


# Matredder: Grønnsaker og matrester

Ta bevisste, helsefremmende og bærekraftige matvalg som fører til mindre matsvinn og gode måltider!



4\* PIZZAN !!  
PRØV DEN DA VEL

ENKELT OG  
GODT :)

VANSKELIGHETSGRAD  
Lett

KATEGORI  
Helse

TIDSBRUK  
Mellom

FARGE  
Gul

Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

*I denne oppdragsserien finner du flere ulike oppdrag om hvordan du kan redde mat som ellers hadde blitt kastet. Dermed bidrar du til FNs bærekraftsmål om å halvere matsvinnet innen 2030. Finn flere oppdrag i serien ved å søke oppdrag tagget med "matredder".*

## Utstysliste

Kjøkkenutstyr etter oppskrift

**Bli en matredder – Kast mindre grønnsaker og andre rester!**

**Hvordan blir du en matredder?**

1. Vet du hvor mye mat blir kastet i Norge og verden og hvorfor? Noter hva du tenker. Utforsk deretter lenker og vedlagd dokumentet for å finne ut om du var rett. Er det noen nytt du har lært?
2. Sjekk i kjøleskapet hva slags gamle grønnsaker og matrester du har og bruk oppdraget på 4h.no til å finne forslag om hva du kan lage med restemat.
3. Har du hørt om en hybelpizza? Det er en kreativ måte til å bruke grønnsaker og matrester. Oppskriften finns på 4h.no.

Oppdraget er utviklet i samarbeid med [Unge Kokker](#).