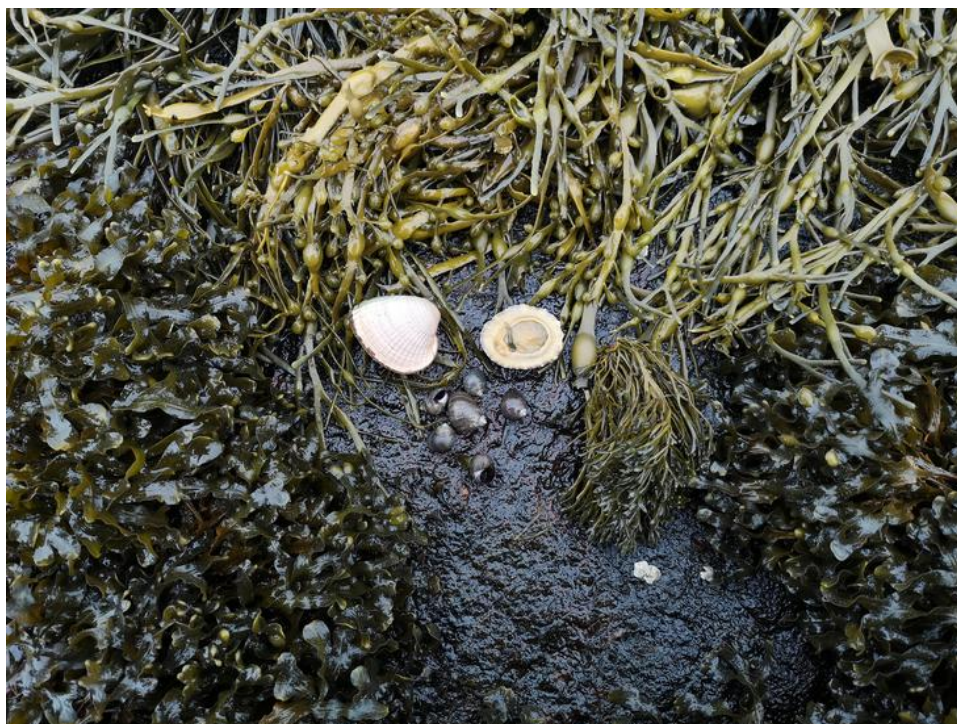


Sanking: Mat fra fjæra

Visste du at mye av det du finner i fjæra er spiselig?



VANSKELIGHETSGRAD
Vanskelig



KATEGORI
Natur



TIDSBRUK
Lang



FARGE
Lilla



Les mer på
4h.no

Beskrivelse av oppdraget

I dette oppdraget skal du lære deg å sanke mat fra fjæra. Du skal lære deg hva som er spiselig, hvordan det ser ut og når du kan sanke det. Som en ekstra utfordring kan du også lære deg å tilberede maten du sanker, men dette kan du gjennomføre som et eget oppdrag hvis du vil.

I fjæra kan du sanke og spise blant annet:

- Skjell
- Østers
- Snegler
- Krabbe
- Tang og tare

Husk: Noe av det vi kan sanke i fjæra kan være giftig eller helseskadelig, enten på grunn av årstid, på grunn av høyt nivå av tungmetaller i området vi sanker fra, eller hvis det vi sanker ikke tilberedes riktig. Derfor er det viktig å undersøke godt før du spiser maten du sanker. Men ikke la deg skremme – det finnes mye god hjelp på nett, for eksempel [blåskjellvarsel](#), som hjelper deg å ta riktige valg. Det kan også være lurt å få hjelp av en voksen de første gangene du sanker mat i fjæra.

Lykke til!

Oppdraget er inspirert av Anne Kari.

Utstysliste

- langstøvler
- saks
- kniv
- håv
- bøtte

Vil du lære mer om fjæra? Ta en titt på noen av de andre kystoppdragene vi har laget, for eksempel:

- [Fri i fjæra: Krabbejakt](#)
- Fri i fjæra: Tang og tare (kommer)
- Fri i fjæra: Livet i fjæra (kommer)