



DORDIS TIPS

til å handle mer norsk mat

Hei, jeg heter Dordi Lerum – og jeg er “norsketerianer”!

Dordis tips til å velge norsk mat:

- 1 Les den lille skrifta bakpå varen
- 2 Se alltid etter Nyt Norge
- 3 Bruk sesongens råvarer

Dordi Lerum er svært opptatt av norsk matproduksjon – så opptatt faktisk at hun i år har som nyttårsforsett å kun spise norsk mat. Her deler hun sine beste tips med oss for å handle mer norsk mat.

Bondelagets huskeliste for norsk mat:

- Se etter produksjonsland og Nyt Norge-merket på varene.
- Velger du produkter fra Tine, Gilde og Prior får du garantert norske varer.
- Finner du ikke norske grønnsaker i ferskvaresortimentet, så sjekk frysedisken!
- Velg norsk eplejuice i stedet for importert appelsinjuice.
- Bruk norsk honning i stedet for sukker.
- Velg havregryn i stedet for frokostblandinger.
- Bytt ris og pasta med poteter og byggryn.
- Kjøp pizzaost eller riv osten selv – det er ikke ost alt som smelter.
- Bak brød selv med norsk korn.
- Ferdigretter kan inneholde så mangt – les den lille skriften bakpå!
- Sjekk bakpå potetgullposen, på noen står det hvilken gård potetene er fra.
- Legg handleturen til Bondens Marked eller gårdsutsalg.



Norsk mat – den beste beredskaperen!



Det er ikke ett fett hva du kjøper i butikken

Valgene du tar er med på å bidra til at vi som land blir mer selvforsynte og har bedre beredskap.

De siste årene har vist oss at Norge som land er sårbart. Pandemien førte til stengte grenser, og kriger i Ukraina og Midt-Østen setter forsyningslinjene på prøve. Vi blir mindre sårbare når vi produserer mye av maten vår selv.

På små og store gårdsbruk over hele landet produserer bønder mat. Når vi holder hjula i gang, er dette det beste utgangspunktet for å styrke norsk matsikkerhet og beredskap. Vi bønder er også en ressurs når ting skjer – enten det er branner, flom eller ras. Vi er til stede.

Det er vi som produserer maten. Det du kan gjøre som forbruker, er å velge norsk mat i butikken. Vi vil gjøre det lett for deg å ta bevisste valg!

Takk for at du velger norsk når du kan, og takk for at du støtter bonden!

39%

av maten vår er produsert i Norge*

I Norge produserer vi bare 39% av maten vår selv, som gjør oss dårligst i verden. Norges Bondelag vil helst ha en selvforsyningsgrad på 50%, som er et grunnlag som vi fullt mulig klarer å produsere – dersom folk ønsker det.

Norske bønder må selge varene sine i markedet på lik linje som andre produsenter. Skal vi få opp selvforsyninga i Norge er vi derfor avhengig av at norske forbrukere velger norske råvarer i butikken hver dag.

*selvforsyningsgrad korrigert for fôrimport, hentet fra NIBIO



Se baksiden for praktisk huskeliste for å handle mer norsk mat!

