

OM GUIDEN

Denne veilederen er for ansatte i omsorgssektoren som er ansvarlige for å servere mat til eldre, for å redusere matsvinn og sikre trygg matservering i tråd med FNs bærekraftsmål og "Bransjeavtalen for reduksjon av matsvinn". Veilederen gir faglig støtte og inspirasjon til de som tilbereder og serverer mat, slik at de kan vurdere om mat som har stått fremme kan gjenbrukes eller må kastes.

Målet med veilederen er å gi anbefalinger og veiledning til ansatte på pleie- og sykehjem og de som lager mat til hjemmeboende eldre, med fokus på trygg matservering og reduksjon av matsvinn.

Hovedprinsippene for trygg matservering til eldre inkluderer god temperaturkontroll, riktig oppvarming, varmholding og nedkjøling av mat samt hvordan unngå kryssforurensning. Ved å følge disse prinsippene kan man redusere risikoen for matbårne sykdommer samtidig som man minimerer matsvinn. Det er viktig å sikre oppbevaring av mat ved riktig temperatur, da bakterievekst skjer mellom 4 °C og 60 °C. Bruk et pålitelig og kalibrert steketermometer for å sikre tilstrekkelig høy temperatur under tilberedning unngå bruk av mat som har passert "siste forbruksdag", selv om den ser ut og lukter akseptabelt. Mat merket med "best før" er ofte god etter. Bruk sansene for å sjekke om de er sensoriske akseptable.

Matsvinnkartlegging i sektorer som serverer mat inkludert omsorgssektoren viser at overproduksjon er en hovedårsak til matsvinn. Veilederen bidrar til å avklare om denne maten kan gjenbrukes ved å gi retningslinjer i tråd med gjeldende regelverk. Gjenbruk av mat inkluderer både mat som har stått fremme og mat som er ferdig tilberedt, men ikke har forlatt kjøkkenet. Hvordan maten kan gjenbrukes avhenger av dens historie og tid-temperaturpåvirkning. Det er også viktig å ivareta kravene til sporbarhet når maten gjenbrukes. Tallerkenrester bør kastes og mat som har gått over "Siste forbruksdag" bør ikke gjenbrukes.

- 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

Veilederen fremhever betydningen av å ha kontroll på maten når man vurderer gjenbruk av mat. Hvis mat ikke står oppbevart lenge ved romtemperatur (< 3 timer totalt, inkludert tilberedning), vil det ikke være noen nevneverdig økt mikrobiell risiko ved denne typen servering. Veilederen inneholder en tabell med faglige vurderinger og forslag til gjenbruk av råvarer og retter som ofte fører til matsvinn ved servering av mat. Tabellen gir videre informasjon om riktig oppbevaring, kjølekrav og oppvarming for gjenbruk samt råd om organisering av arbeidet for å unngå matsvinn. Det oppfordres til innføring av gode rutiner og optimal utnyttelse av råvarer for å produsere riktig mengde mat som er det overordnede målet.

Selv om veilederen ikke kan dekke alle tilfeller og situasjoner på grunn av variasjonen blant eldre og matvarer, gir den viktige råd for vanlige og risikoutsatte produkter, og er et nyttig verktøy for å sikre trygg matservering og bidra til å oppnå målet om å redusere matsvinn i Norge.

Oversikten er ikke komplett, den inneholder råvarer som er relevante å gjenbruke for omsorgssektoren.

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	Bruk i supper, sauser, gryter og wokretter, i 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 avh 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

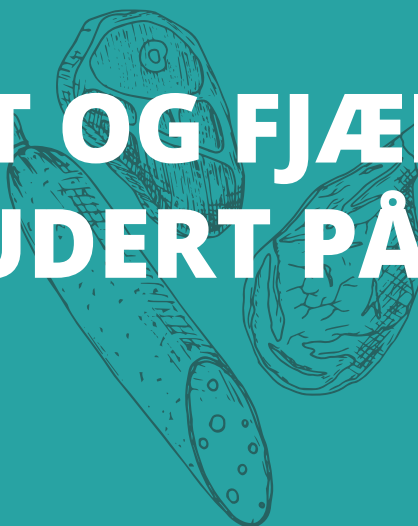
*Se nederst på siste tabellside.



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. Må varmes	Kan males opp og benyttes i farser, omeletter, leverpostei
Gryteretter	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan gratineres med ost ved ny servering
Indrefilet (Biffkjøtt)	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan strimles og brukes i gryteretter og som biff-snadder og i salater
Kjøttboller, stekte	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må 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. Må varmes	Kan benyttes i ovnsgratinerte retter, spagetti og taco-bagetter
Kjøttsuppe	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Sil suppen og benytt den i saus eller gryterett
Kokt skinke	Kan fryses og må varmes ved gjenbruk	Kan brukes i omeletter eller supper
Koteletter	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan serveres på nytt eller renskjæres og brukes i pytt i panne
Kyllingbryst	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan strimles opp og brukes i kyllingsalat eller kyllinggryte
Kyllinglår	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kjøttet kan plukkes og brukes i pytt i panne eller gryter og supper
Leverpostei	Kan fryses. Må 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. Må varmes	Kan serveres på nytt, ev. i pytt i panne
Skinkestek	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan serveres på nytt, ev. pytt i panne
Stek, skåret	Oppbevares på 4°C før gjenbruk. Må varmes	Kan serveres på nytt, ev. pytt i panne

*Se nederst på siste tabellside.



