

SVINNKAMPEN

Slutrapport 2015–2016



Projektet har finansierats av Jord och skogsbruksministeriet med delfinansiering från Svenska Kulturfonden och Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd.


Martha
FÖRBUNDET




mmm.fi

Svinnkampen slutrapport

Projektets mål

Enligt Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi, MTT, går ungefär 400 miljoner kilo livsmedel till spillo varje år i Finland. Hushållen står för 40 procent av den bortkastade maten, 120–160 miljoner kilo. Sammanlagt är det fråga om livsmedel för miljarder euro som vi slänger bort. Detta innebär att vi i medeltal slänger var femte matkass vi bär hem direkt i soporna. Det som oftast slängs bort är grönsaker, färsk frukt, bröd, roffrukt och kaffe. Av de livsmedel vi slänger i soporna utgör andelen rotsaker och grönsaker över 20 miljoner kilo.

Tanken med projektet var att sprida kunskap och tankeväckande information kring matsvinn så att matsvinn inte ens uppstår. Via projektet Svinnkampen ville vi erbjuda konsumenten hjälp att känna igen råvaror och kunskap om hur man tar tillvara hela råvaran. Därtill ville vi dela kunskap och inspiration om säsongsråvaror. Genom att öka konsumentens medvetenhet om råvarorna var vårt mål att inspirera till nya vanor då det gäller matkonsumtion och skapa en rörelse som för fram respekt för mat och matproducenter. Med hjälp av kunskap och respekt kan matsvinnet minskas.

Målet med projektet var att:

- Stärka och öka konsumenternas livsmedels- och matlagningskunskaper, inspirera dem till att utnyttja hela råvaran samt att ta tillvara och laga god mat på rester.
- Lära konsumenten att skapa ett eget sopfritt kretslopp i köket och erbjuda henne en känsla av glädje över att ha lyckats med att hushålla med resurserna.
- Väcka diskussion om matsvinnet och därigenom åstadkomma en attitydfostran och en ökad förståelse för matkultur och matproduktion.
- Få konsumenterna att inse vikten av en ökad resurseffektivitet liksom hur minskat matsvinn ger minskat ekologiskt fotavtryck.
- Påverka de stora butikskedjorna i syfte att minska matsvinnet även inom denna del av livsmedelskedjan.

Projektdeltagare och samarbete

Projektets anställda har i huvudsak genomfört allt arbete. Hushållsrådgivare **Elisabeth Eriksson** har fungerat som projektledare med ansvar för allt sakinnehåll samt för kurs- och föreläsningsverksamhet. Eriksson har även producerat recept och ansvarat för all sakkunskap inom projektet. Därtill har hon deltagit i flera intervjuer i både dagspress, branschtidningar, radio och TV samt fortbildat ledare av matlagingskurser och skapat recept för Ungmarthas sommarläger.

Informatör **Karin Lindroos** har haft huvudansvar över information samt materialproduktion inom projektet. Ett stort jobb i början av perioden var att utveckla projektets grafiska linje, planera och kontakta kanaler för att dela informationen genom samt utveckla av projektets hemsida. Lindroos har därtill ansvarat för all information i sociala medier samt etablerat kontakt med övriga mediekkanaler, bloggar, podcasts för att ytterligare kunna dela kunskapen inom projektet. Informatören har även fotograferat och filmat allt material och varit kontaktperson till grafikern som förverkligat materialet.

Ekologirådgivare **Anita Storm** har deltagit i projektet genom att dela kunskap kring matsvinnet ur ett hållbarhets- och miljöperspektiv samt genom att förverkliga en del av popup- och föreläsningsverksamheten i Österbotten. Därtill har Storm delat kunskap i olika mediekkanaler i Österbotten.

Frida Nylund har fungerat som ansvarsperson för projektet. Arbetsuppgifterna under projektperioden har bestått av att strukturera upp projektet, ansvara för granskande av kostnadsnivåer på tjänster som köpts, kontakt med samarbetsparter samt all rapportering.

