

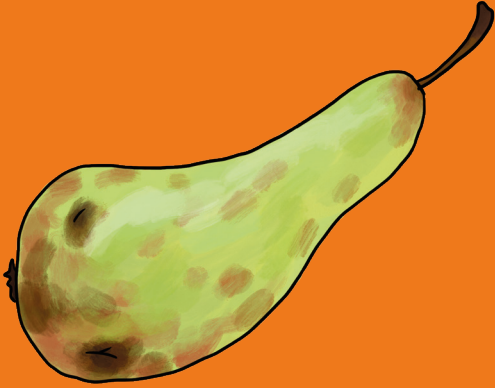


MODEN & SØT

Tips til bruk av (over)moden frukt og bær

SPAREBANKSTIFTELSEN
DNB

Framtiden i
våre hender



Innhold

Om matsvinn	4
Oppbevaring av frukt og bær	6
Banankake	8
Nicecream	9
Bananlapper med blåbær	10
Restesyttetøy	11
Fruktkompott	12
Smuldre-pai	13
Frukt på toppen	14
Lompedessert med pære	15
Hermetiserte plommer	16
Frukt-kvass	17
Mer drikke av frukt og bær	18
Norsk frukt og bær i sesong	19



Om matsvinn

Sannsynligvis sitter du med dette oppskriftshefte i hendene dine, fordi du har lyst til å gjøre noe med det norske matsvinnet. Derfor vil vi gjerne takke deg for å ta grep. For å skape endring må både næringslivet, myndighetene og folket; deg og meg, være med.

I dette heftet informerer vi om matsvinn og vi ønsker å inspirere til hvordan vi alle kan bli flinkere til å kaste mindre mat. Her setter vi særlig søkelys på frukt og bær. Lykke til på kjøkkenet!

Norsk matsvinn

Når vi snakker om matsvinn, mener vi mat som på et eller annet tidspunkt har vært, eller fortsatt er spiselig når det går i søpla. Motsatt er matavfall de delene av maten som ikke er spiselige, eksempelvis steinen i en morell eller skallet på en banan. I Norge kaster vi årlig omtrent 85 kg spiselig mat per innbygger, som tilsvarer 17 fulle handleposer!¹

Dette er ikke bare bortkastede penger, men det har også store negative miljøkonsekvenser og er usolidarisk: Klimautslippene fra norsk matkasting i løpet av ett år er faktisk større enn utslippene fra innenriks flytrafikk, og det er dypt urettferdig å sløse med ressurser når det samtidig er folk i verden som sulter. Målt ut ifra et gjennomsnittlig forbruk går hver femte handlepose rett i søpla, og maten som kastes årlig i Norge kunne mettet over en million mennesker.²

I 2020 kom 48% av det norske matsvinnet fra hjemmene våre. Det var j et år der de fleste var mye hjemme, men

det står seg over tid at husholdningene står for den største enkeltposten for matsvinn. Samlet skjer allikevel mesteparten av matkastingen blant bransjeaktørene før vi har kjøpt maten i butikken (52%):³ Dette svinnet skjer gjennom hele verdikjeden, fra jordbruket, til matvareprodusentene, til dagligvarebutikkene og restaurantkjøkkenene. Samtidig med at du og jeg tar grep hjemme, kjemper Framtiden i våre hender for at matbransjen må ta sin del av ansvaret. I tillegg er det utrolig mye matbransjen kan gjøre for at det skal bli lettere for oss å kaste mindre mat, men det kommer vi tilbake til.

Hvorfor kaster vi maten vi selv velger å kjøpe?

Mesteparten av maten vi kaster hjemme kastes fordi den har gått ut på dato, vi har glemt den, vi har kjøpt noe nytt som fristet mer, eller fordi vi rett og slett kjøpte for mye. Men dette er bare symptomene, så hva er noen av de un-

1 Bransjeavtalen om reduksjon av matsvinn: Hovedrapport 2020: Bransjeavtalen om reduksjon av matsvinn: Hovedrapport 2020 - regjeringen.no

2 Statistisk sentralbyrå: 10249: Forbrukte mengder av mat- og drikkevarer per person per år, etter varegruppe (kg/liter) 1999 - 2012. Statistikkbanken (ssb.no)

3 Bransjeavtalen om reduksjon av matsvinn: Hovedrapport 2020: Bransjeavtalen om reduksjon av matsvinn: Hovedrapport 2020 - regjeringen.no

derliggende årsakene til at vi kaster så mye spiselig mat?

