Matredder: Brød

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 brød!

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. Noter hvor mye brød dere kaster i deres familie i en uke, og reflekter sammen over hva dere kan gjøre for å redusere denne mengden.
3. Det er mye man kan lage med tørt brød, f. eks. toast, ristet brød, arme riddere, krutonger, bruchetta. Maaaange muligheter, det kan også brukes som ekstra fyll iblant annet kjøttkaker. Velg en eller flere retter du har lyst til å prøve ut med tørt brød.

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