



= 100% DIN RET

BOGEN TIL MADKUNDSKAB



LÆRERVEJLEDNING



Redaktion: Malene Østergaard Loft og Birthe Kyhn

Layout: Ole Steen Pedersen, Pedersen & Pedersen, Aarhus

Tak til: Kirsten Marie Pedersen, Hanne Birkum og Mikkel Østergaard Troelsen.

INDHOLD

Introduktion 4

Formål 4

Mål 5

Målgruppe 5

Madkundskabs formål og Fælles Mål 6

Forslag til supplerende materialer 10

Fagrelatering til andre fag 11

- Idræt 11
- Natur/teknologi 11
- Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab efter 6. klassetrin 11
- Fysik og kemi 11
- Biologi 11
- Brug af it og medier i undervisningen 12

Læremidlet består af 13

Elevbogens opbygning 13

- Opskrifterne 13
- Evaluering af forløbet 14

Kogebogen:

GoCook – 100% din kogebog 15

Sådan kan du arbejde med bogen 16

Differentieringsmuligheder 16

Mål og arbejde med opgaverne 17

- Madpyramiden 17
- Grundsmage og sanser 20
- Hold køkkenet rent 23
- Kartofler 24
- Grøntsager 26
- Frugter og nødder 28
- Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris 31
- Mælkeprodukter 34
- Fisk og skaldyr 36

- Fjerkræ 39
- Æg 42
- Kød og indmad 45
- Fedtstoffer 47
- Kongen af køkkenet-testen 49

Forslag til undervisningsforløb 50

- Madpyramiden 51
- Grundsmage og sanser 52
- Hold køkkenet rent 52
- Opskrifter, forkortelser og måleenheder 53
- Kartofler 53
- Grøntsager 54
- Frugter og nødder 55
- Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris 56
- Mælkeprodukter 58
- Fisk og skaldyr 59
- Fjerkræ 60
- Æg 61
- Kød og indmad 63
- Fedtstoffer 64
- Kongen af køkkenet-testen 65

Vejledning til elevarkene 66

Brug af gocook.dk og

GoCook kokkeskole-App'en 67

- Opskrifter 67
- Kokkeskolen 67
- Leksikon 67

Brug af QR-koder 68

TV-programmerne:

Gorm og 100% din ret 68

Næringsberegninger 69

- GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab 70
- GoCook - 100% din kogebog 72

Andre relevante hjemmesider 76

INTRODUKTION

Missionen for GoCook er, at vi vil skabe den første generation af børn og unge, der er bedre til at lave mad end deres forældre. GoCook er et af Coops mange initiativer under overskriften Coop & Co, der skal sætte gang i de danske madværksteder og skabe flere og bedre madoplevelser for danskerne.

GoCook bliver løbende udviklet. De største elementer er GoCook Smagekassen, som er Danmarks største skoleaktivitet, tv-programmerne «Gorm og 100% din ret, kokkeskole-app'en GoCook og www.gocook.dk. Med GoCook 100% din ret - bogen til madkundskab ønsker vi at skabe et læremiddel, der kan dække et helt års undervisning i madkundskab.

Mad er en essentiel del af livet. Mad er glæde og nydelse og skaber samling og fællesskab.

Alligevel er det at skrælle en kartoffel, lave en kødsovs eller ælte en dej en sjælden evne for de børn, der vokser op nu. Det er en udfordring for folkesundheden, at børn ikke lærer at lave mad og derigennem tager vare på deres egen sundhed.

Med GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab ønsker vi at give børn lyst og kompetencer til at gå i køkkenet og lave mad. Gennem eksperimenterende, analytiske og undersøgende opgaver vil eleverne få kompetencer til at arbejde med de forskellige fødevarergrupper. Det er vores håb, at disse kompetencer giver eleverne lyst til at eksperimentere med både kendte og nye retter.

God fornøjelse med GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab!

FORMÅL

Formålet med GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab er, at bogen og de tilhørende materialer, elevark, www.gocook.dk, GoCook kokkeskole- App'en og kgebogen GoCook – 100% din kgebog, bliver et læremiddel i faget madkundskab. I alsidige læringsforløb skal ele-

verne anvende læremidlet og få lyst til at lave mad, tilegne sig færdigheder og viden samt udvikle kompetencer inden for madområdet, så eleverne bliver i stand til at mestre madlavning og træffe begrundede valg på madområdet.

MÅL

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab er udarbejdet ud fra følgende læringsmål:

- Eleven har viden om madpyramiden, dens opbygning og anvendelse.
 - Eleven kan anvende madpyramiden som kostmodel.
 - Eleven har viden om de energigivende stoffer samt vitaminer og mineraler.
 - Eleven kan anvende sin viden om de energigivende stoffer samt vitaminer og mineraler, når de vælger fødevarer.
 - Eleven har viden om de fem grundsmage og sanser.
 - Eleven kan redegøre for og anvende viden om de fem grundsmage og andre sanser, når de laver mad.
 - Eleven har kendskab til betydningen af korrekt hygiejne i forbindelse med håndtering af fødevarer.
 - Eleven kan bruge hygiejnereglerne i praksis.
 - Eleven har kendskab til madopskrifters opbygning og anvendelse.
 - Eleven kan anvende og selv udvikle madopskrifter.
- Eleven har viden om fødevarer – deres placering i fødevaregrupper og i madpyramiden.
 - Eleven kan vurdere fødevarers sundhedsværdi ud fra fødevarernes placering i madpyramiden.
 - Eleven har kendskab til fødevarers opbevaring og tilberedning.
 - Eleven kan opbevare og tilberede fødevarer korrekt.
 - Eleven har kendskab til grundmetoder og teknikker.
 - Eleven kan håndtere grundmetoder og teknikker.
 - Eleven har lyst til at eksperimentere med fødevarer og madlavning.
 - Eleven kan anvende viden om fødevarer og madlavning i eksperimenter og analyser i madlavningsprocesser.
 - Eleven har kendskab til mærkninger af fødevarer.
 - Eleven kan redegøre for betydningen af udvalgte mærkninger af fødevarer (Nøglehullet og Fuldkornslogoet samt MSC- og ASC-mærket).

MÅLGRUPPE

Læremidlet *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* er udarbejdet til den obligatoriske undervisning i madkundskab fra 4.-7. klassetrin. Dele af materialet kan desuden bruges i

undervisningen i valgfaget madkundskab. Læremidlet kan også bruges i andre fag, se »Fagrelatering til andre fag« s. 11.

MADKUNDSKABS FORMÅL OG FÆLLES MÅL

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab indeholder faktaviden, oplæg til madlavning, opskrifter, praktiske, undersøgende - og konkrete opgaver samt spørgsmål til analyse og refleksion om mad og madvalg, hvilket i høj grad understøtter madkunds-kabs formål:

§ 10. Eleverne skal i faget madkundskab tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider og dermed udvikle kompetencer, der gør dem i stand til at vælge og vurdere egne smags- og madvalg. Eleverne skal opnå praktiske færdigheder inden for madlavning og kunne eksperimentere med såvel råvarer, opskrifter og retter som egen smag og andre æstetiske erfaringer. Eleverne skal kunne foretage kritisk reflekterede madvalg på baggrund af viden om fødevarer, sæson, oprindelse, sundhedsværdi, produktionsformer og bæredygtighed.

Stk. 2. Gennem alsidige læringsforløb skal eleverne udvikle selvværd, fantasi, madlavningsglæde og erkendelse, så de bliver i stand til begrundet at tage stilling til og handle i overensstemmelse med dette. Eleverne skal lære at forbinde viden med lyst og handling i en forpligtigende praksis. Faget skal tilrettelægges, så eleverne kan opleve værdien af et fællesskab omkring måltider.

Stk. 3. Eleverne skal lære at tage del i og medansvar for problemstillinger, der vedrører mad, madvalg, madlavning og måltider i relation til kultur, trivsel, sundhed og bæredygtighed.

Undervisningen i madkundskab skal motivere eleverne til at eksperimentere med mad og madlavning, afprøve nye ideer og kombinationer og handle på de gode ideer. I læremidlet *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* er der bl.a. oplæg til eleverne til at eksperimentere med smag, opskrifter og fødevarer.

I Fælles Mål 2014 er der angivet kompetencemål, som er fælles mål for, hvilke kompetencer eleverne skal have tilegnet sig ved afslutningen af undervisningen i madkundskab. Færdigheds- og vidensmål angiver fælles mål for, hvilke færdigheder samt hvilken viden eleverne skal have tilegnet sig.

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab er udarbejdet, så den i høj grad kan indgå som et læremiddel, der understøtter madkunds-kabs formål, de fleste af fagets kompetenceområder og tilhørende færdigheds- og vidensmål.

I skemaet på s. 8-9 er det markeret, hvilke kompetence, færdigheds- og vidensmål det er mu-

ligt at arbejde med gennem læremidlet *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab*.

Gennem arbejdet med *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* vil undervisningen og elevernes læring kunne være rettet mod tre af kompetenceområderne, dog i forskellig grad. Fokus er rettet mod kompetenceområderne: madlavning, mad og sundhed og fødevarerbevidsthed. Målene for kompetenceområderne vil ikke kunne opfyldes helt. Det kan ses i markeringen af, hvilke færdigheds- og vidensområder inden for kompetenceområderne, indholdet lægger sig op af.

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab kan således ikke være eneste læremiddel i madkundskab, men materialet kan ses som en grundbog, der kan suppleres med andre læremidler og læringsforløb, der gør det muligt at nå rundt om alle kompetence-, færdigheds- og vidensmål.

Madkundskab

Kompetence- område	Efter 4./5./6./7. klassetrin	Faser				
Mad og sundhed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed		Sundhedsbevidsthed		Ernæring og energibehov	
		1.	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning	Eleven har viden om sund mad og madlavning	Eleven kan redegøre for energibehov og ernæring i forhold til egen sundhed, herunder med digital kostberegning	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov
		2.	Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø	Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø	Eleven kan anvende kostanbefalinger til madlavning og måltidssammensætning	Eleven har viden om kostanbefalinger og deres grundlag
Fødevare- bevidsthed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed		Råvarekendskab		Bæredygtighed og miljø	
		1.	Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse	Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse	Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen	Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed
		2.	Eleven kan tage hensyn til råvarers fysisk-kemiske egenskaber	Eleven har viden om råvaregruppers fysisk-kemiske egenskaber	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering	Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø
Madlavning	Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen		Madlavningens mål og struktur		Grundmetoder og madteknik	
		1.	Eleven kan lave mad efter en opskrift	Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker	Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning
		2.	Eleven kan udvikle opskrifter	Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning	Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning
Måltid og madkultur	Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår		Måltidets komposition		Måltidskultur	
		1.	Eleven kan opbygge hverdagens måltider ud fra formål	Eleven har viden om grundprincipper for opbygning af måltider	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer	Eleven har viden om mad- og måltidskulturer
		2.	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger	Eleven har viden om måltidsanledninger	Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer	Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer

Færdigheds- og vidensmål

Hygiejne					
Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning	Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings- og konserveringsprincipper				
Eleven kan vurdere mads holdbarhed	Eleven har viden om mikroorganismer				
Madvaredeklarationer og fødevaremærkninger		Kvalitetsforståelse og madforbrug			
Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevaremærkninger	Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationers og mærkningsordningers formål og struktur	Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet	Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer		
Eleven kan vurdere næringsindhold og tilsætningsstoffer, herunder med digitale værktøjer	Eleven har viden om næringsdeklarationer og tilsætningsstoffer	Eleven kan vurdere madforbrug i relation til kvalitet, hverdagsliv, æstetik og markedsføring	Eleven har viden om faktorer der påvirker madforbrug		
Madlavningens fysik og kemi		Smag og tilsmagning		Madens æstetik	
Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer	Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma	Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma	Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser	Eleven har viden om sanselighed
Eleven kan skabe retter under hensyntagen til sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber	Eleven har viden om sammenhæng mellem madlavnings grundmetoder og fysisk-kemiske egenskaber	Eleven kan tilsmage og krydre maden	Eleven har viden om tilsmagning og kryddring	Eleven kan vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk	Eleven har viden om mads æstetiske vurderingskriterier

FORSLAG TIL SUPPLERENDE MATERIALER

Kompetenceområdet: »Måltid og madkultur«:

Undervisningsforløb fra GoCook Smagekassen, som fx »Fastfood« (2014), »Madpakker« (2012) og »Et mellemmåltid« (2010).
Se www.skolekontakten.dk

Læremidler til »Smagens Dag«.
Se www.smagensdag.dk/

Læremidlerne til MADKAMP 2014 og 2015.
Se <http://madkulturen.dk/servicemenu/projekter/madkamp-dm-i-madkundskab/>

Kompetenceområdet: »Fødevarebevidsthed« (færdigheds- og vidensmålet »Bæredygtighed og miljø«):

Materialet »Klima Nørd« arbejder blandt andet med problemstillinger vedrørende bæredygtighed, herunder fødevarer, transport af fødevarer og biobrændsel.
Se www.skolekontakten.dk

Kompetenceområdet: »Fødevarebevidsthed« (færdigheds- og vidensmålet »Madvaredeklarationer og fødevaremærkning«):

Materialet: »Kemien i din hverdag« arbejder blandt andet med konserveringsmidler, sprøjtegifte, pesticider og tilsætningsstoffer.
Se www.skolekontakten.dk

Kompetenceområdet: »Fødevarebevidsthed« (færdigheds- og vidensmålet »Bæredygtighed og miljø«):

Hjemkundskabsforum.
Se www.hjemkundskabsforum.dk/

Kompetenceområdet: »Mad og sundhed« (færdigheds- og vidensmålet »Ernæring og energibehov«):

Lærervejledningen til »Madpyramiden i 3D« kan bruges som supplement til viden om madpyramiden, dens opbygning og fødevaregrupperne.
Se http://skolekontakten.dk/sites/default/files/madpyramiden_i_3d_laerervejledning_3.pdf

FAGRELATERING TIL ANDRE FAG

Læremidlet *GoCook 100 % din ret – bogen til madkundskab* vil også kunne inddrages i andre faglige eller flerfaglige sammenhænge til fremme eller til perspektivering af et eller flere fags målbeskrivelser. Dette kan begrundes i forhold til et eller flere kompetenceområder eller færdigheds- og vidensmål for fagene idræt, natur/teknologi og det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

Idræt

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 5. klassetrin

Sundhed og trivsel:

1. fase: Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv. Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel.
2. fase: Eleven kan samtale om det brede, positive sundhedsbegreb med udgangspunkt i eget liv. Eleven har viden om det brede, positive sundhedsbegreb.
3. fase: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil

Natur/teknologi

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet undersøgelse efter 6. klassetrin

Kost og motion:

2. fase: Eleven kan sammensætte et sundt måltid. Eleven har viden om kost og hygiejne.

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet modellering efter 6. klassetrin

Naturfaglig modellering:

2. fase: Eleven kan diskutere enkle modellers egnethed. Eleven har viden om muligheder og begrænsninger ved modeller.

