

# Vilken mat slängs i hushållen?

Förfinade plockanalyser av utsorterat matavfall och restavfall  
i villor och lägenheter



---

Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets publikationer](#)

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2023.

Författare:

Karin Fritz

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Fritz, K. 2023. L 2023 nr 13: Vilken mat slängs i hushållen. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2023 nr 13

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Fotografi: ACME Gruppen AB

# Innehåll

Låg kunskap om vad som slängs.....	5
Plockanalys – en djupdykning i vårt avfall .....	5
Vilken mat slängs i hushållen? .....	6
Var slängs maten? .....	7
Vilken mat slängs i villor? .....	8
Var slängs maten i villor? .....	9
Utsorterat matavfall.....	9
Restavfall .....	9
Mat slängs i förpackningar i restavfallet .....	9
Vilken mat slängs i lägenheter? .....	10
Var slängs maten i lägenheter? .....	11
Utsorterat matavfall.....	11
Restavfall .....	11
Mat slängs i förpackningar i restavfallet .....	11
Slutsats .....	12
Bilaga 1. Bilder från plockanalysen .....	13



# Låg kunskap om vad som slängs

Matsvinn är mat och dryck som slängs men som hade kunnat ätas om den hanterats på annat sätt. Överallt där mat hanteras uppstår matsvinn. En betydande del av matsvinnet uppstår i hushållet. Varje år slängs cirka 15 kilo mat per person i hushållet. Förutom detta hålls dessutom 18 kilo mat och dryck ut i vasken per person och år. Totalt blir det 33 kilo mat. Att slänga mat är dåligt för både klimatet, miljön och plånboken.

Det finns många anledningar till att mat slängs i hushållet. För att matsvinnet ska minska behöver konsumenternas beteende förändras. I konsumentundersökningar har Livsmedelsverket bland annat sett att kunskapen om hur länge livsmedel håller och hur de bäst förvaras behöver öka. För att kunna rikta insatser som är effektiva är det viktigt att ha kännedom om vilka livsmedel som slängs. Hittills har kännedomen om vilken mat som hamnar i våra sopor varit relativt låg och för att ta reda på mer om det har Livsmedelsverket låtit genomföra så kallade förfinade plockanalyser.

## Plockanalys – en djupdykning i vårt avfall

En plockanalys är en analys av sammansättningen av ett visst avfallsslag, i detta fall det matavfall som källsorterats och det matavfall som inte källsorterats och slängts i soppsåsen. Mat och dryck som hålls ut i avloppet ingår inte denna analys. Maten som slängs utgörs dels av det oundvikliga, alltså icke ätbara delar som ben, skal och kaffesump och dels av det som är onödigt, också kallat matsvinn. Kommunerna genomför löpande plockanalyser av olika avfallsslag, men förfinade plockanalyser för att ta reda på vilken typ av mat som slängs är sällsynta.

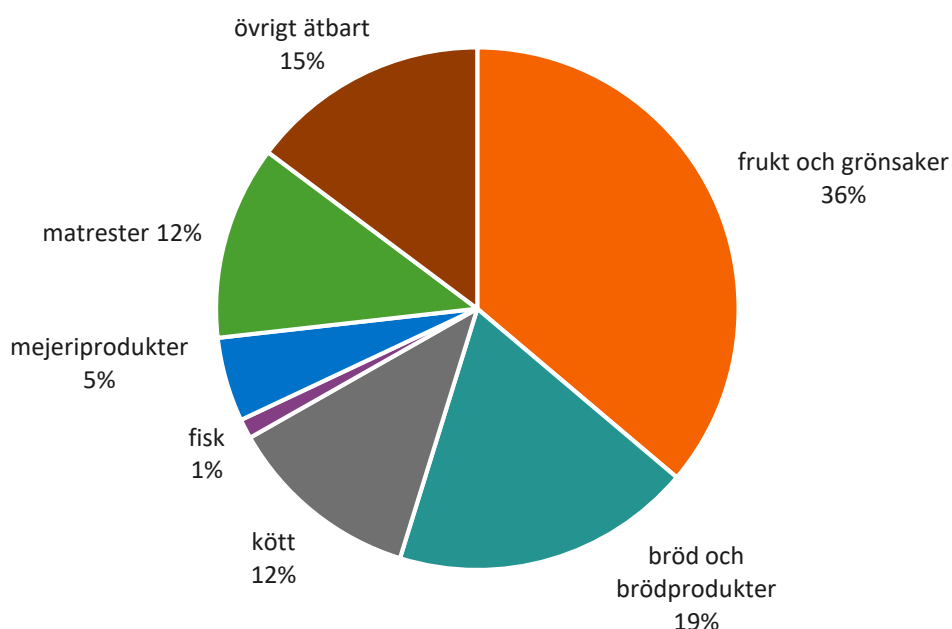
Denna rapport baseras på kunskap från förfinade plockanalyser genomförda av Ecoretur AB på uppdrag av Livsmedelsverket. Analyserna är gjorda på källsorterat matavfall och restavfall hos 15 kommuner i Sverige. Dessa genomfördes löpande under hösten 2022 och tidigt 2023. Plockanalyserna är gjorda på avfall både från villor och lägenheter. För att ta reda på den totala bilden av vilken mat som slängs gjordes analyser av både restavfallet och det utsorterade matavfallet. I rapporten fokuseras endast på de delar som är matsvinn och vad matsvinnet består av. Det är komplext att göra förfinade plockanalyser och det finns variationer både inom kommuner (beroende på boendeform och område) och mellan kommuner av olika anledningar. De siffror som presenteras är genomsnittliga siffror från de plockanalyser som genomförts.

