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".

Utstyrsliste

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 ingefærsuppe får du på 4h.no!

Oppdraget er utviklet i samarbeid med **Unge Kokker**.