

# Matnyttig

Et magasin fra NorgesGruppen 2017

## UKESMENY uten matsvinn

Fru Timian viser vei

## Hvorfor skal du spise mindre salt?

Vi gir deg svarene

## MATTURIST i eget land

Besøk seks  
lokalmatprodusenter

**5**  
**på topp**

Dette handler  
nordmenn mest

# Fremtidens mat

Hva kommer vi til å spise  
– og hvordan vil vi handle?



NorgesGruppen

# Innhold

## Leder

RUNAR HOLLEVIK  
Konsernsjef



**Hver dag er én million kunder innom NorgesGruppens butikker. Det viktigste for oss er at de er fornøyde. De ønsker de beste prisene, det beste utvalget og den beste betjeningen, men har også forventninger til hvordan vi bidrar i samfunnet. Det skulle bare mangle.**

**Vår posisjon gir oss en mulighet til å brøyte vei. Vi kan bidra positivt ved å ta hensyn til miljøet, og ved å legge til rette for god folkehelse med vårt tilbud av sunn og god mat.**

**Vi håper du vil ha glede av Matnyttig, et magasin fra NorgesGruppen. Vårt ønske er å gi deg ny kunnskap og inspirasjon.**

P.S. Gi oss gjerne tilbakemeldinger på innholdet!  
Send e-post til redaktør [signe.seter@norgesgruppen.no](mailto:signe.seter@norgesgruppen.no)

- 04 Hvorfor spise mindre salt?
- 06 10 tips for redusert saltforbruk
- 08 Taco med mindre salt
- 10 Insekter på menyen?
- 14 Fremtidsbutikken er grønn
- 16 Det grønne ordskiftet
- 17 Matturist i eget land
- 23 Mat og teater
- 24 Inspirasjon til nye handlevaner
- 28 Ingen kaster penger  
– så hvorfor kaster vi mat?
- 29 Null stress uten matsvinn
- 32 Flyktet fra Syria til Drammen
- 35 NorgesGruppen: En mangfoldig arbeidsplass

### Et magasin fra NorgesGruppen Matnyttig 2017

**Matnyttig** er utgitt av NorgesGruppen ASA, Karenslyst allé 12-14, Postboks 300 Skøyen, 0213 Oslo

#### Ansvarlig utgiver

NorgesGruppen

#### Bilagsansvarlig

Signe Bunkholt Sæter

signe.seter@norgesgruppen.no

#### Innholdsansvarlig

Konserndirektør, kommunikasjon

og samfunnskontakt Per Roskifte

#### Tekst, innhold og redigering:

Hilde G Bringsli, Einar B Strømstad,

Christoffer Paur Knudsen, Signe

Bunkholt Sæter, Anita Aalby, Garil

Emilie Hellen, Oddrun Midtbo

#### Foto og illustrasjoner

Gry Traeen (forside, side 11, 24-25);

Anne Valeur (2); Jørgen Nordby

(3, 12, 29, 32-34); Hans Fredrik

Asbjørnsen (3, 8-9); Caroline Roka

(3, 17-22); iStockPhoto (5, 28, 34),

Itera Gazette (6-7, bakside); Aero-

Farms (13); A-Lab (14-15); Daniel

Sellevoll (16); Øyvind Eide (23); Siv

Dolmen (26); Hilde Bringsli (27); Fru

Timian (20-31); selfies (35); Marius

Pålerud/Illustratørne (innstikk)

#### Prosjektledelse, rådgivning,

design og infografikk

Itera Gazette

#### Trykk

Algård Offset

#### Opplag

230 000

Det tas forbehold om trykkfeil.

#### NorgesGruppen på 1-2-3

NorgesGruppen er landets største

handelskett. Selskapets kjernevirksomhet

er detalj- og engrosvirksomhet

innenfor daglige forbruksvarer.

NorgesGruppen har rundt 1850 dag-

ligvarebutikker og over 800 utsalgs-

steder innen servicehandel og mer

enn 40 000 medarbeidere tilknyttet

virksomheten. Engrosvirksomheten er

organisert i 13 ASKO-selskaper spredt

over hele landet.

KIWI, Meny, Jacob's, Spar, Eurospar,

Joker og Nærbutikken er alle kjeder

tilknyttet NorgesGruppen.

→ [norgesgruppen.no](http://norgesgruppen.no)

→ [facebook.com/norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)

→ [norgesgruppen](https://www.facebook.com/norgesgruppen)



UKESMENY  
med  
oppskrifter

29

## Null stress uten matsvinn

Matblogger Fru Timian har satt sammen en inspirerende ukemeny fri for matsvinn.



16

## Det grønne ordskiftet

Venstre-leder Trine Skei Grande blir utfordret av styreleder Torbjørn Johannson i ASKO på hva vi må gjøre for å holde klimaløftet.

10

## Hva kommer vi til å spise i fremtiden?

Fire fremtidsforskere har sett i krystallkula.



## 4 Hvorfor skal vi spise mindre salt?

Hva gjør salt med kroppen, og hvorfor bør du redusere saltinntaket?



## Matturist i eget land

Bli med på tur til seks lokalmatentusiaster i Vestfold og Trøndelag. Side 17-22

→ Se også NorgesGruppens YouTube-kanal



# Hvorfor skal vi spise mindre salt?

Her får du svarene på hva salt gjør med kroppen din, og ti tips til hvordan du kan spise mindre av det.

## SALT

### Visste du at?

> Tre gram mindre salt om dagen per person kan spare opp mot tusen liv og over en milliard kroner i året.

Kilde: forskning.no

> Saltprosenten i brød er mer enn halvert fra 1984 og frem til i dag.

Seniorrådgiver Lars Johansson  
i Helsedirektoratet

> I matvaretabellen.no kan du søke informasjon om saltinnholdet i over 1500 matvarer.

→ [matvaretabellen.no](https://matvaretabellen.no)

– For mye salt kan øke blodtrykket vårt. Det øker risikoen for hjerte- og karsykdom og er den viktigste risikofaktoren for hjerneslag, sier professor Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen. Hun er ekspert på fysisk aktivitet, helse og ernæring, og vet mye om hvordan saltet påvirker kroppen.

Det er faktisk slik at tre gram mindre salt om dagen kan spare opp mot tusen norske liv og over en milliard kroner i året. Mange forbinder saltinntak med noe eldre mennesker er opptatt av, men professoren mener flere bør tenke over hvor mye salt de får i seg.

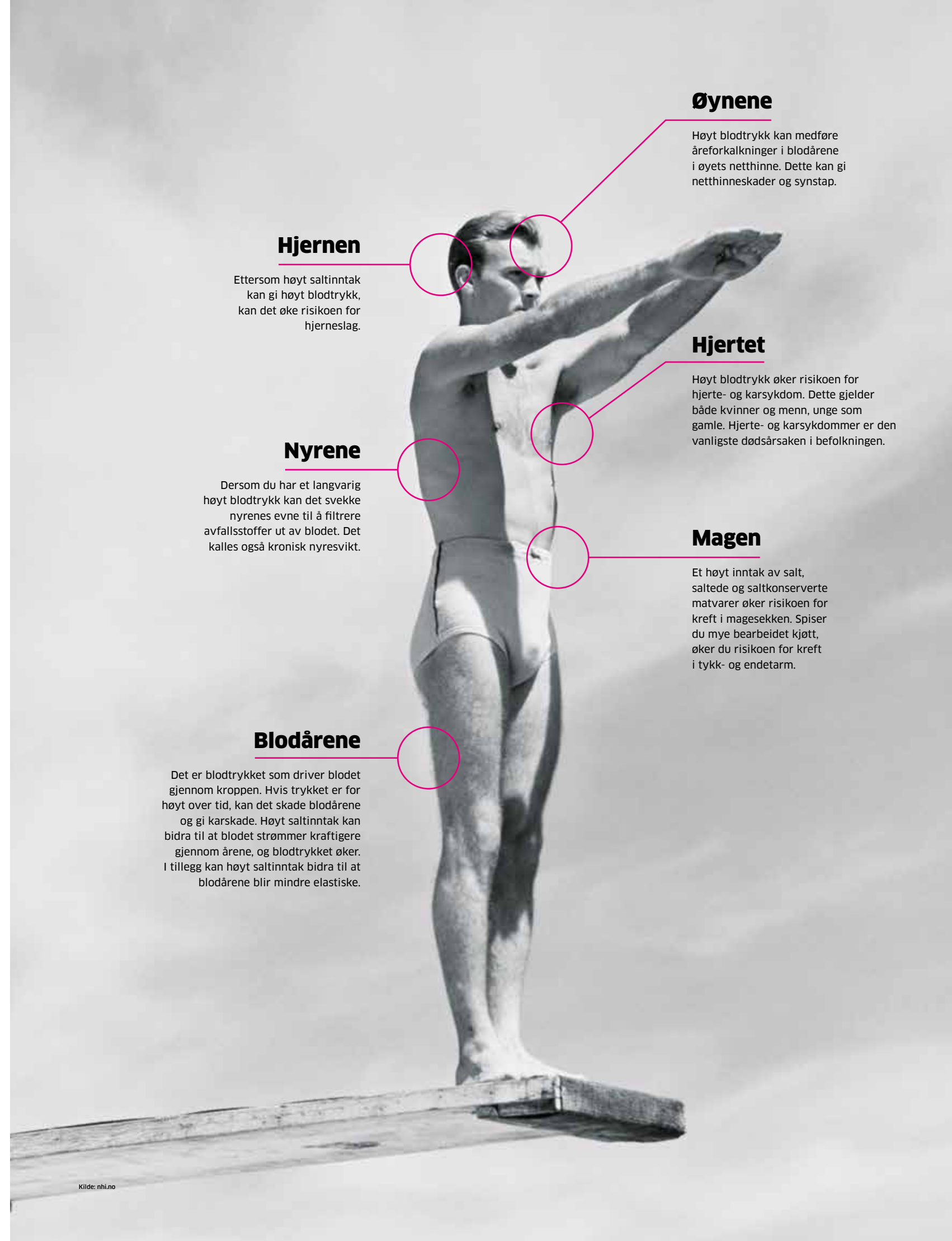
– Det er særlig de som har høyt blodtrykk, eller som er i risikosonen for å utvikle det, som må være spesielt forsiktige med salt. Ulike grupper i risikosonen er blant annet personer med overvekt, gravide og eldre med åreforkalkning, sier Sundgot-Borgen.

## – Salt påvirker hjertet, blodårene, nyrene og hjernen.

Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen,  
ekspert på fysisk ernæring

### Den salte ferdigmaten

Det er mye salt i maten vår uten at vi selv har tilsatt noe, og kroppen venner seg derfor stadig til mer salt. – For de som spiser mye ferdigprodukter, vil det daglige inntaket av salt lett bli for høyt. Det er særlig suppeposer, sauser, gryteretter, frossenmiddager, behandlet kjøtt og chips-varianter som inneholder mye salt. Lager du mat fra bunnen, kan du styre saltinnholdet, og da blir det enklere å redusere saltinntaket, sier Sundgot-Borgen. >



### Øynene

Høyt blodtrykk kan medføre åreforkalkninger i blodårene i øyets netthinne. Dette kan gi netthinneskader og synstap.

