figur 10.3 viser:



Figur 10.3: Villighet til å endre middagsvaner hjemme hvis barna fikk varmmat på skolen (N=272)

Figuren viser tydelig av flertallet (67%) ikke ville ha endret sine middagsvaner selv om middagsmåltidet ble flyttet fra hjemmet og til skole/barnehage. Å endre hvordan middagen er konstruert betyr ikke bare å endre hvor matinntaket skjer, men også de sosiale relasjonene som produseres og reproduseres under middagen i hjemmet. Å spise middag sammen er en del av omsorgsarbeidet i en familie som er vanskelig overførbart til andre praksiser. Spurling et al. (2013) foreslår også å flytte flere av måltidene ut av hjemmet (spise mer på jobb, skole/barnehage, mer på restaurant osv.) for å redusere mengden matlaging hjemme. De foreslår også å endre matlagingen hjemme til enklere måltider bestående av færre ingredienser, mens de mer sammensatte måltidene (som middag) spises ute. Det samme foreslår den britiske sosiologen David Evans (2014a), etter en omfattende etnografisk studie av matsvinn i britiske husholdninger. I Norge ville dette sannsynligvis bety at lunsjmåltidet ble dagens hovedmåltid, mens vi tilberedte et enklere kveldsmåltid hjemme.

Måltidsforflytning vil samtidig kunne bidra til en forflytning av hvor og hvordan store mengder mat lagres. Det sier seg selv at forholdene rundt lagring av mat er lettere å kontrollere i kontekst av storhusholdningen eller butikken, enn de er i husholdningene. Her er det snakk om fordeling av ansvar.

Det er åpenbart at tiltak som involverer å endre hvordan norske husholdninger spiser middag, samt hvor mat lagres, vil være svært vanskelig å implementere. Middagen har en sterk sosial og kulturell verdi, og er knyttet til sterke tradisjoner for hvordan norske husholdninger gjennomfører sitt hverdagsliv. Vi mener likevel dette er verdt å diskutere videre fordi det

nettopp er store endringer i våre mathåndteringspraksiser som kan gi gevinst mot målet om å redusere mengden matsvinn fra husholdningene.

Forflytning av matanskaffelse

Det første området for tiltak for å erstatte en mathåndteringspraksis med en annen var å flytte måltider, og deler av matlagring ut av hjemmet. Det andre området vil være å flytte anskaffelsen til andre aktører. Dette er et mye mer konkret område enn det første fordi det de siste årene har kommet to aktører på markedet; internettjenester for dagligvarehandel og matkasseleverandører.

Denne studien har vist at internettanskaffelse av dagligvare fremdeles er en marginal del av markedet, men har økt fra 5 % som handlet matvarer på nett i 2015, til 9 % i 2017. Det er nettopp i startfasen av en ny tjeneste at potensialet for å implementere endringer er størst. Selv om internettjenestene foreløpig ikke har hatt fokus på å redusere matsvinn, mener vi det ligger et potensiale for å gjøre dette. I SIFO-surveyen 2017 fant vi at 20 % trodde de kastet mindre mat enn ellers, mens 63 % trodde det var uendret. Intervjuene viste videre at noen fikk til planleggingen som krevdes for å handle for mange dager av gangen, mens andre mente det hindret dem i å være fleksible. Den største utfordringen var likevel at deltakerne opplevde mangel på kontroll når de handlet på nett, både fordi de ikke kunne ta på varene og vurdere kvaliteten sanselig, men også fordi de ikke hadde kontroll på produktenes størrelse og porsjonering ved bruk av oppskriftsverktøyet. Vi mener at nettsidene til leverandørene kan konstrueres slik at de håndterer noen av utfordringene deltakerne møter:

- Tydelig merking av mengde produkt
- Forslag til andre bruksanledninger for produkter som ikke brukes opp til én oppskrift
- Kalkulator eller annet verktøy som kan hjelpe forbrukerne med porsjonering

Videre mener vi at internettanskaffelse av dagligvare gjør det enklere å skape et aktivt forhold mellom maten som allerede finnes på kjøkkenet og maten som skal anskaffes. Studien viser at deltakerne ofte glemmer hva de allerede har hjemme når de er i butikken, eller syns det er vanskelig å vite hva de kan bruke maten de allerede har til videre. Innkjøp gjort hjemmefra er derfor med på å aktivisere dette forholdet.

Man kan også tenke seg at langtidsplanlegging og ukehandling av matvarer med lang holdbarhet på nett, kombinert med mer hyppig handling av ferske varer i butikken kunne bidra til å redusere svinnet som oppstår av sistnevnte. Det er nemlig når det gjelder ferske matvarer at vår anbefaling om økt fleksibel planlegging er avgjørende. Denne typen strategi kan gjøres attraktiv ved å kommunisere fordeler som at man slipper å drasse med seg tunge handleposer, sparer penger med mer. I byer med stor grad av butikk tetthet er dette selvsagt mer aktuelt enn på landsbygda.

