

Matnyttig

Et magasin fra NorgesGruppen 2019

INNBLIKK
i vindkraft-
debatten

Handlekraft

Fremtidens matopplevelser
krever nye løsninger

Oppskrifter

FISK PÅ 1-2-3

Fisk som alle kan lage og alle
kan like

JAKTEN PÅ SMART EMBALLASJE

Mindre avfall, mindre plast,
mindre matsvinn

KAFFE FOR ENHVER PRIS?

Klimaendringene påvirker kaffe-
koppen din mer enn du aner



NorgesGruppen

Innhold

Leder
RUNAR HOLLEVIK
Konsernsjef



NorgesGruppen har butikker over hele landet, og er tilstede der folk bor. Hver dag jobber våre medarbeidere og våre kjeder med å tilby det forbrukerne forventer av oss. Vi skal gjøre morgendagens handel billigere og bedre, inspirere til gode matopplevelser og bidra til grønne og sunne valg.

Vi er nødt til å redusere vårt klimaavtrykk. Vi som er en del av matbransjen har et særlig ansvar for å bidra til at vi unngår dramatiske klimaendringer. Fremtidig matproduksjon, også i Norge, forutsetter at det verken blir for varmt eller for vått.

Vi skal ta vår del av ansvaret. Først og fremst skal vi jobbe for at våre butikker og vår distribusjons- og produksjonsvirksomhet bidrar til mindre utslipp mot vårt langsiktige mål om å være klimanøytrale.

De yngste kundene våre har miljø og klima som sin viktigste sak. Vi skal fortsatt være i front på bærekraft, slik vi har vært i arbeidet med å kutte matsvinn og ved å fjerne plast.

Vi vil møte dilemmaer på veien mot mer bærekraftige løsninger, og morgendagens kunder krever full åpenhet. Vi ønsker med dette magasinet å bidra til å belyse viktige områder; vi har ikke alle svarene, men vi ønsker å utfordre og å bli utfordret. Vi håper du synes det er matnyttig!

God lesning!

Runar Hollevik

P.S. Gi oss gjerne tilbakemeldinger på innholdet!
Send e-post til kine.soyland@norgesgruppen.no

- 04 Jakten på den optimale emballasjen
- 08 Frisk som en fisk
- 13 Vind – eller forsvinn?
- 17 Jordnære tiltak for klimaet
- 18 Livnærer seg på skogens bær
- 21 Respekt for kaffen
- 24 Kaffebrygg for fremtiden
- 26 Lar humla suse på taket
- 27 Melk, brød og åpen dør
- 30 Etiketter som letter ostevalget
- 31 Måtte flykte for å finne hjem
- 35 10 spørsmål på tampen
- 36 Quiz

Et magasin fra
NorgesGruppen
Matnyttig 2019

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

Ansvarlig utgiver
NorgesGruppen
Bilagsansvarlig
Kine Soyland
kine.soyland@norgesgruppen.no
Innholdsansvarlig
Konserndirektør, kommunikasjon og samfunnskontakt Per Roskifte
Tekst, innhold og redigering:
Anna Karolin Langhammer, Christoffer Paur Knudsen, Einar B. Strømstad, Hilde Bringsli, Børge Skråmestø, Dyveke Fjeld Elset, Aina Marie Lien, Halvard Hauer, Inge Erlend Næsset, Bjart T. Pedersen, Kine Soyland
Foto og illustrasjoner
Hans Fredrik Asbjørnsen (1, 3, 5, 11–12, 16, 24–25, 31–34); Gry Traaen (2); Øivind Hovland (3, 17, 21–22); Marius Sørhus (3, 35); Caroline Roka (3, 18–20); Lauvsnes (4); TINE (6); BAMA (6); Sørlandschips (7); iStockPhoto/GettyImages (7, 13, 14, 26, 36); Jørgen Nordby (8–9, 27–29); Monica Bjermeland (15); NNV (16); DNT (16); Røyland Gård (19); KIWI (26); SPAR (30).
Forsidebilde: Jakke fra Houdini

Prosjektledelse, rådgivning, design og infografikk
Itera
Trykk
Algård Offset
Opplag
351.000

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 1.800 dagligvarebutikker og over 900 utsalgssteder innen servicehandel og nærmere 41.000 medarbeidere tilknyttet virksomheten. Engrosvirksomheten er organisert i 13 ASKO-selskaper spredt over hele landet.

KIWI, MENY, Jacob's, SPAR, EURO-SPAR, Joker og Nærbutikken er alle kjeder tilknyttet NorgesGruppen.

→ norgesgruppen.no

→ facebook.com/norgesgruppen



Fisk på
1-2-3

8

I fiskens tegn

Fisk er enkelt! Butikken i Fosnavåg har eget fiskemottak. Marita og Ingvi gir deg tre fristende oppskrifter som du lager på 1–2–3.

4

Jakten på den optimale emballasjen



21

Er kaffen helsvart?

Nesten ingen i verden drikker mer kaffe enn oss nordmenn. Men tar vi den for gitt?



18

Livnærer seg på skogens bær

Pernille Svea og Gunnar Sagstuen høster fra skogens grøde på Røyland Gård.



Miljøagent Penelope Lea på direkten

34

Emballasje,
matsvinn og
klima

Jakten på den optimale emballasjen

En optimal emballasje sikrer trygg distribusjon av maten, reduserer matsvinn, er miljøvennlig, gjenvinnbar og utnytter plassen maksimalt i transporten. Det er ikke lett å få til alt, men møt en som har klart det – Juanita-tomater fra Lauvsnes Gartneri.

Emballasje, og kanskje spesielt plast, er blant de mest effektive virkemidlene for å hindre matsvinn, ettersom det øker holdbarheten på matvaren. Samtidig har både matbransjen og forbrukerne et ønske om å kutte unødvendig plastemballasje og avfall. Derfor jobbes det med å finne optimale emballaseløsninger for det enkelte produkt. I denne balansegangen er det mye som skal gå opp, og ikke alltid lett å finne en god match. Men for Juanita-tomatene fra Lauvsnes Gartneri ble det en skikkelig fulltreffer.

Et miljøriktig og rasjonelt valg

Hvert år leverte Lauvsnes Gartneri millioner av beger med tomater heldekket med plastfolie til markedet. Det ville de gjøre noe med. Sammen med Moltzau Packaging, og med støtte fra Grofondet, har de laget en ny emballasje til cherrytomaten Juanita som dramatisk reduserer mengden av plast og som gjør at begeret nå i sin helhet gjenvinnes som kartong eller papir.

– Vi har fått til en gjennomtenkt løsning som fungerer i praksis, og som ikke gjør det vanskelig å bytte til en mer miljøvennlig embal-



Full klaff for Juanita:

Med de nye begrene har Lauvsnes Gartneri og Moltzau Packaging lyktes med en miljøriktig og rasjonell emballasjeinnovasjon fordi hele begeret sorteres som papp. I tillegg gir det god holdbarhet for tomatene slik at matsvinnet reduseres, og utformingen gjør det mulig å laste 20 prosent mer tomater på traileren.

lasje, sier Jan Terje Vignes, prosjektleder for emballasjeprojektet fra Lauvsnes Gartneri.

Reduserer transporten

Utformingen av tomatbegrene gjør også at Lauvsnes Gartneri øker fyllingsgraden

på bilene, det vil si at flere tomater får plass i én transport, og dermed reduseres CO₂-utslippet. De har også investert i pakke-maskiner som gjør at gartneriet mottar emballasjen flatpakket.

– Det sparer 30 prosent av transporten inn til oss og 20 prosent av uttransporten, sier Vignes.

Ikke gjort over natta

Vi ønsker oss mindre plast og matsvinn, men det er ikke alltid emballasjeinnovasjoner får den oppmerksomheten de fortjener. Én utfordring er at man ikke legger merke til kjente produkter som har fått ny emballasje. En annen utfordring er at man ikke sorterer den nye emballasjen riktig, og for eksempel kaster vinduet i plastavfallet.

– Det er veldig viktig at bransjen går fremover på dette punktet, både av miljøhensyn og fordi forbruker er opptatt av det. Men å endre emballasje er ikke gjort over natta, det kan være en krevende prosess. Utover å redusere bruken av plast handler det også om å få ned matsvinnet, og emballasjen må derfor sikre holdbarheten på varen, sier Inger Longva Birkevold, leder for Grofondet. ●



Søte inni og utenpå
De norskproduserte cherrytomatene synes godt i den nye pakken.

Holdbarhet
Emballasjen sikrer tomatenes holdbarhet og bidrar til å hindre matsvinn.

Cherry on top
Det er lett å sortere rett når alt skal i papir-, papp- og kartongavfallet.

Gjenvinnbar
Emballasjen kan i sin helhet gjenvinnes og brukes i ny papirproduksjon.

Funksjonell
15 luftehull gjør at tomatene får nok luft og holder seg friske lenger.

Optimal
Det går flere tomater i trailerne enn før, noe som optimaliserer transporten med 20 prosent og dermed sparer CO₂-utslipp.

Grofondet

- Etablert av NorgesGruppen, Gartnerhallen og BAMA.
- Skal øke verdiskaping og forbruk av norske frukter, bær, grønnsaker og poteter frem mot 2030.
- Fondet er på 100 mill. kroner
- Årlig prosjektfinansiering er på ca. 10 mill. kroner

Emballasje-optimalisering

vil si forbedringer av emballasjen i hele verdikjeden slik at den totale ressurs- og avfallsmengden for et produkt blir lavest mulig.
Kilde: Emballasjeforeningen.

>

Emballasje, matsvinn og klima



Matavfall



Glass- og metall-emballasje



Restavfall



Papir

Hvor kaster jeg hva?

Fordi det er ulike sorteringspraksis på gjenvinningsanleggene i landets kommuner kan ikke søppelet alltid sorteres på samme måte. Noen emballasjer kastes som både papir-, rest- og matavfall, avhengig av hvor i landet du bor. Dersom emballasje som ikke egner seg for materialgjenvinning blandes med sortert avfall, kan det forurensa gjenvinningsprosessen. Sjekk derfor med kommunen din om hva som er rett sorteringspraksis der du bor eller har hytte.

Vil du vite mer?

