

# Matredder: Grønnsaker

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



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!

#### 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 du kan finne og bruk forslaget og lenker i oppdraget på 4h.no til å bestemme hva du skal lage med de.
3. Lag din egen grønnsaksuppe og redd slappe og myke grønnsaker. Oppskrift på gulrot- og ingefærssuppe får du på 4h.no!

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