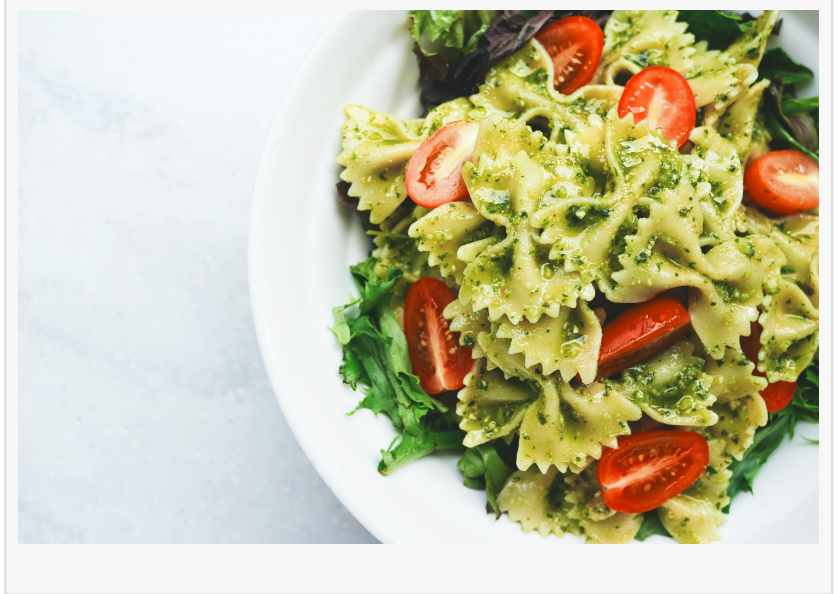


Bli kreativ med matpakken

OSLO, NORWAY , August 26, 2022 /EINPresswire.com/ -- Den norske matpakken er et verdenskjent fenomen, og har nærmest blitt et varemerke for hva det vil si å være norsk. Bli inspirert til å bytte ut tørre brødsiver med spennende frukt og grønt.

"5 om dagen" er et offisielt kostråd, som gjelder oss alle. Målet går ut på at vi bør spise minst fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. Nasjonale kostundersøkelser viser at voksne i Norge spiser tre og en halv porsjon frukt, bær og grønnsaker om dagen, mens barn bare spiser tre av "5 om dagen". Det er viktig å ikke glemme matpakken når man



Kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe» er ett internasjonalt prosjekt som fremmer sesongbasert kjøp og forbruk av europeisk frukt og grønnsaker, inkludert økologiske produkter og kvalitetsmerket frukt og grønt. Europeiske råvarer er gode å ha i når vi går vinterhalvåret i møte, når mye av den norske lokalmaten er utenfor sesong.

Tipsene under vil hjelpe deg og din familie å få en sunn og enkel start på skoleåret.

Ikke undervurder tørket frukt som snacks! Vårt råd er å innta 10-15 gram hver dag. Verdens helseorganisasjon har også inkludert tørket frukt på listen over matvarer som anbefales for et sunt og balansert kosthold.

Pass på å få i deg nok vitamin C. Mange av de europeiske fruktene som er i sesong i løpet av vinteren er sitrusfrukter, epler, pærer og kiwi. De inneholder masse vitamin C som har betydning for kroppens immunforsvar, som beskytter mot bl.a. virus og bakterier. Ta med deg et eple i matpakken.

Hva med å ta med en salat i matboksen? La deg friste av disse oppskriftene og oppgrader lunsjen din.

Frisk pastasalat

Ingredienser til 4 porsjoner

300 g fullkornpasta, skruer eller rør
20 sukkererter
10 soltørkede tomater
8 røde cherrytomater
20 sorte oliven
vann til koking

Dressing:

4 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
sort pepper
1 mozzarella
frisk basilikum

Fremgangsmåte

1. Kok pastaen etter anvisning på pakken og la vannet renne godt av.
2. Skjær sukkerertene i to og de soltørkede tomatene i små biter. Skjær de friske tomatene i fire.
3. Ha pasta i en bolle sammen med sukkererter, soltørkede tomater, friske tomater og oliven. Bland godt.
4. Bland olje og sitronsaft i en dressing og hell over salaten. Vend forsiktig slik at dressingen fordeler seg i salaten. Smak til med nykvernet pepper.
5. Legg på skiver av mozzarella og pynt med frisk basilikum.

Kremet brokkolisalat

Ingredienser til 4 porsjoner

1 brokkoli
½ rødløk
0,5 dl ristede pinjekjerner
1 dl rosiner

Dressing

3 dl crème fraîche lett, 18 %
1 ts sukker

¼ ts salt

1 ts friskpresset sitronsaft

Fremgangsmåte

1. Del brokkolien i små buketter. Skrell stilkene og skjær den i terninger.
2. Skjær rødløk i tynne skiver.
3. Ha brokkoli og løk over i en salatbolle sammen med pinjekjerner og rosiner.
4. Bland ingrediensene til dressingen og vend den forsiktig inn i salaten.

Tips: Du kan bruke valnøtter i stedet for pinjekjerner og tranebær i stedet for rosiner.

Ta kontakt for mer informasjon:□

Susanne Jorde Lunde, Prosjektleder Norge, +47 91921509□

□□

Mer informasjon om kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe»□

Kampanjen har som formål å øke forbruket og bevisstheten om europeisk frukt og grønt i Norge, og vil være pågående i en treårs periode.□ Kampanjen er finansiert med bistand fra EU og er en del av EUs markedsføringspolitikk med navn "Enjoy it's from Europe". Denne markedsføringspolitikken er vedtatt av EU-kommisjonen for å hjelpe sektorens fagfolk med å bryte seg inn i eller konsolidere internasjonale markeder, samt gjøre europeiske forbrukere mer bevisste på innsatsen fra europeiske bønder.

□□

Susanne Jorde Lunde

sjl@stormcom.no

I Love Fruit & Veg From Europe NO

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/587859361>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.