

Carola Alvarado  
Studentvägen 19, 75234 UPPSALA  
0704173533

- varför har du valt det aktuella ämnet :  
Eftersom jag kan inte mycket om ämnet och ville lära mig mer.

- Ytterligare reflektioner som kommit ur arbetet med artikeln:  
Att enkla åtgärder i service industrin kan underlätta för att minska matavfallet och dessutom främja hälsan.

- Vad vill du göra efter examen:  
Jobba som redaktör på en mattidning vore bäst! eller i provkök.

### Bakom en uteserveringsdröm.

Solen börjar värma, stolar och bord ställs ut och uteserveringen är redo för invigning. Det finns få saker i livet som är bättre än en vacker dag på en uteservering, med eller utan sällskap. Restauranger och barer är mycket medvetna om denna fina tid, det märker man på trottoarerna. Borden rengörs, besticken putsats, filtarna tvätts och marschaller lyser. Känslan av friheten att kunna gå ut och unna sig lite är lika äkta som blommor och pollen. Livet är för kort för att hoppa över sådana stunder, men bakom den fina fasaden finns det någonting (stort) som gömmer sig: Matavfall, det osynliga problemet.

Vikten av matavfall tas inte upp lika ofta som t.ex fossila bränslens påverkan på miljön, men effekten är också fruktansvärd. Enligt FAO slängs det cirka en tredjedel av den maten som produceras globalt (1,3 miljarder ton) per år, och i USA och Europa slängs det 95-110 kg mat per år/person, Europas nuvarande matavfall skulle kunna mata 200 miljoner människor.

Detta problem har inspirerat många i vetenskapens värld att undersöka hur man kan minska matavfallet och vilka strategier som inom matservice kan tas upp för att göra det i den offentliga och privata sektorn. Ett exempel på en sådant insats finns i en artikel publicerad av Cambridges Public health nutrition journal (2016) där det upplyses vikten av matavfall på folkhälsan och hur man kan minska det genom att erbjuda mindre portioner på en restaurang och en matsal i ett universitet.

Artikeln förklarar först att matportioner utanför hemmet bidrar med ett högt energiintag och sambandet med det och fetma samt hur det påverkar kroppen negativt. Dessutom tas det också upp att ju större portionerna är desto högre intag av risk-näringsämne (t.ex mättat fett, kolesterol och natrium) som finns i rikligt i animalisk matfett och salt, som används i matlagning för att lyfta upp smaker.

Det kan då vara fördelaktigt att erbjuda portioner som är mindre i storlek, för att se om det hjälper att minska det totala energiintaget samt de ovannämnda näringsämne och dessutom matavfallet.

I sin tur börjades undersökningen där det observerades om mängden rester påverkades av att erbjuda mindre portioner på alla rätter. Detta gjordes genom att väga alla maträtter innan och efter de hade skickades till disken. Där räknades upp skillnaden mellan bådads vikt och

dokumenterades i tio veckor. Det var trögt att sälja de mindre portionerna i början, då de flesta gäster inte visste att det fanns möjligheten att välja en annan storlek, men efter det började gästerna att bekanta sig med de nya artiklarna på menyn såldes det flera rätter än innan studien.

Resultatet visade att mindre portioner bidrog till en minskning av det totala energiintaget, matavfallet och även matkostnaderna på båda verksamheter. Orsaken var att det lagades upp inte lika mycket mat och vinsten påverkades positivt då de mindre portionerna hade större marginal. Folk åt upp all mat från tallrikarna, som minskade mängden rester på tallriken.

Det är kanske dags att passa på nu, då uteserveringarna invigs en gång till, att göra en bra gärning som matansvarig medan kunderna njuter av vårsolen. En sådan liten förändring kan ha stor effekt utan att överdramatisera: gästerna blir nöjda, restaurangen gör mer pengar, energiintaget blir mindre och matavfallet försvinner. Det låter som en bra combo, eller hur?

#### Referenser:

Berkowitz, S., Marquart, L., Mykerezi, E., Degeneffe, D., & Reicks, M. (2016). Reduced-portion entrées in a worksite and restaurant setting: Impact on food consumption and waste. *Public Health Nutrition*, 19(16), 3048-3054.

Food and Agriculture Organisation of the United Nations. (2017). Key facts on food loss and waste you should know!. Viale delle Terme di Caracalla: Food and Agriculture Organisation of the United Nations