

**Matvett AS eier og driver
ForMat-prosjektet**

ForMat er næringslivets
satsing for å redusere
mengden mat som kastes i
hele verdikjeden.

Målet er å bidra til å
redusere matsvinnet med
25 prosent innen 2015.

KONTAKTINFORMASJON:

Ønsker du mer informasjon om
Matvett AS og ForMat kan du kontakte:

Anne-Grete Haugen
Daglig leder Matvett AS
e-post: agh@matvett.no, mobil: 982 36 945

Anne Marie Schrøder
Kommunikasjonssjef Matvett AS
e-post: ams@matvett.no, mobil: 952 20 995

matvett.no | matsvinn.no



TA VARE PÅ MATEN

DEN ER GULL VERDT

Enkle tips om hvordan
du kan redusere mat-
svinnet og spare penger



Matvett.no
FOREBYGGING AV MATSVINN



FORBRUKERRÅDET

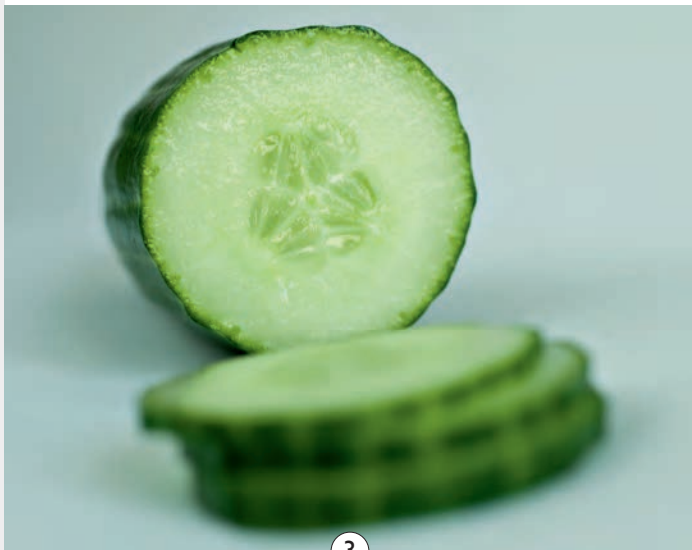
Ta vare på maten

Undersøkelser viser at norske husholdninger kaster en fjerdedel av maten de kjøper. Det er ikke bare bortkastede penger for den enkelte familie, men også et stort miljøproblem. Ved å planlegge innkjøpene bedre, oppbevare maten riktig og bli flinkere til å bruke rester kan du bidra til å redusere matsvinnet. Dermed sparer du penger du heller kan bruke på noe annet.

I dette heftet får du noen tips og råd om hvordan du skal beregne hvor mye mat du trenger å kjøpe, hvordan du skal forstå holdbarhetsmerkingen, hvordan ulike matvarer skal oppbevares og hvordan du kan utnytte maten bedre.

Tenk før du handler!

Å planlegge innkjøpene er viktig hvis du vil redusere matsvinnet. Da handler du mindre på impuls, og mer av det du trenger. Med handleliste og oversikt over hva du allerede har i kjøleskap, fryser og matskap, er det mye lettere å holde orden på innkjøpene. Lag *gjerne* middagsmenyer for noen dager framover og kjøp inn det du trenger.



Hvor mye trenger du?

Noen synes det er vanskelig å beregne hvor mye de skal kjøpe inn av ulike matvarer. Kanskje varierer det også fra dag til dag hvor mange som spiser middag for eksempel.

I en liten husholdning kan det være lurt å begrense antall påleggsvarianter, dele opp og fryse brød og handle inn små mengder av mat som har kort holdbarhet.

Porsjonsberegning

Til middag kan du bruke porsjonsberegningene på neste side som en veiledning for å beregne hvor mye du trenger av kjøtt eller fisk, saus og tilbehør til en middag.

Til gryteretter, spaghetti og wok går det gjerne med mindre kjøtt eller kjøttdeig. Da kan du beregne rundt 100–150 g per person.

Bruk kokeboken

De fleste kokebøker har oppskrifter for fire voksne personer som standard. Har du tenåringer som spiser mye eller små barn som spiser lite endrer du porsjonsberegningen tilsvarende.

