

## PRESSEMELDING

10. april 2017

### Påskefrokost med god samvittighet

**Påskan er en fest for alle som elsker sene frokoster og mye godt på bordet. Samtidig som vi liker å spise godt, er det et faktum at vi kaster alt for mye mat. Her får du tips til hvordan du kan lage nydelig påskefrokost med restematen du har i kjøleskapet.**

Frokosten er viktig for nordmenn. 7 av 10 spiser frokost hver dag. Dessverre er det mye mat som går til spille. Vi kaster så mye som 1/3 av all mat som produseres, og hvert år kaster norske forbrukere over 217 000 tonn mat som kunne ha vært spist. Det ønsker Scandic å gjøre noe med. Derfor feirer hotellkjeden den nasjonale frokostdagen 13. april med lansering av kampanjen #brukopp. Ved å bruke opp restene fra dagen før kan du enkelt bidra til å bevare miljøet, uten at det går på bekostning av smak og kvalitet.

#### Skal kutte matsvinn med 20 prosent

Siden 2011 har Scandic jobbet aktivt for å kutte matsvinn som en del av satsingen på miljø og bærekraft. Gjennom initiativet «Kutt Matsvinn 2020» i regi av Matvett har hotellkjeden forpliktet seg til å kutte matsvinnet med 20 prosent innen 2020. Det utgjør hele 150 tonn mindre matavfall og 400 tonn reduksjon i CO2-utslippene årlig.

– Vi har gått ned på tallerkenstørrelse, oppfordrer gjestene til å forsyne seg flere ganger og veier alt av matavfall slik at vi har full kontroll på hvor mye matavfall hvert hotell produserer. Nå lanserer vi dessuten kampanjen #brukopp for å inspirere alle der hjemme til å lage smakfulle retter av restematen og bidra til å kutte matsvinn, sier Morten Malting, direktør for mat og drikke i Scandic Norge.

– Lag gjerne «restefest» på den nasjonale frokostdagen 13. april, og la deg inspirere av de beste resteoppskriftene på [frokosten.no](http://frokosten.no), oppfordrer Malting.

#### Bærekraftig frokost

Villmarkskokk og kjøkkensjef ved Scandic Meyergården, Svein Jæger Hansen, jakter elg og reinsdyr for å servere hjemmelaget pølse til sine gjester og har et lidenskapelig forhold til naturens råvarer. Han lar så lite som mulig gå til spille og har noen smakfulle tips til påskefrokosten.

– Restemat kan oppleves som annenrangs, men det er en stor misforståelse. Det er egentlig bare fantasien som setter grenser for hvor mye godt du kan lage. De litt aldrende påskeappelsinene kan bli til en fristende hjemmelaget appelsinmarmelade. Poteter til overs kan brukes i en herlig mettende bondeomelett med skinke- eller pølsebiter. Til og med brune bananer kan bli til deilig sunne bananpannekaker, sier Jæger Hansen.

#### Norske frokostvaner\*

- 7 av 10 spiser frokost hver dag
- 9 av 10 over 50 år spiser frokost hver dag
- 1 av 2 under 30 spiser frokost hver dag
- 8 av 10 spiser brød til frokost mer enn en dag i uken
- 1 av 2 spiser egg til frokost mer enn en dag i uken

\*Ifølge Norstat-undersøkelse fra 2016

#### About Scandic

Scandic is the largest hotel company in the Nordic region with 14,400 team members and a network of close to 230 hotels with about 44,000 hotel rooms in operation and under development. Scandic Friends is the biggest loyalty program in the Nordic hotel sector with 1.8 million members. Corporate responsibility has always been a part of Scandic's DNA and Scandic has been named Best Hotel Brand in the Nordic countries (BDRC). Since December 2, 2015, Scandic has been listed on Nasdaq Stockholm.

[www.scandichotelsgroup.com](http://www.scandichotelsgroup.com)

## Her får du de beste resteoppskriftene til påskefrokosten

### Hjemmelaget appelsinmarmelade som garantert vil imponere frokostgjestene

#### Ingredienser

- 1,5 kg økologiske appelsiner
- 1,3 liter vann
- 2 kg sukker
- Sitronsaft

#### Slik gjør du

1. Vask appelsinene godt i lunkent vann.
2. Kutt appelsinene først i 8 båter, så på tvers i tynne skiver.
3. Ta ut og spar på eventuelle steiner og legg de i en pepperbeholder eller tesil.
4. Ha appelsiner, vann og steiner i en gryte og kok under lokk i 40-45 min.
5. Ta av lokket og rør sukker inn i massen. Kok inn til ønsket konsistens (legg litt på en kald tallerken og sett i kjøleskapet ca 2 min for å sjekke at konsistensen blir riktig).
6. Når du er fornøyd med konsistensen, rør inn litt frisk sitronsaft for smakens skyld.
7. Hell den ferdige marmeladen over på helt rene glass og avkjøl.