Projektet har haft ett bra samarbete med Ungmartha rf, Svenska Lantbruksproducenternas Centralförbund rf (SLC), Natur och Miljö samt Marttaliitto. I början av projektet samlades parterna till ett gemensamt möte för att finna beröringspunkter och samarbetsformer. Natur och miljö har bland annat producerat en del material för projektet och SLC har deltagit i Pop Up-verksamheten samt varit en viktig kontaktlänk till producenter. Marttaliitto har delat information på finska i sina some-kanaler. Svinnkampen har både utbildat Ungmarthas lägerledare samt bidragit med material till deras lägerhäften. Under åren har över 100 matlagningstätter arrangerats för över 1 400 deltagare.

Svinnkampen har även samarbetat med Kommunförbundet kring två utbildningstillfällen för kökspersonal i kommuner. Materialet och kunskapen har därtill delats inom ramen för Marthaförbundets övriga hushållsrådgivnings- och kursverksamhet.

Projektets faser i korthet

Många uppfattar att de själva inte är en del av matsvinnproblematiken utan att det alltid finns någon annan som är värre. För oss blev det därför viktigt att tydligt sammanfatta problematiken i fem problem och fem konkreta handlingar var och en kan göra för att minska matsvinnet. I all vår verksamhet har vi fokuserat på konsumentens roll och ansvar.

Våra fem konkreta handlingar för ett minskat matsvinn för konsumenten är:

1. Inventera matförråden och använd det du har innan du går till butiken!
2. Använd sennena, släng mindre!
3. Använd hela råvaran!
4. Var kreativ, utmana dig själv och skaffa matlagningkunskap!
5. Sätt inte pengarna i komposten!

Dessa handlingar är det budskap som ingått i all vår verksamhet, som genomsyrat kampanjveckorna och som syns tydligt på de tre affischer vi producerat. Inledningsvis gjorde vi en medveten satsning på en tilltalande grafisk profil som bidragit till att materialet mottagits så väl.

Kampanj

Under projektåren har vi genomfört fyra kampanjveckor på nätet samt fyra kampanjdagar i butiker samt på en reko-utdelning. Kampanjerna har haft ett tydligt tema och tidsmässigt sammanfallit med högtider då konsumtionen vanligtvis är mera intensiv. Under kampanjveckorna har även Marttaliitto delat vår information vilket gett spridning av budskapet också i finsk media. En del av materialet har varit tvåspråkigt.

För att ytterligare öka spridningen av budskapet, har projektet gjort innehållssamarbeten med bloggar och podcasts samt delat inspiration på Pinterest. På det viset har vi också nått ut till målgruppen, det vill säga unga konsumenterna på båda språken. Några exempel på samarbeten:

- sevendays.vasabladet.fi/bloggar/linnjung/svinnkampen-borjar-nu
- trulykira.com/2015/08/23-kg-vuodessa.html
- thebluekitchen.ratata.fi/blogg/article-54543-385902-svinnkampen-nagra-tankar-och-en-tavling
- martha.fi/sv/start/projekt/svinnkampen/article-92369-45031-nyfiken-i-en-pod-svinnkampen

I sociala medier och vid marknader har vi också utlyst tävlingar och utmanat andra att delta i Svinnkampen. Intresset har varit stort och vi är nöjda med att Svinnkampen blivit ett begrepp och att Svinnkampen lever vidare i många vardagar.

Bilaga 1: Instagramuppföljning

Media

Förutom bloggar och podcasts, har projektet samarbetat med övrig mediekanaler. Svinnkampen som projekt, med recept och konkreta tips för ett minskat matsvinn, har ingått i över 200 mediainlägg. En del har varit på finska. Alla kampanjveckor och inspiration och recept kring dessa har ingått i bland annat KSF Media, HSS Media, Nya Åland, Ålandstidningen, Åbo underrättelser samt i Svenska YLEs olika kanaler. Därtill har vi samarbetat med Mediaplanet, Tidskriften Martha, Kotitalouslehti, Roskis, barntidningen EOS, City & Archipelago news, Landsbygdens folk, Finlands Natur med flera.