→ sortere.no

Grønn emballasjeoptimalisering

- Optimaliseringen av emballasje for frukt og grønt i NorgesGruppen skal kutte CO₂-utslipp, øke fyllingsgraden på trailerne og redusere transportbehovet.
- For å kunne påvirke dette startet NorgesGruppen med egne merker på frukt og grønt: Gartner (norsk frukt og grønt), Cevita (premium importfrukt)

- og Season (importpoteter og andre importerte grønnsaker).
- Rundt 2012 ble arbeidet intensivert for å få enda bedre kontroll på innholdet i frukt- og grøntkassene, og på distribusjons- og forbrukerpakninger.
- I januar 2018 ble det bestemt å redusere plast i forbrukerpakningene med 20 prosent

- innen 2020. Sommeren 2019 ble målet innfridd, med en årlig besparelse på 529 tonn. Arbeidet fortsetter, og nærmer seg nå en årlig reduksjon på 600 tonn plast.
- Det er laget flere transport-effektive forbrukerpakninger i papp. Nå kommer avokado og jordbær i pappbeger, og

- plasten rundt norske epler og Jacob's Utvalgte mandelpoteter er erstattet med papp, slik som med Juanita fra Lauvsnes Gartneri.
- Endringen i emballasje på importerte blåbær (se egen rammesak) betyr at det nå kommer 32 færre vogntog inn til Norge i året. ●

Andre grønne emballasjeinnovasjoner



Rømme i papp

Frem til desember vil TINE teste rømme i pappbeger i KIWI-butikker over hele landet. Det nye rømmebegeret vil bidra til å redusere plastforbruket med 500 tonn hvert år, og innebærer nesten 40 prosent lavere CO₂-utslipp per beger. Hvis testen er vellykket, ønsker TINE å gå fra plast til papp på over 50 millioner beger. Dersom det skjer vil over 80 prosent av TINEs emballasje være laget av fornybar papp.

Oblatet under lokket på pappbegeret er fortsatt av resirkulerbar plast, for å bevare kvaliteten på rømmen. Det nye rømmebegeret er solid og skal gi like god holdbarhet som et plastbeger. ●

Grønnere beger

BAMAs nye blåbærbegre bidrar til å redusere plastbruken med nesten 170 tonn i året. I tillegg reduseres den totale emballasjebruken med 30 prosent og fyllingsgraden på bilene øker. Ifølge BAMAs beregninger gir det en nedgang i CO₂-utslipp på hele 48 prosent. ●

– Utover å redusere bruken av plast handler det også om å få ned matsvinnet, og emballasjen må derfor sikre holdbarheten på varen.

Inger Longva Birkevold / Leder for Grofondet



Å utvikle helt ny emballasje krever testing og feiling underveis, og det har både tatt tid og ressurser å finne frem til sluttresultatet.

Aluminiumfri potetgullpose

Fordi potetgull må holdes sprøtt har den beste emballasjen lenge vært en pose av plast med aluminiumbelegg inni, som gjør det vanskelig å gjenvinne. Dette har Sørlandschips gjort noe med. I 2019 kom Verdens Tynneste Sørlandschips i den første chipsposen i Norge som kan sorteres som ren plast. Endringen gjør at 2,5 millioner chipsposer nå kan materialgjenvinnes til nye plastprodukter.

I utviklingen av den nye chipsposen har Sørlandschips jobbet tett med

folieleverandører, teknikere på fabriken og Grønt Punkt Norge, samt vært på sorteringsanlegg for å sikre at de nye chipsposene blir sortert ut. Med tanke på fyllingsgrad og transport ble det gjort flere tester under utviklingen for å lage et optimalt format, og den nye posen effektiviserer plassen på pallen. Sørlandschips jobber også med forbedringer i produksjon for å redusere klimaavtrykket. Det at de lager chips med skallet på reduserer matsvinnet med omtrent 7 prosent. ●

5

tips for å redusere matsvinnet



Få ned matsvinnet på hjemmebane

- 1 **Ha en resteboks.** Ha alle restene på ett sted slik at ingenting blir glemt lengst bak i kjøleskapet. Det gjør det enda enklere å følge opp tips nr. 2:
- 2 **Innfør restedag.** Bestem deg for én dag i uken der du bruker opp mat- og middagsrestene fra resten av uka. Du sparer både penger og er miljøvennlig!
- 3 **Frys ned porsjonspakker med middag.** Det går raskt å tine opp, og gjør det enklere å bruke akkurat det du trenger. Ideelt hvis familien spiser på ulike tider.
- 4 **Skjær opp ferskt brød og frys ned i skiver.** Tin opp de skivene du trenger i brødristeren, eller smør frosne skiver i matpakken, så tiner de til lunsj. Resultatet er alltid ferskt brød, og du slipper å kaste. Tilleggstips: Bruk brødskjæremaskinen i butikken, så får du fine og jevne skiver og slipper å skjære opp selv når du kommer hjem.
- 5 **Bruk sansene dine!** Husk at best førdatoen bare er veiledende. Stol mer på dine egne sanser: Se, lukt og smak, så slipper du kanskje å kaste?



Dette gjør
fisk med
kroppen din!

Bygger muskler

Fisk er rik på proteiner, som er kroppens byggeklosser. Proteiner bidrar til vekst og vedlikehold av muskelmasse.

Sunt for hjerte og blodomløp

Omega-3-fettsyrene (EPA og DHA) som det finnes mye av i fet fisk som laks, ørret, sild, makrell og kveite bidrar til hjertets normale funksjon. Disse gunstige fettsyrene gjør blodåreveggene glatte og smidige, slik at blodet flyter lettere gjennom blodårene.

Viktig for hjernen og synets funksjon

Den marine omega-3-fettsyren DHA bidrar til hjernens normale funksjon og til optimalt syn.

Gir sterk benbygning

Fet fisk er en viktig kilde til vitamin D. Vitamin D er nødvendig for at kroppen skal kunne ta opp kalsium, og er dermed en forutsetning for en sterk benbygning.

Styrker immunforsvaret

Vitamin D bidrar til å opprettholde et normalt fungerende immunforsvar.

Styrer energiomsetningen

Hvit fisk, som torsk og sei, er en viktig kilde til jod. Jod bidrar til normal produksjon av hormoner som inngår i stoffskiftet og energiomsetning i kroppen.

Viktig for blodet

Fet fisk er kilde til Vitamin B12, som er nødvendig for dannelse av røde blodlegemer.

Kilder: Helsedirektoratet, helsenorge.no, 3iuka.no

Frisk som en fisk

Hvorfor er det så vanskelig å velge fisk til middag? Alle vet at fisk er sunt, likevel spiser vi langt mindre enn vi bør.

– Fisken lukter hav, det skinner i skinnet og den hopper nesten i disken, sier Ingvill Moen Sporsheim, ferskvarsjef på MENY Fosnavåg. Sammen med fiskeansvarlig Marita Storøy Skar gjør hun i stand fiskedisken der dagens fangst ligger på rekke og rad, dandert med tips om tilberedningsmetoder og tilbehør. – Når vi viser frem hele måltidet, med forslag til tilbehør, da går det fort hundre kilo fisk, sier Moen Sporsheim.

Fosnavåg er en liten kystperle bare en kort båttur fra Stadthavet, og her ligger MENY-butikken fint til med utsikt mot havet og Runde fjellet. Butikken er én av få som er godkjent som fiskemottak og kan handle rett fra sjarken, som legger til ved brygga utenfor. Rett som det er traver fiskeren selv inn, i oljehyre og skjorte, med favnen full av fisk, forteller Storøy Skar.

Ukjent farvann

Undersøkelser viser at vi er usikre på hvordan vi får fisk til å smake godt, og tenker at det tar for lang tid å få til som hverdagsmiddag. Hvordan vi omtaler fisk er kanskje også et signal om hvor ukjent farvann det er. Vi

◀ Fisk er enkelt. – Det trenger ikke å være så avansert. Ta litt pesto på en torskefilet, og en salat til. Eller legg fisk og tilbehør sammen i en form og stek det i ovnen, tipser Ingvill Moen Sporsheim, ferskvarsjef på MENY Fosnavåg. ▶

> sier vi skal ha «fisk» til middag, men ikke at vi skal spise «kjøtt» til middag. Når sa du sist at du skal ha torskeloin til middag, for eksempel?

– «Leijon, ka d e for nåke da? Torskeleijon? Nei, ryggstykke heiter det!» var responsen vi fikk på det navnet her. Her vil de ha «siste dele som kjeme opp ta sjøe», altså enden på fisken. Eller torskekjaka. Særlig våre eldre kunder. Men tradisjonen her er nok likevel å kjøpe hel fisk eller i skiver, sier Storøy Skar.

Ønsker flere valgmuligheter

Vi vet innerst inne at vi bør spise fisk til middag to til tre ganger i uken, og som pålegg. Mange, og særlig yngre, spiser imidlertid langt mindre enn dette. Samtidig ønsker 60 prosent å spise mer fisk. Om vi alle hadde spist så mye som rapportene viser at vi ønsker, hadde vi spist 183 millioner flere sjømatmåltider i året. Det ville også vært med på å redusere CO₂-utslipene med 4 prosent frem til 2030. Men realiteten er at blant personer mellom 18 og 34 år ble fiskekonsumet nesten halvert mellom 2012 og 2017. Og kun 18 prosent av barn og unge spiser fisk ofte nok.

– Når unge voksne og småbarnsforeldre dropper fisk til middag, så vokser det opp en generasjon som ikke er vant med fisk til middag. Det bekymrer oss, sier Kristin Pettersen, direktør markedsføring og PR i Norges sjømatråd. – De unge er usikre på hvordan de skal lage en fiskemiddag. Og når folk sammenligner fisk med andre proteiner, sammenligner de gjerne en fiskefilet med kjøttdeig eller kylling og da kan den oppleves som dyr, forklarer Pettersen.

Dagligvarehandelen kan bidra til at folk velger fisk ved å skape større oppmerksomhet om utvalget av fiskemåltider – særlig lettlagde og ferske alternativer. Over de siste ti årene har NorgesGruppen sett en tredobling i salget av emballert fersk fisk, ferdige middagsløsninger og fiskekaker og -burgere. Her trenger vi ikke å ta stilling til hvordan fisken skal tilberedes eller tilbehøret som passer.

– Forbrukerne ønsker hjelp til å få til gode og raske fiskemiddager. Målsetningen vår er at det skal være enkelt å velge fisk til middag, også i en travel hverdag, sier Vidar Olsen, kategoridirektør for ferskvare i NorgesGruppen. ●

Fakta og myter om fisk

Påstand: Fisk i butikk er ikke fersk!

