



Legukokkur

1. Kenna til reinføri og at halda ruddiligt tá tit matgerða og hava við mat at gera
2. Patrúljan ger eina máltið til eina legu
3. Gera vanligt sneisabreyð royn t.d. pylsu ella frukt
4. Gera ein matarlista til eina legur/túr og keypa matin inn,
5. Gera pannukøkur til ein fund ella á legu
6. Til eina máltið hjá patrúljuni fáa mat til høldar úr náttúruni frá at taka veiðuna upp og tilreiða matin til patrúljuna.
7. Kenna til matpyramiduna hjá fólkaheilsuráðnum
8. Seta niður grønmeti og nýta tað í matgerð til eina skótalegu
9. Seta niður eplir og nýta tað í matgerð til eina skótalegu
10. Finna hugskot til matgerð á gasskøkið á ymiskum heimasíðum t.d. trangia-oppskrifter.dk