### Hjernen

Ettersom høyt saltinntak kan gi høyt blodtrykk, kan det øke risikoen for hjerneslag.

### Hjertet

Høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og karsykdom. Dette gjelder både kvinner og menn, unge som gamle. Hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen.

### Nyrene

Dersom du har et langvarig høyt blodtrykk kan det svekke nyrenes evne til å filtrere avfallsstoffer ut av blodet. Det kalles også kronisk nyresvikt.

### Magen

Et høyt inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer øker risikoen for kreft i magesekken. Spiser du mye bearbeidet kjøtt, øker du risikoen for kreft i tykk- og endetarm.

### Blodårene

Det er blodtrykket som driver blodet gjennom kroppen. Hvis trykket er for høyt over tid, kan det skade blodårene og gi karskade. Høyt saltinntak kan bidra til at blodet strømmer kraftigere gjennom årene, og blodtrykket øker. I tillegg kan høyt saltinntak bidra til at blodårene blir mindre elastiske.

## 10 tips

## Slik kan du enkelt redusere ditt eget saltforbruk

Basert på tips fra → [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

– Saltinnholdet i maten kan og bør reduseres. En nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster.

Linda Granlund, divisjonsdirektør Helsedirektoratet



### Sjekk varedeklarasjonene

Sjekk saltinnholdet på matvaren, og velg varer med mindre salt.



### Smak på maten

Husk å smake på maten før du salter. I stedet for salt kan du bruke sitron, pepper, ulike typer eddik eller balsamico.



### Lag mat fra bunnen

Det meste av saltet vi får i oss, kommer fra industri-bearbeidet mat. Lager du mat fra bunnen, kan du redusere saltinntaket.



### Se etter Nøkkelhullsmerket

Matvarer merket med Nøkkelhullet inneholder mindre salt enn andre matvarer av samme type. Se derfor etter Nøkkelhullet når du handler.



### Tilsett grønt

Du kan tynne ut saltinnholdet i ferdigmat ved å tilsette ekstra grønnsaker eller poteter.



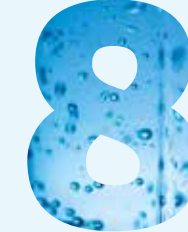
### Erstatt salt med urter

Du kan gi maten din mer smak ved å bruke friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og persille. Løk, hvitløk, chili og andre grønnsaker med sterk smak fremhever smak.



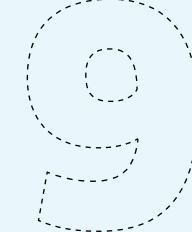
### Velg lavest saltinnhold

Vær oppmerksom på saltinnholdet i produkter som buljong, soyasaus, østers-saus, marinader, parmesan og blandingskrydder. Velg det produktet som har lavest saltinnhold.



### Drikk vann

Den beste tørstedrikken er vann. Noen typer mineralvann kan være tilsatt salt.



### Reduser salt gradvis

Salt er en vanesak. Om du gradvis reduserer saltinntaket, vil du etter hvert oppleve mindre behov for saltsmak i maten du spiser.



### Spis mer frukt og grønt

Et kosthold med høyt innhold av kalium kan nøytralisere noe av den skadelige effekten ved høyt saltinntak. Gode kilder til kalium er frukt og grønnsaker.

### Fakta om salt

- Salt (NaCl) er bygget opp av natrium (Na) og klorid (Cl). Det er særlig natriumet i salt som har dokumentert negativ helseeffekt.
- 1 gram salt inneholder 0,4 gram natrium. 1 gram natrium tilsvarer 2,5 gram salt. En teskje rommer cirka 5 gram salt.
- Alle typer salt inneholder mye natrium, noen mer enn andre og kan derfor ikke kalles sunne.

Kilde: [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

- De siste årene har matvareprodusentene jobbet med å redusere saltet i flere av ferdigproduktene, for eksempel kjøttdeig og brød. Norsk Fjellbrød er fortsatt et av Norges mest solgte brød, også etter at saltinnholdet gradvis er redusert med 25 prosent i løpet av de siste årene.

#### Kroppen må ha salt

Salt er et mineral kroppen trenger. – Det er viktig for transport og lagring av væske, slik at vi har noe på lur i situasjoner når væskeinntaket er for lavt. Hvis vi har for lite av dette mineralet, skiller kroppen ut væske. Hvis vi har for høyt saltinntak, vil kroppen lagre vann, noe som kan øke blodtrykket, forklarer Sundgot-Borgen.

– Vi har ikke behov for mer salt enn én teskje daglig, men vi spiser omtrent det dobbelte.

#### Sjelden vi får i oss for lite salt

Det er svært sjelden at nordmenn får i seg for lite salt, men personer som er syke og ikke holder på maten, eller som svetter svært mye, kan få problemer.

– I et varmt klima hvor kroppen over flere timer svetter for å kjøle seg ned, vil risikoen for saltmangel øke. I slike tilfeller kan man spise et par salte kjeks, frukt, eller ha salt pålegg på brødskeen for å forebygge ubehag, råder Sundgot-Borgen. Dette gjelder også i spesielle situasjoner hvor vanninntaket er unormalt høyt.

#### Ikke salt barnematen

Helsedirektoratet anbefaler at saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag for barn fra to til ti år. For barn under to år bør saltinntaket være enda lavere, lyder

Sundgot-Borgens råd. – Foreldre må være observante med tanke på det daglige saltinntaket og sjekke saltinnholdet i maten de serverer. Barn som ikke er vant til saltsmak i maten, vil heller ikke savne det.

#### Tilskudd av salt under trening

Sundgot-Borgen er professor ved Norges Idrettshøyskole og har ledet ernæringsavdelingen på Olympiatoppen i flere år. Hun benytter anledningen til å korrigere en vanlig misforståelse om sportsdrikker:

– Sportsdrikker er ofte tilsatt mye sukker og en del salt som kan bidra positivt for prestasjonen og restitusjonen til en aktiv utøver. For mosjonister er det ikke bra å innta slike produkter dersom man ikke er svært aktiv over lengre tid, avslutter Sundgot-Borgen.

### Samarbeid for folkehelsen



Helsemyndighetene og matvarebransjen undertegnet en overordnet intensjonsavtale i desember 2016.

– Dette er unikt. Jeg vet ikke om noe annet land i verden som har fått til en slik avtale, uttalte helseminister Bent Høie da avtalen ble undertegnet. Avtalen skal bidra til at vi spiser mindre salt, sukker og mettet fett og mer frukt og grønt, grove brød og fisk.

En annen viktig del av avtalen er markedsføring og påvirkning av forbrukeratferd. – Vi mener dette er et godt og viktig initiativ, og skal gjøre vårt for å gjøre det enklere å spise sunt, sier innkjøpsjef Øyvind Andersen i NorgesGruppen.

# Taco med mindre salt

Mye av det du trenger til en vellykket taco-middag, kan du lage selv. Her er noen oppskrifter.

## Taco-krydder

Enkelt å lage, og et sunnere alternativ til ferdigkrydderet.

### Ingredienser

Ca. 4 personer  
1 teskje paprikapulver  
2 teskjeer malt spisskummen  
1 teskje knuste korianderfrø  
0,5 teskje pepper  
0,5 teskje cayennepepper  
0,5 teskje hvitløkspulver

### Tips!

Lager du en større porsjon, kan du ha taco-krydderet på glass med lokk til neste tacokveld.

## Spicy guacamole

Guacamole egner seg også supert som dipp til grønnsaker.

### Ingredienser

2 spisemodne avokadoer  
0,5 lime, kun saften  
2 fedd hvitløk, finhakket  
2,5 ss hakket frisk koriander (kan sløyfes)  
Litt fersk rød chili (kan sløyfes)

1. Del avokadoene, fjern steinen, skrap ut kjøttet.
2. Mos avokadokjøttet med gaffel og bland inn limesaft og hvitløk.
3. Rør inn koriander om ønskelig.
4. Dekk til med plastfilm og la guacamolen stå kjølig frem til servering.

### Tips!

Legg avokadosteinen i guacamolen, da beholder den sin fine grønnfarge.

## Frisk mangosalsa

Mangosalsa passer perfekt til taco-måltidet og tar det til nye høyder.

### Ingredienser

1 stor mango  
½ -1 rød chili  
1 liten håndfull koriander  
1 ss limesaft

1. Del mangoen i terninger og finhakk chilien.
2. Bland det sammen med hakket koriander og limesaft.

### Tips!

Du kan lage salsaen dagen før, da setter smakene seg godt.

## Mer inspirasjon

Vil du lage flere tacoretter, finner du dem her

→ [meny.no/opskrifter](https://meny.no/opskrifter) og søk på «taco»

Ønsker du kjøttfri taco, kan du kjøpe inn vegetaralternativet Oumph! - soyabønner som minner om kjøtt i både smak og konsistens. Du kan også lage vegansk taco ved å erstatte gulosten med veganosten Wilmersburger pizzatopping og droppe rømmen.

→ [kiwi.no](https://kiwi.no) og søk på Oumph



## Petter lærer deg å lage sunnere taco

Fredag er det taco-tid hjemme hos familien til mesterkokken Petter (12)

Når han får være sjef, blir det hjemmelaget taco, med lite salt og masse deilig tilbehør.

## - Taco er toppen. Jeg digger det!

Petter lager tacopulveret selv, og sørger for at foreldrene kjøper kjøttdeig uten tilsatt salt.

Hvis familien har god tid, lager de masse godt tilbehør, blant annet hjemmelaget guacamole og mangosalsa.

### SE FILMEN MED juniorkokken



Vi har egen kanal på YouTube  
→ Søk på «NorgesGruppen» på YouTube

# Insekter på menyen?

Selvbestillende kjøleskap, mat som dyrkes uten jord og køfrie butikker. Det er fremtiden innen mat og handel. Men larver i tacoen, det tror ikke ekspertene på.

## FIRE OM fremtidens mat



**Sarah Smith**  
Research Director,  
Food Futures Lab  
→ [iftf.org/foodfutures](http://iftf.org/foodfutures)

Institute for the Future (IFF) er en uavhengig forskningsorganisasjon og tenketank i Palo Alto, California, som ble etablert i 1968. Sarah Smiths spesialområde er innen fremtidsstudier om mat, helse og teknologi.