Jo, det er den!

Det er lagt mye ressurser i å utvikle en effektiv verdikjede hvor fisken holder optimal temperatur (0–2 grader), det er minst mulig håndtering av fisken og den kommer raskest mulig til butikk. Med en slik behandling har et torskeprodukt en total holdbarhet på omtrent 10 dager, og en laks opptil 15 dager. Ifølge norsk regelverk anses fisken fersk så lenge den ikke har gjennomgått annen behandling enn kjøling. Det vil si at den ikke har blitt fryst, saltet eller foredlet, ifølge Mattilsynet.

Påstand: Fiskeutvalget er begrenset!

Nei, tilbudet av sjømat har aldri vært større enn det er i dag!

For ti år siden var det kun i supermarkeder med betjente fiskedisker du kunne få kjøpt fersk fisk, i dag får du et godt utvalg av fersk fisk i de aller fleste dagligvarebutikker. I tillegg kan du velge mellom en rekke fullverdige fiskeprodukter, skinn- og benfrie fiskefileter i porsjonsbiter og ferdige måltider klare til oppvarming.

Påstand: Fisk er vanskelig å tilberede!

Nei, det er kjempelett å tilberede fisk!

Med enkle løsninger som fiskekaker og ferske, benfrie fiskefileter fikser du fiskemiddagen i en fei. Produktutviklingen har tatt noen kjempeteg siden det kun var fryst, hel fisk å få i butikken. Ettersom mange er usikre på hvordan man fileterer en hel fisk, finnes det ferdige fileter og porsjoner. Fiskeben var en annen bekymring, og derfor finnes det nå mange benfrie produkter. Ferdige porsjoner i aluminiumform med tilberedningsveiledning gjør at det bare er å sette fisken rett i ovnen. Flere panerte eller marinerte varianter er lansert, samt ferdige måltider med fersk fisk, som er klare til oppvarming.

Påstand: Fiskekaker er ikke et fullverdig fiskemåltid!

Joda, det er det!

Mange varianter inneholder nå så mye som 80–90 prosent fisk. Det gjør at fiskekaker og andre fiskeprodukter gjør det enkelt å få opp antallet av ukens fiskemåltider. Fiskekaker er godt både til lunsj og middag, og kan spises varme eller kalde. Prøv det i burgerbrød, med ferdig kuttet salat, i matpakken, eller i skiver som pålegg.

Fisk to-tre ganger i uken

Det vil si totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. En middagsporsjon regnes som 150–200 gram. En påleggsporsjon med fisk regnes som 25 gram. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Fisk i fiskeprodukter inngår også i denne anbefalingen ●

Kilde: Helsedirektoratet, Norges sjømatråd

Kostholdsråd fra Helse- direktoratet

1-2-3 fiske- oppskrifter

Prøv Marita og Ingvills oppskrifter som alle kan lage og alle kan like.

Tomatisert fiskesuppe

- 1 løk
- 4–6 fedd hvitløk
- 1 fennikel
- 3–4 selleristang
- 2 l fiskekraft/buljong/fond*
- 3 dl hvitvin*
- 1 boks hakket tomat
- Fersk timian
- Salt/pepper
- Litt gurkemeie
- 600 g torsk i terninger
- 1 nett blåskjell og ferske reker om ønskelig

Slik gjør du

1. Grønnsakene finkuttes og freses i olje.
2. Tilsett resten, bortsett fra fisken, og la det småkoke.
3. Kan jevnes med maisenna så den får litt fylde.
4. Tilsett torsk kuttet i passende stykker og la trekke til fisken er ferdig.
5. Topp gjerne med friske urter eller fenikkelgresset fra fenikkelen.

Tips!

* Ferdig fiskekraft, fiskefond og fiskebuljong får du kjøpt i butikken.

* Som erstatning for hvitvin kan du bruke hvitvinseddik og vann eller litt sitronsaft.

> **Cornflakespanerte
fiskepinner**

700 g torskefilet
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
1 dl hvetemel
3 dl cornflakes
2 stk egg sammenpisket
1 agurk i staver

Slik gjør du

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Del torsken i 4 stykker, krydre med salt og pepper, vend stykkene i mel.
3. Knus cornflakesen til grovt pulver i en pose. Dypp fisken i egg og deretter i cornflakesen.
4. Legg stykkene på et stekebrett dekket med bakepapir. Stek midt i ovnen i ca. 12 min eller til de har fin farge og er gjennomstekt.

Ovnsbakte småpoteter

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Skyll og tørk potetene, legg på et stekebrett. Ha over olivenolje, maldonsalt og pepper.
3. Stek ca. 15–20 min til de er møre og gylne.

Server med remulade, revet gulrot og eventuelt agurk i staver.



Tips!

Ta med ungene i matlagingen. Det er morsomt å se at cornflakes kan bli brukt i en fiskemiddag!

**Torsk med
ertepuré og
rødløskompott**

Torsk

800 g torskefilet/loins
Maldonsalt/pepper/ekte smør

Slik gjør du

1. Del opp fisken i stykker, ha over salt og pepper og et par biter med smør.
2. Legg stykkene i en smurt form.
3. Stek på varmluft 200 grader i ca. 8–10 min, alt etter størrelsen.

Ertepuré

300–400 g fryste erter
1 dl fløte eller matfløte
50 g smør
Salt/pepper

Slik gjør du

1. Kok opp ertene med fløte.
2. Ha i smør og litt salt og pepper.
3. Kjør med stavmikser og spe eventuelt på med mer fløte til passe konsistens.



Rødløskompott

2 stk rødløk
1,5 dl sukker
1 dl rødvinseddik

Ovnsbakte småpoteter
Se oppskriften over

Slik gjør du

1. Fres løk i stekepannen, tilsett sukker og karamelliser litt.
2. Tilsett rødvinseddik og la det koke inn.

Ett utgangspunkt – tre oppskrifter



Vi har egen kanal på YouTube. Søk på
→ [NorgesGruppen.no](https://www.norgesgruppen.no)

Tips!

Til torsk smaker det også godt med båtpoteter, glaserte gulrøtter og asparges.

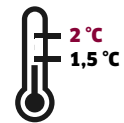
VIND – ELLER FORSVINN?

Vindkraftdebatten har splittet Norge i to.
Behovet for å løse klimautfordringene blir satt opp mot å bevare urørt natur.
Hvordan ble det slik?

INNBLIKK
Vindkraft i Norge



> **Verdens ledere er enige om å begrense global oppvarming til godt under 2 °C. For å nå målet må mer fornybar energi på markedet og kull, olje og gass fases ut. Naturens krefter må settes i sving, men det skjer ikke uten kamp.**



Parisavtalen

Den første globale klimaavtalen som er rettslig bindende og reelt forpliktende for alle land ble vedtatt på klimatoppmøtet i Paris i 2015. Avtalen gir alle land rettigheter og plikter og har som overordnet mål å begrense global oppvarming til «godt under» 2 °C, men helst til 1,5 °C, sammenlignet med førindustriell tid.

Kilde: Lovdata, Store norske leksikon

Flere har tatt til orde for at Norge skal bli Europas grønne batteri. Den norske kraftproduksjonen er unik der hele 98 prosent kommer fra vannkraft. I tillegg er potensialet for vindkraft stort. Til sammenligning er 13 prosent av dagens kraftproduksjon i Tyskland fra kull. Tanken er at økt produksjon og eksport av fornybar energi fra Norge vil kunne erstatte fossile energikilder og bidra til å kutte utslipp også utenfor Norges landegrenser.

– Med gode vindressurser og mye areal har vi et ansvar for å bidra, sier Merethe Dotterud Leiren, seniorforsker i Cicero.

Nå raser debatten om hvor store naturinngrep man skal tillate for å produsere fornybar energi. Klima blir satt opp mot klassisk naturvern. Motstanden mot vindturbiner i norsk natur er stor.

Et høringsforslag til besvær
På oppdrag fra Olje- og energidepartementet la Norges vassdrags- og energidirektorat (NVE) i våres frem en rammeplan med 13 områder som egner seg til vindkraftutbygging. Det kom inn over 5.000 hørings svar fra interesseorganisasjoner, bedrifter og privatpersoner. Tilbakemeldingene var klare: Nei til vindkraft på land.

Motstanden ble til slutt så stor at NVE måtte trekke rammeplanen. Det betyr ikke at det



Debatten om landbasert vindkraft i Norge kokes ned til hvor mye uberørt natur vi kan ofre i kampen mot klimaendringene.

ikke blir vindkraftutbygging. Vindkraftselskapene kan fortsatt søke konsesjon, og beslutning om utbygging må tas i hvert enkelt tilfelle.

Dotterud Leiren mener at overordnede rammer for bruk av landarealer er nødvendig, og at man må se vindkraft i sammenheng med andre inngrep i naturen.

– I fremtiden vil vi få en enda større kamp om arealene, og klimatiltak er arealkrevende. Klimaendringer påvirker biologisk mangfold, men arealinngrep er en større trussel, sier hun.

Skeptiske kommuner
Lav beskatning på vindkraft er attraktivt for investorer, men ugunstig for kommuner. Hele 49 av 59 kommuner har sagt nei til vindturbiner. Å bygge ut vindkraft for at andre europeiske land skal kunne nå sine klimamål veier ikke nok satt opp mot motstanden fra lokalbefolkningen og naturvernere.

– Folk må oppleve at konsekvensene av vindkraftprosjekter er rettferdig fordelt, og at lokalsamfunnet sitter igjen med noe, sier Dotterud Leiren. ●

Kilder: Fraunhofer, Aftenposten, regjeringen.no, NRK, e24.no



Vi trenger overordnede rammer for bruk av landarealene og må se vindkraft i sammenheng med andre inngrep i naturen. I fremtiden vil vi få en enda større kamp om arealene, og klimatiltak er arealkrevende. Klimaendringer påvirker biologisk mangfold, men arealinngrep er en større trussel.

Merethe Dotterud Leiren / seniorforsker i Cicero

Mindre transport, mer klimavennlig mat

Transport og veitrafikk står for 30 prosent av klimagassutslippene i Norge, ifølge Miljødirektoratet. Dagligvarebransjens fremste bidrag til at Norge når klimamålene er å redusere bruken av fossile brenslers og øke bruken av grønn energi i transport, logistikk og annen energibruk.

