



### ALDRIG UPPTÄCKT

Det förbjudna i dumpstringen ökar tjustringen, tycker Sandra Karlsson och säger samtidigt att hon står för det hon gör. Hon har aldrig blivit upptäckt, men det har flera gånger varit nära.

**MYCKET KASTAS.** Finns en gräns för konsumtionen? Bara i december fram till jul och nyår handlar vi varor för 65 miljarder kronor. **Konsumtionens konsekvenser** innebär att mycket kastas, bland annat runt 30 procent av all mat som köps hem.



Sandra Karlsson containerdyker efter mat ungefär en gång i veckan. Ibland kommer hon med en matkasse med varor som är mindre kompatibla. Som till exempel fem kilo kålrot och en grönmögelost. Då gäller det att vara uppfinningsrik i kokkonsten. Ofta hittar hon användbara tips och recept på frigansajter på nätet.

# Sandra lever på sopor

**Containerdykning har vuxit fram som en reaktion på konsumismen. Sandra Karlsson bor utanför Växjö och försörjer sig nästan helt på containermat. Smålandsposten följde henne en sen kväll i jakten på middagsmat.**

Decembervällen är råkall, men Sandra Karlsson lyser av förväntan. Klockan är runt 22.30 och Securitasvakterna har efter en stunds cirkulerande lämnat mataffären någonstans i Växjö.

– Kusten är klar. I handen har Sandra Karlsson friganens två viktigaste redskap – ficklampan och den stora blå Ikea-bagen.

– Det är klart att man går igång på spänningen. Allra roligast är att göra det tillsammans med andra, då blir upplevelsen större, säger hon och jämför dumpstringen med att gå på skattjakt eller hitta kantareller i svampskog.

**Den här kvällen** ska visa sig bli en av de bästa någonsin. Containern bakom mataffären är som alltid oläst, ett argument som Sandra Karlsson använder mot att det är stöld, och innehållet ser inte mycket ut för världen. På botten ligger lite sorgsna grönsaker blandat med kassar och lådor. Men när hon klättrar ned och lyser upp den illaluktande containern med ficklampan, hittar hon guld som glimmar. I alla fall för en frigan. Färdigmat, landgångar, räksallad, ostkaka, falukorv, skinka, salami i massor – allt i obrutna förpackningar med dagens datum som utgångsdatum.

– Människor har en överdriven respekt för bäst-före-datum. Herre gud, ägg håller sig ungefär en månad längre och mjölkprodukter mer än en vecka längre. Kött likaså. Om maten luktar och smakar okej – ja, då är den ju inte gammal.

**Rädslan för diffusa bakterier** grundar sig i osäkerhet, i ett sunt förnuft som gått förlorat till förmån för kommersiella riktlinjer, menar hon. Självt har hon aldrig blivit sjuk eller ens konstig i magen av att äta slängd mat.

Men hon är noga med att alltid bara äta det som finns i obrutna förpackningar. Och hon äter aldrig slängd köttfärs.

Sandra Karlsson är 26 år och kom i kontakt med friganism när hon bodde i London. Friganism, som kommer från engelska freeganism (free=gratis och veganism) bygger på att man tar avstånd från den konventionella ekonomin och utnyttjandet av resurser. Istället lever man på det andra släng-er genom containerdykning, eller dumpster diving.

– I London och andra storstäder är friganismen stor och har en helt annan acceptans än här i Sverige. I London dumpstrar etablerade människor. Jag minns särskilt en respekterad professor i 70-årsåldern som hade levt på sopor i flera år.

**Hon har själv levt på containermat** i närmare två år och försörjer sig på soporna till ungefär 80 procent. Hon hittar i princip all mat i containrar – grönsaker, kött, mejeriprodukter, frukt, bakverk, bröd, godis. Ibland bär hon hem oxfile och tårta och då blir det fest. Containerfynden behöver kompletteras med köpta torrvaror, något som inte slängs lika frekvent på grund av längre hållbarhet. I början var motivet strikt ekonomiskt. Hon var arbetslös och fattig. Den miljömässiga vinsten fick hon så att säga på köpet. Men hon har alltid varit intresserad av återvinning.

