

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО: ВЪЗРАЖДАНЕ НА ХРАНАТА

Рециклирай, овкуси и се бори с отпадъците!

Развихри въображението си в кухнята – превърни „грозните“ плодове и зеленчуци във вкусни закуски и се усъвършенствай в организирането на хладилника си. Това не е просто спасяване на храна, а начин да покажеш как от нещо обикновено може да създадеш нещо невероятно. С включването си в тези дейности ще намалиш хранителните отпадъци, спестиш пари, направиш нещо добро за планетата. Нека докажем, че малко „възраждане на храна“ води до големи промени – и е много по-забавно от това просто да изхвърляш!

## Предизвикателство: Спасяване на храна

### Дейност 1: Преобрази остатъците

- Разгледай хладилника за остатъци или продукти с приближаващ срок. Бъди креативен и ги превърни в ново ястие!

### Дейност 2: Грозни, но вкусни

- Използвай плодове или зеленчуци, които изглеждат „недостатъчно перфектни“ или са на път да се развалят, за да направиш ястие. Покажи колко вкусно може да бъде намаляването на отпадъци!

### Дейност 3: Порционна сила

- Сервирай си само колкото можеш да изядеш. Внимавай с порциите, за да не остава храна в чинията.

### Дейност 4: Почисти хладилника

- Почисти и пренареди хладилника си. Извади по-старите продукти отпред и планирай ястия около тях.



Предизвикателството е изпълнено, когато всички членове на групата завършат трите дейности и документират усилията си със снимки или бележки.



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!