

GUIDE TIL TRYGG GJENBRUK AV MAT



Matvett

KUTT
MATSVINN

Nofima

OM GUIDEN

Matsvinnet i Norge skal halveres innen 2030, i tråd med FNs bærekraftsmål og "Bransjeavtalen for reduksjon av matsvinn" mellom hele matbransjen og myndighetene, som ble signert i juni 2017. Hensikten med denne veilederen er å gi faglig støtte og inspirasjon til deg som lager og selger ferdig tilberedt mat, slik at du kan være trygg i din vurdering på om mat som har vært frembudt kan benyttes igjen eller om den bør kastes.

Kartlegging av matsvinn fra serveringsbransjen viser at en av hovedårsakene til matsvinn skyldes overproduksjon, spesielt knyttet til buffetservering og mat som har vært presentert i salgsdisker. Det hersker en viss usikkerhet i bransjen om denne maten kan gjenbrukes. Regelverket gir muligheter for å benytte mye av denne maten på nytt.

- Uansett om mat skal selges eller gis bort må den være trygg å spise. Regelverket har stor fleksibilitet så lenge det kan sannsynliggjøres at maten som serveres er trygg. Det er den enkelte virksomhets ansvar å begrunne dette.

Kari Dommarsnes, Fagrådgiver og inspektør i Mattilsynet

Gjenbruk av mat omfatter både mat som har vært presentert på buffet eller i disk og mat som er ferdig tilberedt, men som ikke har vært ute av kjøkkenet. Hvordan maten gjenbrukes, f.eks. om den bør varmebehandles, er avhengig av forhistorien og hvilke tid-temperaturkombinasjoner den har vært utsatt for. Kravet til sporing må etterleves også når maten gjenbrukes. Tallerkenrester skal kastes og ikke gjenbrukes. Mat som er gått over "siste forbruksdag" skal ikke benyttes for gjenbruk.

Det viktigste å tenke på når du skal gjenbruke mat fra buffet eller disk er å ha kontroll på hvor lenge maten som skal gjenbrukes har stått ved en annen temperatur enn den som er anbefalt. Tidsmessige korte unntak (opptil 3 timer totalt) kan gjøres i forbindelse med preparering, transport, lagring, fremvisning og servering av maten forutsatt at det ikke innebærer en helseisiko.

Tabellen på neste side inneholder faglig vurdering og forslag til gjenbruk av de råvarene og rettene som oftest ender som matsvinn fra serveringsbransjen og er ikke uttømmende. Denne tabellen kan fungere som et oppslagsverk for ulike matvarer når det gjelder riktig oppbevaring, krav til kjøling og oppvarming for gjenbruk. Ha denne tilgjengelig på kjøkkenet og bruk som et verktøy for å redusere matsvinnet på din arbeidsplass. Selve risikovurderingen som ligger til grunn for tabellen finnes i vedlegget til hovedveilederen. Vurderingene er gjort med tanke på friske mennesker. For servering av mat til sårbare grupper med svekket immunforsvar kan det være strengere regler som gjelder.

Guiden gir også råd om best mulig organisering av arbeidet for å unngå matsvinn og tips til trygg donasjon av overskuddsmat.

Vi håper du har glede av denne guiden og at den vil bidra til mindre matsvinn på ditt kjøkken. Det viktigste rådet for å unngå matsvinn er likevel å innføre gode rutiner og utnytte råvarene slik at du unngår overskuddsmat i størst mulig grad.

