

Matredder: Grønnsaker og matrester

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 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](#).