Matkasser har noe av det samme potensialet for å endre anskaffelsesmåten av mat. I tillegg endrer matkassene tilberedningen av måltidet fordi maten allerede er porsjonert. Denne studien har vist at matkasse heller ikke er særlig utbredt. Både i 2015 og 2017 svarte 6 % at de hadde prøvd matkasse, og det er de yngste husholdningene som i størst grad kunne tenke seg å prøve. Hele 48 % av respondentene i SIFO-surveyen fra 2017 mente de kastet mindre mat når

de brukte matkasser. Husholdningene vi besøkte i denne studien gir et bilde av både mulighetene og utfordringene ved matkasser. Først og fremst mener deltakerne at matkassen reduserte fleksibiliteten i hverdagen, og at maten de fikk ikke passet inn hos dem (enten fordi de ikke likte den, eller ikke fikk brukt den til noe annet). Matkasseleverandørene har selv vært oppmerksomme på mulighetene for å redusere matsvinn gjennom å benytte tjenesten, og vår studie viser at det gjennom noen strukturelle endringer av tjenesten er et slikt potensiale. Matkassene kan konstrueres slik at de håndterer noen av utfordringene deltakerne møter ved å:

- Øke antall kjente basisvarer i utvalget
- Skape større fleksibilitet gjennom mulighet for avbestilling dagen før
- Mulighet for å bestille for færre antall dager av gangen, og ulikt antall fra uke til uke
- Skille mellom porsjoner til barn og voksne
- Inkludere tips for nye bruksanledninger til produkter i matkassen

Matkassene er en mer omfattende omstrukturering av mathåndteringspraksisene fordi de ikke bare endrer måten forbrukerne kjøper maten på, men også hva slags mat som lages, hvordan den lages, og hvordan maten porsjoneres. Det betyr samtidig at matkassene kanskje har enda større potensiale for å redusere mengden matsvinn fra husholdningene enn internettjenestene. Både internettjenester for dagligvarehandel og matkasser er tjenester i startfasen. Som vi viste ovenfor er mathåndteringspraksisene seige og vanskelige å endre, men dersom de foreslåtte tilpasningene legges inn i tjenestene allerede ved oppstart, kan det øke muligheten for at matsvinnet reduseres gjennom omorganiseringene av praksis.

Videre forskning på måltidsorganisering for redusert matsvinn

Tiltak rettet mot endringer i måltidsorganisering er som vi har diskutert tidligere vanskelige både å tenke seg og å implementere. Likevel er måltidsorganiseringen en så sentral årsak til matsvinn at det bør forskes på mulige måter å reorganisere den generelle norske måltidsstrukturen slik at mindre matsvinn oppstår. Dette kan gjøres ved hjelp av både kvalitative og kvantitative forskningsmetoder, og bør utføres av samfunnsforskere med kompetanse på mat og forbruk. Et eksempel på tjenester som har potensiale for å påvirke måltidsorganisering er nye tjenester som leverer mat til husholdningene. Vi har i dette kapitlet identifisert matkasser og internettjenester for dagligvarehandel som et viktig område for å redusere matsvinn fordi de er nye og uetablerte tjenester. Å endre måten maten anskaffes på har stort potensiale for å redusere matsvinn fordi standardiserte strukturer overtar noen av utfordringene ved mathåndteringen. Dette er det imidlertid ikke gjort forskning på i Norge, og vi foreslår derfor et prosjekt der leverandører jobber sammen med forskere og designutviklere for å identifisere mulighetsrommene i tjenestene, og å implementere konkrete tiltak. En variant av dette vil være å følge utvalgte husholdninger over tid med ulike typer matkasser og variasjoner i dagligvarehandel på nett, for å kartlegge hvilke tjenester som har potensiale til å redusere matsvinn, og hvordan det kan gjøres.



FORSLAG TIL TILTAK: MÅLTIDSORGANISERING

- ✓ Utrede muligheter for måltidsforflytning fra hjemmet til jobb/skole/barnehage, og om det kan redusere matsvinn
- ✓ Utrede potensialet som ligger i nye tjenester for anskaffelse av mat for å redusere matsvinn

RELEVANTE AKTØRER: Myndigheter, forskningsinstitusjoner, og tjenesteleverandører.

10.3.3 Utdanning

Vi har tidligere beskrevet mathåndteringspraksiser som felles sosialt og kulturelt delte måter å håndtere mat på. Disse felles praksisene består av både formelle og uformelle eller kroppslige kunnskaper, som sier noe om hvordan maten skal håndteres. En viktig komponent i den formelle kunnskapen om mathåndtering finnes i utdanningen. I veiledningen til læreplanen for mat og helse i grunnskolen¹⁸ finner vi allerede et fokus på «bærekraftig matforbruk» som tar for seg temaene etisk handel, merkeordninger for etikk og miljø, lokal kortreist mat, vegetarmat, behandle råvarer riktig og kildesortering. På 10. trinn er det gitt forslag om å fokusere på bruken av rester (s.118) der elevene skal reflektere over hvorfor det blir rester, og hvordan de kan brukes i nye retter. Dette mener vi er et viktig steg på veien mot å endre mathåndteringspraksisene slik at de genererer mindre matsvinn. Å bruke utdanning som et intervensjonspunkt har flere fordeler. For det første etableres mer bærekraftige mathåndteringspraksiser tidlig. Bærekraft har blitt et velkjent begrep også for elever i grunnskolen, og å bringe begrepets teoretiske betydning sammen med praktisk gjennomføring av et bærekraftig hverdagsliv vil kunne skape potensiale til å overskride utfordringen ved rene informasjonskampanjer. Når elevene utfører oppgaver med kroppen, maten, kjøkkenet og kunnskapen øker sjansen for at den formelle kunnskapen integreres som en del av deres måte å håndtere mat på. Vi anbefaler derfor et økt fokus på matsvinn som en del av læreplanen i mat og helse ved at elevene lærer å porsjonere riktig, bruke rester (både fra middager, brød, mat på glass, frukt og grønt), finne nye bruksanledninger for maten, og å sanselig evaluere matens holdbarhet gjennom å se, lukte og smake fremfor kun å forholde seg til datomerking.

