

**1 av 3 kaster julemat**

**I en undersøkelse som Norstat har gjort for Too Good To Go, sier 34 prosent av de spurte at det hender de kaster julemat.**

14 prosent er usikre, mens 52 prosent ikke kaster noe. Undersøkelsen er gjennomført blant 1000 respondenter på landsbasis i desember 2020.

– Mange kjøper nok mer enn de klarer å spise opp, slik at maten blir liggende for lenge. I tillegg blir det ofte mat til overs når man har gjester. Det er lett å glemme restene i kjøleskapet, sier Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go.

Hun har følgende råd til hvordan du kan redde julens restemat:

– Lag handleliste og unngå impulskjøp. Da sparer du penger også. Videre gjelder det å være kreativ. Blås liv i pinnekjøttet, kålrabistappen og risgrøten ved å lage nye retter. Google litt hvis du er usikker på holdbarheten, og bruk sansene dine. Mye kan dessuten fryses ned, sier hun.

Samtidig viser funnene at mange også omfavner restene. Det vanligste er å momse seg gjennom romjulen, fryse ned maten og lage nye måltider.

Mette Nygård Havre, leder av Spis opp maten, anbefaler folk å eksperimentere.

– Det er uendelig med muligheter. Gjør det enkelt. Kanskje passer restene i litt lettere måltider også – det kan vi jo ha godt av i romjulen – eller som turmat. Pinnekjøtt-pizza, lapskaus og tur-lefse med fyll er blant mine favoritter. Nesten alt kan puttes i lapskaus og supper, sier hun.

Nygård Havre mener det har skjedd en positiv holdningsendring til matsvinn de siste årene.

– Folk er blitt mer positivt innstilt til å bruke opp restemat, kanskje fordi temaet adresseres i større grad enn før. Matredding er blitt et begrep. Samtidig er det fortsatt for mye svinn, noe også undersøkelsen viser. Forbrukerne står for seksti prosent av det kartlagte matsvinnet i Norge, så det er utrolig viktig å se på egne vaner, sier hun.

**FUNN FRA UNDERSØKELSEN**

**Hva gjør du vanligvis med restematen fra julefeiringen?**   
Fryser ned: 49 %  
Momser gjennom romjula: 60 %  
Lager nye retter: 48 %  
Deler med andre: 16 %  
Gir til kjæledyret: 8 %  
Hender at jeg kaster noe: 23 %   
Blir ingen rester: 6 %

**Hender det at du kaster julemat?**  
Ja: 34 %  
Nei: 52 %  
Usikker: 14 %

*Kilde: Norstat på vegne av Too Good To Go. Landsdekkende webundersøkelse blant 1000 respondenter, gjennomført på e-post i desember 2020. Rullerende svaralternativer og mulighet for å gi flere enn ett svar der det er naturlig. Ta kontakt for funn segmentert på kjønn, alder og landsdel.*

**TIPS FOR Å UNNGÅ MATSVINN I JULEN:**  
  
1. Lag handleliste  
2. Unngå impulskjøp  
3. Ikke kjøp mer enn du klarer å spise opp, selv om det bugner av fristelser   
4. Del med andre – inviter på restefest   
5. Frys ned restene – det gjelder både ferskt og varmebehandlet kjøtt, grønnsaker og annet  
6. Lag nye retter av julematen  
7. Se, lukt og smak hvis du er usikker på holdbarheten  
8. Avkjøl middagsrester raskt, putt i tett boks og sett kaldt

Kilde: Too Good To Go. Trenger du mer inspirasjon? Sjekk dette [*blogginnlegget*](https://toogoodtogo.no/no/blog/redd-julematen), hvor ekspertene gir sine matreddertips for julen.

**Om Too Good To Go**  
Selskap som jobber for å redusere matsvinn i 15 land. Too Good To Go-appen knytter butikker og spisesteder som har mat til overs sammen med folk som ønsker å kjøpe maten til redusert pris.

I Norge samarbeider selskapet med 2500 butikker og spisesteder over hele landet. 1,2 millioner nordmenn har lastet ned appen, og siden oppstart i 2016 har 4,2 millionerer måltider blitt reddet fra å ende opp som matsvinn.

Selskapet samarbeider også med ulike aktører i matbransjen om å sette matsvinn på agendaen og deler informasjon om matsvinnproblematikken i ulike kanaler.

**Kontakt**Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go, [apfrunder@toogoodtogo.no](mailto:apfrunder@toogoodtogo.no), 952 77 088  
Lene Kallum, kommunikasjonsrådgiver i Too Good To Go, [lkallum@toogoodtogo.no](mailto:lkallum@toogoodtogo.no), 991 07 900  
Mette Nygård Havre, leder i Spis opp maten, [mettenygardhavre@gmail.com](mailto:mettenygardhavre@gmail.com), 971 87 873