# Vilken mat slängs i hushållen?

I hemmet kan mat slängas i det utsorterade matavfallet eller i restavfallet (soppåsen). När mat som hade kunnat ätas om det hade tagits hand om bättre hamnar i soporna eller vasken blir det matsvinn. Matsvinnet som slängs i soporna i hushållen har analyserats och sorterats i sju olika kategorier: *Frukt och grönsaker (inklusive potatis)*, *bröd och brödprodukter*, *kött*, *fisk*, *mejeriprodukter*, *matrester* (rester från alla typer av måltider) och *övrigt ätbart* (exempelvis chips, godis, nötter, majonnäs, dressing, ketchup, oljor, frukostflingor, frö, kryddor, mjöl, socker).

Frukt och grönsaker utgör 36 procent av den mat som slängs i de svenska hushållen och utgör därmed den största delen av matsvinnet. Det är framför allt potatis, äpplen, morötter och lök som slängs. Sedan kommer bröd och brödprodukter i form av matbröd som limpa och fralla och liknande som utgör 19 procent. På tredje plats kommer övrigt ätbart som utgör 15 procent. Denna kategori innehåller en blandning av livsmedel enligt beskrivningen ovan. Matrester, alltså tillagad mat, och kött kommer på fjärde plats. Dessa utgör 12 procent vardera. Av det kött som slängs är merparten korv och köttpålägg.

Det är relativt ovanligt att mejeriprodukter och fisk slängs. De mejeriprodukter som slängs består framför allt av ost. När det gäller mejeriprodukter hålls de framför allt ut i vasken och enligt den senaste statistiken utgör 21 procent av de 18 kilo mat och dryck som hålls ut i avloppet av mejeriprodukter<sup>1</sup>.



**Figur 1.** Fördelning av vilken mat som slängs i hushållen.

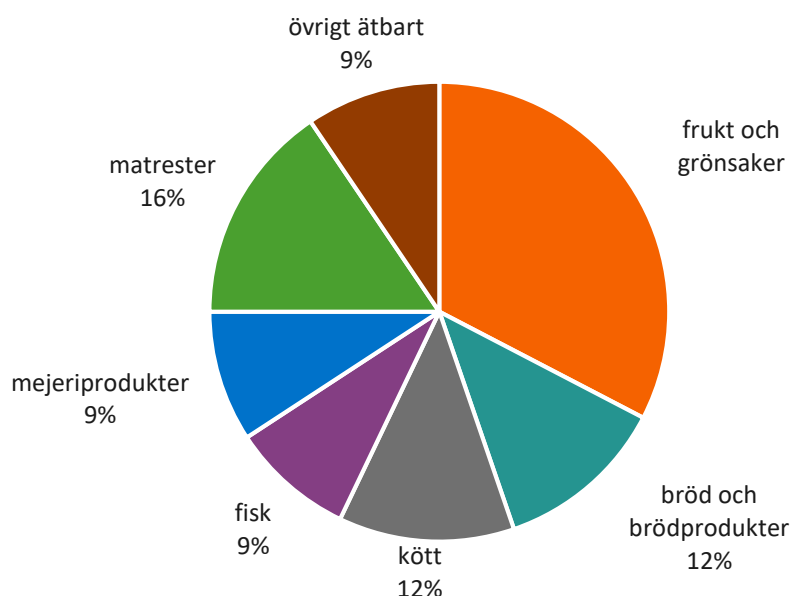
<sup>1</sup> Mängd mat och dryck via avloppet från svenska hushåll 2021, Naturvårdsverket