Ifølge forskning fra Universitetet i Tromsø er det et tydelig generasjons-skille⁴ mellom de som kaster lite og de som kaster mest. De eldre er oppvokst i en tid hvor de i større grad anerkjente mat som noe som har en iboende verdi i seg selv. For mange eldre var ikke enkel tilgang på fersk mat en selvfølge i oppveksten, og de mener at mat ikke er noe vi kan sløse med. Dette er verdier vi dessverre ikke får automatisk når vi blir eldre, men noe etterkrigs generasjonen har tilegnet seg gjennom sin oppvekst.

Den høye levestandard i Norge i dag, gjør at vi har råd til å kaste mer mat enn tidligere, i tillegg bruker store selskaper mange millioner på reklame for å få oss til å kjøpe mer mat enn vi egentlig trenger. Vi kaster mat fordi vi kan – vi har økt industriell matproduksjon, folk har bedre råd, og et mangfold av butikker gjør at maten alltid er tilgjengelig. Sammenliknet med inntektsnivået i Norge har maten blitt betraktelig rimeligere. I tillegg har mange ikke lenger den samme nære relasjonen til jordbruket og fiskeriet, med fraflytting fra bygdene inn til byene.

Når du aktivt begynner å redusere matsvinnet hjemme, er det viktig å huske på at ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Du trenger ikke bli brobyggeren som gjør at alle forstår verdien av bondens innsats, men

de fleste kan bli litt flinkere til å lage restemat; bruke ingredienser som er på hell; vurdere varer som har gått ut på dato; og være bevisst på å handle inn riktig mengde, slik at du ikke ender med å kaste mat.

Hva kaster vi mest av?

Det vi kaster aller mest av er «måltidsrester» som for eksempel middags- og brødrester. Nest etter «måltidsrester» er kategorien «frukt og grønnsaker».⁵ Frukt og bær er sårbare produkter med kort holdbarhet. En undersøkelse fra tre ICA-butikker i Sverige viser at frukttypene som det blir kastet mest av er banan, eple, pære og druer.⁶

Frukt, bær og grønnsaker er levende produkter med varierende lagringsevne. Produktene lagres og emballeres for best mulig holdbarhet gjennom verdikjeden. Noen produkter trenger litt luft, andre må ha det helt tett for ikke å visne. Temperatur, luftfuktighet og lys påvirker produktene. Så noe av det viktigste du kan gjøre for at det du eller andre i hjemmet kjøper skal holde seg lenger, er riktig oppbevaring.⁷ Derfor kan det være en god idé og sette seg inn i hvordan frukt og bær dere vanligvis kjøper, bør oppbevares. En tommelfingerregel er at det meste av frukt og grønt trives best stikk motsatt av hvordan det vises fram i butikken; ikke varmt og lyst, men mørkt og ofte kjølig.

4 Tommy Ose, gjesteforsker ved UiT: Derfor kaster vi mat (forskning.no)

5 Matkasting per innbygger i 2020. Kilde: NORSUS kartlegging av Matsvinn på vegne av Matvett.

6 Lisa Mattsson, Helén Williams, Jonas Berghel (2017) Kilde: Waste of fresh fruit and vegetables at retailers in Sweden – Measuring and calculation of mass, economic cost and climate impact - ScienceDirect

7 Opplysningskontoret for frukt og grønt. Kilde: Oppbevaring av frukt og grønnsaker | FRUKT.no

Oppbevaring av frukt og bær

Temperatur:

- 🍏 Frukt som høstes grønne og faste som epler og pærer, bør lagres kjølig (2-3 °C).
- 🍌 Enkelte fruktsorter, som banan, melon og avokado kan ta skade av for kald lagring og bør oppbevares i romtemperatur.
- 🍌 Skrell, kutt opp og frys frukten eller bærene. Alle bær kan fryses og de kan holde seg fint i flere år, men kvaliteten vil forringes etter et års tid. Det er viktig med god emballasje, og ikke pakk dem for tett. La bærene tines i kjøleskapet, da unngår du at de blir slappe og vasne i konsistensen. Alternativ kan fryst frukt og bær brukes direkte i eksempelvis smoothier og syltetøy.

