



FYLKESMANNEN I HEDMARK  
Landbruksavdelingen

Rapport nr. 06/05

# Mat og kulturlandskap 2005



HUNDREÅRS-  
MARKERINGEN  
NORGE  
1905-2005





## FYLKESMANNEN I HEDMARK

### Landbruksavdelingen

Parkgt. 36 - 2317 Hamar

Telefon 62 55 10 00 – Telefaks 62 55 12 01

# Rapport

<b>Tittel:</b>  <b>Mat og Kulturlandskap 2005</b>	<b>Rapport nr.:</b> 06/05
	<b>Dato:</b> Oktober 2005

<b>Forfatter(e):</b> Margrete Nøkleby	<b>Antall sider:</b> 11
<b>Prosjektansvarlig:</b> Erik Haugen	<b>ISSN-nr:</b> ISSN 1503-285X
<b>Finansiering:</b> Mat og Kulturlandskap, Fylkesmannen i Hedmark og Innovasjon Norge	<b>ISBN-nr:</b> ISBN 82-92424- 22-9

#### Sammendrag:

Mat og Kulturlandskap 2005 er landbrukets hundreårsmarkeringsprosjekt. Prosjektet har hatt følgende mål:

- gi økt bevissthet om- og forsterket glede og stolthet over verdien av norsk mat og et levende kulturlandskap i hele landet
- vise at landbruket tar vare på, utvikler og fornyer norsk matkultur
- vise at landbruket forvalter, foredler og formidler norsk natur - gjennom aktiv og fornuftig bruk

Dette er gjort gjennom følgende delprosjekter:

- 10 Streif i hele fylket
- Kortreist mat
- Stilkonkurranse for videregående skole
- Framtidsbygda 2020
- Matstreif i Oslo

I Hedmark er det satset mest på gjennomføringa av Streif. Gjennom arrangementene Streif har Hedmark fremhevet det særegne og unike knyttet til mat og kulturlandskap i ulike deler av fylket. I tillegg har dette vært et streif i lokal kultur og historie.

Arrangementene ble gjennomført i samarbeid mellom både tradisjonelle samarbeidspartnere til landbruksnæringen og mer utradisjonelle partnere som Hamar og Hedmarken turistforening, Knutstad & Hølen og Kokkenes mesterlaug. Matstreif i Oslo var et vellykket arrangement der Hedmark og de andre fylkene ga publikum en ekte smaksopplevelse.

Streif har hatt aktiviteter som appellerer til alle aldersgrupper, og streifene har vært godt besøkt med til sammen ca. 6800 deltakere på streif og 20 deltakere på matkurs.

#### 4 emneord:

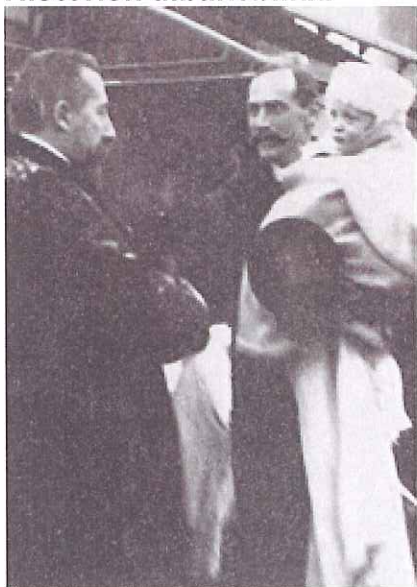
Hundreårsmarkering, mat, kulturlandskap, streif.

