

DE 10 MATVETTREGLENE

Er du en av dem som kaster mat som kan spises? Tror du maten er dårlig fordi den ikke er helt fersk lenger? 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 rester i tette bokser. Skriv på boksen hva du skal bruke resten til.

4

Oppbevar maten din riktig. Husk at kjøleskapet skal holde mellom 2–4 grader.

5

Avkjøl maten raskt og frys eller legg i kjøleskapet det du har til overs.

8

La torsdag være «restetorsdag». Bruk opp rester av råvarer og av ferdige retter før du handler ny mat til helgen.

6

Tenk alternativ bruk av råvarer som ikke er helt ferske lenger. En bløt tomat er god i pastasausen selv om den ikke passer i salaten.

7

Bruk sansene dine. Ikke kast mat som har gått ut på dato før du har sjekket om den fremdeles er bra.

10

Flere råd og gode oppskrifter finner du på matvett.no.

9

Frys brød som ikke skal spises neste dag. Tørt brød kan brukes på mange måter. Sjekk matvett.no.



Matvett
TA VARE PÅ MATEN