– Jag har nästan aldrig köpt en ny pryl. Hela mitt liv har jag älskat att leta grejer i ödehus och containrar. Mitt hem består helt av skräp och skrot. Jag köper nästan alla kläder second hand, utom möjligtvis underkläder, säger Sandra Karlsson som just nu studerar konsthantverk och design på en skola utanför Växjö. Drömmen är att öppna en butik med redesignat skrot, bo på landet och vara självförsörjande på det hon odlar. Återvinning är med andra ord Sandras liv och det bloggar hon frekvent om. Det är sällan folk reagerar negativt



**Människor har en överdriven respekt för bäst-före-datum. Herre gud, ägg håller sig ungefär en månad längre och mjölkprodukter mer än en vecka längre. Kött likaså. Om maten luktar och smakar okej – ja, då är den ju inte gammal.**

Sandra Karlsson

på dumpstringen – utom hennes föräldrar.

– Pappa skäms för att jag äter sopor, så jag har slutat blogga om just maten. Han förstår inte det ideologiska skälet utan är rädd att folk ska tro att jag är fattig. Han tycker att jag stjal.

**Stöld anser inte Sandra Karlsson** att hon gör sig skyldig till. Tvärtom bidrar hon till ett minskat resurslöseri och kan inte se något fel alls i handlingen. Enligt Åklagarmyndighetens pressansvarige Britta von Schoultz tycks polisens bedömningar variera när det gäller dumpster diving. Att bryta sig in i en container eller på inhägnat område är brottsligt liksom att göra sig skyldig till nedskräpning. Om containern är oläst skulle handlingen kunna klassas som egenmäktigt förfarande, det vill säga att man olovligen tar, brukar eller tillgriper någonting. Men det är något man får bedöma från fall till fall.

**Sandra Karlsson är inte rädd** för att åka fast.

– Om jag mot förmodan skulle åka fast någon gång tycker jag att det skulle vara ett ypperligt tillfälle att uppmärksamma hur mycket mat som slängs. Dessutom frågar jag mig vem det är som utför en brottslig handling? Jag, som tar vara på en massa sopor, eller den som slänger gigantiska mängder mat i en värld där jättemånga svälter?

Livsstilen förutsätter andra människors höga konsumtionstakt och därmed sopberg. Samhället rymmer med andra ord bara ett begränsat antal friganer.

– Jag lever på andras dumdriftighet och det skulle ju inte funka om alla konverterade till friganismen. Min livsstil är ett statement, en uppmaning till mänskligheten att inte slänga så mycket, säger Sandra Karlsson medan hon hittar fynd efter fynd i containern.

**Det här är en av de bästa kvällarna** någonsin. Hon pekar bort mot flera stora kartonger med sega grodor

och chokladpraliner. Godis i massor. Hon kan inte hejda sig utan stoppar in några grodor i munnen.

– Ibland, när jag hittar mycket, blir jag nästan girig. Får lust att plocka på mig mer än vad jag kommer hinna äta upp. Jag försöker tänka på de som kommer efter också, att det ska finnas kvar bra grejer till dem också.

Några förbipasserande hörs utanför containern och Sandra tystnar. När hotet passerat medger hon tjustningen i dumpstringens spänningsmoment.

– Min livsstil är ekonomisk, miljövänlig och rolig. Det är för enkelt att bara gå och köpa det man behöver. Man måste kämpa lite för sakerna, först då blir de värdefulla.

## DUMPSTRA OCH FRIGANISM

■ **Dumpstra** – (försvenskat av engelskans dumpster diving) betyder att man letar mat ur sopcontainrar.

■ **Friganism** – (försvenskat av engelskans freeganism) är en alternativ livsstil som tar avstånd från konsumismen och innefattar minsta möjliga deltagande i den konventionella ekonomin och minimal konsumtion. Friganismen har sina rötter i 1990-talets antiglobaliserings- och miljörörelser. Rörelsen uppstod i USA, men har spritt sig till västeuropeiska länder. Kopplingen till veganrörelsen är stark, men alla friganer är inte veganer eller vegetarianer. En grupp av friganer, som på engelska ibland kallas "meagans" (från meat, engelska för kött), kan tänka sig att äta kött och andra animaliska produkter, men bara om de annars skulle gå till spillo. Renlärliga friganer ägnar sig åt miljövänligt förflyttande, med kollektivtrafik, cykel eller liftning.