**Truls Fjeldstad**  
markeds- og analysedirektør  
i NorgesGruppen

**Johanne Kjuus**  
Fagsjef handel i Virke

**Selma Monstad-Romarheim**  
Skoleelev, 12 år

**H**va kommer vi til å spise i 2050? Hvordan kjøper vi maten? Mye vil endre seg, og matfuturist Sarah Smith er ikke i tvil: – Mat vil bli en enda større drivkraft for endring og innovasjon i vår fremtidige hverdag. Markeds- og analysedirektør Truls Fjeldstad i NorgesGruppen er enig, men det skjer ikke over natten. – De store endringer skjer sakte, vi opplever mer en evolusjon enn en revolusjon.

**Mat må skjermes for ekstremvær**  
– Vi snakker mye om disruptive endringer i verden om dagen, som innebærer at etablerte forretningsmodeller snus oppned. Den største endringen de neste 10 til 50 årene vil være klimautfordringene, som vi allerede vet påvirker de tradisjonelle dyrkingsmetodene. I nær fremtid vil store mengder mat dyrkes i vertikale drivhus uten behov for jord, hvor produktene er skjermet for blant annet ekstremvær, sier Sarah Smith.

Forbrukernes økende krav om ren og naturlig mat er også en markant trend. – Siden 2009 har de 25 største mat- og drikkeprodusentene i USA mistet markedsandeler verdt totalt 18 milliarder dollar til mindre matprodusenter som satser på naturlig mat. Samtidig har store merkevarer som Kraft og Nestlé lovet å fjerne kunstige fargestoffer og smakstilsetninger fra sine produkter. Heldigvis investerer matgigantene nå mer i produktutvikling. Det er frustrerende å

tenke på at det er brukt fire ganger mer på markedsføring enn på å få frem bedre produkter, sier Smith.

**Sult og fedme – et globalt paradoks**  
– Det er et globalt paradoks at mange sulter mens andre spiser for mye. Samtidig vet vi at overvektige mennesker kan være underernærte fordi de spiser feil. Barnefedme er en økende utfordring. Innsatsen for å fremme riktig kosthold og øke tilgjengeligheten av sunn mat er derfor viktig. Vi vil i årene frem-

**– Kunstig intelligens vil påvirke oss hundre ganger mer enn den industrielle revolusjon.**

over bli mer opptatt av personlige dietter, og av hvilken mat som faktisk er riktig for vår egen kropp, sier Sarah Smith, og snakker videre om matsvinn. – Matsvinn var lenge et ikke-tema. I 2011 var det kun 11 oppstartsbedrifter i USA som satset på å utnytte matavfall. Siden det er antall bedrifter som jobber med dette, femdoblet.

**Det digitale matskiftet**  
– Kunstig intelligens og automatiserte løsninger vil påvirke vår handlehverdag. >

12 år gamle Selma har spennende tanker om mat, måltid og fremtid.



”  
**Røntgen ser gjennom posen når du handler**

*Selma, 12 år*  
Skoleelev



⬆  
Venninnene Zarrish (t.v.), Pernille og Selma tror det kan bli larvetaco, proteingodteri og bjørkesaft i fremtiden.

📺  
Se hva jentene sier om fremtidens mat  
→ [NorgesGruppens kanal på YouTube](#)

Han er opptatt av at butikkleddet skal fortsette å inspirere kundene selv om teknologiutviklingen sørger for stadig mer effektiv handling.

– Konkurransen om å levere dagligvarer øker, og nye aktører vil inn i markedet. Volvo skal tilby matlevering direkte til bil, Vipps går fra å være en betalingsløsning til å bli en bestillingsløsning. NorgesGruppen må møte konkurransen med enda rimeligere varer i butikk og legge til rette for at det går kjappere å handle selv. Folk handler mye med øynene, og da må vi levere den inspirerende matgleden, avslutter Fjeldstad.

**Fremtidens mathandel på nett**  
Norge henger etter innen netthandel av mat. Hvorfor? Fordi vi er så dårlige til å planlegge. Det fastslår fagsjef Johanne Kjuus i Virke.

– Netthandel av mat øker, og hovedårsaken er at vi sparer tid på det. I dag netthandler vi mat for 2,1 milliarder kroner, og selv om matnetthandel vokser med 50 prosent hvert år, ligger Norge etter. Det er fordi vi planlegger matinnkjøpene for dårlig. Halvparten av oss vet ikke hva vi skal handle når vi går inn i butikken. I utlandet er det vanlig å gjøre storhandel én gang i uka, men vi har så mange butikker i nærområdet at det er kjappere å bare stikke innom, oppsummerer Johanne Kjuus.

#### Fremtidens butikkløse

Både Fjeldstad og Kjuus tror at butikkene blir mer som et opplevelsessenter, hvor målet er å inspirere kundens matglede.

– Butikkene må bli flinkere til å kombinere fortrinnene til netthandel og fysisk butikk, her har Meny vært dyktige, sier Kjuus.  
– Jeg ser for meg at butikkene kan bli et opplevelsessenter hvor du også får kjøpt mat. Kanskje en sosial møteplass hvor du kan se mat bli dyrket og produsert, og få råd og inspirasjon om sunn mat og matglede. Dessuten skal man slippe å stå i kø.

– Ingen vil stå i kø for å betale, vi må ha automatiserte og kasseløse butikker, sier Fjeldstad. Her er han på linje med NorgesGruppens fremtidige kunder. Selma Monstad-Romarheim er 12 år, og går på Sagene skole i Oslo. Hun er ikke interessert i å stå i kø, det er kjedelig, og hun har ikke tid til det.

– Jeg håper det blir slik at man har røntgenmaskin ved kassene som ser gjennom posen med varer, og så betaler du på den måten, sier Selma. Når hun og venninnene snakker om hvordan de tror de kommer til å spise og handle i fremtiden, bobler det av gode ideer: Mindre kjøtt, mer vegetarretter, bjørkesaft og proteingodteri blir vanlig, og det blir mindre vanlig å bruke kunstig søtstoff.

– Det er sikkert ikke lenge til det er vanlig å spise gress. Og kommer vi til å spise larvetaco, tro? Det høres jo litt godt ut, også. Og myggamole! Hjemmelaget myggamole til larvetacoen, ler jentene.

Matekspert Smith tror imidlertid ikke myggamole kommer til å slå an i nærmeste fremtid.

– Jeg tror ikke insekter vil slå an stort i den vestlige verden, de vekker nok mer avsky enn matlyst. Men insektsbaserte, plantebaserte og syntetisk fremstilte proteiner vil helt sikkert bli en viktig del av den fremtidige maten vår og i dyrefôr, sier Sarah Smith.

# Fremtiden kommer snart til en butikk nær deg

Din butikkhverdag endrer seg. Noen ganger nesten umerkelig, men små fremskritt skjer hver dag.



*Fremtiden og kunstig intelligens*

– Vi er bare i begynnelsen av begynnelsen. Vi er i den første timen på Internett. Vi er i den første timen av hva som kommer.  
[Kevin Kelly, grunnlegger av Wired, TED Talks, desember 2016](#)

## Fra horisontal til vertikal dyrking

**Verden trenger nye løsninger** for matproduksjon. AeroFarms har utviklet en løsning for vertikal dyrking av mat. Produksjonen foregår innendørs hele året, uavhengig av vær og vind. Sammenlignet med tradisjonell dyrking er vannbehovet redusert med 95 prosent, og løsningen gir årlig 130 ganger større avling pr. kvadratmeter. Dessuten kan maten dyrkes der markedet er. Svenskene har allerede planlagt høye «kålskrapere», som kombinerer kontorplasser og matdyrking.  
[Webside](#)  
→ [aerofarms.com](#)

## Mmmm ... mark

**Mark, biller og insekter** erobrer danske gaver. Hos danske Meny kan vi finne varianter av sunne, men utradisjonelle, delikatesser som gresshopper, melbiller og Buffalo-mark. Tre butikker i København har satt de proteinstinne og næringsrike småkrypene på menyen – med suksess.  
[Webside](#)  
→ [buglady.dk](#)



## Sømløs betaling

**Norge har verdens sikreste** og mest effektive betalingssystem. Retail Payment har utviklet en ny betalingsterminal i butikk som aksepterer alt av bankkort, mobile betalingsløsninger og kontaktløse bankkort. Løsningen registrerer også fordelskort som for eksempel Trumf. Retail Payment eies av NorgesGruppen og Coop.  
[Webside](#)  
→ [retailpayment.no](#)

## Det kasseløse samfunnet

**Nettselskapet Amazon** skal fjerne kassabetalning og kø i fysiske butikker. Konseptet Amazon Go lar kundene gå inn i butikken, forsyne seg med det de trenger – og gå ut igjen uten å betale i kassen. En kombinasjon av sensorer og kunstig intelligens registrerer varene du legger i handlekurven, og betalingen skjer automatisk via en app på din smarttelefon. Konseptet testes nå ut i Amazons egen matvarebutikk i Seattle.  
[Webside](#)  
→ [amazon.com](#)

# Fremtidsbutikken er grønn

Flere dagligvarekjeder utvikler nå det som skal bli fremtidens matbutikker. Målet er blant annet å redusere energiforbruket og utslipp av klimagasser.

I disse butikkene vil vi for eksempel kunne finne tre i tak- og veggkonstruksjoner og betong med lavt karboninnhold. LED-belysning, CO<sub>2</sub>-anlegg på kjøll og frys, lokk på frysedisker og dører på kjøledisker har blitt ny standard i alle KIWI-butikker, etter å ha blitt testet ut i kjedens miljøbutikker.

Butikken som er vist på dette bildet er tegnet av arkitektfirmaet A-Lab.

→ [norgesgruppeneiendom.no](https://norgesgruppeneiendom.no)





# Det grønne ordskiftet

Torbjørn Johannson i NorgesGruppen utfordrer Trine Skei Grande på hva vi må gjøre for å holde Klimaløftet.



HØR PODCAST  
med Trine  
og Torbjørn



I iTunes, SoundCloud  
eller på våre websider  
→ [norgesgruppen.no](http://norgesgruppen.no)

## Trine Skei Grande

Partileder i Venstre  
→ [venstre.no](http://venstre.no)

## Torbjørn Johannson

Konserndirektør i NorgesGruppen  
→ [norgesgruppen.no](http://norgesgruppen.no)

**Jeg går rett på sak. Norge har forpliktet seg til å være klimanøytralt innen 2030. Hva er de mest effektive tiltakene?**

**Trine:** Forbud er ikke mest effektivt. Vi må bruke markedsmekanismene slik at det blir lønnsomt å ta de grønne valgene. Det norske folk og næringslivet vil velge grønt hvis de har muligheten. De gode alternativene som kan erstatte miljøutslipp, må også bli billigere, og heldigvis ser vi nå at det er en positiv utvikling. Ett eksempel er forurensende gasskraftverk som viser seg å ikke være lønnsomme, og som erstattes av mer miljøvennlig energiløsninger.

