

Hvordan kan
single bananer
gjøre deg til en
bevisst
forbruker?

Mette Nygård Havre,
matredder og daglig leder i
Grønne verdier



SPIS OPP MATEN





Mette Nygård Havre

Kommunikasjonssjef, renovasjonsselskapet BIR i Bergen

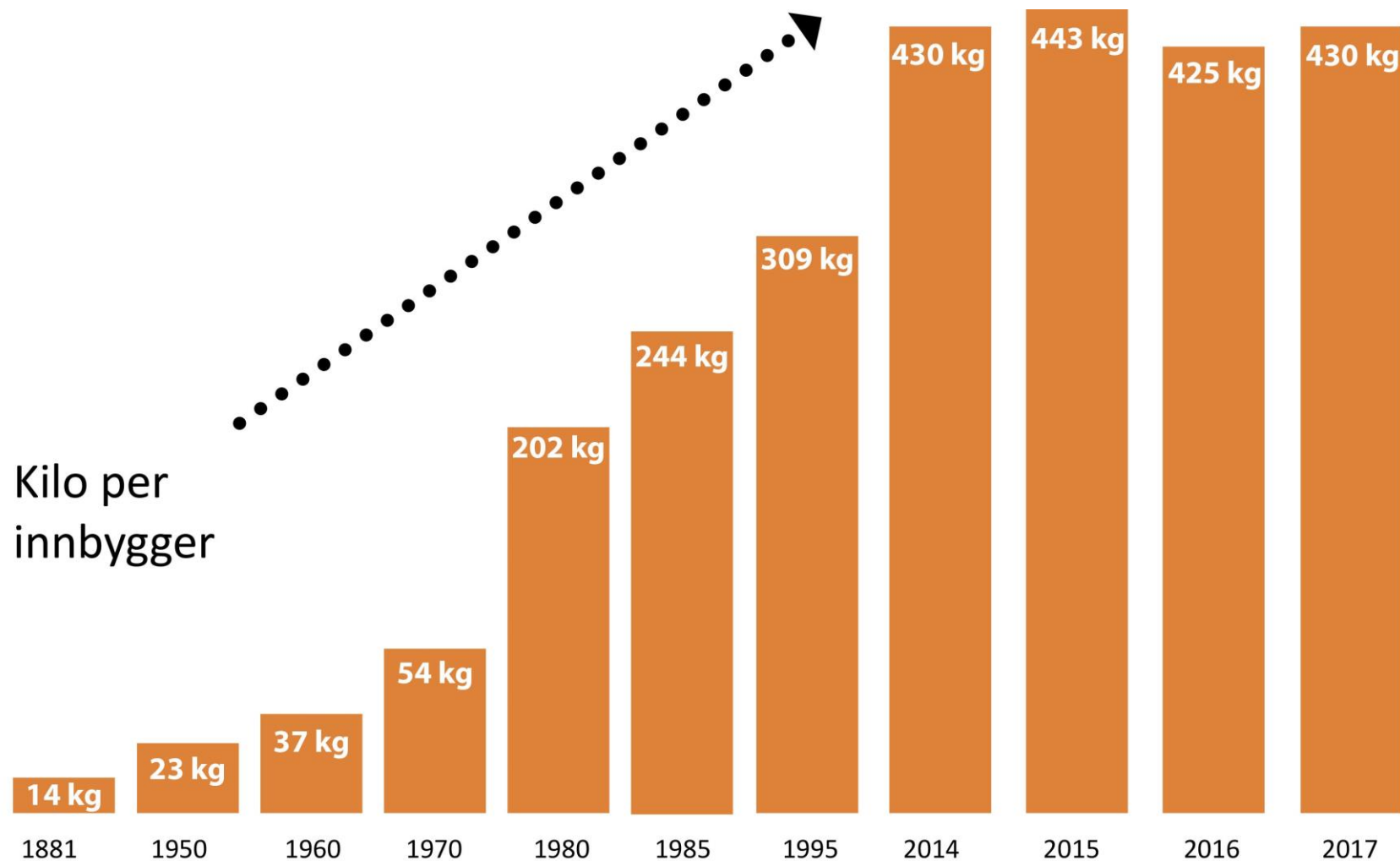




FNs BÆREKRAFTSMÅL

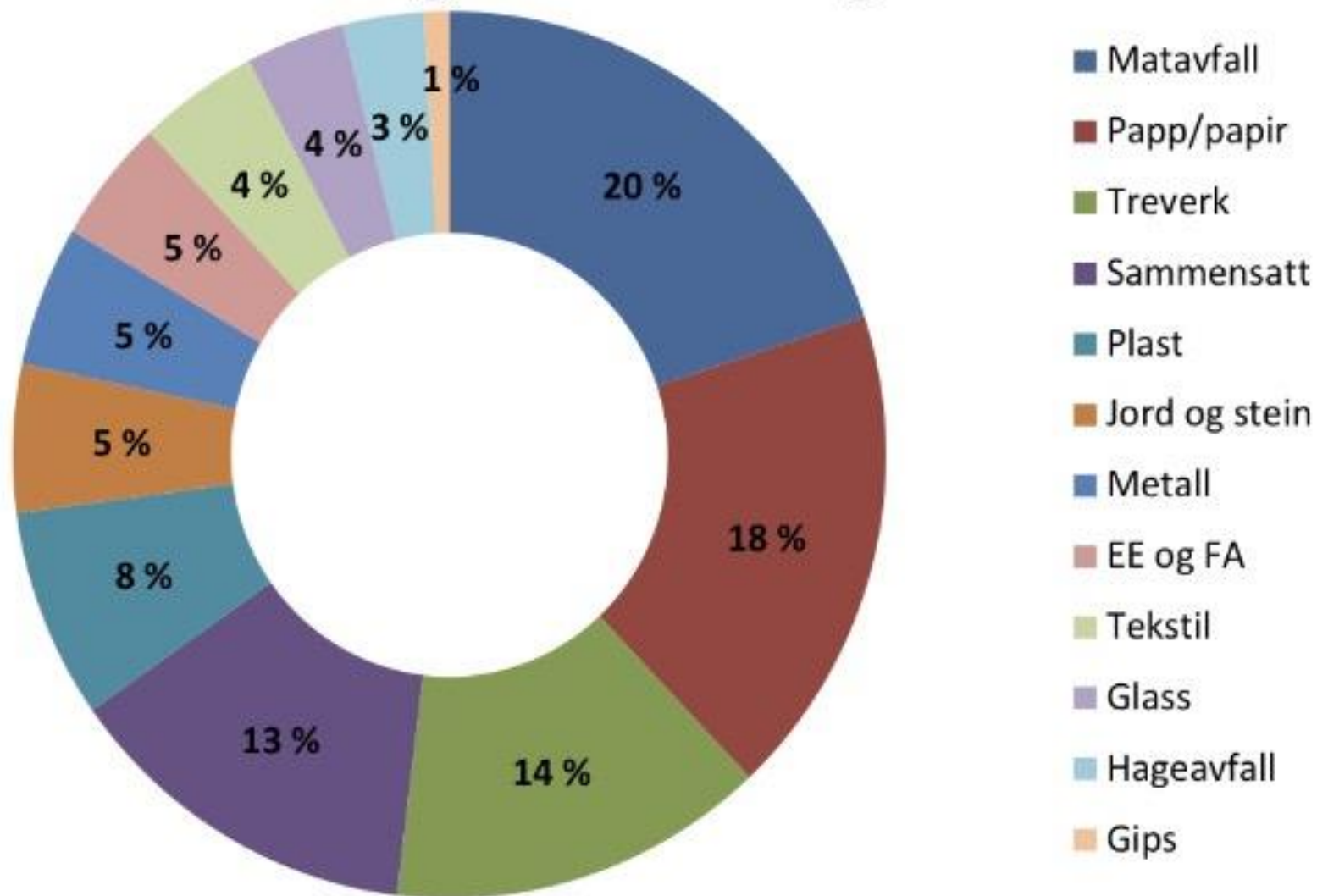


Avfallsmengder



Figur 7.3 Sammensetning av husholdningsavfallet fra innsamling og gjenvinningsstasjoner

Sammensetning av husholdningsavfall













Fakta

- Vi kaster mer enn 385 000 tonn spisbar mat i Norge i året.
- Vi kaster ca 42 kg spisbar mat per person.
- Vi kaster mat for mer enn 20 milliarder kroner i året i Norge.
- En vanlig familie kaster mat for mer enn 6000 kr i året.
- Hver åttende handlepose vi har med oss hjem, havner i avfallet.