Hovedveilederen finner du på matvett.no/bransje/kutt-matsvinn-2020

RÅ GRØNNSAKER SEPARAT OG BLANDET



MATVARE	FAGLIG VURDERING *	FORSLAG TIL GJENBRUK
Agurk	Kan benyttes i kalde og varme retter	Kan rives, tørkes og benyttes i sauser, dressinger og i ratatouille
Agurk/tomatsalat	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i ratatouille, sauser og salsaer
Bladsalat	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Rene blader kan legges i vann over natten med håndkle over for å unngå misfarging og slappe blader
Bladsalat blandet	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Rene blandinger uten olje, dressing etc. kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Blomkål	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i supper, sauser, gryter og wokretter
Brekkbønner	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i wokretter, varm salatbar eller blansjeres som tilbehør til kjøtt og fisk
Brokkoli + stilker	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i supper, sauser, gryter og wokretter samt timbaler og muffins
Grønnsaksavskjær (løk, gulrot, purre, selleri)	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Løk, gulrot, purre, selleri passer fint til kraftkoking
Gulrot, revet	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i supper, sauser og rotmos
Kinakål	Oppbevares kjølt før gjenbruk	Kan brukes i ulike salater (både dressing- og majonesbaserte)
Krydderurter	Romtemperatur (levende planter)	Bladene kan blandes med olje til urteoljer
Mais	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i supper, gryter, sauser og stuing
Paprika	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan syltes i eddiklake med ingefær og sennepsfrø, brukes i salater, omeletter eller pureer
Potet (avskjær)	Varmes	Grovt avskjær av skrubbede poteter kan stekes/friteres
Salatblanding med tomat, paprika, agurk og bladsalat	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Lurt å sortere ingrediensene. Kan bruke tomat til tomatsaus og salsa og paprika til sylting eller omelett
Salatblandinger, majonesbaserte	Holdbarhet 3-4 dager i kjøledisk avhengig av ingredienser (eks. løk må varmebehandles)	Kan serveres flere ganger
Tomat	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i supper, sauser, salsa og gryter

*Se nederst på siste tabellside.

GRØNNSAKER KOKT ELLER STEKT



MATVARE FAGLIG VURDERING* FORSLAG TIL GJENBRUK

Asparges	Oppbevares kjølt før gjenbruk	Kan brukes i kalde salater eller i wokretter
Aubergine	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i ovnsretter og gryter, auberginepuré med appelsin
Brokkoli/blomkål	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i wokretter, ovnsretter og gryter, moses i supper
Bønner i tomatsaus	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Grønnsaksrett	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Løksuppe	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Sile av kraften og benytt den i en gryterett eller saus
Paprika	Oppbevares kjølt før gjenbruk	Kan legges i eddiklake med ingefær og sennepsfrø, brukes som tilbehør, i omeletter eller pureer
Poteter (kokte)	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan brukes i gryter, spansk omelett og potetsalat
Potetsalat	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan benyttes 2-3 dager

*Se nederst på siste tabellside.



FRUKT

MATVARE FAGLIG VURDERING* FORSLAG TIL GJENBRUK

Druer	Oppbevares kjølt før gjenbruk	Kan brukes til Waldorfsalat
Epler	Oppbevares kjølt før gjenbruk	Kan brukes i eplekompott eller i Waldorfsalat
Lime, skivet	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Lav pH gir god holdbarhet	Bør skrelles før pressing for bedre utnyttelse. Kan brukes som smaksforsterker i salater, supper, vegetarretter ol. eller kuttes i skiver og has på glass med salt og kokende vann. Bør settes kaldt i 2-3 uker før bruk. Limeskall kan benyttes til pynting
Sitron	Oppbevares kjølt før gjenbruk. Lav pH gir god holdbarhet	Bør skrelles før pressing for bedre utnyttelse. Kan brukes som smaksforsterker i salater, supper, vegetarretter ol. eller kuttes i skiver og has på glass med salt og kokende vann. Bør settes kaldt i 2-3 uker før bruk. Sitronskall kan benyttes til pynting
Skåret frukt	Skåret frukt fra buffet kastes	Skåret frukt som ikke har vært ute av kjøkkenet kan benyttes i fruktsalat ev. annet

*Se nederst på siste tabellside.

KJØTT OG FJÆRKRE INKLUDERT PÅLEGG



MATVARE FAGLIG VURDERING * FORSLAG TIL GJENBRUK

Bacon	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan males opp og benyttes i farser, omeletter, leverpostei
Gryteretter	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan gratineres med ost ved ny servering
Indrefilet (Biffkjøtt)	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan strimles og brukes i gryteretter og som biffsnadder og i salater
Kjøtt med ris	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Kjøttboller, stekte	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt eller oppskåret i pytt i panne, gryteretter og suppe (bør ikke koke), kjøttboller i salsasaus
Kjøttdeig, stekt	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan benyttes i ovnsgratinerte retter, spagetti og taco-bagetter
Kjøttsuppe	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Sil suppen og benytt den i saus eller gryterett
Kokt skinke	Kan fryses og bør varmes ved gjenbruk	Kan brukes i omeletter eller supper
Koteletter	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt eller renskjæres og brukes i pytt i panne
Kyllingbryst	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan strimles opp og brukes i kyllingsalat eller kyllinggryte
Kyllinglår	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kjøttet kan plukkes og brukes i pytt i panne eller gryter og supper
Leverpostei	Kan fryses. Bør varmes	Blandes med bacon og stekes opp på nytt, røres opp med smør og smøres på kalkun til pynt der brystet er fjernet
Pølser	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt, ev. i pytt i panne
Ravioli og annen fylt pasta	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes/steames	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Skinkestek	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt, ev. pytt i panne
Stek, skåret	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt, ev. pytt i panne
Tortilla/lefse/wrap med fyll	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel

*Se nederst på siste tabellside.