#### Referanse:

Nøkleby, M (2005). Mat og kulturlandskap 2005

BAKGRUNN FOR MAT OG KULTURLANDSKAP 2005 .....	4
ORGANISERING .....	4
MÅL OG STRATEGIER .....	4
DELPROSJEKTER .....	5
<i>Streif</i> .....	5
<i>Kortreist mat</i> .....	6
<i>Stil/tekst- konkurransen</i> .....	7
<i>Framtidsbygda 2020</i> .....	7
<i>Matstreif i Oslo</i> .....	7
PROFILERING.....	9
VURDERING .....	10
<i>Stilkonkurransen og kortreist mat</i> .....	10
<i>Streif</i> .....	10
<i>Matfestival</i> .....	11
OPPSUMMERING .....	11

### Historisk tilbakeblikk:



*25.november 1905*

- Den 7.juni 1905 erklærte et enstemmig Storting at kong Oscar II ikke lenger var norsk konge, og at unionen mellom Norge og Sverige var oppløst.
- 09.juni 1905 ble unionsflagget (sildesalaten) byttet mot rent norsk flagg.
- 23.september 1905. Forhandlingene i Karlstad avsluttes. Partene er enige og freden er sikret.
- 25.november 1905. Kong Haakon blir ønsket velkommen av Christian Michelsen.

## Bakgrunn for Mat og Kulturlandskap 2005

Mat og kulturlandskap 2005 er landbrukets hundreårsmarkeringssprosjekt.

Landbruksdepartementet tok initiativ til prosjektet i mai 2003. I 2005 var det hundre år siden unionen mellom Norge og Sverige ble oppløst. I 2005 er det derfor hundre år siden Norge fikk sin egen stemme i det internasjonale samfunnet. Selskapet Norge 2005 har hatt programlederrollen. Norge 2005 ble opprettet som et aksjeselskap etter vedtak i Stortinget. Kultur- og kirkedepartementet er selskapets eneste eier.

Norge 2005 har støttet Mat og kulturlandskap 2005 økonomisk. Hedmark har fått kr.135.000,- i støtte fra Mat og kulturlandskap 2005.

## Organisering

Arrangementene i forbindelse med Mat og Kulturlandskap 2005 er en storstilt dugnadsinnsats fra mange aktører. Styret er bredt sammensatt av representanter fra foreninger og ulike representanter hos Fylkesmannen.

### Styret i Mat og Kulturlandskap 2005 i Hedmark:

Erik Haugen, Fylkesmannen, styreleder  
Morten Heiaas, Kokkenes Mesterlaug, Hedmark/Oppland  
Anne- Hilde Oustad, Bygdekvinnelaget  
Hans Ruud, Hamar og Hedemarken Turistforening  
Anne Elisabeth Aandstad, Bygdekvinnelaget  
Jørn Haugli Lunde, Hedmark Bondelag  
Margit Jære, Hedmark 4H  
Merete Furuberg, Hedmark Bonde- og Småbrukerlag  
Kristin Ø. Bryhn, Fylkesmannen, landbruk  
Ulf Grøndahl, Fylkesmannen, informasjonsrådgiver  
Åse Jofrid Sørby, Fylkesmannen, sosial og helse  
Maria Sundal, Fylkesmannen, Mat i Hedmark (landbruk)  
Margrete Nøkleby, Fylkesmannen, prosjektleder (landbruk)

## Mål og strategier

Fra nasjonalt hold ble det vedtatt følgende mål og strategier for prosjektet:

### Mål:

- Vi skal gi økt bevissthet om - og forsterket glede og stolthet over verdien av norsk mat og et levende kulturlandskap i hele landet
- Vi skal vise at landbruket tar vare på, utvikler og fornyer norsk matkultur
- Vi skal vise at landbruket forvalter, foredler og formidler norsk natur - gjennom aktiv og fornuftig bruk

### Strategier:

- Sette bygde-Norge og landbruket inn i en historisk sammenheng
- Ha markeringer og aktiviteter i alle fylker – som trekker fram det særegne knyttet til – og viser sammenhengen mellom mat og kulturlandskap
- Kombinere matglede og matkultur med aktivitet og opplevelser i kulturlandskapet
- Samarbeide nært med alliansepartnere i hele matkjeden - og med reiselivet og friluftsansjonene
- Skape engasjement og debatt om veien videre for bygde-Norge

### Målgrupper

Prosjektet retter seg mot folk i by og bygd, med barn og ungdom som spesiell målgruppe.