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab efter 6. klassetrin

Kompetencemål for det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab efter 6. klassetrin

Sundhed og trivsel:

- Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet sundhed og trivsel efter 6. klassetrin

Sundhedsfremme:

1. fase: Eleven kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen. Eleven har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel.

Livsstil:

1. fase: Eleven kan analysere normer og idealer for sundhed. Eleven har viden om normer og idealer for sundhed.

Fysik og kemi efter 9. klassetrin

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet: Perspektivering

Færdigheds- og vidensområde: Stofkredsløb

3. fase: Eleven kan vurdere miljøpåvirkninger af klima og økosystemer.

Eleven har viden om samfundets brug og udledning af stoffer.

Biologi efter 9. klassetrin

Færdigheds- og vidensmål for kompetenceområdet: Undersøgelse

Færdigheds- og vidensområde: Krop og sundhed:

1. fase:

Eleven kan undersøge fødens sammensætning og energiindhold, herunder med digitale database.

Eleven har viden om kroppens næringsindhold og energiomsætning.

Brug af it og medier i undervisningen

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab kan på flere måder understøtte de nye fælles mål for fagene. Alle fags fælles mål har beskrevet, hvorledes it og medier skal være en integreret del af fagets undervisning. I læremidlet *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* opfordres eleverne bl.a. via QR-koder i bogen til at finde filmklip, som forklarer fremgangsmåder og metoder. Der er også elevopgaver, som lægger op til, at eleverne inddrager alsidigt digitalt udstyr i opgaveløsningen.

Derudover vil læremidlet **kunne inddrages i den understøttende undervisning**, idet såvel læremidlet som lærervejledning støtter eleverne og underviserne i arbejdet mod læringsmålene.

Kogebogen *GoCook – 100% din kogebog* vil eleverne kunne bruge i SFO/klub-regi eller i samarbejde med eksterne partnere som beskrevet under »Den åbne skole« i folkeskolereformen.

LÆREMIDLET BESTÅR AF

- En elevbog, *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* (97 sider).
- En lærervejledning (76 sider) på www.skolekontakten.dk
- Kogebogen *GoCook – 100% min kogebog*, som eleverne kan tage med hjem (mere end 50 opskrifter opdelt efter fødevarergrupperne).
- Elevark på www.skolekontakten.dk
- Kokkebevis på www.gocook.dk/konkurrencer og på www.skolekontakten.dk
- GoCook kokkeskole-App'en (fås til Android, Iphone, Ipad). Kan hentes på www.gocook.dk/app
- www.gocook.dk

ELEVBOGENS OPBYGNING

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab er i store træk opbygget efter fødevarergrupperne i madpyramiden.

Bogen starter med følgende fire kapitler:

- Madpyramiden
- Grundsmage og sanser
- Hold køkkenet rent
- Opskrifter, forkortelser og måleenheder

Det kan være en god ide at starte året i faget madkundskab med disse fire kapitler, da de giver en faglig forståelse for de efterfølgende kapitler om fødevarergrupperne. Desuden bliver der i de efterfølgende kapitler brugt teori og praksis fra disse fire indledende kapitler.

De efterfølgende kapitler er opdelt efter madpyramidens fødevarergrupper. Hvert af disse kapitler tager udgangspunkt i en fødevarergruppe, som for eksempel grøntsager. Hvert kapitel starter med en blanding mellem teori og opgaver, mens den sidste del af kapitlet er opskrifter, der tager udgangspunkt i den pågældende fødevarergruppe. Til hvert kapitel er der tilknyttet fotos, illustrationer samt QR-koder til blandt andet metodevideoer.

Teorien er meget kort og præcis og indeholder informationer, der giver kompetencer til at lave mad. Fx grøntsagers placering i madpyramiden, grøntsagers påvirkning på klimaet, hvad er grøntsager, grøntsager og sæson, opbevaring af grøntsager, smag, tilberedningsmuligheder, og hvordan man kan spise grøntsager.

Opgaverne er tydeligt koblet til teorien og er en blanding mellem diskuterende, undersøgende, eksperimenterende, praktiske, teoretiske, vurderende, beskrivende og digitale/analoge opgaver. Teori og opgaver understøttes af relevante og sigende billeder, illustrationer og skemaer. Opgaverne er udformet så simpelt som muligt. Det er tilstræbt, at opgaverne kan gennemføres i et almindeligt madkundskabslokale uden brug af avanceret ekstraudstyr. Hovedparten af opgaverne henviser til elevark, som ligger på www.skolekontakten.dk.

Opskrifterne

Opskrifterne i slutningen af hvert kapitel er særligt udviklet til elever i madkundskab. De er opbygget trin-for-trin og har en præcis fremgangsmåde, således at de er lette at følge.

Opskrifterne afspejler dagens forskellige måltider som morgenmad, frokost, mellemmåltider, aftensmad og desserter. Opskrifterne er udvalgt for at vise stor alsidighed i, hvordan man kan bruge den pågældende fødevarergruppe, og hvordan den pågældende fødevarer kan tilberedes, fx kogt, stegt, bagt, ristet, moset el. andet, og hvordan fødevarer kan indgå i forskellige typer af måltider. Kartofler kan fx både bruges som hovedingrediens, som tilbehør, og i brød og kager.

Opskrifterne er udviklet med madkundsskabs begrænsede tid og budget for øje. Opskrifterne passer til fire elever i madkundskab. Der er altså her tale om smagsprøver, og ikke portioner eleverne bliver mætte af.

Til hver opskrift hører der et billede af den færdige ret, så eleverne tydeligt kan se det færdige resultat. Desuden er der billeder af udvalgte ingredienser til retten. Der er henvisning med QR koder til de metodikker, der er særligt relevante i opskrifterne. Metodevideoerne kan også findes på www.gocook.dk. Eleverne kan hente hjælp til at bruge de rigtige redskaber i GoCook kokkeskole-App'en eller på www.gocook.dk.

Mange af opskrifterne i er udvalgt for, at eleverne kan prøve at lave nogle af de mest almindelige livretter i børnefamilier såsom pizza, spaghetti med kødsovs og frikadeller.

Alle opskrifter findes også på www.gocook.dk, hvor de kan udskrives i en printvenlig version. Husk at vælge portionen til 2 personer. Det passer til fire elever.

I GoCook – 100% din kokebog, på www.gocook.dk og i GoCook kokkeskole-App'en kan du finde flere opskrifter inden for de forskellige fødevarergrupper. **Du kan bruge langt de fleste opskrifter i madkundskab. Husk blot at tjekke tid og kravet til økonomi.** Du kan se en vejledende tid for, hvor lang tid det tager at lave opskriften på www.gocook.dk og i kokkeskole-App'en. Opskrifterne i kokebogen er udviklet til fire personer, men på www.gocook.dk og i GoCook kokkeskole-App'en kan du vælge portionsstørrelsen til 2 personer. Det passer til undervisningsbrug til fire elever.

Evaluerings af forløbet

GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab slutter med »Kongen af køkkenet-testen«.

Denne test kan bruges som evaluering af forløbet i slutningen af året. For at eleverne kan løse testen, skal de have arbejdet med hele bogen, eller som minimum kapitlerne:

- Madpyramiden
- Grundsmage og sanser
- Hold køkkenet rent
- Opskrifter, forkortelser og måleenheder
- Grøntsager
- Mad med korn: brød, gryn, mysli, pasta og ris
- Mælkeprodukter

Når eleverne har bestået testen, kan de printe deres eget køkkenbevis. Du kan som lærer også vælge at printe et diplom til hver elev og uddele i klassen. Find diplommet på www.gocook.dk/konkurrencer eller på www.skolekontakten.dk.

KOGEBOGEN GOCOOK = 100% DIN KOGEBOG

Kogebogen GoCook – 100% din kogebog indeholder mere end 50 opskrifter og er inddelt efter fødevarergrupperne.

Formålet med kogebogen er at inspirere, og give eleverne lyst til at lave mad derhjemme. Det er med andre ord tanken, at eleverne får bogen med hjem. Kogebogen indeholder en række gengangere fra GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab, således at eleverne kan lave retterne fra madkundskab derhjemme. Derudover er opskrifterne udvalgt, således at der indgår mange børnefamiliers livretter såsom frikadeller, kartoffelsalat, lasagne og boller.

Opskrifterne er, ligesom opskrifterne i GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab, opbygget trin-for-trin og har en præcis fremgangsmåde, således de er lette af følge. Opskrifterne afspejler dagens forskellige måltider, som morgenmad, frokost, mellemmåltider, aftensmad og desserter. Opskrifterne viser stor alsidighed i, hvordan man kan bruge den pågældende fødevarergruppe, og hvordan den pågældende fødevarer kan tilberedes, fx kogt, stegt, bagt, ristet, moset el. andet.

Til hver opskrift hører der et billede af den færdige ret, så eleverne tydeligt kan se det færdige resultat. Desuden er der billeder af udvalgte ingredienser til retten. Der er henvisning med QR koder til de metodikker, der er særligt relevante i opskrifterne. Metodevideoerne kan også findes på www.gocook.dk. Eleverne kan hente hjælp til at bruge de rigtige redskaber i GoCook kokkeskole-App'en eller på www.gocook.dk.

Opskrifterne passer til fire personer og er til tænkt brug i hjemmet. Derfor vil der i kogebogen være opskrifter, der rækker ud over den tid, der er til rådighed i madkundskab. Ligeledes vil nogle af opskrifterne stille krav til et budget, der normalt ikke vil være at finde i madkundskab.

Du kan bruge langt de fleste opskrifterne i madkundskab. Husk blot at tjekke tid og kravet til økonomi. Du kan se, en vejledende tid for, hvor lang tid det tager at lave opskriften på www.gocook.dk og i kokkeskole App'en. Opskrifterne i kogebogen er udviklet til fire personer, men på www.gocook.dk og i GoCook kokkeskole-App'en, kan du vælge portionsstørrelsen til 2 personer. Det passer til undervisningsbrug.

SÅDAN KAN DU ARBEJDE MED BOGEN

Start med de indledende fire kapitler: Madpyramiden, Grundsmage og sanser, Hold køkkenet rent og Opskrifter, forkortelser og måleenheder. Disse kapitler er gode at indlede året med, idet de giver en faglig forståelse for de efterfølgende kapitler. De efterfølgende kapitler viser desuden tilbage hertil. Herefter kan du:

- Arbejde dig kronologisk frem i bogen gennem fødevaregruppekapitlerne.

- Springe i kapitlerne, som det passer til undervisningsgangene, årstiden og højtiderne. Bogen er ikke bygget progressivt op. Sværhedsgraden stiger ikke med bogens kapitler. Derfor kan I starte med den fødevaregruppe, som I ønsker.

Ved gruppedannelse er det en god ide at sikre sig, at alle grupper har minimum en smartphone eller tablet til rådighed.

DIFFERENTIERINGSMULIGHEDER

Du har flere muligheder for at differentiere undervisningen i madkundskab:

- Du kan sammensætte køkkenteams med en blanding mellem de fagligt svage og de fagligt dygtige, og lade de fagligt dygtige være tutorer for de fagligt svage.
- Du kan lade de fagligt stærke elever lave de mere krævende opgaver og opskrifter, og lade de fagligt svage elever lave en mindre krævende opskrift og færre opgaver.

MÅL OG ARBEJDE MED OPGAVERNE

Til hvert kapitel er der knyttet forslag til opgaver. Hvert kapitel indeholder mellem tre og 14 forslag til opgaver. **Du kan vælge dem, som du synes passer bedst til din undervisning og dine elever.** Se også forslag til undervisningsforløb s. 50.

Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig viden og færdigheder gennem praktisk, undersøgende, eksperimenterende, analytisk og teoretisk arbejde. Til de fleste af opgaverne er der udarbejdet elevark, hvor eleverne kan skrive deres observationer og resultater.

Hent elevarkene på www.skolekontakten.dk. På skolekontaktens hjemmeside er elevarkene inddelt efter kapitler. Se også »Vejledning til elevarkene« s. 66.

Neden for finder du skemaer med mål og arbejde for hver opgave i hele bogen. Hvert skema har samme overskrift som det tilhørende kapitel i bogen. Ved hver opgave kan du desuden finde et cirka tidsforbrug pr. opgave, en evt. henvisning til et relevant elevark, og i parentes finder du svaret på elevernes opgave.

Madpyramiden

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne arbejder med madpyramidens tre lag og placerer fødevarer i det rigtige lag. Lav en stor trekant på gulvet og inddel den i tre lag. Du kan tegne på et stort stykke pap, eller du kan skabe en trekant med lag af fx snor eller reb. Find forskellige fødevarer frem, eller lad eleverne finde dem. Find også gerne fødevarer, som ikke hører til i madpyramiden som fx slik, sodavand, sukker og chips. Bed eleverne om at placere fødevarerne i madpyramiden, og lad dem argumentere for, hvorfor de mener, de enkelte fødevarer bør være i de pågældende lag. Tal om, hvorfor nogle fødevarer ikke hører til i madpyramiden. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
2	Målet er, at eleverne arbejder med madpyramiden og inddelingen inden for de enkelte lag. Eleverne skal undersøge madpyramidens enkelte lag nøje og forholde sig til opbygningen af madpyramiden i forhold til sundhed, klima og egne kostvaner. De kan finde svar på s. 3 og 4. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.

3	Målet er, at eleverne undersøger forskellen i sukker- og fedtindhold i yoghurt med og uden Nøglehullet. Eleverne undersøger næringsdeklarationerne på de to typer af yoghurt, og noterer deres svar i skemaet. Det er en god ide at købe to varianter af frugtyoghurt, da forskellen i sukkerindhold her er tydelig. Lad eleverne reflektere over, hvilken variant de ville vælge og hvorfor. Du kan evt. spørge eleverne om, hvilken yoghurt de spiser derhjemme. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 1.
4	Målet med opgaven er, at eleverne reflekterer over, hvorfor det er bedre for klimaet at spise grøntsager end kød. Eleverne læser teksten på side 4. Herefter skal de forklare, hvorfor det er bedre for klimaet at spise flere grøntsager end kød. Eleverne kan løse opgaven i grupper à to eller fire, eller I kan tage en fællessnak i klassen, efter eleverne har udfyldt elevark 2. (Kød, og især kød fra drøvtyggende dyr som køer, belaster klimaet særligt meget, fordi køerne spiser meget foder for at vokse, og så udleder de metan og lattergas, når de bøvser og prutter. Det er stærke drivhusgasser. Stærkere end CO₂). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 2.
5	Målet er, at eleverne prøver at udregne deres eget energibehov. Eleverne arbejder med elevark 3 og udregner deres eget energibehov. Eleverne kan evt. sammenligne deres energibehov, og I kan tale om, hvad der påvirker vores energibehov (aktivitetsniveau, køn, alder, højde, vægt). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 3.
6	Målet er, at eleverne arbejder med kulhydrater og de forskellige grupper af kulhydrater. Eleverne skal læse teksten om kulhydrater på s. 5. Herefter skal de i grupper à to eller fire, svare på spørgsmålene i opgave 6. Tal og diskuter svarene i klassen. (Der er tre forskellige grupper af kulhydrater: stivelse, kostfibre og sukker. Der er mange kostfibre i havregryn. Sukker indeholder hverken vitaminer eller mineraler og bliver derfor også kaldt for tomme kalorier. Kulhydrat skal fylde meget i vores kost, 45-60 % af vores energi skal komme fra kulhydrat). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
7	Målet er, at eleverne arbejder med protein og protein i madpyramiden. Eleverne læser om protein på s. 5 og svarer efterfølgende på spørgsmålene i opgave 7. Når de skal undersøge, i hvilke lag af madpyramiden de finder protein, er det en god ide at bruge en plakat af madpyramiden, eller www.madpyramiden.dk. (Der er protein i alle tre lag af madpyramiden, men mest i toppen. Det er, fordi protein kun skal udgøre 10-20 % af vores daglige energiindtag). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.

