



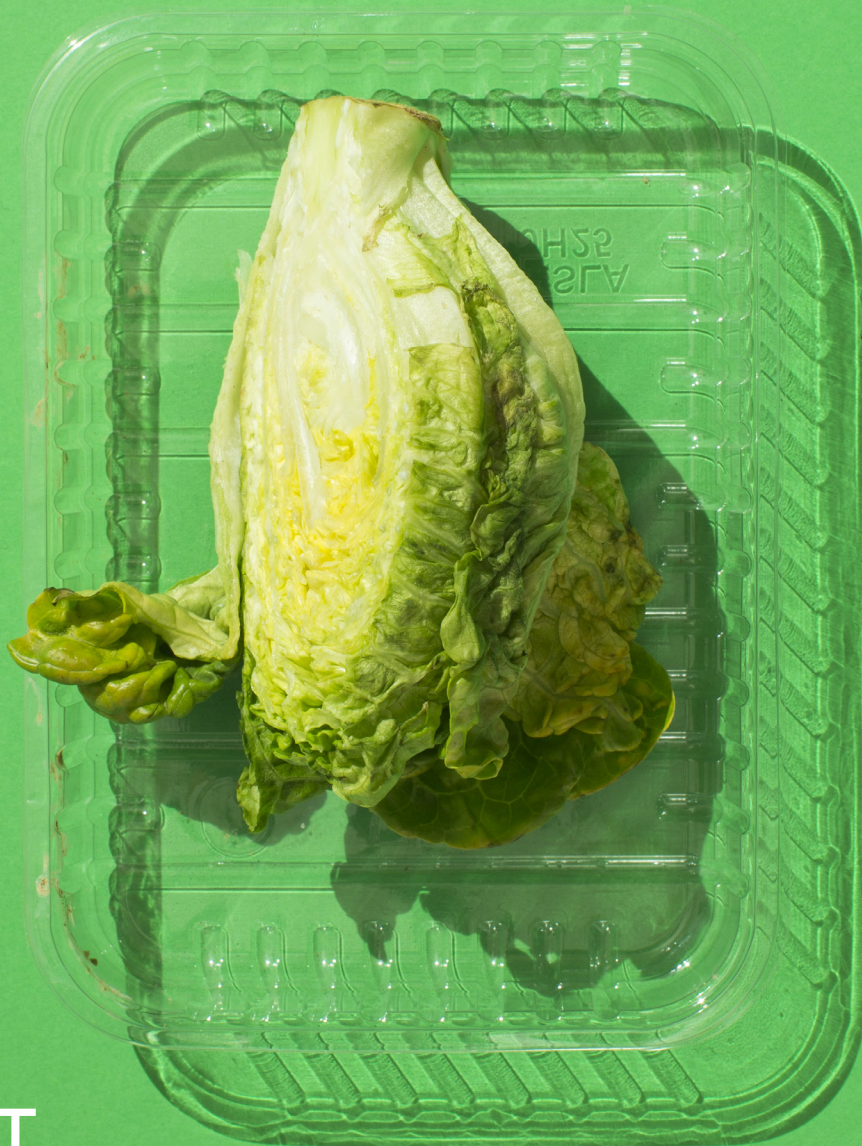
# BRUKOPP-KALENDER FOR FRUKT OG GRØNT

I 2021 feirer vi FNs år for frukt og grønt med å hylle 12 ulike frukt og grønnsaker som vi gir deg tips til å ta bedre vare på. Frukt og grønt er noe av det vi kaster mest av, enten fordi vi kjøper for mye, oppbevarer det feil eller ikke vet hvordan vi skal bruke råvarer som ikke er ferske lenger. Husk at frukt og grønt er fersk-

vare. Ikke kjøp for mye av gangen. Moden betyr bare mer smak, ikke at frukten eller grønnsaken er dårlig.

