

# Matnyttig

Et magasin fra NorgesGruppen 2018

Bærekraftig  
*festmeny*  
fra Bocuse d'Or-kokken  
Christian André  
Pettersen

## Dette bør du vite om **PLAST**

### DØR BUTIKKEN, DØR BYGDA

Bli med til nærbutikken  
Joker Finsland

### VI TRYKKER MATEN

Bransjen må stå  
samlet mot matjuks

### FRA MATSVINN TIL MÅLTID

Overskuddsmat fra butikk  
blir til verdifulle måltider



NorgesGruppen



# Innhold

## Leder

RUNAR HOLLEVIK  
Konsernsjef



NorgesGruppen har butikker over hele landet, og er tilstede der folk bor. Hver dag jobber våre kjeder med å tilby det forbrukerne forventer av oss. Vi skal gi trygghet for pris, vi skal tilby gode handleopplevelser og et bredt vareutvalg, og vi skal gjøre det enkelt for kundene å ta sunne og grønne valg.

Kundene våre bryr seg om hvilke tiltak vi gjør for å begrense miljøbelastningen, og plast er et tema svært mange er opptatt av. Samtidig skal det ikke gå på bekostning av fokuset på matsvinn, så vi må ha flere tanker i hodet på én gang. For å unngå unødvendig bruk av plast har vi satt i gang konkrete tiltak for blant annet å erstatte plast med mer miljøvennlige materialer. Målet er klart: NorgesGruppen skal redusere plastbruken med 20 prosent innen 2025.

Vi investerer i miljøtiltak, i folkehelse, i et godt arbeidsliv for alle og verdiskaping i distriktene. I dette magasinet kan du lese om flere av disse temaene og hvorfor de er viktige for oss og for samfunnet.

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

- 04 Små endringer gir god helseeffekt
- 09 Serverer bærekraft til fest
- 13 Fremtidens drivstoff
- 14 Lever butikken, lever bygda
- 18 Roboter pakker en fjerdedel av norske kjølevarer
- 20 Vi trygger maten
- 22 Bærekraftig butikk
- 23 Dette bør du vite om plast
- 27 Vårt daglige brød
- 28 Fra matsvinn til måltid
- 30 Vaksinerer salaten
- 32 «Når du får trene og blir trygg, er ingenting vanskelig»
- 35 10 spørsmål på tampen
- 36 Quiz

### Et magasin fra NorgesGruppen

Matnyttig 2018

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

**Ansvarlig utgiver**  
NorgesGruppen  
**Bilagsansvarlig**  
Kine Søylund  
[kine.soyland@norgesgruppen.no](mailto:kine.soyland@norgesgruppen.no)  
**Innholdsansvarlig**  
Konserndirektør, kommunikasjon og samfunnskontakt Per Roskifte  
**Tekst, innhold og redigering:**  
Anna Karolin Langhammer, Christoffer Paur Knudsen, Signe Bunkholt Sæter, Aina Marie Lien, Ingrid S. Gundersen, Halvard Hauer, Kine Søylund, Christopher Hjort  
**Foto og illustrasjoner**  
Hans Fredrik Asbjørnsen (forside, 3, 9-12, 18-19, 23-26); Gry Traaen (2); Darling Clementine (3, 4-8, 22); Caroline Roka (3, 30-31, 32-34); Øyvind Eide (3, 28-29); Itera (13); Jørgen Nordby (14-17); UNIL (20); Gettyimages (20-21, 27, 36); Anne Valeur (34); Handel & Kontor (34); Virke (34); Torbjørn Tandberg (35)  
**Prosjektledelse, rådgivning, design og infografikk**  
Itera  
**Trykk**  
Aigård Offset  
**Opplag**  
368 500

Det tas forbehold om trykkfeil.

**NorgesGruppen på 1-2-3**  
NorgesGruppen er landets største handelshus. Selskapets kjernevirksomhet er detalj- og engrosvirksomhet innenfor daglige forbruksvarer. NorgesGruppen har ca 1800 dagligvarebutikker og over 900 utsalgssteder innen servicehandel og nærmere 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://facebook.com/norgesgruppen)



Bærekraftig  
festmeny

# 9

## Bærekraft på menyen

Mesterkokken Christian André Pettersen gjør bærekraft til en fest.



# 35

Vi utfordrer nyutnevnt minister Bård Hoksrud

# 30

Vaksinering av isbergsalat

Norske forskere skal hjelpe salatplanten til å stå imot skadegjørende sopp helt på egen hånd.



# 4

Små endringer, god helseeffekt

De mange små endringene som bransjen gjør kan se ut som småtterier, men kan ha gode ringvirkninger for folkehelsen.



## Mat med mening

NorgesGruppen samarbeider med Kirkens Bymisjon for at de som trenger det mest skal få nyte et godt måltid.

Les reportasje på side 28



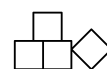
# Små endringer gir god helseeffekt

Salt er fjernet fra kjøttdeig, sukker fra pastiller. Yoghurten har mindre sukker, brødet er grovere og frukt og grønt tilbys som snacks ved kassa. Det kan se ut som småtterier, men kan ha gode ringvirkninger for folkehelsen.

## Salt



## Sukker



### Status og mål

Det gjennomsnittlige inntaket av salt er anslått til omtrent 10 gram daglig per person, et nivå som har holdt seg ganske jevnt gjennom flere tiår. Dette er fortsatt dobbelt så høyt som anbefalingen fra helsemyndighetene.

### Status og mål

Fra 2000 til 2017 gikk forbruket av sukker ned fra 43 kilo til i underkant av 27 kilo per person. Helsemyndighetenes langsiktige mål er å redusere forbruket av tilsatt sukker ytterligere.

**M**atvarebransjen har stor innflytelse på hva folk spiser, og kan derfor bidra til å gjøre det enklere for folk flest å ta litt sunnere valg i hverdagen. Fra et helsemessig synspunkt inneholder norsk kosthold for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, og det gjenstår særlig et arbeid med å redusere inntaket av mettet fett, salt og sukker i befolkningen, ifølge Helsedirektoratet.



Samira Lekhal er seksjonsoverlege ved Regionalt senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst.

– Det ligger et stort potensial for helsegevinst dersom det blir lettere for folk flest å spise litt sunnere uten at det krever en stor innsats fra dem selv, sier Samira Lekhal, seksjons-

overlege ved Regionalt senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst. Hun er også styreleder for organisasjonen GreenNudge, som driver uavhengig forskningsvirksomhet innen helsefremmende og bærekraftig forbrukeratferd.

#### Sunnere med samme smak

Et viktig grep matvarebransjen kan ta er å forbedre de produktene som mange spiser. Det kan innebære en liten endring i opp-

skriften eller en innovasjon med produktet, uten at det påvirker smaken for mye. Dermed fortsetter forbrukerne å kjøpe det samme produktet, bare i en litt sunnere utgave. Noen eksempler på en slik endring er salt redusert i brødfavorittene First Price-kneipp og Julius-brød, og kjøttdeig uten tilsatt salt.

– Når matvareindustrien gjøre noe med de

eksisterende produktene som forbrukerne vil ha, ser vi at det gir enorme verdier for folkehelsen. Dette er den helt konkrete nøkkelen til hvordan jobbe med bedre folkehelse ut fra dagligvarehandelens ståsted, sier Lekhal.

#### Bedre matvaner gir bedre folkehelse

Dårlige matvaner kan føre til fedme og livsstilssykdommer som diabetes, kreft,

hjerte- og karsykdommer. Oppfølgingen i helsevesenet og frafallet i skole og arbeidsliv er store utgiftsposter for samfunnet.

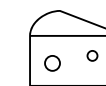
– Det å reparere livsstilssykdom troner helt på toppen av samfunnskostnadene både i Norge og internasjonalt, og utfordringene knyttet til det er enorme. Dermed er det viktig å legge til rette for bedre folkehelse gjennom maten vi spiser, sier Lekhal. ● >



Vil du vite mer?

→ [norgesgruppen.no/barekraft/et-sunnere-norge/](https://norgesgruppen.no/barekraft/et-sunnere-norge/)

## Mettet fett



### Status og mål

Fra 2000-tallet økte andelen av mettet fett i kostholdet til rundt 15–16 energiprosent\*, men har minsket til om lag 14 energiprosent i de senere årene. Helsemyndighetene anbefaler at nivået er på høyst 10 energiprosent.

\* Energiprosent (E%) er en angivelse av hvilke andeler av kostens totale energiinnhold som kommer fra karbohydrat, fett og protein. (Wikipedia)

Kilder: Helsedirektoratets rapporter om utviklingen i norsk kosthold (2016 og 2017) og Nasjonalt råd for ernæring: Strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen (2011)



## Kjøttdeig-revolusjonen

Ved å fjerne tilsatt salt i kjøttdeig og andre deiger fjerner NorgesGruppen omtrent 110 tonn salt årlig fra det norske kostholdet. Potensialet for saltkutt i deiger er vesentlig større dersom resten av bransjen er sitt ansvar bevisst og følger etter.

Norge har, som eneste land i Europa, tradisjon for å tilsette 1 prosent salt og vann til kvernet kjøtt. Historisk hadde det en god begrunnelse, da tilsatt salt bidro til økt holdbarhet og bindeevne i kjøttet, som var viktig den gang mange lagde kjøttkaker hjemme på kjøkkenet. I dag har kjøttdeig uten salt like god holdbarhet, og den er dessuten best egnet til norske forbrukeres nye matvaner med taco og pasta på menyen.



### Med eller uten salt

Kjøper du kjøttdeig uten salt istedenfor kjøttdeig med salt, reduserer du saltinntaket med om lag 15 prosent.



## Saft for hverdagsbruk

En gjennomsnittlig familie kjøper saft omtrent én gang i måneden. NorgesGruppen har redusert omsetning av sukker med 800 tonn innen drikke (bl.a. First Price appelsin-saft og husholdningssaft) i 2016 og 2017. Hittil i år er reduksjonen ytterligere 300 tonn. Økt fokus på sukkerfritt, lansering av sukkerfrie varianter og priskutt på sukkerfri brus er årsaker til mindre salg av sukker.

Dette er et ledd i NorgesGruppens arbeid med å oppnå egne mål og målene i intensjonsavtalen om sunnere kosthold. (Den forpliktende avtalen er gjort mellom helsemyndighetene og matbransjen.)



### Sukker i saft og brus

Ved å bytte til First Price-saft med redusert sukkerinnhold, vil en familie som kjøper saft en gang i måneden redusere sitt sukkerforbruk med 4 kg, eller omtrent 2000 sukkerbiter, hvert år.



## Familieklassikere grovere og med mindre salt

En aktiv satsing på å forbedre de brødene nordmenn spiser mye av har ført til at andelen grove/ekstra grove brød økte fra 42 til 70 prosent fra 2012 til 2017. I dag er omtrent 7 av 10 brød i NorgesGruppens butikker grovere varianter.

First Price-kneipp, som er blant de mest solgte brødene, er gått fra halvgrovt til grovt. Også Julius- og speltbrødene har blitt grovere og saltinnholdet er redusert.