FISK OG SKALLDYR

MATVARE FAGLIG VURDERING * FORSLAG TIL GJENBRUK

Fiskegrateng	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Fiskerester etter filetering	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kok fiskekraft og pill rent fiskekjøttet og lag fiskebolle
Gravlaks	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan lage gravlakstartar eller bruke med pasta
Hvitfisk, kokt	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Hvis frembudt en gang, kan den brukes i salat eller i fiskekaker. Fisk som har vært servert to ganger blir tørr og bør kastes
Kaviar	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Kolje, røkt (biter)	Oppbevares på 4°C før gjenbruk, lav pH bremser bakterievekst	Kan brukes i fiskesalat med eddikbasert vinaigrette
Laks, kokt	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan benyttes i laksepasta eller i salat
Reker og skalldyr	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan koke skalldyrkraft til sauser og supper eller lage rekesmør, Bisk (krepseuppe)
Rekesalat	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel

*Se nederst på siste tabellside.



DIVERSE

MATVARE	FAGLIG VURDERING*	FORSLAG TIL GJENBRUK
Bearnaisesaus	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Brie	Bør fryses, så varmes ved gjenbruk	Kan samle ost fra flere buffetserveringer og benytte til gratinering
Brun saus	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Brødvarer	Oppbevares tørt, bør varmes ved gjenbruk	Kan males til griljering/panering, krutonger, legges i bløt (melk/fløte) og blandes i farsen og has i suppe, daggammelt brød kan friskes opp ved fukting i vann og steaming i 150°C, 3 min.
Deig	Oppbevares kjølt/frost	Kan stekes opp og benyttes som brøddres-ter (krutonger, griljermel mm.)
Gulost	Bør fryses, så varmes ved gjenbruk	Kan samle ost fra flere buffeter og benytte til gratinering, ostesmørbrød, pizza
Hvit saus	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Saus til karamellpudding	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Kjøttisj	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Kan benyttes som smaksforsterker i gryterett
Pasta	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Pastasalater
Quinoa	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kan stekes i olje
Kokt ris	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Bør varmes	Kokt ris kan stekes i olje. Stekt vegetarrett med ris, grønnsaker og egg. Det forutsettes at risen har vært riktig behandlet ved varmhoding og nedkjøling
Salsa og dipp	Oppbevares på 4°C før gjenbruk	Holder ca. 1 uke i kjøleskap
Olje		Unngå harskning. Kan brukes til steking

*Rådene om trygg gjenbruk i tabellen er gitt ut fra risikovurderingene for produkter som holdes kjølig og for gjenoppvarmede matvarer. Kjøling innebærer tilstrekkelig kjøling til å sikre minimal vekst av mikroorganismer. Varmebehandling innebærer trygg gjenbruk hvis oppvarming som anbefalt til 75 °C kjernetemperatur og minst 60 °C varmhoding samt rask nedkjøling etter servering.

NOEN TIPS TIL TRYGG GJENBRUK AV MAT

- I praksis er den mikrobielle risikoen uendret ved å fremby mat fra kjølt buffetservering på nytt i kjølt buffet forutsatt at buffeten holder tilstrekkelig lav temperatur og at maten er beskyttet mot forurensing fra kundene.
- Ved korrekt oppvarming, varmhoding og nedkjøling innebærer gjenbrukte ingredienser ingen nevneverdig økt mikrobiell risiko.
- Hvis mat ikke står lenge ved romtemperatur (< 3 timer totalt, inkludert tilberedning), vil det ikke være noen nevneverdig økt mikrobiell risiko ved denne typen servering.
- Hvis møtemat (bagetter, smørbrød, wraps) har stått fremme i romtemperatur kortere enn tre timer vil det ikke være noen nevneverdig økt mikrobiell risiko for å gjenbruke den. Total tid ved romtemperatur bør ikke overstige 3 timer. Maten må være beskyttet mot berøring.