Alle bildene i denne kalenderen er hentet fra boken "Kunsten å ikke kaste mat", og du finner dem også på <https://www.matvett.no/brukopp-leksikon>

# JANUAR SALAT



Salat er en naturlig del av det norske kostholdet. Det finnes mange ulike typer, både milde sorter som isbergsalat, romanosalat og lollo rosso og mer bitre varianter som frisé og radicchio rosso. Salat består av 96 prosent vann, men den inneholder også fiber, vitamin B, folat og vitamin K. Kunsten er å holde salaten fersk og delikat til vi får spist den.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Helt fersk salat holder fint et par uker i kjøleskapet. Særlig om du lar den ligge i den perforerte plastemballasjen den kom i. Blir noen av bladene brune og myke, kan du bare fjerne disse og bruke resten, gjelder også ferdigkuttet salat.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Hvis salaten begynner å bli slapp og trist, legg bladene i isvann noen minutter, og rist godt av vannet. Da får den tilbake noe av den friske sprøheten. Den salaten du ikke bruker, kan du skylle, rive opp og legge i kjøleskapet. Litt dvask salat kan rives opp og brukes i wokretter. Sett salatrotten i et vannglass i vinduskarmen, så kanskje den spirer på nytt.

FEBRUAR

BANAN



Vi spiser mye bananer i Norge, ca. to hver i uken, men vi kaster også veldig mange, både i butikk og hjemme. Det tar ni måneder å dyrke en banan og den skal fraktes langt, så det er viktig å spise hver eneste en, selv om den er blitt litt brun. Maten påvirker hjernens kjemi og mange mener banan kan hjelpe på humøret fordi den inneholder aminosyren tryptofan som er utgangspunktet til lykkehormonet serotonin. Den inneholder i tillegg både kalium og vitamin B.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Banan blir bare saftigere og søtere i smaken når den modnes og holder lenge etter at den begynner å få brune flekker. Sjekk at det ikke er sprekker i skallet og at den ikke har begynt å råtne eller mugne. Da må den kastes. Oppbevares i 14 til 16 °C. Bør oppbevares separat fordi den produserer etylengass som fører til oksidasjon.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Hvis bananen blir så brun at du ikke vil spise den, kan du fortsatt bruke den til mye: Lag bananbrød/kake, mos den i en smoothie, ha den i pannekakerøren eller i grøten eller bruk den som smørepålegg på brødskiven eller pannekaken (med kanel og sukker). Husk at skallet også kan spises, bare vask det godt så kan det brukes i smoothie eller som kjøttalternativ i gryter ol.

# MARS GULROT



Denne svært allsidige grønnsaken har ikke blitt dyrket i Norge i mer enn 350 år, men har rukket å bli en av de fem mest solgte (i tillegg til løk, salat, hodekål og tomat). Gulrot inneholder mye beta-karoten som omdannes til vitamin A i kroppen vår. Det er bra for hud og syn.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Gulrøtter inneholder mye vann og tørker fort ut og råtner hvis vi ikke oppbevarer dem riktig. Gulrotkjøttet er hardt, så du kan trygt skjære mugg eller råte og bruke resten, så lenge den er hard og frisk i farge og lukt. Gulrot skal lagres kaldt og ha det fuktig, men samtidig med en moderat luftgjennomstrømming for å hindre mugg og råte. Best er originalemballasjen i perforert plast.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Skyll gulrøttene godt før du skreller dem, og ta vare på skrellet i fryseren. Perfekt til kraft. Spis gjerne gulroten med skallet på. Der ligger det mye vitaminer. Hvis gulrøttene er slappe og triste, men ikke angrepet av mugg eller råte kan du gi dem et vannbad og se om de friskner til. Hvis dette ikke hjelper kan de fortsatt brukes til kraft, rotmos, gulrotsuppe eller kake og du kan også rive dem i brøddeigen.