På de fleste pakninger med ris, nudler og pasta står det angitt hvor mye som trengs til en porsjon.

Hvor mye per person?

	Gram per person
Fiskefilet uten ben	150–200
Hel fisk med ben	200–250
Kjøtt uten ben (biff, snitsel)	150–200
Kjøtt med lite ben (svinekotelett)	200–250
Kjøtt med mye ben (fårikål, lammekotelett)	Ca. 300
Kjøttdeig	100–150
Poteter	150
Grønnsaker	150
Saus	$\frac{3}{4}$ –1 dl pr person

Hva betyr holdbarhetsmerkingen?

Å merke mat med holdbarhetsdato er viktig for at du som forbruker skal være trygg på maten. I Norge har vi to holdbarhetsmerkinger: «Siste forbruksdag» og «Best før».

«**BEST FØR**»: Merkingen antyder noe om når produsenten mener maten er på sitt beste. Maten kan likevel være spiselig og holde god kvalitet lenge etter merkedatoen hvis den er lagret på riktig måte og er godt emballert. Egg og syrnede melkeprodukter (yoghurt/kefir/rømme) er eksempler på mat som kan være god lenge etter «Best før»-merkingen. Bruk sansene dine. Tørrvarer holder i mange måneder eller år.

«**SISTE FORBRUKSDAG**»: Mat som er merket med «siste forbruksdag» er såkalt lett bederverlig mat. Merkingen forteller om siste dag produktet kan spises hvis det har blitt oppbevart riktig i uåpnet emballasje. Eksempler på slik mat er produkter som farseprodukter, kyllingprodukter, pølser, fersk fisk m.v. Produktene skal ikke selges etter merkedatoen.

På mange produkter står det at de skal *oppbevares i kjøleskap etter åpning*, og at holdbarheten da bare er noen dager. Mange produkter holder likevel mye lenger hvis ikke det er kommet bakterier til. Bruk sansene. Se. Lukt. Smak.





Hvor lenge holder maten?

Ferske grønnsaker, frukt og brød er blant de matvarer vi kaster mest av. Disse matvarene er ofte også uten holdbarhetsmarkering, så du må selv bruke dine sanser for å vurdere kvaliteten på maten.

GRØNNSAKER du kanskje ikke synes er pene nok til en salat kan være gode nok til å brukes i en gryterett, wok eller pai.

BRØD holder bra noen dager, og er fine å fryse. Frys gjerne oppskåret brød, så kan du ta ut litt av gangen. Mugne brød skal kastes.

EGG merkes med fire ukers holdbarhet, men oppbevarer du dem i kjøleskap holder de betydelig lengre.

OLJER bør oppbevares mørkt og kjølig. Noen oljer blir tyktflytende i kjøleskap, men får tilbake smak og konsistens i romtemperatur.

FERSK FISK OG SKALLDYR skal helst oppbevares ved maks 2 grader. Pass på temperaturen i kjøleskapet. Uemballert fersk fisk og skalldyr bør spises etter 1–2 dager. Ferdig emballert sjømat kan oppbevares kjølig til angitt holdbarhetsdato.

Oppbevar maten riktig

Holdbarheten på maten er avhengig av riktig oppbevaring. Dette gjelder hos produsent, under transport til butikk, i butikken og etter at du har kjøpt den. Ikke la kjøle- og frysevarer ligge i en varm bil eller for lenge framme på benken hjemme. Bruk lukkede bokser eller plastposer til å oppbevare åpne pakninger.

FRUKT som pærer, kiwi, nektariner, plommer og avokado skal modnes i romtemperatur før de lagres i kjøleskap. Frukt som epler, melon, banan og papaya oppbevares best i romtemperatur. Bær oppbevares i kjøleskap. Veldig moden/bløt frukt passer godt i en smoothie. Frys brune bananer og bruk dem når det passer.

GRØNNSAKER bør oppbevares i kjøleskap, med unntak av tomat, agurk, hvitløk, fersk ingefær, aubergine og squash, som bør oppbevares i romtemperatur.

Mange frukter og grønnsaker avgir etylengass som bidrar til modningen. Epler og tomater avgir mye etylengass og bør derfor ikke lagres sammen med f.eks bananer.

