



# Frysta tillgångar

En rapport om svenskarnas syn på, och fördelarna med, fryst mat kopplat till en mer hållbar vardag.





**Det här är Ebba.  
Vår alldeles egna söta lilla gröna frysta ärta. I  
den här rapporten kan du läsa mer om Ebba-ärtans  
unika egenskaper och allt annat gott, smart och  
bra med djupfryst mat.**

**Hoppas det ska smaka!**



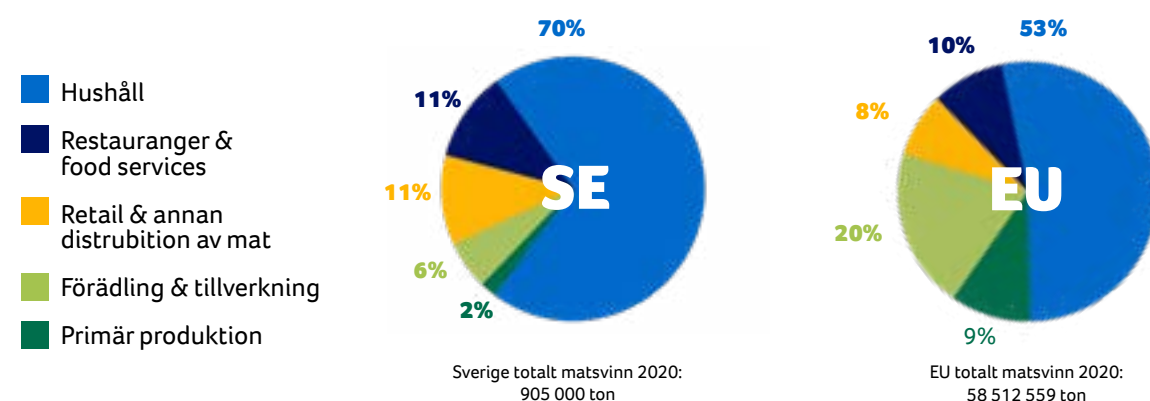
# Bra för plånboken och planeten

Findus har en omfattande hållbarhetsagenda där ett av våra viktigaste områden är arbetet med att minska matsvinn, både i vår verksamhet och genom att hjälpa och inspirera konsumenter att minska matsvinn hemma med fryst mat.