## Var slängs maten?

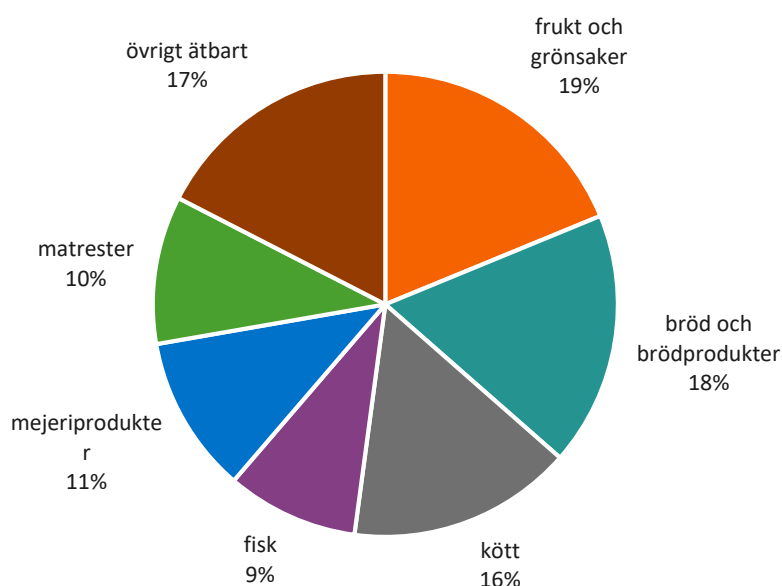
I hemmet kan mat slängas i det källsorterade matavfallet eller i restavfallet (soppåsen) och fördelningen av vilken mat som slängs ser lite olika ut i dessa.

Frukt och grönsaker utgör den största delen i både det källsorterade matavfallet och i restavfallet (33 respektive 19 procent). I det källsorterade matavfallet kommer sedan matrester (16 procent), följt av bröd och brödprodukter (12 procent) och kött (12 procent). Detta skiljer sig från restavfallet där bröd och brödprodukter är näst störst (18 procent), följt av övrigt ätbart (17 procent).