# APRIL LØK



Løk kommer i et utall former og størrelser, som rødløk, sjalottløk, stjerneløk og søvløk. For løk med grønne blader, slik som purre og vårløk, gjelder andre beskrivelser og råd. Løk inneholder forskjellige typer antioksidanter, spesielt flavonoider, som kan bidra til å redusere risikoen for kreft.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Løken kommer med sin egen emballasje. De tørre ytterste lagene holder godt på fuktighet, og så lenge den ikke oppbevares i plast tar det lang tid før den mugner eller råtner. Ferdigskrelt løk har dårligere holdbarhet og bør pakkes i plast el. Hvis den lukter friskt og ikke blir misfarget, kan du trygt bruke den. Løk som har begynt å spire kan fortsatt spises, men smaken blir litt spissere. Oppbevares i kjøleskap eller i romtemperatur. Den tåler begge deler godt.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Løkrester kan brukes som smaksforsterker i de fleste matretter. Foruten å ha den i supper, gryter, paier og omeletter kan du både karamellisere og sylte den for ekstra spennende smak og som garnityr. Har du mye løk du vil spise opp kan du lage løksuppe. Visste du at løkskall er ypperlig hvis du skal lage kraft og at det også kan brukes i brødbaking? Tørk og mal opp løkskall, og bytt ut mellom en og fem prosent av melet i brødet med finmalt løkskall.



MAI

TOMAT

Tomaten er egentlig et bær, og brukte langt tid på å få innpass i Europa etter at den ble tatt med tilbake fra Sør-Amerika av spanjolene på 1500-tallet. I flere hundre år ble tomaten faktisk kun brukt som pryddplante. I dag spiser vi årlig mer enn 30 000 tonn tomater her til lands. To tredeler importeres, og all dyrkingen i Norge skjer i drivhus. Tomat er en god kilde til både beta-karoten, vitamin C, og kostfiber.

**HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Tomater høstes og pakkes før de er modne, slik at den siste modningen skjer under transport og hjemme på kjøkkenet. Står tomatene kaldere enn 8°C, vil modningen stanse og de taper smak og aroma. Heller ikke på kjøkkenbenken er tomater særlig holdbare og skrumper inn etter noen dager. Ligger de fuktig i pakken, kan de også lett begynne å mugne. Disse skal du kaste, fordi toksinene fra muggen spres seg lett i de vannholdige tomatene. Men om tomatene bare er litt triste og bløte, kan de absolutt fortsatt brukes. Skyll og legg tomater i en skål på kjøkkenbenken og spis en hver gang du går forbi og er litt sulten.

**BRUKOPP-TIPS:**

Rynkede tomater er like bra på pizza som helt ferske tomater, kanskje bedre. Finhakk bløte tomater og ha dem i tomatbaserte sauser og gryter. Du kan også tørke de bløte tomatene på lav varme i stekeovn og oppbevare i olje til senere bruk i salaten.

# JUNI

## AVOKADO



Avokado er egentlig en frukt og vokser på trær, men siden den verken er søt eller inneholder fruktsyre blir den ofte oppfattet som en grønnsak. Avokadoen har reist langt og brukt mye energi for å bli dyrket og transportert til oss, så det er viktig å spise de vi kjøper. Avokado er noe av det sunneste du kan spise og er en god kilde til enumettede fettsyrer, vitamin E, omega-3 og -6, folat, B6, kobber og kalium.

### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Hvis feltet under stilkene er grønt, er den spiseklar, er feltet brunt er den overmoden og helt sikkert brun, kanskje også trevlete. Ikke klem for mye, det skader innholdet. Brunfargen er ikke farlig, og avokadoen kan fortsatt brukes. Trevlete fruktkjøtt kan du skjære bort og bruke resten. Hvis fruktkjøttet mugner eller det utvikles mørkebrune, myke og råtne partier, skal du kaste den. Umoden, hel avokado kan oppbevares mørkt og kjølig, mellom 5 og 10°C i en grønnsaksskuff. Modningen vil da skje sakte. På kjøkkenbenken modnes den på en dag eller to, enda raskere om den ligger sammen med etylenproduserende frukt som tomat, banan eller eple.