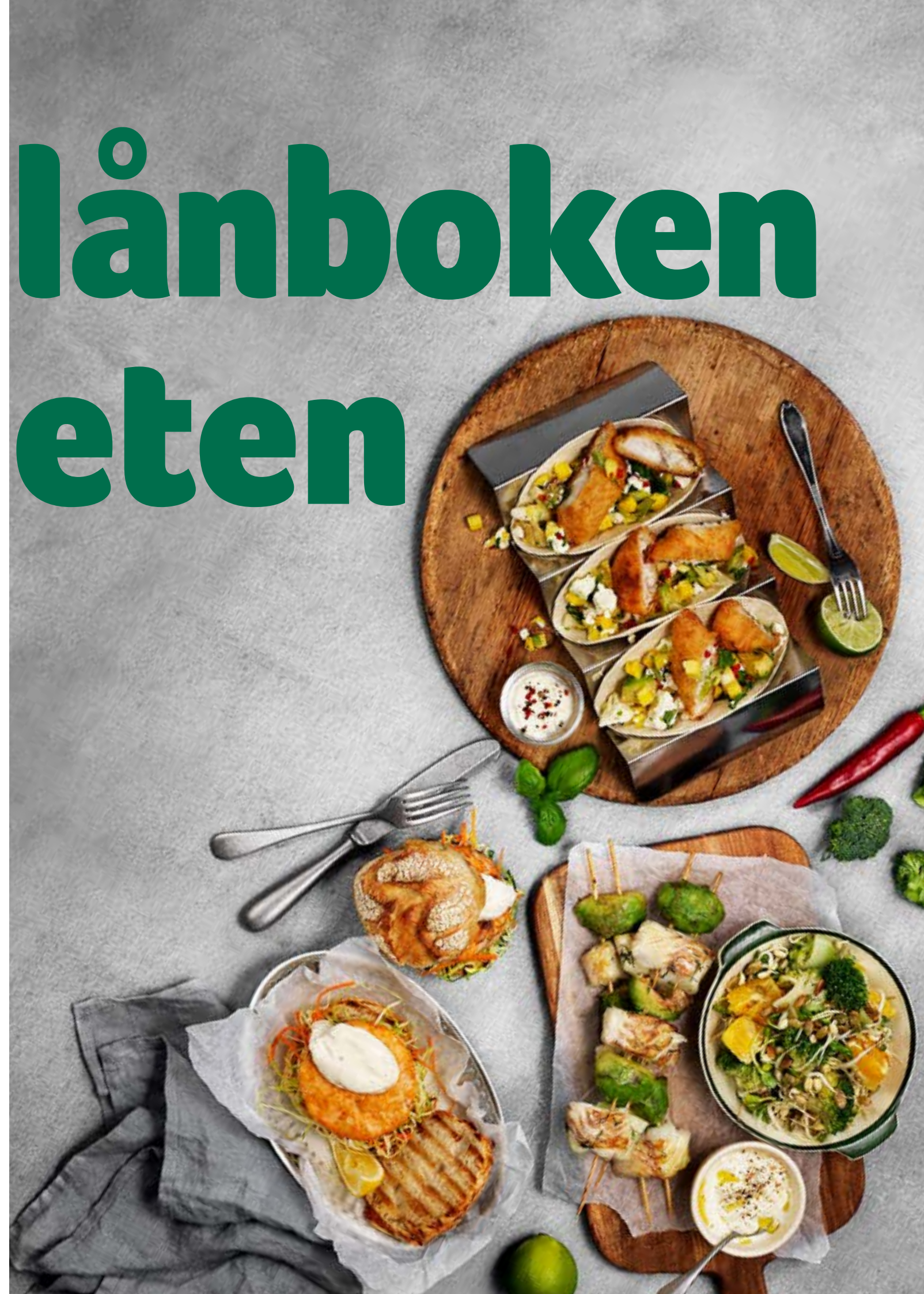
Att minska matsvinnet har en positiv effekt för planeten och plånboken. 1/3 av all mat som produceras i världen slängs enligt siffror från FN<sup>1</sup>. Att

producera mat kräver stora resurser så att reducera matsvinnet är därför viktigt för att minska matens klimatpåverkan i en mer hållbar framtid. Findus jobbar mot FNs hållbarhetsmål 12.3 och med att halvera matsvinn i vår verksamhet till 2030.

Matsvinn uppstår genom hela värdekedjan, från jord till bord. Enligt EU:s statistik<sup>2</sup> uppstår majoriteten av allt matsvinn i hushållen, se diagrammen nedan.



1. UN FAO Global food losses and food waste (fao.org)  
2. EUROSTAT 110448.pdf (europa.eu)





# Hållbar i lösning i frysen

Genom att djupfrysa mat kan vi ta vara på fräska råvaror när det är säsong. På så sätt kan vi till exempel äta grönsaker skördade i säsong året runt. Det är som att stanna tiden efter skörd, bakning eller fångst. Nedbrytningsprocessen pausas och näringsämnen bevaras på ett naturligt sätt utan onödiga tillsatser. Produktens hållbarhet förlängs och matsvinnet minskar då det underlättar för den som ska laga mat att bara ta fram så mycket som behövs från frysen, där och då. Genom att djupfrysa maten skapas även möjligheter till mindre koldioxidintensiva transportsätt.

En nygjord livscykelanalys (LCA)<sup>1</sup> av Nomad Foods och Findus visar även att koldioxidavtrycket för majoriteten av de djupfrysta produkterna i analysen har samma eller lägre koldioxidavtryck, jämfört med motsvarande icke djupfrysta produkter. Studien visar tydligt att även om djupfryst mat kräver energi för både den initiala frysningen och lagringen så kompenseras detta av minskat matsvinn när hela livscykeln inkluderas.