**Jeg er enig i at tiltakene bør være lønnsomme, men må vi ikke være villige til å tåle noen kostnader for å få <hjulet i gang>?**

**Trine:** Miljøløsningene er som alle andre produkter; først må det investeres i ny teknologi, og deretter må produksjonen oppnå et konkurransedyktig volum. Dette krever at noen er modige nok til å gå foran, og der har blant andre ASKO hatt mot til å satse på biodrivstoff, elbiler og anlegg som produserer energi. Grønne løsninger kan raskt bli et konkurransefortrinn. Flere og flere bedrifter får til dette og nyter høy tillit i markedet.

**Norge må kutte klimagassutslipp med åtte tonn innen 2020, men det virker som vi står på stedet hvil. Hvorfor får vi ikke til flere synlige resultater?**

### TORBJØRN SPØR ...

**Trine:** Vi er på vei. El-bilene er et godt eksempel, det tok mange år før salget eksploderte selv om det er lenge siden det ble innført belønning for bruk av elbil. I dag er vi elbil-land nummer én, og nye elbil-modeller lanseres alltid først i Norge. Når jeg besøker folk hjemme og er ute hos bedriftene, opplever jeg at alle er opptatt av miljø. Næringslivet skjønner at grønne løsninger er lønnsom forretning og vil gjerne være i front. Dessverre virker det som om de som henger etter, er de som sitter på Stortinget.

**NorgesGruppens ambisjon er å bli klimanøytral. Hva er din utfordring til oss?**

**Trine:** Dere har mange spennende grønne initiativ på gang innen logistikk, ladestasjoner for elbil ved butikk og bygging av klimavennlige butikker. Men en stor oppgave er å få ned forbruket av plast, og det vil jeg utfordre dere på, samtidig som jeg vet at bruk av plast er viktig for holdbarheten til mat.

**Er du miljøoptimist?**

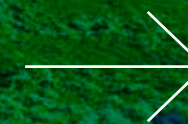
**Trine:** Ja, jeg tror at dette skal vi fikse, men vi må være villige til å endre oss. Ofte er vi nødt til å gå helt ut til stupet for å skjønne hva vi må gjøre. Og desto lenger vi venter, jo dyrere blir det.

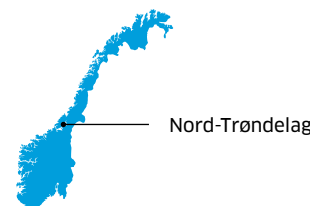


VESTFOLD OG NORD-TRØNDELAG

# Matturist i eget land

I Norge har vi rundt 1 500 lokalmat-produsenter som dyrker råvarer og produserer kvalitetsmat med kløkt og kjærlighet. Vi har besøkt seks av dem og lagt turen til Vestfold og Nord-Trøndelag. Bli med på en liten rundreise og få tips til årets sommerferie.





Nord-Trøndelag

## Ysteren

På Øvre Gangstad handler livet om tid og tålmodighet. Tid til kyrne. Tid til å yste den beste osten og lage den beste iskremen – og tid til å utvikle nye produkter.

Da Astrid Aasen og ektemannen Perry Frøysadal overtok hennes hjemgård i 1983, visste de lite om hva fremtiden ville bringe. Astrid var lærer og allergisk mot kyr. Perry var sivilingeniør og kunne lite om landbruk. Likevel endte de opp med å etablere landets første autoriserte gårdsysteri på kumelk og levere prisbelønnede oster til hele Norge.

Det har hele tiden vært melkeproduksjon på gården, men for å skape økt lønnsomhet og flere arbeidsplasser, skjønte Astrid at det måtte mer til enn melk. Hardt arbeid, store investeringer og kloke beslutninger har ført til at de i dag produserer 300 000 liter melk i året. Omtrent 160 000 liter går med for å lage 22 tonn ost og 15 tonn iskrem. De har 40 melkekyr og åtte ansatte.

Hele familien er i sving. Den ene sønnen overtar gården ved årsskiftet, den andre tar seg av it-driften. Datteren er i ferd med å utvikle et nytt produkt på gården – Kombucha. Det er en fermentert te med gode bakterier for tarmen og høyt innhold av antioksidanter – bra for immunforsvaret. Bestillingene strømmer på, og de har inngått avtale med Meny.

– Vi har vært kjempelydige. Kundene og butikkene kommer til oss. Samarbeidet i Den Gyldne Omvei som involverer 20 bedrifter, har også vært en suksessfaktor, avslutter Astrid Aasen.

### INDERØYA Gangstad Gårdsysteri

Ligger på Inderøy  
**Produserer** bl.a. Salatost, Camembert og Karveost  
**Lager** marmelader og iskrem med 15 ulike smaker

Driver en rikholdig gårdsbutikk, åpen hele året  
**Ostene selges** bl.a. hos Spar og Meny  
**Webside** → [ysteri.no](http://ysteri.no)



– Restvarer fra en bedrift kan bli til gull i en annen. Vi lager en himmelsk god iskrem med brunet sukker fra skjenningsproduksjonen til Røra Bakeri.

### Tips

#### Den Gyldne Omvei

Opplev Den Gyldne Omvei, en anbefalt reiserute med gårdsutsalg, butikker, restauranter og aktiviteter som gir deg ekte, hjemmelagde opplevelser. → [dgo.no](http://dgo.no)

## Bakeren

Røra Bakeri er et lite kvalitetsbakeri i Inderøy. Hovedproduktet er skjennung – en søt delikatess og nydelig smaksforsterker.

Skjennung har beviselig blitt produsert i over 250 år. – Det er et tradisjonsrikt, eksklusivt og delikat festflatbrød, med opprinnelse i Innherred. Skjennung blir gjerne knyttet til Sodd – festmat i glede og sorg, men det egner seg også utmerket til annen salt mat, særlig spekemat, sier daglig leder Frode Neergård.

Hos Røra Bakeri er det kvalitet i alle ledd. Havremelet de bruker, dyrkes på gården og males i egen mølle. I 2006 fikk skjeningen «Beskyttet opprinnelsesbetegnelse». – Det betyr at den blir laget etter gamle oppskrifter, akkurat som i gamle dager, sier Frode Neergård.

### INDERØYA Røra Bakeri AS

Etablert i 1993, etter mange år med mangel på skjennung i markedet  
**Flatbrødene** selges bl.a. på Meny og Spar

Medlem av Inderøymat:  
→ [inderoymat.no](http://inderoymat.no)  
**Webside**  
→ [rora-bakeri.no](http://rora-bakeri.no)



### Tips

#### Husfrua

Spis godt og drøm søtt på Husfrua Gårdshotell i Inderøy, to kilometer fra Straumen.  
→ [husfrua.no](http://husfrua.no)

## Slakteren

Med høy kvalitet og håndverksmessig fremstilling utvikler Inderøy Slakteri nisje-produkter som Inderøysodd, kjøttboller, farse og pølser.

Da Jonas Pedersen startet Inderøy Slakteri i 1938, var det med to tomme hender, en kniv og ett mål: foredle oppskriftene og kunnskapen til de lokale bygdekokkene til en best mulig smaksopplevelse. Soddkokingen ble satt i system og la grunnlaget for dagens Inderøysodd. – Sodd-oppskrifta vår er den samme som for generasjoner siden, og den er ufravikelig, sier daglig leder Håvard Gausen. Han er lidenskapelig opptatt av å ta vare på tradisjonsmat og bringe det ut til Norges land. Med butikker i hele landet er Norges-Gruppen et viktig ledd for oss.

### INDERØYA Inderøy Slakteri

Drives av Jonas Pedersens fire barnebarn  
**Lager** kjøttboller, stabbursmorr, Straumpølse, elgsalami, grove pølser og Inderøysodd

Holder til på Straumen  
**Produktene** finnes i utvalgte KIWI- og Meny-butikker  
**Webside med soddkalkulator**  
→ [inderoysoodd.no/soddkalkulator](http://inderoysoodd.no/soddkalkulator)



### Tips

#### Sov i en rorbu

Kom tett på de norske tradisjonene mens du ferierer i Trøndelag.  
→ [kystmuseetnorveg.no](http://kystmuseetnorveg.no)

Vi bruker kun norske råvarer av ypperste kvalitet, og alle som jobber med å foredle råvarene, er godt opplært i trønderske mattradisjoner.



Vestfold

## Urte dyrkerne

Møt et ektepar som er lidenskapelig opptatt av bærekraftig gårdsdrift – og å være best på smak.

«Vi tror kvalitet kommer av hva vi lærer hver dag, og hvordan jorda forvaltes til det beste for kretsløpet.» Ordene tilhører Kristin og Bjørge som driver Skjærgaarden Gartneri på nittende året. Det var Kristins farfar som først drev gården, med korn og poteter. I dag er det smaksgrønnsaker som gjelder.

Drivkraften til ekteparet er et bærekraftig jordbruk. Hver dag jobber de for å skape et godt liv for mikroorganismene i jorda. – Når jordlivet er rikt, får vi friske motstandsdyktige planter og behovet for kjemisk plantevern blir mindre, sier Kristin. De jakter også på den optimale komposten. – Alt produksjonsavfallet på gården komposteres sammen med husdyrgjødsel og blir tilført jordene.



### Hardt arbeid og samarbeid

I tillegg til arbeidet på egen gård deltar ekteparet i tre forskningsprosjekter og samarbeider med bønder i inn- og utland. De har flere ganger fått høre at de er rare. De lever godt med det stemplet, men det hender at døtrene synes det blir vel mye, særlig når det kommer til ferier, og foreldrene stort sett jakter på reisemål hvor de kan studere jord og kompost.



Kristin og Bjørge er klare på at gode resultater skapes i et samarbeid. – Med flinke folk på laget kan vi drive utvikling og produsere smaksrike grønnsaker av høy kvalitet i levende matjord.

☝ – Lykken er å ta det første spadetaket på våren, se meitemarken og kjenne lukten av god jord, sier Kristin Stenersen.



### ASGÅRDSTRAND Skjærgaarden Gartneri

**Drives av** Kristin Stenersen og Bjørge Madsen

**Ligger i** Asgårdstrand i Vestfold

**Produserer** skjærgaardsløk, vårløk og et stort utvalg av urter

**Fremtidig produksjon** skal være karbonnøytral

**Selger varene** gjennom blant annet Meny

**Webside**

→ [skjaergaarden.no](http://skjaergaarden.no)



☝ Målet vårt er å produsere smaksrike grønnsaker av høy kvalitet, drive jordbruk, ikke jordforbruk, sier Kristin og Bjørge.



### Munchs hjemby

Besøk Munchs hus og sov godt på Thon Hotel Asgårdstrand.  
→ [munchshus@vestfoldmuseene.no](mailto:munchshus@vestfoldmuseene.no)

# Fjærfine

Det startet med et spørsmål. Kan ikke norske bønder produsere like god and som de franske? Svaret var – klart vi kan!