## Streif i Hedmark

Gjennom arrangementene Streif har Hedmark fremhevet det særegne og unike knyttet til mat og kulturlandskap i ulike deler av fylket. I tillegg har dette vært et streif i lokal kultur og historie. Arrangementene ble gjennomført i samarbeid mellom både tradisjonelle samarbeidspartnere til landbruksnæringen og mer utradisjonelle partnere som Hamar og Hedmarken turistforening og Kokkenes mesterlaug. Streif har hatt aktiviteter som appellerer til alle aldersgrupper, og streifene har vært godt besøkt med til sammen ca. 6800 deltakere på streif og 20 deltakere på matkurs.

Styret bestemte at det i utgangspunktet skulle satses på arrangementer som allerede var i gang, og det skulle settes inn ressurser på å bedre de utplukkede arrangementene. Dette ble gjort ved at flere samarbeidet om streifet og økonomiske ressurser ble stilt til disposisjon. Alle streifene har egne rapporter.

Vi har hatt følgende oppslutning om de ulike streifene:

Streif	Deltakere
Seterstreif i Vangrøftdalen	300
Vekster på vandring – Tolga	80
Matkurs –jeg velger meg elg. -Tolga	20
Seterstreif i Vingelen	80
Seterstreif på Åkersetra	500
Liv på sætra, Domkirkeodden	800
Streif på Hedmarken – Balberg i Stange og Hamar	100
Skog og vann på Skogmuseet	4200
Skogsstreif på Sønsterud	90
Finnskogstreif	60
Streif på Kongsvinger Festning	650

## Kortreist mat

Med Kortreist mat har elever i Ungdomsskolen:

- Laget mat
- Vært ute
- Lært å forstå sammenhenger
- Hatt det moro



**KORTREIST MAT**  
MAT OG KULTURLANDSKAP 2005

Mål med Kortreist mat:

- Øke ungdomsskoleelevenes bevissthet om verdien av lokal matproduksjon
- Gi elevene innsikt i og glede over å lage både norsk tradisjonsmat og tradisjonsmat fra andre kulturer. På den måten kan maten brukes til å bygge bro mellom kulturer
- Lage spennende og kule matretter og menyer anno 2005
- Lære om sammenhengene mellom lokalt landskap og matproduksjon. Bevisstgjøring i forhold til hva som produseres her hos oss, både i jordbruket og av ville bær, vekster og viltkjøtt
- Øke elevenes bevissthet om fordeling av mat i verden. Dette gjøres med å skissere problemstillinger som f. eks. slik er matvanene/kaloriinntaket i vår del av verden. Hva er situasjonen for unger i U-land? Hvorfor er nok mat viktig for å skape fred i verden?

Materiell for Kortreist mat med invitasjon til å delta ble sendt til Eidskog, Kongsvinger og Elverum kommuner. Det ble utlyst prosjektmidler som skulle tildeles de skolene som hadde de beste aktivitetsplanene. Men det var ingen respons på dette prosjektet i Hedmark.

## Delprosjekter

Mat og kulturlandskap 2005 har følgende delprosjekter:

- Streif
- Kortreist mat
- Stilkonkurransse for videregående skole
- Framtidsbygda 2020
- Matstreif i Oslo



### Streif

Streif har vært arrangement der det har vært fokus på lokale ressurser og lokalt kulturlandskap.