Mindre salt er et eget mål for NorgesGruppen og selskapet er aktivt med i Saltpartnerskapet, som er et initiativ fra Helsedirektoratet.



### Salt i brød

Velg brød med under 1 gram salt per 100 gram. Målet er at innen 2025 skal det daglige saltinntaket reduseres til 5 gram. Kroppen har behov for noe salt, ca. 1,5 gram om dagen, for at kroppen skal fungere optimalt.



## Barneyoghurt med mindre sukker

Det er jobbet mye med å redusere sukkerinnholdet i yoghurt, særlig fordi mange barn er glad i det. For eksempel kan rett kombinasjon av yoghurtbakterier og -kulturer gi mindre syrlighet, slik at det ikke trengs å tilsettes mye sødme.

Det finnes også andre måter å få frem sødmen på enn tilsatt sukker, eksempelvis med spaltet laktose/melkesukker. I 2009 ble det lansert en yoghurt med kun 3 prosent tilsatt sukker (JA-yoghurt), men den var en for brå overgang i smak for folk flest. Siden den gang er reduksjonen gjort gradvis slik at vi venner oss til smaken av mindre sukker. Dette har ført til at vi idag liker mindre søt yoghurt enn for ti år siden.



### Sukker i yoghurt

Barneyoghurten Sprett Uten fra Tine er ikke søtet med hverken tilsatt sukker eller søtstoff, men har et naturlig innhold av sukker fra melk og frukt. Alle Sprett-yoghurtene er laktose-reduisert.

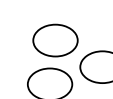


## Sukkerfritt lindrer like godt

Det å knaske store mengder sukkerholdige pastiller i dagevis er ikke noe lurt med tanke på hverken tannhelsen eller sukkerinntaket ditt. I dag er heldigvis de fleste pastillene vi tyr til for å lindre en tørr hals, sukkerfrie.

Siden 1970 har halslinsene Doc' fra Nidar vært en storfavoritt for å lindre såre halsler i Norge, og vi spiser nærmere 200 millioner av dem hvert eneste år.

I alle NorgesGruppens butikker får du kun Doc' halslinsler uten sukker.



### Halslinsler uten sukker

KIWI, Meny, Spar og Joker har byttet ut Doc' halslinsler med sukker til Doc' halslinsler uten sukker. Det betyr en sukkerreduksjon i befolkningen på 150 tonn på årsbasis.



## Frukt og grønt først på handle-runden

Utformingen av butikkene påvirker forbrukerne i stor grad. De fire mest effektive virkemidlene for en sunnere handlekurv er plassering, merking, pris og porsjonering. Et av de viktigste grepene NorgesGruppen har tatt for å bidra til at folk kjøper mer frukt og grønt, er å flytte frukt og grøntavdelingene slik at de er det første du møter i butikken, og sette kjølere med frukt ved kassene. Pris, praktiske porsjonspakker som er lett å ta med og spise på farten samt bonusordninger og rabatter har også bidratt positivt.

Kilder: NorgesGruppen, Helsedirektoratet, TINE



### Plassering i butikk

Fra 2012 til 2016 økte NorgesGruppens salg av frukt og grønt med 28 prosent. Hos KIWI alene selges det i snitt 40 prosent mer frukt og grønt, sammenlignet med for ti år siden.



# Slik kan du enkelt handle sunnere



## 1 Velg nøkkelhullsmerket

Det er din hurtigguide til sunnere matvarer! Nå er bl.a. hele frokostserien fra Eldorado merket med Nøkkelhullet.

## 2 Sjekk saltinnholdet

Velg kjøttdeig uten tilsatt salt, og brød med under 1 gram salt per 100 gram.

## 3 Ikke gå i butikken på tom mage

Det er fort gjort å ty til usunne varer om du handler når du er sulten.

## 4 Ikke fall for fristelsen ...

... til å kjøpe mer enn du trenger. Det er ikke nødvendigvis lurt for helsen, lommeboken eller miljøet.

## 5 Gå for grønt, grovt og fisk

Sørg for å få nok frukt/ grønt, fisk og grove kornsorter på menyen.

## 6 Les varedeklarasjonen

Vær bevisst på hvor mye tilsatt sukker varene inneholder.

## 7 Tenk sesong

Handler du etter sesong kan det også bidra til større variasjon i kostholdet ditt.

Helsedirektoratet:

## Stort helsepotensial i et riktig kosthold

Et balansert og fullverdig kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Helsedirektoratet arbeider for å få til blant annet følgende endringer i befolkningens kosthold:

- Redusere inntaket av mettet fett, tilsatt sukker og salt.
- Øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter/fullkorn og fisk.
- Øke forbruket av magre meieriprodukter på bekostning av fete alternativer.
- Velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- Redusere forbruket av spisefett, og få en større overgang til myk margarin eller matolje.

Kilde: Helsedirektoratet



## Nøkkelhullet som god veileder

Det er enkelt å handle sunt og variert i tråd med helsemyndighetenes kostråd – velg Nøkkelhullet.

Studier viser at enkel symbolmerking (nøkkelhull, trafikklys, stjerner) har betydelig større effekt enn informasjonsrik merking om ernærings- og kaloriinnhold når vi skal ta sunnere valg. Merkeordningen Nøkkelhullet er en merkeordning som myndighetene i Norge, Danmark, Sverige og Island står sammen om.

I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som har ansvar for merkeordningen. Kriteriene for nøkkelhullsmerkede matvarer er utarbeidet med tanke på at innholdet av salt, sukker og mettet fett skal reduseres, og at innholdet av fiber og fullkorn skal økes.

Antallet nøkkelhullsprodukter har økt kraftig siden etableringen: Fra 409 produkter i 2009 til 2229 produkter i 2017. Godteri og snacks kan ikke få nøkkelhullsmerket.

Kilde: Helsedirektoratet

Vinner av Bocuse d'Or Europa 2018

## Christian André Pettersen

**Aktuell fordi:** Vinneren av Bocuse d'Or Europa 2018. Nå venter verdensfinalen i Lyon i januar 2019.

**Filosofi:** Bærekraft

Mer informasjon → [Bocusedornorge.no](http://Bocusedornorge.no)

# Serverer bærekraft til fest

For Bocuse d'Or-kokken Christian André Pettersen (29) er kun det beste godt nok. Derfor serverer han helst bare retter som er til glede for både miljøet og ganen.

OPPSKRIFTER: CHRISTER ANDRÉ PETTERSEN / STYLING AV MATRETTENE: MARIANNE PFEFFER GJENGEDAL



## > - Jorda er et levende vesen. Om vi ikke tar vare på den vil den ikke gi oss de fantastiske råvarene.



«Matnyttig» møtte Christian André på idylliske Kronen gård i Sandnes. Der over han med sitt kokketeam til Bocuse d'Or i Lyon i januar 2019.

**B**odøværeren og kjøkkensjefen på restaurant Mondo i Sandnes har fått stor anerkjennelse for sin kokkekunst. Etter at han sikret seg førsteplassen i europamesterskapet til Bocuse d'Or i juni, er målet nå å vinne verdens mest prestisjetunge kokkekonskurranse. I januar 2019 er det duket for den store finalen i Lyon.

- Ingenting er umulig. Hvis du ikke tror nok på noe, kommer du ikke dit. Du må sette deg et mål, sier Pettersen, og ser ingen motsetninger i det å være kokk på toppnivå og opptatt av bærekraft. - Tvert imot, min vei til Bocuse d'Or begynte med interessen for økologisk, kortreist mat med lokal tilhørighet.

### Tenker på kommende generasjoner

Bærekraft har ikke alltid vært hans filosofi, men med anerkjennelsen av den påvirkningskraften posisjonen hans gir har engasjementet vokst i de senere år.

- Jeg er opptatt av at vi må tenke på kommende generasjoner, behandle jorda godt og ta vare på lokal matproduksjon på en god måte, sier Pettersen. Han anser at bærekraft også kan bidra med kreativitet og unike smaker. For eksempel var det hos en bonde på Bryne en overvintret purreløk som ikke hadde spiret som vanlig, men som hadde utviklet en massiv kjerne. - Den smakte som en krysning mellom purreløk og asparges. Det som var et biprodukt som bonden tidligere ikke fikk solgt, er blitt en råvare som vi har jobbet videre med, forteller han.

### God smak

Når det kommer til god mat dreier det seg om å tenke nytt, og ikke kompromisse med kvaliteten. - Mat handler om enkelheten og det gode, og det er en kunst i seg selv, sier Pettersen. Derfor velger han helst ingredienser som er lokalproduserte, økologiske og selvfølgelig i sesong når han setter sammen en festmeny.

På høsten består den gjerne av villfanget fisk, som er hentet opp fra et kaldt hav, og norskproduserte grønnsaker som kål og epler. - På denne tiden har fisken fått svømme lenge og godt, slik at det har utviklet seg en fin varme i kjøttet. Og utnytter du grønnsakene nå som de er i sesong får du dem på sitt aller beste. Jeg synes kål, epler og sopp er fantastisk i den sesongen vi nå er inne i, sier han. ●

Bærekraftig  
**festmeny**  
for 10  
personer



### Forrett: Lun potetsuppe med poteter fra Gyda gård servert med revet fenalår fra Ask og brønnkarse fra Kryddergården

500 g potet  
6 dl kyllingkraft  
1 dl fløte  
50 g smør  
200 g fenalår  
1 potte brønnkarse  
Olivenolje

#### Slik gjør du

1. Skrell potetene og del i mindre terninger og legg i en kjele.
2. Ha over kyllingkraft, fløte og smør.
3. La dette kokes helt mørt, visp sammen suppen og sil gjennom sil.
4. Smak deretter til suppen med salt og nykværnet pepper.
5. Serveres lun med nyplukket brønnkarse, noen dråper olivenolje og revet fenalår.

### Forrett

#### Lun potetsuppe

med poteter fra Gyda gård, servert med revet fenalår fra Ask og brønnkarse fra Kryddergården

### Hovedrett

#### Lofottorsk

med kremet perlespeltrisotto, rosettkål og bakt økologisk blomkål fra Egeland gård

### Dessert

#### Eple «clafoutis»

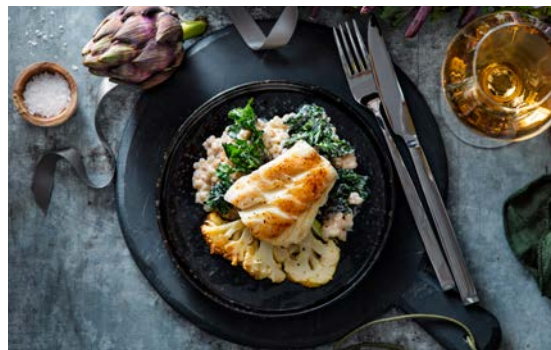
med hjemmelaget softis og nyrevet eple

Se oppskrifter på hovedrett og dessert på neste side

### Godt samarbeid

I likhet med Pettersen, posisjonerer samarbeidspartneren ASKO seg for å nå høye mål. Innen 2020 skal selskapets veitransporter stå for null fossile utslipp. - ASKO har gode verdier, og har støttet meg lenge. De har satt seg hårete mål og det liker jeg, for det har jeg også, sier Pettersen.





