

Komponera mat

Uppgift

Du får kunskap i att utarbeta recept samt praktisera hållbar konsumtion genom att minska matsvinn.



Se film

Börja med att titta på filmavsnittet *Meny för miljön*.



Komponera en måltid av rester

Ett bra sätt att minska sitt matsvinn är att ta hand om de rester man har i kylskåpet. Uppgiften är att komponera en ny måltid utifrån restlistan nedan:

- Arbeta i grupper om tre.
- Utgå från restlistan och använd fantasin för att skapa nya rätter utifrån tallriksmodellen.
- Lägg till nya livsmedel om det behövs för att få en komplett rätt.
- Lämna in era förslag på nya rätter till läraren i slutet av lektionen.

Dessa rester kan du använda:

Kokt potatis

Kokta kikärtor

Mjuk morot

Kokt ris

Tomatsås

Mjuk paprika

Kokta makaroner

Vegetarisk färssås

Mjuk palsternacka

Stekt korv

Mogna bananer

Lite ledsna äpplen

Stekt kycklingfilé

Ostkant

Havregrynsgröt

Stekt bacon

Tacofärs av kött
eller växtbaserad

Kokt broccoli

Tofu

Crème fraîche

Tips!

På livsmedelsverket.se hittar du information om tallriksmodellen, datummärkning, kostråd och mycket annat.

Ny rätt 1

.....

Som görs av följande rester:	Rätten serveras med:
.....
.....
.....
.....
.....

Ny rätt 2

.....

Som görs av följande rester:	Rätten serveras med:
.....
.....
.....
.....
.....

Ny rätt 3

.....

Som görs av följande rester:	Rätten serveras med:
.....
.....
.....
.....
.....