Lysforhold:

- ☀️ Ikke utsett frukt og grønnsaker for unødig dagslys eller kunstig lys.
- ☀️ Dette gjelder spesielt potet og gulrot som vil få en bitter smak og skjemmende farge.

Hold avstand:

- 🍅 Noen typer frukt, som for eksempel tomat og eple, slipper ut mye av modningsgassen etylen, og bør ikke lagres sammen med andre fruktslag eller grønnsaker.
- 🍅 Moden og umoden frukt bør ikke oppbevares sammen.
- 🍅 Hvis du finner mugg på et bær i en kurv, fjern det ene bæret, så kan resten av bærene fint spises.

Selv når man oppbevarer varene riktig, kan det være vanskelig å unngå at frukten eller bærene blir overmodne endrer form, farge eller konsistens over tid. Da er det nyttig å bruke sansene før du velger å kaste: se, lukt og smak. Noen typer frukt, som eple, pære, plomme og banan modner videre etter innhøsting. Stivelsen i frukten vil i en prosess omdannes til sukker, som gir god smak. Svært moden frukt smaker derfor enda søtere, før sukkeret etter hvert begynner å gjære. Dersom sansene dine forteller deg at frukten må kastes, er det viktig at den havner i riktig dunk - nemlig i matavfallet. Når vi kildesorterer maten vi ikke lenger kan spise, bidrar vi til å holde ressursene i omløp og graden av sirkularitet i avfallssystemet vårt øker. For eksempel kan matavfall omdannes til biogass til transport, eller kompost til mathager.

På de neste sidene finner du kreative oppskrifter som kan hjelpe deg å bruke opp frukt og bær som er i ferd med å bli overmoden - på den måten kan du redusere matsvinnet hjemme.



TIPS:

Viste du at det finnes et brukopp-leksikon på nett? Her kan du finne enda mer kunnskap om holdbarhet og riktig oppbevaring av ulike matvarer.

www.matvett.no/brukopp-leksikon

Banankake

Har du brune bananer som ligger og visner på kjøkkenbenken? Da er du ikke alene. Bananer er blant matvarene vi kaster mest av, faktisk kaster norske butikker 40.000 bananer i året.¹ Bananer trives best og holder seg lengst i klase, men ofte vil vi bare ha én. I stedet for å bryte av en banan fra flokken, se heller etter en av de mange enslige som sannsynligvis ligger igjen etter andre har forsynt seg, og ofte ender opp i butikkens avfall. Bananer ser gjerne dårligere ut på utsida enn de egentlig er. Skallet blir fort brunt og flekkete, mens selve bananen er søt, god og fullstendig spiselig. Ofte er den nesten ikke brun under skallet en gang! Overmodne bananer er faktisk så fulle av naturlig sødme at du gjerne kan redusere sukkermengden i en oppskrift uten at det går på bekostning av smaken.

Ingredienser:

- 4 modne bananer, moses helt
- 1 dl kokosolje, smeltet
- 1 dl lønnesirup eller sukker
- 2 ts vaniljesukker
- 2 ts bakepulver
- 3 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 100 g mørk sjokolade

Tips: *Del den modne bananen i biter og putt dem i fryseren. Da kan de brukes til for eksempel smoothie senere.*



Fremgangsmåte:

1. Forvarm ovnen til 175°C varmluft.
2. Mos bananene med en gaffel og ha det over i en bolle. Bruk deretter en håndmikser til å mose bananene ekstra godt.
3. Tilsett smeltet kokosolje, lønnesirup, vaniljesukker og bakepulver. Pisk ingrediensene sammen. Tilsett melet litt etter litt mens deigen piskes.
4. Grovhakk sjokoladen og vend inn i deigen med en skje. Dryss over med salt og ha deigen opp i en brødform smurt med olje eller smør. Fordel gjerne litt sjokoladebiter på toppen.
5. Stek banankaken i ovnen i ca. 40-45 min. Test med en gaffel eller skarp kniv om kaken er gjennomstekt. La kaken kjøle seg helt ned, før du skjærer din første skive.

Denne oppskriften kan også brukes til muffins.