Det har vært:

- servert lokal mat; tradisjonsmat og moderne matretter. Alt tilberedt ute. Det har ikke vært pølser på streifene i Hedmark. Dette har gjort at kreativiteten på "utematen" har vært stor på de 10 ulike arrangementene
- fokus på at deltakerne skulle kunne oppleve, se og lære om kulturlandskapet
- lokal kultur
- fokus på å være ute og ha det trivelig



Mål med Streif:

- Å gi forsterket glede og stolthet over kulturlandskap som kilde til aktivitet, rekreasjon og opplevelse
- Økt bevissthet om verdien av lokal matproduksjon og om sammenhengene mellom lokal mat og kulturlandskap
- Å øke kunnskapen om hvilke forandringer som har skjedd i kulturlandskapet de siste 100 år, og om hva som har ført til disse forandringene
- Bevisstgjøring omkring utfordringer knyttet til å beholde og utvikle kulturlandskapet
- Økt bevissthet omkring verdien av mat og landskap som nasjonale identitetsskapere

## Stilkonkurranse Mat og kulturlandskap 2005



### Stil/tekst- konkurransen

Hundreårsmarkeringen har gitt muligheter for å se vårt lands historie, verdier og fremtidsmuligheter med nye øyne. Norge har gått fra å være en av Europas fattigste nasjoner til å bli en av de rikeste på 100 år. Denne muligheten skulle brukes til å bevisstgjøre unge mennesker om verdispørsmål knyttet til produksjon og fordeling av mat – i Norge og resten av verden.

Stilkonkurranse ble utlyst for de videregående skolene i Hedmark, men dessverre fikk vi ingen respons.

### Framtidsbygda 2020

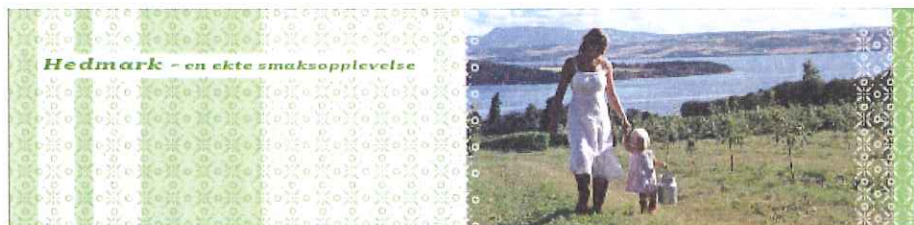
Framtidsbygda  
2020

Framtidsbygda 2020 var et scenarioprojekt i samarbeid mellom Landbruk pluss og Mat og kulturlandskap 2005 på sentralt hold. Fylkene har ikke vært involvert på annen måte enn at de ble invitert til å delta på presentasjonene, og kan senere bruke dette materialet til videre debatt.

Målet med prosjektet var:

- Gjennom scenarier å skape bevissthet om drivkrefter og forandringer i landbruket og i bygdene.
- Bidra til bevisstgjøring omkring ulike politiske prioriteringer og veivalg
- Å se det norske landbruket og bygdene i et bredt framtidig samfunnsperspektiv.
- Å skape engasjement og debatt om veien videre for norsk landbruk og bygde-Norge.

### Matstreif i Oslo



Bilde til venstre viser veggen som prydet Hedmarks standen. Bildet til høyre viser bilde fra Hedmarkstellet der Prøysen-viser, eplekasser, markblomster, grønt gress og utsikt over Mjøsa gir en god atmosfære i et urbant miljø.

Mat og kulturlandskap 2005 arrangerte et matstreif i Oslo som en del av Festuka i Oslo. Arrangementet var den 11. og 12. juni 2005.

Matstreif i Oslo profilerte det store mangfoldet av spesialprodukter som finnes rundt omkring i landet. Hvert fylke presenterte sine spesialiteter, og Hedmark ble kåret til landets nest beste fylke etter Telemark.

Artikkel på internett:

## Da andreplassen ble en seier



**Hedmark fylke stakk av med andreplassen i konkurransen om beste stand ved markeringen av 100-årsjubileet på Karl Johan 11. og 12. juni. Her er Gotmar Rustad i aksjon som matauksjonarius.**

### *Hedmark – en ekte smaksopplevelse*

Med en felles satsning mellom produsenter, Mat i Hedmark, Innovasjon Norge og Mat og kulturlandskap 2005 ble Hedmark fylke presentert for et stort og kresent publikum i Oslo lørdag og søndag. Med eplekasser på grønt gress, Mjøsa blinkende i det fjerne, Prøysenviser og matservering ble presentasjonen av Hedmark – en ekte smaksopplevelse.