### Utsorterat matavfall



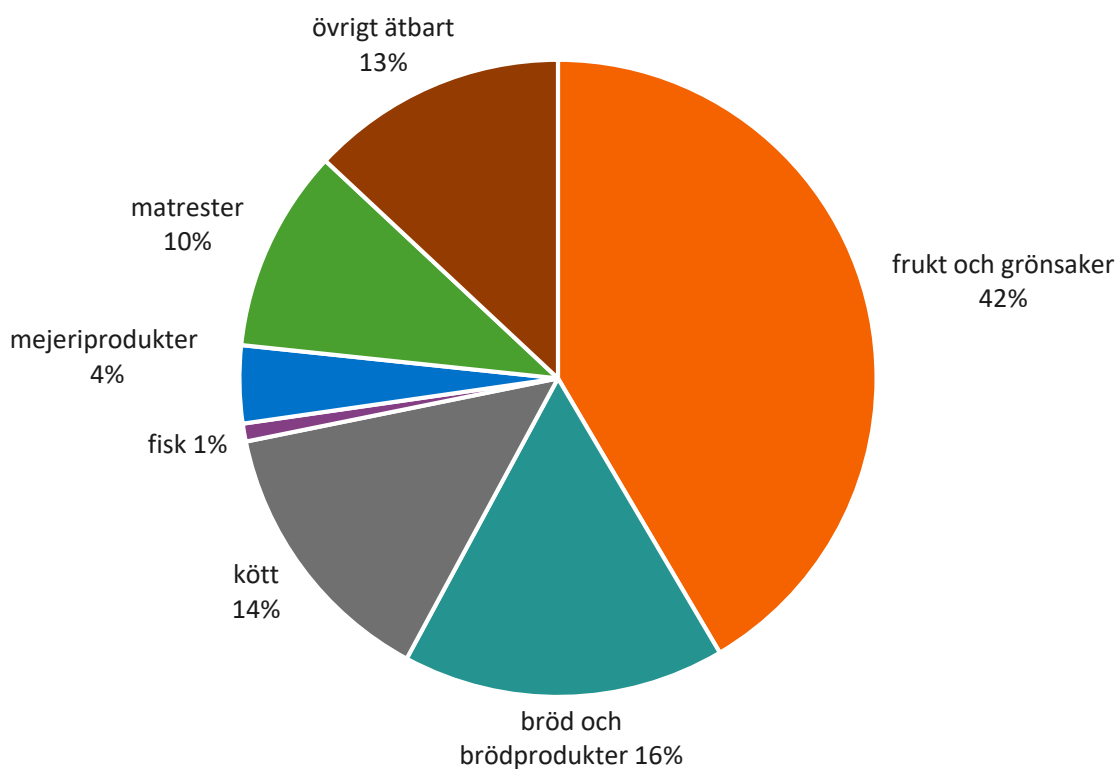
### Restavfall



**Figur 2.** Fördelning av vilken mat som slängs i utsorterat matavfall samt restavfall.

# Vilken mat slängs i villor?

Frukt och grönsaker utgör den största gruppen av mat som slängs i villor (42 procent), följt av bröd och brödprodukter (16 procent) och på tredje plats kommer kött (14 procent), tätt följt av övrigt ätbart (13 procent).



**Figur 3.** Fördelning av vilken mat som slängs i villor.



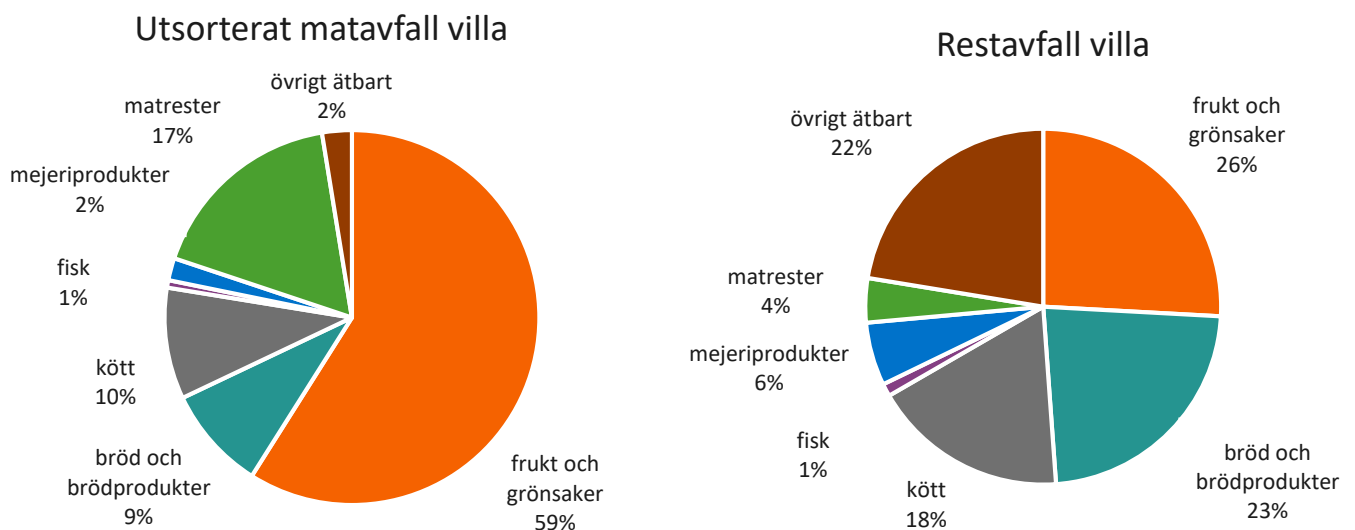
# Var slängs maten i villor?

## Utsorterat matavfall

Frukt och grönsaker utgör den största delen av matsvinnet i det utsorterade matavfallet med sina 59 procent. Matrester (tillagad mat) är den näst största gruppen och utgör 17 procent. På tredje plats kommer kött och köttprodukter, på 10 procent. På fjärde plats kommer bröd och brödprodukter, detta utgör 9 procent.