8	Målet er, at eleverne får viden om fedt og de forskellige typer af fedt. Eleverne læser teksten om fedt på s. 6. Herefter tager I en snak om fedt og de forskellige typer af fedt. (Mættet fedt er den usunde type af fedt. Mættet fedt er usundt, fordi det øger risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme. 25-40 % af vores energi skal komme fra fedt). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
9	Målet er, at eleverne får viden om vitaminer og de forskellige typer af vitaminer. Eleverne læser teksten om vitaminer på s. 6. Herefter skal de reflektere over opgave 9 og begrunde deres svar. (Det er ikke nødvendigt at spise mad med fedtopløselige vitaminer hver dag, fordi kroppen kan gemme de fedtopløselige vitaminer, fx i lever og fedtvæv). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
10	Målet med opgaven er, at eleverne får viden om mineraler. Eleverne læser teksten om mineraler på s. 7. Herefter reflekterer de over, hvilket mineral de især kan finde i mælkeprodukter (calcium), og hvor mælkeprodukterne er placeret i madpyramiden (midte og top). I kan også tale om, hvad kroppen bruger calcium til (fx danne og vedligeholde stærke knogler og tænder). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
11	Målet er, at eleverne får viden om, og lærer at læse en næringsdeklaration, så de kan forholde sig kritisk til indholdet i fødevarer. Eleverne læser teksten om næringsdeklarationer på s. 7 og i elevark 4. Herefter sammenligner de næringsdeklarationerne på de to morgenmadsprodukter. I kan tale om energiindholdet, mængden af kulhydrat og sukker og mængden af kostfibre. Eleverne skal reflektere over, hvilket produkt de tror, er det sundeste og argumentere hvorfor. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 4.

Grundsmage og sanser

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne oplever de fem grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami. Lad eleverne opleve og vurdere de fem grundsmage ved at smage på sukker (sødt), citronsaft (surt), salt (salt), rucola (bittert) og parmesanost (umami). • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet er, at eleverne selv prøver at sætte ord på smagen i tre forskellige fødevarer. Eleverne skal undersøge, hvilke grundsmage der er i tre forskellige fødevarer. De fleste fødevarer indeholder mere end én grundsmag, men ofte er en grundsmag mere fremtrædende end de andre, banan (fx sød), mørk chokolade (fx bitter) og cremefraiche (fx sur). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 2.
3	Målet med opgaven er, at eleverne undersøger, hvorvidt de er gode til at smage bittert eller ej. Eleverne får hver udleveret et stykke PCT-papir, som de lægger på tungen. De elever, der er gode til at smage bittert, vil straks få en bitter smag i munden, mens dem, der ikke er gode til at smage bittert, kun vil opleve smagen af papir. Bed eleverne dele sig op efter, om de kan smage bittert eller ej. Hvordan er fordelingen? (1 ud af 4 danskere kan ikke smage det bitre stof på papiret). Bed herefter eleverne smage på et stykke mørk chokolade eller rå rosenkål. Er der forskel på, hvordan de beskriver smagen? De kan evt. udfylde en smage-5-kant og sammenligne med hinanden. PCT-papir kan fx købes her: http://www.frederiksen.eu/ • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 3.
4	Målet er, at eleverne smager ris kogt i vand og ris kogt i bouillon. Herefter sammenligner de smagen. Eleverne tilbereder de to typer af ris, og sammenligner smagen ved hjælp af smage-5-kanter. Hvilken slags ris smager mest af umami (risen kogt i bouillon). For at spare tid kan du have kogt risene i forvejen. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter (eksklusiv kogning af ris). • Brug elevark 4.
5	Målet er, at eleverne prøver at smage uventede fødevarer sammen og erfarer, at sjove kombinationer af fødevarer kan give en god smag. Lad eleverne smage nogle af de forskellige sjove kombinationer, og lad dem sætte ord på deres smagsoplevelse. Hvordan synes de det smager, blev de overraskede over smagen? Lad eleverne eksperimentere med andre sjove kombinationer, og opfordr dem til at tænke i smag frem for, hvilke fødevarer man plejer at spise sammen. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter.

6	Målet er, at eleverne gennem deres nye viden laver deres egen vejviser for grundsmagene. Eleverne skal ved hjælp af deres viden om grundsmagene lave deres egen vejviser for smag. Hvilke fødevarer smager sødt, salt, surt, bittert og umami? Eleverne kan hente hjælp og inspiration fra skemaet s. 9, og fra øvelse 1 og 2. Eleverne kan løbende udvikle deres vejviser for smag. I kan hente inspiration i Smagskompasset fra Københavns Madhus. Skan koden og se den her: • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 5.
7	Målet er, at eleverne erfarer, at det er sødmælken, der er bedst til at dæmpe den stærke smag. Lav eleverne smage et lille stykke chili, og derefter tage en slurk af hhv. skummetmælk, minimælk, sødmælk og vand. Lad eleverne notere, hvor lang tid der går, før smerten i munden forsvinder. (I chili er der et særligt stof, som vores tunge, mundhule og næse er særlig følsom overfor. Stoffet hedder capsaicin, og det er et fedtopløseligt stof. Det vil sige, at det gerne vil binde sig til molekyler af fedt. Det er mælken, frem for vandet, det er bedst til at dæmpe smerten i munden. Det er fordi mælk indeholder fedt, som capsaicin kan binde sig til. Bedst er sødmælk, fordi den indeholder mest fedt. Man kan sammenligne det med, at en mekaniker skal vaske olie af sine hænder, når arbejdsdagen er forbi. Hvis han vaske olie af hænderne med sæbe og vand, bliver det sorte på fingrene. Hvis han derimod vasker hænderne i margarine eller olie, før han vasker hænderne med sæbe og vand, så bliver de helt rene. Derfor bruger mekanikerne en helt særlig slags håndsæbe på værkstedet. Hvis man har fået chili på fingrene, kan det derfor være en god idé, at vaske fingrene med olie først og derefter sæbe og vand). • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 6.
8	Målet er, at eleverne erfarer, at fødevarer har forskellig konsistens, og at man kan beskrive konsistens med ord. Eleverne skal vurdere konsistensen i forskellige fødevarer med hænderne og i munden. Her lærer eleverne at sætte ord på forskellige konsistenser. De kan finde inspiration i skemaet s. 12. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 7.
9	Målet er, at eleverne erfarer, at lugtesansen har betydning for smagssansen. Eleverne skal først smage på en krydderurt og beskrive smagen. Derefter skal de igen smage på krydderurten, men denne gang, mens de holder sig for næsen. Eleverne skriver erfaringerne ind i skemaet i elevarket. Med denne opgave skal eleverne få en fornemmelse af, at lugten også har indflydelse på smagen. Du kan evt. udskifte krydderurten med et stykke tyggegummi. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 8.

10	Målet er, at eleverne ved brug af lugtesansen skal gætte, hvilken fødevarer der bliver præsenteret for dem. Del eleverne op i to hold. Hvert hold skal finde fem fødevarer, som de vil teste det andet hold med. Det andet hold må ikke se disse fødevarer. Skiftevis prøver holdene at lugte sig frem til, hvilken fødevarer de bliver præsenteret for. Sørg for, at de fødevarer der bliver brugt, har en lugt, som eleverne vil have mulighed for at kunne gætte. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 9.
11	Målet med opgaven er, at eleverne ved brug af deres høresans skal prøve at gætte lyde fra en spise- eller madlavningssituation. Lad eleverne optage forskellige lyde, fx med deres telefon. Lydene skal være relateret til madlavning eller til en spisesituation. Eleverne kan finde inspiration i elevark 10. Eleverne skal nu teste hinanden. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 10.
12	Målet er, at eleverne smager på to forskellige slags oste. En almindelig hvid smøreost, og en hvid smøreost tilsat rødbedesaft, så den er farvet rød. Eleverne skal vurdere smag og duft. Lad eleverne smage på de to forskellige oste. Måske vurderer de ostene forskelligt i duft og smag, selv om der næsten ingen forskel er. Tal om, at vi har en forventning om, hvilken farve maden skal have. Hvis ketchuppen pludselig er blå, synes vi måske mindre om den, selvom den smager præcis ligesom den plejer. Vi spiser nemlig også med øjnene. Derfor er det vigtigt, at gøre sig umage, når man laver mad og anretter mad. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 11.

Hold køkkenet rent

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres viden om køkkenhygiejne til at vurderer, i hvilke situationer det er særlig vigtigt at have en god køkkenhygiejne. Lad eleverne se filmen, »Clean eller klam«, fx på deres smartphone eller iPad. Filmen tager 1 minut og opridser nogle af de vigtigste hygiejneregler, når man laver mad: at bruge forskellige skærebrætter til kød og grøntsager, at vaske hænderne ordentligt, at skifte viskestykker og karklude ofte, at fjerne gamle varer fra køleskabet, og at varme maden helt igennem. Lad eleverne diskutere med hinanden, hvad gik der galt, og hvad skulle de have gjort anderledes for at have en god køkkenhygiejne. Du kan også tage diskussionen i klassen. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
2	Målet med opgaven er, at eleverne får viden og indsigt i god håndvask. Eleverne skal filme hinanden, mens de viser og fortæller, hvordan man vasker hænderne ordentligt. Eleverne kan arbejde i grupper på to eller flere. Lad eleverne præsentere deres film for hinanden. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. Hvis du ønsker at arbejde mere med hygiejne, kan du lade eleverne lave en planche, der afspejler god hygiejne i køkkenet. Medbring blade og tilbudsaviser, som eleverne kan finde billeder i, tuscher eller farveblyanter, sakse og limstifter. Lad eleverne klippe, klistre, skrive og tegne. Sæt plancherne op i lokalet, og lad eleverne tage udgangspunkt i dem og diskutere god hygiejne i køkkenet. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.

Kartofler

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne opnår viden om kartoflens opbygning og om, at kartoffelmel er lavet af kartofler. Lad eleverne undersøge en kartoffel og beskrive den. Eleverne skal skære kartofflen over og finde kork, bark og marv og sammenholde det med billedet af kartofflen. Ved punkt tre skal eleverne prøve at lave deres eget kartoffelmel. Saften skal stå til næste undervisningsgang, hvor eleverne kan sammenligne den indtørrede saft med købt kartoffelmel. Tal evt. om, hvad man kan bruge kartoffelmel til (fx til frugtgrød). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet er, at eleverne undersøger en kogt kartoffels smag, og hvad der sker med kartoflens smag, når den tilsættes de fem grundsmage. Eleverne skal først koge kartofler og lade dem afkøle. Først skal de smage på den kogte kartoffel alene og beskrive smagen ift. de fem grundsmage. Derefter skal de smage den kogte kartoffel sammen med ingredienser, der hver især repræsenterer de fem grundsmage, fx sukker (sød), citron (surt), salt (salt), rucolasalat (bittert) og parmesanost (umami). Hvordan smager kartofflen nu? Eleverne skal diskutere, hvilken smagssammensætning de bedst kan lide og hvorfor. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 2.
3	Målet med opgaven er, at eleverne opnår viden om, at jo mindre stykker kartofflen er skåret i, jo hurtigere bliver den kogt. Lad eleverne koge kartofler i tre forskellige størrelser. Ved at se på kartoflens farve, kan eleverne vurdere, hvor meget kartofflen er kogt. (Jo mindre stykker kartofflen er skåret i, jo hurtigere vil den blive gennemkogt. Denne viden er relevant for eleverne, når de fx skal koge kartofler til mos). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 3.
4	Målet er, at eleverne vurderer, hvad der sker med en kartoffels konsistens, når den bliver kogt, stegt, bagt og most. Eleverne skal i grupper tilberede kartoflerne på fire forskellige måder. Herefter vurderer de smag og konsistens. Lad eleverne diskutere, hvad de foretrækker og hvorfor. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 4.
5	Målet er, at eleverne bruger deres nye viden om kartoffelsorter til at vælge den rette kartoffelsort til kogning. Eleverne skal lave retten, »Kartoffelsalat« (s. 20). For at det bliver en god kartoffelsalat, er det vigtigt at bruge en kartoffelsort, der egner sig godt til kogning, og som forbliver fast ved kogning. (Det gør voksne kartoffelsorter, som Asparges, Ditta, Exquiasa og Sieglinde). Eleverne kan finde information om de forskellige kartoffelsorter i skemaet på s. 18. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.

6	Målet er, at eleverne tilbereder »Kartoffelpizza« og vurderer smag og konsistens. Eleverne laver retten, og vurderer smagen ved hjælp af smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. Eleverne skal desuden vurdere konsistensen af pizzaen (s. 21). • Tidsforbrug: ca. 70 minutter. • Brug elevark 5.
7	Målet er, at eleverne bager »Kartoffelscones med ost«, og ud fra deres nye viden vælger en melet kartoffelsort. Eleverne skal desuden forklare, hvad kartoflerne gør for konsistensen. Lad eleverne bage »Kartoffelscones med ost« (s. 21) og vælge en egnet sort af kartofler til formålet (fx Binje, Estima, Diseree og King Edward). Eleverne skal herefter beskrive, hvad det gør for dejens konsistens at tilsætte kartofler (det gør dejen mere saftig). • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 6.