TEXT  
JANNA LI HOLMBERG  
janna-li.holmberg@smp.se  
0470-770 500

FOTO  
FILIP SJÖFORS  
filip.sjofors@smp.se  
0470-770 616



**ENORMT.** Matsvinnet är enormt i land som Sverige. Svenskarna handlar mat för 160 miljarder kronor om året och en tredjedel hamnar i soporna. Maja Söderberg, i Tolg, visar hur man bättre tar hand om maten.



# Maja tipsar hur matsvinnet kan minskas

Uppemot en tredjedel av alla mat som produceras hamnar i soptunnan.

- Fullständigt oförsvärbart, säger matdebattören och föreläsaren Maja Söderberg.

Här ger hon tips hur man minskar det egna matavfallet i köket.

Maja Söderberg, som bor i Tolg, har ett starkt engagemang för mat, hälsa och en hållbar livsstil. Hon är författare till två böcker om klimatomat, föreläsare, håller i utbildningar i ekologisk matlagning och talesperson åt tankesmedjan Dyrare mat nu!

Hon har funderat mycket kring matsvinnet. Bland annat undervisar hon ekologiska kokar i hur man höjer miljömålen och lagar klimatsmart. Hon lever dessutom som hon lär och kan i det egna hemmet minska svinnet till ett minimum.

- Det första man kan göra hemma i köket är att synliggöra hur mycket det rör sig om. Väg den mat som slängs. Dela upp det som inte äts upp och det rena avfallet, som skal och ben.

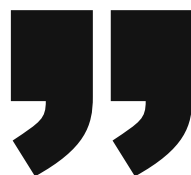
Undersökningar från skolkök visar att så fort man börjar få kontroll på sitt avfall så minskar det. Det lär fungera samma sak i egna hemmet.

- Tänk över inköpsvanorna. Att storhandla är kanske inte alltid det bästa. Ofta köper man för mycket. Man går på erbjudanden, som köp tre och betala för två. Det finns en risk att man köper på sig för mycket. Plötsligt blir man bortbjuden några kvällar och så får man en massa mat över.

Maja Söderberg handlar ofta och lite i taget. Hon tänker också på bilresandet och kör inte i onödan.

- Men ska man ändå iväg och passerar affären kan man ju handla.

Frukt och grönt blir ofta snabbt dåligt. Här bör man också tänka på



**Tänk över inköpsvanorna. Att storhandla är kanske inte alltid det bästa. Ofta köper man för mycket.**

**Maja Söderberg, matdebattör och föreläsare**

hur det förvaras. Ett tips som Maja Söderberg ger är att skala övermogna bananer som börjar bli brunsvarta och frysa dem. Det frusna bananköttet kan därefter tas upp och användas i smoothies eller till glass. En grönsallad som slokar kan fräschas upp i kallt vatten.

- Den här tiden på året väljer jag inte isbergssallad. Istället blir det vitkål och rödkål.

- Man behöver inte stirra sig blind på bäst före datumet. Dofta och smaka. Produkter som ägg, fil, yoghurt och mjölk håller betydligt längre. Däremot ska man vara försiktig med färskt kött och fisk.

Ett vanligt problem är att mat glöms bort i kylan och bli liggande för länge.

- Våga öppna kylskåpet och laga mat utifrån vad som finns. Det brukar funka. Men ha inte för mycket i kylan, då hittar man inte.

Dessutom är det inte nödvändigt att ha alla pålägg samtidigt, som ost, skinka, korv och leverpastej.

Maja Söderberg håller koll på sin frysbox genom att skriva upp allt som läggs här. På en griffeltavla noterar hon köttfärs, bröd, stekar, med mera. När något tas från frysen stryker hon på tavlan.

Gammalt bröd kan man göra krontonger av och är gott i soppan. En köttfärslimpa kan drygas ut med lite bröd eller potatis.