MEIERIPRODUKTER som er uåpnet og har vært lagret kjølig kan ha lengre holdbarhet enn merkingen. Det gjelder spesielt syrnede produkter som yoghurt, kefir og rømme, melk og fløte og de fleste oster.

FERSK KJØTT OG FISK skal oppbevares kaldt (0-4 grader), og har det som regel best nederst i kjøleskapet.

MEL, SUKKER, SALT har lang holdbarhet hvis det oppbevares tørt og i lukket beholder.

HERMETIKK har svært lang holdbarhet – oftest mange år.

TIPS: Legg et termometer i kjøleskapet og mål temperaturer både oppe og nede. Noen skap er kaldest øverst, andre nederst.

Kjøttdeig, kjøtt i terninger og strimlet kjøtt av kylling og svin skal alltid gjennomstekes. På hele kjøttstykker av storfe, får og vilt er det nok at overflaten stekes godt, for det er der bakteriene finnes.

Riktig temperatur

	Riktig temperatur
Kjøl	2–4 grader
Frys	– 18 grader eller kaldere



God hygiene gir lengre holdbarhet

De fleste har lært at de skal vaske hendene før de tilbereder eller spiser mat, men god hygiene på kjøkkenet er også viktig for holdbarheten på maten. Det er bakterier som ødelegger maten. Bakterier vokser godt i temperaturer mellom 10 og 50 grader. De fleste bakterier dør ved 70 grader.

Vask kniver og skjærebrett ofte, og sørg for at kjøkkenbenken er ren. Skift kjøkkenklut ofte. Vask hendene.

Bytt eller vask kniven hvis du først skal skjære kjøtt eller fisk, og deretter rå grønnsaker eller salat.

Har du laget mat som først skal spises om noen timer, er det best å kjøle den ned og varme den opp igjen senere. Nedkjøling kan gjøres i kaldt vannbad.

Sjekk temperaturen i kjøleskapet. Det bør være maksimum 4 grader for å hindre bakterievekst. Ikke plasser varm mat rett i kjøleskapet, da kan temperaturen stige.

Hva gjør du med rester?

Uansett hvor godt du planlegger er det uunngåelig at du får rester. Men kast ikke det som er til overs etter middag.

Restemat kan for eksempel bli lunsj eller middag neste dag, og mange rester kan pakkes ned og fryses til bruk senere.

Kjøtt som er stekt eller kokt (også på siste forbruksdag) har ytterlige noen dagers holdbarhet i kjøleskap, eller kan fryses ned og tas fram senere.

Melk som nærmer seg holdbarhetsdato, kan fryses og brukes til matlaging senere.

På matvett.no får du masse inspirasjon og gode restematoppskrifter. Det finnes flere kokebøker som fokuserer på restemat som for eksempel “Restekjærlighet - Den store restematkokeboka” og “Vår mat - Naturligvis!” fra IKEA.

10 GODE TIPS TIL Å KASTE MINDRE MAT

Hvert år kaster nordmenn over 300 000 tonn mat som kunne vært spist. Er du en av dem som kaster mat? Her er enkle tips til hvordan du kan ta bedre vare på maten og spare både penger og miljøet:

- 1 Planlegg innkjøpene dine og bruk handleliste.
- 2 Rydd i kjøleskapet, så du vet hva du har.
- 3 Oppbevar maten din riktig. Husk at fisk og kjøtt må ha det kaldere enn grønnsaker.
- 4 Bruk sansene dine. Ikke kast mat selv om den har gått ut på dato. Se, lukt, smak for å sjekke.
- 5 Avkjøl maten raskt og frys eller legg i kjøleskapet det du har til overs.
- 6 Oppbevar rester i tette bokser.
- 7 Frys brød som ikke skal spises neste dag.
- 8 La torsdag være «restetorsdag». Bruk opp rester av råvarer og av ferdige retter før du handler ny mat til helgen.
- 9 Husk at slapp salat blir som ny etter et isbad og at bløte tomater kan brukes i en tomat saus.
- 10 Flere råd og gode oppskrifter finner du på matvett.no og i boka "Restekjærlighet", og liker du oss på facebook så får du et nytt restemattips hver torsdag!