Vi har minskat det ätbara matsvinnet i vår produktion med 33% mellan åren 2015-2022. Det är vi såklart stolta över, men vi fortsätter effektivisera vår

**Vi har minskat det ätbara matsvinnet i vår produktion med 33% mellan åren 2015-2022**

produktion för att nå målet om 50% reduktion till 2030. Ett exempel på åtgärd är vår investering i Pulse Electric Field (PEF) teknologi i Tönsberg, Norge, som möjliggör att mer av potatisen används i stället för att slängas, samt minskar vår vatten- och energianvändning.

I 2023 års upplaga av rapporten Frysta Tillgångar undersöks svenskarnas syn på och kunskap om djupfryst mat<sup>2</sup>. I år med extra fokus på den djupfrysta maten kopplat till hållbarhetsfrågor, framför allt matsvinn. Att minska matsvinnet är viktigt för att minska matens klimatpåverkan, men även hus hålla med plånboken och planetens resurser.

Vi på Findus menar att en del av lösningen ligger i frysen.

**Livscykelanalys (LCA) är en metod för att beräkna miljöpåverkan under en produkts hela livscykel, från att naturresurser utvinns till dess att produkten inte används längre och måste tas om hand.**



1. LCA-executive-summary.pdf (nomadfoods.com)

2. Undersökning genomförd av Norstat på uppdrag av Findus och Nomad Foods. Totalt 1010 respondenter i Sverige i åldersgrupperna 20-75 år. Datensamlingen genomfördes i mars 2023.



# 10X

Vanligare

Fryst mat kan hjälpa till att minska matsvinnet i hushållen. Enligt undersökningen är det hela tio gånger vanligare att man kastar grönsaker som förvarats i kylan än i frysen.

Största matsvinnet i de svenska hushållen är grönsaker/rotfrukter (61%) och mejerivaror (43%) som blivit dåliga i kylan.

## 61%

matavfall är grönsaker

## 9/10

Tycker det är onödigt

Nio av tio håller med om att matsvinn förbrukar jordens resurser i onödan.

# Svenskarnas uppfattning om fryst mat och matsvinn

## 4/10

tror på bättre ekonomi

Fyra av tio anser att ett minskat matsvinn i familjen skulle förbättra hushållsekonomin.

Höginkomsttagare (66%) slänger mer mat i jämförelse med låginkomsttagare (52%).

## 66%

höginkomsttagare

## 61%

får dåligt samvete

En majoritet av svenskarna (61%) får dåligt samvete när det slänger mat.

Hälften av svenskarna kan tänka sig köpa mer fryst mat för att minska det egna matsvinnet.

## 50%

vill köpa mer fryst

### Barnfamiljer är värst

Småbarnsfamiljer slänger mest mat.  
Pensionärer slänger minst.

Svenskarna vet att frysta grönsaker är billiga. Hälften av hushållen har kunskap om att frysta livsmedel är billigare än färska.

## Hälften

vet att fryst är billigare

Det finns stora kunskapsluckor kopplat till fryst mat. Endast 24 procent känner till att frysta varor bevarar både vitaminer och näringsämnen lika bra eller bättre som färska/kylda.

## 24%

förstår fryst mat

### Höginkomst- tagare köper färskt oftare

Undersökningen visar även att hälften av höginkomsthushållen köper färska grönsaker i större utsträckningen än låginkomsthushållen.



# Frysen minskar svinnet

Enligt undersökningen är det hela tio gånger vanligare att man kastar grönsaker som förvarats i kylan än i frysen, samt att det är nästan tre gånger vanligare att man kastar kött, fågel och fisk som förvarats i kylskåp än i frysen. Undersökningen visar att hälften av svenskarna kan tänka sig köpa mer djupfryst mat som ett sätt att minska det egna matsvinnet.

