

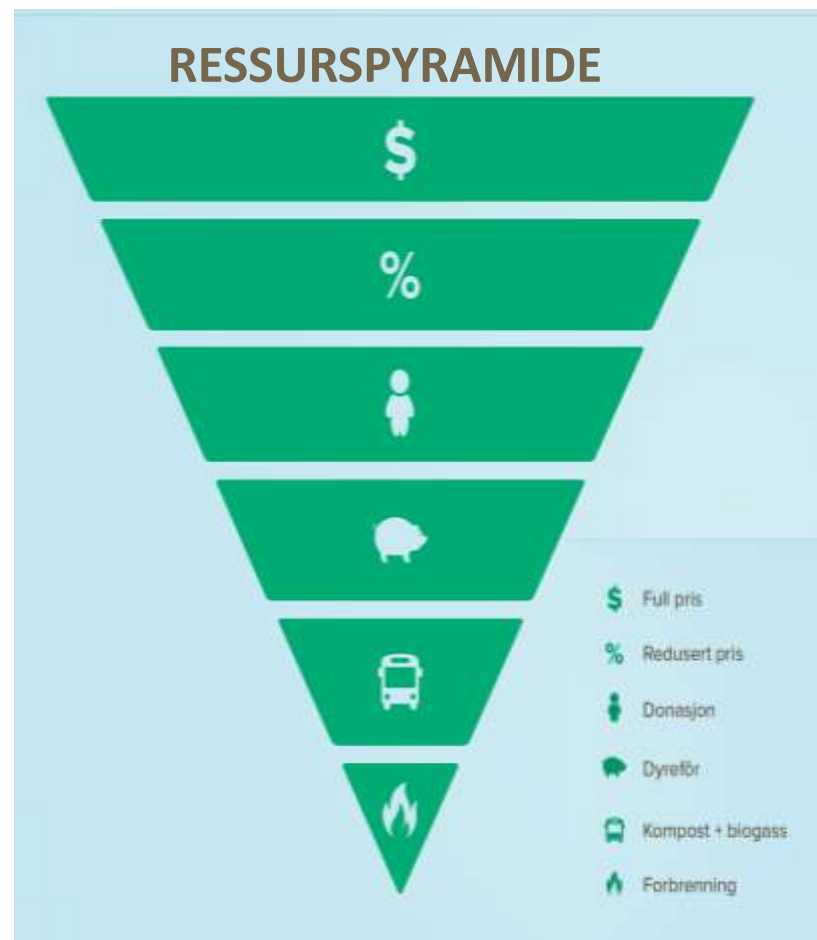
# «Restekjærlighet»

- Hva skal til for å kaste mindre mat!  
v/Anne Marie Schrøder

Matvett jobber for å forebygge og  
redusere matsvinn i hele verdikjeden



# All mat har en verdi og fortjener å bli tatt godt vare på



# Hva er matsvinn?

---

- All mat som kastes som burde vært spist:
  - Daggammelt brød
  - Bløte tomater
  - Yoghurt som har gått ut på "best før"-dato
  - Melk som ikke lukter vondt
  - Eple med en flekk eller en banan som er brun utenpå



Vi kaster 1 av 5 handleposer  
- 46 kg mat per person i året



Matkastebordet

# Hvorfor kaster vi så mye mat?

---

- Utgått på dato
- Dårlig planlegging
- Størrelsen på pakningene
- Ferskhetsysteri – særlig på brød
- Ødelagt emballasje
- Liten bevissthet om matens verdi

Vi tror vi har kontroll!

Til vi rydder i skapene









**Matvett**  
FOREBYGGING AV MATSVINN



Det var litt til...















Enda litt til...