Svinnkampen deltog även i TV-programmet Strömsös direktsändning Rester och gäster år 2015. Elisabeth Eriksson kockade mat på rester tillsammans med Strömsökocken **Paul Svensson**. Matdelen sändes som en repris år 2016 och då lyftes även Svinnkampens synlighet i sociala medier.
arenan.yle.fi/1-3488577

Kursverksamhet Left(L)overs

"Kan man på riktigt äta den gröna delen av purjolöken" har varit en vanlig fråga bland våra kursdeltagare. Under åren har vi ordnat 26 matlagningskurser, främst för unga, under namnet Left(L)Overs. Alla tillfällen finns redovisade i **bilaga 2**. Inom ramen för projektet har vi hållit en del av kurserna för blivande kockar och den vägen ser vi att vi på långsikt kan bidra till ett minskat matsvinn även i framtidens restauranger.

Alla kursdeltagare har fått en förhandsuppgift: fundera vad som slängs i ditt kök eller att fota innehållet i ditt eget kylskåp, på kursen har man sedan diskuterat vad man kan göra av det som ofta blir över. Den gemensamma måltiden i slutet av kursen har också gett utrymme för diskussion och utbyte av tankar och idéer. Det är många som inte ansett sig slänga mat, men som under kursen konstaterat att de slängt ätbar mat (till exempel stjälken på broccolin eller den gröna delen av purjolöken) då kunskapen om råvaran varit bristfällig.

Bilaga 3: receptblad

Föreläsningar, PopUpRestaurang och matmarknader, tävlingar och utmaningar

En viktig del i delandet av kunskap om ett minskat matsvinn har varit föreläsningar, våra Pop Up-restauranger och matmarknader med tävlingar och utmaningar. Fakta och information gällande matsvinnet bland konsumenterna har delats vid 32 olika tillfällen till över 2 700 personer. Eftersom matsvinnet varit ett högaktuellt tema, har också föreläsningarna intresserat. För att ytterligare kunna dela informationen, har vi haft en presentation tillgänglig för alla på hemsidan. Den har använts av både föreningar och skolor, andra organisationer för att dela kunskapen om matsvinn.

Under projektåren har vi också ordnat sex olika PopUpRestauranger med matsvinnet som tema. Över 800 personer har tagit del av dessa. Råvarorna har utgjorts av typiskt matsvinn: skrupna grönsaker, torra brödkanter och överbliven ost. Vid dessa tillfällen har vi nått flera av Svinnkampens följare i sociala media. Bland flera av dessa har Svinnkampen blivit ett begrepp och de har tankar om matsvinn ständigt närvarande i sin vardag numera. Svinnkampen har gjort skillnad.

I samband med att vi deltagit i matmarknader har vi utlyst tävlingar. Många har svarat på frågor om matsvinn och delat vidare utmaningar om ett minskat matsvinn. Sammanlagt har vi deltagit åtta olika matmarknader var vårt bord har besökts av 1 440 personer (personer vi delat kunskap till).

Även samarbetet med Kyrkostyrelsens kampanj Ekofastan har varit av betydelse. År 2016 fokuserade temat på matsvinn och tillsammans utmanade vi alla som följde kampanjen att fasta från matsvinn. Därtill har vi utmanat medverkande organisationer, samarbetsparter och våra marthor att hålla gemensamma måltider på matsvinn (eller utan att skapa matsvinn).

Materialproduktion

Svinnkampen har producerat material för kunskapsdelningen kring matsvinn. Receptkort på finska och svenska, stickers och en nyckel för butiksvagnen hör till några av produkterna. Därtill har vi låtit tre unga illustratörer tolka våra fem teser för ett minskat matsvinn. Resultatet har resulterat i tre olika affischer som delats ut till kursdeltagare och lottats ut.