– Bransjen kan fremme mer klimavennlig mat og være en pådriver for at konsumet av grønnsaker, frukt og korn øker og at kjøttforbruket reduseres. Særlig av storfe og sau, som står for de største utslippene. Det er også viktig å redusere matsvinnet, blant annet ved å gå bort fra kampanjer som fremmer 2-for-1 eller store forpakninger, som ofte fører til mer avfall, sier Bob van Oort, seniorforsker i Cicero.



Norges klima-ansvar er stort.

Maren Esmark
Generalsekretær / Naturvernforbundet

1 Hvordan mener Norges Naturvernforbund at vi best bør gå frem for å sikre at vi når klimamålene?

Norges klimaansvar er stort fordi vår oljevirksomhet forårsaker betydelige utslipp og vi nordmenn har høye CO₂-utslipp. Slik vi ser det, er de viktigste klimatiltakene: Ingen leting etter ny olje og gass og en plan for nedtrapping av oljenæringen; økte CO₂-avgifter, mindre veiutbygging, men mer tog, bane, buss, sykkel, elektrifisering av transport, samt energieffektivisering i bygg og industri. Norge må også bidra til FNs klimafinansieringsfond.

2 Hva mener du er de viktigste grepene dagligvarebransjen bør ta for å nå klimamålene?

Produksjon og transport av varer gir de største klimautslippene. Det må løses med miljøvennlig logistikk, elektrifisert transport, redusert emballasje, varer med minst mulig klimaavtrykk og null kasting av varer. Vi må sikre at butikker etableres på steder med god kollektivtilgang, der folk bor og med ladeplass og sykkelparkeering i kombinasjon med ENØK-tiltak i butikk og gjerne solceller på taket.

3 Hvilke grep gjør du selv for å bidra til en mindre klimabelastende hverdag?

Elsykel har forandret hele livsstilen min! Nå sykler jeg over 400 mil i året. Vi ferierer med elbil og kjøper det meste på Finn og benytter jevnlig både skomaker og syerske til å reparere sko og klær. Dessuten har jeg sparepengene i fossilfri sparing i banken. ●



Alle må endre seg.

Dag Terje Solvang
Generalsekretær / Den Norske Turistforening

1 Hvordan mener Den Norske Turistforening vi best bør gå frem for å sikre at vi når klimamålene?

For å nå FNs klimamål kan ingen fortsette å leve som før – alle må endre seg. Vi må redusere det totale energiforbruket og velge fornybare løsninger som er naturvennlige. Vindkraft på land er bra så lenge det legges i industrialiserte områder, men vindkraft i urørt natur er vi skeptiske til. Vi redder ikke klima ved å ødelegge naturmangfoldet. Verden trenger både velfungerende natur og velfungerende klima. DNT vil bidra! Prosjektet «Grønn Tur» skaper gode kollektiveløsninger til fjells. Et godt friluftstilbud nær der folk bor er et annet viktig bidrag. Vårt mål er at ingen skal bo mer enn 500 meter fra nærmeste tursti. DNTs 550 hytter er delingsøkonomi på sitt beste, det åpner friluftslivet for alle!

2 Hva mener du er de viktigste grepene dagligvarebransjen bør ta for å nå klimamålene?

Mitt inntrykk er at bransjen er godt i gang med energiøkonomiserende tiltak i butikker, lager og transport. Tiltak rundt matvinn og unødig emballasje er også svært viktig. Dere har stor påvirkningskraft overfor matprodusenter og folk flest. Den må bransjen forvalte på best mulig måte, for å påvirke til en mest mulig klima- og miljøvennlig utvikling.

3 Hvilke grep gjør du selv for å bidra til en mindre klimabelastende hverdag?

Friluftsliv er noe av det mest bærekraftige du kan gjøre! Så det prøver jeg å gjøre så mye som mulig. En ny, svensk studie viser at du på tur på våre hytter har et lavere utslipp enn om du befinner deg hjemme. I tillegg forsøker jeg å shoppe mindre, og eier ikke bil – jeg praktiserer delingsøkonomi der også! ●



Vi må fase ut fossil energi.

Marius Holm
Daglig leder / ZERO

1 Hvordan mener ZERO at vi best bør gå frem for å sikre at vi når klimamålene?

Det viktigste er å fase ut fossil energi. Vi må bruke elektrisitet der vi i dag bruker olje og gass, og sørge for at elektrisitetsproduksjonen er utslippsfri! I tillegg må vi stanse avskoging ved å blant annet gjøre verdens matproduksjon mindre arealkrevende.

2 Hva mener du er de viktigste grepene dagligvarebransjen bør ta for å nå klimamålene?

Dagligvarebransjen er storforbruker av drivstoff til lastebiler og transport, og kan være med å drive utviklingen av utslippsfrie lastebiler. Bransjen bør starte med elektrisk distribusjon i byene. Dagligvarebransjen bør også gjøre det lettere for forbruker å velge klimavennlig i butikken, for eksempel mindre kjøtt.

3 Hvilke grep gjør du selv for å bidra til en mindre klimabelastende hverdag?

Jeg sykler til jobb, kjører elbil til hytta og flyr minst mulig. Jeg kjøper mye mindre unyttige gjenstander som ofte bare er skrot. Dessuten planlegger jeg å minst halvere energiforbruket i det gamle huset vi har kjøpt, gjennom etterisolering, installasjon av solceller og bruk av varmepumpe. ●



Jordnære tiltak for klimaet

NorgesGruppen er opptatt av å tilby grønne, smarte og sunne valg i butikken, men vet du hva vi jobber med bak fasaden og butikkhyllene? Her er noen eksempler.



Vil du vite mer?

Vi har rapportert om miljøarbeidet siden 2013. Du finner rapporter med flere detaljer på → norgesgruppen.no/barekraft

DRIVSTOFF

Vi har som mål å bare bruke fornybart drivstoff i distribusjonen, og vil ikke bruke palmeolje som drivstoff. Det har vært krevende å finne biodiesel uten palmeolje som fungerer i kulde, derfor arbeider ASKO langsiktig for å få alle sine 600 lastebiler over på elektrisitet eller hydrogen fra fornybar energi innen 2026.

ENERGI

ASKO er selvforsynt med fornybar energi fra vind og sol til sine mange anlegg, og utvider kapasiteten for å forsyne kjøretøyene med fornybar energi. Målet er at minst 11 prosent av den samlede energibruken i NorgesGruppen skal være fornybar innen 2020. Nye og renoverte butikker blir utstyrt med energieffektive løsninger.

PLAST

Målet vårt er å redusere bruken av plast med 20 prosent innen 2025 og å sikre at plasten vi bruker er lett å resirkulere. Siden 2017 har vi kuttet mer enn 700 tonn plast ved å fjerne unødvendig plast og erstatte plast med papp- eller papiremballasje. Vi har sluttet å selge produkter med mikroplast, og har lansert mange plastfrie engangsartikler.

MATSVINN

Vi har kuttet NorgesGruppens matvinn med 21 prosent siden 2015, og er på god vei til å nå målet på 25 prosent i 2020. Nedprising av matvarer er tiltaket som har gitt størst effekt, men vi jobber også med å forbedre vareflyt og varslingsystemer. Store deler av det gjenværende matavfallet vårt går til produksjon av biogass og dyrefôr.



Grønne
gründere

A gå egne veier betyr ikke at du må gjøre alt selv.
- Vi tok inn kompetanse på områder vi ikke kunne, og satset på god design tidlig. Design er avgjørende, vi så fort gode effekter av det. Hadde vi ikke satt bort noen oppgaver for å komme fremover med driften, ville dette blitt en veldig dyr hobby, forteller gründerparet.

Livnærer seg på skogens bær

Pernille Svea og Gunnar Sagstuen har skapt et godt gründereventyr av ville bær. Nå høster produktene deres suksess i butikkene.

Vi dyrker ikke, vi høster. Skogen er et uutnyttet matfat som det i liten grad legges vekt på når det snakkes om «det grønne skiftet». Bær-sanking nevnes ofte i en romantisk sammenheng, men ikke når det kommer til næring. Det ville vi gjøre noe med, sier Gunnar Sagstuen, som driver Røyland Gård med sin kone Pernille Veia. De er blant nærmere 650 lokalmatprodusenter som i dag er representert i Norges-Gruppens kjeder.

FAKTA

Røyland Gård

- Ligger i bygda Engesland i Birkenes kommune, omtrent en times kjøretur fra Kristiansand.
- Eid av familien Sagstuen siden 1979. Drives nå av Pernille Veia og Gunnar Sagstuen.
- Utover syltetøyproduksjonen tilbys det overnatting og flere aktiviteter.
- Det blir ikke brukt konserveringsmidler i produktene, og det brukes kun rørsukker. Alt er økologisk, og hovedingrediensene kommer rett fra skogen.
- Utvalgte produkter fra Røyland Gård får du i alle MENY-butikker samt flere delikatessebutikker.



Et hav av muligheter

I naturområdene rundt Røyland Gård i Engesland er bær-sankingen i gang for fullt. Her håndplukkes alle hoved-ingrediensene; ville blåbær, tyttebær, krekling, rips og granskudd, som ender opp i syltetøy, saft, gelé og gløgg som paret lager selv på gårdens kjøkken. Etter hvert har også innleide hender blitt satt i sving, for etterspørselen hos vinnerne av Årets lokalmatgründere 2018 har for lengst vokst seg større enn hva et tospann kan klare. Røyland Gård har blitt et eksempel på hvordan gjøre utmarksressurser til et levebrød, og skape nye arbeidsplasser i bygde-Norge.

- Det er mulig å livnære seg på skogens grøde. Vi er en bærekraftig bedrift i utvikling, sier Sagstuen.

- Vi bor midt i matfatet, og har et hav av muligheter for å levere norske, usprøytete kvalitetsprodukter. Fokuset i markedet viser at nordmenn ønsker produkter med norske, ville bær. Vi ser muligheter for å levere mer, nå som kundene også er mer bevisste på hvor ren mat-produksjon vi har i Norge sammenlignet med andre steder, sier Pernille Veia.

