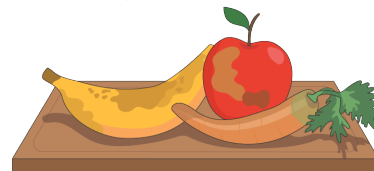


# Mästerkockens hemliga låda

I den här uppgiften kommer ni att få komponera rätter och laga mat på ingredienser som riskerar att bli matsvinn, till exempel rester, grönsaker som är lite skrumpna eller svinn från mataffärer.

## Ingredienser

Gå igenom de ingredienser ni blivit tilldelade eller valt.



1. Har några ingredienser passerat bäst-före-datumet? Vilka?
2. Vad är skillnaden på bäst-före-datum och sista förbrukningsdag?
3. Hur kontrollerar vi om maten fortfarande är okej att äta?
4. Vilka typer av matvaror är det vanligast att vi slänger och hur kan vi istället använda dem innan de blir dåliga?

## Planering

Planera en maträtt utifrån de ingredienser ni har. Använd alla ingredienserna eller välj några av dem. Som inspiration kan ni använda olika receptsidor eller söka på "recept ingrediens 1 ingrediens 2". Vad väljer ni för maträtt? Beskriv kortfattat.

Länktips:

[Laga mat på rester - recepttips för dina matrester | ICA](#)

[Minska matsvinnet och ta hand om matresterna - tips och recept | ICA](#)

[Så tar du vara på matresterna – Tasteline](#)

[Nya rätter med matrester: mina 10 bästa tips för att minska matsvinnet på ett kreativt sätt](#)

Hämta inspiration från detta bidrag i Resterkockens utmaning:

[Pizza Rosso Bianco | Resterkocken – en skoltävling för barn och unga](#)

## Presentation

Efter att ni lagat maträtten ska ni kort presentera den för resten av klassen.

- Vad hade ni för råvaror?
- Vilka olika idéer på maträtter hade ni?
- Vad var den största utmaningen?

## Reflektion

1. Vilka ingredienser använde ni från er hemliga låda?
2. Vad var utmanande i uppgiften? Ge ett specifikt exempel.
3. Vad gick bra? Ge ett specifikt exempel.
4. Vad lärde du dig om matsvinn idag?
5. Hur kan du själv minska matsvinnet hemma? Ge minst två exempel.
6. Vad tyckte du om att laga mat på det här sättet?
7. Om du skulle laga maträtten igen, vad skulle du göra annorlunda?