Nicecream *(iskrem av fryste bananer)*

Har du lyst på noe skikkelig godt? Da er denne deilige nicecreamen noe for deg! Og så utrolig enkel å lage! Først fryser du ned banan i biter (eller finner fram noen frosne bananer du har reddet tidligere) – når bananen er frossen, kan du kjøre den i en (god) blender eller kjøkkenmaskin sammen med litt kokosmelk og sitron. Server den i kjeks eller beger. Et godt alternativ til softis. Server isen alene, eller med en rykende fersk kake, pannekake eller pai. Andre gode smaksvarianter er med kiwi og bringebær, peanøttsmør eller en sjokoladeversjon med 1-2 ss kakaopulver. Bare fantasien setter grenser.

Basisoppskrift på nicecream

(3-4 bananer til to porsjoner)

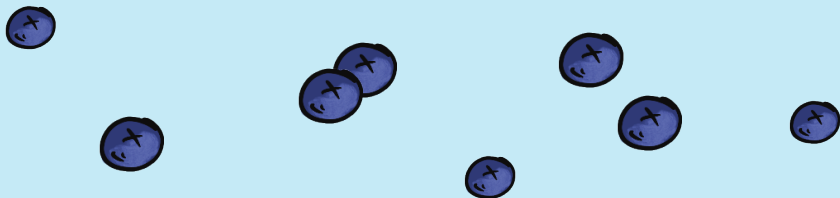


Fremgangsmåte:

1. Fjern skallet på bananen, kutt den i skiver og legg de i en frysepose eller boks. Legg gjerne bananbitene med litt mellomrom slik at de ikke fryser sammen og blir en stor klump.
2. Etter 3-4 timer kan du ta bananskivene ut av fryseren og la de tine i 5-10 minutter. Fyll på med så mye banan du ønsker i en blender og kjør til du får en kremet konsistens.
3. Tilsett de smagsgivere du ønsker underveis.
4. Om du ønsker kan du gjerne sette iskremen tilbake i fryseren for å få en fastere konsistens eller du kan spise den som den er.

Bananlapper med blåbær

Lapper, sveler eller amerikanske pannekaker. Kjært barn har mange navn, men prinsippet er det samme. Stort sett de samme ingrediensene, og så passer de alle perfekt med masse lønnesirup på... eller smør og brunost.



Ingredienser:

2 dl hvetemel (kan ev. gjøres sunnere med litt byggmel eller havregryn)

1,5 ts bakepulver

2 ts vaniljesukker

1 ts kanel (kan unnlates)

1 ts salt

1,5 dl havredrikk, mandeldrikk eller kumelk

3 modne bananer

1 håndfull blåbær eller andre bær (fryste eller ferske). Kan unnlates.

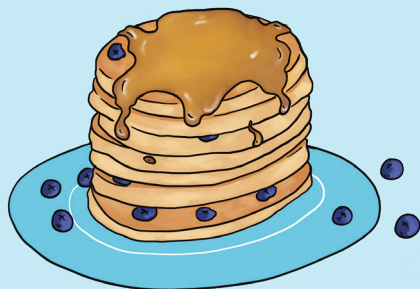
Litt smør til steking

Fremgangsmåte:

1. Ha mel, bakepulver, vaniljesukker, salt og kanel i en bolle og bland.
2. Tilsett plantedrikk og bland godt. Mos bananene godt med en gaffel og vend dem inn i røren. La røren hvile i 10-15 minutter, så den kan svulle.
3. Ha litt smør på en middelsvarm stekepanne. Når smøret har smeltet, hell røren på og form til små lapper. Pynt gjerne med bær direkte i røren i pannen før du snur lappene. Stekes ca. ett minutt på hver side.

Pannekakene passer like godt til frokost, lunsj, middag som til kvelds. Kan også brukes som turmat eller som søndagskos servert med lønnesirup og is.

P.s. kan fryses og varmes på nytt.