## Hovedrett: Lofottorsk med perlespeltrisotto og blomkål

### Lofottorsk

1,6 kg ryggfilet av torsk  
50 g smør  
20 g solsikkeolje  
Salt, pepper, sitron

### Slik gjør du

1. Porsjoner fileten i ca 160 g stykker. Krydre med salt og pepper.
2. Forvarm en stekepanne med solsikkeoljen.
3. Legg fiskestykkene i pannen med skinnet ned.
4. Når skinnsiden er blitt gylden, snus fiskestykkene og smør tilsettes.
5. La fisken frese i smøret 1-2 min., før varmen slås ned.
6. La fisken ligge å trekke til den flaker seg, ca 4-5 min.
7. Ta av skinnet og klem litt sitron over.

### Kremet perlespeltrisotto

4 dl perlespelt 100 g parmesan  
8 dl kyllingkraft 200 g rosettkål  
1 dl Crème Fraîche Salt, pepper og sitron  
1 dl norsk kremost

### Slik gjør du

1. Riv blader av rosettkålen og fjern den tykkeste stilken.
2. Blansjer kålen i lettsaltet vann i 20 sekunder.
3. Avkjøl i isvann og press ut alt vannet.
4. Skyll perlespeltene i kaldt vann.
5. Ha perlespeltene i en vid kjele og hell på kyllingkraft.
6. Småkok ca. 20 min, monter inn Crème Fraîche og kremost.
7. Smak til med salt, pepper og sitron.
8. Rett før servering vendes rosettkålen inn i risottoen.

### Bakt blomkål

2 stk blomkål  
50 g smør, salt og pepper

### Slik gjør du

1. Forvarm ovnen til 250 grader overgrill.
2. Rens blomkålen, blansjer den i 5 sek. i lettsaltet vann.
3. Ha blomkålen over i isvann og la den avkjøle seg.
4. Ta deretter blomkålen opp og la renne godt av seg.
5. Smør blomkålen med smør, krydre med salt og pepper.
6. Legg på brett, og stek nederst i ovnen.
7. Når blomkålen er mørk gyllen er den klar, ca 8 minutter.
8. Blomkålen deles i 4-6 stykker.



## Dessert: Eple «clafoutis» med hjemmelaget softis

### Eple «clafoutis»

200 g hvetemel  
80 g sukker  
3 hele egg  
1 sitron  
2 dl kremfløte  
1 vaniljestang  
500 g epler

### Slik gjør du

1. Forvarm stekeovn til 200 C.
2. Skrell eplene, ta ut kjernen og del eplene i grove biter.
3. Spre eplebitene i smurte former, strø over litt sukker.
4. Ha eggene i en bolle, visp inn siktet mel, revet skall fra sitron, sukker, fløte og frøene fra vaniljestangen.
5. Hell smeten over eplene slik at eplene såvidt stikker opp. Stek midt i ovn ca 15 minutter.
6. La formene hvile på benken 15 min.

### Softis

2 dl melk  
3 dl fløte  
1 vaniljestang  
80 g sukker  
2 dl Tine kesam

### Slik gjør du

1. Splitt vaniljestengene på langs og skrap ut frøene. Varm opp frø og vaniljestang sammen med melk, sukker og 1,5 dl av fløten.
2. Slå av varmen og la smeten svalne til 40 grader, ta ut vaniljestangen.
3. Bland inn 1,5 dl kald fløte og visp godt sammen, bland i kesam.
4. Frys ned med jevnlig røring. Eller bruk ismaskin.
5. Server med lun eple «clafoutis» og nyrevet eple.

Bærekraftig  
festmeny  
for 10  
personer

– Om høsten har fisken fått svømme lenge slik at den har utviklet en fin varme i kjøttet.

Christian André Pettersen  
kjøkkensjef

Se alle oppskriftene



Vi har egen kanal på YouTube. Søk på → NorgesGruppen

# Fremtidens drivstoff

Veitransport står for en femtedel av EUs samlede klimagassutslipp. For å lykkes med bærekraftig varetransport må derfor fornybart drivstoff stå øverst på prioriteringslisten.

I 2030 skal Norge ha kuttet utslippene fra blant annet transport med 40 prosent. Det er en halvering av det som slippes ut i dag. Det er mye snakk om utslipp fra privatbiler, men det er godstransporten på veiene som står for over 70 prosent av utslippene. For å nå Norges klimamålutslipp, må transportsektoren få langt større fokus.

## I førersetet

ASKO er Norges største grossist og en foregangsbedrift innen bærekraftig varetransport. Innen 2020 skal selskapet kun benytte biodrivstoff, men dette er bare et skritt på veien mot utslippsfri transport basert utelukkende på elektrisitet og hydrogen i 2026.

– Vi er godt i rute med å nå delmålet vårt med kun fornybart drivstoff innen 2020, men er først i mål når alle våre 600 ASKO-lastebiler er elektrisk- og hydrogendrevet innen 2026, sier styreleder Torbjørn Johannson.

### Vil du vite mer?

→ [asko.no/om-oss/fokus-pa-miljo/](https://asko.no/om-oss/fokus-pa-miljo/)

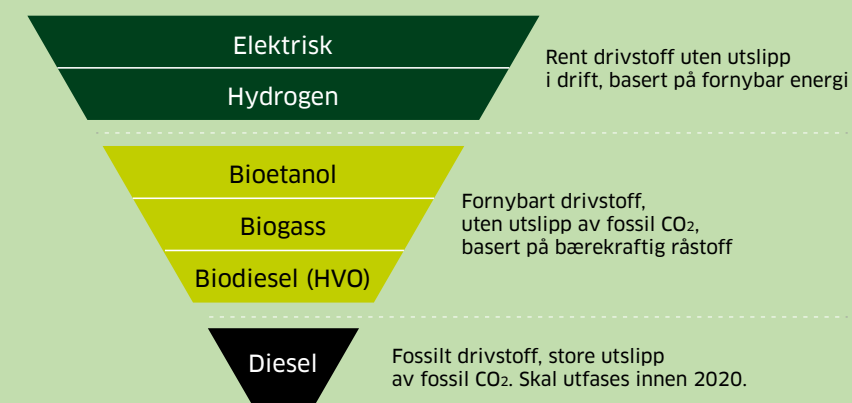


Målet er at alle våre 600 ASKO-lastebiler er elektrisk- og hydrogendrevet innen 2026.

Torbjørn Johannson, styreleder i ASKO

Mål:  
Nullutslipp  
innen 2026

## Drivstoffhierarkiet – ASKOs prioriteringer



## Matavfall på tanken

På veien mot 100 prosent utslippsfri transport er biodrivstoff et bærekraftig alternativ, med 70-90 prosent lavere utslipp enn fossil diesel. ASKO har imidlertid sagt nei til biodrivstoff med palmeolje og har derfor utfordringer med bruk av biodrivstoff i vinterhalvåret. Men i sommerhalvåret er nesten all utgående transport i dag basert på biodrivstoff.

## Tesla på vei

ASKO venter på sine første hydrogendrevne lastebiler ved juletid, og har bestilt Norges 10 første Tesla elektriske lastebiler som forventes på norske veier i 2019-2020. Holder markedsføringen mål, vil Tesla kunne revolusjonere elektrisk godstransport med hensyn til kjøreavstander og trekk-kraft. Enn så lenge vil elektrisitet være best egnet for bydistribusjon og kortere avstander og hydrogen for tyngre gods over lengre avstander.

Det er ingen tvil om at den teknologiske utviklingen knapt har startet, og ASKO tar mål av seg å ligge i tet med å ta det siste først i bruk.



PODCAST «Øre for mat»

Lytt til vår podcast med tema miljøvennlig transport  
→ [iTunes](#), [SoundCloud](#) eller  
→ [norgesgruppen.no](https://norgesgruppen.no)





Hjerte for bygda

Hele bygdas «besta». Selv om Aashild Kathrine Finsådal (80) har overlatt butikkdriften til sønnen Vidar Finsådal er kjøpmannslivet fortsatt en del av hennes livsstil.

# Lever butikken, lever bygda

Postkontoret forsvant. Banken forsvant. Da bensinstasjonen over gata måtte stenge dørene, kjøpte Joker-kjøpmann Vidar Finsådal den for å sikre drivstoff i bygda. – Jeg vil bidra til at dette fortsetter å være et levende samfunn. Nærbutikkens verdi ligger i å være et sted der folk treffes og blir sett, sier han.



**E**n hane galer litt trøtt i nabohuset. Det er som vanlig dekket opp med kaker og kaffe til kundene på Joker Finsland, og de ansatte er i ferd med å etterfylle varene som kom på formiddagen. Andefamilien som holder til i innsjøen et stykke bortenfor har funnet veien frem til butikkdørene, og venter spent på utsiden. Snart skal bygdas barn og eldre komme innom butikken, og da regner de med at det kommer noen smuler deres vei. Det ser ut til å bare være fryd og gammen på landet. Men det er mange store utfordringer for den lille matbutikken på bygda. I takt med at lokale arbeidsplasser forsvinner, må innbyggerne pendle til og fra større byer. På vei til og fra jobb passerer de gjerne store matvarehus som driver priskrig, og som har et produktsortiment som krever mer hylleplass enn det finnes kvadratmeter i den lille matbutikken.

– Alle som pendler kjører forbi minst fem store butikker på veien. Det betyr at kundene våre gjør et bevisst valg hver gang de kjører hjem for å handle. De vil oss vel, sier Vidar Finsådal, som ikke har planer om å legge inn årene. – Mange bor jo spredt her i bygda og noen ville få over 30 km til butikken om min butikk forsvant, forklarer han.

**– Om det ikke er utvikling, blir det avvikling.**

Vidar Finsådal, kjøpmann, Joker Finsland

## Driver med hjerte for bygda

Da Vidar kjøpte bensinstasjonen rett over gata, var det bare ett av mange eksempler på engasjementet han har for hjemstedet sitt. Etter at kommunen la ned skolefruktordningen fordi det ikke fantes penger, begynte han å kjøre frukt til skolen hver mandag. Det er et samarbeid med FAU, og de foreldrene som kan og vil, betaler hundre kroner i halvåret for at barna skal få fersk frukt hver dag. Butikken leverer også brød og pålegg til skolekjøkkenet og skolefritidsordningen (SFO). Til 17. mai står Jokerbutikken for 2500 smurte rundstykker.

– Vi er åtte-ni stykker som står og smører rundstykkene, og starter sånn i 4:30-tiden. Vi leverer også maten til 17.mai-festen på kvelden, som samler rundt 700 mennesker, sier Vidar.





1  
Hei, sjef! roper barna fra SFO når Vidar besøker skolen. Engasjementet har gjort kjøpmannen til en kjent mann blant både store og små i bygda.