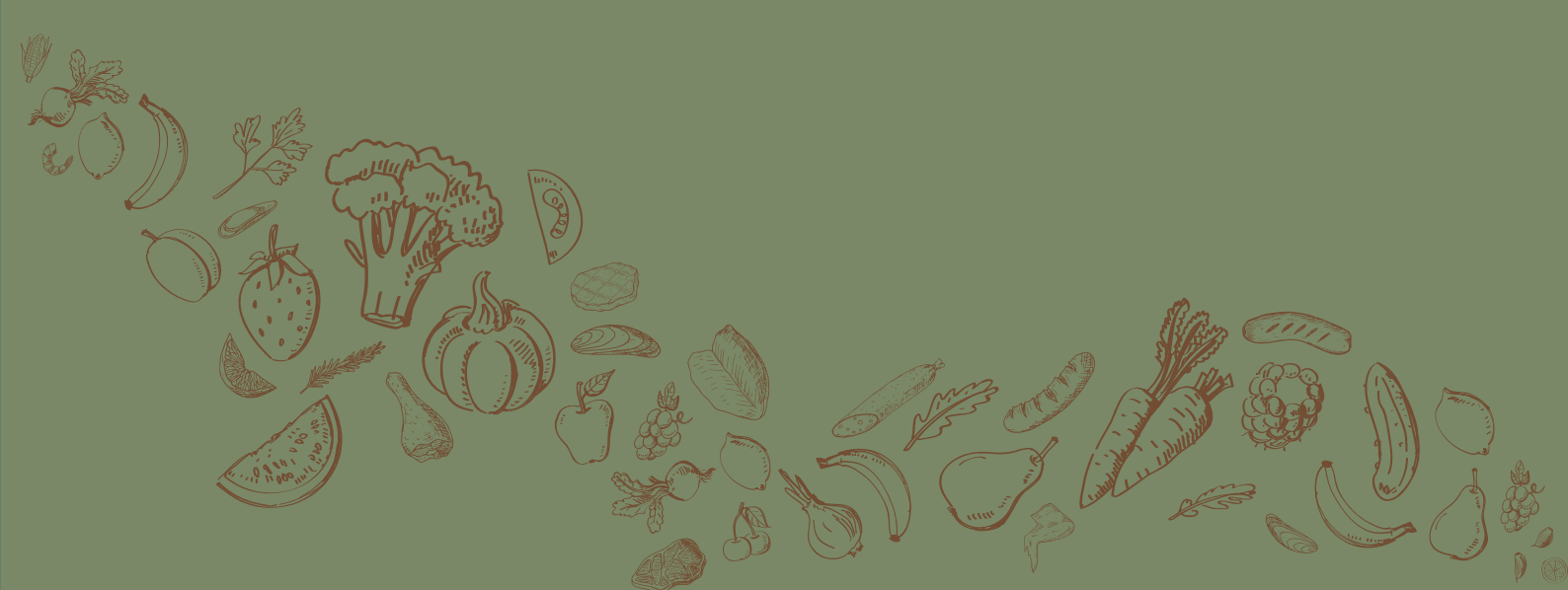
DIVERSE

MATVARE	FAGLIG VURDERING*	FORSLAG TIL GJENBRUK
Brie	Bør fryses, så varmes ved gjenbruk	Kan samle ost fra flere buffetsserveringer og benytte til gratinering
Brun saus	Kan frysest, må varmes	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel.
Brødvarer	Oppbevares tørt, må varmes ved gjenbruk	Kan males til griljering/panering, krutonger, legges i bløt (melk/fløte) og blandes i farser og has i suppe. Dag-gammelt brød kan friskes opp ved fukting i vann og steaming i 150°C, 3 min.
Deig	Oppbevares kjølt/fryst	Kan stekes opp og benyttes som brødrester (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. Kan frysest, må varmes	Serveres på nytt hvis sensorisk akseptabel
Kjøttssjy	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. Må varmes	Kan stekes i olje
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 varmholding samt rask nedkjøling etter servering.

NOEN TIPS TIL TRYGG GJENBRUK AV MAT

- Ved korrekt oppvarming, varmholding og nedkjøling innebærer gjenbrukte ingredienser ingen nevneverdig økt mikrobiell risiko.
- I praksis er den mikrobielle risikoen uendret ved å fremby mat som har vært kjølt på nytt forutsatt at maten holder tilstrekkelig lav temperatur og at den er beskyttet mot forurensing fra kundene.
- 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.
- Ved servering av bagetter, smørbrød, wraps som 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.



EKSEMPLER PÅ TILTAK

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 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, merk med bruksområdet "f. eks. "Brukes til gryte eller lignende"
- 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
- 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 bespisende
- Lag syltetøy av råvarer som ikke er helt ferske eller legg dem på lake
- Bestill varer så tett opp til bruk som mulig
- Sjekk ut "Bruk opp"-leksikonet for over 70 ulike matvarer på matvett.no