### **BRUKOPP-TIPS:**

Bruker du bare halve avokadoen, tar du vare på den delen som steinen fortsatt sitter fast i. Da blir det mindre overflate i kontakt med luft og misfargingen skjer saktere. Dekk til med plast og sett i kjøleskap. En halv avokado holder seg fin i flere dager oppbevart i en skål med vann. Bruk brun avokado i smoothie.

# JULI BÆR



De to mest ettertraktede bær-sortene, jordbær og bringebær, tilhører rosefamilien, i likhet med multer. Blåbær og tyttebær er slektninger i lyngfamilien. Selv om de er veldig ulike, oppfører de seg likt på kjøkkenet. Bær inneholder mye vitaminer og antioksidanter, i tillegg til at de inneholder lite fruktsukker, lite kalorier og godt med fiber.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Bær er generelt lite holdbare og tåler støt og lagring dårlig. De er ikke farlige å spise om de er rynkete eller svakt misfargede, bare litt udelikate. Alle bær som er tydelig angrepet av råte eller mugg, skal kastes. Resten kan spises. Sjansen for at muggsoppen har spredd seg til de friske bærene er liten, selv om de ligger inntil hverandre. Bær holder seg best i kjøleskapet mellom 1 og 4 °C. På kjøkkenbenken halveres holdbarheten. Men de smaker best romtemperert, så ta dem ut i god tid før de skal spises.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Vasne og triste bær går i smoothie, grøt og crumbles. Har du kjøpt for mye, og vet at du ikke rekker å spise opp alt, frys resten før det blir overmodent. Syltetøy er også en fin måte å bruke opp alt av gamle bær. De kan også tørkes og brukes i müsliblandingen.





# AUGUST EPLER

Epler er en frukt kjent allerede fra steinalderen og finnes i dag i et ukjent antall varianter. Epler har et høyt kostfiberinnhold som er gunstig for fordøyelsen, men er ingen vitaminbombe. Det som er av C-vitamin sitter rett under skallet, så ikke skrell eplene, bare skyll dem godt.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Epler holder fint i et par måneder i kjøleskap. På kjøkkenbenken reduseres holdbarheten til et par uker, enda kortere om de ligger inntil andre etylen-gassproduserende frukt. Epler inneholder mye vann og vil etter hvert tørke ut og skrumpe inn og bli søtere i smaken. Dette er ikke farlig, men gjør at de passer bedre i matlaging. Flekker kan skjæres bort, men blir det mugg og brune områder bør du kaste eplet, da muggen kan spre seg i resten av frukten. Oppbevares best i kjøleskapet, helst i plast som hindrer uttørring.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Epler som er på kanten, men ikke mugne eller råtne, kan du bruke til kaker, smoothie, coleslaw, juice eller hjemmelaget sider.



SEPTEMBER

# BLOMKÅL

Blomkål eller blomstrende kål er en allsidig og sunn grønnsak som de fleste liker og som kan brukes på utallige måter. Blomkål brukes som tilbehør, til suppe, som pizzabunn eller revet som erstatning for ris. Blomkål har både lavt energi- og fettinnhold og et høyt innhold av protein, vitamin C og kostfiber.

## **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Blomkål er lagringsdyktig og holder fint en måneds tid i kjøleskapet. Den kan få brune flekker som kan skyldes litt hardhendt behandling eller for lite næring ute på jordet eller fordi den er angrepet av eggsporesopper. Det er ikke farlig. Du kan skjære bort de brune flekkene og bruke resten. Skal oppbevares i kaldt kjøleskap, gjerne pakket inn i plast for å unngå uttørking.

## **BRUKOPP-TIPS:**

Ikke kast stilk og blader på blomkålen. De er næringsrike og spiselige, men trenger lengre koking. Blomkål kan også ha glede av et isbad hvis den er slapp og trist eller lag pickels av den. Blomkålbladene kan du steke i pannen med litt olje og salt og pepper. Supergode på toppen av en suppe eller i en salat.