Grøntsager

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne erfarer, at fine grøntsager indeholder mere vand end grove grøntsager gennem en undersøgende og analytisk opgave. Eleverne har læst s. 24, og klassen har diskuteret oversigten over fine og grove grøntsager. Eleverne arbejder i grupper. Vær opmærksom på, om eleverne har afmålt 100 gram revet agurk og gulerod, før de begynder af presse saften ud. Vær desuden opmærksom på, at eleverne vejer al saften fra agurken og guleroden. Der kan sidde noget tilbage i viskestykket. Tal om resultatet i klassen, og diskuter gruppernes resultater. Forskelle kan skyldes usikkerhed i afvejning, og om alt saften blev presset ud. (Der er mere vand i agurken end i guleroden, fordi agurken er en fin grøntsag). • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet med opgaven er, at eleverne tilegner sig viden om og erfarer, at man kan bruge bønner i mange forskellige typer af retter. Derudover skal eleverne arbejde med de fem grundsmage og konsistens. Ud fra en eksperimenterende opgave prøver eleverne at arbejde med bønner i en ny og anderledes kontekst. De får praktisk erfaring med at vurdere de forskellige grundsmage og sætte ord på konsistensen. • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 2.
3	Målet med opgaven er, at eleverne får viden om, at grøntsager både kan fordampe vand og suge vand til sig. Cellevæggene i grøntsager holder på vand ved hjælp af osmose. Osmose er vands vandring mellem to sider af en membran. Osmose sker fra den side af membranen, der har den største koncentration af vand, til den side med den laveste koncentration af vand. En grøntsag kan altså suge vand til sig igen, når vandet i grøntsagen er fordampet, og dermed blive sprøde og hårde igen. Vær opmærksom på, at grøntsager, der har været frosne, ikke kan bruges til øvelsen, idet frysningen ødelægger cellekernen i grøntsagen, de celler, som skal være aktiv under osmose. Grøntsager, der er gode til forsøget er gulerødder, pastinakker, persillerødder, blegselleri og broccoli. • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
4	Målet med opgaven er, eleverne får viden om korrekt opbevaring af grøntsager. Eleverne kan downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge www.gocook.dk. Eleverne kan fx undersøge pastinak, rødkål, agurk og tomat. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
5	Målet med denne opgave er, at eleverne oplever, at grøntsager indeholder forskellige grundsmage. Lad eleverne opleve og vurdere de fem grundsmage ved at smage på broccoli (fx bitter), tomat (fx sød og umami) og gulerod (fx sød). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 3.

6	Målet opgaven er, at eleverne oplever, at grøntsager ændrer duft, smag og konsistens, når man tilbereder dem på forskellige måder. Eleverne skal arbejde med guleroden. De skal tilberede den på to forskellige måder: koge den og stege den, og desuden vurdere den rå. Derefter skal de reflektere over, i hvilken tilberedningsform de bedst kan lide gulerødder samt argumentere hvorfor. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter. • Brug elevark 4.
7	Målet med opgaven er, at eleverne tilbereder »Røddernes suppe« og vurderer smagen. Eleverne laver retten (s. 28) og vurderer smagen ved hjælp af smage-5-kanten. Her lærer de at bruge grundsmagene i praksis. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 5.
8	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres opnåede viden om bønner i praksis. Eleverne skal tilberede retten »Chiligrøde« (s. 29), og reflekterer over, hvorledes man bruger tørrede bønner i maden. Dette stiller bl.a. krav til planlægning og strukturering af måltidet. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
9	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres nye viden om grøntsagers egenskaber i bagværk. Eleverne skal bage gulerodsboller, og vurdere farve, smag og konsistensen på bollerne. Øvelsen giver eleverne praktisk erfaring med at bruge grøntsager i bagværk samt en indsigt i, at det ændrer bollernes farve, smag og konsistens. • Tidsforbrug: ca. 65 minutter.

Frugter og nødder

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne laver tørrede skiver af æbler og sammenligner smagen med et friskt æble. Eleverne skal lave tørrede skiver af æble. De sammenligner smagen i det tørrede æble med et friskt æble ved brug af smage-5-kanter. (Mange vil erfare, at det tørrede æble smager mere sødt og mindre surt, end det friske æble. Det er, fordi væsken er fordampet fra det tørrede æble, hvilket gør den søde smag mere koncentreret/kraftig). • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet er, at eleverne undersøger, hvor lang tid nødder kan holde sig i henholdsvis køkkenskab og i fryseren. Eleverne skal downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge www.gocook.dk. I leksikonet skal de undersøge, hvor lang tid hasselnødder kan holde sig i et køkkenskab (2 mdr.) og i fryseren (1 år). (Nødder indeholder meget olie, derfor kan de harskne, hvis de bliver opbevaret for varmt. Når man opbevarer nødder i fryseren, harskner de ikke så hurtigt). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
3	Målet er, at eleverne smager på tre forskellige slags frugter og vurderer smagen. Eleverne skal derefter vurdere konsistensen. Eleverne skal smage på tre typer af frugter: æble, banan og appelsin. Herefter tegner de smagene ind i smage-5-kanter og sammenligner smagen. Hvilken frugt er mest sød, hvilken er mest sur? Eleverne vurderer til slut frugtens konsistens. Eleverne lærer med denne opgave at bruge begreberne fra de fem grundsmage i praksis samt at sætte ord på konsistensen. Eleverne kan søge hjælp og inspiration i kapitlet om grundsmage og sanser s. 8-14. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 2.
4	Målet er, at eleverne smager på forskellige nødder og vurderer smagen ud fra grundsmagene. Lad eleverne smage på tre forskellige slags nødder, og bed dem tegne deres smagsoplevelse ind i smage-5-kanterne. Eleverne lærer hermed at bruge udtrykkene fra grundsmagene i praksis samt erfarer, at nødder kan smage vidt forskelligt. (Hasselnødder kan fx smage sødt, bittert og umami, mandler kan smage sødt og umami, og valnødder kan smage bittert og umami). Eleverne kan også prøve at riste nødderne på en tør pande, til de bliver gyldne. Panderistningen ændrer smagen på nødderne. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 3.

5	Målet er, at eleverne erfarer, at tilberedning kan ændre konsistens og smag i frugter. Eleverne skal først koge æbler til mos. Eleverne smager på æblemosen, og tegner smagen ind i en smage-5-kant og noterer konsistensen. Det samme gør de med et stykke friskt æble og sammenligner smag og konsistens. (Mange vil opleve, at æblemosen smager mere sødt og mindre syrligt end det friske æble. Det friske æble vil fx være sprødt, mens æblemosen fx vil være blød). Æblemosen bruger eleverne herefter til en simpel æblekage. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 4.
6	Målet med opgaven er, at eleverne tilegner sig viden om, hvorledes de kan undgå, at æbler blive brune, når de kommer i kontakt med luft. Eleverne skal gennem en eksperimenterende øvelse undersøge, hvordan de kan undgå at æbler blive brune efter kontakt med luften. Denne viden er relevant, når man fx skal lave frugtsalat eller råkostsalat med æble. Eleverne kan også prøve med avocado og banan. Vær opmærksom på at bruge den samme æblesort. Nogle æblesorter bliver hurtigere brune end andre. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 5.
7	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres viden om smag til at fremstille 100% deres ristede mandler med krydderi. Eleverne skal selv vælge, hvilket krydderi de vil bruge i opskriften, eller måske en kombination af flere. Stil alle de krydderier frem, I har i lokalet, og lad eleverne selv vælge. Efterfølgende skal eleverne argumentere for, hvorfor de netop valgte disse krydderier. Lad dem smage på hinandens mandler, og forklare, hvilke de bedst kan lide og hvorfor. Lad eleverne bruge og udvikle deres vejviser for smag. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 6.
8	Målet med opgaven er, at eleverne laver »Rødkålssalat med appelsin«. De smager på salaten med og uden appelsin og vurderer, hvad appelsinen gør for smagen i salaten. Eleverne laver salaten (s. 37), og vurderer herefter smagen i salaten med og uden appelsin ved at bruge smage-5-kanter. Eleverne lærer hermed at bruge udtrykkene fra grundsmagene i praksis samt erfarer, hvad frugt kan gøre for smagen i en salat. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 7.
9	Målet er, at eleverne bruger deres nye viden til at forklare, hvor mandler skal opbevares og hvorfor. Eleverne laver »Blomkålssuppe med mandler« (s. 38) og forklarer, hvor mandler kan opbevares og hvorfor. Eleverne kan hente hjælp på s. 33. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter.

10

Målet med opgaven er, at eleverne laver »Frugtsalat« og arbejder med de forskellige typer af frugter.

Eleverne laver frugtsalat (s. 39) og besvarer, hvilke typer af frugter de har brugt i frugtsalaten. Eleverne kan hente hjælp i skemaet s. 32 (æble: frugt med kerner, pære: frugt med kerner, appelsin: citrusfrugt).

I kan tale om, hvilke frugter der ellers er gode at bruge i en frugtsalat, fx ud fra et sæsonperspektiv.

- Tidsforbrug: ca. 30 minutter.

Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres viden om smag og konsistens, og komponerer deres helt egen havregrød. Eleverne skal til denne opgave bruge deres viden om smag og konsistens. Eleverne skal bruge opskriften på havregrød (se elevarket) og tilsætte krydderier og ingredienser, som de selv vælger. Lad eleverne præsentere deres havregrød for hinanden, og lad dem smage på hinandens grød. De skal herefter argumentere for, hvilken havregrød de bedst kan lide. Lad eleverne bruge og udvikle deres vejviser for smag. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet er, at eleverne undersøger, hvilke produkter med Fuldkornslogoet, de kan finde i et supermarked. Lad eleverne gå på opdagelse i det lokale supermarked for at finde varer med Fuldkornslogoet på. Hvis eleverne tager billeder, skal de huske først at spørge butikspersonalet om lov. Eleverne kan også kigge i tilbudsaviser eller på nettet. (Varer, der kan bære Fuldkornslogoet er brød, mel, morgenmadsprodukter, knækbrød, ris, pasta, grød, knækkede kerner, flager og gryn). • Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
3	Målet er, at eleverne erfarer, at skaldele og kim er fjernet fra det fine hvedemel. Eleverne skal sigte fuldkornshvedemel. Det resultat, de får ved at sigte fuldkornshvedemel afhænger af, hvilken type mel I vælger, og hvor store hullerne er i sien. Prøv eventuelt med forskellige typer af mel. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 2.
4	Målet er, at eleverne tilegner sig en viden om groft og hvidt mels bageevne. Eleverne skal undersøge indholdet af gluten i fuldkornsmel, som fx rugmel, og hvedemel. Når eleverne vasker stivelsen ud af rugmelet, kan de se fibre i rugmelet. Den rene glutenbolle hæver, når den bliver bagt, selvom der ikke er gær i den. Det er, fordi luften udvider sig, når den bliver varmet op. Gluten er et protein, der fungerer lidt som et stillads. Det stivner, når det bliver varmet op, så luften ikke kan slippe ud af glutenbollen. Der er mindre gluten i rugmel end hvedemel. Derfor har hvedemel bedre hæveevne end rugmel. • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 3.

5	Målet med opgaven er, at eleverne erfarer, at der er forskel på smag og konsistens i hvid pasta og fuldkornspasta. Eleverne koger de to typer af pasta, og sammenligner smag og konsistens. (Der kan være mere bid i fuldkornspastaen, pga. indholdet af fuldkorn). Tal om, hvilken pastatype de bedst kan lide, og hvorfor. Tal også om, hvilke retter I kan bruge de to typer af pasta til, og hvilken type pasta, eleverne tror er den sundeste (fuldkornspasta pga. fuldkorn og højere indhold af kostfibre). I kan lave simpel pastasalat med grøntsager og olie-eddikedressing af den kogte pasta. Se elevarket. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter (eksklusiv tilberedning af pastasalat). • Brug elevark 4.
6	Målet er, at eleverne undersøger gær, og hvad der er den rigtige næring for gæren. Eleverne skal eksperimentere med gær, og prøve at give den forskellige slags næring: sukker og salt. Sukkeret bliver optaget af gærcellerne og bliver til en jævn masse. Efter en time, vil der være godt gang i formeringen af gærcellerne. Når de formerer sig, udvikler de CO₂, også kaldet kultveilt, der får brødet til at hæve. I blandingen vil der blive dannet små bobler. Saltet derimod dræner gærcellerne for vand, så de dør. Derfor skal man ikke hælde salt direkte over gær, når man bager, men opløse det i væske først, så koncentrationen bliver lavere. • Tidsforbrug: 90 minutter (heraf 30 minutters arbejdstid). • Brug elevark 5.
7	Målet er, at eleverne erfarer, at mængden af gær har betydning for brøds evne til at hæve samt brødets smag. Eleverne skal bage boller med forskellige mængder af gær. De måler bollernes størrelse efter hævnings og bagning. Efter bagning smager eleverne på bollerne, og vurderer smagen. (Bollerne med meget gær vil hæve mere, end bollerne med mindre gær. Til gengæld vil bollerne med meget gær smage mere af gær). • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 6.
8	Målet er, at eleverne erfarer, at temperatur har betydning for gæren. Lad eleverne udføre forsøget. Tal med dem om, hvad de forventer, der vil ske ved de forskellige temperaturer. Efter forsøget skal eleverne reflektere over, hvilken betydning deres resultater har for deres viden om bagning til næste gang, de skal bage. (Væsken skal være lunken). • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 7.
9	Målet er, at eleverne bager hvedeboller og fuldkornsboller og sammenligner udseende, duft og smag. Eleverne skal bage to forskellige typer boller. En type udelukkende med hvedemel, og en type med hvedemel og fuldkornshvedemel. (Bollerne med fuldkornshvedemel vil hæve mindre og have mindre lufthuller, fordi fuldkornshvedemel har en ringere bageevne end hvedemel. Duft og smag vil også være forskellig). • Tidsforbrug: ca. 80 minutter. • Brug elevark 8.

10	Målet er, at eleverne får praktisk erfaring med at lave en rørt kagedej. Eleverne skal herefter vurdere smag og duft. Eleverne skal lave en kage baseret på rørt dej. Herefter vurderer de smag og duft. Se også på kagens konsistens. Hvordan vil konsistensen være, hvis kagen i stedet var lavet med pisket dej? (mere luftig). Kender eleverne andre kager, hvor man bruger en rørt dej? (Fx muffins, skærekager, sandkage, chokoladekage). • Brug elevark 9.
11	Målet er, at eleverne får viden om, hvordan fuldkornsbrød og rugbrød skal opbevares. Eleverne skal downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge www.gocook.dk. I leksikonet finder de svar på, hvordan fuldkornsbrød skal opbevares (på køkkenbordet eller i køkkenskabet i en pose) og rugbrød skal opbevares (på køkkenbordet eller i køkkenskabet i en pose. I køleskabet bliver det hurtigere tørt og hårdt). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
12	Målet er, at eleverne bruger deres nyerhvervede viden om pasta til at besvare, hvornår pastaen er kogt al dente. Eleverne skal lave retten »Pasta med grøntsager« (s. 46), og koge pastaen al dente. Derved får de brugt deres viden om at koge pasta både i teori og praksis. De kan finde svar i elevark 4. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter.
13	Målet er, at eleverne bruger deres viden om korn. Eleverne skal lave retten »Pitabrød med bulgursalat« (s. 47), og svare på, hvad bulgur er. De kan finde svaret på s. 41 (mindre stykker af hvedekorn). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
14	Målet er, at eleverne reflekterer over, hvordan man kan spise mad med korn til morgenmad. Eleverne laver »Hjemmelavet mysli« (s. 48) og reflekterer over, hvordan man kan spise mad med korn til morgenmad (fx havregryn, ruggrøn, flakes, rugbrød med pålæg, øllebrød, havregrød, hvedebrød med pålæg, boller og pandekager). Det bliver en stor portion mysli, eleverne laver. De kan derfor evt. tage en lille portion med hjem. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.

