


Matredder: Grønnsaker og matrester

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



4* PIZZAN !!
PRØV DEN DA VEL

ENKELT OG
GODT :)

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](#).