### *Samarbeid og relasjonsbygging*

Tidlig ble produsenter invitert til å bli med på Streif på Karl Johan som en del av markeringen under Mat og Kulturlandskap 2005. Kreative krefter ble hentet inn både for utvikling av standen som sådan, og komponering av fylkesrettene. Stine Mølstad, Mølstad vestre, var leverandør av solbær og innspill på utforming av stand og effekter.



Kjetil Holen, Knutstad og Holen, sto bak den spennende fylkesretten som besto av potetlompe fra Stange Lompe, rømme fra Bakken øvre, varmrøkt elgkjøtt fra Knutstad & Holen, og solbærpuré fra Mølstad vestre -og litt rucculasalat. Ikke bare en, men to retter ble presentert. Den andre retten besto også av lompe og rømme. Nå var hovedproduktet varmrøkt sik fra Femunden Fiskerlag og rømmen var tilsatt 80 % pultost.

Kjetil Holen og  
biokjemiker/  
etnolog Astri  
Riddervold

Desserten besto av vaniljeis fra Bakken øvre tilsatt solbærpuré fra Mølstad vestre - et nytt produkt så dagens lys, og ble svært godt mottatt. Isen ble servert i pannekaker laget på helmelk, hvetemel, byggmel og egg fra Fredheim i Stange. Byggmelspannekake med solbæris ble en bestselger.

### *Produktpresentasjon og salg*

Allerede lørdag kl 1500 var vi utsolgt for pultost! – og det i Oslo sentrum! Vi måtte få ny forsyning til søndag. Varmrøkt sik og elgkjøtt, rømme og lomper gikk også unna.





# Profilering

For at Mat og Kulturlandskap 2005 skulle bli vellykket har det vært helt nødvendig å ha et bevisst forhold til hvordan vi profilerer oss.

På Fylkesmannens nettsider har det derfor vært et eget område som omhandler hundreårsmarkeringen og arrangementer i tilknytning til dette. Fra sentralt hold ble det utarbeidet et eget profilprogram med logoer og retningslinjer for bruk av materiell og annonser. I tillegg har vi hatt et nært samarbeid med pressen gjennom pressekonferanser og artikler som er levert pressen. Det ble i et styremøte besluttet at mest mulig av pengene skulle gå til de ulike arrangementene, men at vi skulle satse på fellesannonser, forhåndsomtale, etablerte infokanaler som medlemskriv, internettsider osv. I tillegg sto de ulike arrangørene frie til å annonsere ut over det som ble betalt over vårt budsjett. De fikk da hjelp til å utforme annonser gjennom profilprogrammet til Mat og Kulturlandskap 2005. Vi hadde ca. 30 avisoppslag om streif og ett radiointervju om streif og kortreist mat. Se avisartikler i vedlegg.

I tillegg fikk alle arrangørene tilsendt minimum 40 store plakater til å sette opp i nærområdet før arrangementene.

Fylkesmannen laget banner og merkeflagg som var til fri disposisjon på de ulike streifene.

Mat og Kulturlandskapsarrangementene ble også markedsført gjennom Naturlos. Naturlos er en "ut i naturen brosjyre" som er sendt alle husstander på Hedmarken og i Elverum, og som har egen nettside [www.naturlos.no](http://www.naturlos.no).

TIPS 22: Har du en god, typisk matrett, spesiell bakketeid eller et lokal råstoff? Ring 62 51 95 00 eller send e-post: [profil@mat.no](mailto:profil@mat.no)

## Streif og mattradisjoner



Hvorfor ikke med landbrukets markering av hundreårsjubileet i forbindelse med hundre år etter at det ble etablert som fylke? Streif og mattradisjoner er et viktig tema for Mat og Kulturlandskap.

