

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 og fryseren, så du vet hva du har.

4

Oppbevar maten din riktig. Husk at kjøleskapet skal holde mellom 2–4 grader og fryseren -18 grader.

5

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

3

Oppbevar mat du har til overs i tett emballasje i kjøleskap eller fryser.

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.

8

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

9

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

10

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



Matvett
TA VARE PÅ MATEN