



MATVETT

Regler for matvett
i Kristiansand

1. Planlegg innkjøp – lag handleliste.
2. Ha oversikt i kjøleskap og fryser over maten du lagrer.
3. Lag passelige porsjoner.
4. Datomerkede varer kan gjerne brukes etter utløpsdato, bruk syn, lukt og smak for å sjekke.
5. Lag en «Spis meg først – boks» i kjøleskapet.
6. Innfør en fast restedag i uka.
7. Frys rester om du ikke kan bruke dem før de må kastes.
8. Rester kan brukes i restewraps, gratineres, has i supper, bakes i ovnen.
9. Konkurrer i familien om å kaste minst mulig mat.
10. Ha det gøy med matlaging!

Kristiansand kommune har som mål å bli best i landet på å redusere matsvinn. Her håper vi at alle innbyggere kan bidra. Matvettreglene er resultat av et prosjekt med 20 familier i Kristiansand, i samarbeid med Framtiden i våre hender.