Restesyttetøy

Selv om eplene har blitt melne eller pærene litt bløte, er de fremdeles veldig gode i syltetøy. Brune flekker skjæres bort. All frukt og alle slags bær kan brukes, men ikke bruk frukt som har gjæret (noen spesiell ananas og melon har en tendens til å gjøre). Perfekt løsning hvis du skal reise bort på ferie og har frukt du ikke vet hvordan du skal få brukt opp. Syltetøyet holder seg godt i kjøleskapet til du er hjemme igjen. Overmoden frukt er som nevnt tidligere veldig søt, og du trenger nesten ikke tilsette sukker. Bruk syltepulver for at det skal holde seg bedre. Ha gjerne i en hel kanelstang, vaniljefrø eller en hel stjerneanis for å gi ekstra smak på syltetøyet.

I dette syltetøyet har vi brukt:

- 2 pærer
- 3 epler
- 1/2 ananas
- 1 kiwi
- 100 g sukker
- 1/2 pakke syltepulver

Tips: Appelsin, litt tyttebær og vanilje er en utrolig god kombinasjon til syltetøy.

Fremgangsmåte:

1. Skrell og skjær frukten i mindre biter.
2. Ha alt i en gryte sammen med ørlite vann i bunnen av gryten.
3. Kok opp, og la koke til all frukten er mør. Skum av hvis nødvendig.
4. a gryten fra platen når syltetøyet er kokt.
5. Rør i sukker iblandet syltepulver, eller bare syltepulver.
6. Hell syltetøyet på rene varme glass og avkjøl.



Fruktkompott

Fruktkompott er en fransk dessert bestående av hel frukt eller frukt i terninger tilberedt med sukker og krydder, ofte servert med iskem. Kompotter kan fremstilles fra én frukt eller fra en blanding; fiken, fersken, aprikoser, kirsebær eller annen steinfrukt, men eple og pærer er også vanlige valg. Du kan legge til bær som eksempelvis rips. Velg gjerne varme krydder som ingefær og kanel som smakstilsetning, samt vanilje og anis. Kompott kan serveres umiddelbart, oppbevares i kjøleskap eller fryses til senere bruk.

Ingredienser (til fire porsjoner):

Ca. 800g bær og/eller frukt

200 g sukker

1 dl vann (til koking)

2,5 ss potetmel

1,5 dl kaldt vann (til jevning)

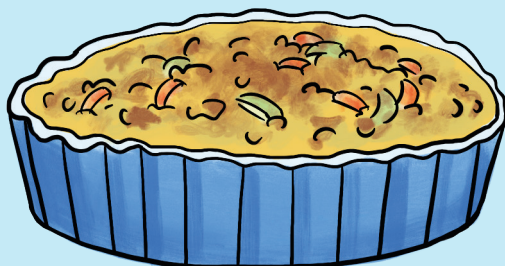
Fremgangsmåte:

1. Kok først opp vann og sukker.
2. Tilsett bær og frukt og la det koke opp på nytt.
3. Senk temperaturen og la det småkoke til frukten er mør. Smak til med mer sukker om nødvendig.
4. Ta kompotten av plata.
5. Hvis du ønsker kan du bruke stavmikser for å få en helt jevn kompott, men mange liker at det er fruktbiten i kompotten.
6. Bland potetmel og kaldt vann godt.
7. Hell det i en tynn stråle i kompotten mens du rører godt.



Kan serveres med en dott krem på toppen eller serveres i høye glass, som en trifli, med flere lag av kompott, noe sprøtt og krem lagvis.

Smuldre-pai - Verdens enkleste pai!



Ingredienser:

ca. 500 g moden pære (eple, plomme, fersken eller kombinasjon passer også bra)

2,5 dl hvetemel

1,5 dl havregryn

1 knivspiss salt

1 dl sukker (gjerne brun farin)

1 ts kanel

100 g smør i terninger

ev. tilsett hakkede nøtter

Fremgangsmåte:

1. Kutt og dryss pærene over i en ildfast form. Prøv kuttbitene i mer eller mindre samme sånn at paien bakes jevnt.
2. Topp med en streusel-crumble: bland de tørre ingrediensene først og elt inn smøret så det blir en smuldre-deig.
3. Stek paien i oven ved 185°C i en halvtime, til paien er gyllen på toppen.

Kan spises som den er, gjerne lun med rømme eller is på toppen.



Frukt på toppen

Hva med å bruke opp den modne frukten og bærene du har til for eksempel topping på pannacotta?

Frukt kan fint skjæres i 'brunoise' som er det franske begrepet for de minste terninger du klarer å kutte. Bærene kan røres friske eller kokes lett.