En opplæring i matsvinnreduserende mathåndtering i skolen kan også skje i form av motiverende lek, spill- og konkurransepregede undervisningsopplegg. For eksempel kan barna forske på og konkurrere om å redusere matsvinnet hjemme hos seg selv. Slik finner de selv frem til måter å ikke kaste mat på, og i tillegg kan foreldre involveres på en måte som kan øke også deres kompetanse. Spillteknologi kan benyttes for å gjøre opplegget spesielt motiverende for elevene. Dette kan være en måte å gjøre elevene til endringsagenter i sine egne hjem, med

¹⁸ <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/veiledning-til-lp/mat-og-helse---veiledning-til-lareplanen/>

potensielt stor effekt for samfunnet. Denne idéen er inspirert av et samarbeidsprosjekt mellom Wrap og Children's Food Trust¹⁹ i Storbritannia, som førte til et opplegg hvor elever ble oppfordret til å ta initiativ på egen skole og lede grupper som jobbet for å redusere matsvinn i skolekantinen gjennom ulike aksjoner (funnet i Kranert et al., 2012). De kunne bestille en gratis "activity pack" for å komme igang. Elevene som engasjerte seg i dette kunne til slutt titulere seg som "Food Waste Heroes". Gitt at skolekantiner ikke er like utbredt i Norge er dette lite hensiktsmessig her, men man kan tenke seg et lignende initiativ rettet mot elevenes egne hjem.

EU-prosjektet Natconsumers²⁰ har for eksempel foreslått et spill kalt «Energyland» slik at barn kan lære om energireduserende forbruk gjennom et spill. Dette kan overføres til matsvinn. Elevene får utfordringer gjennom spillet, og ved å fullføre utfordringene åpnes nye oppgaver. Systemet håndteres av skolen, og elevene blir belønnet etter hvert som de fullfører oppgavene.

Et godt eksempel på et undervisningsrelatert tiltak er Forskningsrådets tilbud til barn og unge: Nysgjerrigper (nysgjerrigper.no, 2004). Nysgjerrigpermetoden er et undervisningsopplegg hvor elevene skal gjennomføre sitt eget forskningsprosjekt. På nysgjerrigper.no ligger det korte tekster om mange ulike temaer elevene kan forske på, blant annet en tekst om matsvinn. De kan også delta i Nysgjerrigperkonkurransen og vinne 30.000kr. I arkivet av innsendte prosjekter til konkurransen finner vi et flott bidrag om hvorfor vi kaster mat av klasse 6A på Mjølkeråen Skole i Bergen (Skoleprosjekt, 2016).

Videre forskning på utdanning for redusert matsvinn

Et kontekstuel tiltak i utdanningsammenheng er å bidra til kunnskap om matsvinn gjennom læreplaner i mat og helse. Det er allerede gjort noen tiltak her, blant annet å inkludere bærekraftig matforbruk som tema i læreplanen. Foreløpig presenteres dette generelt og inkluderer alt fra etisk forbruk til lokal mat og merkeordninger, på en relativt teoretisk måte. Vi vil foreslå å gjennomføre et prosjekt der lærerutdanningen sammen med forskere kan finne måter å integrere kunnskap om mathåndtering mer aktivt inn i grunnskolen, nettopp for å bidra til å etablere bærekraftige mathåndteringsvaner fremfor å informere generelt om bærekraft.



FORSLAG TIL TILTAK: UTDANNING

- ✓ Økt fokus på matsvinn som en del av læreplanen i mat og helse
- ✓ Opplæring i matsvinnreduserende mathåndtering
- ✓ Motiverende lek, spill- og konkurransepregede undervisningsopplegg på tema matsvinn

RELEVANTE AKTØRER: Myndigheter, lærerutdanningen, forskningsinstitusjoner og skoler.

¹⁹ <http://www.childrensfoodtrust.org.uk/>

²⁰ <http://natconsumers.eu/>

Referanser

- Amilien, V. (2007). Norske matvaner mellom produksjon, forbruk og politikk. *Idéhistorisk tidsskrift*, 2-3.
- Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., Amani, P., Bech-Larsen, T., & Oostindjer, M. (2015). Consumer-related food waste: causes and potential for action. *Sustainability*, 7(6), 6457-6477.
- Aschemann-Witzel, J., de Hooge, I., & Normann, A. (2016). Consumer-related food waste: Role of food marketing and retailers and potential for action. *Journal of International Food & Agribusiness Marketing*, 28(3), 271-285.
- Baker, D., Fear, J., & Denniss, R. (2009). What a waste—An analysis of household expenditure on food.
- Borch, A. (2013). En ting i pent papir til jul. Gaver og gavegiving. In P. Strandbakken & N. Heidenstrøm (Eds.), *Hinsides symbolverdi. Materialiteten i forbruket*. Oslo: Novus Forlag.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge university press.
- Browne, A. L., Medd, W., Anderson, B. & Pullinger, M. (2014). Methods as intervention: Intervening in practice through quantitative and mixed methodologies. In C. S. Maller, Y. (Ed.), *Social Practices, Intervention and Sustainability: Beyond behaviour change* (pp. 179-195). London: Routledge/Earth.
- Bugge, A. B. (2005). *Middag: en sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse.
- Bugge, A. B., & Døving, R. (2000). Det norske måltidsmønsteret-ideal og praksis.
- Bugge, A. B., & Lavik, R. (2017). *Hvor sultne er forbrukerne på nettmatt?* Retrieved from Oslo:
- Canali, M., Östergren, K., Amani, P., Aramyan, L., Sijtsema, S., Korhonen, O., . . . OConnor, C. (2014). Drivers of current food waste generation, threats of future increase and opportunities for reduction.
- Chalak, A., Abou-Daher, C., Chaaban, J., & Abiad, M. G. (2016). The global economic and regulatory determinants of household food waste generation: A cross-country analysis. *Waste Management*, 48, 418-422.
- Commission, E. (2011). Roadmap to a resource efficient Europe. *COM (2011)*, 571.
- Dahlén, L., & Lagerkvist, A. (2010). Pay as you throw: strengths and weaknesses of weight-based billing in household waste collection systems in Sweden. *Waste Management*, 30(1), 23-31.
- Douglas, M. (2003). *Purity and danger: An analysis of concepts of pollution and taboo*: Routledge.
- Døving, R. (2003). *Rype med lettøl: et antropologi fra Norge*: Pax forlag.
- Elsen, M., Giese, R. v., & Leenheer, J. *Milan BExpo 2015: A behavioural study on food choices and eating habits*. Retrieved from
- emballasjeforeningen.no. (2016). Intelligent emballasje. Retrieved from <http://www.emballasjeforeningen.no/blogg/2016/03/12/intelligent-emballasje/>
- emballasjeforsk.no. (2016). Stor interesse for aktiv og intelligent emballering. Retrieved from <http://www.emballasjeforsk.no/2016/06/30/stor-interesse-for-aktiv-og-intelligent-emballerer/#more-156>
- Evans, D. (2011). Blaming the consumer—once again: the social and material contexts of everyday food waste practices in some English households. *Critical Public Health*, 21(4), 429-440.
- Evans, D. (2012a). Beyond the throwaway society: ordinary domestic practice and a sociological approach to household food waste. *Sociology*, 46(1), 41-56.
- Evans, D. (2012b). Binning, gifting and recovery: the conduits of disposal in household food consumption. *Environment and Planning D: Society and Space*, 30(6), 1123-1137.
- Evans, D. (2014a). *Food Waste. Home Consumption, Material Culture and Everyday Life*: Bloomsbury Academic.
- Evans, D. (2014b). *Food waste: home consumption, material culture and everyday life*: Bloomsbury Publishing.
- FAO. (2011). Global food losses and food waste—Extent, causes and prevention: Retrieved from fao.org: <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e.pdf>.
- FAO. (2013). Impacts on Natural Resources—Summary Report. *Rome, Italy: Food and Agriculture Organization of the United Nations*.