2  
Gleder seg til ny idrettsbane: (F.v.) 10. klassingene Olav Hærås Røysland og Leif Age Finsådal fra elevrådet på Finsland skole sammen med Vidar. Byggingen av den nye idrettsbanen starter i høst, og skal bli et flott anlegg med muligheter for tennis, friidrett, skating, basket med mer.

3  
Tre generasjoner: Vidar sammen med sin kone Åshild Weire Finsådal og sønnen Werner, og moren Aashild Kathrine Finsådal.

4  
Gir tilbake: Kjøpmann Vidar Finsådal lovet å gi 100.000 kroner tilbake til gode formål i bygda, dersom omsetningen økte med 6 prosent i 2017.

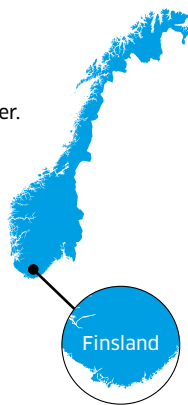
5  
Henger med i utviklingen: Aashild Kathrine Finsådal (80) begynte å jobbe i butikk i Grimstad som tolvåring. Hun hjelper til daglig med å holde alt på stell i Joker-butikken på Finsland.

#### FAKTA

### Finsland

- En del av Songdalen kommune, i Vest-Agder.
- Har rundt tusen innbyggere (937 personer i 2015).
- Forfatteren Gaute Heivoll kommer fra Finsland, og flere av hans romaner er basert på hendelser i bygda.

Kilde: snl.no



- > Når bedehuset arrangerer middagskafé for alle siste torsdagen i hver måned, leverer Joker-butikken alle matvarene. Sist var det blant annet 40 kilo fårrikålkjøtt. Og da bedehuset ville sette opp en sandvolleyballbane tidligere i år, sponset Joker-butikken prosjektet med 20.000 kr.

Kjøpmannskapet er blitt til en livsstil for ham, og engasjementet går langt utover butikkdriften. For Vidar driver med hjerte for bygda. Kanskje er det fordi kjøpmannskapet kom inn allerede med morsmelken. Moren Aashild Kathrine Finsådal (80) begynte å jobbe i butikk i Grimstad som tolvåring og hadde åpenbart sans for faget, for det ble en livslang karriere som kjøpmann med ansvar for flere butikker i samarbeid med mannen, som kom fra Finsland. Etter å ha drevet butikk og forretninger i servicebransjen i 50 år fikk hun Kongens fortjenstmedalje i



2008. Selv om det er gått nesten 20 år siden hun overlot butikken til sin yngste sønn, er hun fremdeles daglig i full sving i butikken. – Hun er hele bygdas «besta» og er inspirasjonen bak mye av den omsorgen jeg har for butikken og lokalsamfunnet, forteller Vidar.

#### Ba om økt omsetning

Når de store konkurrentene bruser med fjærene sine i form av store priskutt og produktsortimenter, må lokalbutikken finne en egen måte å overleve på. En måte å gjøre det på er å utfordre bygda til en felles dugnad. Vidar ba lokalbefolkningen om hjelp til å øke butikkens omsetning, og lovet at hvis de lyktes med å øke 6 prosent ville han gi 100.000 kroner til gode formål. Engasjementet lot ikke vente på seg. Sammen med kunden Geir Nateland opprettet Vidar en gruppe på seks personer som skal fordele penger til gode formål i bygda. For denne ordningen fortsetter.

– Ved neste korsvei drømmer vi om å utvide badeplassen og bygge en fin park langs gang- og sykkelbanen som er påbegynt her, sier Vidar.

Men først skal det bli idrettsanlegg. Joker-butikken sponset prosjektet med 60.000 kroner, og etter hvert fikk Finsland Songdalen kommune med seg på planene. I høst er det byggestart for et kommunalt idrettsanlegg til rundt 17 millioner kroner, med blant annet tennisbaner, ballbinge og skaterampe til glede for bygdas barn og unge. Idrettsparken hadde ikke blitt noe av uten lokale pådrivere som Vidar, men slik han ser det finnes det bare én retning å gå, selv for en liten bygd; og det er fremover.

– Jeg er opptatt av å se nye muligheter for å bidra til en levende bygd. Om det ikke er utvikling, blir det avvikling, sier han. ●

### Merkur-programmet

**Merkur-programmet** er et utviklingsprogram for butikker i utkantstrøk. Målet er å sikre folk i distriktene tilgang til en nærbutikk av god kvalitet, og Merkur arbeider for at butikkene skal få tilleggstjenester som øker lønnsomheten og gir innbyggerne i lokalsamfunnet bedre tjenester. Programmet er eid av Kommunal- og moderniseringsdepartementet. Joker Finsland har fått støtte fra Merkur til utbyggingen av drivstoffanlegget. – Takket være Merkur kunne vi i 2017 investere to millioner i drivstoffanlegget på bensinstasjonen, og er sikret drift i 30 år fremover, sier Vidar Finsådal.

Vil du vite mer?  
→ [merkur-programmet.no](http://merkur-programmet.no)



# Roboter pakker en fjerdedel av norske kjølevarer

Sentrallageret til ASKO i Vestby er en del av Norges største logistikknett. Her håndteres 25 prosent av alle kjølevarer som selges i Norge, de fleste urørt av menneskehender.

I dette futuristiske miljøet, som er som hentet fra en science fiction-film, er det algoritmene som er sjefene. Via 13.000 sensorer styrer de robotene som håndterer og pakker matvarer på kryss og tvers av det enorme lokalet, som strekker seg utover 180 meter og enkelte steder har en takhøyde på 37 meter.

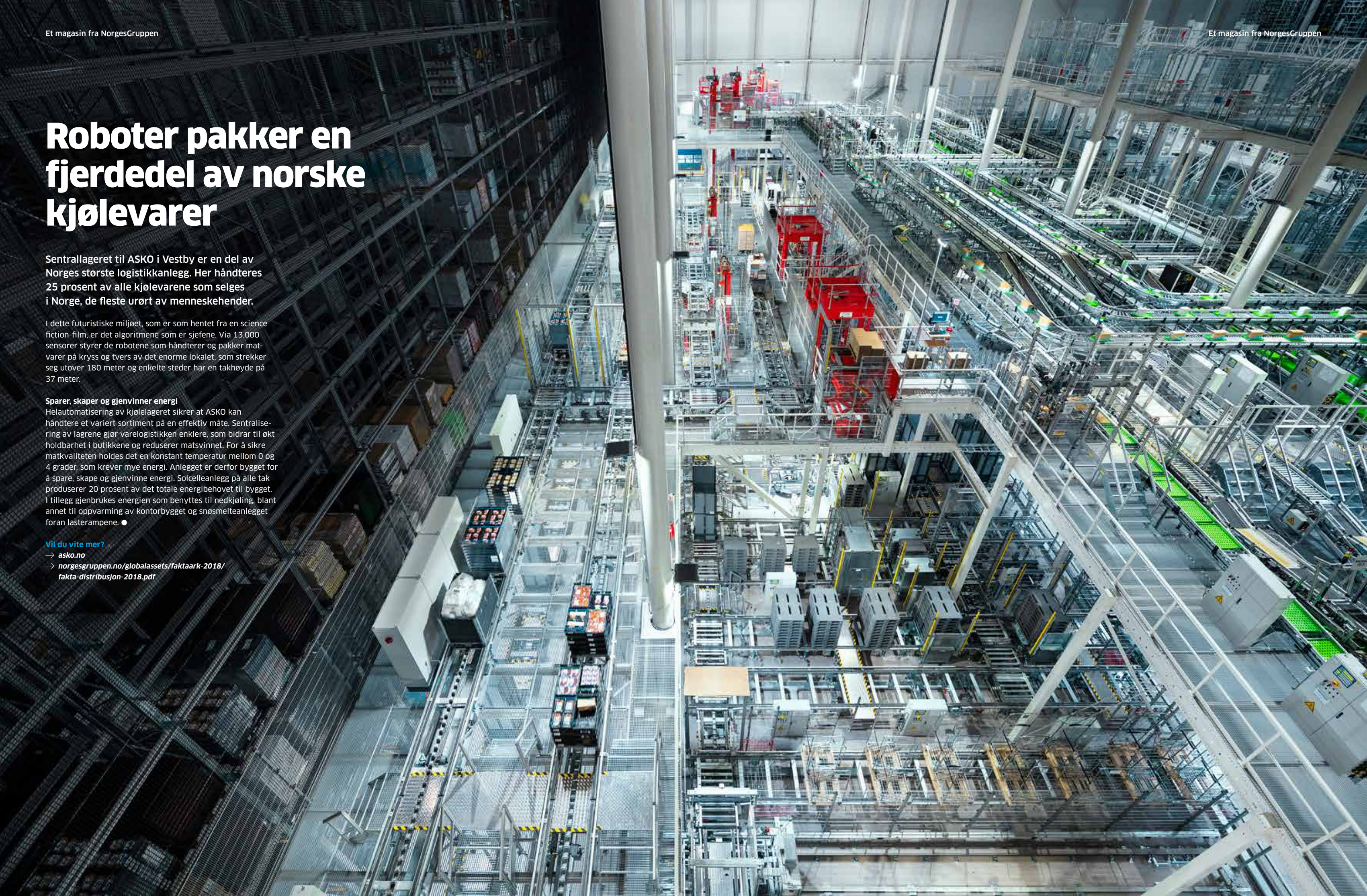
## Sparer, skaper og gjenvinner energi

Helautomatisering av kjølelageret sikrer at ASKO kan håndtere et variert sortiment på en effektiv måte. Sentralisering av lagrene gjør varelogistikken enklere, som bidrar til økt holdbarhet i butikkene og reduserer matsvinnet. For å sikre matkvaliteten holdes det en konstant temperatur mellom 0 og 4 grader, som krever mye energi. Anlegget er derfor bygget for å spare, skape og gjenvinne energi. Solcelleanlegg på alle tak produserer 20 prosent av det totale energibehovet til bygget. I tillegg gjenbrukes energien som benyttes til nedkjøling, blant annet til oppvarming av kontorbygget og snøsmelteanlegget foran lasterampene. ●

## Vil du vite mer?

→ [asko.no](http://asko.no)

→ [norgesgruppen.no/globalassets/faktaark-2018/fakta-distribusjon-2018.pdf](http://norgesgruppen.no/globalassets/faktaark-2018/fakta-distribusjon-2018.pdf)





# Vi trykker maten

Forbrukerne skal være sikre på at alt de kjøper i NorgesGruppens kjeder er trygt. Derfor bruker konsernet store ressurser på å sikre kvalitet og trekke varer tilbake når det påvises feil.

