

## Boforhold, livsstil og preferanser fører til at unge voksne kaster brød



Foto: Towfiq Ahamed Barbhuiya

Forfattere:

Siril Alm, førsteamanuensis Handelshøgskolen ved UiT og forsker Nofima

Aina Stensgård, Ph.D. stipendiat, NORSUS

Marcus Olling Andersen, Charlotte Edvardsen, Johannes Martin Karlsen og Torstein Aleksander Velle, masterstudenter ved Handelshøgskolen ved UiT

Ingress:

**Brød er en viktig del av det norske kostholdet, og vi spiser i gjennomsnitt 60 kilo brød per person hvert år. Men vi kaster også mye brød, nesten 20 kilo hver person. Dette er jo verken bra for pengeboka eller miljøet, så hvordan kan vi redusere brødsvinnet?**

### De unge voksnes matsvinn

Med det siste års kraftige økninger i matvareprisene viser [statistikken](#) at mennesker i 20-årene har redusert sitt matsvinn med hele 23 prosent. Fra å være den aldersgruppen som kaster mest mat, er de nå bak både 30 –og 40 åringene. Det er spesielt de dyre matvarene som kjøtt de kaster mindre av, mens brød og bakevarer bare har hatt litt reduksjon fra 2022. Med tanke på at disse menneskene er i en livsfase der mange studerer, bor alene og har lav inntekt, er det ikke så rart at de forsøker å spise opp all maten de handler inn.

De fleste flytter ut fra barndomshjemmet når de er i 20-årene. Innkjøp og spisemønster er lite preget vane og rutiner. Etter hvert får mange av dem partner og barn, og det blir vanskeligere å etablere nye vaner. Å skape holdninger og vaner som bidrar til at det kastes mindre mat vil derfor være en enklere jobb for de unge voksne enn for de som er eldre.

I en undersøkelse utført ved Handelshøgskolen ved UiT har vi undersøkt hvorfor de unge kaster så mye brød både ved å undersøke statistikk, lese forskningsartikler og rapporter samt intervju seks personer i alderen 18-29 år. Her er det vi fant ut:

## Boforhold

De unge voksne bor ofte alene i mindre boliger, og undersøkelser fra [NORSUS](#) viser at det ofte er de enslige som ikke rekker å spise opp brødet før det er for gammelt. Nedfrysing av oppskåret brød som gjør det mulig å tine brødsiver etter behov, har blitt beskrevet som den beste strategien for å forebygge brødsvinn. Men, ikke alle unge enslige har fryser eller plass i sin ørlille fryser. For eksempel fortalte en av deltakerne våre at den eneste plassen til å oppbevare brød var rett ved oppvaskmaskinen, og fordi temperaturen her ofte øker, så mugner brødet raskere. Flere av de andre vi spurte fortalte at de hadde plassutfordringer med hvor de kunne oppbevare maten sin.

## Livsstil

Tidligere studier viser at den vanligste årsaken til at folk flest kaster brød er at de kjøper inn for mye brød. De er altså for dårlige til å planlegge matinnkjøpene, slik at brødet blir gammelt og tørt før de rekker å spise det.

De som vi intervjuet fortalte at tidspress og travel hverdag var sentrale årsaker til at de ikke rakk å spise opp alt brødet de handlet inn. De hadde ikke bestandig tid til å orientere seg om hvor mye brød de hadde hjemme før de handlet inn nytt på butikken. Selv om de visste om mange måter å utnytte tørt brød på, for eksempel krutonger og arme riddere, kunne de ha for mye brødrester til at de orket å lage slike retter.

Blant dem vi spurte fortalte en, at han iblant ikke fikk spist matpakken sin fordi han noen ganger må ta lunsjpausen når han ikke er sulten. Seks brødsiver kunne dermed havne i søpla.

Studien vår viste også at å være samboer eller bo i kollektiv kan medføre en brødsvinn fordi, hvis man veksler på å kjøpe inn så mangler man ofte oversikt over mye brød som allerede var i kjøkkenskapet. «Man er rett og slett ikke flinke nok til å sjekke hva man allerede har», fortalte en av deltakerne som bodde i kollektiv.

## Smakspreferanser

De fleste brødene som vi spiser i Norge har kort holdbarhet og endrer tekstur etter få dager. Brød, og da spesielt brødskorpen, som har vært fryst får en annen tekstur enn ferskt brød. Den tidligere [norske studien](#) viste at mange av de som kaster mest brød, ikke liker brødet når skorpen ikke er sprø lengre. De var også lite villig til å fryse brød.

Smakspreferanser var viktig også blant de unge vi spurte, og avgjørende for mye brød de kastet. Noen kaster endeskivene og skalkene fordi de ikke liker dem, og noen fortalte at de var så pass redd for mugg, at de kastet brødet etter 3-4 dager uten å sjekke om det faktisk var mugnet.

### Mindre brød?

Vår undersøkelse indikerer derfor at forklaringen på de unge voksnes brødsvinn i stor grad kan forklares med den livsstilen som de har. I motsetning til andre forbrukergrupper, bor de nok oftere i mer kummerlige boliger der det er begrenset mulighet for å fryse brød. De lever også mer aktive liv der det ikke er så lett å planlegge måltidene sine, og matinnkjøpene gjøres noen ganger av andre enn dem selv.

Vi spurte derfor deltakerne våre om løsningen kan være at bakeriene baker mindre brød som passer enlige husholdninger bedre. De fleste deltakerne var skeptisk til en slik løsning fordi de antok at prisen per mengde brød ville bli høyere enn ordinære brød, men dersom kiloprisen var lik ordinære brød kunne det være et alternativ for dem.

### Råd

Basert på vår undersøkelse er det noen råd vi ønsker å formidle til de som ønsker å redusere brødsvinn sitt:

- Sjekk hvor mye brød du har hjemme før du kjøper nytt.
- Frys ned oppskåret brød og ta opp ved behov.
- Frys ned skalker og tørt brød som du ellers ikke ville spist, og bruk det til [arme riddere eller annet godt](#).
- Se og lukt på brødet for å sjekke om det har mugg før du kaster det.

**Faktaboks:** I prosjektene [Bread Rescuers](#) og [Sustainable Eaters](#), som begge er ledet av Nofima, og jobber vi aktivt med å redusere brødsvinn og annet svinn. Oppdaterte resultater fra forskningen i disse prosjektene vil publiseres fortløpende.