**Mat og Kulturlandskap 2005**

Streif er en tradisjon som har vært viktig for landbruket i Norge. Det er en måte å markere på seg og å fortelle om seg selv. Streif er en måte å markere på seg og å fortelle om seg selv. Streif er en måte å markere på seg og å fortelle om seg selv.

Streif er en tradisjon som har vært viktig for landbruket i Norge. Det er en måte å markere på seg og å fortelle om seg selv. Streif er en måte å markere på seg og å fortelle om seg selv.



## Sommer Streif

**Seterstreif i Vanggrøftalen, 17. juli**  
 nye Kieffåsen og Dalvollen i Os  
 kl. 10:00 – 15:00  
 4 barnestruer med aktiviteter for alle. Sving av tradisjonskaker, bakketeid og mer. Pris: 100,- kr. (inkl. mat og drikke).

**Seterstreif i Svartåsen 24. juli**  
 nye Nattstøyvållene og Mosvållene  
 kl. 10:00  
 Det er mat og mer aktiviteter for alle. Sving av tradisjonskaker, bakketeid og mer. Pris: 100,- kr. (inkl. mat og drikke).

**Pilegrimsvandring med mathistorie 26. juli**  
 nye Østvingen, Tolge kommune  
 kl. 08:00 – 15:00  
 Du får en spennende vandring og mathistorie fra middelalderen og fram til i dag. Pris: 100,- kr. (inkl. mat og drikke).

Se alle aktiviteter på [www.matogkulturlandskap.no](http://www.matogkulturlandskap.no)



## Vurdering

### Stilkonkurranse og kortreist mat

Dette var prosjekter som rettet seg direkte mot skolen, der landbruksavdelingen mangler nettverk og myndighet. Vi ser at hvis ikke det er plassert et ansvar på rette myndighet blir dette svært tungt å få til. Det er ikke nevnt Mat og kulturlandskap 2005 i bevilgningsbrevet innen skolesektoren og er derfor ikke en prioritert oppgave. Fylkesmannen har også en utfordring i å ville ønske samarbeide mer på tvers internt for å oppnå ønsket effekt.

I de andre fylkene derimot har kortreist mat vært populært. Fylkesmannen i Hedmark har ikke klart å jobbe tverrfaglig med dette prosjektet, og dette kan nok være grunnen til at vi ikke har fått det trykket vi skulle hatt på dette prosjektet.

### Streif

Måten vi i Hedmark har satset på streif ved å gi ekstra ressurser til allerede eksisterende arrangement, mener vi har vært veldig vellykket. Vi satte fokus på å gjøre disse utplukkede arrangementene større og bedre ved å koble inn flere samarbeidspartnere og fokusere på mat, kulturlandskap, historikk, kultur, stolthet og identitet i alle arrangementene. I styret satt representanter fra ulike lag og foreninger og fra Fylkesmannen. Styret fungerte også som et koblingspunkt for deltakelse av ulike lag og foreninger for disse streifene. Eierskapet for det enkelte arrangementet var også plassert hos den som var initiativtaker for arrangementet. Fylkesmannens rolle var å fordele midler i samråd med styret, koordinere, profilere og sette krav til den enkelte arrangør (profil, næringsmiddel, brannberedskap osv.).