- FAO. (2014). *Food wastage footprint – Full-cost accounting. Report by Food and Agriculture Organization of the United Nations*. Retrieved from
- Farr-Wharton, G., Foth, M., & Choi, J. H.-J. (2014). Identifying factors that promote consumer behaviours causing expired domestic food waste. *Journal of Consumer Behaviour*, 13(6), 393-402. doi:10.1002/cb.1488
- Fiddes, N. (1995). The omnivore's paradox. In D. W. Marshall (Ed.), *Food Choice and the Consumer*: Blackie Academic & Professional.
- Foley, K., & Hilton, M. (2011). *Literature Review - Relationship between Household Food Waste Collection and Food Waste Prevention*. Retrieved from http://www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/Impact_of_collection_on_prevention_FINAL_v2_17_8_11.33a4f2d0.11159.pdf
- Forbrukerrådet. (2016). *Handlevaner og holdninger til mat og holdbarhet* Retrieved from <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2016/09/rapport-handlevaner-og-holdbarhetsdato-2016.pdf>
- Geffen, L. E. J. v., Herpen, E. v., & Trijp, H. v. (2016). *Causes & Determinants of Consumer Food Waste – a Theoretical Framework*. Retrieved from
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. California: University of California Press.
- Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, 84, 15-23.
- Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2015). Predicting household food waste reduction using an extended theory of planned behaviour. *Resources, Conservation and Recycling*, 101, 194-202.
- Gram-Hanssen, K. (2011). Understanding change and continuity in residential energy consumption. *Journal of consumer culture*, 11(1), 61-78.
- Gronow, J., & Warde, A. (2001). *Ordinary consumption* (Vol. 2): Psychology Press.
- Halkier, B. (2010). Focus groups as social enactments: integrating interaction and content in the analysis of focus group data. *Qualitative research*, 10(1), 71-89.
- Halkier, B., & Jensen, I. (2008). Det sociale som performativitet – et praksisteoretisk perspektiv på analyse og metode. *Dansk Sociologi*, 19(3), 49-68.
- Halkier, B., & Jensen, I. (2011). Methodological challenges in using practice theory in consumption research. Examples from a study on handling nutritional contestations of food consumption. *Journal of consumer culture*, 11(1), 101-123.
- Halkier, B., Katz-Gerro, T., & Martens, L. (2011). Applying practice theory to the study of consumption: Theoretical and. *Journal of consumer culture*, 11(1), 3-13.
- Hanssen, O. J., Skogesal, O., Møller, H., Vinju, E., & Syversen, F. (2013). *Kunnskap om matsvinn fra norske husholdninger. Rapport til Miljødirektoratet* Retrieved from
- Hebrok, M., & Boks, C. (2017). Household food waste: drivers and potential intervention points for design – an extensive review. *Journal of Cleaner Production*, 151, 380-392.
- Heidenstrøm, N. (2010). *Bærekraftig livsstil. En studie av miljøverneres hverdag*. Retrieved from Oslo:
- Hitchings, R. (2012). People can talk about their practices. *Area*, 44(1), 61-67.
- Kiwi. (2017). *Sunn økonomi - 10 år med Sunnhet til folket!* Retrieved from https://issuu.com/kiwinorge/docs/kiwi_sunn_ekonomi_issuu
- Klepp, I. G. (2001). *Hvorfor går klær ut av bruk? Avhending sett i forhold til kvinners klesvaner*. Retrieved from Oslo:
- Klepp, I. G., & Bjerck, M. (2014). A methodological approach to the materiality of clothing: Wardrobe studies. *International Journal of Social Research Methodology*, 17(4), 373-386.
- Kranert, M., Hafner, G., Barabosz, J., Schuller, H., Leverenz, D., Kölbig, A., . . . Scherhauser, S. (2012). *Ermittlung der weggeworfenen Lebensmittelmengen und Vorschläge zur Verminderung der Wegwerfrate bei Lebensmitteln in Deutschland*. Retrieved from
- L. Aramyan, N. Valeeva, M. Vittuari, S. Gaiani, A. Politano, M. Gheoldus, . . . Hanssen, O. J. (2016). *Market-based Instruments and Other Socio-economic Incentives Enhancing Food Waste Prevention and Reduction*. Retrieved from