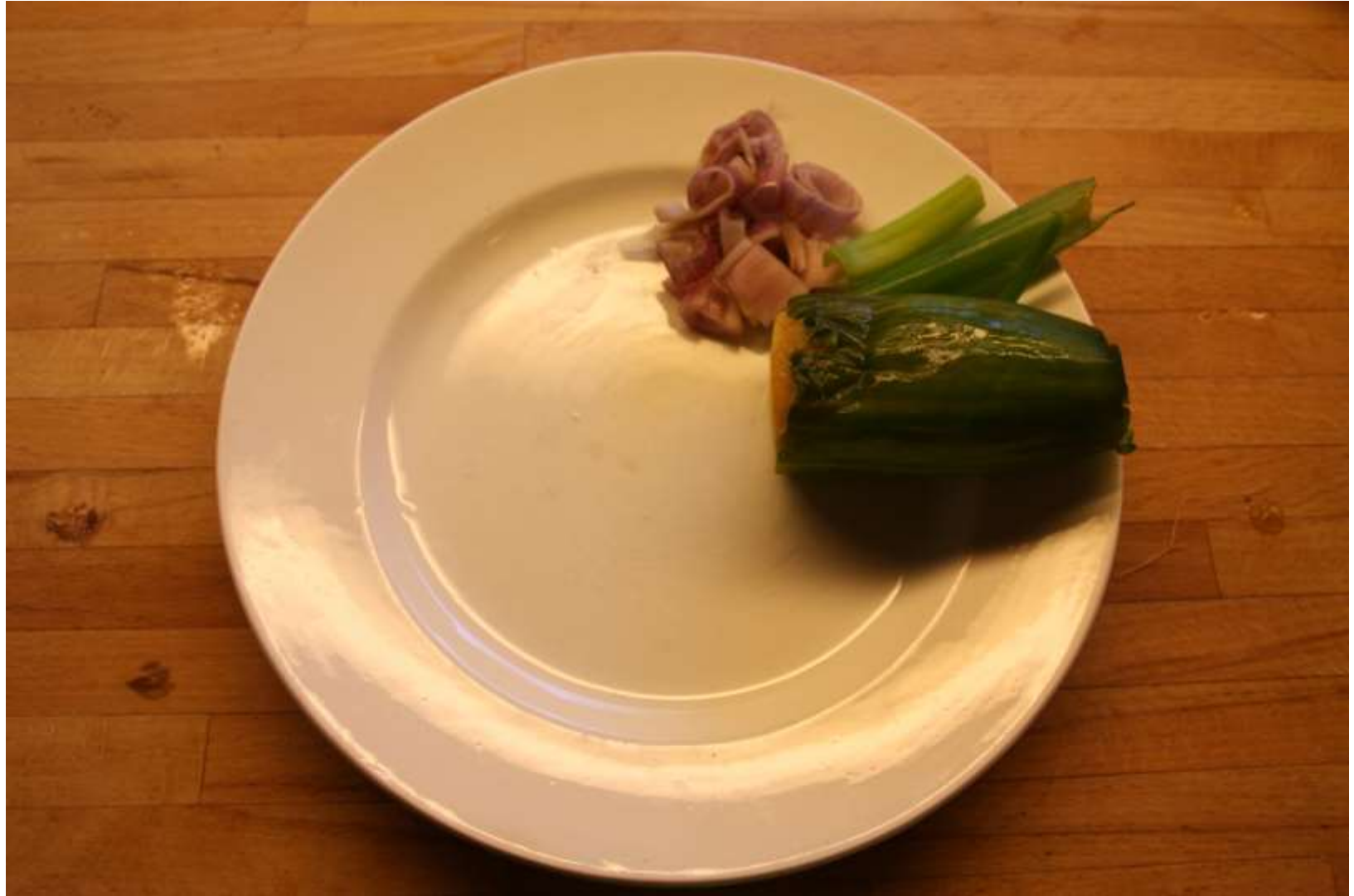


Og enda litt til...