Bærekraft er god business

I 2012 byttet ekteparet ut tilværelsen som henholdsvis hundekjører på viddene i Finnmark og leder i Forsvaret, med gårdslivet i Agder. Da de tok over Gunnars familie-gård satte de seg et mål om å få skogens spiskammer på agendaen. Og tiden har vist at det å utnytte norske råvarer på en bærekraftig måte treffer markedet godt. Røyland Gård har vokst raskere enn de hadde regnet med og omsetter i dag for rundt 2,5 millioner kroner i året på bær-produksjon og andre aktiviteter. De ser lyst på fremtiden. I samarbeid med Dyreparken i Kristiansand lager de blåbær-

Noen av produktene fra Røyland Gård



Krekling og tyttebær



Eple med granskudd



Krydret tyttebær

>

– Det å drive med lokalprodusert mat er beinhardt arbeid, og det er til syvende og sist forbrukeren som avgjør om et produkt selger eller ikke. I butikkhyllen må varen være fristende nok til at den havner i handlekurven.

Eivind Haalien / Ansvarlig for lokalmat og spesialiteter i NorgesGruppen

syltetøyet til Hakkebakkeskogens Bamsefar. Og i høst gikk den første pallen med blåbærsyltetøy til Kina, etter at interessen også har meldt seg fra den andre siden av kloden.

– De vil ha norske produkter laget på en norsk måte. Dette er kjempespennende for oss, og en fin mulighet til å lære noe nytt, sier Sagstuen.

Tøft å være kompromissløs
Det som startet med et lite maskineri har vokst i takt med etterspørselen. Investeringen i et kokekar på 300 liter gjør at de nå kan møte en økende etterspørsel etter syltetøy med mindre sukker, laget på ville bær.

– Men om vi vokser oss dobbelt så store? Ja, da må vi tenke produksjonsbygg, sier Veia, og legger til at det likevel ikke er den største utfordringen. Det tøffeste er å alltid være kompromissløse når det kommer til kvalitet.

– Det betyr at vi kun benytter norske råvarer og at pro-

duktene er hjemmelaget her på Røyland, av oss. Deretter er utfordringen å skape forståelse for verdien av produktet, håndverket og alt som ligger bak; at kostnaden gjenspeiler at våre produkter består av håndplukkede, ville norske bær og at plukkerne også skal få riktig lønn.

Beliggenheten gjør det heller ikke alltid like enkelt. Gården ligger langt fra allfarvei og har en 200 meter bratt gårdsvei hvor lastebiler ikke kommer opp om vinteren. Da må paret selv kjøre produktene ned til veien med traktor, samt hente emballasje og andre varer opp selv. Og det å være en liten bedrift kan være en utfordring i seg selv.

– Vi skulle helst hatt mer kunnskap om både markeds-kommunikasjon, salg, økonomi og IT. Det hender at vi har følt på at vi har vært alene. Det er ikke mye lokalmatproduksjon akkurat i vårt hjørne, men når vi utvider horisonten, er vi en del av lokalmatfamilien i hele Norge. Det å komme seg litt rundt og møte andre produsenter er utrolig viktig, sier Sagstuen. ●



Tid for gløgg!

Gløggen fra Røyland Gård er basert på tyttebær og epler. Sammen med Farris blir det en god alkoholfri drikk. Gløggen kan også brukes som krydder og smaksetter i brune sauser, eller i rød saus til riskremen i jula.



Eplegelé med granskudd

Lukten av barskog. Et eple du plukker selv. Sødme og friskhet. Alt dette i ett glass. Eple med granskudd passer godt til blåskimmelost eller som tilbehør til lam, vilt eller fisk.

MENY-lauget er MENYs egne kokker og eksperter som leter, lukter og smaker seg frem til særegne lokale matskatter i hele Norge.

ASK Gård ble «Årets matskatt 2019» og vant Matskattstipendet på 350.000 kroner for satsingen på økologisk spekemat.

Ostebygda ble «Årets lokalmatgründer 2019»
Det er et fellesskap av åtte melk- og osteprodusenter i Hol, Hallingdal. De har også fått internasjonal oppmerksomhet for sine oster, etter å ha vunnet flere medaljer i VM i ost.

KAFFEN
og den lange reisen



RESPEKT
FOR KAFFEN

Norge er i kaffetoppen i Europa, og vi nyter hele 12 millioner kopper hver dag. Men klimaendringer og lave priser setter kaffen under press. Hva kan vi gjøre med det?



– Det er virkningsfullt å kjøpe sertifisert kaffe.

Tina Johansen,
innkjøpsmedarbeider i Joh. Johannson Kaffe

Visste du at...

For å lage én kilo ferdig brent kaffe går det med 10.000 kaffebønner. Bønnene finnes i små bær som vokser på trær som er ømfintlige for værømslag. Det tar 4–5 år fra de sås til de blomstrer, og så tar det ytterligere ni måneder før bærene er modne. Fordi bærene modnes i ulik takt håndplukkes de for det meste. En kaffebonde er med andre ord både tålmodig og litt av et arbeidsjern.

RESPEKT FOR KAFFEN

International Coffee Organization (ICO)

ICO er den viktigste mellomstatlige organisasjonen for kaffe og organiserer 98 prosent av verdens kaffeproduksjon. ICO har som oppgave å styrke den globale kaffesektoren og bidra til en bærekraftig utvikling og redusere fattigdom i kaffeprøduserende land. Norge er medlem. (www.ico.org)



Vil du vite mer?

- kaffegeek.no
- kaffe.no
- **Har du lyst på et innblikk i reisen fra kaffebønne til kaffekopp, så gå til www.joh-kaffe.no/den-sosiale-oljen/**

Klimaendringene skaper utfordringer både for kaffeproduksjonen og arbeidsforholdene for 100 millioner mennesker. Endringer i værforhold og ustabile temperaturer gjør at kaffeavlingene kan svinge. Selv uten klimaendringene er kaffeproduksjon en krevende prosess. Det må 10.000 kaffebønner til for å lage én kilo ferdig brent kaffe, og bønnene høstes ofte for hånd og fraktes over lange strekninger.

Kaffe er dessuten verdens nest største handelsvare på børs etter olje, og det gjør at det globale markedet styrer prisen. Det har ført til at kaffeprisen i perioder har vært lav. Til sammen bidrar dette til uforutsigbare vilkår for mange kaffebønder, og gjør det mindre attraktivt for nye generasjoner å ta over.

– At yngre generasjoner velger bort kaffedyrking får konsekvenser for kaffeproduksjonen. De unge har andre krav og forventninger til livet enn sine foreldre. Mange har også begrenset tilgang til landområde, finansiering, utdanning, tjenester og infrastruktur. Med klimaendringer og de lave kaffeprisene på toppen er det kanskje ikke så rart at de yngre ikke ser kaffen som et realistisk levebrød, sier Tina Johansen, innkjøpsmedarbeider i Joh. Johannson Kaffe.

Sårbart

For at kaffens fremtid skal se lysere ut må prisen på råvaren opp og stabilisere seg på et høyere nivå. Det er en utfordring at prisene svinger kraftig og i stor grad styres av råvarebørser som ligger langt unna produsentene. Totalproduksjonen av kaffe har dessuten økt med 50 prosent de siste 20 årene, som

selvfølgelig er med på å forklare de lave prisene. Når kaffen samtidig blir et attraktivt spekulasjonsobjekt for investorer og fond og i tillegg sårbar for valutasvingninger, så gjør det fremtiden usikker for både kaffebønder og kaffemarkedet generelt.

Rettferdig handel

Og hva kan vi kaffeelskere gjøre, for å sikre at god kaffe fortsetter å være en følgesvenn i fremtiden? Et klimasmart jordbruk krever kunnskap og investeringer, og kaffebøndene trenger økte ressurser. Gjennom Fairtrade-ordningen sikres bøndene en minimumspris på kaffen, og dermed blir de mindre følsomme for markedssvingningene.

– Det er virkningsfullt å kjøpe sertifisert kaffe. Da vet du at kaffebøndene får oppfølging, dyrker kaffen med mer klimavennlige metoder,

kan øke produktiviteten på farmen sin og få en bedre inntjening, sier Tina Johansen.

Det er ikke bare privatpersoner, men også næringsliv og offentlig sektor som kan bidra positivt gjennom sine innkjøpsvaner. For eksempel hindrer krav om lavest mulig pris innkjøp av rettferdig produsert kaffe.

– I offentlig sektor er det store utfordringer vedrørende beslutning om bruk av Fairtrade-kaffe. Mange kommuner er Fairtrade-kommuner, men benytter produktene i liten grad. Det følger ikke med økte midler når slike beslutninger tas politisk. Videre er det veldig sjelden anbud til offentlig sektor etterspør Fairtrade-produkter. Når lav pris teller til 90 prosent vinner ikke anbud med sertifisert kaffe, sier Johansen. ●

Uten filter

- 80 prosent av den voksne befolkningen i Norge drikker kaffe.
- Snittet er fem kopper om dagen.
- Halvparten av all kaffe drikkes på jobben.
- Den perfekte kaffekoppen lages på vann som er mellom 92 og 96 grader. Er vannet for varmt, blir kaffesmaken besk og bitter.
- Kaffe produseres i Latin-Amerika, Afrika og Vietnam.
- 38 prosent av kaffen som selges i Norge, produseres av Joh. Johannson Kaffe. Hvert år foredler de 14.000 tonn råkaffe.

Kilder: Inventum, Joh. Johannson Kaffe

Rett(ferdighet) i koppen

Se etter merkene for rettferdig og miljøvennlig kaffe:



Fairtrade: Rettferdig handel fra selvstendige bønder. En standard for inntekt, arbeidsforhold, grunnleggende rettigheter og miljøvennlig produksjon. www.fairtrade.no



UTZ Certified: Sikrer sporbarhet, bærekraftig jordbruk og bedre lønns- og arbeidsvilkår hos produsentene. www.utz.org



Rainforest Alliance Certified™: Kaffeproduksjonen imøtekommer strenge krav til miljøhensyn og sosialt ansvar. www.rainforest-alliance.org



Debio/Ø-merket: Kaffen og produksjonen er økologisk og kontrollert og godkjent i henhold til et internasjonalt regelverk. www.debio.no

Gjør krus på kaffen

Gjennom programmet Direkte Handel setter Kaffebrøneriet, som er deleid av NorgesGruppen, strenge krav til kvalitet og sporbarhet på kaffen samt bidrar til bedre vilkår for kaffebonden.

Kaffebrygg for fremtiden

Om kort tid vil den ravnsvarte drikken, som mange ikke kan unnvære, brennes i ultramoderne og klimavennlige lokaler i Vestby.