- matportalen.no. (2016). Egg og salmonella. Retrieved from http://www.matportalen.no/matvaregrupper/tema/egg/egg_og_salmonella
- Mavrakis, V. (2014). The Generative Mechanisms of Food Waste in South Australian Household Settings. *Flinders University, South Australia*.
- Miliute-Plepiene, J., & Plepys, A. (2015). Does food sorting prevents and improves sorting of household waste? A case in Sweden. *Journal of Cleaner Production, 101*, 182-192.
- Millock, K. (2014). Greening Household Behaviour and Food.
- Mills, C., & Andrews, J. (2009). Food Waste Collection Guidance. *WRAP, ed) WRAP*.
- Møller, H., Hagtvedt, T., Lødrup, N., Andersen, J. K., Madsen, P. L., Werge, M., . . . Kjellén, J. (2016). *Food waste and date labelling: issues affecting the durability*: Nordic Council of Ministers.
- Neff, R. A., Spiker, M. L., & Truant, P. L. (2015). Wasted food: US consumers' reported awareness, attitudes, and behaviors. *PloS one, 10*(6), e0127881.
- nrk.no. (2017). Ny oppfinnelse kan erstatte datomerking på melk. Retrieved from <https://www.nrk.no/ostfold/ny-oppfinnelse-kan-erstatte-datostempel-pa-melk-1.13562569>
- nysgjerrigper.no. (2004). Om Nysgjerrigper. Retrieved from <https://nysgjerrigper.no/Artikler/om-nysgjerrigper>
- Oftebro, V. J. (2012). *It's easy, just choose the right box-: Erfaringer med implementering av et utvidet system for kildesortering i Oslo*.
- Parfitt, J., Barthel, M., & Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: quantification and potential for change to 2050. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 365*(1554), 3065-3081.
- Parfitt, J., & Bridgwater, E. (2010). *Assessment of Household Food Waste. Resource Futures*. Retrieved from
- Parizeau, K., von Massow, M., & Martin, R. (2015). Household-level dynamics of food waste production and related beliefs, attitudes, and behaviours in Guelph, Ontario. *Waste Management, 35*, 207-217.
- Quested, T., Marsh, E., Stunell, D., & Parry, A. (2013). Spaghetti soup: The complex world of food waste behaviours. *Resources, Conservation and Recycling, 79*, 43-51.
- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices. A development in culturalist theorizing. *European journal of social theory, 5*(2), 243-263.
- Robb, A., & Parfitt, J. (2009). *Understanding Waste Growth at Local Authority Level*. Retrieved from
- Schatzki, T. (1996). *Social practices: A Wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schatzki, T. (2002). *The site of the social*. University Park: PA: The Pennsylvania State University Press.
- Schmidt, R. (2017). Sociology of Social Practices: Theory or Modus Operandi of Empirical Research? *Methodological Reflections on Practice Oriented Theories* (pp. 3-17): Springer.
- Sedlačko, M. (2017). Conducting Ethnography with a Sensibility for Practice. In M. Jonas, B. Littig, & A. Wroblewski (Eds.), *Methodological Reflections on Practice Oriented Theories* (pp. 47-60). Cham: Springer International Publishing.
- Shove, E., Pantzar, M., & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: everyday life and how it changes*. London: Sage Publications.
- Silvenius, F., Grönman, K., Katajajuuri, J.-M., Soukka, R., Koivupuro, H.-K., & Virtanen, Y. (2014). The Role of Household Food Waste in Comparing Environmental Impacts of Packaging Alternatives. *Packaging Technology and Science, 27*(4), 277-292. doi:10.1002/pts.2032
- Silverstone, R. (2006). Domesticating Domestication. Reflections on the life of a concept. In I. T. Berke, M. Hartmann, Y. Punie, & K. Ward (Eds.), *Domestication of Media and Technology*. Berkshire: Open University Press.
- Skoleprosjekt. (2016). Hvorfor kaster vi så mye mat? Retrieved from <https://www.nysgjerrigpermetoden.no/anp2016/vest/Mj%C3%B8lker%C3%A5en%20-%20Hvorfor%20kaster%20vi%20s%C3%A5%20mye%20mat.pdf>
- Spurling, N. J., McMeekin, A., Southerton, D., Shove, E. A., & Welch, D. (2013). Interventions in practice: reframing policy approaches to consumer behaviour: Sustainable Practices Research Group.