Skolestreifene i Elverum og Kongsvinger skilte seg litt ut. I Elverum var "gjør et spikk" et arrangement som hadde pågått i flere år. 4H og Skogselskapet hadde ansvaret for gjennomføringen. De har erfaring med arrangementer for skoleelever, og var derfor godt egnet til å gjennomføre skolearrangement. Budskapet gjennom Mat og Kulturlandskap 2005 passer godt med ideologien til disse to foreningene. På Kongsvinger var det viktig for Fylkesmannen at det ble et arrangement. Dette på grunn av historikken og Kongsvinger festnings posisjon i Glommalinjen i 1905. Der var Fylkesmannen en pådriver for å få til et arrangement med lokal forankring. Kongsvinger kommune, videregående skole, forsvaret og foreningen *Byen vår* tok utfordringen og lagde et streif i tilknytning til flaggskifteseremonien. Vi ser i ettertid at den måten å organisere et skolearrangement var meget vellykket. Her ble ansvaret plassert på en prosjektleder i Kongsvinger kommune. En tverrfaglig prosjektgruppe var ansvarlig for programmet og gjennomføringen. Forsvaret transporterte ungene til Kongsvinger festning. Her var alt tilrettelagt for skolene, og skoleelevene viet en hel dag til landbruket, maten, tradisjoner, historie og gledet seg over å være ute i et flott område.



Bilde til venstre. Streif er smake, oppleve og lære, men også nyte naturen

Bilde til høyre viser at videregående skole ved Ida Sigrid Charlotte Lode Engerud og forsvaret ved Obl. Thomassen samarbeider om kunstutstilling i en kasematte (skuddsikkert rom på Kongsvinger festning) på streif.

## **Matfestival**

Matfestivalen i Karl Johan 11. og 12.juni ble for Hedmark en flott start på matsatsingen i fylket. Vi benyttet anledningen til å få en helhetlig profil som skal prege matsatsingen i Hedmark fremmover. I tillegg fikk vi profilert produsenter, produkter, kulturlandskapet og Hedmarkskulturen på en flott måte.

Hedmark er og vil komme til å bli en ekte smaksopplevelse!

Problemet vårt var at vi ikke hadde tilstrekkelig med ressurser for å gjøre det vi ønsket. Det var i budsjettet satt av kr. 16.000,- Dette var alt for lite. Det ble derfor brukt mye tid på å skaffe til veie de ressursene vi trengte. En matfestival av denne dimensjonen trenger ressurser og det bør det tas høyde for.

Vi fikk eksterne ressurser fra Mat i Hedmark og hjelp fra Innovasjon Norge. I tillegg omdisponerte vi en del midler internt.

## **Oppsummering**

Det ble fra Mat og Kulturlandskap 2005 sentralt, bevilget kr. 135.000,- til våre prosjekter for å øke bevisstheten om norsk mat og landbruksproduksjon. I tillegg har vi brukt ca. 35.000,- fra bygdeutviklingsmidler, og kr. 5000,- fra prosjektet Mat i Hedmark. Hos Fylkesmannen har landbruksavdelingen hatt prosjektlederansvaret med prosjektleder i ca. et halvt årsverk.

Mat og Kulturlandskap 2005 har vært en storstilt dugnad, der mange personer har lagt ned mye arbeid. Innovasjon Norge og Mat i Hedmark har vært gode samarbeidspartnere i forbindelse med Matstreifet i Karl Johan. På streifene har enkeltpersoner, lag og foreninger gjort en kjempeinnsats.

Det er Fylkesmannens vurdering at streif har profilert landbruket på en meget positiv måte. Fylkesmannen vil med dette få rette en takk til alle som har bidratt til at Mat og Kulturlandskap 2005 ble en positiv og fin markering av unionsoppløsningen. Markeringen har gitt mange mennesker positive opplevelser i forbindelse med både maten vi spiser og kulturlandskapet vi ferdes i.

Fylkesmannen håper at alle 6800 streifdeltakerne i Hedmark og de som var innom vår stand i Karl Johan har fått:

- økt bevissthet om - og forsterket glede og stolthet over verdien av norsk mat og et levende kulturlandskap i hele landet
- forståelse av at landbruket tar vare på, utvikler og fornyer norsk matkultur
- innsikt i at landbruket forvalter, foredler og formidler norsk natur - gjennom aktiv og fornuftig bruk