Bli en matredder!



Forbrukerne står
for store deler av
svinnet!

- Barnefamilier
og unge voksne
kaster mest

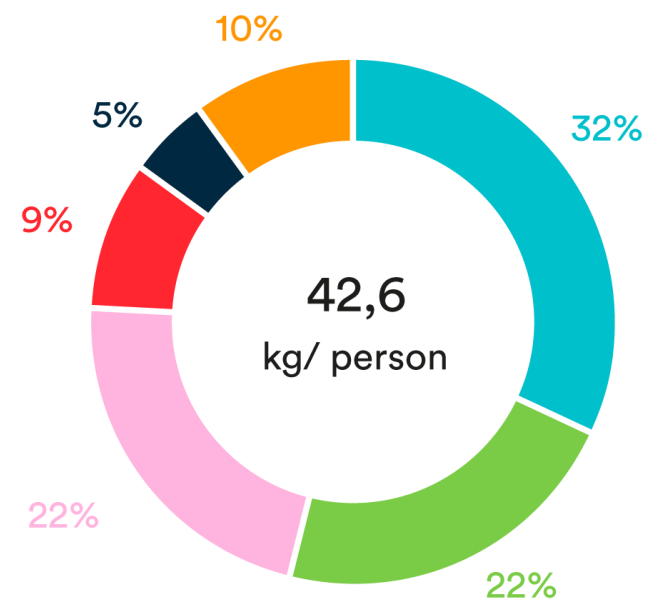


Matkasting per innbygger

Hvilken mat kaster vi mest av?

Kilde: Matvett

- Gryte- og tallerkenrester
- Fukt og grønnsaker
- Brød og bakervarer
- Kjøtt og fisk
- Meieriprodukter
- Annet



Vil du redde
verden?
Begynn med
deg selv!





Spis opp maten

@Spisoppmaten



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



spisoppmaten

...



Blogg: spisoppmaten.no



La vårløken gro ut igjen!

18.10.2017 | Mette Nygård Havre

NRK.no har fulgt med på vår Instagramkonto og sett at vi får både vårløk og purre til å vokse ut igjen. Nå har de publisert sak om dette på nett og interess...



Folkebevegelse

Hver og en av oss kaster i snitt 42 kg spisbar mat. Det vil vi endre ved å gjøre oss alle til matreddere. Bli med i folkebevegelsen du også!



Har dere dårlige innkjøpsvaner?

Oktober 17, 2017 | Mette Nygård Havre

-Jeg lurar på om alt dere legger ut på siden som "utgått på dato", stammer fra deres familie? Isåfall gir det inntrykk av at det er deres innkjøpsvaner som bør forbedres!



Illustrasjon: Silje Søviknes

Dette spørsmålet fikk vi på Instagram i går. Kanskje et spørsmål som du også har stilt deg etter å ha fulgt oss på facebook og Instagram? Jeg må fortelle litt om bakgrunnen for Spis opp maten før jeg svarer.

MATREDDER TIPS

#1

Bruk sansene og ikke heng deg opp i datomerkningen. Lukt, smak og bruk!

#2

Ha en fast restedag i uken. Vi har restetorsdag.

#3

Lag deilig lunch av middagsrestene. Plutselig dukker de andre på skolen, studiene eller arbeidsplassen opp med rester i matboksen også. Da har du påvirket positivt!



Dagfinn Bang-Johansen ▶ Spis opp maten

February 18 · 🌐

Restemat var ikke spesielt populært i familien vår. Så vi døpte det om til "Pappamat-kun for pappa" - da økte interessen betydelig!!



 grønne
verdier



spisoppmaten

...