TIPS TIL ORGANISERING AV ARBEIDET

Gode rutiner er viktige for å opprettholde mattrygghet i forbindelse med tilberedning og servering av mat. Ved tillaging bør arbeidet organiseres slik at overskuddsmat og eventuelt avskjær fra råvarene i størst mulig grad kan benyttes i andre retter. En god arbeidsplan kan spare inn den ekstra arbeidstiden som matsvinnarbeidet medfører.

- Merk restråvarer og overskuddsmat fra buffeten med bruksområdet, f. eks. "Brukes til suppe mandag"
- Ha god kontroll på temperatur ved frysing og kjøleoppbevaring
- Lagre vaskede og kuttede grønnsaker i tette bokser for å unngå unødvendig avdamping (5°C el. kaldere)
- Frys overskuddsmat og mat med kort holdbarhet og bruk senere
- Frys mat i porsjonsstørrelser som er egnet for senere bruk
- Planlegg menyer der én råvare kan benyttes i flere retter
- Planlegg menyer der du kan benytte rester i senere retter
- Ha god kontroll på temperaturen i kjølte buffeter
- Unngå å blande maten på serveringsfat for å hindre kryssmitte;
 - av bakterier og allergener
 - mellom rå og kokte produkter
 - mellom mat og emballasje/omgivelser
- Unngå direkte kontakt mellom mat og gjester
- Lag syltetøy av råvarer som ikke er helt ferske eller legg dem på lake
- Innfør Dagens KUTT på menyen der overskuddsmat kan serveres på nytt
- Bestill varer så tett opp til bruk som mulig
- Sjekk ut "Bruk opp"-leksikonet for over 70 ulike matvarer på matvett.no

TRYGG REDISTRIBUSJON

Hvis maten er trygg for gjenbruk, men ikke blir benyttet, kan man fremdeles unngå matsvinn ved å benytte alternative salgskanaler eller donere den til veldedige formål. Det er de samme reglene som gjelder for redistribusjon som for gjenbruk av mat. Redistribusjon fra serveringssektoren vil av hygieniske grunner være mer begrenset og mulighetene må vurderes fra tilfelle til tilfelle avhengig av faktorer som type mat produsert, tilgjengelighet av mottakerorganisasjoner og muligheter for hygienisk trygg frakt av overskuddsmaten.

1. Mat til ansatte etter normal arbeidstid

Rester etter kantineservering kan selges eller doneres til ansatte som jobber utover normal arbeidstid. Hvis maten holdes kjølt (4 °C) frem til sent salg vil de mikrobiologiske vurderingene bli som ved annengangs frembud. Varm mat bør etter vanlig kantinefrembud kjøles raskt for å unngå bakterievekst og kan varmes f. eks. i mikrobølgeovn ved overtidsservering.

2. To Good To Go

Overskudd fra buffetservering, bakeriutsalg ol. kan også selges via Too Good To Go, en takeaway-tjeneste/app der kunder kan reservere en porsjon overskuddsmat fra lokale serveringssteder og butikker som hentes på angitt tidspunkt for en lav pris (30-50 kr), og spises hjemme. Om denne løsningen er praktisk mulig vil avhenge av flere faktorer (som serveringsstedets beliggenhet og tilgjengelighet for eksterne kunder). Ved salg via Too Good To Go gjelder de samme reglene om at maten skal være mikrobiologisk trygg når den forlater tilbyder.

3. Donasjon av mat

Matsentralen er en profesjonell samarbeidspartner for mat- og serveringsbransjen, som bidrar til at overskuddsmat raskt og effektivt kan formidles videre til de som trenger det aller mest. Per i dag finnes det 8 matsentraler i Norge. Selv om det meste av overskuddsmaten som omfordeles kommer fra produsenter og grossister, kan Matsentralen i visse tilfeller også motta overskuddsmat fra arrangementer, festivaler, kantiner og andre serveringssteder. Matsentralen kan også hjelpe til med å formidle kontakt med lokale veldedige organisasjoner for direkte donasjon av mat.

Ta kontakt med Matsentralen Norge for å finne ut hvilke muligheter som finnes for ditt serveringssted, basert på type mat, holdbarhet og beliggenhet; norge@matsentralen.no, matsentralen.no, Tlf. 40 02 02 60



Matvett

KUTT
MATSVINN

Nofima