Med det som utgangspunkt startet Aadne Søyland og fire yrkesbrødre «Gårdsand». Målet var ambisiøst – å bli kongerikets foretrukne leverandør av and og kylling av beste kvalitet. For å sikre andekvaliteten inngikk de samarbeid med én av verdens to ledende avlsfirmaer. Med spesialfôr fra lokal mølle, fokus på hygiene og dyrenes velferd har de oppnådd mer enn de drømte om. – Vi har vært litt gale, jobbet hardt og tenkt innovativt. Vi har skapt 45 arbeidsplasser og produkter vi er stolte av, sier Søyland og tilføyer: – Hos Gårdsand kombinerer vi ny teknologi med gammeldags yrkes stolthet.



## REVETAL Gårdsand

Drives av fem spesialister på fjærfe  
Ligger på Linnestad i Re  
Slakter 4000 ender og 13000 kyllinger hver uke

Gårdsand selges bl.a. hos Meny, Jacob's, Spar og KIWI

Webseite  
→ [gaardsand.no](http://gaardsand.no)



PHILIP BRINGSLI

### Tips

## Verdens Ende

Ta turen til flotte Verdens Ende – helt på sydsiden av Tjøme – som er del av Færder nasjonalpark. → [verdensendespiseriet.no](http://verdensendespiseriet.no)



På foredlingsanlegget ved Linnestad i Re kommune er det lagt stor vekt på kvalitet, matsikkerhet og dyrevelferd. Trives kyllingene, trives Lina Bringsli som jobber der.

# Lærelystne

Da salatsalget flatet ut, startet familiene Hoel og Bjertnæs utvikling av små delikatesspoteter.

– Potet er som vin. Smak og kvalitet avhenger av sort, klima, dyrkingsteknikk og jordsmonn. Med det gode klimaet på Nøtterøy lå alt til rette for å dyrke frem smaksrike delikatesspoteter, forteller Åsmund Bjertnæs. – Vi kunne ikke noe om potet da vi startet for tre år siden, men studiereiser i inn- og utland har bidratt til kunnskap. I dag holder vi markedet med poteter cirka 10 måneder i året, og nye potetsorter utvikles. Målet vårt er å levere norske delikatesspoteter året rundt. Respekt, samarbeid og raushet utgjør verdigrunnlaget og er mye av nøkkelen til suksess, sammen med bøndenes ønske om å være med å utvikle norsk matkultur.



## NØTTERØY Bjertnæs & Hoel

Drives av familiene Hoel og Bjertnæs  
Smidsrød gård, Nøtterøy  
Produserer morene- og perlepotet, grønnsaker og salat

Potetene selges bl.a. på Meny og Spar  
Fått midler fra Grofondet for å utvikle søtpotet  
Webseite → [bogh.no](http://bogh.no)



BOHNSKISLENG

### Tips

## Engø Gård

På vakre Engø Gård (Tjøme) kan du bo godt og spise utsøkt mat, deriblant morenepoteter. → [engo.no](http://engo.no)



– Vi er fulle av lærelyst og vil fortsette å utvikle nye produkter for kvalitetsbevisste kunder, sier Åsmund Bjertnæs – her sammen med Henrik Raastad-Hoel (t.v.) og Lars Bjertnæs (t.h.).

# Mat og teater

Folkekjær skuespiller om matglede, teater, Italia og egne handlevaner.

## PER CHRISTIAN ELLEFSEN

er utdannet ved teaterhøyskolen og mest kjent for sin tolkning av Ingvar Ambjørnsens «Elling». Ellefsen er ansatt på Nationaltheatret, der han for tiden opptrer i Shakespeares «Som dere vil».

Han har forkjærlighet for italiensk mat og har skapt den kulturelle møteplassen Palazzo Capponi i Liguria.

– Et godt komponert måltid er som en teaterforestilling.

### 1 Har du hatt roller hvor mat har stått sentralt?

Som «Elling» ble det jo mye flesk og duppe. I operetten «Min søster og jeg» spilte jeg en prins som var lei av julemat.

### 2 Hva er det perfekte måltidet før eller etter en forestilling?

Jeg er glad i å spise etter forestilling og det er ikke ålreit å være mett når man spiller teater. Wok med gode grønnsaker og kylling smaker godt.

### 3 Gjør du noe for å unngå å kaste mat?

Jeg hater å kaste mat, så her prøver jeg å være kreativ. Lager bruschetta og steker gammelt brød i olivenolje og hvitløk.

### 4 Hvor foretrekke du å handle?

I butikker med ferskvaredisk som for eksempel min lokale Spar-butikk. Den er bra!

### 5 Hva innebærer et sunt kosthold for deg?

Det handler først og fremst om variasjon, fisk, ikke for mye kjøtt og gode grønnsaker.

### 6 Er det noe du savner i norske matbutikker?

Mer mangfold og flere butikker med ferskvarer. Større fokus på smak og produksjon.

### 7 Hvordan kan dagligvarebransjen ta mer samfunnsansvar?

Legge mer vekt på å gjenspeile lokale produkter, ferskvarer og aktiviteter i nærområdet. Det vil igjen gi bedre kontakt med kundene.

### 8 Hva har mat og teater til felles?

Et godt komponert måltid er en totalopplevelse hvor alle detaljer teller. Sånn er det også med teaterforestillinger.

### 9 Hva er ditt mest magiske matøyeblikk?

Da jeg var 22 år møtte jeg Roman Polanski på interrail. Jeg bød ham en nistepakke og endte med å bli invitert hjem til ham i Paris. Der ble jeg servert et fantastisk måltid – en stor mat- og vinopplevelse.

### 10 Hva er ditt forhold til italiensk mat?

Det handler om kjærlighet og respekt for en kunnskap som går fra generasjon til generasjon. Vi har mye å lære av italienerne. De lever sunt, lager utrolig mye god mat og sørger for det perfekte vinfølget.



Hva skal vi ha til middag?

# Det vanlige, takk

I gjennomsnitt lager vi rundt ti forskjellige middagsretter i året. Trygghet og tidsklemme er hovedårsakene. Men selv om det vante fortsatt er vanligst, er det enkelt å la seg inspirere – hvis man vil.

**F**orklaringene på hvorfor vi handler som vi gjør, er mange. Vi er trofaste mot kjente merkevarer, og vi handler mer på impuls enn med handleliste. – Vi er vanedyr. Vi handler det som er kjent og styrer unna det ukjente, sier Jan Hillesland. Han er ekspert på handlevaner og vet mye om hvordan forbrukerne oppfører seg, både i butikken og hjemme ved kjøkkenbenken.

– Noe av det som utmerker seg, er behovet for trygghet. Nærmere 70 prosent av omsetningen i Norge er merkevarer, og mange av disse er de samme som vi kjøpte for 20 år siden. Noe av grunnen til at vi velger disse, er at det er trygt – vi har vokst opp med dem. Når vi handler kjente merkevarer, slipper vi for eksempel å høre ungene sutre over ny mat de ikke liker, sier Hillesland.

#### Pasta, pølser, pizza

Vår livsstil påvirker også vårt handlemønster. – Undersøkelser viser at nærmere 80 prosent av kundene ikke har bestemt seg for hva de skal handle på vei hjem fra jobb til butikk. – Når vi er sultne og har dårlig tid, bruker vi

**5**  
PÅ TOPP  
til middag

#### Kjøtt

- 1 Kjøtt- & karbonadedeig og farser
- 2 Fersk kylling
- 3 Pølser
- 4 Koteletter
- 5 Kylling- og kalkundeig

#### Fisk

- 1 Fiskepudding og -kaker
- 2 Frossen fisk
- 3 Fersk fisk
- 4 Ferske/frosne reker
- 5 Røkt, gravet og saltet fisk

#### Ferdigmat

- 1 Frossen pizza
- 2 Ferske ferdigretter
- 3 Ferske måltidskomponenter<sup>1)</sup>
- 4 Middagsris
- 5 Spagetti

<sup>1)</sup> Kjøttkaker, kjøttboller, grillet kylling osv.

→ Listen viser de mest solgte råvare- og ferdigmatkategoriene i NorgesGruppens butikker i 2016.



**– Nordmenn lager omtrent ti ulike middagsretter i året, men det er ikke vareutvalg som er problemet.**

**JAN HILLESLAND**  
Dagligvareekspert og gründer av Big Blue Company

→ [bigbluecompany.no](http://bigbluecompany.no)

omtrent seks minutter på handlingen. Da blir det raske løsninger og matretter vi kjenner fra før, sier Hillesland. De fleste husker hva de skal handle inn til disse måltidene og kan tilberede maten relativt kjapt.

#### Inspirerende og populære nykommere

Det mangler ikke på nye produkter i butikkhyllene. I mai lanserte NorgesGruppen 190 nye produkter, mens 680 nye produkter entret butikkhyllene i februar. Mange av nykommerne er varianter av allerede populære middager, eller nye typer tilbehør. Ulike burgeralternativer med fisk, hvitt kjøtt, rødt kjøtt og vegetar er eksempler på middagsnyheter denne våren. Vidar Olsen er kategori-direktør for ferskvare i NorgesGruppen. Han forteller at selv om kundene er tradisjonelle i hverdagshandelen, jobber også nye produkter seg oppover på listen over mest kjøpte, slik som kyllingfileter og rå laks. – Det er vår jobb å tilby et variert og sunt sortiment og å inspirere våre kunder når de er i butikken, enten det er nye alternativer til fisk eller grillmat, sier han. Det kommer stadig flere ferdige vegetarretter, slik som grønnsaks-lasagne eller gryter. – Selv om det er en god



Supersortiment: Mangfold og kvalitet kjennetegner supermarkedene. Et gjennomsnittlig supermarked som Meny eller Spar har mer enn 10 000 produkter. Her kan du kjenne duften av nystekt brød, handle fisk og kjøtt i ferskvaredisken, finne alt av frukt og grønt og få hjelp av flinke fagfolk.

stund til disse rettene når de femten mest solgte produktene, peker omsetningspilen oppover. For eksempel har vegetarserien Oumph!, et middagsalternativ innen vegetar, virkelig slått an allerede ett halvt år etter lanseringen, sier Olsen. Han trekker også frem at kundene nå varierer tilbehøret til middagen i større grad enn før. – Tilbehørs-salater som byggrynssalat og bulgursalat er blitt gode alternativer til potetsalat, og søtpotet, både stappet og kuttet, selger som bare det.

## – Det er vår jobb å inspirere kundene.

Vidar Olsen  
KategoriDirektør, NorgesGruppen

### Kjønnsforskjeller

Hvem i husholdningen som handler, har litt å si for hva som havner i matkurven. Hilleslands selskap gjennomførte et eksperiment hvor de ba et utvalg kvinner og menn om å gå inn i butikken og kjøpe Coca-Cola. Resultatet var ganske oppsiktsvekkende. Menn kom ut med en halvliter Coca-Cola til seg selv, mens kvinnene kom ut med en firepakning med halvannenliter Coca-Cola. De hadde handlet til hele familien. Hillesland forklarer det slik: – Kvinnene hamstrer, de er redde for å gå tomme, og de tenker på familien.