En viktig del av hela projektet har materialproduktionen för olika medier utgjort. Projektet har producerat artiklar och recept för dagspress, magasin och branschtidningar. Därtill har material producerats för Marthaförbundets egna kanaler – svinnkampen.fi, instagram, facebook, twitter, pinterest. Här ett exempel på ett poddavsnitt och en video:

- soundcloud.com/marthaforbundet/klimatsmarth-mot-matsvinnet
- youtube.com/watch?v=B_iMBbCRMhA B

Bedömning av resultat

Svinnkampen har gjort skillnad! Genom vår synlighetskampanj har vi delat kunskap och inspiration till precis rätt målgrupp. De som slänger mest är unga kvinnor som bor ensamma och genom uppföljningen av kommentarer i våra kanaler ser vi att det är just unga kvinnor som aktivast deltagit och kommenterat Svinnkampen. Via kurs- och föreläsningsverksamheten har vi också kunnat konstatera att det finns många som aldrig tänkt på begreppet matsvinn förrän de kommit i kontakt med projektet.

I finlandssvenska massmedier har vi kunnat se att Svinnkampen har blivit ett begrepp. I stället för att nämna kampen mot matsvinnet sammanfattas allt rätt och slätt som *svinnkampen*. Även vår systerorganisation har fått ett stort tack för arbetet mot ett minskat matsvinn då de delat våra inlägg i sina kanaler.

Ett konkret resultat är att matsvinnet fått ett eget projekt på Åland, *Martha mot matsvinn*. Ålands marthadistrikt fångade upp idén och skapade ett eget projekt kring temat. Folkrörelsen mot matsvinn har fått ett fötteste. Flera övriga marthagrupper delar kunskapen i skolor på den egna orten och år 2017 kommer restaurangdagen att uppmärksammas med matsvinnstema på olika håll i Svenskfinland.

Genom den respons vi fått, kan vi se att budskapet har nått fram. Med en fräsch grafisk profil, material av hög kvalitet och ett budskap som är lätt att ta till sig har vi nått fram. Vi är glada för de lärare i huslig ekonomi som tagit in temat i undervisningen. För alla de som delat sina egna brister och nya insikter i sociala medier. För alla de som tagit del av våra kurser och vår verksamhet. För medier som delat vår information, för samarbetsparter som bidragit med sakkunskap och för alla nya ambassadörer för ett minskat matsvinn.

Fortsatta åtgärder

Även om projektet är slut, lever Svinnkampen vidare. Fortsättningsvis är temat en viktig del av all vår kursverksamhet och vi ser projektåren som en start på rörelsen för ett minskat matsvinn. Kunskapen och det material som skapats delas vidare inom ramen för all vår hushållsverksamhet, men också på alla evenemang vi deltar i. Temat lyfts också fortsättningsvis i våra egna kanaler. För vem vill inte gå som en vinnare ur (svinn)kampen för en bättre värld, en vardag i taget?



