

Kampanje for miljøbevisst handling



Mindre kasting av mat i butikken og heime

Allting var betre før.....

Eller:

Er det forskjell på “best før” og “haldbar til”?

Kvifor ta dei fremste produkta frå hylla?

Det er forskjell mellom “best før” og “haldbar til”.

“Best før” tyder akkurat det at eit produkt har toppkvalitet fram til den oppgitte datoen, men er fult ut brukbart også etter datoen.

“Haldbar til” tyder at eit produkt bør brukast innan oppgitt dato, men her er det og eit slingringsmonn.

I begge tilfelle bør ein bruke produktet så snart pakninga er opna.

Om butikken ikkje får seld alle varene før dei går ut på dato, må varene kastast. Derfor set butikkpersonale alltid dei eldste, men friske produkta fremst på hylla.

Om du veit at du kjem til å bruke produktet med ein gong treng du vel ikkje kjøpe den ferskaste vare?

Smak eller lukt

Ein seier at 80 % av smaken er lukta til matvaren. Kan vi bruke det til noko?



Om du er i tvil om eit produkt framleis har kvalitet bør du først sjekke emballasjen.

Er den heil?

Har det vore gassutvikling i pakninga?

Når du opnar pakninga kan du først kjenne på lukta. Om det luktar godt er det som regel og trygt å ete.

Visste du at:



Egg kan lagrast mykje lenger enn datoen tilseier fordi europeisk datomerking føreset lagring i romtemperatur.

Snu egga kvar dag for å halde plomma på plass!



Banan er best når skallet får nokre brune flekker. Det er sukkeret som er på veg ut. Inni skallet er bananen heilt fin og kvit og smaker no best.

Grøn banan gir mykje luft i magen!



Meisterkukkane føretrekk sjampinjong med nokre brune prikkar. Då er smaken mykje betre enn om dei er heilt kvite.



Appelsinar som er mjuke er dei beste!



Nektarin og fersken som er kjøpt umogne blir mjuke, saftige og gode når dei står fram på kjøkkenbenken. Legg fram nokre få frukt dersom du er redd for at nokre skal mugne.



Skallet på avokadoen skal vere grønt, men likevel må frukta gi etter for noko press, ikkje kjennast hard, når ho har best kvalitet.

Kjølevarer



Kjølevarer skal ha samanhengjande kjølekjede: frå bonde til fabrikk til butikk. Mattilsynet fører kontroll med dette.

Derfor skal haldbarheitsdato vere til å lite på.

Kva med køyreturen heim, kor lenge blir varene ståande?

Kjør rett heim med varene, kjøp matvarer til slutt!



Matrestar kan brukast til spanande rettar

Pizza

Pizza var eigentleg ein måte å bruke matrestar på, ein trong ikkje så mykje kjøtt eller fisk.



Bruk kjøtt- eller fiskerestar i ein heimelaga pizza, kanskje med ulike soner for ulike restar.

Restekaker

Når ein har kokte potetar og andre restar er det enkelt å lage restekaker: Mos dei kokte potetane, bland inn finhakka grønnsaker og fisk- eller kjøtrestar, og steik deigen som karbonadar.

<http://dinmat.bt.no/Temasider/Artikler/Tips-og-triks/ABC-for-matelskere/Gull-av-gr%C3%A5stein>

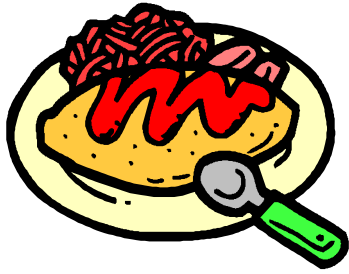


Fleire tips om gjenbruk av matvarer:

Pastarettar

Gryterettar

Risotto



God appetitt!!

<http://www.middagshjelpen.no/2010/08/bruk-matrester-og-spar-penger-og-milj%C3%B8/>

<http://www.plusstid.no/matogernerer/matogdrikke/article17495.ece>

Brosjyren er laga av Fjaler Venstre

www.fjaler.venstre.no

Trykt på miljøvennlig og svanemerket papir 4CC fra Stora Enso.