### Venner til inspirasjon

Hillesland bekrefter at de fleste av oss trenger

å inspireres for å handle mer variert. – De som ikke går helt i egne spor, henter inspirasjon fra blant annet blogger, apper, kundemagasin og reklame, men det som inspirerer oss mest, er faktisk venner og bekjente, slår Hillesland fast. Så kanskje kan vi innføre et nytt ordtak: «Si meg hva dine venner spiser og jeg skal si deg hvem du er»? Vi er inne på noe der. – Innkjøpsvaner handler om sosial tilhørighet, og det dreier seg i stadig større grad om anerkjennelse, sier Hillesland.

Markedet florerer av kokebøker, matblader og matprogrammer. Det er nærliggende å tro at disse inspirerer oss til å lage mer variert mat, men slik er det ikke. – Nei, dette er stort sett bare underholdning for oss. Mye av det som er på markedet, er kanskje interessant nok å lese om og se på, men det er ikke relevant for hverdagen vår, sier Hillesland og forklarer:

– Svært mye blir for «far out». Vi kan ha intensjon om å lage noe helt nytt, men det forblir som regel med intensjonen.

### Problemet er ikke vareutvalget

Mange klager på for dårlig vareutvalg. Dette er en myte vi kan avlive en gang for alle, sier Hillesland. – Butikkene bugner av varer, likevel handler vi i snitt 150 varer. Så hva skal til for å skape endring i vanelandet Norge? Hillesland tror butikkene kan hjelpe oss på veien til å endre inngrodde vaner.

– De ansatte i butikkene kan ta grep for å gi oss mer inspirasjon. Butikkene kan bli mye mer levende, og i helgene burde det være teater og opplevelser med kokker – opplegg som treffer både barn, ungdom og voksne,

sier Hillesland og fortsetter: – Jeg har også stor tro på vareprøver i butikk. Det bør bli mer av det, for når vi får smaksprøver, tester vi de ut. Butikkene burde kreve å få vareprøver fra leverandører ved nylanseringer, og når vi er inne på det – sats på færre nylanseringer, og gjør de store. – Nyheter er bra og skaper dynamikk og vekst, men de færreste av disse havner i din og min matkurv, sier Hillesland.

Det er et ordtak som heter «gammel vane, vond å vende». Det er ingen tvil om at dette gjelder nordmenns handlemønstre, men hvis både forbrukerne, leverandørene og butikkene tar grep, tror Hillesland at ting kan skje. Bare ikke kom å si at det mangler varer, da rister han på hodet.

## Tips

### Ukeshandling

Handler vi én gang i uken, sparer vi rundt 30 prosent på dagligvarebudsjettet vårt.

### Trøtt på kjøtt?

Nyordet «fleksitarisme» – for dem som velger bort kjøtt og melk når de vil – er spådd som en av mattrendene fremover, fordi forbrukere i økende grad er opptatt av helse, bærekraft og dyrevelferd. → [meny.no](http://meny.no), søk på «vegetar»



## Hva inspirerer deg til å lage nye retter til middag?



### BENTE ODNER (77) Samler oppskrifter

– Jeg river ut spennende oppskrifter fra blader og aviser og legger dem i plastmapper. Alle oppskriftene blir oppbevart i bladholdere. Det har blitt et fint arkiv, som gjør at jeg lett kan hente frem både nye og gamle oppskrifter.

Tips: samle alle oppskriftene i en perm



### TOR LINDBERG (55) Planlegger uka

– Hos oss er handlingen veldig planlagt og da blir det mer variert mat. Kona og jeg setter oss ned på fredager og planlegger hva vi skal lage de neste sju dagene. Lørdag handler vi for hele uken. Vi henter inspirasjon ved å google og lese matblogger.

Matprat er mitt favoritt nettsted → [matprat.no](http://matprat.no)



### ROBERTA LEMGRUBER (27) Tilbake til Brasil

– Å lage mat gir meg en god følelse, og når jeg har gjester, blir det en sosial begivenhet med masse glede. Jeg har to viktige inspirasjonskilder – mitt hjemland Brasil og min mamma. Når jeg lager brasiliansk mat, får det meg til å føle meg hjemme. Mamma inspirerte meg til å lære meg oppskrifter, og mitt tips er å lage egne versjoner av oppskrifter du kan.

La deg inspirere av brasiliansk mat → [foodandwine.com/slideshows/brazilian-food](http://foodandwine.com/slideshows/brazilian-food)



### AURORA BRINGSLI (16) Vegan på Instagram

– Når jeg skal lage mat, lager jeg helst noe vegansk. På KIWI, i nærheten av der jeg bor, har de mange veganske produkter, i tillegg til masse gode grønnsaker. Inspirasjon finner jeg på Instagram. Jeg søker på veganfood og da får jeg opp masse spennende retter.

Gå på Instagram og bli overrasket over utvalget → [Instagram](https://www.instagram.com/veganfood), #veganfood



### JON EIRIK MANGSCHAU (38) Kokker på nett

– Min inspirasjonskilde nummer én når det gjelder matlaging, er YouTube. Her følger jeg cirka 11 kokker. Det er som regel lørdag morgen jeg tar meg tid til å se på YouTube-filmene. Det går fort 45 minutter til dette. Etterpå går jeg ut og handler.

Sjekk ut «Food Busker» på YouTube → [youtube.com/user/foodbusker](https://www.youtube.com/user/foodbusker)



### KORT OM

## Handlevaner

- Fysiske forandringer i butikken er noe av det som påvirker salget mest. Hvis butikkansatte setter frem nystekte brød i en brødtralle, der kundestrømmen går, er sjansene svært stor for at vi velger et brød fra akkurat denne trallen.
- Én prosent mer tid i butikk betyr én prosent høyere kassasum.
- Hele 90 prosent av oss handler på impuls.

# 50%

Halvparten av oss dropper å kjøpe et produkt som ikke er priset.

Jan Hillesland  
Dagligvareekspert

# Ingen kaster penger

## - så hvorfor kaster vi mat?

Kasting av mat er sløsing og skader miljø og klima. NorgesGruppen tar grep for å kutte matsvinnet. Du kan gjøre det samme.



### FNs bærekraftsmål

Å halvere matsvinnet per innbygger innen 2030 er et viktig delmål for å oppnå en bærekraftig utvikling. → [fn.no/tema.no](https://fn.no/tema.no)

**Forbrukere 61 %**  
217 000 tonn



**Industri 21 %** 74 000 tonn  
**Handel 18 %** 63 000 tonn

#### På bordet, ikke i søpla

Godt over halvparten av matkastingen skjer i hjemmet. Dette er fullt spiselig mat som bør havne på bordet, ikke i søpla.

#### Bra for lommeboka

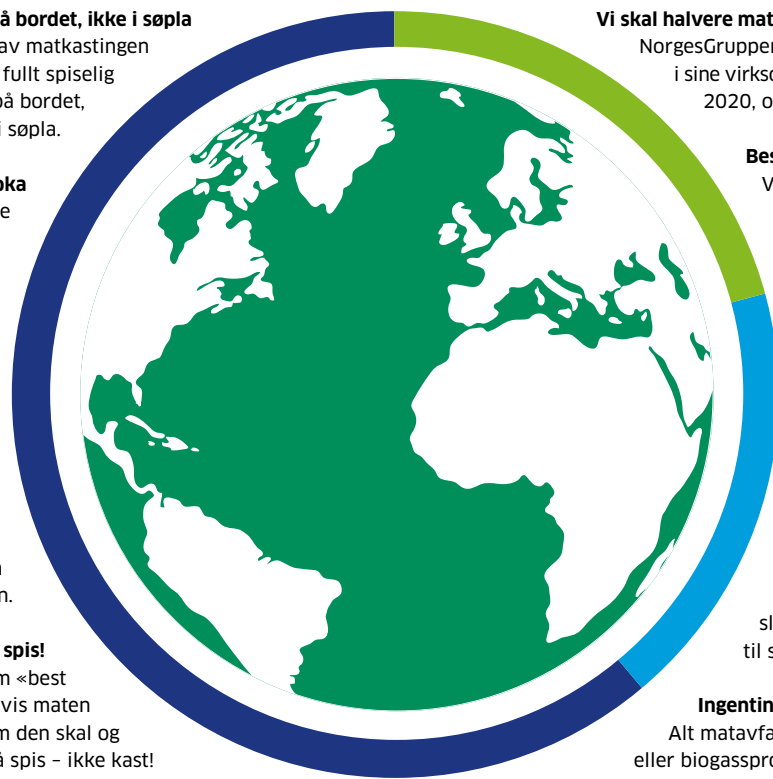
I snitt kaster vi hver åttende handlepose vi kommer hjem med. Tenk hva god oppbevaring, bedre planlegging og bruk av rester kan gjøre for matbudsjettet ditt!

#### Bra for planeten

Mat som kastes betyr store, meningsløse utslipp. Rundt en tredel av verdens klimagassutslipp stammer fra matproduksjon.

#### Se, lukt, smak, spis!

Stol på sansene dine om «best før»-datoen er passert. Hvis maten ser bra ut, lukter som den skal og smaker godt, så spis – ikke kast!



#### Vi skal halvere matsvinnet

NorgesGruppen skal halvere matsvinnet i sine virksomheter med 25 prosent innen 2020, og 50 prosent innen 2025.

#### Best mulig vareflyt

Vi skal bli enda bedre til å ha riktig mengde mat til rett tid i butikkhyllene. Det er vårt viktigste tiltak.

#### Nedprising av varer

Vi setter ned prisen på varer som snart går ut på dato. Kundene liker det, og det monner mot matkasting.

#### Gi bort mat

Vi gir bort overskuddsmat til institusjoner og velledige organisasjoner, slik at maten ikke går til spille.

#### Ingenting til forbrenning

Alt matavfall skal gå til dyrefor eller biogassproduksjon.

## Fakta på bordet

Forbrukerne kaster mest mat, men matindustrien og dagligvarehandelen kan også bidra til at alle kaster mindre.

Tall for matkastning per år.  
Kilde: ForMat, Matvett

Oppskrifter  
for hele uken



### Fru Timian

Navn: Marit Røttingsnes Westlie  
Aktuell som: kokebokforfatter og matformidler  
Filosofi: god og enkel mat er én og samme ting

Mer informasjon  
→ [frutimian.no](https://frutimian.no)

## Null stress uten matsvinn

NorgesGruppen har utfordret Marit Røttingsnes Westlie, bedre kjent som den populære matbloggeren Fru Timian, til å sette sammen en inspirerende ukemeny fri for matsvinn. Det har blitt en variert og spennende meny, med enkle retter som de fleste kan lage, og Fru Timians konklusjon er – null stress med null matsvinn.