**K**valitetsavdelingen i NorgesGruppen jobber kontinuerlig med å identifisere områder i verdikjeden hvor det kan være risiko med tanke på mattrygghet og produktkvalitet. Konsernet har et beredskapsteam og et effektivt system for tilbaketrekkning av varer. Når alarmen går, varsles de aktuelle lagrene og butikkene via sms, e-post og intranett, og produktene fjernes umiddelbart fra hyllene. Like viktig er den forebyggende innsatsen, med målrettet oppfølging av leverandører og stikkprøvekontroller av varene i hylla. Likevel, det å forebygge og avdekke matsvindel er svært kompleks og krevende for en aktør alene.

– Vi mener at et samarbeid mellom seriøse aktører er helt nødvendig dersom vi skal komme problemet med matsvindel til livs, og vil være en pådriver for et nasjonalt samarbeid slik de har i Storbritannia, sier Inge Erlend Nettet, kvalitetsdirektør i NorgesGruppen.

I Storbritannia har matbransjen dannet nettverket Food Industry Intelligence Network (FiIN) for å utveksle erfaringer og informasjon, og som et kontaktpunkt mot myndighetene.

## Et komplekst problem

Svindel og juks med mat kan være krevende å oppdage. Det kan være tilfeller der ingredienser er fullstendig skiftet ut med noe annet,



– Den norske matvarebransjen bør stå samlet mot utfordringene for å sikre fortsatt trygghet og høy kvalitet på maten fremover.

Wibecke Ødegård Johansen  
kvalitetssjef i Unil



**Rett skal være rett.** Som forbruker skal du få god informasjon om hva en matvare inneholder ved å lese på pakningen, og innholdet skal stemme med det som er oppgitt.

slik som i hestekjøtskandalen i 2013 der storfekjøttet var erstattet med hestekjøtt. Men det kan også være tilfeller der kun deler av ingrediensen er byttet ut, slik at innholdet ikke samsvarer med det varen skal inneholde.

– Det kan for eksempel være en olivenolje som ikke er hundre prosent extra virgin, og er blandet ut med billigere olivenolje. Det er vanskelig å smake forskjellen, og dette er en måte å lure forbruker på som vi ser for mye av. Samtidig er vi nok tryggere i Norge enn i mange andre land, sier Gunstein Instefjord, fagdirektør handel, Forbrukerrådet.

## Rent mel i posen?

Matsvindel er et større problem i Europa, men Mattilsynet ser en tendens til at organiserte kriminelle infiltrerer det norske markedet. – Det ser vi blant annet gjennom de beslag Mattilsynet har gjort i Oslo-området de senere årene, sier Keren Bar-Yaacov i Mattilsynet, seksjon tilsynsutvikling og juss.

Wibecke Ødegård Johansen er kvalitetsjef i Unil, som er leverandør av NorgesGruppens egne merkevarer. Hun ønsker et samarbeid i bransjen velkommen.

– Den norske matvarebransjen bør stå samlet mot utfordringene for å sikre fortsatt trygghet og høy kvalitet på maten fremover, sier hun.

Mattilsynet, som er myndigheten som rapporterer om og etterforsker matsvindel, er enig. – Dette kan være en god idé for norsk matvareindustri, sier Bar-Yaacov.

– Det er viktig at alle seriøse aktører erkjenner utfordringen, og sammen gjør sitt ytterste for å sikre verdikjedene sine mot svindel og uredlige aktører, sier kvalitetsdirektør Inge Erlend Nettet. ●

## Fakta om matsvindel

Matsvindel er når overlagte valg/handlinger fører til at matvarer ikke har de egenskapene som forbrukere, kjøpere eller myndigheter forventer ut fra den informasjonen de har om produktene.

### Det kan eksempelvis være:

- «Kreative» varettransporter, for å skjule råvarens sanne opprinnelse og dermed unngå tollkostnader.
- «Sminking» for å få forringede råvarer eller produkter til å se friske ut.
- Å bytte ut dyre råvarer med lignende, billigere råvarer.

Matsvindel kan i verste fall føre til helseskadelige produkter. I Norge har Mattilsynet avdekket ulovlig bruk av matsminke på tunfisk, olivenolje som ikke holder kvaliteten den skal og omsetning av stjålet kjøtt og smuglerkjøtt. Disse varene nådde ikke frem til butikkhyllene i NorgesGruppens kjeder.



## Produkter som er sårbare for juks

- Olivenolje
- Honning
- Økologiske produkter
- Kaffe og te
- Fruktjuice
- Fisk
- Krydder (eksempelvis safran, kanel, chili, svart pepper).

Kilde: Journal of Food, illicitrade.com



# Bærekraftig butikk

Bærekraft er på alles lepper, også i NorgesGruppen. Men hva betyr bærekraft for deg som kunde og for oss som virksomhet? Her håper vi du vil finne noen svar.

## SUNNERE

Vi vil hjelpe alle med å spise mer av det sunne og mindre av det usunne, og gjøre det enklere å ha et balansert og variert kosthold.

**Vi har kuttet over 4 prosent sukker i 2017**, blant annet i drikkevarer, og er på god vei mot målet om 10 prosent reduksjon i 2020.

**Velg grønt og produkter med nøkkelhull.** Vi har rundt 1500 nøkkelhullsmerkede produkter i sortimentet.

HVA KAN DU GJØRE?

## MANGFOLDIG

Vi vil skape gode arbeidsplasser med rom for personlig utvikling og gi muligheter til mennesker som har utfordringer med å komme inn i arbeidslivet.

**Vi hadde 376 lærlinger hos oss i 2017.** Vi sikter mot 500 løpende lærlingkontrakter for å gi flere en start på karrieren.

**La våre flinke medarbeidere inspirere deg til nye, sunne matopplevelser.**

HVA KAN DU GJØRE?

## MILJØVENNLIG

Vi leder an i skiftet til fornybart drivstoff og energi. Samtidig har vi redusert matsvinnet med nesten 20 prosent. Innen 2025 skal vi kutte plastbruken med 20 prosent.

**Mer enn 60 prosent av drivstoffet vi bruker er fornybart.** Innen 2020 skal vi bare bruke fornybart drivstoff.

**Se etter nedprisede varer. Se, lukt og smak på maten før du kaster noe.**

HVA KAN DU GJØRE?



## LEVENDE

Vi bidrar til levende lokalsamfunn ved å legge til rette for lokale kjøpmenn og skape grobunn for norsk landbruk og lokalmat.

**Vi solgte nesten 8 prosent mer norsk frukt, grønnsaker og bær i 2017.** Vi satser med produsentene for å få flere norske landbruksvarer i butikkene.

**Handle lokalt, prøv spennende lokalmat og velg Gartnermerket for norske produkter.**

HVA KAN DU GJØRE?

## BÆREKRAFTIG

Vi vil være trygge på at varene vi tilbyr har riktig kvalitet og er produsert på en måte som ivaretar mennesker, dyr og miljø.

**Nye mål skal hindre avskoging og støtte bærekraftig sjømat.** Vi skjerper innsatsen for å hindre avskoging og å tilby sjømat fra bærekraftig fangst og oppdrett.

**Se etter produktene merket med FairTrade, Svanen eller økologisk.**

HVA KAN DU GJØRE?

## Vil du vite mer om arbeidet med bærekraft i NorgesGruppen?

Års- og bærekraftsrapporten vår for 2017 gir flere detaljer om innsatsområdene og resultatene.

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

# Dette bør du vite om PLAST

Noen viktige poeng havner i skyggen når plastproblemet diskuteres. For å gjøre det som er best for miljøet må vi tenke to tanker samtidig, og vurdere de ulike dilemmaene vi kan støte på når det kommer til plastbruken vår.

**GUIDE**  
til å forstå  
plastdiskusjonen



**Løpet av de siste årene har plast** vekket mye engasjement i det brede lag av befolkningen, særlig etter at nyheten om Sotrahvalen med all platen i magen kom til overflaten i januar 2017. I en undersøkelse utført av Norstat på vegne av Norad tidligere i år fremkom det at syv av ti mener plastsøppelet i havet bør være den viktigste miljøsak i 2018, og at Norge har et spesielt ansvar. Men til tross for at hele 68 prosent (Norstat for Norad, 2018) mener at plastsøppelet i havet er vår tids største miljøtrussel, og at fire av fem gjerne kjøper frukt og grønt uten plastemballasje (Kantar TNS for Grønt Punkt Norge, 2018), så fortsetter platen å skylles opp på de nyryddede strendene våre.

Etter hvert finner den også veien til både matfat og drikkevann, og er naturlig nok et hett tema ved middagsdiskusjonene. Et sted mellom hovedrett og dessert i de tusen hjem skal unyanserte påstander til pers og møte myter servert med høyt engasjement, eller hardkokte fakta om ferske forskningsresultater. ●



## #megaplastfail

Du tenkte kanskje at du var flink som droppet plastflasken med vann på stranda i sommer, men så fløt du rundt på fjorden på en diger plastflamingo?



## GUIDE til å forstå plastdiskusjonen

**Selv i gode venners lag kan temperaturen lett bli høy, for problemet er komplekst og det er så mange av vanene våre som må utfordres for å få til en endring som nytter.**

**Støter du på noen av disse plastdilemmaene kan du ta plastkunnskapen til nye høyder ved å utfordre gammelt tankegods:**

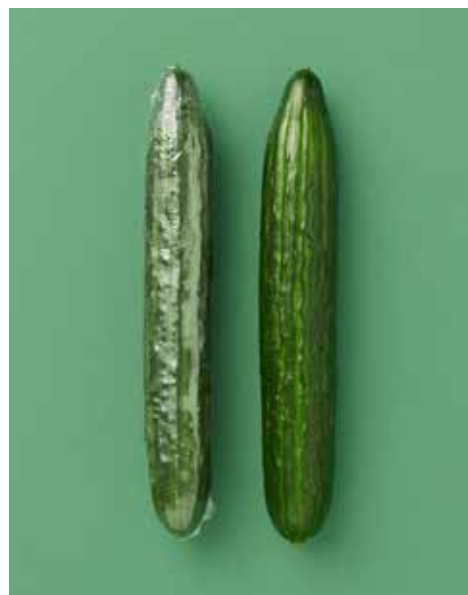
## Plast eller matavfall?

**To tonn søppel havner på bakken daglig, bare i Oslo. Derfra finner det fort veien ut til havs med vær, vind, avløp og elver.**

Hele 80 prosent av søppelet i havet kommer fra land. Det gjør plastavfall til en hovedårsak til marin forsøpling, og et av verdens raskest voksende miljøproblem.

Det er særlig plasten vi bruker når vi er på farten som er hovedsynderen og som kommer på avveie – slik som engangsartikler, sigarettstumper og sjokoladepapir – ifølge tilbakemeldinger fra oppryddingsprosjektet #5forhvalen og Naturvernforbundet.