- SSB. (2005). Fra mat til bolig. Retrieved from <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/artikler-og-publikasjoner/fra-mat-til-bolig>
- SSB. (2012). Utgift per husholdning per år, etter vare- og tjenestegruppe. 2012. Kr og prosent (SÅ 196). Retrieved from <http://www.ssb.no/193950/utgift-per-husholdning-per-ar-etter-vare-og-tjenestegruppe.2012.kr-og-prosent-sa-196>
- Stenmarck, A., Jensen, C., Quedsted, T., & Moates, G. (2016). Estimates of European Food Waste Levels. 2016: ISBN 978-91-88319-01-2.
- Stensgård, & Hanssen. (2016). *Matsvinn i Norge 2010-2015. Sluttrapport fra ForMat-prosjektet*. Retrieved from <http://matsvinn.no/wp-content/uploads/2016/09/ForMat-rapport-2016.-Sluttrapport.pdf>
- Stensgård, A. E., & Hanssen, O. J. (2015). *Matsvinn i Norge 2015. Status og utviklingstrekk 2009-2015*. Retrieved from Fredrikstad: <http://matsvinn.no/wp-content/uploads/2013/10/ForMat-rapport-2015-versjon-endelig-21-1-2016.pdf>
- Stensgård, A. E., & Hanssen, O. J. (2016). *Matsvinn i Norge 2010-2015, Sluttrapport fra ForMat-prosjektet*. Retrieved from
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2007). *Nudge*: Penguin Books.
- Thyberg, K. L., & Tonjes, D. J. (2016). Drivers of food waste and their implications for sustainable policy development. *Resources, Conservation and Recycling*, 106, 110-123.
- Tucker, C., & Farrelly, T. (2016). Household food waste: The implications of consumer choice in food from purchase to disposal. *Local Environment*, 21(6), 682-706.
- Valant, J. (2016). "Best before" date labels. *Protecting consumers and limiting food waste*. Retrieved from [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2015/548990/EPRS_BRI\(2015\)548990_REV1_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2015/548990/EPRS_BRI(2015)548990_REV1_EN.pdf)
- Waite, G., & Phillips, C. (2016). Food waste and domestic refrigeration: a visceral and material approach. *Social & Cultural Geography*, 17(3), 359-379.
- Wansink, B., & Wright, A. O. (2006). "Best if used by..." how freshness dating influences food acceptance. *Journal of Food Science*, 71(4).
- Wikström, F., & Williams, H. (2010). Potential environmental gains from reducing food losses through development of new packaging – a life-cycle model. *Packaging Technology and Science*, 23(7), 403-411. doi:10.1002/pts.906
- Williams, H. (2011). *Food Packaging for Sustainable Development*. Karlstad University.
- WRAP. (2007). *Understanding food waste - key findings from our recent research on the nature, scale and causes of food waste in households*. Retrieved from London:
- WRAP. (2010). *Understanding Consumers' Use of the Freezer*. Retrieved from <http://www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/Understanding%20consumer%20use%20of%20the%20freezer.pdf>
- WRAP. (2011). *Consumer Insight: Date Labels and Storage Guidance*. Retrieved from
- WRAP. (2012). *Helping Consumers Reduce Food Waste - a Retail Survey*. Retrieved from
- Östergren, K., Gustavsson, J., Bos-Brouwers, H., Timmermans, T., Hansen, O., Møller, H., . . . Quedsted, T. (2014). FUSIONS Definitional framework for food waste. *EU FUSIONS*.

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide Matsvinn 2017

Introduksjon

Vi kommer fra forbruksforskningsinstituttet SIFO som er en del av Høgskolen i Oslo og Akershus. Vi er en del av en gruppe som forsker på miljøvennlig forbruk som for eksempel mat, klær og energi. Matavfall er ett av de temaene vi forsker på, og som vi nå har fått i oppdrag fra Barne-, likestillings-, og inkluderingsdepartementet å se nærmere på. Målet med prosjektet er å identifisere noen barrierer som bidrar til mer matavfall i husholdningene, og forsøke å identifisere noen muligheter for tiltak som kan iverksettes.

Vi er altså interesserte i hva dere som husholdninger gjør i hverdagen når dere kjøper mat, oppbevarer mat, lager mat, spiser mat og kaster mat. Vi kommer til å spørre dere om hva dere vanligvis gjør, om små ting som kanskje kan virke selvsagte, men som vi mener er viktige for å dokumentere hverdagslivet til norske forbrukere. Vi vil gjerne også gå en runde med deg på kjøkkenet etterpå, for å se litt mer på hvordan dere håndterer maten.

Først vil vi gjerne spørre om det er greit at vi tar opp samtalen? Vi vil også at du skriver under på et samtykkeskjema etter at intervjuet er ferdig, dersom du synes at det du har vært med på var greit.

Bakgrunnsvariabler

Aller først vil vi gjerne vite litt om dere som bor her:

- Hvem er det som bor her? (kjønn, alder)
- Hva jobber de voksne med?

Planlegging av og anskaffelse av varer i butikk

Det første vi er interesserte i er hvordan dere handler mat:

- Hvor ofte pleier dere å handle mat?
- Hvem i husholdningen handler mat?
- Handler dere i en fast butikk, eller bytter dere på?
- Kjøper dere ofte spontant, eller er handlingen planlagt på forhånd?
 - o Hva får deg eventuelt til å kjøpe noe du ikke hadde planlagt?
- Benytter du deg av noe tilbud, f.eks. 3 for 2?
 - o Hender det at det som er kjøpt på tilbud ikke blir spist?
- Bruker du noen gang handleliste?
 - o Hvordan ser den handlelisten ut?
 - o Har du en handleliste du kan vise oss?

Planlegging av og anskaffelse av varer fra andre enn dagligvarebutikk

Nå har vi snakket litt om hvordan dere handler i butikken, men bruker dere noen andre former for leverandører, for eksempel matkasser eller handling på internett?

- Har dere hjemlevering i form av matkasser?
 - o Hvilken?
 - o Tid: Hvor ofte, hvor lenge har dere hatt det?
 - o Har matkassen gjort at dere kaster mer eller mindre mat?

- Har matkassen ført til andre forandringer i hvordan dere lagrer, tilbereder, eller kaster mat?
- Handler dere mat på internett?
 - Hvis ja; hvor ofte?
 - Hvilken leverandør?
 - Hvordan gjør dere når dere skal handle på internett?
 - Har handling på internett ført til forandringer i hvordan dere lagrer, tilbereder, eller kaster mat?
- Anskaffer dere mat på noen andre måter? (selvplukk, andelslandbruk, egen hage etc.)

Oppbevaring, holdbarhet/merking

Når dere kommer hjem med maten, hvordan pleier dere å oppbevare den? Vi kunne gjerne tenke oss at du viste oss rundt på kjøkkenet mens vi snakker om oppbevaring. Vi vil gjerne at du forteller oss om hvordan du oppbevarer maten i kjøleskapet, fryseren og i andre deler av kjøkkenet. Vi vil også gjerne ta bilder av dette dersom du synes det er greit.

