Matlaging: Vegansk mat

Lag en vegansk middag uten kjøtt eller andre dyreprodukter.



VANSKELIGHETSGRAD
Vanskelig

KATEGORI
Helse

TIDSBRUK
Mellom

FARGE
Blå

Les mer på 4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Oppdraget er del av serien om matlaging og passer godt med andre oppdrag i denne serien. Dersom du søker på oppdrag tagget med «mat», ser du alle oppdragene om matlaging.

Skal du lage flere veganske retter i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra rett.

Når du lager vegansk mat, bruker du verken kjøtt eller andre dyreprodukter, som egg, ost, melkeprodukter eller honning. Næringen kommer fra plantebaserte ingredienser som belgvekster (bønner, linser og erter), soya, nøtter og frø. Bruk gjerne kostråd av Helsedirektoratet i lenker for å lære hvordan du kan få et balansert kosthold uten dyreprodukter.

Har du lyst å lage mat uten kjøtt for en hel uke, kan du godt kombinere oppdraget med oppdragene ***Matlaging: vegetarisk mat*** og ***Matlaging: kjøttfri uke***. Du kan for eksempel kombinere dette oppdraget med ***Matlaging: vegetarisk mat***, og flere egne oppdrag for alle middagsretter du lager. Så bruker du oppdraget ***Matlaging: kjøttfri uke*** for å beskrive hva du spiste resten av uka og hvordan du opplevde en kjøttfri uke.

Dersom du ønsker å endre til et fullstendig vegansk kosthold, er det viktig å snakke med en lege eller en ernæringsfysiolog i forkanten. De kan gi profesjonelle råd og kan tilpasse endringene til dine behov slik at det nye kostholdet passer deg og din kropp best.

Fremgangsmåte:

1. Du kan bruke lenker i oppdraget til inspirasjon eller finne andre oppskrifter. Kanskje har du en familieoppskrift du kan bruke?
2. Les oppskriften i forkanten. Bruker du en video-oppskrift, bør du se gjennom oppskriften først og notere ingredienser på papir. Sjekk om du har nødvendig kjøkkenutstyr. Mangler det noen, bør du kanskje finne en alternativ oppskrift.
3. Planlegg hvor mye tid du trenger for å lage din rett.

4. Sjekk om du har ingredienser, lag en handleliste og handle inn ingredienser. Husk å føre regnskap viss du er junior eller senior!
5. Vask kjøkkenbenk og hender, finn frem ingredienser og sett i gang! Bruk forkle for å beskytte klærne dine under matlaging.
6. Vask opp og rydd kjøkken etter deg.

Utstyrsliste:

- Oppskrift
- Kjøkkenutstyr etter oppskrift
- Ingredienser etter oppskrift
- Forkle