Mælkeprodukter

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med denne øvelse er, at eleverne tilegner sig praktisk viden om, at der er en forskel på forskellige typer mælks farve, fedtindhold og smag. Eleverne skal undersøge fire forskellige slags mælk ved at bruge synssansen og smagssansen. (Sødmælk vil være mere gullig/cremefarvet, og have en mere sød og fyldig smag end de øvrige mælkeprodukter pga. højere indhold af fedt). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet med øvelsen er, at eleverne får viden om, og praktisk erfaring med dræning af mejeriprodukter. Eleverne skal prøve at dræne yoghurt, så yoghurten bliver mere fast. Den drænedede yoghurt bruger de til at lave deres egen tzatziki (opgave 3). • Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
3	Målet er, at eleverne laver deres egen tzatziki ved brug af deres drænedede yoghurt. Se opskriften s. 51. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
4	Målet med øvelsen er, at eleverne får viden om og praktisk erfaring i at fremstille ost. Eleverne skal fremstille deres egen ost, knapost, ud af kærnemælk. Det er meget vigtigt, at eleverne <u>ikke</u> rører i kærnemælken, mens de varmer den op. Eleverne kan bruge et stegetermometer eller et sukkertermometer til at måle kærnemælkens temperatur. Vær opmærksom på, at der kan være store temperaturudsving i gryden. Eleverne skal derfor måle temperaturen flere steder i kærnemælken, før de tager friskostmassen op med en hulske. • Tidsforbrug: ca. 75 minutter (heraf arbejdstid ca. 15 minutter). • Brug elevark 2.
5	Målet med denne opgave er, at eleverne tilegner sig viden om at mælkeprodukter har forskellig holdbarhed, og at denne også afhænger af, hvorvidt mælkeproduktet er uåbnet eller åbnet. Eleverne skal hente GoCook kokkeskole-App'en, eller bruge www.gocook.dk. Her vælger de indgangen »leksikon« og derefter »mælkeprodukter«, og finder information om holdbarheden på hhv. minimælk, cremefraiche og mozzarella. • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.

6	Målet med opgaven er, at eleverne oplever, at mælkeprodukter indeholder forskellige grundsmage og i forskellige styrke. Lad eleverne smage på yoghurt naturel, fetaost og lagret skæreost, og lad dem tegne deres smagsoplevelser ind i de tre smage-5-kanter. (Yoghurt naturel kan fx være sur + umami, fetaost kan være salt + umami, og lagret skæreost kan være overvejende umami). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 3.
7	Målet er, at eleverne bruger deres viden om forskellige typer af mælkeprodukter til at fremstille koldskål. Ved at smage på hinandens koldskål, får eleverne praktisk viden om, at valg af mælkeprodukt gør en forskel for smag og konsistens. Lad eleverne vælge det mælkeprodukt, eller den kombination, som de mener vil resultere i en koldskål med god smag og konsistens. Mælkeprodukterne kan fx være kærnemælk, gammeldags kærnemælk, tykmælk, yoghurt naturel, ymer, ylette og skyr. Eleverne præsenterer deres koldskål for hinanden og forklarer, hvorfor de netop valgte at bruge disse mælkeprodukter. Lad eleverne smage på de forskellige varianter. Når eleverne skal vurdere, hvilken koldskål de bedst kan lide, så bed dem argumentere for, hvorfor. Lad eleverne bruge og udvikle deres vejviser for smag til opgaven. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 4.
8	Målet er, at eleverne bruger deres nye viden om, at der findes forskellige typer af oste. Eleverne laver retten, »Pastaret med ricotta« (s. 54), og bruger deres viden om ost. (Ricotta er en friskost og ikke en lagret ost). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
9	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres viden om konsistens. Eleverne laver retten, »Varm rugbrødssandwich« (s. 55), og vurderer konsistensen af rugbrødssanwichen, både i hånden og i munden. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter.
10	Målet med opgaven er, at eleverne laver retten »Rejecocktail med Thousand Island dressing«, og vurderer smagen. Eleverne laver retten (s. 56), og vurderer smagen ved hjælp af smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. • Tidsforbrug: ca. 55 minutter. • Brug elevark 5.

Fisk og skaldyr

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne laver en liste over alle de fisk og skaldyr, de kender. Eleverne skal reflektere over, hvilke fisk og skaldyr de spiser. Eleverne skal i fællesskab lave en liste over alle de fisk og skaldyr, de kender. Til inspiration og hjælp kan de bruge GoCook kokkeskole-App'en eller www.gocook.dk, leksikon. En tavle eller lignende kan tages i brug til listen. Eleverne skal herefter forholde sig til, hvilke fisk og skaldyr de spiser. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter.
2	Målet er, at eleverne arbejder undersøgende med MSC-mærket og ASC-mærket ved at finde fisk og skaldyr, der bærer mærket. Eleverne går på opdagelse i det lokale supermarked for at finde fisk og skaldyr, der er mærket med MSC- eller ASC-mærket. Du kan også uddele en stor stak tilbudsaviser. Brug fx billederne til at lave en collage, og tal om, hvad mærkerne står for (MSC = bæredygtig fangst, ASC = ansvarligt opdræt). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
3	Målet er, at eleverne undersøger holdbarheden af fisk. Eleverne kan downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge www.gocook.dk. (Torsk: 1 dag i køleskab eller 6 måneder i fryseren, krebs: 1 dag i køleskab eller 3 måneder i fryseren, sej: 1 dag i køleskab eller 6 måneder i fryseren). (Fed fisk som laks kan holde sig i kortere tid end mager fisk. Det er, fordi fedtet harskner). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
4	Målet er, at eleverne gennem en undersøgende opgave skal vurdere, hvorvidt en fisk er frisk eller gammel. Eleverne skal bruge deres nye viden og vurdere en gammel og en frisk fisk. Opgaven kan foregå i grupper eller i klassen, hvor læreren gennemgår en frisk og gammel fisk, eller blot en frisk, hvis en gammel fisk ikke kan skaffes. Hvis der ikke kan skaffes hele fisk, kan øvelsen foregå ved gennemgang af teori og illustrationer. OBS: Vær opmærksom på, at der er fejl i numrene på billedrækken! • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 1.
5	Målet er, at eleverne gennem en praktisk øvelse fileterer en hel fisk. Lad eleverne prøve at filetere en hel fisk. Vær opmærksom på, at eleverne ser den rigtige metode-video, da der er forskel på at filetere en rundfisk, som fx en sej eller makrel, og en fladfisk, som fx en skrubbe. Øvelsen kan foregå individuelt, i grupper eller i klassen, hvor læreren gennemgår en filetering og fx lader eleverne skiftevis prøve kræfter med fileteringen. Det er vigtigt at bruge en skarp fileteringskniv. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter.

6	Målet er, at eleverne bruger deres viden om god køkkenhygiejne, når de laver mad med fisk. Eleverne læser enkeltvis opskriften igennem på 'Rugbrød med laksesalat' (se www.gocook.dk). De noterer de trin, der har særlig betydning for hygiejnen, når man laver mad med fisk (trin 1, 4, 6,7). De sammenligner med de andre i gruppen og taler om, hvorfor de netop har noteret disse steder. Herefter laver de retten. • Tidsforbrug: 40 minutter. • Brug elevark 2.
7	Målet med øvelsen er, at eleverne får praktisk viden om, at tilberedningsmetoden har betydning for laksens smag, duft og konsistens. Eleverne skal tilberede laks på tre måder: ovnbagt, pandestegt og kogt. Herefter skal de vurdere smag, duft og konsistens. Sidst skal de forklare, hvilken tilberedningsmetode de foretrak samt forklare hvorfor. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter. • Brug elevark 3.
8	Målet med opgaven er, at eleverne bruger deres viden om smag og konsistens til at lave deres egen makrelsalat. Eleverne skal til denne opgave bruge deres viden om smag og konsistens. Eleverne skal bruge opskriften på »Makrelsalat« (se elevarket) og smage til med selvvalgte ingredienser. Lad eleverne lave makrelsalaten i grupper à to eller fire. Det er vigtigt, at eleverne argumenterer for, hvorfor de netop har valgt at bruge disse ingredienser. Lad eleverne smage på hinandens makrelsalater, fx ved at opstille dem som en buffet. Når de skal vælge, hvilken makrelsalat de bedst kan lide, skal de med egne ord forklare hvorfor. Er det fx på grund af smagen, konsistensen eller anretningen af makrelsalaten. Lad eleverne bruge og udvikle deres vejviser for smag i denne opgave. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter. • Brug elevark 4.
9	Målet med opgaven er, at eleverne tilbereder »Torskerognsfrikadeller« og vurderer smagen ud fra de fem grundsmage. Eleverne laver torskerognsfrikadeller (s. 62) og vurderer smagen ud fra smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. • Tidsforbrug: ca. 35 minutter. • Brug elevark 5.
10	Målet med opgaven er, at eleverne tilbereder »Carolines fodboldburger« samt vurderer smagen ud fra de fem grundsmage. Eleverne laver burgeren (s. 63) og vurderer smagen ud fra smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 6.

11	Målet er, at eleverne tilbereder »Blomkål med rejer« samt vurderer smagen ud fra de fem grundsmage. Eleverne laver retten (s. 64) og vurderer smagen ud fra smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 7.
12	Målet med opgaven er, at eleverne sammenligner smagen i de tre retter med fisk og skaldyr: Torskerognsfrikadeller, Carolines fodboldburger og Blomkål med rejer. Eleverne skal som minimum have tilberedt to af retterne med fisk/skaldyr og have udfyldt smage-5-kanter. Eleverne sammenligner disse i forhold smagen af umami. For mange er smagen umami ny, og denne øvelse er dermed med til at sætte grundsmagen praktisk i spil. • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med opgaven er, at eleverne undersøger hvilke udskæringer af kylling, de kan købe samt i hvilke retter, der kan indgå kylling. Eleverne skal i et supermarked undersøge, hvordan de kan købe kylling, herunder forskellige udskæringer samt i hvilke færdigretter, der kan indgå kylling. Det er vigtigt, at eleverne spørger butikspersonalet om lov, før de tager billeder i butikken. Hvis eleverne ikke har mulighed for at besøge et supermarked, kan de løse opgaven ved at bruge internettet, fx www.irma.dk eller kigge i tilbudsaviser. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet er, at eleverne parterer en hel kylling. Eleverne skal prøve at partere en hel kylling. Lad dem studere illustrationen nøje og se metodefilmen. Opgaven kan foregå i grupper à to eller fire. Du kan også vælge at vise, hvordan man partere en kylling, og lade eleverne på skift prøve kræfter med parteringen. Det er vigtigt at bruge en skarp kniv, gerne en filetkniv, når man skal partere en kylling. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
3	Målet med opgaven er, at eleverne undersøger hvor længe forskellige typer af fjerkræ kan holde sig. (Kalkun: 2 dage i køleskab, 8 mdr. i fryseren, kylling: 2 dage i køleskab, 12 mdr. i fryseren, gås: 2 dage i køleskab, 5 mdr. i fryseren, perlehøne: 2 dage i køleskab, 8 mdr. i fryseren, vagtel: 2 dage i køleskab, 8 mdr. i fryseren. Gåsen er en fed fugl. Gåsen har kortere holdbarhed end de andre typer af fjerkræ, fordi fedtet harskner ved opbevaring). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
4	Målet med opgaven er, at eleverne tilbereder kyllingelår og arbejder med hygiejne særligt i forhold til håndtering og tilberedning af fjerkræ. Desuden skal de vurdere farve, konsistens og smag af kyllingelår. Eleverne skal tilberede kyllingelår. Før de laver opskriften, skal de vurdere ved, hvilke trin i opskriften de skal være særligt omhyggelige med hygiejnen, når de arbejder med fjerkræ (trin 1, 7, 11 og 12). Eleverne skal vurdere, om kyllingelårene er gennemstegte ved at bruge deres teoretiske viden i praksis (centrumtemperaturen skal være 75 grader, kødsaften skal være klar, kødet har ændret farve og er blevet lyst). Til sidst skal eleverne smage på kyllingelårene og vurdere farve, konsistens og smag. • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 2.

5	Målet med opgaven er, at eleverne tilbereder kyllingebryst og arbejder med hygiejne særligt i forhold til håndtering og tilberedning af fjerkræ. Desuden skal de vurdere farve, konsistens og smagen af kyllingebryst og sammenligne med kyllingelår. Eleverne skal tilberede kyllingebryst. Før de laver opskriften, skal de vurdere ved, hvilke trin i opskriften de skal være særligt omhyggelige med hygiejnen, når de arbejder med fjerkræ (trin 1, 3, 6, 10, 11, 16, 18, 19, 20). Eleverne skal vurdere, om kyllingebrystet er gennemstegt, ved at bruge deres teoretiske viden i praksis (centrumtemperaturen skal være 75 grader, kødsaften skal være klar, kødet har ændret farve og er blevet lyst). Til sidst skal eleverne smage på kyllingebrystet og vurdere farve, konsistens og smag. Denne vurdering skal de sammenholde med deres vurdering af kyllingelår og reflektere over, om der er forskel på farve, konsistens og smag i henholdsvis lårkød og brystkød. (Brystkødet er lysere end kødet på låret, da musklerne i låret bliver brugt mere end i brystet. Låretkødet har mere smag og mere struktur, da det bliver brugt mere end brystet). • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 3.
6	Målet med den eksperimenterede opgave er, at eleverne tilbereder kyllingeskind på to forskellige måder og vurderer, hvilken tilberedningsmåde de foretrækker. Eleverne skal tilberede kyllingeskind med og uden salt. De skal bruge skindet fra to kyllingebryster. I kan bruge skindet fra partering af kylling, opgave 2, eller købe kyllingebryster med skind eller kyllingelår. Det kræver lidt tid og tålmodighed at fjerne skindet fra bryst eller lår. Tilbered kyllingeskindene, og lad eleverne vurdere sprødhed og smag. Hvilket kyllingeskind foretrækker de, og hvorfor? • Tidsforbrug: ca. 45 minutter (heraf arbejdstid 15 minutter). • Brug elevark 4.
7	Målet er, at eleverne bager kylling med eller uden lage i ovnen og sammenligner svindet. Eleverne skal tilberede kylling med og uden lage i ovnen. Eleverne noterer vægten på de to typer af kylling før og efter bagning og sammenligner svindet. I hvilken type kylling er svindet størst? (Svindet vil være størst i kyllingen med tilsat lage, fordi lagen fordamper). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 5.
8	Målet er, at eleverne laver retten, »Sandwich med kylling«, og bruger deres viden om udskæringer af kylling. Eleverne laver retten (s. 70) og forklarer, hvilken udskæring af kylling der bliver brugt til retten (brystet). • Tidsforbrug: ca. 40 minutter.
9	Målet er, at eleverne laver retten, »Kyllingefrikadeller med bagte grøntsager og kartofler«, og bruger deres viden om udskæringer af kylling. Eleverne laver retten (s. 71) og forklarer, hvilken udskæring af kylling der bliver brugt til retten (hakket kød kan komme fra forskellige udskæringer af kyllingen). Eleverne skal desuden forklare, hvordan de skal opbevare eventuelle rester af retten (i køleskabet). • Tidsforbrug: ca. 65 minutter.