Oppbevaring

- Har ting faste plasser i kjøleskapet? (hvor er hva?)
 - Hvis ja; vis oss din struktur på kjøleskapet
- Er det noe som må ut når du har handlet ny mat?
 - Hvilke matvarer kaster du eventuelt når det ikke er plass?
 - Er det noen matvarer du beholder lengre enn andre? (som har større verdi)
- Når ryddet du sist i kjøleskapet? (Sjekker datostempling, om noe er muggent, kaste gamle rester osv.)
- Hvordan oppbevarer du mat som ikke skal i kjøleskapet?
 - Frukt & grønt
 - Brød
 - Tørrvarer
- Når sjekket du sist hva du har i kjøleskap, skuffer og skap for å få en oversikt?
- Hva slags mat oppbevarer du i fryseren?
 - Husker du å bruke det i tide?
 - Hva bruker du frysevarer til?
 - Har fryseren en annen funksjon enn kjøleskapet?
 - Hvor lenge tenker du at noe kan ligge i fryseren?
 - Pakker du inn maten på en annen måte når den skal i fryseren?
 - Er det noe mat du ikke fryser?
 - Er det noe mat du fryser ofte?

Holdbarhet / merking / emballasje

- Sjekker du datostempling på noen av varene i kjøleskapet eller i andre skap?
- Hva gjør du hvis noe har gått ut på dato?
 - Åpner du og lukter på det eller smaker på det før det kastes?
 - Hender det du spiser noe som har gått ut på dato? (Hva? Hvorfor?)
- Legger du merke til om det står «best før» eller «siste forbruksdag»?
- Er det noe du synes fort blir dårlig på grunn av dårlig emballasje?

Bilder

Alle kjøøl og frys enheter i boligen lukket: sier noe om type kjøleskap (kombiskap eller separat kjøøl og frys, alder, antall kjøleskap og frysere)

Frysedel, eller fryser: Åpnet. Bilder av innpakking/merking av matvarer, hva slags typer varer som er fryst. Spørre om organisering av frys.

Kjøleskap åpent: Oversiktsbilde, bilder av hver enkelt hylle og døren. Spørre om organisering.

Oppbevaring av tørrmat. Ta bilde inni skap og skuffer.

Rutiner i hjemmet relatert til mat og måltider

Nå har vi snakket en del om hvordan dere kjøper og oppbevarer mat. Det neste temaet er rutiner for måltider i familien.

<u>Familie/par</u>	<u>Singel</u>
<ul style="list-style-type: none">- Hva pleier dere å lage til middag?- Hva lagde dere i går?- Ble det mat til overs?- Skal du spise den i dag?- Hva skal du lage til middag i dag?- Hvem lager maten?- Spiser alle sammen, eller noen ganger hver for seg?- Endrer mat-rutinene seg i helgen? På hvilken måte? <p>Porsjonering:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvordan beregner du mengden mat som skal tilberedes?- Blir det ofte mat igjen etter måltidene? Hvorfor?- Hva gjør dere med denne maten? Hvem spiser den? Hvem spiser den ikke?- Hender det at rester i kjøleskapet ikke blir spist? Hvorfor?	<ul style="list-style-type: none">- Hva pleier du å lage til middag?- Lager du middag hver dag?- Hva lagde du i går?- Ble det mat til overs?- Skal du spise den i dag?- Hva skal du lage til middag i dag?- Endrer mat-rutinene seg i helgen? På hvilken måte? <p>Porsjonering:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvordan beregner du mengden mat som skal tilberedes?- Blir det ofte mat igjen etter måltidene? Hvorfor?- Hva gjør du med denne maten?- Hender det at rester i kjøleskapet ikke blir spist? Hvorfor?

Spesielle anledninger

- Har dere ofte selskap med servering av mat? Hvilke anledninger?
- Hva slags mat lager dere som regel til spesielle anledninger?
- Hvordan beregner dere hvor mye mat dere må ha?
- Hvem handler inn?

- Hvem lager maten?
- Blir det ofte mat til overs? Mer enn vanlig?
- Hva skjer med denne maten?
- Når hadde dere selskap sist og hvordan var det da?

Det som allerede har blitt avfall

Kan vi ta en titt i søppelkassen din på kjøkkenet? (se om det ligger noe matavfall der, og snakke om det)

- Hva er det som ligger der nå?
- Hvorfor har disse varene blitt kastet?
- Hvem har kastet det?
- Er dette typiske varer dere pleier å kaste?

Bilder

Søppelbøtter: Bilder av søppelsorteringssystemet.

Matavfall generelt:

- Hva slags mat kaster dere?
 - o Hva kastet du sist?
 - o Hvorfor kastet du det?
 - o Hvorfor kaster dere pleier å kaste?
- Vil du si at dere kaster mye eller lite mat?
 - o Hva er det som gjør at du kaster mye eller lite mat?
- Har du noen strategier for å kaste mindre mat?
- Hva slags mat kvier du deg mest for å kaste? (hva slags mat er det mindre farlig med?)
- Har du noen tanker om hva som skal til for at du skal kunne kaste mindre mat?
- Har mengden eller typen mat som kastes endret seg over tid?
- Hva vil du si er uunngåelig matavfall?
- Hvis du har sortering av matavfall, gjør det deg mer oppmerksom på hvor mye mat som kastes? (Har dette i så fall ført til at du har redusert matavfallet?)
- Hvor mye tenker du over maten du kaster?
- Føler du lettelse når du kaster mat?
- Føler du dårlig samvittighet når du kaster mat?
- Er matavfall et problem? (for deg, for samfunnet?)

Avslutning

Nå har vi vært gjennom ganske mange temaer knyttet til mat. Er det noe du hadde tenkt på forhånd at vi skulle snakke om, men som vi ikke har tatt opp?

