

Vil du spise denne bananen om den er sunn?



Foto: Dr. Pixel

Forfattere:

Siril Alm, førsteamanuensis Handelshøgskolen ved UiT, og forsker Nofima

Baard Herman Borge, professor Handelshøgskolen ved UiT

Ane Norli Berg, Ingvild Marie Myrland Ingebrigtsen og Sara-Isabell Rosanoff, masterstudenter Handelshøgskolen ved UiT

Ingress:

Vi nordmenn elsker banan. Så mye at de fleste av oss spiser hele 16 kilo hvert år. Men vi kaster også mye banan. Det er jo verken bra for pengeboka og kloden, så hvordan kan vi løse dette problemet?

Hvorfor kaster vi banan?

Det kastes mer enn [140.000 bananer](#) HVER eneste dag i Norge. Det er forbrukerne, altså Ola og Kari Nordmann som kaster mest, og de kaster som regel bananene fordi de har [kort holdbarhet](#). Dette høres jo logisk ut, for det er da ikke lurt å spise mat som man kan bli dårlig av.

Men bananer kommer jo ikke med en bestemt holdbarhetsdato. Det er derfor opp til hver og en av oss å vurdere når bananen er så moden at den ikke frister lengre.? De fleste har nok hørt at brune

bananer har mer sødme enn de gule bananene og derfor fint kan brukes i for eksempel smoothie og bananbrød. Å kaste bananene er jo også en sløsing med penger og gir miljøet ekstra miljøbelastning med tanke på hvor langt de har blitt transportert for å havne i våre matbutikker. Men til tross for dette havner altså mange av dem i søpla.

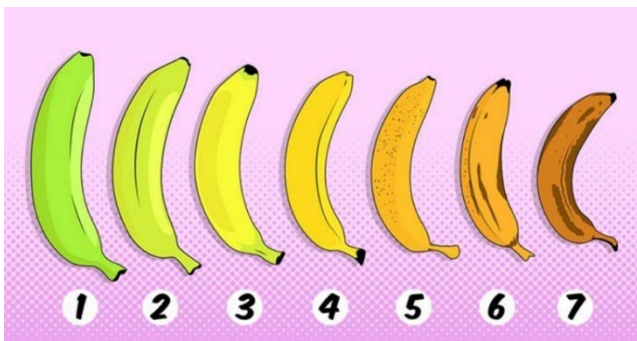
Hvem kaster banan?

Tidligere var det de mellom 18 og 39 år som kastet mest mat, inkludert frukt og grønnsaker. Men [matvareprisenes økning med 13,7](#) prosent det siste året, og da spesielt priser på frukt og grønnsaker, har medført at de unge, som er blant de med lav inntekt, har blitt flinkere til å spise opp maten sin. Nå er det de mellom [40 og 49 år](#), som bor sammen med en partner og har barn under 18 år, som kaster mest frukt, også banan.

Bananeksperimentet

I et eksperiment utført av Handelshøgskolen ved UiT ønsket vi å teste om forbrukerne kunne bli mer motivert til å spise brune bananer om de fikk vite at brune bananer er sunnere enn de gule bananene. Riktignok er dette [ikke dokumentert](#), men vi var uansett nysgjerrig på om positive helsepåstander om mat med kort holdbarhet kan bidra til at folk kaster mindre mat.

Vi utførte derfor en spørreundersøkelse som ble besvart av 155 personer i alderen 18-39 år. I spørreskjemaet måtte de ta stilling til om de ville spist banan med ulike modenhetsgrader slik det er vist i illustrasjonen under. Vi forventet at deltakerne etter å ha lest helsepåstanden kunne bli mer motivert for å spise banan som var litt brun (nr.6) men ikke den bruneste bananen (nr.7).



Bilde: Ulike modenhetsgrader av banan.

Helsepåstand

I spørreskjemaet måtte deltakerne svare på om de ville spist banan nr. 6 og 7 både før og etter at de leste følgende helsepåstand som vi lagde med inspirasjon fra blant annet artikkelen «Grønn eller moden banan -hva er sunnest?

"Brune, gule eller grønne bananer er alle en god kilde til kalium, vitamin B-6 og fiber. Når en banan når brunstadiet, øker konsentrasjonen av antioksidanter. Antioksidanter er viktige for å beskytte kroppen din mot sykdomsfremkallende betennelser. En japansk studie kom frem til at gule og modne bananer er hele åtte ganger mer effektive for styrking av immunforsvaret, sammenlignet med grønne bananer".

Ja, takk!

Til vår overraskelse viste det seg at deltakerne ble mer motivert til å spise både banan nr. 6 og 7 når de hadde lest helsebudskapet. Faktisk var effekten klart større for banan 7 enn for 6. Det funnet tror vi kan forklares med at de fleste ville ha spist banan 6 uavhengig av helsebudskapet, men at helsebudskapet overbeviste mange deltakere om at det også var sunt å spise den bruneste bananen.

Helsebuskap kan redusere matsvinnet

Konklusjonen vår blir derfor at man bør formidle til forbrukerne at overmoden frukt, bær og grønnsaker er like sunn som annen mat. Man bør nok også lære dem hvordan man kan vurdere mattryggheten til spesifikke matprodukter, slik som banan, ved å bruke sansene sine. I tillegg ønsker vi at forskningsmiljøene kan undersøke om overmoden frukt, bær og grønnsaker faktisk kan gi ekstra helsefordeler. Det ville nok vært et nyttig verktøy i jobben for å redusere matsvinnet.

Faktaboks: I prosjektet [Sustainable Eaters](#), som ledes av Nofima, og jobber vi aktivt med å redusere matsvinn. Dette er noen av resultatene fra forskningsprosjektet.