Og når produksjonen er i gang i det nye anlegget, vil utsøkt kaffe-aroma blande seg med lukten av treverk.

Høsten 2020 flytter Joh. Johannson Kaffe fra Filipstad i Oslo til Deli skog i Vestby. Det nye anlegget blir et av verdens mest miljøvennlige kaffebrennerier og er allerede tildelt Norsk Energis energi- og miljøpris for 2019. – Prisen er en bekref-telse på at vårt miljøengasjement er ektefølt og sterkt, sier administrerende direktør Espen Gjerde i Joh. Johannson Kaffe.

Bærekraftig kaffehistorie

Det nye anlegget vil være bærekraftig på flere måter. I til- legg til en reduksjon i klimagassutslippet på hele 85 prosent sammenlignet med dagens drift, blir det brukt massivt tre i tak og bæresøyler. Stålet som benyttes er resirkulert. Energi- forsyningen skjer gjennom en kombinasjon av energibrønner, solceller og overskuddsvarme fra kaffebrenningen. Dagens bruk av propan vil bli erstattet av biogass.

Klimanøytral fremtid

Joh. Johannson Kaffe produserer i dag en tredjedel av all kaffe som drikkes i Norge. – Vi kan snart tilby kaffe av høy kvalitet produsert i et fremtidsrettet miljøbygg med vesentlig reduserte CO₂-utslipp sammenlignet med dagens anlegg på Filipstad. Samlet vil nytt anlegg gi oss en betydelig konkurransekraft i årene fremover, sier Espen Gjerde. ●

Vil du vite mer?

→ joh-kaffe.no

→ afgruppen.no/prosjekter/bygg/nytt-kaffehus/

Tildelt
Norsk Energis
ENERGI- OG
MILJØPRIS 2019

Lar humla suse på taket

Humlene gir oss mat på bordet og bidrar til å bevare mangfoldet av planter i naturen. Hva er da mer naturlig enn å tilby humlene kost og losji på butikkttaket?

→ Rundt en tredel av maten vi spiser er avhengig av innsatsen fra humler og andre pollinerende insekter. De bestøver frukttrær og bærbusker slik at vi kan høste av dem, og de sørger for at andre plantearter klarer å sette frø. Gjengroing av kulturlandskapet og intensivering av landbruket gjør det vanskeligere for dem å leve og finne mat. Da truer vi vårt eget matfat og livsgrunnlag.



Disse plantene liker humlene

Humlene liker planter med mye nektar og pollen. Har du en hageflekk eller verandakasse, kan du sørge for at humlene får mat ved å planlegge blomstringen gjennom hele sesongen. På våren er krokus, bærbusker og frukttrær populære blant humlene. Når sommeren kommer, finner humlene mye god mat hos blant annet lavendel, jonsokkoll, peoner, revebjeller og iriser. Og hvis du vil dele maten med humlene er bønner, blomkarse og krydderplanter veldig gode valg.

Flere planteforslag finner du hos Foreningen La Humle Suse: www.lahumlasuse.no

Visste du at ...

... humla er en bie?

Humlene tilhører en insektfamilie som kalles langtungebier. I Norge har vi over 200 arter villbier, og 35 av disse er humlearter. Fem av humleartene er på rødlista, som betyr at de er utryddingstruet. De øvrige artene finnes i livskraftige bestander.

Kilde: Artsdatabanken



Visste du at ...

... humlene er uunnværlige i matproduksjonen?

Rundt 80 prosent av avlingene i Europa er helt eller delvis avhengige av pollinering fra humler og andre insekter. Av de 100 viktigste avlingene i verden, blir 71 pollinert av humler og bier.

Kilde: EFSA, FAO



Humla suser over KIWI

KIWIs nye butikk i Hokksund, KIWI Lerberg, er ikke bare en miljøbutikk. Den er Norges første humlevennlige butikk og byr humlene på både kost og losji. Maten kommer fra store blomsterenger på taket, som også er utstyrt med en rekke humlehus. Hensikten med tiltaket er å gi humlene et fristed med gode levekår og å bidra til pollineringen i nærområdet.

– Dette er et flott tiltak for å ta vare på biomangfoldet, sier Atle Mjelde fra foreningen La Humla Suse, som har hjulpet KIWI med å planlegge det humlevennlige taket.

I tillegg til blomstereng og humlehus på taket, er KIWI Lerberg bygget med klima- og miljøvennlige løsninger og spekket med klimasmart teknologi. Summen av tiltakene gjør at butikken har 60 prosent lavere klimagassutslipp enn en konvensjonell butikk.

– Grønnfargen vår forplikter. Vi håper dette flaggskipet kan sette miljøstandarden i bransjen og inspirere kundene til å ta smarte og grønne valg, sier KIWI-sjef Jan Paul Bjørkøy.

Med hjerte for bygda

Klokken 6:40 / Tidlig på plass

Jeg låser opp, skruer på lyset. Jeg vet aldri når de første skolebarna kommer. Ofte tripper de første inn allerede klokken 06:45, og det er helt greit. Jeg har også sagt i fra til kunder at så lenge lyset er på, er det bare å stige på. Så det hender at noen kommer og handler før butikken egentlig har åpnet klokka ni.



Melk, brød og åpen dør

I Auklandshamn drar ikke skolebarna til SFO om morgenen, men til nærbutikken. I timene før butikkens åpningstid er kjøpmann Åse Marie Økland på plass, slik at bygdas unge har et sted å være frem til skoleklokka ringer inn.



Åse Marie Økland

Alder: 44
Stilling: Kjøpmann
Bakgrunn: Hjemmeværende, har tidligere drevet restaurant i Seattle, USA
Sivil status: Gift, fem barn (20, 19, 16, 14, 11)
Antall ansatte i butikken: Syv deltidsansatte



Klokken 07:55 / Sistemann ut av døren!
Det er ingen som kommer for sent til skolen, det er barna flinke til å passe på selv. Skolen ligger 4–5 minutter å gå fra butikken, så det er ikke langt unna.

Klokken 09:00 / Butikken åpner
Nå starter jeg på alle oppgaver jeg har som kjøpmann. Det kan være å telle og bestille varer, følge opp forskjellige leverandører, papirarbeid, rydding og vasking.

Klokken 13:30 / Skolen er slutt for dagen
Når skoletiden er over er det mange av barna som stikker innom for smaksprøver, eller for å spille spill før de går hjem. Noen gjør lekser. Det blir aldri noe bråk, de ordner seg selv. Vi bare hører at de har det gøy!

Klokken har knapt blitt syv en tidlig høstmorgen, og inn butikkdørene tasser noen av Auklandshamns yngste innbyggere. De er tidlig ute til skolen begynner, og kommer til nærbutikken for å kose seg med en kopp kakao og litt hockeyspill frem til klokka ringer inn.

«Åpen dør», kaller Åse Marie Økland konseptet. Og døren har stått åpen for alle barn som vil komme innom siden 2013. Når ikke kommunen sørget for en skolefritidsordning for barna i Auklandshamn, tok kjøpmannen og nærbutikken saken i egne hender.

– Der det er husrom er det hjerterom, det er litt sånn det er med oss her. Butikken er bygdestova der alle kan møtes. Vi tenker på bygda som en familie og bryr oss og engasjerer oss, sier hun.

Så et behov og løste det
Åse Marie Økland vil ikke at butikkens tilbud til barna skal kalles skolefritidsordning (SFO), selv om det i praksis fungerer som det. Men i motsetning til SFO er det ingen påmelding, det er gratis og ikke i kommunens regi.

– Det startet med at jeg selv hadde skolebarn, og en mann som jobbet offshore. Jeg

så at barna i bygda hadde behov for et sted å være om morgenen og når skolen slutter tidlig. Særlig vinterstid når det er kaldt å vente ute. Mange av foreldrene jobber i Haugesund og har lang reisevei, og må dra tidlig om morgenen. Så da kjøpte vi inn noen spill og ordnet plass til barna i kaffekroken i butikken. Her kan de gjøre lekser og møte venner, sier hun.

Hyggelig møtested for store og små
Utover dette arrangerer nærbutikken også «barnetime» for de minste hver lørdag. Da rigges det til med lerret og projektor og barna får velge film. Det blir også ungdoms-



Frem mot stengetid klokken 18
Det kommer som regel noen kunder innom hele dagen, men det er flest som kommer på ettermiddagen og etter jobb. Derfor prøver jeg å gjøre unna papirarbeidet før åpningstid eller så tidlig som mulig på dagen. Døren til kontoret mitt er alltid

åpen, og jeg løper inn og ut. En viktig del av jobben min er å møte de som kommer til butikken og snakke med dem. Alle vi som jobber her tar oss tid til å spørre hvordan det går – vi kjenner jo stort sett alle her. Vi er så glad i de gamle, og tar oss god tid med

de som er enslige eller ikke har mange i nærheten. Noen kommer hit hver dag. Det gjør at vi også er bevisst om noen mangler; at vi ikke har sett dem på en stund, for folk gir som regel beskjed hvis de skal reise vekk. Om det er noen som ikke dukker opp, så

går vi og banker på hos dem, og spør om de trenger noe og om vi skal levere varer til dem.

kino av og til, slik at de større barna også har et tilbud lokalt og ikke må reise helt til Haugesund. Hver torsdag er det «torsdagsklubben», der det serveres kaffe og noe godt å spise til alle som vil komme. Alle arrangementene er gratis for deltagerne.

– Det gjør det enklere å treffe naboene og bygdefolk og vi kan snakke sammen om alt mellom himmel og jord. Mange er her en god stund, også flere ganger i uken. De vet at de gjerne kan sette seg ned og ta en kaffe her når som helst. Mange setter pris på det. Det skal ikke mye til for å gjøre folk glad, sier Åse Marie Økland. ●

FAKTA

Auklandshamn

- Auklandshamn er ei bygd i Sveio kommune i Hordaland.
- Stedet har egen barne-skole, Auklandshamn skole, med 40 elever
- Det er rundt 500 fast-boende i bygda.

Kilde: Wikipedia

Inviterte til folkemøte

Fordi mange av innbyggerne handler på vei til og fra jobb i tilliggende byer, pekte salgstallene nedover for den lille nærbutikken i Auklandshamn. Våren 2019 arrangerte Økland derfor et folkemøte, i samarbeid med Merkur-programmet og NorgesGruppen. Det var ikke alle i bygda som var klar over alt butikken gjorde for lokalsamfunnet. Etter folkemøtet har flere fått øynene opp for det, og butikken har fått et lite oppsving i handelen.