Når det kommer til marin forsøpling, er plasten uten tvil verstingen. Men når det gjelder hva som er verst utfra klimapåvirkningen må matavfallet med i regnestykket. For per i dag ser det ut til at matkasting er et større klimaproblem, viser blant annet sluttrapporten til forskningsprosjektet ForMat. Der fremkommer det at en gjennomsnittlig nordmann årlig kaster 42,1 kg mat som kunne vært spist. Produksjonen av denne maten tilsvarer omtrent 112 kg CO<sub>2</sub>-ekvivalenter. Denne enheten



brukes i klimagassregnskap og tilsvarer den effekten en gitt mengde CO<sub>2</sub> har på den globale oppvarmingen over en gitt tidsperiode. Til sammenligning forbruker en nordmann i snitt 18 kg plastemballasje hvert år, ifølge Grønt Punkt-beregninger. Produksjonen av denne plasten tilsvarer om lag 42 kg CO<sub>2</sub>-ekvivalenter.

Ut fra et rent klimaperspektiv må vi derfor huske på hvor viktig det er at både plast- og matavfallet reduseres.



**#huff** 86 prosent tror brukt plastemballasje er et større miljøproblem enn matsvinn, mens sannheten er det motsatte. Hvor mye uemballerte grønnsaker har du kastet fordi de plutselig var litt skrukkete?



## Plast eller papir?

**Mye av plasten som brukes på mat kan byttes ut med papir.**

Det er imidlertid enkelte produkter som er helt avhengig av å være i plast inntil forskningen kommer opp med bedre alternativer. Mye frukt og grønt har nemlig opptil 96 prosent vann i seg, og må oppbevares i plast for å ikke bli skrukkete eller tørre etter bare noen få dager. Det samme gjelder ferskvarer som kjøtt og fisk, som ville hatt svært kort holdbarhet i butikken uten plastemballasjen. I tillegg fraktes mange av varene fra andre deler av verden, noe som stiller krav til hvordan de pakkes for å holde holdbarheten og hindre matsvinn i transporten.

Det er også slik at vi forventer at det finnes friske varer i butikken når vi handler. En undersøkelse viser at selv om 80 prosent av oss gjerne kjøper frukt og grønt uten plastemballasje, er det kun 9 prosent som godtar mindre friske varer i butikken. Summen av alt dette innebærer at uten plast på enkelte matvarer, ville fjellet av matavfall vokst betydelig.

## Nedbrytbar eller til gjenvinning?

**Nedbrytbar, bionedbrytbar eller kompostérbar plast er ulike betegnelser på plast som er ment å brytes helt eller delvis ned etter bruk. Den kan bestå av biobaserte og fossile råvarer.**

Men at noe er laget av fornybare råvarer som sukkerrør, vegetabiliske oljer og maisstivelse betyr ikke automatisk at produktet er nedbrytbart på en-to-tre. Og for å hindre plast på avveie er det ikke nødvendigvis en god idé å lage alternativer som skal kunne kastes i naturen. Den nedbrytbare plasten som finnes på markedet i dag brytes kun ned i egne industrielle kompostanlegg, og er ikke

nødvendigvis en løsning som hindrer forsøplingen av havet. Alle typer nedbrytbar plast vil skape forsøpling og danne mikroplast i en mellomfase før plasten blir fullstendig nedbrutt. Vi har liten kunnskap om hvor lang tid det tar å bryte ned plasten hvis den havner i naturen eller i havet, eller hvilke effekter det får. Noen typer av nedbrytbar plast (kalt oxo-nedbrytbar plast) smulder bare opp til usynlige biter mikroplast. Derfor er det stor internasjonal enighet om at denne typen plast skal unngås. Den skaper også problemer for plastgjenvinningen vår, og ødelegger kvaliteten på plasten som er sortert.



## Plastpose eller handlenett?

**Tenk på dette før du velger pose →**

**En «quick fix»:** Papirposer på havet eller i naturen vil etter hvert gå i oppløsning, selv om det tar tid. Men det er en kjent sak at utslippene fra papirfabrikken ikke akkurat lukter fjellluft. Under produksjonen avgir papirposene dobbelt så mye CO<sub>2</sub>-gasser som produksjonen av plastposene, og er derfor ikke nødvendigvis et bedre alternativ i et klimaperspektiv, melder Fremtiden i våre hender.

**Nedbrytbare poser/bioplastposer krever spesialresirkulering.** Selv om de er basert på mais eller soya kan du altså ikke bare kaste dem på komposthaugen med epleskrotene og restene fra høstdugnaden, for disse posene krever et eget industrielt anlegg for å brytes ned. Vi vet rett og slett ikke hvor lang tid det tar å bryte ned bioplasten hvis den havner i naturen eller i havet. Det vi imidlertid vet, er at alle typer nedbrytbar plast forsøpler og danner mikroplast før den blir fullstendig nedbrutt.

**For deg med god hukommelse →** **Gjenbruksnett/handlenett.** Forskingen er ikke helt klar i sin sak på hvor mange ganger



**#mikroplastfall**  
Flott at du har handlenett i hemp, men kjører du bil eller spiller du fotball? Av de 8000 tonnene med mikroplast som havner i havet fra landbaserte kilder i Norge kommer det meste fra dekk-slitasje (58 prosent) og gummigranulat fra kunstgressbaner (17 prosent).



et handlenett i bomull må brukes for at det skal være mer miljøvennlig enn plastposen. Bomullsproduksjon er nemlig også ressurskrevende og en miljøbelastning i seg selv.

Det finnes alternativer i andre materialer, men oljebaserte fibre (akryl, polyester, nylon) er også skadelige for miljøet fordi de kan føre til utslipp av mikroplast. Har du et handlenett er det flott at du benytter det, men det er bare et mer miljøvennlig alternativ om du husker å bruke det ofte!

**For den ivrige gjenvinneren →**

**Plastposen.** Både Miljødirektoratet i Norge og Fremtiden i våre hender mener plastposer ikke utgjør et forsøplingsproblem i Norge, ettersom handleposene her i stor grad blir resirkulert. Likevel havner det unektelig noen plastposer i naturen, så pass på at du tar vare på dem du bruker på riktig måte. Du trenger strengt tatt ikke å ta en helt ny plastpose hver gang du handler, heller. Ta gjerne med deg noen hjemmefra neste gang du skal i butikken.



## GUIDE til å forstå plastdiskusjonen

### PLAST Visste du at ...

#### Handelens miljøfond (HMF)

Fondet skal støtte prosjekter som reduserer plastforurensningen, øker plastgjenvinningen og reduserer bruken av plastbærepåse.

Alle butikker innen dagligvare- og faghandel som selger plastbærepåse til forbrukere kan være med på dette, og betale en kontingent på 50 øre per plastbærepåse.

**Vil du vite mer?**  
→ [handelensmiljofond.no](http://handelensmiljofond.no)

#### #5forhvalen

Dersom 1 av 5 nordmenn plukker fem søppelting hver dag sparer vi naturen for potensielt 35 tonn søppel. Kampanjen #5forhvalen oppfordrer alle til å plukke litt søppel fra bakken hver dag, og har skapt en enkel og konkret måte å bidra til å hindre forurensning av havet. NorgesGruppen støtter #5forhvalen og oppfordrer alle til å bli med på å rydde verdens hav.

**Vil du vite mer?**  
→ [5forhvalen.no](http://5forhvalen.no)



## Papir eller plast?

**Om valget står mellom en engangskopp i plast eller papp er faktisk ett fett, for vi snakker pest eller kolera!**

Mange tror at en pappkopp kan sendes til resirkulering som papiravfall, men den må faktisk i restavfallet. Papirkoppene har nemlig et tynt plastbelegg på innsiden. Slik er det med flere av paproduktene som er til mat og drikke som skal tas med.

Plast varer evig. Derfor er det så rart at det i så stor grad benyttes til engangsbruk, slik som i engangskopper, sugerør og plastbestikk. Det er nemlig stort sett plasten vi bruker «på farten» som kommer på avveie, og den er årsak til et globalt miljøproblem. Både i Norge og i Europa finner vi engangsbestikk, sugerør, sigarettfiltre, ballonger og bomullspinner langs strendene. Engangsartikler av plast står for en betydelig del av den marine forurensningen. Mye av dette er helt unødvendig plastbruk, og både EU og norske myndigheter mener det er på høy tid at dette fases ut. Unngå å bruke engangsplast slik at den ikke havner på havet hverken i synlig eller usynlig form (mikroplast).

## Mikroplast i havet

Mikroplast er plastbiter som er mindre enn fem millimeter, og stammer fra nedbrytingen av plastavfall og produkter som kosmetikk, såpe, tannkrem, tekstiler laget av akryl, polyester og nylon, bildekk, maling og vedlikehold av skip og fritidsbåter. Dyr kan tro at plastbitene er mat og få indre skader, fordøyelsesproblemer og falsk metthetsfølelse. Bitene kan også inneholde helse- og miljøskadelige stoffer, eller binde til seg miljøgifter fra omgivelsene.



#### NorgesGruppen og plast

##### NorgesGruppen skal:

1. Redusere plastbruk med 20 prosent i 2025.
2. Ikke selge produkter som inneholder mikroplast.
3. Ha plastfrie alternativer til produkter som lett havner i naturen.
4. Bidra til økt materialgjenvinning ved at:
  - All plast skal være lett å materialgjenvinne.
  - Gjøre det enkelt for forbruker å håndtere avfall riktig.
  - Øke bruken av resirkulert plast og fornybare bærekraftige råstoffer.
  - Jobbe for bedre innsamling og gjenvinning.

**Vil du vite mer?**  
→ [norgesgruppen.no/barekraft/](http://norgesgruppen.no/barekraft/)  
→ [norgesgruppen.no/globalassets/faktaark-2018/faktaark-plast.pdf](http://norgesgruppen.no/globalassets/faktaark-2018/faktaark-plast.pdf)

Kilder: NRK, Fremtiden i våre hender, Naturvernforbundet, FN (UNEP), Norad, Miljøagentene, sortere.no, Avfall Norge, Miljødirektoratet, Østlandsforskning, Mepex

# Vårt daglige brød

Visste du at ...

Hvor mye salt bør det være i brødet du spiser til daglig? Hvorfor er fullkorn bedre enn glutenfritt? Og hvor grovt er egentlig et grovbrød? Ta bedre valg i brødhyllen med disse tipsene.

## Rikt på viktige vitaminer og mineraler

Fullkorn inneholder vitamin B og E, jern, sink, magnesium og kalsium. Grovbrød bakt med mye fullkorn er dermed fullpakket med verdifulle næringsstoffer, som reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft.

## Tenk på saltet

Et høyt saltinntak øker risikoen for høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer. Salt har noen viktige funksjoner i kroppen, som gjør at en voksen person trenger opptil 1,5 g salt om dagen, men inntaket bør ikke overskride 10 gram (tilsvarer en teskje). Barn over to år skal maks ha 3-4 gram om dagen. For barn under 2 år bør saltinntaket være enda lavere. Les næringsdeklarasjonen og velg et brød med mindre enn 1 gram salt per 100 gram.

## Gluten = protein

Gluten er et *protein* i hvete, rug, bygg og spelt, og er ikke usunt med mindre du har cøliaki. Fine, glutenfrie brød kan gi en lavere metthetsfølelse enn glutenholdig brød, grunnet lavere proteininnhold. Når det bakes glutenfrie brød, er det vanlig å benytte stivelsesholdige råvarer som naturlig ikke inneholder gluten, for eksempel maismel, rismel, kjerner o.l.