## Restavfall

Även i restavfallet är det frukt och grönsaker som slängs mest, 26 procent. Bröd och brödprodukter är näst vanligast att slänga i restavfallet, 23 procent. Övrigt ätbart, som exempelvis godis, chips och liknande, kommer på tredje plats med 22 procent. På fjärde plats kommer kött och köttprodukter, 18 procent.



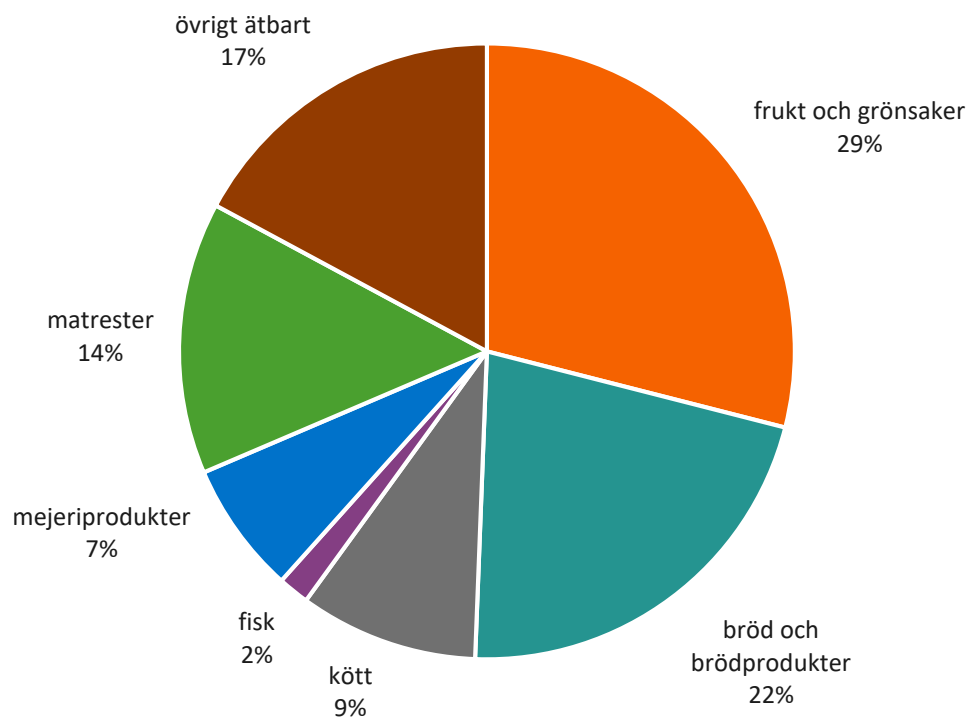
Figur 4. Fördelning av vilken mat som slängs i källsorterat matavfall och restavfall i villor.

## Mat slängs i förpackningar i restavfallet

En stor del av maten som slängs i restavfallet slängs i sin förpackning. Förpackningen kan vara antingen öppnad eller oöppnad. En av fyra förpackningar som slängs med mat i restavfallet är oöppnade.

# Vilken mat slängs i lägenheter?

Matsvinnet i lägenheter består till största del av frukt och grönsaker (29 procent), följt av bröd och brödprodukter (22 procent). Ordningen är densamma som för villor, även om storleken på de olika kategorierna skiljer sig. På tredje plats kommer övrigt ätbart (17 procent), följt av matrester (14 procent). Köttet kommer här på femte plats medan köttet är den tredje största för villor.