En majoritet av svenskarna får dåligt samvete när de slänger mat och ännu fler, nio av tio förstår att matsvinn förbrukar jordens resurser i onödan. Samtidigt är det bara 30% av hushållen som medger att matsvinn är ett problem i det egna hushållet, men hela fyra av tio är övertygade om att ett minskat matsvinn skulle förbättra hushållsekonomin.

**”Rapporten visar att hälften av svenskarna kan tänka sig köpa mer djupfryst. Det finns många fördelar med fryst mat som vi vill nå ut med. Idag är utbudet av kvalitetsprodukter stort, frystekniken har utvecklats och Findus sortiment håller en hög kvalitet och har fina råvaror. Det här kan vi i branschen bli bättre på att kommunicera och täppa till kunskapsluckor, genom information och inspiration.”**



**Henrik von Lowzow,  
Cluster Marketing  
Director på Findus Norden.**





# Barnfamiljer slänger mest mat



Barnfamiljer har mest dåligt samvete för det egna matsvinnet medan singelhushållen bryr sig minst. Familjer med barn är också de som slänger mest mat, framför allt småbarnsfamiljer. Till påståendet "Det är ovanligt för mig att kasta mat" svarade endast 20% av småbarnsbarnfamiljer "Ja", att jämföra med 64% bland pensionärer och 45% av singelhushållen. Höginkomsttagare slänger också mer mat än låginkomsttagare.

Grönsaker, rotfrukter och mejerivaror som blivit dåliga i kylen och därför slängs står för det största matsvinnet i de svenska hushållen enligt undersökningen. En sjundedel av respondenterna uppger dock att det vanligaste är att de kastar kött, fågel och fisk från kylen som inte blivit tillagade.

**Åtta av tio kan tänka sig att lukta och smaka på maten istället för att gå efter datummärkningen**

Ängslan över att rester blivit dåliga eller ändrad matplanering är de vanligaste anledningarna till matsvinn i hushållet. En femtedel slänger mat för att datummärkningen har gått ut, men åtta av tio kan tänka sig att lukta och smaka på maten i stället för att gå efter datummärkningen.



# Varför slänger vi ens livsmedel?

**42%**

Orolig för att resterna blivit dåliga

**24%**

För mycket mat har tillagats

**19%**

Orolig för att äta mat som passerat datummärkningen

**30%**

Oplanerade inköp och då har mat blivit gammal

**41%**

Måltidsplaneringen har ändrats så att maten har blivit gammal







# Så kan du själv minska mat- svinnet

Många rotfrukter och grönsaker går utmärkt att förvälla och frysa

Laga mer djupfryst mat och ta endast fram den mängd du behöver ur frysen

Gör en veckoplanering och en inköpslista

Kolla igenom kylan regelbundet för att se vad som håller på att utgå i datum

Lukta och smaka på maten som ett komplement till datummärkningen

Ha en restätardag varje vecka då alla rester åker fram på bordet som en god buffé

Frys in dina rester och ät dem senare, det behöver inte vara en hel måltid

Kenneth Nilsson,  
Innovationskock  
på Findus Norden





# Fryst bevarar smak och näring

Trots att djupfrysta grönsaker funnits i Sverige sedan 40-talet finns kunskapsluckor hos konsumenten. Undersökningen visar att endast 24 procent av hushållen känner till att djupfrysta varor bevarar både vitaminer och näringsämnen bättre än färska/kylda motsvarigheter. Något som möjliggörs tack vare tekniken med nedfrysning efter skörd, bakning eller fångst. Här pausas nedbrytningsprocessen och näringsämnena bevaras utan att det behövs onödiga tillsatser.

Kunskapen om prisskillnader mellan djupfryst och färskt är relativt god. Hälften av hushållen har kunskap om att djupfrysta grönsaker och fisk är billigare än färska. Undersökningen visar till exempel att hälften av höginkomsthushållen köper i större utsträckningen färska grönsaker jämfört med en tredjedel av låginkomsthushållen.