### Bondeomelett med fenalår – la middagsrestene få bein å gå på

#### Ingredienser

- Fenalår i skiver (ev. annen spekemat eller god pølse)
- Noen stekte eller kokte poteter (gjærne fra i går)
- Eggerøre (gjærne gårsdagens)
- 2-3 egg
- Ev. noen friske urter (f.eks. persille)

#### Slik gjør du

1. Hakk poteter og fenalår i mindre biter og bland alt i en varm panne sammen med eggerøren. (Hvis du ikke har eggerøre fra i går visper du bare sammen et par rå egg med litt vann.)
2. Bland inn de rå eggene, disse skal bidra til at alt bindes sammen til én omelett. (Det fungerer godt uten disse også, men da blir resultatet nærmere pytt-i-panne enn omelett.)
3. Stek under lokk på *svak* varme for å unngå at omeletten brenner seg eller får en for gyllen stekeskorpe i bunn.
4. Server med rømme og grønn salat. I salatdressingen kan du gjerne ha litt sukker – dette vil virke balanserende på saltsmaken fra fenalåret.

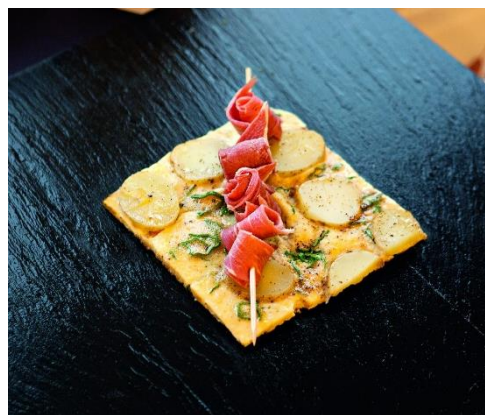


Foto: Matvett

#### About Scandic

Scandic is the largest hotel company in the Nordic region with 14,400 team members and a network of close to 230 hotels with about 44,000 hotel rooms in operation and under development. Scandic Friends is the biggest loyalty program in the Nordic hotel sector with 1.8 million members. Corporate responsibility has always been a part of Scandic's DNA and Scandic has been named Best Hotel Brand in the Nordic countries (BDRC). Since December 2, 2015, Scandic has been listed on Nasdaq Stockholm.

## Bananpannekaker – barnas favoritt og best med brune bananer

### Ingredienser

- 4 dl mel
- 2 ss sukker
- 2 ½ ts bakepulver
- En klype salt
- 2-3 brune bananer
- 3 dl melk
- 2 egg
- 1 ts vaniljesukker
- Bananskiver og/eller lønnesirup



### Slik gjør du

1. Ha bananer og egg i en foodprosessor, kjør til det er godt most
2. Ha i resten av ingrediensene og bland godt til du har en fin røre
3. Stek små pannenkaker, 4 stk samtidig i en vanlig stekepanne
4. Server dem raskt med valgfritt tilbehør
5. Bytt gjerne hvetemel med sammalt mel eller havremel

### For mer informasjon, kontakt:

- Morten Malting, direktør for mat og drikke, Scandic Norge: +47 957 66 646  
[Morten.Malting@scandichotels.com](mailto:Morten.Malting@scandichotels.com)
- Kristian Røise Dahl, PR- og kommunikasjonsrådgiver, Scandic Norge: +47 95 84 19 92,  
[KristianRoise.Dahl@scandichotels.com](mailto:KristianRoise.Dahl@scandichotels.com)

### About Scandic

Scandic is the largest hotel company in the Nordic region with 14,400 team members and a network of close to 230 hotels with about 44,000 hotel rooms in operation and under development. Scandic Friends is the biggest loyalty program in the Nordic hotel sector with 1.8 million members. Corporate responsibility has always been a part of Scandic's DNA and Scandic has been named Best Hotel Brand in the Nordic countries (BDRC). Since December 2, 2015, Scandic has been listed on Nasdaq Stockholm.

[www.scandichotelsgroup.com](http://www.scandichotelsgroup.com)