



Tips til bruk og oppbevaring

Riktig oppbevaring av matvarer fører til økt holdbarhet og vil redusere kasting av spiselig mat. Her er noen tips til oppbevaring og hvordan matvarer kan brukes i andre retter enn opprinnelig tiltenkt.



FRUKT OG GRØNT

- De aller fleste frukt og grønnsaker holder seg best i kjøleskap.

Brune bananer: Lag banankake, på brødskiven, i havregrøt, bananlapper. Legg i fryseren (*husk å skrive på dato*). Bruk opp i smoothie eller kake.

Overmodne epler: Eplekake, tilsørte bondepiker, eplepai, topping på havregrøt (*fjern skall*).

Slappe druer: Smoothie eller putt i fryseren og bruk som «drops»/isbiter.

Myk tomat: Omelett eller stek i ovnen på 180°C i 20–30 min m/olje, salt, pepper og oregano.

Skrukkete paprika: Omelett eller pai.

Dvask salat: Legg i en bolle med kaldt vann. Sett i kjøleskap - blir sprø og god!



KJØLEVARER

- Pass på at kjølevarer ikke blir stående for lenge i romtemperatur.

- Husk å pakke inn åpnet pålegg og spis opp pakken før du åpner ny.

- Meieriprodukter har ofte lang holdbarhet etter «Best før».

Bruk prinsippet Se-Lukt-Smak.

Gulost: Ostesmørbrød/toast, omelett, garnityr.

Skinke: Sprøstek i pannen, bruk opp i omelett, toast eller pytt i panne.

Melk: Vaffelrøre, lapper, bakst, kakao og gomme.

Kefir, fløte, vaniljesaus: Vaffelrøre, lapper og bakst.

Egg: Omelett, eggerøre, pai, stekt egg, kokt egg, vaffel, lapper og kake.



TØRRVARER

- Har som regel lang holdbarhet etter «Best før» merking. Se-Lukt-Smak.

- Oppbevar tørrvarer tørt, mørkt og tett. Bruk pose, beholder eller klips rundt åpningen.

Tørt brød og skalker: Arme riddere, brødpudding og krutonger.

Rasp opp og tilsett i brøddeig.