

# MATREDDING - TOMATSAUS

Vet dere at vi kan putte nesten alt oppi en tomatsaus? Restene fra paprikaen etter lunsj, slappe gulrøtter eller det grønne ytterst på purreløken er noen av mange eksempler. Alle grønnsaker kan reddes og vi må lære barna at matrest-er kan bli til nye retter. Dette er et viktig bidrag på veien til et mer bærekraftig samfunn. Dessuten gir det en ekstra bonus at tomatsausen smaker godt.

1-6 år\*

## Formål

I barnehagen er det anbefalt å ha en miljøvennlig praksis hvor en fokuserer på å redusere matsvinnet. Det er også formålet med denne aktiviteten, hvor barna skal få en begynnende forståelse for matsvinn.

Barna lærer hvordan vi kan nyttiggjøre oss av grønnsaksrester, som mange ellers ville kastet i søppelet. Ved å fokusere på å redusere matsvinn på en morsom måte kan dere skape interesserte og miljøbevisste barn som ønsker å ta vare på naturen og miljøet.

## Utstyr:

Oppbevaringsboks for grønnsaker

Kniv

Skjærebrett

Kjele

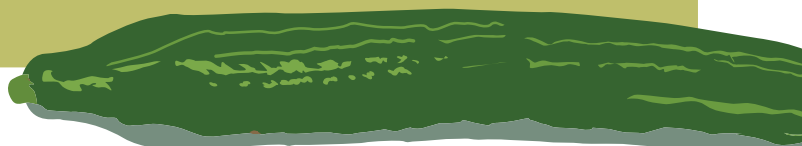
Stavmikser

## Forberedelse

Før dere starter med aktiviteten kan dere snakke med barna om matsvinn.

Finn en boks dere kan bruke til å ha de slitne grønnsakene, eller grønnsaksrestene i. Husk å forklar barna at dere skal samle grønnsaksrester i boksen og bruke restene til å lage tomatsaus.

Barna får, ut fra alder og erfaring, ulike ansvarsoppgaver når det gjelder å redde grønnsaker gjennom uken. Her har noen ansvar for å samle sammen rester fra måltidene, som agurk, paprika, tomat osv. Andre kan redde slappe grønnsaker fra kjøleskapet.



## Gjennomføring

Sammen med barna renser, skreller og kutter dere grønnsakene fra boksen. Om dere trenger, supplerer dere med ferske grønnsaker.

Dere trenger ca. like mye hermetiske tomater som dere har grønnsaker. Ellers kan dere tilsette litt tomatpuré, hvitløk, løk og krydder etter ønske – her får barna medvirke.

- Surr hvitløk og løk i olje, i en kjele.
- Ha i grønnsakene, tomatpuré og kryddere og la det surre ca. 1-2 minutter
- Tilsett de hakkede tomatene, og la det koke til grønnsakene er møre
- Smak til tomatsousen. Om ønskelig kan dere mose blandingen til en jevn saus.

Tomatsausen kan frys ned og brukes ved senere anledning til den matretten dere måtte ønske.



## Samtale med barn

Reflekter sammen med barna om matavfall og hvordan vi kan redusere det.

- Hvor tror dere matavfallet vårt blir av?
- Hvorfor bør vi unngå å kaste mat?
- Hvorfor er det ikke bra for miljøet at vi kaster mat?
- Hva kan vi gjøre i barnehagen for å ikke kaste mat?
- Har vi andre matvarer vi kan redde og lage matrett av?

## Variasjon og videreføring

Dere kan variere hvilke matretter dere lager av de grønnsakene dere redder, eksempelvis lasagne, tomatuppe, pasta bolognese eller lignende. Brune bananer trenger også og reddes og de kan gi god søt smak til både vafler og muffins. La barna få medvirke og komme med sine forslag.

Vis foreldrene hvordan dere reduserer matsvinnet i barnehagen. Her kan dere engasjer og oppfordre de til å gjøre det samme hjemme. Foreldrene kan for eksempel ha en boks i kjøleskapet sitt til slitne grønnsaker, som de lager middag av en dag i uken. Eventuelt kan barna ta de med i barnehagen. Sammen med barna lager dere en eller flere matretter av disse grønnsakene. Inviter gjerne foreldrene på middag.

Gjør aktiviteten om til et miniprojekt, hvor dere finner ut hvor mye mat og drikke dere kaster hver dag. Lag en målestasjon for væsken og en vektstasjon for maten. Noter ned tallene hver dag, og se om dere klarer å redusere matsvinnet fremover.

## TIPS

- Redd det gamle brødet og lag deilige urtekrutonger, toast eller griljermel av brødet som er blitt gammelt og tørt! (hyperlenke)
- Planetpatroljen sesong 1 (NRK Super) har en fin episode om matsvinn og matredding
- Har dere havre- og risgrøtrester kan dere bruke det til å lage havrevafler, havrelapper, muffins, rundstykker osv.
- Har dere en bondegård i nærmiljøet? Spør om bonden er interessert i matavfallet deres, til dyrefôr.