10

Målet er, at eleverne laver retten, »Pastasalat med kalkun«, og vurderer smagen ud fra de fem grundsmage og vurderer konsistensen.

Eleverne laver retten (s. 72), og vurderer smagen ud fra smage-5-kanten. Eleverne lærer hermed at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. Eleverne skal desuden sætte ord på konsistensen i pastasalaten.

- Tidsforbrug: ca. 40 minutter.

- **Brug elevark 6.**

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med opgaven er, at eleverne undersøger et udslået æg og finder de forskellige dele i ægget. Eleverne arbejder i grupper à to eller fire. De slår et æg ud på en tallerken og undersøger det. For at løse opgaven, skal eleverne tage udgangspunkt i illustrationen på s. 74. De kan evt. tegne deres æg og give de forskellige dele af ægget de rigtige navne. Gem ægget til opgave 5. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
2	Målet er, at eleverne prøver at dele et æg i hvide og blomme på tre forskellige måder. Herefter skal de vurdere, hvilken måde de synes var den bedste samt argumenterer hvorfor. Eleverne går sammen i grupper, og prøver at dele æg i hvide og blomme på tre forskellige måder. De skal bruge min. tre æg pr. gruppe. Lad eleverne eksperimentere med de tre forskellige måder, og lad dem argumentere for, hvilken måde de synes er den bedste. Gem æggene til opgave 5. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
3	Målet er, at eleverne får viden om de forskellige typer høns levevilkår samt argumenterer for, fra hvilken type høne de vil vælge æg. Eleverne skal se på forskellige typer af æglæggende høns' levevilkår, og sammenligne disse, fx pladsforhold, adgang til dagslys og udearealer. På baggrund af deres viden skal de argumentere for, fra hvilken høne de vil vælge æg. Her kan I også tale om prisen på de forskellige typer af æg og sammenligne med hønsenes levevilkår. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 1.
4	Mål og arbejde: Målet med opgaven er, at eleverne får viden om, hvordan de kan vurdere, om et æg er friskt. Eleverne går sammen i grupper og undersøger om et æg er gammelt eller friskt ved hjælp af to metoder, se illustrationerne s. 75. Først skal de komme vand i to glas. I det ene glas kommer de det friske æg, i det andet det gamle æg. Det friske æg vil synke til bunds, mens det gamle æg vil flyde i vandet. Forskellen skyldes, at der inde i ægget er en lille luftblære. Når ægget er friskt, er luftblæren lille. Luftblæren bliver større, jo ældre ægget er. Derfor vil et gammelt æg flyde i et glas vand, mens et friskt æg med lille luftblære vil synke til bunds. Derefter skal eleverne slå æggene ud på hver deres tallerken og vurdere blommen og hviden. Ved et friskt æg vil blommen være høj og buet, mens blommen i et gammelt æg vil være mere flad. Æggeghviden vil i et friskt æg dele sig i to, et tykt lag tæt på blommen og et tyndt lag der flyder mere ud. I et gammelt æg vil æggeghviden ikke dele sig i to tydelige dele. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter.
5	Målet er, at eleverne laver røræg og dermed får en forståelse for, at ægget i sig selv kan være en ret. Eleverne laver røræg, som de spiser med rugbrød til. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 2.

6	Målet er, at eleverne laver spejlæg og får en praktisk viden om æggets evne til at koagulere. Eleverne skal lave spejlæg og beskrive ægget før og efter koagulering. Herefter skal eleverne reflektere over, om de kender andre retter, hvor man bruger æggets evne til at koagulere (fx kogt æg, røræg eller pocheret æg). • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 3.
7	Målet er, at eleverne arbejder praktisk med æggets evne til at jævne ved at lave en kagecreme. Eleverne skal lave en kagecreme og derigennem opleve æggets evne til at jævne. Altså gøre kagecremen mere tyk. (Kagecremen vil langsomt blive tykkere, mens den bliver varmet op). Kagecremen kan I bruge til fx en frugtsalat s. 39. • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 4.
8	Målet er, at eleverne arbejder praktisk med æggets evne til at hæve ved at piske æggehvide og æggeblomme. Eleverne vil erfare, at de kan piske meget mere luft i æggehviden end i æggeblommen. Eleverne kan bruge æggets evne til at hæve, når de fx skal lave kager eller muffins. Det gør nemlig kagedejen mere luftig og let. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 5.
9	Målet er, at eleverne arbejder praktisk med æggets evne til at binde ved at lave en æggekage. Eleverne skal erfare æggets evne til at binde, (her mælk), ved at lave en æggekage. Eleverne skal beskrive æggekagens udseende, konsistens samt diskutere, hvad der er sket med mælken. (Ægget kan binde væske, her mælk, når ægget bliver varmet op. Det betyder, at retten, her æggekagen, bliver stiv). • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 6.
10	Målet er, at eleverne får praktisk erfaring med æggets evne til at emulgere ved at lave en mayonnaise. Eleverne skal prøve at lave mayonnaise og på den måde arbejde med æggets evne til at emulgere. Det er vigtigt, at eleverne hældes olien meget langsomt ned i æggeblommerne og holder pauser ved jævne mellemrum. Især i starten er det vigtigt, at eleverne hældes meget langsomt og holder pauser. Ellers vil mayonnaisen begynde at skille. Stil ingredienserne til mayonnaisen ud på køkkenbordet i god tid, så alle ingredienser får nogenlunde samme temperatur. Så er der mindre risiko for at mayonnaisen skiller. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 7.

11	Målet er, at eleverne får praktisk erfaring med æggets evne til at danne en gylden skorpe på brød. Eleverne skal bage boller og eksperimentere med forskellige former for pensling af brødet. (Skorpen bliver mere brun og blank, når eleverne bruger æg, end når de bruger vand). • Tidsforbrug: ca. 55 minutter. • Brug elevark 8.
12	Målet er, at eleverne laver »Banan-chokolademuffins« og bruger deres nye viden til at vurdere, hvilken af æggets tekniske egenskaber de bruger, når de laver muffins. Eleverne bager muffins (s. 78) og vurderer, hvilken af æggets tekniske egenskaber de gør brug af (hæve, ved at piske luft ind i æggene). • Tidsforbrug: ca. 60 minutter.
13	Målet er, at eleverne tilbereder retten »Madpandekager med fyld« og vurderer smagen samt hvilken af æggets egenskaber man bruger, når man laver pandekager. Eleverne tilbereder retten (s. 79) og vurderer smagen ved hjælp af smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. Eleverne skal desuden vurdere, hvilken af æggets funktioner de bruger, når de laver pandekager (binde). • Tidsforbrug: ca. 60 minutter. • Brug elevark 9.
14	Målet er, at eleverne laver »Æggesalat« og vurderer konsistensen. Eleverne skal tilberede retten (s. 80), og vurdere konsistensen i hænderne og i munden. De kan læse om konsistens i kapitlet om »Grundsmage og sanser« s. 8 – 14. • Tidsforbrug: ca. 40 minutter.

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet med opgaven er, at eleverne tilegner sig viden om, hvor på koen og grisen nogle udkæringer er placeret. Eleverne skal ved hjælp af illustrationerne og søgning på nettet finde frem til, hvor på koen og grisen nogle udkæringer er placeret. (På koen er mørbraden en del af tyndstegen, ossobuco er en del af benet, og fileten en del af rygstykket. På grisen er koteletten en del af mellemkammen, bacon kan stamme fra flere steder på grisen, men typisk mellemstykket som stegeflæsket og kogeflæsket, og skinke er en del af grisens baglår). • Tidsforbrug: ca. 30 minutter.
2	Målet er, at eleverne arbejder teoretisk og praktisk med god køkkenhygiejne, særligt i relation til kød. Eleverne gennemlæser og gennemgår opskriften på »Åben burger« (find den også på www.gocook.dk). Bed dem enkeltvis sætte kryds ud for de trin, hvor de vurderer, det er særligt vigtigt at have en god køkkenhygiejne. Lad dem diskutere god køkkenhygiejne, særligt i relation til kød. Efterfølgende laver de retten, hvor de bruger deres teoretiske viden i praksis. • Tidsforbrug: ca. 55 minutter. • Brug elevark 1.
3	Målet er, at eleverne arbejder med indmad og fremstiller deres egen leverpostej. For mange elever vil det være ukendt at arbejde med indmad, til trods for at de fleste kender og spiser leverpostej. Eleverne skal her prøve at lave deres egen leverpostej og vurdere smagen. Vær opmærksom på, at hakket lever og spæk ofte kun fås i frossen tilstand. Tiden til optøning kan variere, men regn med mindst 12 timer. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 2.
4	Målet er, at eleverne ud fra deres viden om grundsmage, laver deres egen køds-ovs. De vurderer smagen ud fra grundsmagene og reflekterer over, hvorvidt de vil tilsætte andre krydderier til køds-ovsen næste gang. Find alle ingredienser frem til køds-ovsen og forskellige krydderier og krydderurter, som eleverne kan vælge imellem. Eleverne skal nu lave 100% deres køds-ovs og vurderer efterfølgende smagen ud fra smage-5-kanten. Eleverne skal forklare, hvorfor de netop valgte disse ingredienser, og lad dem reflektere over, hvorvidt de gøre noget anderledes næste gang, fx tilsætte mindre eller mere chili. Lad eleverne bruge og udvikle deres vejviser for smag i denne opgave. • Tidsforbrug: ca. 50 minutter. • Brug elevark 3.

5	Målet er, at eleverne undersøger, hvor længe forskellige typer af kød kan holde sig i køleskabet. Eleverne skal downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge leksikonet på www.gocook.dk. Her kan de søge på de forskellige kødtyper i leksikonet og undersøge, hvor længe de kan holde sig i køleskabet. (Pølser: 7 dage åbnet i køleskab, 1 mdr. uåbnet i køleskab, 2 mdr. i fryseren. Hakket svinekød: 2 dage i køleskab, 4 mdr. i fryseren. Lever: 1 dag i køleskab, 3 mdr. i fryseren). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
6	Målet er, at eleverne laver »Sausage rools« og overvejer hygiejnemæssige retningslinjer. Lad eleverne lave retten (s. 85). Undervejs og efterfølgende skal de overveje spørgsmål, der relaterer sig til hygiejne, såsom håndtering og tilberedning af hakket kød og opbevaring af tilberedt mad. • Tidsforbrug: ca. 70 minutter.
7	Målet med opgaven er, at eleverne laver »Frikadeller« og bruger deres viden om at røre fars sej. Lad eleverne lave »Frikadeller« (s. 86). Når de skal røre farsen sej, afprøver de deres nye teoretiske viden i praksis. Når eleverne smager på frikadellerne, skal de sætte ord på, hvad det gør for frikadellens konsistens, at farsen er blevet rørt sej. Eleverne kan læse om at røre farsen sej på s. 83. (Når man rører farsen sej, kommer farsen til at hænge godt sammen. Så falder frikadellerne ikke fra hinanden, når de er stegt). • Tidsforbrug: ca. 40 minutter.
8	Målet er, at eleverne laver retten »Nemme nudler« og vurderer smagen ud fra grundsmagene. Lad eleverne lave retten (s. 87), og vurdere smagen ud fra smage-5-kanten. Hvordan synes de maden smager? Lad dem begrunde deres svar. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 4.

Fedtstoffer

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne reflekterer over, at der findes forskellige typer af fedtstoffer, og at disse stammer fra forskellige produkter, har forskellig konsistens og forskellige anvendelsesmuligheder. Eleverne skal undersøge fire forskellige typer af fedtstoffer, herunder hvad de er lavet af, hvad man bruger dem til fx at stege i, bage med eller smøre på brød samt undersøge konsistensen. Er fedtstofferne faste eller flydende? • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 1.
2	Målet med øvelsen er, at eleverne opnår viden om, at de kan fremstille deres eget smør. Eleverne skal desuden bruge deres viden om grundsmage til at vurdere smagen. Eleverne fremstiller deres eget smør og vurderer smagen ud fra smage-5-kanten. Her lærer de at bruge udtrykkene fra de fem grundsmage i praksis. Ved at tilsætte friske krydderurter, hvidløg eller tørrede krydderurter, kan eleverne lave deres eget kryddersmør. • Tidsforbrug: ca. 35 minutter. • Brug elevark 2.
3	Målet med øvelsen er, at eleverne undersøger, hvad der sker med det synlige fedt i bacon, når de steger bacon på panden. Lad eleverne undersøge rå bacon for synligt fedt og notere vægten på bacon. Herefter steger eleverne baconskiverne og undersøger det for synligt fedt samt noterer vægten. Eleverne skal herefter reflektere over, hvad der sker med fedtet i bacon, når de steger det på panden. (Det smelter fra). • Tidsforbrug: ca. 20 minutter. • Brug elevark 3.
4	Målet er, at eleverne undersøger, hvor længe forskellige typer af margarine kan holde sig i køleskabet. Eleverne skal downloade GoCook kokkeskole-App'en eller bruge leksikonet på www.gocook.dk. Her kan de søge på de to typer af margarine og undersøge, hvor længe de kan holde sig. (Flydende margarine: 4 måneder uåbnet i køleskab eller køkkenskab, 1 mdr. åbent i køleskab, 3 mdr. i fryseren. Hård margarine: 5 mdr. i køleskab, 8 mdr. i fryseren). • Tidsforbrug: ca. 10 minutter.
5	Målet med øvelsen er, at eleverne undersøger forskellige typer af cremefraiche og sammenligner farve, konsistens og smag. Lad eleverne smage på cremefraiche med forskelligt fedtindhold. Eleverne skal notere farve, konsistens og smag. Det er en god ide at lade eleverne vurdere en type cremefraiche ad gangen og evt. lade dem drikke lidt vand mellem hver smagsprøve. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 4.