- Signering av samtykkeerklæring
- Utlevering av gavekort

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Forespørsel om å delta i forskningsprosjekt om matavfall

Forbruksforskningsinstituttet (SIFO) gjennomfører for tiden en studie av folks vaner og praksiser knyttet til mat og matavfall i hjemmet. Hensikten med studien er å finne løsninger som kan tilrettelegge bedre for forbrukerne slik at de kan redusere sitt matavfall. Studien er finansiert av Barne- og likestillingsdepartementet.

Vi ønsker å intervju deg i ditt hjem, og er ute etter å få kunnskap om dine helt hverdagslige rutiner og betraktninger knyttet til mat, for eksempel handling av mat, tilberedning, måltider, ulike familiemedlemmers roller og vaner i husholdningen knyttet til mat, lagring, matavfall og hygiene. Det vil være ønskelig å ta opp intervjuet på bånd, samt å ta noen bilder underveis. Dette kan for eksempel være av kjøkkenet ditt relatert til lagring, tilberedning og måltider, samt i butikken mens du handler. Du trenger ikke selv å være med på bildene, eventuelt vil du anonymiseres. Du vil også anonymiseres i intervjuene, og vil ikke være gjenkjennerbar i senere publikasjoner. Fotodokumentasjon og andre data fra intervjuene vil bli behandlet konfidensielt, og kun forskere på prosjektet vil ha tilgang til dem. Prosjektet forventes avsluttet i løpet av 2017, og da vil foto- og lydmaterialiet bli slettet og utskrifter fra intervjuene bli lagret i anonymisert form.

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Vennligst signer samtykkeerklæringen under dersom du ønsker å delta i undersøkelsen.

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta:

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Har du spørsmål, eller ønsker å bli informert om resultatene fra undersøkelsen når de foreligger, ta kontakt med:

Marie Hebrok

Epost: marie.hebrok@sifo.hioa.no

Tlf: 97516585

Forbruksforskningsinstituttet SIFO

Stensberggt 26, 0130 Oslo



Forbruksforskningsinstituttet

HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Vedlegg 3: Kodebok

MATERIALITET

PRAKSIS

IMMATRIALITET

[PLAN] PLANLEGGING

- Handleliste (digital og analog)
- Handlefrekvens
- Ukemenyer
- Spontanitet
- Det uforutsette (møter, reiser, besøk, henting, sykdom)
- Fleksibilitet

[BUTIKK] I BUTIKKEN

- Tilbud
- Mengde
- Type varer
- Faste varer

[ALTAN] ALTERNATIVE ANSKAFFELSESMÅTER

- Gaveartikler
- Selvanskaffelse utenfor markedet: Jakt, fiske, sanking
- Matkasse
- Bruk av internettjenester for anskaffelse (nettbutikk)

[LAGE] MATLAGING

- Organisering
- Matter out of place
- Faste retter
- Taco
- Produkter som bare passer til én rett

[MAT] MATKATEGORIER

- | | |
|-----------------|-------------------|
| - Brød | |
| - Frukt | - Meieriprodukter |
| - Grønnsaker | - Egg |
| - Middagsrester | - Kjøtt og fisk |
| - Mat på glass | - Pålegg |

[HOLD] HOLDBARHET

- Datomerking
- Sanselig evaluering (se, lukte, smake)
- På vent
- Oppbevaring (bokser, poser, plassering i kjøleskap og fryser)
- Forpakkingsstørrelse

[FRYS] FRYSING

- Produkttype (kombiskap, kistefryser, skapfryser)
- Bruk
- Hva fryses?

[KJØKKEN] KJØKKENETS INFRASTRUKTUR

[K-ARK] Arkitektur

- Størrelse
- Innredning

[K-TEK] Teknologi

- Mikrobølgeovn
- Kjøle og fryseteknologi
- Småelektrisk: Brødrister, smoothie-maskin, sous vide, friturekoker

[ENDRING] ENDRINGSØYEBLIKK

- Prosjekter
- Sykdom
- Dietter

[PRIO] PRIORITERINGER/VERDIER

- Helse
- Jobb
- Familiesamvær (omsorg)
- Tid
- Penger
- Miljø
- Komfort
- Vaner

[IDEAL] IDEALPRAKSISER

- Artikulering av idealpraksiser (kunnskap, normer, verdier, diskurser)

[ANSVAR] ANSVAR

- Fordeling av ansvar (handling, holde orden, lage mat osv.)
- Effekter av ansvarsfordeling

[PERSON] ARTIKULERTE PERSONLIGE EGENSKAPER (+ KLASSE/KJØNN?)

For eksempel:

- Organisert / rotete
- Økonomisk / sløsete
- Spontan / forutsigbar
- Redd for bakterier osv.

Forbruksforskningsinstituttet SIFO ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) har et spesielt ansvar for å bidra til kunnskapsgrunnlaget for forbrukerpolitikken i Norge og skal utvikle ny kunnskap om forbruk, forbrukerpolitikk og forbrukernes stilling og rolle i samfunnet.

Sentrale forskningstema er:

- forbrukerne i markeder og forbrukervalg
- husholdningenes ressursdisponeringer
- forbrukerøkonomi - gjeldsutvikling og fattigdom
- teknologisk utvikling og forbrukernes hverdag
- digitalt hverdagsliv og mestring
- miljøeffekter av ulike typer forbruk
- mat- og spisevaner
- tekstiler - verdikjeder - konsekvenser for hverdagsliv og miljø
- forbrukets betydning for inkludering i sosialt hverdagsliv
- forbrukerpolitikk

SIFO

Forbruksforskningsinstituttet

**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

Boks 4 - St. Olavs plass - N-0030 Oslo.

Besøksadresse: Stensberggata 26, 7 etg.

Telefon: +47 67 23 50 00

E-mail: post@sifo.hioa.no **Internett:** www.sifo.no

