

Fróðleiksmolar Matarsóun


Lífrænn úrgangur ætti alls ekki að vera urðaður með almennu sorpi. Urðun á lífrænum úrgangi losar frá sér metan sem er mun skaðlegri gróðurhúsalofttegund en koltvísýringur. Lífrænn úrgangur er verulega stór hluti af almennu heimilissorpi en samkvæmt tölum frá Umhverfisstofnun um almennan úrgang var lífrænn úrgangur rúm 88 þúsund tonn árið 2017. Markmið um urðun lífræns úrgangs árið 2020 gera ráð fyrir því að aðeins séu urðuð 25.244 tonn. Það er því gífurlega mikið magn sem við þurfum að draga úr og henda ekki í almennt sorp.

Aðgerðir gegn matarsóun eru nýjar á nálinni hjá Grænu skrefunum. Það eru því ekki margar eða stórtækar aðgerðir, það er frekar lögð áhersla á að starfsfólk kynnist þessum aðgerðum hægt og rólega. Í skrefi 1 er eingöngu gert ráð fyrir að fólk ræði þetta sín á milli á sínum vinnustað og leiti sér upplýsinga á vefsíðunni matarsoun.is. Í skrefi 2 er komið að fyrstu aðgerðinni gegn matarsóun, en það er að gera könnun á magni matarsóunar í minnst 1 viku á árinu. Þessi könnun er óformleg en hana má framkvæma hvort sem er á kaffistofum eða í mötuneyti. Á kaffistofum þar sem flestir starfsmenn eru með eigið nesti getur ýmiss konar matur gleymst inn í ísskáp og þá væri gott að gera athugun á því hvað er í ísskápnum í byrjun vikunnar og síðan hvað er þar eftir kannski 2 vikur. Ef það er mikið sem er orðið útrunnið og hefur gleymst þá er það tekið út og myndað og svo væri hægt að endurtaka þessa könnun. Í mötuneytum þar sem fólk borðar dags daglega væri hægt að vigta matarafgangna eftir borðhald eða að matráðar vigti allan þann mat sem er hent (eldað og óeldað).

Í skrefi 3 og 4 eru vinnustaðir hvattir til að grípa til frekari aðgerða og má sjá ýmsar tillögur í skrefum 3 og 4. Meðal annars er þar bent á að hægt sé að hengja upp á vegg límmiða um matarsóun, veggspjald með hvatningarorðum eða ísskápssegla, sem Umhverfisstofnun lét útbúa og fást hjá þeim.



3 gerðir límmiða um matarsóun fást hjá verkefnisstjóra Grænna skrefa. Hægt er að skoða allar merkingar á heimasíðunni og panta í gegnum hana.



GRÆN SKREF
í starfsemi Reykjavíkurborgar

Minnkum matarsóun

- Ómerktan mat mega allir taka
- Ein hilla er merkt „sameiginlegt“ og þangað fer matur sem við viljum deila með öðrum (smjör, álegg, hummus o.fl.)
- Sýnum skynsemi í innkaupum og athugum fyrst hvað er til í ísskápnum áður en meira er keypt (t.d. mjólk)
- Munum að matur er auðlind og sóun á mat er sóun á peningum.

1

Dæmi um fræðslu/
hvatningu á blaði sem
hægt er að hengja upp.
Þetta blað er hægt að
sækja á [vefsíðunni](#).

Þetta er líka bara
hugmynd sem allir
mega breyta að vild,
eins og hentar þeirra
vinnustað.

10 HÚSRÁÐ GEGN MATARSÓUN



SKIPULEGGÐU INNKAUPIN



**ER „BEST FYRIR“ LIÐIÐ?
NOTAÐU NEFIÐ!**



HAFÐU FJÁRMÁLIN Í HUGA



STILLTU ÍSSKÁPINN RÉTT



GEYMDU MATINN RÉTT



SKIPULEGGÐU ÍSSKÁPINN



ELDAÐU RÉTT MAGN



NOTAÐU AFGANGANA



NOTAÐU FRYSTINN



BÚÐU TIL MOLTU



Ísskápssegullinn sem hægt er að fá hjá
Umhverfisstofnun. Einnig er hægt að prenta
hann út sem mynd [hér](#)

Hvað er matarsóun?