#### OPPSKRIFTER FRU TIMIAN

– Matsvinnet må ned! Og du og jeg kan bidra. Planlegger vi godt og handler inn for hele uken, er det fullt mulig å ikke stå igjen med mat som fyller opp søppelbøtta. Mitt forslag er å benytte seg av sesongens råvarer og sørge for at et utvalg tilbehør og grønnsaker er gjengangere i rettene. Hovedingrediensene derimot varierer du, oppfordrer Marit. – Menyen jeg har satt sammen vil jeg beskrive som nedpå. Det er retter som er enkle å tilberede og som

passer for de fleste. Kanskje kan menyen også inspirere folk til å bli mer bevisste på hvordan de handler, og gjennom det oppnå mer varierte middagsretter. Selv er hun oppdratt til å bruke opp maten. Hennes kjepphest er enkel og grei: – Sjekk hva som er i kjøleskapet før du går i butikken. Kanskje har du matvarer du kan benytte i en gryte eller en suppe? Husk også at sitter du igjen med rester, kan det bli kjempefin matpakke-mat.

# 7 middager, 1 uke, 0 svinn



## Mandag

### Tomat- og gulrot-suppe med penne

Fra start til ferdig middag:  
20 minutter

1 løk  
2 fedd hvitløk  
2 stilker stangselleri  
1 ss olivenolje  
1 ts gurkemeie  
1 ts malte korianderfrø  
1 ts paprikapulver  
1 ts flaksalt  
Nykvernet pepper  
2 gulrøtter  
2 bokser, à 4 dl hakket, hermetisk tomat  
4 dl vann  
100 g penne

#### Slik gjør du

Hakk løk, hvitløk og stangselleri og ha det i en panne med olivenoljen og krydderet. La det surre på medium varme i noen minutter.

Del opp gulrøttene og legg dem i en kjele sammen med hermetiske tomatene. La det småkoke til gulrøttene er møre.

Mos suppen med en stavmikser. Ha i vannet og pastaen. Kok opp igjen og kok til pastaen er ferdig. Smak til med salt og pepper.

Alle oppskriftene er for fire personer.



## Tirsdag

### Fiskeform med laks og potet

40 minutter

500 g potet  
1 løk  
1 fennikel  
1 fedd hvitløk  
500 g laksefilet  
50 g parmesan  
130 g hvitost  
3 dl crème fraiche  
Flaksalt  
Nykvernet pepper  
½ pose (50 g) blandet grønnsalat til servering

#### Slik gjør du

Stekeovn: 200 grader, varmluft

Skjær potetene i ½ cm tykke skiver og kok dem i usaltet vann i 8–10 minutter til de er møre. Skjær løk og fennikel i tynne skiver og finhakk hvitløkfeddet. Del laksen i terninger, ca. 3 x 3 cm.

Fordel løk, fennikel og hvitløk i en ildfast form, ca. 25 x 20 cm. Legg deretter på fiskebitene og til slutt potetskivene. Salte og peprer.

Riv osten og rør sammen med crème fraiche, salt og pepper. Fordel det utover formen.

Stek i 15 minutter. Bruk grill-elementet de siste 3 minuttene.



## Onsdag

### Kjøttboller med ris- og bønnesalat

30 minutter

**Kjøttbollene**  
1 stilk stangselleri  
1 fedd hvitløk  
40 g parmesan  
400 g kjøttdeig  
1 egg  
1 ts flaksalt og ½ ts nykvernet pepper  
2 ss olje til steking

**Salaten**  
125 g fullkornsris  
1 gulrot og 1 paprika  
½ blomkål  
5–6 cherrytomater  
1 liten pose blandet salat  
¼ potte koriander  
1 ts flaksalt og nykvernet pepper

#### Dressing

¼ potte koriander / ½ boks - 1 ½ dl lettromme / 1 fedd hvitløk / saft av ½ lime / flaksalt og nykvernet pepper

#### Slik gjør du

Kok fullkornsrisen. Del gulroten i skiver og kok den med risen de siste 4 minuttene. Del paprikaen i små terninger og blomkålen i små buketter. Cherrytomatene deles i to. Legg til side. Finhakk stangsellerien og riv hvitløksfeddet og parmesanen fint. Ha det i en bolle sammen med kjøttdeigen, egget, salt og pepper. Bland godt. Rull ut 16 kjøttboller, stek i olje på sterk varme til de blir gyllenbrune. Skru deretter ned varmen og gjennomstek. Legg til side. Stek paprika og blomkål og la det surre på medium varme i 4–5 minutter. Ha i risen, gulroten og cherrytomatene. Stek videre i noen minutter. Krydre med salt og pepper.



## Torsdag

### Fiskefingre med egne pomes frites

35 minutter

**Fiskefingrene**  
2 skiver tørt brød  
1 ts spisskummen  
1 ts paprikapulver  
1 ts salt og nykvernet pepper  
1 egg  
400 g torske- eller seifilet  
Smør og olje til steking

**Pomes frites**  
500 g kokefaste poteter  
1 ts flaksalt  
Nykvernet pepper  
½ ts gurkemeie  
4 ss olivenolje

#### Rømmedressing

½ potte koriander  
½ boks - 1 ½ dl lettromme  
Saft av ½ lime  
4 cherrytomater  
½ pose blandet grønnsalat til servering

#### Slik gjør du

Stekeovn: 225 grader varmluft

Del potetene i staver. Ha dem i en langpanne og ha over krydder og olje. Bland godt og stek i 20–25 minutter. Kjør brødet i en mat-prosessor og ha det i en bolle sammen med krydderet. Pisk egget i en annen bolle. Del fiskefiletene i passe stykker. Vend dem først i egg, så brødblandingen.

Stek fisken i stekepanne med smør og olje, til de er gyllenbrune og sprø. Hakk korianderen til dressingen og bland sammen med resten av ingrediensene. Serveres med cherrytomater og grønnsalat.



– For meg handler det om gleden av å lage skikkelig god kvalitetsmat gjennom hele uka selv om du ikke har en delikatessebutikk som nærmeste nabo.

Fru Timian



## Fredag

### Italiensk grønnsaks-gryte med pølse

30 minutter

3 fedd hvitløk  
1 rødløk  
3 stilker stangselleri  
2 ss olivenolje  
3 gulrøtter  
½ liten kålrot - ca. 250 g  
1 purre  
2 laurbærblad  
1 liter vann  
2 grønnsaksbuljongterninger  
450 g gode middagspølser  
Salt  
Nykvernet pepper  
50 g fersk spinat  
35 g parmesan til rive på toppen

#### Slik gjør du

Hakk hvitløksfeddene, rødløken og stangselleri og ha det i en gryte sammen med olivenoljen. La det surre på medium varme i noen minutter. Skrell og del gulrøttene og kålroten i små terninger. Skjær purren i ringer. Ha det i gryten sammen med laurbærblad, vann og buljongterninger. La det koke til grønnsakene nesten er møre. Del pølsene i biter, legg de i (gjennomvarmes). Smak til med pepper og salt om nødvendig.

Vask spinaten godt, ha det i gryten like før servering. Riv parmesanen og dryss over.



## Lørdag

### Grillet kylling med ris- og tomatsalat

30 minutter

**Kyllingen**  
4 kyllingfileter  
1 ts flaksalt  
Nykvernet pepper  
1 ss olivenolje

#### Ris- og tomatsalaten

250 g fullkornsris  
150 g fersk spinat  
3 store tomater  
5–6 cherrytomater  
1 stilk stangselleri  
1 fedd hvitløk  
½ potte basilikum  
3 ss olivenolje  
1 ts hvitvinseddik  
1 ts flaksalt  
Nykvernet pepper

#### Slik gjør du

Gni kyllingfiletene inn med krydder og olje. Grill dem på sterk varme i ca. 3 minutter på hver side. Legg dem så på indirekte varme og stek til de har fått en kjernetemperatur på 70 grader. Bruk termometer.

Kok fullkornsrisen. Ha spinatbladene i kjelen med risen det siste minuttet. Del opp tomatene i terninger. Finhakk stangselleri og hvitløk og grovhakk basilikumen. Bland sammen alle ingrediensene. Smak til med salt og pepper.



## Søndag

### Svinefilet med grønnsaksgrateng

50 minutter

**Grønnsaksgratengen**  
½ kålrot  
½ blomkål  
1 ts flaksalt  
1 rød paprika  
½ ts flaksalt  
Nykvernet pepper  
2 dl H-melk  
120 g hvitost

**Svinefileten**  
1 ytrefilet av svin, ca. 400 g  
1 ts flaksalt  
Nykvernet pepper  
1 ss olivenolje  
400 g pasta penne  
½ potte basilikum

#### Slik gjør du

Stekeovn: 200 grader

Del kålroten i tynne skiver, blomkålen i små buketter og paprikaen i strimler. Ha det i en ildfast form. Dryss over salt og pepper. Hell over melken og stek i 20 minutter. Ta formen ut av stekeovnen og dryss osten over. Stek videre i 20 minutter.

Gni svinefileten inn med krydder og olje. Grill på direkte varme i ca. 3 minutter på hver side. Legg over på indirekte varme og stek til den har fått en kjernetemperatur på 70 grader. Bruk termometer. La kjøttet hvile i 3 minutter før det skjæres i skiver. Kok pasta og rør inn basilikumblader like før servering.



## Dessert

### Norske jordbær med hjemmelaget vaniljesaus

15 minutter

1 vaniljestang  
4 dl H-melk  
4 eggeplommer  
100 g sukker  
500 g jordbær

#### Slik gjør du

Del vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Ha dem i en tykkbunnet kjele sammen med melken og varm til den når kokepunktet.

I en bolle pisker du lett sammen eggeplommene og sukkeret. Hell den varme melken over eggeblandingen, rør til sukkeret er oppløst. Hell det så tilbake i kasserollen og varm sausen opp på svak varme til den tykner. Rør rundt hele tiden. Sausen er tykk nok når du kan lage en «vei» i sausen med baksiden av en sleiv. Hell i en bolle og la avkjøles. Sausen vil tykne mer når den står litt i kjøleskapet. Rens jordbærene like før servering.

## Se oppskriftene her



→ frutimian.no

Vi har egen kanal på YouTube. Søk på → NorgesGruppen



# - Her hører vi til

To ganger har palestinske Osama Alnobani (36) og Rania Alyousef (33) måttet flykte fra alt de eier og har. Nå har de slått rot i Drammen. Her har de funnet trygghet og et godt liv med jobb, hus og venner for seg og de tre døtrene.

**H**va som har betydd mest for integreringen? Jobben på KIWI. Det å lære norsk er nøkkelen til å bli en del av det norske samfunnet, og arbeidslivet er den beste språkopplæringen du kan få, sier Osama, som i dag er assisterende butikksjef på KIWI XL Ligosenteret i Drammen, Norges største KIWI-butikk. Hvem ville trodd det da familien for noen år siden befant seg i en flyktningleir på grensen mellom Irak og Syria?