## Nøkkelen til et bra brød

Nøkkelhullet er en merkeordning som gjør det enkelt å velge sunnere i butikken. Velger du et nøkkelhullsmerket brød inneholder det mer fullkorn og fiber og mindre mettet fett, salt og sukker enn tilsvarende umerkede brød.

## 3 av 4 spiser for lite fiber og fullkorn

Du bør spise 70-90 gram sammalt mel eller fullkorn hver dag, ifølge Helsedirektoratet. Det tilsvarer enten:  
→ Fire grove brødsiver  
→ En tallerken grov kornblanding og to grovbrødsiver  
→ En tallerken havregrot og én porsjon fullkornspasta

## Hvordan lese brødposen

Brødskaalen på posen sier noe om hvor mye helkorn, kli og sammalt mel det er i et brød. Tre felt betyr at det er mellom 50 og 75 prosent grovt, men i praksis betyr det at brødet kan være halvgrovt. Velg derfor en grovhetsprosent mellom 75 og 100 for et ordentlig grovt brød.

Kilder: Bakehuset AS, LHL, Brøddorsgjør.no, Helsedirektoratet



# Fra matsvinn til måltid

Mat som nærmer seg utløpsdato kan også bli til gode måltider. Derfor samarbeider NorgesGruppen med Kirkens Bymisjon for at de som trenger det mest skal få nyte et godt måltid.



Fra 2015 til 2017 reduserte KIWI matsvinnet med 30,8 prosent. Kjeden er på god vei mot å halvere matkastingen innen 2025, mye takket være omfordelingen av overskuddsmat direkte til Kirkens Bymisjon og Matsentralen.



Kirkens Bymisjon henter mange av ingrediensene fra Matsentralen, blant annet hovedingrediensen i dagens gryte: 16 kilo renskåret kjøtt fra NorgesGruppen.

**D**et lukter søndagsmiddag på hjørnet av Tollbugata 3 i Oslo. På Møtestedet, som drives av Kirkens Bymisjon, har Steinar Karlsen (62) funnet sin faste plass ved vinduet. Bråket fra byliv og byggearbeider sviner hen til fordel for jazzmusikk og at noen blir langsomt i en papiravis. Det er ikke vanskelig å glette hva som står på menyen i dag. Det er god, hjemmelaget mat laget fra bunnen av. En krydder gryte har fått godgjøre seg i timevis. Vaffeljernet går varmt, og kakestykkene skal snart forsvinne som dugg for solen. Er det ekstra fest i dag, mon tro? Steinar smiler lurt. – Nei, sånn har vi det hver dag! Det er alltid god mat her. Det er kvalitet «all over», sier han.

Stamgjesten Steinar har kommet hit i mange år. For enkelte er dette måltidet det eneste dagen byr på.

## En perle på kjøkkenet

Før åpningen har frivillige og ansatte fra Kirkens Bymisjon vært i sving siden tidlig morgen for å sørge for at god mat og gode samtaler venter dem som vil. Aase Strømstad (86) er en av de frivillige som står bak dagens hovedrett: Biff stroganoff med asiatisk vri. Strømstad startet tidsskriftene «Alt om mat» og «Mat og drikk», og har hatt egen matspalte i både Dagbladet og Bergens Tidende, så hun kan en ting eller to om god mat.

– Det er klart jeg trekker på mine erfaringer



God smak: Kårelest Steinar Karlsen er godt fornøyd med kokkenes innsats. Det setter Aase Strømstad, som har vært frivillig kokk på Møtestedet i åtte år, veldig stor pris på å høre.

med oppskrifter, men for det meste er det litt som i et hjem; vi lager mest mulig selv, og bruker det vi har i skapene, sier Strømstad, som har bidratt som frivillig i åtte år.

– Dette er et flott tilbud til de som kommer hit og spiser, og veldig givende for oss som kan bidra. Jeg smelter helt når de sier «Å, så god mat dere lager til oss!», forteller hun.



## Mat med mening

Rundt en halv million mennesker i Norge lever under EUs fattigdomsgrense, og samtidig er det et stort miljøproblem at flere hundre tonn mat kastes. Matsentralen Norge er en veldedig forening som bekjemper matsvinn og hjelper vanskeligstilte, ved å omfordele overskuddsmat. I Norge finnes det Matsentraler i Oslo, Bergen, Tromsø, Bodø og Trondheim, og flere er på vei. All mat går utelukkende til vanskeligstilte. Fordi Matsentralene er godt organisert og håndterer store volumer, er det enkelt og trygt for matvarebransjen å gi bort overskuddsmat til veldedige aktører.

## Sammen om en god sak i 14 år

KIWI har samarbeidet med Kirkens Bymisjon siden 2004, og hver dag hentes mat som er i ferd med å gå ut på dato i utvalgte butikker.

– Dette er vinn-vinn. Matsvinn er dårlig butikk for oss og det føles etisk galt å kaste mat som kan spises. Samarbeidet med Kirkens Bymisjon har bidratt til at KIWI's matsvinn er redusert med 30,8 prosent fra 2015 til 2017, og samtidig føles det godt og meningsfylt at maten går til dem som virkelig trenger det, sier Vidar Jensen, administrativ driftssjef i KIWI og primus motor for samarbeidet med Kirkens Bymisjon.

### Vil du vite mer?

→ [norgesgruppen.no/muligheter/vare-samarbeidspartnere/kirkens-bymisjon](https://norgesgruppen.no/muligheter/vare-samarbeidspartnere/kirkens-bymisjon)



Kirkens Bymisjon er tildelt årets TV-aksjon. Pengene som samles inn skal skape 700.000 møter mellom mennesker.

### Vil du vite mer?

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



# Vaksinerer salaten

Norske forskere vil hjelpe salatplanten til å stå imot skadegjørende sopp helt på egen hånd. Lykkes de, vil de ha skapt en naturlig og effektiv metode som gjør plantevernmidler overflødige.

De største skurkene i salatåkeren heter storknolla råtesopp, salatbladskimmel og gråskimmel. Dårlig økonomi for salatbonden, mye matsvinn og bruk av plantevernmidler følger i disse soppsykdommenes spor. Isbergssalatens skadegjørere har nemlig både utviklet resistens mot plantevernmidler og tilpasset seg forsvarssystemet i de resistente plantesortene. Men om norske forskere får det som de vil, er det forhåpentligvis snart slutt på ugagnen som disse plageåndene utsetter isbergssalaten for.

– Det å finne frem til en ny kjemikalie for å bekjempe dem er ingen bærekraftig løsning, for i fremtiden vil det sannsynligvis utvikles resistens mot det også. Vi tror derfor at veien å gå er å styrke plantens eget immunforsvar på en helt naturlig måte og lage en vaksine, sier Tage Thorstensen, forsker ved divisjon for bioteknologi og plantehelse, Norsk Institutt for bioøkonomi (NIBIO) og prosjektleder for salatvaksinen.

## Skal styrke immunforsvaret

Forskningsprosjektets ambisjon er å identifisere jordbakterier og naturlige stoffer som stimulerer produksjonen av forsvarsmolekylene i salatplanten slik at den unngår smitte. For å forstå alle mekanismene består forskningsteamet av tverrfaglig ekspertise:



Ingeniører, mikrobiologer, molekylære biologer og eksperter på henholdsvis sopp, jord og salatplanter fra NIBIO. Salatprodusenten Einar Kristen Aas fra Skallerød gård på Jeløya skal i en senere fase bidra slik at forskerne får testet teori ut i praksis.

– Vi ser for oss en tredelt strategi for å stimulere forsvaret, gjennom salatfrøene og

salatplantens røtter og blader. Lykkes vi med dette, vil vi komme frem til en målrettet og bærekraftig løsning som gjør at salatfrø og salatplanter unngår smitte, sier Thorstensen.

## Støttet av Grofondet

Forskningen er fullfinansiert av Grofondet, som har tildelt 1,8 millioner kroner fordelt over tre år til prosjektet. Tildelingen er gjort



## Finn ut mer

Besøk [grofondet.no](http://grofondet.no) for mer info, og se YouTube-filmer av to av prosjektene som har fått støtte.  
→ [youtube.com](https://youtube.com), søk på «Grofondet»

## Het potet

I 2017 støttet Grofondet et prosjekt som skulle etablere og produsere norsk søtpotet. Produksjonsbedriften Bjertnaes & Hoel i Vestfold har høsten 2018 dyrket frem 10 tonn norske søtpoteter, som vil være i butikkene i oktober/november.

### Vil du vite mer?

→ [grofondet.no/aktuelle-prosjekter/norsk-sotpotet/](http://grofondet.no/aktuelle-prosjekter/norsk-sotpotet/)

## Grofondet

- Etablert av NorgesGruppen, Gartnerhallen og BAMA.
- Skal øke verdiskaping og forbruk av norske frukter, bær, grønnsaker og poteter frem mot 2030.
- Siden Grofondets første tildeling i januar 2017 har 20 ulike prosjekter fått tildelt nærmere 21 millioner kroner. Prosjektene er bærekraftige, innovative og har et stort nedslagsfelt.

### Vil du vite mer?

→ [grofondet.no](http://grofondet.no)



1 Superkrefter, helt naturlig. – En vaksinert salat vil være dyrket på en mer miljøvennlig måte uten plantevernmidler og forhåpentligvis med redusert avlingstap, forteller Tage Thorstensen, forsker ved divisjon for bioteknologi og plantehelse.

2 På samme måte som en vaksine styrker vårt immunforsvar mot sykdom, kan salatplantens immunforsvar styrkes mot sykdommene som ofte angriper den.



# - Når du får trene og blir trygg, er ingenting vanskelig

Lærling-  
ordningen

LÆRLINGORDNINGEN  
Visste du at...



## En ordning i vekst

En av de store utfordringene i det norske arbeidslivet er tilgangen på lærlingplasser hos relevante bedrifter. NorgesGruppen har etablert flere gode lærlingprogram innen sine ulike forretningsområder, og har i dag snart 400 lærlinger på plass i de ulike selskapene. Frem mot 2020 skal antallet fagbrev for arbeidstakere i voksen alder økes, og antallet godkjente lærebedrifter økes med 50 prosent. I tillegg skal antallet løpende lærlingkontrakter økes til 500, noe som vil gjøre NorgesGruppen til en av Norges største private lærlingbedrifter.

Vil du vite mer?  
→ [norgesgruppen.no/barekraft/et-mangfoldig-norge/](https://norgesgruppen.no/barekraft/et-mangfoldig-norge/)

Gjør du andre trygge og inkluderer menneskene rundt deg, kommer de gode mulighetene. Den erfaringen deler Thomas Jansen (47) og Kevin Wolter Paulsen (19).

**E**tter en skoletrøtt start, ble de begge reddet av en praktisk tilnærming til butikkfaget. For Thomas' del ble det å være lærling starten på en karriere som har ført ham frem til å bli en respektert og inspirerende leder i Meny, og spille en nøkkelrolle i det å utvikle nye talenter. Kevin har nettopp begynt på sin karriere, og lærlingplassen har gitt ham ny gnist.