Matarsóun hefur ekki verið skilgreind hér á landi í lögum eða reglugerðum. En samkvæmt skilgreiningum FAO¹ er matarsóun tap á ætum mat. Það telst ekki matarsóun þegar óætum hluta matvæla (t.d. hýði, kaffikorgur, bein og skurn) er hent. Talið er að um 1/3 af fæðuframleiðslu sé sóað á einhverjum hluta virðiskeðjunnar, frá framleiðslu til neyslu.

Matarsóun er umhverfisvandamál. Útblástur gróðurhúsalofttegunda sem svarar til framleiddra matvæla sem ekki er neytt er metinn á **3,3 gígatonn koltvísýringsígilda** á ári. Magn af vatni sem fer til spillis vegna matarsóunar er um 250km³, eða sem svipar til rennslis árinna Volgu í Rússlandi á einu ári. Þá tekur matarsóun upp um 30% af landbúnaðarlandi í heiminum². Við ættum því ekki að taka því frjállega að láta rækta eða framleiða matvöru, flytja hana langa leið hingað til lands til þess eins að henda henni.

Hvernig lýsir matarsóun á heimilum / vinnustöðum sér?

Það eru tvær meginástæður fyrir því að matvælum er hent á heimilum / vinnustöðum. Önnur er sú að „matur var ekki notaður á réttum tíma“ og hin ástæðan er að „of mikið hafi verið eldað, matreitt eða skammtað“. Það er margt hægt að gera til að koma í veg fyrir að mat sé hent af heimilum og vinnustöðum. Hér eru nokkrar tillögur:

- Læra muninn á „best fyrir“ og „síðasti notkunardagur“ geymslupolsmerkingum
- Treysta skynfærunum betur en „best fyrir“ dagsetningum frá framleiðanda
- Nota regluna „fyrst inn, fyrst út“ þegar raðað er í skápa og ísskápa. Sem sagt, setja fremst það sem á að borðast fyrst.
- Elska afganga og nota frystinn, muna að merkja allt vel.
- Gera plan áður en farið er að versla og ekki fara svangur/svöng í búðina.
- Skammta sér minna af hlaðborðinu í hádeginu, sem og annars staðar. Það er skynsamlegra að fara aftur og fá sér ábót heldur en að henda afgangunum.
- Leyfa þeim sem eru að fá sér ábót að sleppa röðinni og fara beint að hlaðborðinu.
- Gefa afgangsmat til góðgerðasamtaka. Til dæmis eftir fundi/viðburði þar sem veitingar hafa verið keyptar og mikill afgangur orðið eftir.
- Oft verða afgangar af kökum eða ostabökkum sem keypt er til að fagna áfanga. Þá væri sniðugt að leyfa (og hvetja) starfsmönnum að taka afganga með sér heim fyrir heimilisfólk sitt.

¹ Matvæla- og landbúnaðarstofnun SP.

² Upplýsingar fengnar úr matarsóunarverkefni sem Landvernd stóð fyrir til handa Reykjavíkurborg.

„Best fyrir“ dagsetningin

- gefur til kynna þann tíma sem matvörunar standast þær gæðakröfur sem ábyrgðaraðili / framleiðandi vörunnar gerir til þeirra.
- Þessar matvörur mega ekki vera hættulegar heilsu fólks þó að uppgefinn geymsluþolstími sé liðinn.
- Þessar matvörur má selja áfram eftir að uppgefnu geymsluþoli lýkur, séu þær í neysluhæfu ástandi. Nú eru verslanir farnar að setja slíkar vörur á tilboð merkt „síðasti séns“.
- Þessar matvörur eru hæfar til neyslu eftir að dagsetningin er liðin ef þær líta eðlilega út, lykta og smakkast eðlilega.