Lokale kjøpmenn tilbyr kunnskap og service der folk bor og skaper liv og ringvirkninger i distriktsamfunnet. NorgesGruppen satser på nærbutikkene, og har butikker i 89 prosent av landets kommuner.

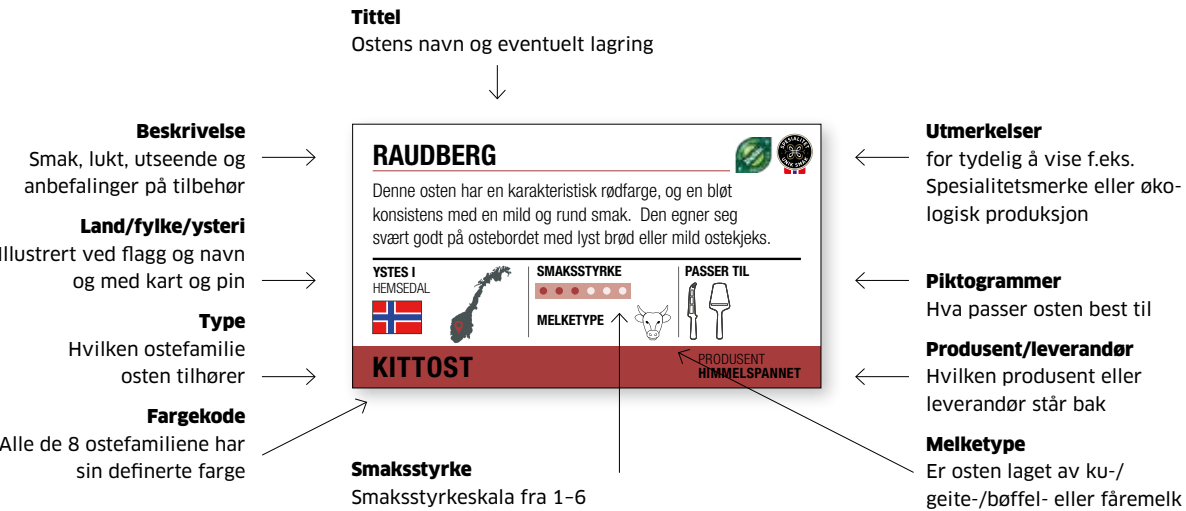
Vil du vite mer? → [merkur-programmet.no](#)

Etiketter som letter ostevalget

Slik etikettene på Vinmonopolets hyller gjør vinvalget enklere, hjelper de nye etikettene i SPAR-butikkene til med å velge riktig ost.

– Mange føler seg litt usikre på hvilke oster de kan bruke til hva, og tør ofte ikke prøve nye typer. Vi har derfor laget etiketter som forteller om de ulike ostene, hvilke bruksområder de har, smaksstyrken og hvilken melk de er laget av, sier Therese Jørlo, kategoriansvarlig for ost i SPAR.

For de utenlandske ostene er det opprinnelseslandet som er merket, mens for de norske ostene kan merkingen være så detaljert at den opplyser om dalen de er ystet i. – Det produseres utrolig mye god ost i Norge, og noen vil nok oppdage at favorittosten kanskje ikke ystes så langt fra der de bor, sier Jørlo. ●



Den norske osterevolusjonen

Tidligere konsumerte vi nesten bare tre typer norske oster: Den gule, den brune og den gamle.

Joda, vi hadde også pultost, ridderost, taffelost, nøkkelost og tilsiter, men skulle man imponere på ostebordet måtte osten være fra utlandet. Brie de Paris var svært populær. Det var også Cambozola, en mild, tysk blåmuggost.

Utviklingen innenfor norsk gardsost og salget av den startet i Norge i 2001, da politiske endringer førte til bedre vilkår for bøndene og en oppblomstring av norske gardsysterier. Mens det for ti år siden nesten ikke fantes norske håndverksoster i butikdiskene, kan kjeden MENY i dag tilby over 100 unike oster fra landet vårt. MENY har også utviklet egne osteetiketter, i en litt enklere form enn SPAR sine.

Under World Cheese Awards i Bergen i november 2018 deltok 3.500 oster fra hele verden. Av disse



var det 175 oster fra 58 ysterier i Norge. Fana-osten fra Ostegården utenfor Bergen stakk av med seieren, mens den norske brunosten fra Stordalen Gardsbruk fra Tinn i Telemark tok andreplassen.

To år tidligere var det osten Kraftkar fra Tingvolløst som tok oste-VM-gull. De norske gardsostene produseres av både pasteurisert og upasteurisert melk fra ku, geit og sau. ●

For at du enklere kan se hva ostene kan brukes til:

SOM PÅLEGG	PÅ OSTEFATET	TIL MATLAGING

Illustrasjonene viser hva slags melk som er brukt i osten:

KU	BØFFEL	GEIT	SAU/FÅR

Ahmad Reza Rezae

Hvem
Ahmad Reza Rezae, 25 år, kjøpmann, KIWI Trøgstad.

Måtte flykte for å finne hjem

2006: Teheran, Iran 12 år gamle Ahmad Reza Rezae strever i den store slakterihallen. Hver natt er et slit. Uten stans lempet han den endeløse rekken av tunge kasser opp på slaktebåndet. Den spede gutten er segneferdig, men vet han ikke kan gi seg. 70.000 kyllinger skal slaktes før sola står opp. Lønna er ingenting, men han er sikret mat og ly. En natt kommer det fryktede politiet. Slitet i slaktehallen er over, men Rezas strabasiose reise har akkurat begynt.

Tett på Ahmad Reza

Hva er din drivkraft?

Å vise de som har tro på meg at de har rett. Gjøre en god jobb som gir meg nye muligheter.

Hvordan ser en typisk dag ut for deg?

Står opp tidlig, spiser frokost med familien i sjutiden, kjører en time til Trøgstad hvor det ofte kan bli 10 timers arbeidsdag. Hjem til middag med familien. Dagen avsluttes ofte med å se en film sammen med kona.

Hva er livsglede for deg?

Et godt liv med kona og våre to barn, og å få lede en butikk hvor kunder og medarbeidere trives.

Hva har overrasket deg mest med Norge og nordmenn?

Der jeg kom fra bodde flere generasjoner i familien sammen. Det er annerledes her. Jeg trodde lenge at nordmenn ikke likte meg, men vet nå at nordmenn er varme mennesker – men du må bruke tid på å bli kjent med dem.

Hvordan er kjøpmannslivet i KIWI?

Kundene og medarbeiderne gir meg energi. Hver dag dukker det opp utfordringer og muligheter som gjør oss bedre. KIWI er en organisasjon som gir muligheter der jeg kan utvikle meg

Hvordan preger din bakgrunn deg som kjøpmann?

I Iran måtte jeg jobbe hardt. Det herdet meg, og i dag finner jeg stor glede i å stå på.

Hvor er du om fem år?

Da leder jeg en større KIWI-butikk.

Dine tre råd til andre flyktninger som vil stå på egne bein?

- Lær språket og sett deg inn i den norske kulturen.
- Søk mulighetene og bruk dem godt.
- Skal du lykkes må du stå på.



> **2019: Skjønhau, Trøgstad** Ansiktet åpner seg i et stort smil. – Hei, Vigdis, roper han til en av kundene. Butikksjefen i KIWI Trøgstad, Ahmad Reza (25), retter nok en gang på kurvene i den smakfulle frukt- og grønnsaksavdelingen. Alt må være i orden. – Vi må alltid sette kundens trivsel først, da har de lyst til å komme tilbake, sier Ahmad Reza, mens det energiske blikket scanner hyllerekkene.

Det er ingen tvil om at kundene trives. På Google har de gitt butikken 4,3 stjerner av fem mulige. De siste månedene har omsetningen økt. Nok en gang har Ahmad Reza nådd et mål. Men han vil videre. Opp og frem – kjennetegnene på hans liv og historie som flyktning.

Ahmad Rezas reise begynte i Afghanistan. Der ble livet for farlig, og sammen med familien flyktet fireåringen til byen Quetta i Pakistan, hvor moren og søknene fortsatt bor. – Faren og eldstebroren min måtte reise tilbake for å fullføre en handel, og ble drept i en feide, sier Ahmad. – Jeg husker ingenting fra den tiden, sier han stille.

Det er langt fra den mørke slakterihallen i Iran til de lyse, åpne butikklokale i Indre Østfold. En trivelige lokalsamfunnet i Indre Østfold. En uendelig lang reise har nådd sitt foreløpige mål, og Ahmad Reza bærer smilet til en lykkelig mann. – Jeg har to viktige drivkrefter: Å kunne stå opp om morgenen og spise frokost med barna og kona i Drøbak før jeg kjører en time til en intensiv arbeidsdag med dyktige medarbeidere og fornøyde kunder. Familien og butikken er rett og slett min livsglede.

Hva er Europa?

Ahmad Reza er kald og sliten. Nok en gang er han på flukt. Da han ble arrestert på slakteriet i Iran fordi han oppholdt seg ulovlig i landet, ble han sendt tilbake til en uviss skjebne i Afghanistan. Uten familie og penger ble hans onkel i Iran redningen. Han fikk smuglet Ahmad tilbake til Iran og jobben på slakteriet. Men etter et år begynte det igjen å brenne under føttene hans, og onkelen bestemte at nevøen måtte komme seg vekk. Til Europa.



I fire døgn har smuglerkaravanen slitt seg gjennom det ugjestmilde fjellandskapet mellom Iran og Tyrkia. 100 esler fullastet med billig bensin og diesel som skal selges med høy fortjeneste i Tyrkia. En flokk med flyktninger som har intet mer å miste, men alt å vinne. Karavanen følges av tungt bevæpnede smuglere. Siste natten kommer det til skuddveksling. – Jeg fryktet for livet, det var smell og skrik overalt, og jeg aner ikke hvem som angrep oss. Det var kaos. Kanskje noen ble drept, jeg vet ikke. Men jeg overlevde og tok meg til Tyrkia.

– Jeg hadde ingen skolegang, og visste ikke hva Europa var eller hvor det lå. Jeg tenkte at det kanskje var et land.

