

**Too Good To Go med reste-kokebok**

16. desember 2021: **Matredder-appen lanserer en digital kokebok med resteoppskrifter. – Vi håper den kan inspirere folk til å være kreativ med restene og kutte matsvinn hjemme, noe som ikke minst er aktuelt i julen, sier Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go i Norge.**

Too Good To Go er mest kjent for å knytte butikker, bakerier og andre matbedrifter med varer til overs sammen med folk som ønsker å redde maten.

**Internasjonalt og mye vegetar**

Kokeboka, [Remix](https://toogoodtogo.no/no/download/remix-kokebok) som den heter, inneholder rundt tretti oppskrifter fra Too Good To Go-ansatte i sytten land – alt fra tropiske supper til irske gryteretter.

– Det er en kokebok med internasjonalt preg og kanskje litt andre oppskrifter enn man er vant med. Mye er vegetar også. Ofte ender man jo opp med å ha rester av blant annet brød, ris og grønnsaker. Med enkle grep kan det bli nye, spennende retter, sier Raknes Pfründer.

**Penger å spare på å bruke opp restene**

Røstipoteter, brødpudding, syltede grønnsaker, gryteretten Dublin coddle og torske-curry er noe av det man finner i boka. Noen desserter er det også, som banan-is og pavlova av kikert-lake.

– Nå er vi mye hjemme, både på grunn av koronatiltakene og julen, og det blir lett mat til overs. Videre øker råvareprisene på mat, og strømregningen er skøyhøy. Det er penger å spare på å bruke opp maten man har før man kjøper ny. I tillegg er det bra for miljøet, sier Raknes Pfründer.

– Torske-retten er faktisk min oppskrift. Vi spiser juletorsk 1. juledag, og det hender det blir noen biter til overs som jeg bruker i en curry med kokosmelk og det jeg har av grønnsaker, sier hun.

**1 av 3 kaster julemat**

En undersøkelse som Norstat gjorde for Too Good To Go blant 1000 respondenter på landsbasis i fjor, viste at [1 av 3 nordmenn kaster julemat](https://toogoodtogo.no/no/press/releases/en-av-tre-kaster-julemat).

Forrige uke kom også de nye tallene på hvor mye mat som kastes i Norge totalt sett, hvor det viser seg at forbrukere fremdeles står for rundt halvparten av det kartlagte, årlige matsvinnet her til lands. 216.100 av svinnet tilskrives husholdninger, som kun kaster 6 prosent mindre mat enn i 2015, ifølge [Hovedrapporten for matsvinn 2020](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/bransjeavtalen-om-reduksjon-av-matsvinn-hovedrapport-2020/id2891243/), hvor det også pekes på at det totale norske matsvinnet skal halveres innen 2030.

– For å klare å kutte svinnet drastisk de neste årene, er det mange som må bidra – matbransjen og myndighetene, så klart, men i stor grad også forbrukere. Ved å være kreativ med restene, bli kvitt datoskrekken, kjøpe nedprisede varer, og så videre, kommer man et godt stykke nærmere en svinn-fri husholdning. Den enkeltes innsats har masse å si i denne sammenhengen, sier hun.

*Kokeboken kan lastes ned gratis* [*her*](https://toogoodtogo.no/no/download/remix-kokebok)*.*

*På* [*@toogoodtogo.no*](https://www.instagram.com/toogoodtogo.no/) *deles det også jevnlig tips og oppskrifter på hvordan man bruker opp restene.*

**Slik unngår du matsvinn i julen**

1. Planlegg innkjøpene. Lag handleliste og ikke kjøp mer enn du klarer å spise opp, selv om det bugner av fristelser.

2. Server jule-tapas hvis du har mye rester, eventuelt suppler med en varmrett eller to.

3. Lag nye retter av julematen. Google eller improviser. Ideer: [Pinnekjøtt i vaffel a la Mette Havre i Spis opp maten eller pinnekjøtt-paté på Rest-sjef Jimmy Øiens vis](https://toogoodtogo.no/no/blog/redd-julematen), [restevegister a la Hanne-Lene Dahlgren](https://toogoodtogo.no/no/blog/julehilsen-hanne-lene), [torske-curry fra Ann-Kristin Raknes Pfründer i Too Good To Go](https://toogoodtogo.no/no/download/remix-kokebok), ribbe-lapskaus, ribbe-pasta, grønnsakssuppe med kålrabistappe eller riskrem av risgrøt.

4. Gled en nabo eller noen andre hvis du har laget for mye.

5. Avkjøl varmmat raskt, putt i tett boks og sett kaldt. Da holder den seg lenger.

5. [Frys ned restene](https://toogoodtogo.no/no/blog/frys-julematen) – det gjelder både ferskt og varmebehandlet kjøtt, grønnsaker og annet.

6. Se, lukt og smak hvis du er usikker på holdbarheten. Mye holder seg lenger enn man skulle tro, blant annet [egg](https://toogoodtogo.no/no/blog/redd-eggene).

7. Sjekk mat-influensere og kokker på Instagram for inspirasjon, eksempelvis @lindastuhaug, @christerrodseth, @krisslovesfood, @fattig.student, @rimelig\_godt, @restrestaurant, @spisoppmaten, @kaaynelagermat, @hannelenesvegetar, @emilienutrition, @matprat.no og @toogoodtogo.no

Flere matredder-tips finner du [her](https://toogoodtogo.no/no/blog/ti-tips-for-aa-bli-en-matredder).

*Kilde: Too Good To Go*

**Om Too Good To Go**

Matredder-app som finnes i 17 land. Kobler butikker og serveringssteder med varer til overs sammen med folk som vil kjøpe maten til redusert pris, og er ett av flere tiltak man kan ta i bruk for å kutte matsvinnet.

Siden oppstart er det solgt 6,4 millioner forundringsposer med overskuddsvarer gjennom appen i Norge. 1,6 millioner nordmenn har lastet ned appen, og på landsbasis samarbeider selskapet med 4000 matbedrifter.

Too Good To Go samarbeider også med aktører i matbransjen om å sette matsvinn på agendaen, gjør tiltak for å inspirere til svinn-kutt og deler informasjon om matsvinnproblematikken i ulike kanaler.

**Kontakt**  
Lene Kallum, kommunikasjonssjef i Too Good To Go, [lkallum@toogoodtogo.no](mailto:lkallum@toogoodtogo.no), 991 07 900