

RESTER. KÖCKEN

Rädda matresterna och tävla!



Förstapris!

Vinn 3 000 kr till
klasskassan!

23 st vinner

presentkort värt
900 kr från Matsmart
till klassen!

(priset är inkl frakt)

Tävlingen startar 1 oktober 2018

www.resterkocken.se





En barnfamilj kan spara minst
3 000-6 000 kronor per år på
att minska sitt matsvinn.

Varje år slänger svenska hushåll
drygt 900 000 ton matavfall.

De livsmedel som hushållen slänger
mest av är frukt och grönsaker
följt av kött, fisk, skaldjur och
ägg samt bröd och bakverk.



Nästan hälften av det
som slängs är mat som
hade kunnat ätas.



Var med och bidra till minskat matsvinn!

Resterkocken är en matlagningstävling för barn och ungdomar i årskurs 4-9 i södra och nordvästra Skåne. Tävligen syftar till att öka kunskapen kring hur vi kan minska matsvinnet genom att släppa loss kreativiteten kring hur rester och varor med kort hållbarhet kan användas. Tävlingsbidragen ska vara rätter baserade på matrester, livsmedel med kort hållbarhet eller skafferivaror som ofta blir stående.

Ni kan tävla som
klass, grupp eller individuellt

Tävla med ert bästa restrecept på
www.resterkocken.se

Tävlingen pågår
1 oktober – 1 december 2018



Så här går det till:

Hitta på ett recept med rester, livsmedel med kort hållbarhet eller varor som lätt blir stående i skafferiet.

Fota, filma eller skriv ned receptet och ladda upp bidraget på resterkocken.se

Håll tummarna för att just er klass vinner!

Lycka till!

Förstapris!

Vinn 3 000 kr till klasskassan!



23 st vinner

presentkort värt 900 kr från Matmart till klassen!
(priset är inkl frakt)

Josefines förslag på lektionsupplägg för Resterkocken! →



Josefine lagade bland annat Monstermuffins med en av sina klasser på Gullviksskolan i Malmö.



Pasta Carbonara är en annan rätt som Josefine lagade på rester med en av sina klasser. Pasta Carbonaran blev också en av vinnarna i Resterkocken 2017!

Lektionslängd: 80 min

Lektionen planeras utifrån ett HEM-tänk (Hälsa, ekonomi & miljö).

Syfte/förmågor: Värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling.

Centralt innehåll: Mat, måltider och hälsa samt miljö och livsstil.

Årskurs: 4-6



Josefina Andersson, lärare i hemkunskap på Gullviksskolan i Malmö.

Lektionsupplägg

1. Informera eleverna om tävlingen, visa goda exempel från förra omgången. Brainstorma tillsammans kring vilka maträtter ni skulle kunna laga. Välj ut eller rösta fram en rätt.
2. Gå igenom receptet och diskutera följande i klassen:
 - Lär ut kunskap om hållbarhet, bäst före-datum och sista förbrukningsdag.
 - Vilka livsmedel är känsliga, alternativt hållbara?
 - Hur kan vi se om en ingrediens är gammal? Hur kan man tänka kring till exempel "bäst-före datum"?
3. Laga rätten i mindre grupper, alla lagar samma rätt.
4. Fotografera arbetsprocessen och den slutliga rätten.
5. Fyll i beskrivningen till tävlingen tillsammans på datorn eller er smartboard.

Tips!

Övermogna bananer kan enkelt frysas in och förvandlas till god och nyttig glass i mixern. Tortillabröd med olika rest-toppings kan varieras i det oändliga och i pannkakor kan man röra ner överbliven havregrynsgröt från frukosten.

Vad kan man laga?

Vi lagade Monstermuffins och Pasta Carbonara för att kunna prata om hållbarhet och hur man testar till exempel gamla ägg och tar tillvara på mejeriprodukter och pålägg.