Privat

nrk
P3

Serverte «restemat»
i bryllupet



91 liker/klubb

p3nyheter Roar Simon og Astrid Dalevold fikk
få kokker til å lage overskuddsmat i bryllupet sitt
i Buskerud i helga. Paret vant en



Når @martinjondahl
ikke er hjemme, spiser
vi ting som er gått ut på
dato! Dette var en
slags datorekord, men
smakte digg!



Hvorfor kaster vi mye mat?

- Folk under 50 år kaster mest mat
- Folk som bor i byen kaster mer enn dem som bor på bygden
- 9 av 10 synes ikke det er ok å kaste mat
- 42% kaster mat utgått på dato
- 8 av 10 sjekker dato i butikk
- Mer enn halvparten skifter melkeprodusent om de ikke kan lese datoen

Info fra Q-meieriene



Best før,
men ikke
dårlig etter

Hvordan kan
du være med og
reducere
matsvinnet?





Du kan begynne
med å kurere egen
datoskrek

Bruk sansene





Ingen
kjøleskap,
ingen
datoskrek,
ikke noe
matsvinn

Q-meieriene



spissoppmaten





**REDUSER MATSVINN -
BRUK SANSENE**

SE



LUKT



SMAK



Hva betyr
datomerking?

Best før

Mat som er merket med «Best før» betyr at den kan spises også etter dato. Butikkene har lov til å selge denne maten etter dato hvis de ser at varen fortsatt har god kvalitet.

Siste forbruksdag

Dette er mat som kan bli helsefarlig etter dato. Mat som har denne merkingen er det ikke lov å selge i butikken etter dato.



Eksempler

BEST FØR:

- Melk
- Yoghurt
- Egg
- Lomper
- Mel og andre tørrvarer
- Hermetikk
- Etc.

Er matvarene oppbevart uåpnet og ser normale ut, kan de spises og drikkes lenge etter datostemplingen.



Eksempler

SISTE FORBRUKSDAG:

- Fersk fisk
- Kylling
- Rå pølser
- Kjøttfarse
- Kjøttpålegg
- Etc.

Denne datoen betyr at det er siste dagen maten kan spises fordi maten kan bli helsefarlig etter siste forbruksdag.





Restetorsdag





spisoppmaten



spisoppmaten





spisoppmaten



Spaghettimuffins

Restene av spaghetti og kjøttsaus:

Klipp opp spaghettirestene. Bland sammen med kjøttsausen.

Bland i to egg og fordel røren i muffinsformer. Ta ost over, gjerne osterester du har liggende i kjøleskap eller frys.

Sett dem i ovnen på 180 grader i ca 20 min.

Smaker best avkjølt, gjerne i matboksen dagen etter du har laget dem!



Restepai



spisoppmaten





MÅ SPISES SNART !!

Spis deg ut av
frysen!





Bruk tøyposer når du handler



Coop deler ut
bærekraftige
handlenett



Redd de single bananene!





Verdens beste bananboller



spisoppmaten

...



To brune bananer
2,5 dl havregryn

Kakao og kokos
Kanel og rosiner
Mørk sjokolade

180 grader
15 min



Hva velger du?







Eit evig hav av plast

Eit hundreår etter at plasten vart oppfunnen, hamnar 15 tonn med plast i havet kvart minutt.



Cat: 1
Origin: Ivory Coast
GGN: 4049929926134
Lot-Nr: 2002

Totalexotics

5 700
Packed By: Totalexotics
Handelsweg 150 2516
Ridderkerk www.totalexotics.nl

Det nytter å si
ifra!



40%

**KORT
HOLDBARHET,
MEN LIKE GOD!**

SE HYLLE FOR PRIS

coop
prix

★ SMIL - DU HAR GJORT EN GOD DEAL!

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

40%
PÅ DATO

Be om
restepose
eller ta med
resteboks







spisoppmaten

...



Dyrk selv! Enkelt og gøy!



spisoppmaten



spisoppmaten





spisoppmaten



spisoppmaten





ONYX
18 / 8



La det gå sport i å
spise opp maten og
finn tilbake til de
gamle verdiene.

Bli en matredder

Takk for meg!

Følg meg:

- Twitter:
[@mettenhavre](#)
- Facebook og Instagram:
[@spisoppmaten](#)
- Blogg:
[spisoppmaten.no](#)