„Síðasti notkunardagur“ dagsetningin

- Notuð á matvörur sem eru mjög viðkvæmar fyrir örveruvexti þannig að hættulegar örverur geta fjölgað sér á geymslutíma og varan þannig orðið skaðleg heilsu sé hennar neytt eftir síðasta notkunardag.
- Allar kælivörur með 5 daga geymsluþol eða styttra eru merktar með síðasta notkunardegi.
- Virða ætti dagsetninguna þó að varan virðist í lagi hvað útlit, lykt og bragð varðar.
- Haga skal innkaupum þannig að ekki sé keypt of mikið af slíkri vöru, en það er líka hægt að nota frystinn ef ekki er ætlunin að neyta vörunnar áður en hún rennur út.

Hvað er best að gera?

Það er hægt að leita sér [upplýsinga á netinu](#) um það hvernig geyma skal matvæli og matarafgangna. Hvernig hægt sé að varðveita til lengri tíma, eins og gert var í gamla daga (frysta, sýra, leggja í lög o.fl.).

Ýmsar sniðugar hugmyndir um nýtingu afgangna og betri nýtingu grænmetis, sem við erum von að fleygja eins og til dæmis stönglar af brokkoli og blómkáli.

Ýmiss konar góð ráð má finna um skipulagið í ísskápnum og frystinum og hvernig best sé að frysta og merkja matinn þannig að hann týnist ekki í frystinum.

Einnig eru til smáforrit sem hjálpa til við að halda betur utanum innkaupin og birgðahaldið í búrinu. [Til dæmis þetta forrit á íslensku.](#)

Það eru ótal leiðir til fyrir okkur til þess að vinna gegn matarsóun. Flestar upplýsingarnar eru á ensku en þó er eitthvað hægt að finna á íslensku og munar þar mestu um hinn frábæra upplýsingavef matarsoun.is sem starfsfólk Reykjavíkur er hvatt til þess að kynna sér sem lið í Grænu skrefunum.

Landvernd er einnig með [upplýsingar um matarsóun](#) en einnig hefur Raket Garðarsdóttir, með sitt samfélag [Vakandi](#), unnið ötullega að því að fræða okkur um matarsóun.

[Leiðbeiningastöð heimilanna](#) hefur líka gert samantekt um minni sóun og meiri sparnað.

Tafla yfir aðgerðir gegn matarsóun í Grænu skrefunum

Skref 1	Eldhús og kaffistofur	Við beitum okkur fyrir því að draga úr matarsóun og höfum kallað eftir ábendingum frá starfsmönnum um hvað megi betur fara í baráttunni gegn matarsóun á vinnustaðnum.
		Starfsfólk hefur verið hvatt til að kynna sér vefsíðuna matarsoun.is sem einn lið í baráttunni gegn matarsóun á vinnustaðnum.
Skref 2	Eldhús og kaffistofur	Vinnustaðurinn hefur gert athugun á magni matarsóunar frá eldhúsi / mötuneyti í minnst 1 viku á árinu.
Skref 3	Eldhús og kaffistofur	Við höfum innleitt minnst eina aðgerð til að draga úr matarsóun (t.d. skráning í mat, hvatning til starfsmanna, fræðsla, minni skammta, breyta úrvali matvæla, leyfa fólki að taka afgang heim)
		Í mötuneytum og kaffistofum eru upplýsingar til starfsmanna og gesta um að draga úr matarsóun (tilkynningar, áminningarlímmiðar, eða ísskápsseglar með upplýsingum)
Skref 4	Viðburðir og fundir	Ef veitingar frá viðburðum verða afgang er leitað leiða til að forða þeim frá því að enda sem úrgangur, til dæmis með því að gefa hjálparsamtökum eða bjóða starfsmönnum að taka með sér heim.
	Eldhús og kaffistofur	Þar sem vinnustaðurinn býður upp á mat er einnig í boði að starfsfólk taki með sér afgangsmat heim í stað þess að honum sé fleygt.