Det er ettermiddag hjemme hos Osama, Rania og døtrene Sidra (16), Linda (13) og Carla (4). Jentene driver med sitt inne i stua, på kjøkkenet samarbeider foreldrene om middagen. Mens kjøtt og grønnsaker fraser i en stor gryte på komfyren, forteller de sin historie.

## Kjærlighet ved første blick

Foreldreløse Osama var 15 da han møtte Rania første gang hjemme hos familien hennes i Bagdad i Irak.

- For meg var det kjærlighet ved første blick. Det fantes ingen annen, sier Osama og ser mot Rania.

Hun var 17 år, han 20 da de ga hverandre sitt ja. Året etter ble Sidra født. Tre år tidligere flyktet de hals over hode til Syria etter drapstrusler. Som statsløse palestinere var de ikke lenger ønsket i Irak, landet de begge

var født og oppvokst i, og som besteforeldrene deres flyktet til da Israel ble opprettet i 1948. - Vi forlot alt. Min fars butikk der Osama jobbet, huset, tingene våre. I Syria begynte vi på nytt, jobbet hardt og klarte oss fint. Sidra fikk en lillesøster og alt var bra - helt til de syriske styresmaktene ba oss returnere til Irak, forteller Rania.

## - Du må være tålmodig, bygge stein på stein, lære språket og gjøre det du kan for å få jobb og nye venner.

På grensen til Irak ble de nektet innreise. I over ett år bodde flere hundre palestinske familier i telt i en flyktningleir på grensen mellom Syria og Irak. Linda og Sidra var fire og sju år, varmen ekstrem og ressursene knappe. De så mennesker dø, familier som brant inne i teltene. Giftige slanger krøp inn og ut og foreldrene måtte sove på skift, to timer om gangen, alltid våke, alltid passe på jentene. Alltid redde. Rania drar hånden raskt >

➤  
- Livet kan forandre seg veldig fort. Vi hadde alt - og mistet alt. To ganger måtte vi flykte, først fra Irak, 12 år senere fra Syria. Men vi har hverandre, og vi har et godt liv her i Norge, sier Osama og Rania.

### SLIK LAGER DU

#### Maqlooba: palestinsk nasjonalrett



- > Maqlooba: opp-ned-gryte
- > Variant 1: Blomkål, potet, kylling, krydder og ris
- > Variant 2: Aubergine, potet, paprika, løk og kjøtt (eventuelt kjøttdeig), krydder og ris

#### Slik gjør du

- > Stek grønnsakene i olje
- > Legg kjøttet i en gryte, dekk så vidt med vann, tilsett biryani-krydder, litt kanel og pepper og kok til kjøttet er mørt. Ta vare på kraften.
- > Legg først blomkål og aubergine i bunnen av gryten, så de andre grønnsakene. Legg deretter kjøttet og ukokt ris lagvis.
- > Hell over kraften og kok på svak varme til risen er ferdig.
- > Legg et stort serveringsfat over gryten, snu det hele på hodet, løft gryten forsiktig av.

Inspirert? Du finner flere oppskrifter fra Midtøsten her → [greenbonanza.com](http://greenbonanza.com) og søk på «Midtøsten»



## Osama og Rania

- > Osama Alnobani (36) og Rania Alyousef (33)
- > Kommer fra Palestina, bor i Drammen
- > Jobber på KIWI XL Ligosenteret
- > Har tre døtre: Sidra (16), Linda (13) og Carla (4)



- Vi har jobbet hardt fra første dag i Norge og har mye å være takknemlige for, sier Osama og Rania, her med to av de tre døtrene. De to eldste er født i Syria, men ingen av dem husker stort fra livet før Norge.

over ansiktet. - Vi snakker nesten aldri om det, sier hun stille.

#### Vilje og innsats ga fast jobb

Minstejenta Carla kommer løpende, fyller kjøkkenet med hopp og sprett og sulten mage.

- Det lukter godt. Er det snart mat? Carla rekker knapt å høre svaret før hun fyker videre. Men hun har rett - det lukter herlig av krydder, kjøtt, fisk og grønnsaker.

De spiser og prater i vei på norsk og arabisk om hverandre. Da de kom til Norge i 2009, kunne de ikke ett ord norsk.

- Vi leste og pugget døgnet rundt. Hver gang vi ikke forsto, sa vi «Hva sa du nå?». Skal du lære, er det viktig å være nysgjerrig, sier ekteparet, som har jobbet hardt og målrettet for å integrere seg. Etter et snaut år fikk Osama ekstrajobb på KIWI. I dag er han assisterende butikksjef med mål om en dag å bli sjef i egen butikk.

Noen måneder etter at Osama fikk jobb, ble også Rania ansatt. I dag jobber begge på KIWI XL Ligosenteret. - Vi er 75 ansatte fra 24 nasjoner. Vi lærer mye av hverandre og har et inspirerende miljø, sier hun.

#### En trygg fremtid for barna

Magene er mette, og ungene hjelper til med

å rydde bordet. Slitne etter en hektisk arbeidsdag setter Osama og Rania seg i sofakroken med en kopp kaffe. Herfra har de panoramautsikt over Drammen, byen de har blitt så glad i. - Livet har vært hardt, men vi har klart oss bra, sier Rania og lener hodet mot Osamas skulder. - Ja, heldigvis, svarer han.

Leiligheten på Åssiden i Drammen er egentlig for liten for en familie på fem. Ungene maser om at de vil ha større plass, men Osama og Rania vil ikke flytte. - For oss representerer dette huset trygghet, frihet og troen på morgendagen.

- Som innvandrer må du være tålmodig, bygge stein på stein, lære språket og gjøre det du kan for å få jobb og nye venner. Ikke alle får jobb med én gang, men alle kan lære norsk og ta ansvar for egen situasjon. Vi har jobbet hardt fra første dag. For oss er det viktig at vi hele tiden har klart oss selv, at vi ikke har trengt å gå på NAV. Nå lærer vi barna å ta ansvar for eget liv. Det viktigste er at de aldri trenger å oppleve det vi har opplevd. Her har de mulighet til å skape seg et godt liv. Når alt kommer til alt, er det jo det alle foreldre ønsker for barna sine.

 **Se intervju med Rania og Osama**  
 **NorgesGruppens kanal på YouTube**

#### UNG OG KLAR FOR JOBB?

## Muligheter for alle

Visste du at det i NorgesGruppens butikker, kontorer og lagre jobber mennesker fra over 70 nasjonaliteter med en rekke forskjellige stillinger innen alt fra butikk og transport til IT og økonomi?

Hos NorgesGruppen er det mulighet for både arbeidspraksis- og lærlingplass.

#### Arbeidspraksis

Formålet med arbeidspraksis er å finne ut hvilke yrker man trives med, og hvor mye man klarer å jobbe. Ordningen er et samarbeid med NAV og det offentlige.

#### Lærling

Har du lurt på hvordan det er å være lærling? Det betyr at du utdanner deg til et yrke med lønn under utdannelsen, og blir du lærling i NorgesGruppen-systemet, får du både opplæring og praksis. Eksempler på muligheter er innen kontor- og administrasjonsfag, baker, kjøttskjærer, kokk, konditor, pølsemaker, sjomathandler, slakter eller yrkessjåfør - og veldig mye annet.



Det er til enhver tid en rekke ledige stillinger i NorgesGruppen.  
→ [norgesgruppen.no/muligheter/ledige-stillinger](https://norgesgruppen.no/muligheter/ledige-stillinger)

# En mangfoldig arbeidsplass

Visste du at over 40 000 mennesker er tilknyttet NorgesGruppen? Her forteller fem av dem om hvorfor de trives på jobb.



#### VALDAS POCIUS (26) Lidenskapelig lagerarbeider

**ASKO, Kalbakken, Oslo**  
Før var jeg bilmekaniker i Litauen, nå er jeg en lojal og arbeidsom lagermedarbeider med stor respekt for andre. En god dag på jobb er å være omgitt av hyggelige kolleger som hjelper hverandre.

**Favorittrett: Stekte egg med vårløksalat og fullkornbrød**



#### TORE SOLSTAD (40) Fra pølsemaker til daglig leder

**Eurospar Brokelandsheia, Aust-Agder**  
Jeg er en blid, positiv, snill, bestemt og impulsiv person som elsker jobben min. Fornøyde medarbeidere og kunder gjør dagen min god! Det er mange muligheter i bransjen: jobb som pølsemaker, kokk eller på kontor, post og bank.

**Favorittrett: Biff**



#### KRISTIN B. ARNTZEN (37) Alltid noe nytt å lære

**Kjøpmann, Joker Sørvågen**  
Jeg er optimistisk, engasjert og kunnskapssøkende. Selv om dette er en trygg og god jobb, er det alltid noe nytt å lære.

**Favorittrett: Indisk gryte med frisk koriander, papadums, ris, nanbrød og mangochutney, eller vennemiddager der alle bidrar**

#### KARRIEREMULIGHETER

Dagligvarebransjen gir gode og varierte karrieremuligheter. For alle unge som har sin første jobb er det mye å lære om blant annet kundebehandling, varehåndtering og arbeidsprosesser.



#### BÅRD FRØYSETH (24) Best i kassen

**Meny Drøbak, Frogn, Akershus**  
Jeg har jobbet omtrent ti år i bransjen, nå som kassaleder. Jeg er sporty, strukturert, hjelpsom, pliktoppfyllende og nøye. Positive kunder og kolleger gjør dagen topp. Bransjen er underverdert; det er mer fart og spenning enn mange tror.

**Favorittrett: Hjemmelaget lasagne**



#### KRISTOFFER KJELDSBERG (33) Rett fra skolebenken

**Kjøpmann, Joker Gan, Fet kommune**  
Jeg har jobbet i bransjen siden videregående. Det er hyggelig og sosialt. Man får tidlig ansvar og ledererfaring, og det er gode karrieremuligheter. Det passer godt for meg som er positiv, løsningsorientert og litt utålmodig.

**Favorittrett: Hvit fisk med passende vin**

**Kutt  
matsvinn**

**SE  
LUKT  
SMAK  
SPIS**

**Best før**

Dato for hvor lenge produktet bevarer opprinnelig kvalitet, forutsatt riktig oppbevaring og uåpnet emballasje.

**Normalt brukbar til**

Dato for hvor lenge produktet kan spises, men det kan ha noe endret smak og konsistens.

## Altfor mye spisbar mat går rett i søpla

Alle produkter som er merket med «best før», kan normalt spises etter utløpsdato. NorgesGruppen jobber med å redusere matsvinn, og har derfor innført «normalt brukbar til» som merking i tillegg til «best før» på noen utvalgte produkter. Vi håper dette vil bidra til kunnskap om at mat også kan nytes etter «best før».

→ [norgesgruppen.no](https://norgesgruppen.no)