6	Målet er, at eleverne skal undersøge smagen af forskellige typer af fedtstoffer. Eleverne skal med denne øvelse smage på fire forskellige slags fedtstoffer og notere smagen. Brug smage-5-kanterne. Det er en god ide at opfordre eleverne til at drikke lidt vand mellem hver smagsprøve. • Tidsforbrug: ca. 15 minutter. • Brug elevark 5.
7	Målet er, at eleverne bliver opmærksomme på, at valg af fedtstof til stegning har betydning råvarens smag. Eleverne skal stege tre portioner af gulerødder: En portion i smør, en anden portion i vindruekerneolie og en portion i olivenolie. Herefter skal de vurdere smagen i de tre portioner ud fra de fem grundsmage og til sidst forklare, hvilken portion de bedst kan lide. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter. • Brug elevark 6.
8	Målet med opgaven er, at eleverne bliver bevidste om, at valg af olie har indflydelse på pestoens smag. Eleverne skal lave pesto (s. 92) og derefter bruge deres viden om de fem grundsmage til at vurdere smagen af pestoen. I kan evt. bruge forskellige olier til pesto og sammenligne smagen. • Tidsforbrug: ca. 30 minutter. • Brug elevark 7.
9	Målet med opgaven er, at eleverne undersøger, hvilken olie der bliver brugt til at lave pesto og arbejder med synligt/skjult fedt. Eleverne bager pestosnegle (s. 93) og undersøger pestoen. Hvilken olie er der brugt til pestoen, og fra hvilken plante stammer denne olie? (Læs på glasset). Eleverne skal desuden ud fra deres nye viden vurdere, hvorvidt fedtet i kærnemælk er synligt eller skjult (i kærnemælk er fedtet skjult). • Tidsforbrug: ca. 80 minutter. • Brug elevark 8.
10	Målet er, at eleverne bliver opmærksomme på olivenolies oprindelse samt arbejder med synligt/skjult fedt Eleverne skal tilberede retten »Avocado-kikærtesalat« (s. 94) og undersøge olivenolies oprindelse, samt arbejde med begreberne synlig og skjult fedt (i bacon er fedtet synligt). • Tidsforbrug: ca. 40 minutter. • Brug elevark 9.

Kongen af køkkenet-testen

Opgave	Mål og arbejde
1	Målet er, at eleverne tester deres viden om mad, madlavning og råvarer. Eleverne skal svare på 10 spørgsmål. Spørgsmålene er med til at evaluering deres viden. • Tidsforbrug: ca. 25 minutter.
2	Målet er, at eleverne tester hinandens viden om mad og madlavning. Eleverne deler sig op i to hold og tester hinandens viden. Tjek spørgsmålene igennem for om eleverne reelt kan svare på dem og sammenlign sværhedsgraden mellem de to hold. • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
3	Målet er, at eleverne bruger deres praktiske kundskaber og laver en metode-video, der viser, hvordan man hakker løg. Eleverne kan arbejde i grupper og bruge en mobiltelefon eller en tablet til at filme deres metode. Gennemgå metodevideoerne i klassen. Hvem har produceret den bedste og hvorfor? (Hav fokus på korrekt brug af kniv og hånd). • Tidsforbrug: ca. 45 minutter.
4	Målet er, at eleverne tilbereder retten »Spagetti med chili« og bruger deres viden om råvarer, opskrifter, hygiejne og madlavning. Eleverne læser opskriften i elevarket igennem og svarer på spørgsmålene undervejs. Herefter laver de retten. • Tidsforbrug: ca. 65 minutter. • Brug elevark 1.
5	Målet er, at eleverne planlægger og tilbereder en to retters menu. Eleverne skal i grupper, inden for en given økonomisk ramme, vælge to retter, som de vil lave, fx forret og hovedret eller hovedret og dessert. Eleverne skal selv lave indkøbslister, handle ind, lave maden og anrette den. Efter denne opgave, er eleven den nye chef i køkkenet. Eleverne kan hente deres diplom, eller du kan uddele dem i klassen. Find diplommet på www.gocook.dk/konkurrencer eller på www.skolekontakten.dk .

FORSLAG TIL UNDERVISNINGSFORLØB

Du og eleverne kan i fællesskab tilrettelægge et undervisningsforløb, så det tager hensyn til elevernes forudsætninger, tidsrammen, økonomi samt faglokalets indretning mv. Du kan vælge at l arbejde jer kronologisk frem gennem bogen, eller I kan springe mellem kapitlerne som det passer til undervisningsgangene, årstiden og højtiderne. Bogen er ikke bygget progressivt op. Dog er de fire første kapitler: madpyramiden, grundsmage og sanser, hold køkkenet rent og opskrifter, forkortelser og måleenheder gode at indlede året med madkundskab med, idet de giver en faglig forståelse for de efterfølgende kapitler. De efterfølgende kapitler viser desuden tilbage hertil.

Sørg for, at eleverne kender målene for undervisningen. Vær også opmærksom på, at eleverne skal arbejde både praktisk, undersøgende, analytisk, og at de skal diskutere og vurdere for at tilegne sig viden om mad og madlavning i et bredt perspektiv. Skemaerne i det efterfølgende er eksempler på, hvordan du og eleverne kan arbejde med mad og madlavning ud fra fødevaregrupper og forskellige temaer.

Læremidlet kan anvendes over et helt år med madkundskab, og nogle af opgaverne kan eleverne arbejde med som en del af deres forberedelse. Ved udarbejdelse af forslaget til et undervisningsforløb har vi taget udgangspunkt i, at man til hver undervisningsgang har to lektioner à 45 minutter til rådighed, altså 90 minutter i alt pr. undervisningsgang. Der er naturligvis stor forskel på, om du underviser en 4. klasse eller 7. klasse, ligesom der er stor forskel på elevernes kompetencer.

Opgaverne kan løses i grupper à to eller fire. Opskrifterne i *GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab* er tænkt til fire elever. Ved gruppedannelse er det en god ide at sikre sig, at alle grupper som minimum har en smartphone eller tablet til rådighed.

Sådan læser du skemaet

Rækkerne:

Hver række i skemaet svarer til en undervisningsgang, dvs. to lektioner à 45 minutter. Hver undervisningsgang indeholder flere temaer.

Tema:

Temaerne svarer til forslag til emner, man kan vælge til sin undervisning.

Undervisningsmål:

Det er mål for undervisningen i de pågældende temaer.

Elevaktivitet:

Det er forslag til, hvilke opgaverne eleverne kan arbejde med inden for det/de pågældende temaer. Og så står der også, hvad du som lærer skal forberede.

Elevforberedelse:

Det er forslag til, hvilke afsnit mv. eleverne skal læse til den pågældende undervisningsgang for at kunne følge med i undervisningen.

Madpyramiden

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Madpyramiden. Nøglehullet. Mad og klima.	Eleverne opnår viden om madpyramiden, fødevareregrupper, Nøglehullet samt den overordnede sammenhæng mellem mad og klima.	Eleverne kan arbejde teoretisk og praktisk med madpyramidens tre lag, placeringen af fødevarerne og med Nøglehullet. Opgave 1: Madpyramidens tre lag Opgave 2: Bund og top Opgave 3: Nøglehullet Opgave 4: Mad og klima <i>Forberedelse: Materialer til madpyramide, madpyramideplakat (kan bestilles på www.skolekontakten.dk), fødevarer til madpyramiden, frugtyoghurt med og uden Nøglehullet.</i>	Eleverne har læst s. 3-4 (minus «Fødevarer indeholder energi«).
Energibehov. Kulhydrat. Protein. Fedt.	Eleverne opnår viden om energibehov samt hvad der har betydning for energibehovet, forskellige typer af kulhydrat og fedt samt protein.	Eleverne kan arbejde teoretisk og undersøgende med energibehov samt makronæringsstoffer. Opgave 5: Hvor meget energi har jeg brug for? Opgave 6: Har du styr på kulhydraterne? Opgave 7: Mad med protein Opgave 8: Fedt er ikke bare fedt <i>Forberedelse: Planlæg udregning af energibehov samt undervisning i kulhydrat, protein og fedt.</i>	Eleverne har læst s. 4 (»Fødevarer indeholder energi«) til s. 6 (minus »Vitamin«) og medbringer lom-meregner
Vitaminer. Mineraler. Næringsdeklara-tioner.	Eleverne opnår viden om fedt- og vandopløselige vitaminer, mineraler samt næringsdeklara-tioner.	Eleverne kan arbejde teoretisk og undersøgende med vitaminer og mineraler samt lære at læse og forstå en næringsdeklaration. Opgave 9: De fedtopløselige vitaminer Opgave 10: Find mineralerne Opgave 11: Næringsdeklarationer <i>Forberedelse: Planlæg undervisning af vitaminer, mineraler samt gennemgang af næringsdeklarationer. Medbring evt. varer med næringsdeklarationer som eleverne selv kan gennemgå.</i>	Eleverne har læst s. 6 (»Vitamin«) til s. 7.

Du kan supplere undervisningen i madpyramiden med opskrifter fra fx GoCook - 100% din kokebog. Prøv fx Bønnesalat med tomater og rugbrødscroutoner s. 10, Gulerodssalat s. 12, Spidskålssalat s. 13, Squashmuffins s. 15, Couscoussalat s. 17, Hytteostsalat og brødstænger s. 32, Salat med tun og æg s. 36, Tunsalat og ristet rugbrød s. 39, Amagersandwich s. 47. Disse opskrifter er meget simple, og kræver ikke de store kundskaber i køkkenet. Husk at tilpasse mængderne fra 4 personer til 4 elever. Det gør du ved at halvere mængden.

Grundsmage og sanser

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Smagssansen. Grundsmage.	Eleverne opnår viden om de fem grundsmage.	Eleverne kan arbejde teoretisk, undersøgende og eksperimenterende med de fem grundsmage. Eleverne bliver introduceret til smage-5-kanten. Opgave 1: De fem grundsmage Opgave 2: Smagetest Opgave 3: Bitter-testen Opgave 4: Smag umami <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1, 2, 3 og 4. Du kan evt. have kogt risene på forhånd til opgave 4. Planlæg undervisning i de fem grundsmage.</i>	Eleverne har læst s. 8-9.
Tilsmagning. Den stærke smag.	Eleverne opnår viden om tilsmagning samt den stærke smag	Eleverne kan arbejde praktisk og teoretisk med tilsmagning og smagskombinationer. De kan desuden arbejde eksperimenterede med den stærke smag. Opgave 5: Sjove kombinationer Opgave 6: Lav din egen vejviser for smag Opgave 7: Sluk branden i din mund <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 5 og 7 samt evt. andre sjove kombinationer. Medbring materialer til vejviser for smag som magasiner, tilbudsaviser, limstifter, farveblyanter. Eleverne kan arbejde fortløbende med udvikling af deres vejviser for smag. Planlæg undervisning i tilsmagning.</i>	Eleverne har læst s. 10-11.
Følesansen. Lugtesansen. Høresansen. Synssansen .	Eleverne tilegner sig viden om, at fødevarer har forskellig konsistens, og at alle sanser har betydning for smagsoplevelsen.	Eleverne kan arbejde teoretisk og undersøgende med følesansen, lugtesansen, høresansen og synssansen. Opgave 8: Brug følesansen Opgave 9: Smage- og lugtetest Opgave 10: Test lugtesansen Opgave 11: Gæt en lyd Opgave 12: Rød smøreost <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 8, 9, 10, 11 og 12.</i>	Eleverne har læst s. 12-13.

Hold køkkenet rent

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Køkkenhygiejne.	Eleverne opnår viden om god køkkenhygiejne, når de håndterer og tilbereder mad.	Eleverne kan arbejde med køkkenhygiejne gennem teoretiske og praktiske opgaver. Opgave 1: Se filmen »Clean eller klam« Opgave 2: Vask hænder <i>Forberedelse: Planlæg undervisning i god køkkenhygiejne.</i>	Eleverne har læst s. 14.

Opskrifter, forkortelser og måleenheder

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Opskrifter, forkortelser og måleenheder	Eleverne opnår viden om, hvordan de læser og forstår en opskrift.	Eleverne læser og gennemgår s. 15.	Eleverne har læst s. 15

Her er der ikke undervisningsindhold nok til én undervisningsgang.

Kartofler

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Oprindelse. Opbygning.	Eleverne opnår viden om kartoflens oprindelse, opbygning og arbejder med smag og konsistens.	Eleverne kan undersøge kartoflen og tilberede »Kartoffelpizza« s. 21. Opgave 1: Undersøg kartoflen Opgave 6: Vurdér pizzaen ud fra smage-5-kanten. Hvilken konsistens har pizzaen? <i>Forberedelse: Tal om filmens indhold. Indkøb af kartoffelmel og til »Kartoffelpizza«. Kartofflerne til pizzaen kan først bruges til opgave 1.</i>	Eleverne har set filmen: »Eventyret om den vidunderlige kartoffel«.
Kartoflen ift. sundhed og klima. Kartoffelsorter. Kartofflens smag. Opbevaring.	Eleverne opnår viden om kartoflen ift. sundhed og klima, forskellige sorter og deres anvendelse, kartoflens smag samt opbevaring.	Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende med kartoflen i forhold til sorter og smag. Eleverne kan tilberede »Kartoffelsalat« s. 20. Opgave 2: Undersøg kartoflens smag Opgave 5: I denne opskrift skal du bruge kogte kartofler. Hvilke sorter af kartofler er gode til kogning? <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 2 og »Kartoffelsalat«. Planlæg undervisning om kartoflen i forhold til sundhed og klima og opbevaring. Tal om forskellige kartoffelsorter og deres anvendelsesmuligheder. Kog kartofler til opgave 2.</i>	Eleverne har læst s. 16-18.
Kartoflens konsistens. Tilberedning.	Eleverne opnår viden om, at kartoflen kan have forskellige konsistens.	Eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med kartoflens konsistens ved at tilberede den på fire måder. Opgave 3. Kog din kartoffel hurtigst muligt Opgave 4: Undersøg kartoflens konsistens <i>Forberedelse: indkøb til opgave 3 og 4.</i>	Eleverne har læst s. 19 (minus »Hvordan spiser du kartofler«).
Kartofler i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne opnår viden om, kartoflens egenskaber i bagværk.	Eleverne kan arbejde praktisk med kartoflens egenskaber i bagværk og tilberede »Kartoffelscones med ost« s. 22. Opgave 7: Melede kartofler <i>Forberedelse: Indkøb til »Kartoffelscones med ost«.</i>	Eleverne har læst s. 19 »Hvordan spiser du kartofler?«

Grøntsager

Tema	Undervisnings-mål	Elevaktivitet	Elev-forberedelse
Grøntsager ift. sundhed og klima. Typer af grøntsager.	Eleverne opnår viden om grøntsager og grøntsager i relation til sundhed og klima.	Eleverne kan arbejde undersøgende med grove og fine grøntsager og arbejde praktisk med at bruge bønner i en kage. Opgave 1: Grove og fine grøntsager Opgave 2: Kage med bønner <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1 og 2. Planlæg undervisning i grøntsager ift. sundhed og klima samt forskellige typer af grøntsager.</i>	Eleverne har læst s. 23-25 (midt).
Sæson. Opbevaring og holdbarhed. Grundsmage.	Eleverne opnår viden om sæson, samt opbevaring af grøntsager.	Eleverne kan arbejde undersøgende med opbevaring af grøntsager samt tilberede »Røddernes suppe« s. 28. Opgave 3: Nyt liv til slatne grøntsager Opgave 4: Undersøg holdbarheden på grøntsager Opgave 7: Vurdér grundsmagene i suppen <i>Forberedelse: Finde slatne grøntsager samt indkøb til »Røddernes suppe«. Planlæg undervisning af sæsonbegrebet og opbevaring.</i>	Eleverne har læst s. 25 (midt) – 26 (midt).
Smag.	Eleverne opnår viden om grøntsagers alsidige smag.	Eleverne kan arbejde med smagen af forskellige grøntsager samt tilbereder retten: »Chiligryde med bønner« s. 29. Opgave 5: Smag på forskellige grøntsager Opgave 8: Hvordan tilbereder du bønner? <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 5 samt »Chiligryde med bønner«.</i>	Eleverne har læst s. 26, »Hvordan smager grøntsager?«.
Tilberedning. Grøntsager i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne opnår viden om grøntsagers alsidige tilberedningsmuligheder.	Eleverne kan arbejde eksperimenterende med forskellige tilberedningsmetoder af grøntsager. Opgave 6: Gulerod på mange måder Opgave 9: Hvad gør gulerødderne ved bollerne? <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 6 og 9. Planlæg undervisning i tilberedningsmuligheder af grøntsager samt grøntsager i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 27.

