



# Sju av tio: Vi gillar inte att slänga mat

Varje dag lagar var sjätte svensk för mycket mat. En hel del av resterna hamnar i matlådor eller i frysen, men ändå tycker fyra av tio tillfrågade att de slänger mer mat än de borde. Sju av tio skäms när maten åker i slasken. Det visar en undersökning om svenska folkets matrester, som YouGov gjort på uppdrag av IKEA.

Grytor, kött och fågel – det är de matrester som har bäst chans att överleva till nästa dag. IKEAs undersökning om svenskarnas syn på matrester visar att det är det de dyrare livsmedlen som har bäst chans att bli nya maträtter eller hamna i matlådor.

Nästan alla (99 %) tillfrågade svarar att de någon gång sparar den mat som blir över. Trots det tycker 4 av 10 att de slänger för mycket mat, och hela 7 av 10 säger att de skäms när maten hamnar i slasken.

– Jag tror att både omtanken om miljön och tanken på den egna plånboken gör att alla verkligen vill undvika att slänga mat. På ett sätt är det positivt att vi skäms över att slänga mat, för då finns det en vilja att förändras. Vi hoppas kunna få igång en diskussion för att öka medvetenheten kring matavfall, säger Eva Stål som är koordinator för hållbarhetsfrågor på IKEA Sverige.

Var sjätte svensk svarar att han eller hon dagligen lagar för mycket mat. Några gör det helt medvetet, för att göra matlådor eller för att de inte hinner laga mat veckans alla dagar. Nästan hälften (43 %) anger ekonomiska skäl som en av anledningarna till att de sparar maten. Andra beräknar fel från början och tvingas slänga en stor del av det de lagat.

IKEA frågade därför efter svenskarnas bästa tips för att slippa slänga mat, de fem bästa rest-tipsen är:

1. Gör matlådor och ta med till jobbet
2. Frys in resterna och spara till en annan gång
3. Återanvänd resterna i nya maträtter
4. Laga lagom – beräkna noggrant hur mycket som går åt
5. Tänk till när du handlar – köp inte hem för mycket

Det fanns också en grupp med ett ännu mer handfast tips. På frågan om hur du undviker att slänga mat svarade de helt enkelt: "Ät upp!".

## Så kan du själv minska mängden mat som slängs:

1. Laga bara så mycket mat som behövs till varje måltid (mät alltid upp maten innan tillagning)
2. Ha rätt temperatur i kylan (6-8 grader C)
  1. Kom ihåg att den kallaste delen är i botten – här ska du inte förvara t.ex. grönsaker
3. Förvara mat i lufttäta lådor med lock där man kan se innehållet.
4. Använd återförslutningsbara påsar eller påsklämmor.
5. Förvara frukt, grönsaker och mjölkprodukter där du kan se dem så minskar du risken att de blir dåliga och måste kastas.
6. Du kan spara upp till 1 000 kr i månaden på att ta med dig lunchlåda till jobbet jämfört med att äta lunch på restaurang varje dag (källa: Konsumentverket)

## IKEAs undersökning om matrester

YouGov frågade på uppdrag av IKEA 1021 svenskar i åldern 18-74 år om deras syn på matrester. Undersökningen visar inga stora skillnader mellan kön, ålder eller bostadsort. Norrlänningar är något mer sparsamma än övriga svenskar, och något fler kvinnor än män sparar matrester. Skillnaderna är dock små.

Här följer valda delar av undersökningen. För ytterligare fakta och siffrer material, kontakta Ylva Magnusson, [ylva.magnusson@ikea.com](mailto:ylva.magnusson@ikea.com)

1. Hur ofta blir det mat över när du/ni har ätit?

Dagligen	17 %
Flera gånger per vecka	34 %
Någon gång per vecka	29 %
Någon gång varannan vecka	4 %
Någon gång per månad	3 %
Mer sällan	10 %
Aldrig	3 %

2. Varför får ni mat över? (flera svarsalternativ möjliga)

Lagar för mycket från början	34 %
Svårt att få barnen att äta det som serveras	5 %
Lagar medvetet för mycket för att spara	63 %
Annat	9 %

3. Sparar du/ni resterna och äter en annan dag?

Ja, alltid	69 %
Ja, ibland	30 %
Nej, aldrig	1 %

4. Tycker du att du/ni slänger för mycket mat hemma hos dig/er?

Ja, absolut	7 %
Ja, i viss mån	35 %
Nej	58 %

5. Skäms du för att slänga mat som blir över?

Ja, mycket	24 %
Ja, något	46 %
Nej	30 %

6. Varför sparar du maten som blir över? (flera svarsalternativ möjliga)

Jag gillar inte att slänga mat.	55 %
Jag äter gärna rester, det smakar minst lika bra ett par dagar efter.	54 %
Av miljöskäl, det belastar miljön att slänga mat.	28 %
Av ekonomiska skäl, det är dyrt att köpa och laga mat varje dag.	43 %
Av tidsbrist, jag hinner inte laga mat varje dag.	26 %
Annat.	7 %

För mer information kontakta

Ylva Magnusson, pressansvarig IKEA Sverige, 0733-53 12 97, [ylva.magnusson@ikea.com](mailto:ylva.magnusson@ikea.com)

#### Om IKEA

IKEA erbjuder heminredning med god design och funktion till låga priser. IKEA integrerar insatser för miljön i den dagliga verksamheten och stöder kontinuerligt sociala initiativ. IKEA grundades 1943 och har 17 varuhus i Sverige, som årligen besöks av 33 miljoner människor. Distanshandeln bedrivs genom IKEA Handla Hemma. IKEA koncernen har 283 varuhus i 26 länder, som årligen besöks av 626 miljoner människor. IKEA katalogen trycks i 197 miljoner exemplar på 29 språk. [www.ikea.se](http://www.ikea.se)