



Enklere: Sånn lager du billig og sunn middag

Med økte rentekostnader, og strøm-og matvarepriser som skyter i været går mange nordmenn høsten i møte med økonomisk usikkerhet. Heldigvis finnes det grep man kan ta for å få kontroll på noen av utgiftene og et godt sted å begynne er matskapet.

En god måte å redusere matbudsjettet på er å planlegge måltidene dine bedre. Kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe», som fremmer sesongbasert kjøp og forbruk av europeisk frukt og grønnsaker, deler sine beste tips for hvordan du kan spise sunt på et budsjett i denne artikkelen.



Matprepping

Lag alltid flere porsjoner når du lager mat. Invester i gode plastbokser for oppbevaring og lag mat for hele uken av gangen. Dersom du blir lei av å spise det samme kan du sette av en søndag til å lage tre-fire ulike retter som du deretter fryser i zip-lock poser. Ta en pose ut av fryseren når du kommer hjem fra jobb og minimer sjansen for at du faller for fristelsen til å kjøpe take-away. Når du planlegger måltidene dine på denne måten reduserer du også matsvinn som både er bra for deg og miljøet.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

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



Vær prisbevisst!

- De fleste matbutikker reduserer prisen på varer som nærmer seg holdbarhetsdatoen. Planlegg måltidene dine rundt disse for å sikre deg billige middager.
- Se på og sammenligne kiloprisen, istedenfor bare enhetsprisen på varen.
- Ofte finner man de samme varene til ulik pris hos de forskjellige matbutikkene og det kan være penger å spare på å legge handleturen til flere butikker. Kanskje har en kjede en 3 for 2 deal på produkter du bruker mye? Og, kanskje er kiloprisen på bananer lavere i grønnsakssjappa rett rundt hjørnet?

Spis mer frossen mat

Frosne grønnsaker er et trygt og sunt valg, særlig om vinteren og er ofte et rimelig alternativ til ferske grønnsaker. Dette er råvarer som har beholdt mye av næringsinnholdet i motsetning til enkelte "ferske" grønnsaker som har reist langt og blitt oppbevart lenge før de havner i ferskvarerdisken i butikken på denne tiden av året. På denne måten kan du glede deg over favorittene dine selv når de ikke er i sesong.

Reduser matsvinnet

Noen ganger hender det man brenner inne med urter og andre smaksforsterkere. For eksempel kan du ta ingredienser som hvitløk, ferske urter, ingefær eller chilli, mikse det med litt vann og blende det til du får en jevn masse. Hell deretter over i isbitformer og frys ned. Ønsker du deg rimelige og deilige oppskrifter, proppfulle av deilige grønnsaker? Sjekk ut hjemmesidene våre. Sjekk ut nettsidene våre for deilige og billige oppskrifter med frukt og grønt i fokus.

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 hjelpe 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 kampanjenettstedet her: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>

Følg oss på sosiale medier:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Se logo til kampanjen [her](#).



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