Uansett om du velger frukt eller bær passer det bra med litt syre, så her kan litt appelsin eller sitron i blandingen være en god kontrast til den søte desserten.

Frukt på toppen kan også brukes på eksempelvis semulegrøt, is eller mousse.



Lompedessert med pære



Ingredienser:

1-2 (over)modne pærer

2 (halv)tørre lomper (alle varianter)

Noen skiver med gammel blåmuggost (bruk sansene: se-lukt-smak)

Litt valnøtter (hvis du har)

Liten dæsj med honning eller lønnesirup

Fremgangsmåte:

1. Sett stekeovnen på 200°C over- og undervarme.
2. Dersom du ønsker lompene litt mer sprø, kan du legge dem i ovnen 1-2 minutter før du tar på fyll.
3. Legg lompene på et stekebrett.
4. Del pærene i skiver eller staver, og fordel dem utover lompene.
5. Fordel blåmuggost og eventuelt nøtter over pærene.
6. Avslutt med å dryppe litt honning eller lønnesirup på toppen.
7. Stek i ovnen til osten er gyllen, ca. 5-10 minutter.

Hermetiserte plommer

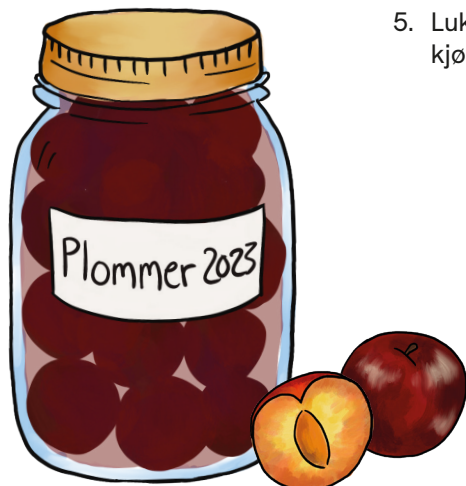
Plommesesongen kan komme fort og plutselig har hagene og butikkene flere plommer enn vi klarer å spise på én gang. Har plommene hjemme hos deg blitt veldig myke anbefaler vi å koke de saftige plommene møre med vaniljestang og sukker, og legg dem på glass. De holder seg godt og er supergode til en lettvinnt dessert med is og vaniljesaus eller kesam og deilig, sprø havrekrønsj eller granola til. Andre steinfrukter er like fine å hermetisere med samme metode.

Ingredienser (6-8 porsjoner):

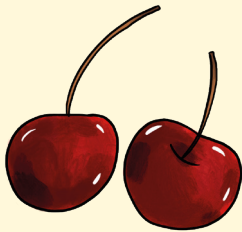
- 1 1/2 kg plommer
- 1 vaniljestang
- 500 g rørsukker
- 5 dl vann
- ½ dl eplesidereddik

Fremgangsmåte:

1. Del plommene i to og fjern steinene. Legg plommene i et rent sylteglass.
2. Del vaniljestangen og skrap ut frøene. Mos frøene med litt av sukkeret for å skille dem.
3. Ha vaniljestang med frø, sukker, vann og eddik i en kjele og kok opp.
4. Ta kjelen av varmen når sukkeret er oppløst og hell den varme sukkerlaken over plommene.
5. Lukk glasset og oppbevar plommene kjølig.



Frukt-kvass (*fermentert drikk på overmoden frukt*)



Ingredienser (Ett stort glass):

1/4 fylt Norgesglass (eller lignende med lokk) med blandet frukt og bær (overmoden frukt sikrer god gjæring)

1 ss upasteurisert honning

1 tommellengde frisk ingefær uten skall

Vann

Ideer til gode kombinasjoner:

- Fersken og bjørnebær
- kirsebær, bringebær og kardemomme
- eple, rosin og kanel
- sitron, tørket aprikos og ingefær
- mango og chaikrydder

Bare fantasien setter grenser.