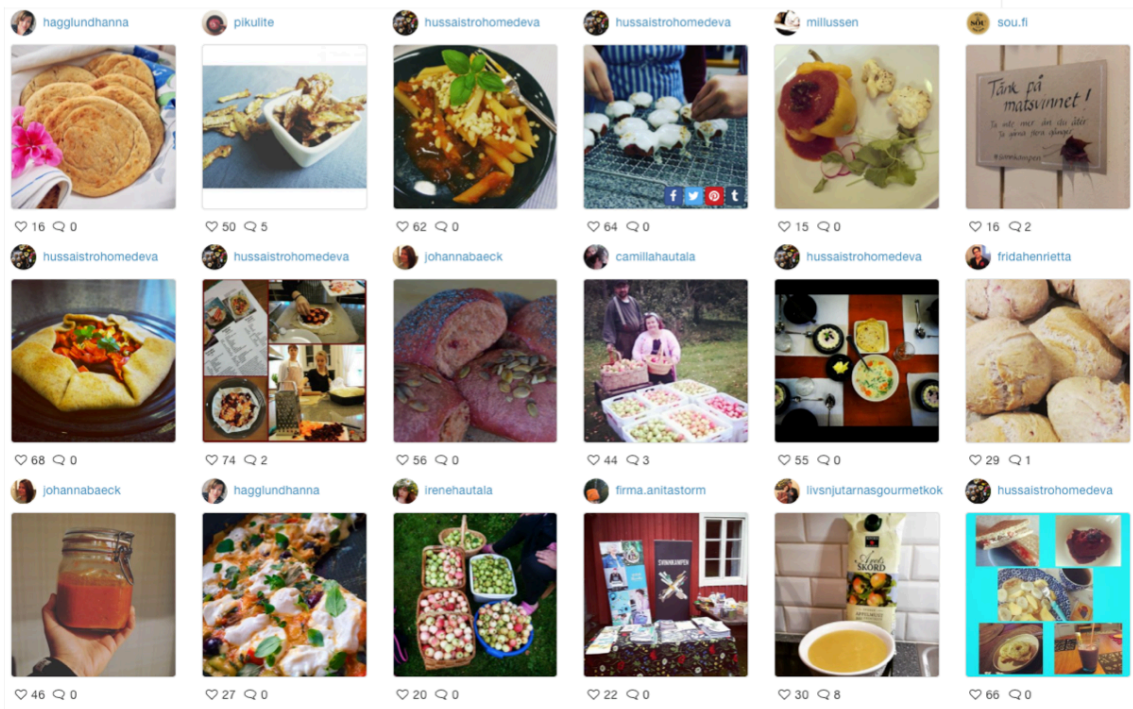
SVINNKAMPEN
POP UP-RESTAURANG,
ROBBES LILLA TRÄDGÅRD
21.5, KL. 11-13




ÄLSKAR
LEFT(O)VERS!





#SVINNKAMPEN



Totalt finns (29.11.16) 655 inlägg uppladdade på Instagram under hashtaggen "svinnkampen". Av dessa är 152 st uppladdade på @Marthaforbundets sida. Instagrammare har ivrigt delat med sig av sina bästa svinntips, nedan ett litet urplock. En av de aktivaste återkommande användarna är @hussaistrohomedeva, som laddar upp tips och recept från sina lektioner i huslig ekonomi.

 **hussaistrohomedeva** + FEED Posted: May 10, 2016 4:37 PM



 **hussaistrohomedeva** 7 months ago

Här hackas #ök och klipps #bacon till dagens #mantagervadmanhaver #makaronilåda ... vi kör #svinnkampen vår vana trogen 😊
#strömborgskaskolan #ströhö #hussaistrohomedeva #husligekonomi #hemkunskap #kotitalous #köksä #kotsa #homeeconomics

SUBMIT

58 ... 0 Gingham



sari.granni

8 months ago

Hyviä ruokahävikkivihjeitä löytyy @marthaforbundet in tilitä, lounassalaatti, pizza, yms. Samalla voi harjoitella toista kotimaista 😊 #ruokahävikki #martat #arki from @marthaforbundet using @RepostRegramApp - Sofia tipsar: "Gör en matig lunchsallad av sådant som blivit över, exempelvis kockt potatis och grönsaker, och piffa upp med till exempel vinäggrett, fräscha grönsaker och vad man råkar ha hemma." #svinnkampen

LEFT LOVERS

ROTSAKSBIFFAR

Ungefär 4 biffar

6 dl valfria rivna rotsaker

1 ägg

Salt & peppar

Örtkrydda (dragon)

Kläck ägget i en skål och vispa upp. Tillsätt de finrivna rotsakerna och smaksätt. Forma till biffar och stek.