# OKTOBER POTET



Denne hardføre rotfrukten ble innført til Norge rundt 1750, og har vært en viktig redning i kriser og nedgangstider. Poteten dyrkes i nesten hele Norge og er en av våre viktigste ernæringskilder, med høyt innhold av karbohydrater, jern og vitaminer. Det finnes mange forskjellige sorter med ulik form, farge, størrelse og bruksegenskaper.

#### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Lagret riktig har poteten lang holdbarhet. De fleste av oss kjøper vaskede poteter i pose som lett tørker ut og vil utvikle groer (de små knollene som etter hvert spirer). Så lenge potetkjøttet ikke er grønt, kan du fjerne groene og spise potetene. Hvis den mugner eller råtner, som gir brunsvarte områder, kan disse skjæres bort med god margin, og du kan bruke resten. Poteten oppbevares mørkt og kjølig, men ikke under 3°C, fordi enzymer da vil omdanne stivelsen til sukker og gjøre poteten søt. Ligger poteten for tørt, vil den skrumpe inn. Er det for fuktig, vil den raskere kunne råtne eller mugne. Unngå tette plastposer.

#### **BRUKOPP-TIPS:**

Er poteten tørr og trist, men ikke grønn, kan den fortsatt brukes. Skrell den og lag potet- eller rotmos. Ferdig kokte/stekte poteter er perfekt i omeletter, pytt i panne og andre resteretter. Bruk fantasien! Husk å sette potetrestene kaldt i en tett boks. Skallet kan du fritere til snacks.

NOVEMBER

## HODEKÅL



Norges nasjonalrett nummer en er fårrikål, da både sau og kål har lange tradisjoner her til lands. Det som står her om hodekål, gjelder også for rødkål, savoykål, spisskål og andre liknende hodekåltyper. I kålplantene finnes det helsefremmende svovelholdige forbindelser som kalles glukosinolater som kan ha en positiv effekt på immunforsvaret. Kål er også en god kilde til fiber og vitamin C.

### **HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Høst- og vinterkål har god lagringsevne og holdbarhet, gjerne i fire måneder ved kjølig lagring. Dette skyldes blant annet det tynne vokslaget på bladene, som ikke er farlig å spise. Sommerkålen har betydelig dårligere lagringsevne og vil fortære visne og bli utsatt for råte. Ta av de ytterste bladene som visner eller er brune og myke fra råte og mugg, og spis resten. Sjekk at det lukter friskt. Hodekålen skal lagres i kjøleskap mellom 0-4 grader. Hold den unna etylenproduserende mat, som eple, banan og tomat. Kan fint oppbevares i en lufttett boks også. Gjerne med litt tørkepapir i bunnen.

### **BRUKOPP-TIPS:**

Kålhodene er ofte veldig store, og man sitter ofte igjen med et halvt eller kvart hode. Legg dette i en tett boks før du putter det i kjøleskapet. Hvis ikke, vil kålen tørke ut raskt. Tips for rester av hodekål er å lage kålsalat eller ekte fermentert surkål. Perfekt til gode pølser. Du kan også bruke opp kål i woker eller steke som tilbehør til andre retter med litt soyasaus el.

DESEMBER

PAPRIKA



Paprikaen kommer opprinnelig fra Sør- og Mellom-Amerika, men dyrkes nå i stort omfang i Europa. Rød paprika er mest vanlig. Den finnes hele året, og har en mild og fin smak. Paprika har både lavt energi- og fettinnhold, høyt innhold av vitamin C som styrker immunsystemet samt høyt innhold av kostfiber som er gunstig for fordøyelsen.

**HOLDBARHET OG OPPBEVARING:**

Legg paprikaen i kjøleskapet, men helst ikke der det er kaldest, gjerne i en grønnsakskuff med tilpasset temperatur (8-10 grader). Både oksidering, uttørking og til slutt råte og mugg vil skje raskere i romtemperatur. Behold plasten på til du skal spise den. Om du legger en halv paprika tilbake i kjøleskapet, dekk den godt til med plast eller legg den i en tett boks.