«Det jeg ikke har bruk for, det gidder jeg ikke å lære»

Etter ni år med skolegang har 15 år gamle Thomas Jansen fått nok. Nok av å se bokstavene flyte utover sidene til hodet verker. Nok av å ikke få sjansen til å svare riktig, fordi han ikke skjønner spørsmålene.

- Jeg ga mitt beste, men kom likevel hjem med en karakterbok full av «någen» og «lite godt». Det var frustrerende, sier han.

De som sliter, må finne andre måter å vise at de er gode på

Da Thomas tok steget inn på den lokale matbutikken i arbeidsuka møtte han sin første sjef, Håvard Karlsson.

- Han var streng, men han brydde seg. Han så at jeg hadde et sterkt konkurranseinstinkt,

og utfordret meg ved å si at han skulle klare å fylle mer varer i hyllene enn meg, sier Thomas.

I butikken fant Thomas en arena der han, til tross for sin ekstreme dysleksi, stilte på lik linje med andre. Der han kunne lykkes. Han fylte på både butikkhyllene og mestringsfølelsen.

- Jeg måtte gjøre alt annerledes enn mange andre, men skal du komme deg opp og frem må du bestemme deg og gjøre så godt du kan, sier han.

Det er gått omtrent 30 år siden Thomas startet på den reisen. I dag er han kjøpmann på Meny Skedsmo Senter og en ildsjel for lærlingordningen. Han holder foredrag for hundrevis av skoleelever hvert år om hvordan de til tross for utfordringer i skolen kan finne sin egen vei frem til suksess. Om det å ta egne valg og konsekvensene av det, og ha respekt for kolleger fordi de er avhengige av deg.

- Mange av dem som sliter på skolen får mye kjæft. De kan være eplekjekke, men det kommer ofte av lav selvfølelse. De må få lov til å lære at «den skal feile mye som vil bli god,» sier Thomas.



**Kevin Wolter Paulsen**

**Hvem**  
Kevin Wolter Paulsen, 19 år, lærling, Meny Skedsmo Senter

**Hva**  
Har ett år igjen som lærling, skal ta fagbrevet i 2019. Var skolelei, men er nå motivert til å studere økonomi og ledelse.

**Thomas Jansen**

**Hvem**  
Thomas Jansen, 47 år, kjøpmann, Meny Skedsmo Senter

**Hva**  
Kåret til Årets talentutvikler i Meny i 2016. Flere av dagens ledere i Meny har gått i lære hos ham. Samarbeider med skoler og undervisningsrådgivere i lokalmiljøet.





Se innslag om lærlinger  
→ NRK-TV, søk på  
«lærlingkontrakter»



Kevin har lært av Thomas å spille andre gode. Når andre skoleelever har hatt arbeidsuke i butikken har Kevin selv fått oppleve hvordan det er å veilede og være mentor.

## - Det må være lov til å lære at «den skal feile mye som vil bli god»

Thomas Jansen  
kjøpmann

«Skolen er et egoistisk sted. Du er alene. Ingen bryr seg»

Kevin står opp i tide hver dag og gjør seg klar til skolen, men når han nærmer seg skolebygningen tar han en sving til venstre, til biblioteket. Der setter han seg og ser på filmer og serier til det er på tide å gå hjem igjen. Etter det første året på videregående har han fått nok. Nok av at de som bråker mest får all oppmerksomhet. Nok av å kjede seg. Nok av at ingen bryr seg.

De som sliter, trenger hjelp til å finne nye veier å gå

Men det var noen som brydde seg. Læreren tok kontakt med Thomas Jansen og fortalte om en ung mann som var på feil bane. Kunne han få arbeidspraksis i butikken og få tre år med læretid mot normalt to, siden han hadde mistet så mye av skolegangen sin?

To år senere drømmer Kevin om å ta påbyggingsfag og studere økonomi og ledelse

og bygge en karriere helt til toppen; til sjefsstolen i NorgesGruppen. Første steget er fagbrevet neste sommer. Thomas har lært Kevin å sette seg et tydelig mål, og delmål som gjør det realistisk at han når det. Han har lært at det er lov å feile, for da lærer du hva som fungerer, og viktigst av alt; at du må være nysgjerrig på hvorfor. Og om du vil bli en leder, må du bli best på å gjøre andre trygge og inkludere menneskene rundt deg. Da kommer mulighetene.

- Jeg har blitt flinkere til å ta imot hjelp på jobben og ikke gjøre alt selv, det er mer sosialt og det går mye fortere når man jobber sammen om noe. Jeg er dårlig på small talk og kan være altfor nøye og bruke for mye tid på enkelte ting. Jeg jobber med å bli bedre på det som jeg ikke er god på. Jeg vil opp og frem, sier Kevin. ●

## Hvorfor er det viktig med lærlinger?



Runar Hollevik  
konsernsjef NorgesGruppen

Vi lever av gode kundemøter hver dag, og er avhengig av flinke ansatte. Det å tilby lærlingplass er relevant for å drive god butikk, og en viktig del av samfunnsrollen vår. Vi har nok av eksempler på folk som ikke har trivdes i det tradisjonelle skolesystemet, men som i dag har en strålende yrkeskarriere hos oss. Vi har snart 400 lærlinger i vårt system, og ønsker å gi enda flere en god start på yrkeslivet.



Trine Lise Sundnes  
forbundsleder  
LO-forbundet Handel og Kontor

Det er viktig at det finnes gode arbeidsplasser med gode læreforhold i handelsnæringen. Å ta en fagutdanning innen det arbeidet du har er med på å høyne statusen for fagarbeideren. Sannsynligheten er stor for at du blir i bransjen etter å ha fått et fagbrev, og at du synes det er givende og gøy å jobbe i butikk.



Ingvill Størksen  
direktør Virke dagligvare  
Arbeidsplasser som tar inn lærlinger, bidrar til at ungdommer får fullført utdanningen sin. Belønningen er friske øyne, fersk kunnskap og motivert og kompetent arbeidskraft når lærlingtiden er over.



## Landbruks- og matministeren om matglede, bønder og egne handlevaner.



1 Som minister – og forbruker – hva er du mest opptatt av når du handler mat?

Det varierer, noen ganger er jeg ute etter det litt spesielle, gjerne fra en lokal bonde. Andre ganger er det den gode hverdagsmaten til en fornuftig pris jeg er opptatt av. Slik tror jeg det er for de fleste av oss. Sist, men ikke minst, er jeg opptatt av at jeg møter hyggelige mennesker i butikken, slik at det blir en trivelig handleopplevelse.

2 Hva forbinder du med matglede?

En god matopplevelse! Det vil ofte innebære flere forhold som god smak, gode minner, hyggelige sammenkomster rundt bordet og at mat ikke går til spille. Maten må være produsert under gode forhold: Dyrene skal ha det bra og råvarene være rene. Og her er vi godt stilt i Norge.

3 Hvordan definerer du selv et sunt kosthold, og i hvilken grad etterlever du det selv?

Gode måltidsvaner og unngå for mye rask mat i farten. Der har jeg gått en vei selv, og har blitt mye mer opptatt av hva og hvordan jeg spiser.

4 Handler du i lavprisbutikk eller supermarked?

For min del varierer det litt etter hva jeg er ute etter. Så jeg har ingen spesielt foretrukket butikk jeg handler i. Det blir mer både-og enn enten-eller.

5 Dersom du må velge: billigere mat eller større vareutvalg?

Det blir noe av det samme her. Jeg vil noen ganger plukke tilbudsvare og andre ganger er det det brede utvalget som teller. Konkurransen mellom kjedene må gi meg muligheter for å velge.

6 Er norske bønder innovative nok?

Nylig besøkte jeg Finn Roger Trodal på Averøya. Han har tatt i bruk et solcelleanlegg som dekker gårdens strømforbruk og vel så det. I fjøset stod mjølkeroboten. Norske bønder er «verdensmestretre» i å ta i bruk mjølkeroboter. Trodal er et godt eksempel på den fremoverlente norske bonden.

7 Du har en fortid som butikksjef i Spar. Hvordan får du bruk for den erfaringen i rollen din som matminister?

Det viktige både for en butikksjef og en politiker er å kunne møte mennesker på en ordentlig måte, slik at de trives og får tillit til deg. For kjøpmannen gir det fornøyde kunder som kommer tilbake. For en minister gir det langt bedre muligheter for å få gjennomført politikk.

8 Er det samsvar mellom pris og kvalitet på norsk mat?

Det vil nok avhenge av hvem du spør, og hva man er ute etter. Det er ofte litt dyrere med lokalmat, men det er mange villige til å betale for. Kvalitet og god dyrevelferd er viktig for folk.

9 Med utgangspunkt i norske råvarer; hva ville du servert gjester en lørdagskveld? Det må nok bli en god biff.

10 Hva vil du helst bli husket for som landbruks- og matminister?

Tror ikke jeg skal forskuttere det så tidlig, men at jeg vil være en ambassadør for landbruket, sikre økt lokalmatproduksjon og gode rammebetingelser.

## BÅRD HOKSRUD Landbruks- og matminister (FrP)

Bård André Hoksrud (født 26. mars 1973 i Porsgrunn) har treårig handels- og kontorlag, og arbeidet i dagligvarehandelen i årene 1987–1998 (Vi-To, ICA, Spar), sist som butikksjef.

- Det viktige både for en butikksjef og en politiker er å kunne møte mennesker på en ordentlig måte, slik at de trives og får tillit til deg.

→ [regjeringen.no/lmd](http://regjeringen.no/lmd)



**Konkurransen!**

# Quiz

## Vinn gavekort på kr. 1.000

Vi deler ut ti gavekort à kroner 1.000 som du kan handle for i alle NorgesGruppens dagligvarebutikker.

**Første bokstav i svarene utgjør løsningsordet.**

*(Du finner hjelp til løsningen inne i bladet!)*

1. Hva er det kjøpmann Vidar Finsådal hver mandag kjører ut til skoleelevene i Finsland tilnærmet gratis?
2. Hva bruker Norges største logistikknett for å pakke varer?
3. Hvilken salattype testes det ut vaksine på?
4. Matminister Bård Hoksrud har bakgrunn som butikksjef i en av NorgesGruppens kjeder. Hvilken?
5. Hva heter den ideelle organisasjonen NorgesGruppen samarbeider med om måltider av overskuddsmat?

**Send SMS til 2229**

Send: **MATQUIZ(mellomrom)løsningsord** som en tekstmelding til 2229

Vinn et gavekort på matvarer til en verdi av kr. 1.000 som kan benyttes i din lokale Jacob's, Joker, KIWI, Meny, Spar, Eurospar eller Nærbutikken. Vi plukker ut 10 heldige vinnere som trekkes **30. november 2018**. Konkurransen koster kr. 2,- per melding. Konkurransen er ikke åpen for ansatte i NorgesGruppen.

