

PLANETSKÖTAREN



2 INGEN HUNGER



Just nu är 850 miljoner människor i världen hungriga. Några av dem bor här. Om man är hungrig får man inte i sig tillräcklig med näring för att orka gå i skola eller arbeta. Samtidigt slängs massor av mat. Vi och affärerna måste bli bättre på att köpa in lagom mycket så vi inte slänger mat som ligger och blir gammal. Tips! Använd all mat som finns i kylskåpet. Kolla med chefen i din närmaste affär om de kan tänka sig att sälja kantstötta frukter och grönsaker lite billigare, istället för att kasta.

Illustrationer: Silvy Strand

UTMANINGEN:

“Fula” grönsaker smakar faktiskt precis lika bra!

Gå på skattjakt i kylskåpet och se om du kan hitta grönsaker som ser lite tråkiga eller skrumpna ut. Kanske hittar du också en ostkant, någon överbliven korvbit eller en halv lök från gårdagens middag. Det du hittat kan du göra en god soppa eller en gryta av!

OBS! Tänk på att helst inte blanda gröna och röda grönsaker i en soppa som du skall mixa. Då blir nämligen soppan brun! Smaken är säkert bra men vi “äter” med ögat också och brun soppa ser inte så aptitlig ut. Om du använder söta grönsaker som morötter i soppan är det gott att ha i något surt som apelsin eller citron för att balansera det söta. Och vill du göra en riktigt god paj är bruna bananer de bästa!

Skattjaks-soppa

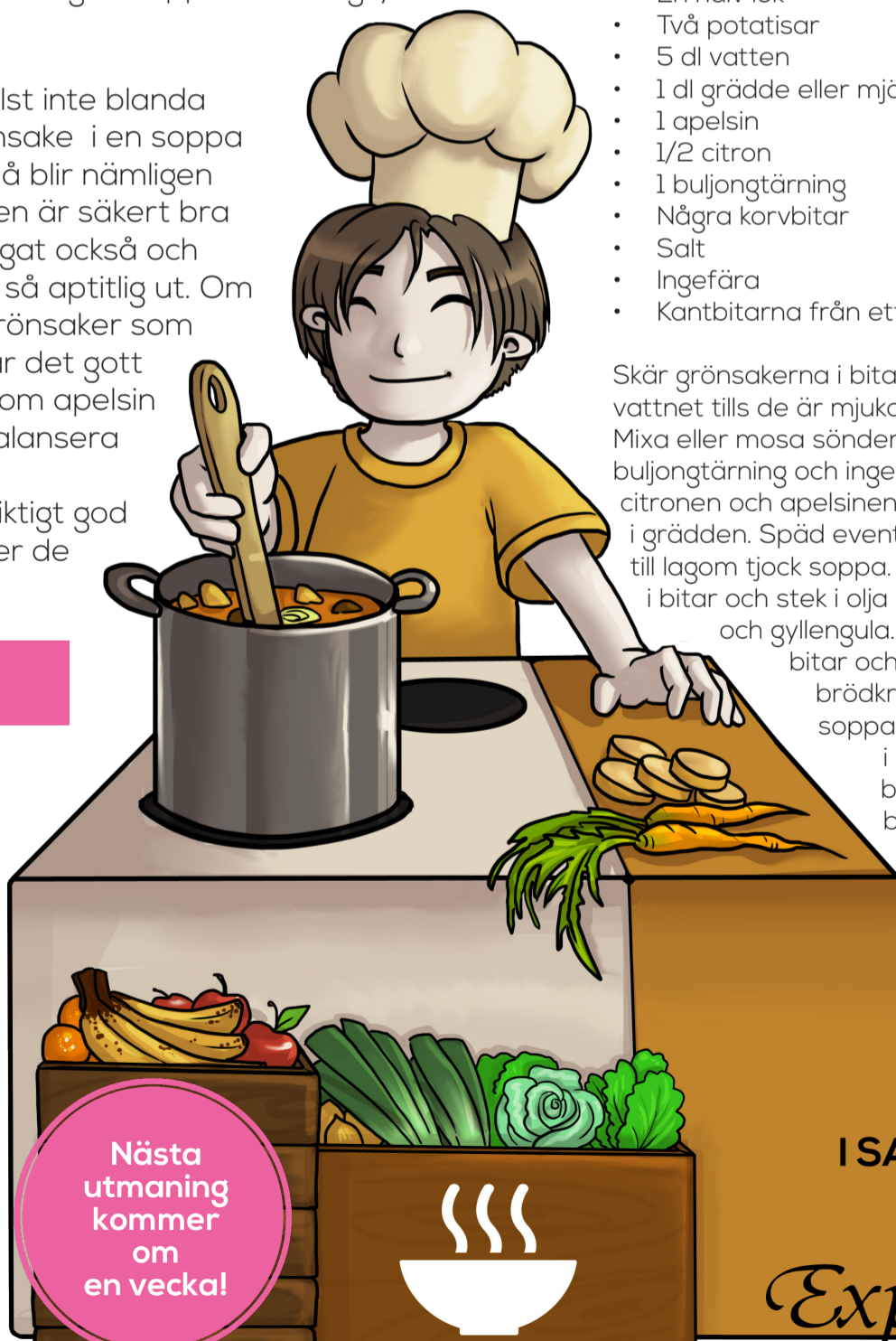
- Några morötter
- Några palsternackor
- En halv lök
- Två potatisar
- 5 dl vatten
- 1 dl grädde eller mjölk
- 1 apelsin
- 1/2 citron
- 1 buljongtärning
- Några korvbitar
- Salt
- Ingefära
- Kantbitarna från ett rostbröd

Skär grönsakerna i bitar och koka dem i vattnet tills de är mjuka, ca 20 minuter. Mixa eller mosa sönder grönsakerna. Lägg i buljongtärning och ingefära. Pressa saften ur citronen och apelsinen och häll i soppan. Häll i grädden. Späd eventuellt med mer vatten till lagom tjock soppa. Skär brödbitarna i bitar och stek i olja tills de är krispiga och gyllengula. Skär korvbitarna i bitar och stek dem. Servera brödkrutongerna bredvid soppan. Ströslä korvbitarna i soppan på tallriken. brödkrutongerna bredvid soppan. Ströslä korvbitarna i soppan på tallriken.

Skattjaks-paj

- 1 dl vetemjöl
- 1 ½ dl havregryn
- ½ dl socker
- 100 g rumstempererat smör
- Banan eller bär: Ta det du har hemma

Blanda alla ingredienserna. Skiva bananer (gärna väl mogna) eller andra bär och frukter. Klicka ut pajsmeten ovanpå bananerna. Grädda i 200 grader ca 20- 30 minuter. Servera gärna med glass eller grädde till.



Nästa utmaning kommer om en vecka!

I SAMARBETE MED
Tom Tits
Experiment