**BRUKOPP-TIPS:**

Trist og myk paprika, som ikke er råttent eller muggen, kan du hakke i småbiter og bruke i supper, tomatsaus eller smoothie.

FLERE TIPS!

# Måltidsplanlegger

## for å bruke opp rester!

Hvis du trenger inspirasjon til oppskrifter på retter og tilbehør du kan lage med ulike frukt og grønnsaker og annet du har til overs, kan du bruke måltidsplan-

leggeren til Matvett. Skriv inn råvarene du vil bruke opp i søkefeltet og få forslag til oppskrifter.

<https://www.matvett.no/opskrifter>

## MÅLTIDSPLANLEGGER

Lag god restemat, enten fra råvarer du har til overs, ferdige retter som trenger en ny vri eller rester av tilbehør. Kombiner gjerne flere ingredienser. Skriv inn råvarene du vil bruke opp i søkefeltet nedenfor og få forslag til oppskrifter.

Alle kålsorter x Søk etter ingredienser

Skriv for eksempel 'grønnsaker', 'tomat', 'fisk' eller 'kjøtt'



Potet- og brokkolisuppe

Potet, Alle kålsorter



Friterte blomkålkaker

Alle kålsorter



Feijoada- Brasils nasjonalresterett!

Alle kålsorter, Kjøtt, Appelsin, Pølse



Pøselapskaus

Potet, Alle kålsorter, Pølse



Betasuppe med pinnekjøtt

Potet, Alle kålsorter, Kjøtt, Julemat



Restelapskaus

Potet, Gulrot, Alle kålsorter, Kjøtt

Vi håper du får glede av denne kalenderen og minner om at du finner gode råd og tips om holdbarhet, oppbevaring og gjenbruk for mange andre frukt og grønnsaker på [www.matvett.no/brukoppleksikon](http://www.matvett.no/brukoppleksikon). Tekstene i denne kalenderen er blant annet inspirert av "Kunsten å ikke kaste mat", [frukt.no](http://frukt.no) og hele nettverket som jobber med å halvere matsvinnet i Norge. Helt til slutt får du noen oppsummerende råd på veien til å ta bedre vare på det du kjøper av frukt og grønt. Husk at all mat har en verdi og fortjener å bli spist.



## Tips til å kaste mindre frukt og grønt:

- Husk at frukt og grønt er ferskvare. Ikke kjøp for mye av gangen
- Få oversikt over hvordan du best oppbevarer ulike frukt og grønnsaker. Se [frukt.no](http://frukt.no)
- Moden betyr bare mer smak, ikke at frukten eller grønnsaken er dårlig
- Brune bananer og annen moden frukt kan du ha i smoothie eller bakst
- Bløte tomater og slappe grønnsaker kan du ha i saus, suppe eller gryte
- Gi salat og andre slappe grønnsaker et langt isbad så kvikner de til
- Legg en boks i fryseren der du samler grønnsaksrester til gryter og supper og frukt til smoothie eller baking
- Skall og annet diverse avkutt (banan, eple, kålstilker) er fint å legge i vann og bruke som næring til inneplanter eller ute i hagen

### Lenker til fine saker og oppskrifter om frukt og grønnsaker:

<https://www.matprat.no/artikler/matsvinn/bruk-opp-gronnsakene-dine/>

<https://www.matprat.no/artikler/oppbevaring-og-holdbarhet/oppbevaring-og-holdbarhet-pa-frukt-og-gronnsaker/>

<https://frukt.no/opskrifter?sort=published&q=rester>

<https://www.spisoppmaten.no/single-post/2020/03/25/slik-oppbevarer-du-maten-din-best>

<https://www.spisoppmaten.no/single-post/2018/06/27/ti-matreddertips-f%C3%B8r-ferien>

<https://www.spisoppmaten.no/single-post/2018/05/28/supergodt-bananbr%C3%B8d>