**”Att frysa mat är en naturlig konserveringsprocess utan konserveringsmedel. Tar vi grönsaker som ett exempel så ”kapslas” vitaminer och mineraler in under frysningen samtidigt som fetter, proteiner förblir opåverkade. Att jämföra med färska grönsaker där vitaminhalten sjunker under lagringstiden hemma i köket. Det här är raka motsatsen till vad många faktiskt tror men faktum är att djupfrysta grönsaker är ett bra alternativ till färska sett ur ren näringssynpunkt.”**



Issa Narchi  
Head of RDQ,  
Findus Norden





# Därför köper svensken fryst



**Var fjärde hushåll svarar att de köper fryst mat eftersom att maten håller längre i frysen**

Av de som svarat att de brukar köpa fryst mat som grönsaker, fisk och bröd svarar var fjärde hushåll att de gör det för att maten håller längre i frysen. Även prisfrågan spelar roll och sju av tio håller med om att fryst är billigare än färskt. Att frysta färdigrätter sparar tid är också en viktig anledning för samtliga grupper i undersökningen:

**Frysta grönsaker äts oftare i veckodagarna**

pensionärer (55%), småbarnsfamiljer (43%), familjer med skolbarn (42%), singelhushåll (40%) och sambos (47%). När det kommer till frysta färdigrätter eller lagade frysta grönsaker svarar var fjärde att det framför allt är enkelt och praktiskt att ha hemma som driver till köp.

Frysta grönsaker köps vanligtvis till veckomiddagarna (90%) medan frysta färdigrätter är vanligare som ett lunchalternativ (53% köttrett, 58% vegetarisk rätt). Servi till specifika grupper äter pensionärer i större utsträckning frysta färdigrätter till veckomiddagen (68%), att jämföra med familjer med skolbarn (29%).

**”Det har inte undgått någon att matpriserna ökat kraftig det senaste året i Sverige. En utveckling som i sin tur påverkar hur, och vad, vi handlar i mataffären. Konsumenten tittar mer efter lägre pris och längre hållbarhet vilket gynnar djupfrysta alternativ”**

**Henrik von Lowzow,  
Cluster Marketing  
Director på Findus Norden.**





# Vardagstips

## God middag på bara åtta minuter!

Findus Green Cuisine Vego Pytt är gjord efter samma goda recept som originalet Oxytt, fast helt utan kött. Ta så mycket du behöver och tillaga i stekpanna med lite olja på medelvärme, och lämna resten i frysen till nästa gång. God lunch eller middag klar på bara åtta minuter.

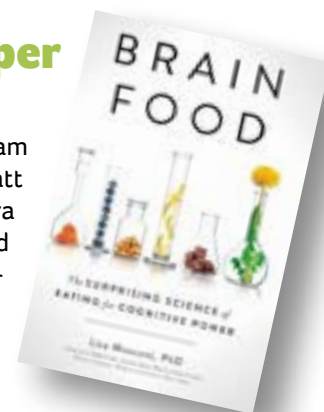


## Ät mer grönsaker & fisk!

I juni 2023 lanserades nya nordiska näringsrekommendationer (NNR 2023) där det bland annat rekommenderas att äta mycket grönsaker, frukt och bär. Det får gärna vara grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, broccoli, bönor och lök. Dessutom rekommenderas att äta miljömärkt fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan.

## Mat som skärper våra sinnen

Boken Brain Food lyfter fram vad vi alla kan äta för att hålla hjärnan i trim. En bra kompanjon i köket laddad med goda recept och hälsosamma insikter.



## Bli svinnsmart

The Everlasting Meal Cookbook ger inspirerande tips på hur du förvandlar de vanligaste resterna från kylan och frysen till härliga måltider.



## Fisk är en bra proteinkälla

Fisk är en bra proteinkälla som är perfekt för en balanserad kost. Livsmedelsverket rekommenderar att äta miljömärkt fisk två till tre gånger i veckan och fryst panerad fisk är då ett bra alternativ för att variera fiskintaget. Testa att göra fish tacos med fiskpinnar till fredagsmyset nästa gång.