- Se det som en utmaning att använda så mycket av varorna som möjligt.

Knäckebröd kan man alltid ha hemma och det håller länge, ifall det mjuka tar slut.

Ofta är det vi konsumenter som bidrar till matsvinnet butikerna, menar Maja Söderberg. Vi klämmer på frukten och plockar på varorna och väljer de produkter som har längst hållbarhet.

## SALLAD SOM HÅLLER

Maja Söderberg har odlingar på tomten i Tolg. Hennes machésallad håller långt in i december och är hur färsk som helst under det tunna snötäcket.

FOTO: JOHANNA URSJÖ

Det blir allt vanligare numera att butiker har hyllor med färsk mat som ska ätas inom kort. Det rör sig om prissänkta varor där utgångsdatumet närmar sig. Ofta är det halva priset som gäller.

- Det är en bra utveckling. Men även torrvaror med utgången datum är det inga som helst problem med.

**Förr i tiden** gav man överbliven mat till djuren och det fanns ett naturligt kretslopp på gården. Maja Söderberg har höns och kaniner som tar hand om en hel del rester.

Viktigt för att maten ska hålla så länge som möjligt är att kyla resterna snabbt. Vintertid kan de ställas utomhus, kanske i snön. Man kan också kyla med vattenbad.

Konsumentföreningen i Stockholm påpekade förra veckan att kyldiskarna i butikerna inte är tillräckligt kalla. Maxgränsen är satt till +8

grader. Men för att varorna ska hålla länge krävs egentligen 4-5 grader. Många konsumenter känner inte till detta. Extra viktigt är det nu i juletid, när julsinkan trängs med överbliven Janssons frestelse, sillar och prinskorvar. Kolla upp kylan och se till att den håller rätt temperatur.

Enligt Naturvårdsverket är det möjligt att minska matsvinnet med 50 procent. Maja Söderberg tycker att familjer kan göra det till en utmaning att dra ned på svinnet.

- Jag tycker i princip att barn ska få ta sin mat själva, men ofta blir det för stora portioner. Det är en pedagogisk utmaning att få med barnen. Prata om maten, håll grönsaksprovningar, testa och diskutera.



TEXT  
JAN BÅRTÅS  
jan.bartas@smp.se  
0470-770 616



**MATSVINN HUSHÅLL**

Vara	Procent
Morot, skal och bortskuret	28
Potatis, skal och bortskuret	26
Paprika, skal och bortskuret	14-22
Vitkål, bortskuret	13-19
Kött	17
Potatis, rester tillagat	16
Yoghurt, rester i förpackning	8
Tallrikssvinn av lagad mat	1-7
Bröd	3
Mjölk, rester i förpackning	0,5



KÄLLA: MILJÖSMARTMAT.SE

GRAFIK: SMP



## 100 kilo mat per person slängs varje år

**Kostnaden motsvarar ungefär en månads matinköp per hushåll eller runt 5 000 kronor.**

Svensken kastar runt 100 kilo mat per år av det som köps hem. Totalt blir det 900 000 ton. Ungefär hälften består av fullt ätbar mat. Kostnaden motsvarar ungefär en månads matinköp per hushåll eller runt 5 000 kronor.

Enligt beräkningar motsvarar produktionen av den kastade maten lika mycket växthusgaser som 700 000 personbilar släpper ut eller 460 000 oljeeldade villor under ett år.

Från matkedjorna slängs runt 100 000 ton mat årligen. Skälet till att maten kastas kan vara transport- och lagringsskador eller att butiker köper in för mycket av vissa varor vid storhelger eller när det

pågår kampanjer. Störst svinn är det av färskvaror, som kött, chark, grönt, frukt och bröd.

Inom restaurangnäringen och i storhushållen kastas runt en femtedel av maten. Störst svinn är det efter bufféer.

Matsvinn är således både ett etiskt, ekonomiskt och miljömässigt problem.

JAN BÄRTÅS

**Källor:** Naturvårdsverket, Livsmedelsverket, Jordbruksverket, Livsmedelsverket och Miljösmart Mat.

