



Pressemeldinger

Bli kreativ med matpakken: Spis 5 om dagen

Den norske matpakken er et verdenskjent fenomen, og har nærmest blitt et varemerke for hva det vil si å være norsk. Bli inspirert til å bytte ut tørre brødsiver med spennende frukt og grønt.

"5 om dagen" er et offisielt kostråd, som gjelder oss alle. Målet går ut på at vi bør spise minst fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. Nasjonale kostundersøkelser viser at voksne i Norge spiser tre og en halv porsjon frukt, bær og grønnsaker om dagen, mens barn bare spiser tre av "5 om dagen". Det er viktig å ikke glemme matpakken når man

Kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe» er ett internasjonalt prosjekt som fremmer sesongbasert kjøp og forbruk av europeisk frukt og grønnsaker, inkludert økologiske produkter og kvalitetsmerket frukt og grønt. Europeiske råvarer er gode å ha i når vi går vinterhalvåret i møte, når mye av den norske lokalmaten er utenfor sesong. Tipsene under vil hjelpe deg og din familie å få en sunn og enkel start på skoleåret.

Ikke undervurder tørket frukt som snacks! Vårt råd er å innta 10-15 gram hver dag. Verdens helseorganisasjon har også inkludert tørket frukt på listen over matvarer som anbefales for et sunt og balansert kosthold.

Pass på å få i deg nok vitamin C. Mange av de europeiske fruktene som er i sesong i løpet av vinteren er sitrusfrukter, epler, pærer og kiwi. De inneholder masse vitamin C som har betydning for kroppens immunforsvar, som beskytter mot bl.a. virus og bakterier. Ta med deg et eple i matpakken.

Hva med å ta med en salat i matboksen? La deg friste av disse oppskriftene og oppgrader lunsjen din.

Frisk pastasalat

Ingredienser til 4 porsjoner

300 g fullkornpasta, skruer eller rør
20 sukkererter
10 soltørkede tomater
8 røde cherrytomater



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



20 sorte oliven
vann til koking

Dressing:

4 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
sort pepper
1 mozzarella
frisk basilikum



Fremgangsmåte

Kok pastaen etter anvisning på pakken og la vannet renne godt av.

Skjær sukkerertene i to og de soltørkede tomatene i små biter. Skjær de friske tomatene i fire.

Ha pasta i en bolle sammen med sukkererter, soltørkede tomater, friske tomater og oliven. Bland godt.

Bland olje og sitronsaft i en dressing og hell over salaten. Vend forsiktig slik at dressingen fordeler seg i salaten. Smak til med nykvernet pepper.

Legg på skiver av mozzarella og pynt med frisk basilikum.

Kremet brokkolisalat

Ingredienser til 4 porsjoner

1 brokkoli

½ rødløk
0,5 dl ristede pinjekjerner
1 dl rosiner
Dressing
3 dl crème fraîche lett, 18 %
1 ts sukker
¼ ts salt
1 ts friskpresset sitrønsaft



Fremgangsmåte

Del brokkolien i små buketter. Skrell stilken og skjær den i terninger.
Skjær rødløk i tynne skiver.
Ha brokkoli og løk over i en salatbolle sammen med pinjekjerner og rosiner.
Bland ingrediensene til dressing og vend den forsiktig inn i salaten.

Tips: Du kan bruke valnøtter i stedet for pinjekjerner og tranebær i stedet for rosiner.

Ta kontakt for mer informasjon:

Susanne Jorde Lunde, Prosjektleder Norge, +47 91921509

Mer informasjon om kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe»

Kampanjen har som formål å øke forbruket og bevisstheten om europeisk frukt og grønt i Norge, og vil være pågående i en treårs periode. Kampanjen er finansiert med bistand fra EU og er en del av EUs markedsføringspolitikk med navn "Enjoy it's from Europe". Denne markedsføringspolitikken er vedtatt av EU-kommisjonen for å



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



hjelp sektorens fagfolk med å bryte seg inn i eller konsolidere internasjonale markeder, samt gjøre europeiske forbrukere mer bevisste på innsatsen fra europeiske bønder. For mer informasjon besøk kampanjnettstedet her:

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>

Følg oss på sosiale medier:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Se logo til kampanjen [her](#).



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