**Figur 5.** Fördelning av vilken mat som slängs i lägenheter.

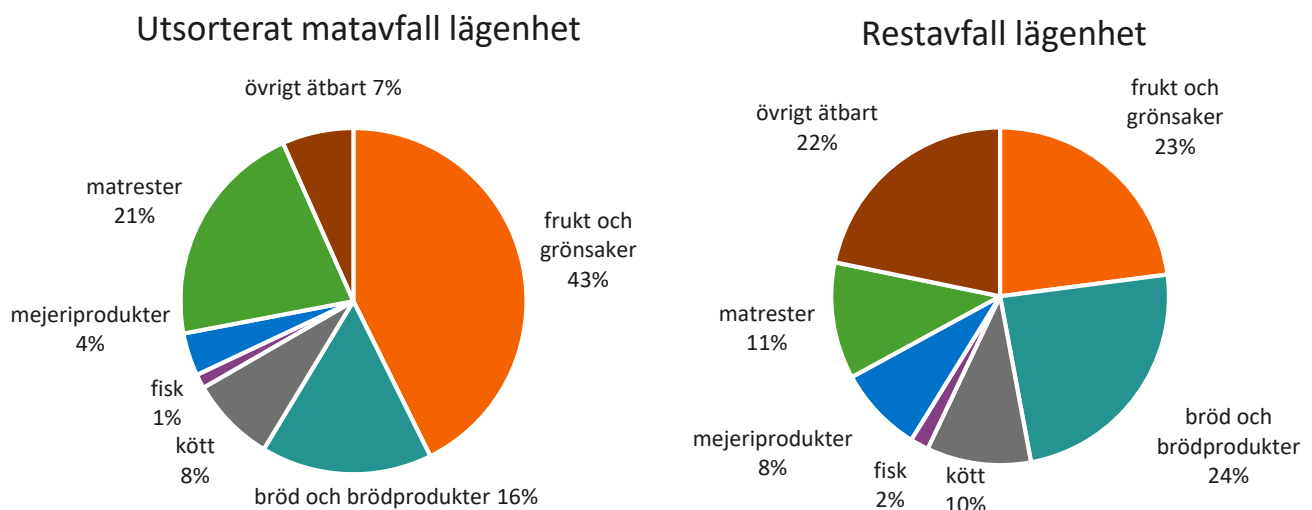
# Var slängs maten i lägenheter?

## Utsorterat matavfall

Frukt och grönsaker slängs mest i det utsorterade matavfallet i lägenheter, 43 procent. Matrester (tillagad mat) är den näst största gruppen och utgör 21 procent. På tredje plats kommer bröd och brödprodukter som utgör 16 procent. På fjärde plats kommer kött, som utgör 8 procent.

## Restavfall

I restavfallet utgör bröd och brödprodukter den största kategorin med 24 procent, tätt följt av frukt och grönsaker på 23 procent. Övrigt ätbart kommer på tredje plats med 22 procent. Det är en relativt jämn fördelning mellan dessa tre grupper av livsmedel. Andelen kött och köttprodukter utgör 10 procent.



Figur 6. Fördelning av den mat som slängs i källsorterat matavfall och restavfall i lägenheter.

## Mat slängs i förpackningar i restavfallet

En stor del av den ätbara mat som slängs i restavfallet slängs i sin förpackning. Förpackningen kan vara antingen öppnad eller oöppnad. 20 procent slängs i förpackningar som är öppnade.

# Slutsats

Resultatet från dessa förfinade plockanalyser bekräftar delvis det vi vet sedan tidigare. Frukt och grönsaker utgör den största delen av den mat som slängs i hushållen, följt av bröd. Tidigare har matrester varit det som slängts mest, efter frukt och grönsaker. Att matrester nu hamnar längre ner på listan tyder på att konsumenternas kunskap om att ta vara på tillagad mat har ökat, men här finns potential att minska matsvinnet ytterligare.

De förfinade plockanalyserna ger också fördjupad kunskap om vilka livsmedel som slängs inom de olika kategorierna. Detta är viktig kunskap i Livsmedelsverkets vidare arbete för att minska matsvinnet i hushållen.

Resultatet bekräftar det Livsmedelsverkets konsumentundersökningar visar: att det finns osäkerhet kring hur man bäst förvarar maten och hur länge tillagad mat håller. Genom att öka konsumenters kunskap om hur livsmedel, särskilt frukt och grönsaker, bäst förvaras för att hålla så länge som möjligt finns potential att minska matsvinnet i hushållen, liksom att öka kunskapen om att matrester kan hålla upp till en vecka om maten förvaras i 4 grader.

En stor del av maten som slängs i restavfallet slängs i sin förpackning och till och med i oöppnade förpackningar. Här finns potential att minska matsvinnet genom att konsumenterna öppnar förpackningarna och tittar, luktar och smakar innan de eventuellt bestämmer sig för att slänga maten.

# Bilaga 1. Bilder från plockanalysen