Fremgangsmåte:

1. Legg frukt, honning og ingefær i glasset.
2. Fyll på med vann opp til 2-3 cm. fra kanten. Lukk glasset med lokk. Det må være tett.
3. Plasser glasset i romtemperatur i 2-3 dager. Rist på glasset to ganger daglig for å forebygge at det dannes bakterier på overflaten.
4. Etter 24 timer kan du forvente å se bobler, som viser at fermenteringsprosessen har begynt.
5. Smak på drikken når du ser bobler og vurder når den er klar. Dette avhenger av temperatur og sukkerinnholdet i de forskjellige fruktene. Drikken skal smake søtt, litt syrlig og frukten skal se 'kokt' ut.
6. Når du er fornøyd, kan drikken helles gjennom en sil og oppbevares i kjøleskapet i opptil en uke.

Hvis du ikke lykkes første gang, kan du tilsette myse eller gjær (1/2 ss gjær, 15 g) neste gang som en oppstarter. At prosessen lykkes avhenger som regel av kvaliteten på vannet og honningen du bruker.

OBS: Hjemmelaget kvass vil ha et lavt alkoholinnhold på ca. 0,05%-1,0%, så barn kan også smake.

Andre måter, hvor frukten eller bærene kan drikkes ...

Har du brune bananer, appelsiner, skrukkete epler eller lignende? De roper etter å bli til smoothie! Kalde og frosne bananer gjør smoothien enda bedre. Du kan også bruke en del grønnsaker, da blir smoothien enda sunnere og kan få morsomme farger! For eksempel passer agurk godt, men du kan også bruke spinat, avokado, rødbeter, søtpotet, blomkål og mye mer. Bruk fantasien!

Er du en søtmons kan kanskje milkshake være godt til sofa-kosen? Også i milkshaken vil bananen være med. Bland den med melk, vaniljeis, sjokoladepulver og nyt. Har du en mango i fruktskålen som begynner å bli dårlig eller oppskåret vannmelon som ikke blir spist opp? Kjør det med stavmikseren, hell det i en is- eller isbitform, og nyt frukten som dessert eller som isbiter i favoritt-drikken din.



Norsk frukt og bær i sesong

Jordbær: juni til august, med høysesong i juli

Bringebær: juli og august

Blåbær: juli til august

Solbær: juli til august

Stikkelsbær: juli til august

Plommer: august og september

Rips: august til september

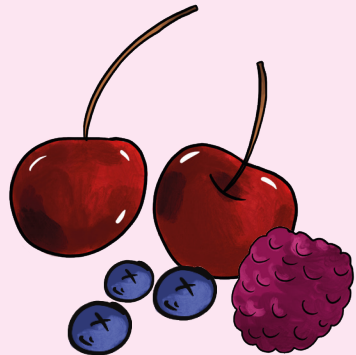
Bjørnebær: august til september

Multer: august til september

Tyttebær: august til oktober

Moreller: august

Epler: september til november



Oppskriftene i dette hefte er samlet inn blant de ansatte i organisasjonen.

Design og illustrasjoner: Sunniva Prytz Sandnes, @sunnvis

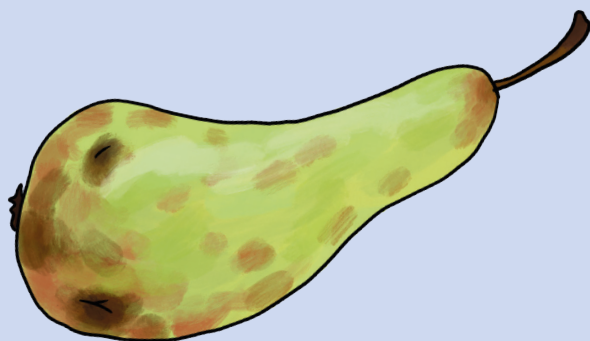
Trykk: Flisa trykkeri

Lyst til å engasjere deg lokalt?

Møt likesinnede i våre lokallag og bidra til et grønt skifte der du bor. Sammen får vi til mer!

Les mer om vårt arbeid, bli inspirert til en grønnere livsstil eller finn frem til et lokallag nær deg på nettsiden vår. På nettsiden kan du også bli medlem av organisasjonen og gi støtte til vårt arbeid:

www.framtiden.no



Dette heftet er sponset av Sparebankstiftelsen DNB. Hvis du en dag ikke trenger dette inspirasjonshefte lenger, oppfordrer vi deg til å gi det videre til noen som kan få bruk for det. Et ekstra hefte kan tilsendes digitalt ved å kontakte:

post@framtiden.no

www.framtiden.no



Framtiden i
våre hender