**Matveff**  
FOREBYGGING AV MATSVINN









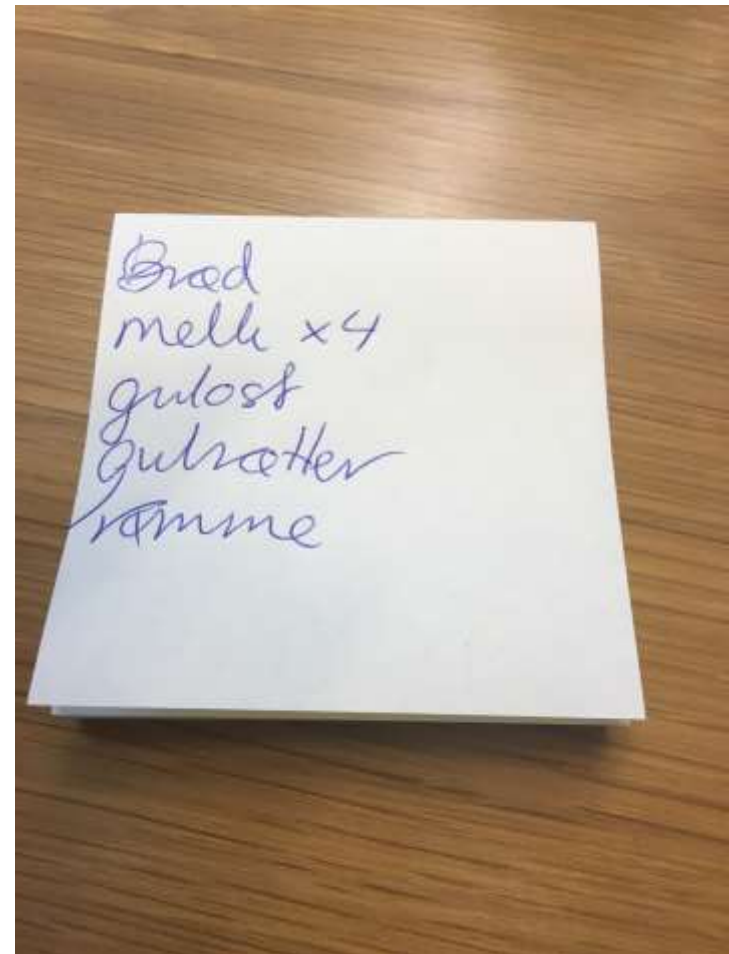






# Planlegg innkjøpene

---



# Ikke kjøp mer enn du trenger

---



**Jeg skulle jo bare kjøpe middag...**



**Matveff**  
FOREBYGGING AV MATSVINN

# Bruk handlekurv

---



**Matveit**  
FOREBYGGING AV MATSVINN



# Vær en bevisst kunde

---



# Oppbevar matvarene riktig

---



- Kjøleskapet skal holde mellom 2-4 grader
- Kjøtt og fisk må ha det kaldere enn frukt og grønt
- Kjøøl ned rester og pakk inn før de settes kaldt
- En del frukt skal ikke i kjøleskap

# Uidentifisert objekt i fryseren

---



# Merk alt godt og hold orden

---



# Stor forskjell på «siste forbruksdag» og «best før»



# Bruk sansene dine

---



# Beregn riktig mengde

---



# God restemat fra matvett.no

---



- Wraps med salat og kjøttrester
- Potetpannekaker
- Resteomeletter
- Muffins med bær eller banan
- Restevafler
- Grønnsakssuppe



# Hvordan nå barna?

## -Wasteinvaders.no



# Bli Matvett-ambassadør

- Begynn med deg selv – lær deg matvettreglene!
- Del kunnskapen med dine nærmeste
- Ta opp tema i lunsjen
- Ønsker du bidrag fra oss:
  - Ta kontakt på [ams@matvett.no](mailto:ams@matvett.no)

## 10 GODE TIPS TIL Å KASTE MINDRE MAT

Hvert år kaster nordmenn over 230 000 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 tomatsaus.
- 10 Flere råd og gode oppskrifter finner du på [matvett.no](http://matvett.no) og i boka "Restekjærlighet", og liker du oss på facebook så får du et nytt restemattips hver torsdag!

# Spis opp maten din!

---



# KUTT Gourmet – Studentlunsj på overskuddsmat

---