## 100% certifierad fisk



## En svensk wokikon

Findus frysta wokgrönsaker är en svensk klassiker som räddat vardagsmiddagar sedan 1969. Numera har wokikonen Wok Classic flera syskon med smaker från Thailand, Shanghai och Vietnam, samtliga med ny härlig förpackningsdesign. Prova en riktig vardagshjälte till nästa middag!



## Det stora med lilla ärtan Ebba

Även den söta lilla gröna ärtan Ebba är en bra källa till protein och dessutom rik på fiber och vitamin-c. Historiskt har ärtan varit ett tillbehör men faktum är att den kan användas på många olika sätt i köket. Prova laga en ärtpesto eller ärtrisotto nästa gång eller varför inte en grön god ärtguacamole till helgens fish tacos.



Findus ärtor är märkta med Svenskt Sigill som säkerställer att odlingen bedrivs på ett hållbart sätt. Samarbetet mellan Findus och Svenskt Sigill har pågått sedan 2011 och 2021 certifierades Findus ärtodling även med Svenskt Sigills Klimatcertifiering då ärtodlarna gör ytterligare förändringar som minskar odlingens klimatpåverkan.



# Modern hållbar frysteknik



Att frysa mat är en uråldrig teknik med framtiden för sig. I Sverige lanserade Findus 1945 sina första djupfryska produkter spenat och bär. Under 1960-talet när fler hushåll fick egna frysboxar ökade sedan användningen och utbudet. Genom att frysa ned maten efter skörd, fångst eller bakning så pausas nedbrytningsprocessen vilket bevarar smak och förlänger hållbarheten. Så här går det till exempel till idag när ärtan Ebba går från skörd till frys till tallrik:

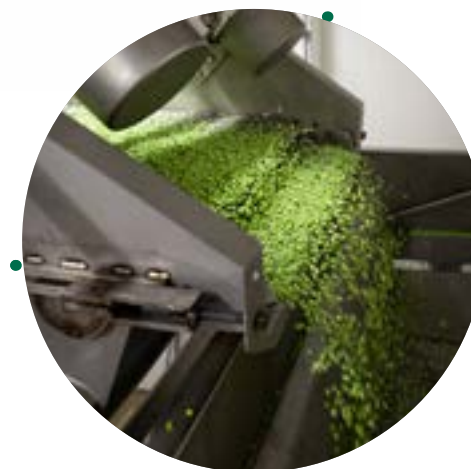
I Brålanda i Dalsland odlar, fryser och pakerar vi våra goda Ebba-ärter. Att odla ärter är relativt enkelt och inte så resurskrävande. Ebba-ärtan är klimacertifierad med Svenskt Sigills märkning sedan 2011.



Ärtorna tvättas, blancheras & styckfrysas i ett enda flöde.



Ebba-ärtan är känd för sin goda smak och jämna kvalitet. En viktig del i att bevara smak och näringsämnen är att ärterna fryses max tre timmar efter skörd.



De moderna tekniker som används gör att maten blir djupfrysad på några minuter. Då bildas betydligt mindre iskristaller jämfört med vid långsam nedfrysning vilket resulterar i att maten känns färsk oavsett när den sedan tillagas för att ätas.





# Tillsammans gör vi skillnad

**Djupfryst mat -  
en tillgång för svenska hushåll  
i en mer hållbar framtid**

Mycket talar för att djupfryst mat kommer bli en tillgång för svenska hushåll i en mer hållbar framtid. Vi ser i rapporten att svenskarnas kunskap kring den djupfrysta matens hållbarhetsfördelar är god, men rapporten visar också att bilden av fryst mat behöver stärkas kopplat till frågan om kvalitet och smak. Ökad kunskap och inspiration är vägen framåt.

**Ökad kunskap & inspiration  
är vägen framåt**

Vi i branschen, från producenter till handlare, har ett gemensamt ansvar att se till att det blir enklare för konsumenten att göra hållbara matval.

Tillsammans gör vi störst skillnad. Tillsammans kan vi bidra till att minska matsvinn och matens totala klimatpåverkan.