BROCCOLISOPPA

300 gr broccoli

1 bit purjolök

8 dl vatten

1–2 grönsaksbuljongtärningar

½ tsk timjan

½ tsk dragon

1 msk vetemjöl eller 100 g smältost

Snitta upp purjolöken och skölj den mellan alla bladen. Skär broccolin och purjon i bitar och lägg dem tillsammans med buljongtärningen i kokande vatten. Koka tills broccolin är mjuk. Puréa soppan med en stavmixer. Tillsätt smältost eller mjölet som rörts ut i lite vatten. Koka en stund och smaksätt med kryddorna. Rosta brödtärningar i torr stekpanna, på medelvärme. Serveras till soppan. Brödtärningar går också bra att rosta i ugnen.

KANTARELLPAJ

Pajbotten:

3 dl vetemjöl

1 dl speltmjöl

150 g smör, kallt

3 msk kallt vatten

Fyllning:

1 liter kantareller

2 msk smör

1 dl finklippt persilja

1 liten purjolök i ringar

3 ägg

2 dl grädde

1 dl mjölk

1 dl riven stark ost

Mät upp mjöl i en skål och lägg i smöret. Knåda ihop till en grymig massa med fingrarna eller i matberedaren. Häll i vattnet och knåda snabbt till en smidig deg. Tryck ut degen i formen, gärna en form med löstagbar kant på cirka 26 cm diameter. Ställ in i kylan och låt vila i cirka 20 minuter. Stek svampen i torr panna tills vätskan försvinner. Tillsätt sedan en smörklick och purjolöken i den heta pannan. Fräs i 5–7 minuter. Smaka av med svartpeppar och persilja. Vispa ihop äggstanningen och salta. Häll ut fyllningen och äggstanningen samt överst riven ost i pajskalet och baka pajen i ugnen på 200 grader i cirka 25 minuter eller tills pajen fått fin färg.

BRUSCHETTA

6 tomater

3 pressade vitlöksklyftor

1 kruka färsk basilika, finhackad

2 msk olja

Salt, svartpeppar

6 skivor vitt bröd, osötat

Finhacka rumsvarma tomater. Blanda ner vitlök, basilika och olja. Smaksätt med salt och svartpeppar. Rosta eller grilla brödet. Lägg tomatblandningen direkt på brödet. Garnera med basilikabladd.

POTATISBAKELSE

Ungefär 15 bakelser

2 potatisar

175 gram havrekex

75 gram mörk choklad

80 gram mandelmassa

3 msk punch

½ dl kakao

Eventuellt ½ dl mandelmjöl

Eventuellt några överblivna pepparkakor

Skala och koka potatisen mjuk. Smält chokladen i vattenbad. Ladda matberedaren med kniven. Kör kexen till smulor. Töm skålen. Placera de något avsvalnade potatisarna i bunken tillsammans med mandelmassan, punchen, smält choklad och kakao. Kör till en slät

massa. Tillsätt kexsmulorna. Kontrollera konsistensen, tillsätt eventuellt mandelmjöl eller kex om massan är för lös. Smeten ska gå att forma till bakelser. Rulla i kakaopulver och eller finhackad mandel.

FRAPPÉ

Har du överlopps kallt kaffe? Gör en frappé! Blanda kaffeskvätten med mjölk, is och lite socker. Lyxa till det med vispgrädde och chokladsås. Chokladsåsen gör du lätt själv. Blanda 3 msk vatten, 3 msk kakao och 3 msk socker. Koka upp till en simmig stark sås. Rör om emellanåt och kolla konsistensen.

ÄPPELGÖMMOR

5 portioner

1–2 äpplen

50 g mandelmassa

½ dl kexsmulor

1 ½ dl havreflingor

1 krm kardemumma

1 tsk kanel

50 g smör

Tärna äpplet. Smöra in portionsformarna. Dosera äpplet i botten på formarna. Smaksätt med kanel och kardemumma. Riv mandelmassan och blanda med havreflingorna och kexsmulor. Strö över äpplen. Klicka över av smör och grädda i 180 grader i cirka 20 minuter. Servera med vaniljglass.