Nøkternt forteller Ahmad Reza om den fire måneder lange flukten som endte på politistasjonen i Oslo. I Tyrkia bodde Ahmad en kort tid sammen med andre flyktninger. Han husker ennå de deilige tomatene han fikk da de kom frem til det første stoppestedet. Men strabassene var så vidt begynt. 15-åringen sto foran en lang reise gjennom Europa fra sør til nord.

– Vi ble kjørt med lastebil til Istanbul, deretter tok vi oss til en by i Hellas. Vi ble straks satt i en leir, det var som et fengsel, men etter to uker kom jeg meg videre til Athen. Der ble jeg plukket opp av smuglerne som hadde inngått avtalen med min onkel. Sammen med 17 andre flyktninger ble jeg satt midt i en trailer. Rundt oss stablet de plommekasser for at vi ikke skulle bli oppdaget. Jeg visste ikke hvor jeg var på vei, og ikke hvor jeg var.

Fra Athen gikk flukten til Italia og Roma. Der fikk Ahmad Reza husly og mat før neste etappe. Den ble lang. Uendelig lang. Gjemt i trange rom i trailere krysset 15-åringen mange landegrenser uten å bli oppdaget. Italia, Frankrike, Tyskland, Danmark, Sverige. En kveld stoppet transporten i en by i et land han aldri hadde hørt om. Norge, Oslo.

Smuglernes oppdrag var utført, de pekte på en stor bygning og Ahmad Reza fikk beskjed om å gå dit for å melde seg. Første natten på norsk jord ble tilbragt på politistasjonen på Grønland. Dagen etter ble han sendt til flyktningmottaket på Torshov, hvor alderen hans ble sjekket. Etter halvannen måned gikk >



❶
KIWI Trøgstad
er et godt lag.

› turen til Tromsø, der han bodde i halvannet år. – For første gang gikk jeg på skole, sier Ahmad, og jeg begynte å lære norsk. Men jeg var ofte trist, jeg savnet moren, de to søstrene og broren min i Pakistan.

En karriere i grønt

Etter halvannet år i nord bestemte Utlendingsdirektoratet at han skulle flytte til Drøbak. Her fikk livet et nytt vendepunkt. Ahmad Reza begynte på videregående, men fant seg ikke helt til rette. Han ville jobbe, men fikk bare noen strøjobber. – I 2013 så jeg at det var en ledig stilling i KIWI Ullerud, forklarer Ahmad. Selv om jeg var sikker på at det var umulig for meg å få jobben, sendte jeg en søknad. Til min store overraskelse ble jeg kalt inn til intervju.

Butikksjef Øyvind Sæle Larsen i KIWI Ullerud så at det bodde mye i den unge flyktningen. – Øyvind er mitt store forbilde, sier Ahmad Reza. – Han har betydd veldig mye for min karriere.

– Jeg likte meg veldig godt i KIWI-butikken, og jobbet hardt. En dag kom Øyvind og ville jeg skulle bli assisterende butikksjef. Jeg ble livredd, følte meg ikke klar for ansvaret og sa nei. Året etter var Øyvind enda tydeligere: Nå skal du ta jobben! Fortsatt var jeg redd, men så tenkte jeg: Hvis Øyvind tror jeg klarer det, må også jeg ha troen på meg selv.

Deretter gikk det raskt: I 2015 ble Ahmad Reza assisterende butikksjef, og i 2018 kom han inn på KIWIs trainee-program. I sommer overtok han som butikksjef på Trøgstad. – I begynnelsen var jeg litt nervøs, men har blitt tatt godt imot. Kundene er hyggelige og jeg stortrives sammen med mine 13 medarbeidere. Vi er et godt team.

Hva er ditt neste mål?

– Viktigst nå er å gjøre en god jobb her. Jeg er kjempemotivert, og jobber gjerne 10 timer om dagen fordi det gir meg så mye. Men jeg skal videre, målet om noen år er å få lede en enda større KIWI-butikk, sier Ahmad Reza, som fikk muligheten til en karriere i grønt da livet virket grått.

Hjemme er Norge

Har du drømmer som ikke handler om butikk?

– Fugler. Jeg er veldig glad i fugler. Jeg nyter å studere deres bevegelser. Lytte til deres sang. Jeg hadde en papegøye, men den måtte jeg dessverre kvitte meg med. Broren min har over 300 brevduer. Den dagen vi får et hjem med nok plass skal jeg ha brevduer. Jeg fascineres av deres lojalitet, og av deres indre kompass som gjør at de alltid finner hjem.

Har du funnet hjem?

– Norge er mitt land. Min familie og jeg lever et trygt og godt liv, og har fått mange venner. Vi elsker pinnekjøtt og 17. mai, ler Ahmad. – I begynnelsen syntes jeg det var vanskelig å bli kjent med nordmenn. Ofte tenkte jeg at de ikke likte meg. Det gjorde meg trist. Jeg ser nå at språket var et hinder.

– Nordmenn er varme mennesker, men du må bruke tid til å bli kjent med dem.

– For den som vil jobbe hardt, er Norge mulighetenes land. Mitt viktigste mål er å være et forbilde for mine barn. Jeg vil vise dem at hvis du «står på» er mulighetene store for at du lykkes. KIWI ble min mulighet til å vise hva jeg er god for. Her møter jeg hele tiden folk som har troen på meg, det motiverer meg, sier butikksjef Ahmad Reza Rezae. ●

– Du må ville en forandring.

Miljøagentene og Penelope Lea lever for fremtiden.

❶ Hvor kommer miljøengasjementet ditt fra?
Det kommer fra da jeg var åtte og begynte å forstå hva som hender med klimaet. For meg er det en kjærlighetskamp. En solidaritetskamp. Vi vet at det er en kamp på liv og død, både for økosystemer, dyr og mennesker.

❷ Du er medlem i Barnas Klimapanel. Hva innebærer det?
I Barnas Klimapanel jobber vi på veldig mange ulike måter. En av dem er å ta imot barn og unges tanker, redsler, håp og spørsmål om klima og miljø og videreformidle det til beslutningstakere. Det innebærer også å bidra på alle mulige fredelige måter, til å legge press på beslutningstakere; gi dem makt til å gjøre den endringen som må gjøres. Det handler også om å formidle kunnskap.

❸ Hvordan ser ukemenyen din ut og hva er din favorittmatrett?
For meg og min familie er det viktig å bidra alt vi kan, så vi spiser mindre og mindre kjøtt, mer og mer kortreist. Vi forsøker å holde oss unna plastemballasje og å hindre matsvinn. Vi er glade i å lage mat sammen. Favoritten er kanskje hjemmelaget pizza hver fredag? Sausen må koke minst fire timer med laurbærblader fra hagen! Ellers liker vi å prøve nye og gamle oppskrifter.

❹ Hva tror du vi spiser om 10 år? Om 20 år?
Jeg er nesten mer opptatt av hvordan vi spiser. Jeg håper vi setter mer pris på maten vår, verdsetter den høyere, tar vare på den enda mer. Jeg håper vi spiser på en måte som er bærekraftig for atmosfære, jord og mennesker.

❺ Har du smakt larvebrød som selges i butikkene, og tror du at det er en forsmak på fremtidens mat?
Nei, det har jeg ikke smakt. Jeg tror vel ikke at vi bare kommer til å spise insekter i fremtiden. Dessverre er det mange insekter som sliter på grunn av klimaendringene. Vi kommer til å måtte bli flinkere til å ta vare på dem også. Jeg tror fremtidens mat må bli plantebasert og tilpasset stedet den vokser, og spises i nærheten av der den produseres.

Penelope Lea

Hvem
Penelope Lea, født 2005, ungdomsskoleelev og medlem av Barnas Klimapanel og aktiv i Miljøagentene.

Hva
Vant Frivillighetsprisen for 2018 og ble i september 2019 valgt som Unicef-ambassadør.



❻ Omtrent hver åttende pose med mat havner i søpla. Hva er dine tips for å unngå matsvinn?
Lage litt mindre porsjoner! Planlegge innkjøp! Vi liker også å ha en restemiddag i uken. Være bevisst hvor heldige vi er som har nok mat.

❼ Hvis det er én ting du vil oppfordre folk til å gjøre for å leve mer bærekraftig, hva ville det vært?
Hvis jeg må velge én ting må det være: Lær deg om situasjonen vi er i, sett deg inn i forskningen og bruk stemmen din! I valg og alle andre muligheter du har. Å endre levemåte i praksis – reiser, forbruk, mat – er også en måte å bruke stemmen sin på og å legge press på næringsliv og beslutningstakere.

❽ Hva mener du er de viktigste tiltakene for å nå klimamålene?
Solidaritet! Klimakampen er en solidaritetskamp. Ellers: alle tiltak som kan senke klimagassutslipene så fort som mulig, er viktigst akkurat nå. Å ta vare på og utvikle alt som kan fange og lagre karbon. Ta vare på naturen vår.

❹ Og hvorfor tror du det er så vanskelig å få myndigheter og virksomheter til å forplikte seg?
Det er et stort spørsmål, men jeg opplever en uvillighet til endring. Uvillighet til å ta inn over seg den faktiske situasjonen vi er i. Uvillighet til å ta ansvar for det som er gjort og det som gjøres.

❿ Til slutt: Har du en særlig oppfordring til dagligvarebransjen?
Dere har virkelig en helt unik mulighet til å bidra! Se på målene dere har. Hva er det egentlig dere ønsker dere? Jeg mener det er grunnleggende galt å ønske stadig og uendelig økonomisk vekst. Dere har også et ansvar når det kommer til å bidra til bærekraftig forbruk, både for dere selv og for kundene deres. Har dere det dere trenger, synes jeg dere er heldige. Jorda tåler ikke at noen overforbruker og store ulikheter i fordeling av verdens ressurser er både galt, urettferdig og farlig. ●

Konkurranse!

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 heter MENY-butikken i Møre og Romsdal med eget fiskemottak?
2. TINE tester i høst et meieriprodukt på pappbeger i stedet for plast. Hvilket?
3. Miljøagentenes Penelope Lea er også utnevnt til ambassadør for en stor hjelpeorganisasjon. Hvilken?
4. Hva er det nordmenn drikker 12 millioner kopper av hver dag?
5. I hvilken kommune ligger KIWI-butikken som Ahmad Reza er butikksjef for?

**Send
SMS til
2229**

Send:
MATQUIZ(mellomrom)LØSNINGSORDET
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 **13. desember 2019**. Konkurransen koster kr. 2,- per melding. Konkurransen er ikke åpen for ansatte i NorgesGruppen.