Frugter og nødder

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Frugter ift. sundhed og klima. Typer af frugter.	Eleverne opnår viden om frugter og nødder ift. sundhed og klima. Eleverne lærer om forskellige typer af frugter.	Eleverne kan arbejde praktisk med at lave deres eget tørrede frugt samt de forskellige typer af frugt ved at lave »Frugtsalat« s. 39. Opgave 1: Tørrede skiver af æble Opgave 10: Forskellige typer af frugt <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1 samt »Frugtsalat«.</i> <i>Planlæg undervisning i frugter og nødder ift. sundhed og klima samt de forskellige typer af frugter.</i>	Eleverne har læst s. 31-32
Sæson. Opbevaring.	Eleverne opnår viden om sæsonbegrebet samt korrekt opbevaring.	Eleverne kan arbejde undersøgende med opbevaring samt tilberede suppen »Blomkålssuppe med mandler« s. 38. Opgave 2: Undersøg holdbarheden på nødder Opgave 9: Opbevaring af mandler <i>Forberedelse: Indkøb til »Blomkålssuppe med mandler«.</i> <i>Planlæg undervisning i sæsonbegrebet og opbevaring.</i>	Eleverne har læst s. 33.
Smag. Tilberedning.	Eleverne opnår viden om, at frugter og ligeledes nødder har forskellig smag. Eleverne opnår viden om, at tilberedning ændrer smag og konsistens.	Eleverne kan arbejde undersøgende med smagen af frugter og nødder, samt tilberede æblemos og heraf lave en æblekage. Opgave 3: Smag på frugter Opgave 4: Smag på nødder Opgave 5: Tilberedning ændrer smag og konsistens <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 3, 4 og 5. Planlæg undervisning i smag og tilberedning.</i>	Eleverne har læst d. 34-35.
Frugter og nødder i et mad- og måltidsperspektiv	Eleverne opnår viden om frugter og nødder i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne kan arbejde praktisk og eksperimentere med brunfarvning af æbler, fremstille deres egne ristede mandler samt lave »Rødkålssalat med appelsin« s. 37. Opgave 6: Æbler bliver brune Opgave 7: 100% dine ristede mandler med krydderi Opgave 8: Rødkålssalat med appelsin <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 6, 7 og til »Rødkålssalat med appelsin«.</i> <i>Planlæg undervisning om frugter og nødder i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 36.

Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Korn ift. sundhed og klima. Hvad er korn. Kornets opbygning.	Eleverne opnår viden om korn i relation til sundhed og klima, betegnelsen korn samt kornets opbygning.	Eleverne kan arbejde eksperimenterende med at lave havregrød ud fra deres viden om smag og konsistens. Eleverne kan arbejde undersøgende med kornets opbygning og med Fuldkornslogoet. Opgave 1: Lav 100% din havregrød Opgave 2: Find fuldkorn Opgave 3: Fra groft til fint <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1 og 3. Planlæg undervisning om korn ift. sundhed og klima, kornets opbygning samt fuldkorn.</i>	Eleverne har læst s. 40-42 (minus »Hvilken type mel bruger du til hvad?«) samt løst opgave 2.
Gluten. Forskellige typer pasta.	Eleverne opnår viden om glutens funktion i mel samt hvilken indflydelse fuldkorn har på smag og konsistens.	Eleverne kan arbejde undersøgende med gluten. Eleverne arbejder undersøgende med hvid pasta og fuldkornspasta og sammenligner smag og konsistens. Opgave 4: Gluten i mel Opgave 5: Sammenlign almindelig hvid pasta og fuldkornspasta. <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4 og 5 samt evt. ingredienser til en pastasalat. Planlæg undervisning i gluten.</i>	Eleverne har læst s. 42 (»Hvilken type mel bruger du til hvad?«) – 43 (»Pasta«).
Gær.	Eleverne opnår viden om gær, hævnings og gærs vækstbetingelser.	Eleverne kan arbejde praktisk og eksperimenterede med gær. Opgave 6: Undersøg gær Opgave 7: Gær og hævnings Opgave 8: Gær og temperatur <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 6, 7 og 8. Planlæg undervisning i gær.</i>	Eleverne har læst s. 43 (»Brød«).
Fuldkorn og bagværk.	Eleverne opnår viden om fuldkorns indflydelse på brøds evne til at hæve samt på smag og duft.	Eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med fuldkorn i brød. Opgave 9: Bag boller med hvedemel og fuldkornsmel <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 9.</i>	
Kagedeje. Opbevaring.	Eleverne opnår viden om de forskellige typer kagedeje.	Eleverne kan arbejde praktisk med rørt dej og bage »Muffins med kakao«. Eleverne undersøger, hvordan man opbevarer fuldkornsbrød og rugbrød. Opgave 10: Bag kage med rørt dej. Opgave 11: Er der forskel på, hvordan du skal opbevare forskellige slags brød? <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 10. Planlæg undervisning i rørt dej og pisket dej samt opbevaring af mad med korn.</i>	Eleverne har læst s. 44 (»Kage«) – 45, »Sådan opbevarer du fødevarer med korn«.

Mad med korn	Eleverne opnår viden om korns anvendelsesmuligheder som del af et hovedmåltid.	Eleverne arbejder praktisk og tilbereder »Pasta med grøntsager« s. 46 samt »Pitabrød med bulgursalat« s. 47. Opgave 12: Pasta al dente Opgave 13: Pitabrød med bulgursalat <i>Forberedelse: Indkøb til »Pasta med grøntsager« og »Pitabrød med bulgursalat«. Du kan evt. lade eleverne lave pestoen selv til »Pasta med grøntsager«. Se opskrift s. 92.</i>	
Korn i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne opnår viden om korns anvendelsesmuligheder i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne arbejder praktisk og laver »Hjemmelavet mysli« s. 48. Opgave 14: Hvordan spiser du morgenmad? <i>Forberedelse: Indkøb til »Hjemmelavet mysli«. Planlæg undervisning om korn i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 45, »Hvordan spiser du korn?«.

Mælkeprodukter

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Mælkeprodukter ift. sundhed og klima. Undersøg mælk.	Eleverne opnår viden om mælkeprodukter ift. sundhed og klima. Eleverne opnår viden om mælkeprodukters anvendelsesmuligheder.	Eleverne kan undersøge forskellige typer af mælk og arbejde praktisk med dræning af yoghurt. Opgave 1: Undersøg forskellige typer af mælk Opgave 2: Lav din egen græske yoghurt Opgave 3: Du kan lave din egen tzatziki <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1, 2 og 3. Planlæg undervisning i mælkeprodukter, sundhed og klima.</i>	Eleverne har læst s. 49-51.
Ost.	Eleverne opnår viden om fremstilling af ost.	Eleverne kan arbejde praktisk og fremstille deres egen ost, knapost, samt lave og tilberede retterne: »Pastaret med ricotta« s. 54 og »Varm rugbrødssandwich« s. 55. Opgave 4: Lav din egen ost Opgave 8: Friskost Opgave 9: Varm rugbrødssandwich <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4, 8 og 9. Planlæg undervisning om ost.</i>	Eleverne har læst s. 52, »Hvordan laver man ost«.
Opbevaring. Smag.	Eleverne opnår viden om opbevaring og smag.	Eleverne kan arbejde undersøgende med holdbarhed af forskellige mælkeprodukter samt smagen af forskellige mælkeprodukter. Eleverne arbejder eksperimenterende med smag og konsistens og laver 100% deres koldskål. Opgave 5: Er der forskel på, hvor længe mælkeprodukter kan holde sig? Opgave 6: Smag på mælkeprodukter Opgave 7: Lav 100% din koldskål <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 6 og 7. Planlæg undervisning i opbevaring og holdbarhed.</i>	Eleverne har læst s. 52 (»Hvordan opbevarer du mælkeprodukter«) – s. 53.
Mælkeprodukter i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne opnår viden om mad- og mælkeprodukter i et måltidsperspektiv.	Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende og lave »Rejecocktail med Thousand Island-dressing« s. 56. Opgave 10: Smag på rejecocktail med og uden Thousand Island-dressing <i>Forberedelse: Indkøb til »Rejecocktail med Thousand Island-dressing«. Planlæg undervisning om mælkeprodukter i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 53 »Hvad bruger du mælkeprodukter til?«.

Fisk og skaldyr

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Fisk ift. sundhed og klima. Arter af fisk og skaldyr.	Eleverne opnår viden om fisk ift. sundhed og klima. Eleverne opnår indsigt i forskellige arter af fisk og skaldyr.	Eleverne kan lave en liste over alle de fisk og skaldyr de kender. Eleverne kan arbejde praktisk og tilberede retten: »Blomkål med rejer« s. 64. Opgave 1: Har du styr på fisk og skaldyr? Opgave 11: Vurdér blomkål med rejer <i>Forberedelse: Indkøb til »Blomkål med rejer«. Planlæg undervisning om fisk, sundhed og klima.</i>	Eleverne har læst s. 57-58 (minus »Bæredygtige fisk og skaldyr«).
Vurdering af friskhed. Filetering.	Eleverne opnår praktisk viden om vurdering af friskhed samt filetering.	Eleverne kan vurdere, om en fisk er frisk, arbejde praktisk med filetering af fisk (eller observere) samt tilberede retten: »Carolines fodboldburger« s. 63. Opgave 4: Vurdér om fisken er frisk Opgave 5: Filetér en hel fisk Opgave 10: Vurdér foldboldburgeren <i>Forberedelse: Indkøb af en eller flere friske fisk til filetering (evt. også en gammel for at sammenligne friskhed). Indkøb til »Carolines fodboldburger«. Sørg for at have skarpe knive til filetering.</i>	Eleverne har læst s. 59 (»Er fisken frisk«) – 60 (»Filetering af fisk«).
Opbevaring. Hygiejne.	Eleverne opnår viden om god køkkenhygiejne ved håndtering og tilberedning af fisk.	Eleverne kan undersøge holdbarhed samt arbejde praktisk med hygiejne ved at løse opgave 6. Opgave 3: Er der forskel på holdbarheden af fisk? Opgave 6: Fisk og god hygiejne i køkkenet <i>Forberedelse: Indkøb til opgave seks. Planlæg undervisning i opbevaring og hygiejne.</i>	Eleverne har læst s. 59, »Hvordan opbevarer du fisk og skaldyr« og s. 60, »Fisk og hygiejne«.
Bæredygtigt fiskeri og opdræt. Tilberedningsmetoder.	Eleverne opnår viden om MSC- og ASC-mærket. Eleverne opnår viden om, at forskellige tilberedningsmetoder giver forskellige smag og konsistens.	Eleverne kan præsentere deres fund af MSC- og ASC-mærket for hinanden. Eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende og tilberede laks på tre måder. Opgave 2: Kan du finde fisk og skaldyr, som er med på mærkerne? Opgave 7: Laks på tre måder <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 7. Planlæg undervisning i bæredygtigt fiskeri og opdræt.</i>	Eleverne har løst opgave 2 samt læst s. 58 (»Bæredygtige fisk og skaldyr«), s. 61 (»Hvordan smager fisk og skaldyr«+ »Hvordan tilbereder du fisk og skaldyr«).
Fisk i et mad- og måltidsperspektiv. Fisk og smag.	Eleverne opnår viden om fisk i et måltidsperspektiv.	Eleverne kan arbejde eksperimenterende med smag og konsistens og lave makrelsalat. Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende og tilberede »Torskerognsfrikadeller« s. 62 og herefter sammenligne smagen i tre fiskeretter. Opgave 8: 100% din makrelsalat! Opgave 9: Vurdér torskerognsfrikadellerne Opgave 12: Sammenlign smagen i de tre retter med fisk <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 8 og »Torskerognsfrikadeller«.</i>	Eleverne har læst s. 61, »Hvordan spiser du fisk og skaldyr«.

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Partering af kylling.	Eleverne lærer at partere en kylling.	Eleverne kan i grupper, eller i klassen, arbejde praktisk og undersøgende med partering af kylling. Brug bryststykkerne til »Sandwich med kylling« s. 70. Opgave 2: Partér en kylling Opgave 8: Kyllingeudskæring <i>Forberedelse: Indkøb af kyllinger (kylling) til partering. Indkøb til »Sandwich med kylling«. Planlæg undervisning i partering.</i>	Eleverne har læst s. 65, og set filmen om partering af kylling s. 66.
Fjerkræ ift. sundhed og klima. Udkæringer. Opbevaring.	Eleverne opnår viden om, hvordan de kan købe kylling samt opbevaring.	Eleverne kan præsentere deres undersøgelse af forskellige udkæringer, undersøge holdbarhed samt udføre en eksperimenterende undersøgelse om kylling i lage. Opgave 1: Udkæringer af kylling Opgave 3: Undersøg holdbarheden af forskellig slags fjerkræ Opgave 7: Kylling i lage <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 7.</i>	Eleverne har løst opgave 1, samt læst s. 66 og s. 67 (»Hvordan opbevarer du fjerkræ«).
Hygiejne. Smag. Tilberedning.	Eleverne opnår viden om hygiejne ved håndtering og tilberedning af fjerkræ samt om smagen i de forskellige udkæringer.	Eleverne kan arbejde praktisk med hygiejne og tilberede kyllingelår. Opgave 4: Kyllingelår <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4. Planlæg undervisning i hygiejne og tilberedning.</i>	Eleverne har læst s. 67 (»Fjerkræ og hygiejne samt »Hvordan smager fjerkræ«) og s. 68.
Hygiejne. Smag. Tilberedning.	Eleverne opnår viden om hygiejne ved håndtering og tilberedning af fjerkræ samt om smag i de forskellige udkæringer.	Eleverne kan arbejde praktisk med hygiejne og undersøgende med sammenligning af forskellige udkæringer ift. farve, konsistens og smag. De kan arbejde eksperimenterende med tilberedning af kyllingeskind. Opgave 5: Kyllingebryst Opgave 6: Ultrasprødt skind <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 5 og evt. 6. Planlæg undervisning i hygiejne, tilberedning og smagen i de forskellige udkæringer.</i>	
Tilberedning. Hygiejne.	Eleverne bruger deres viden om tilberedning og hygiejne.	Eleverne kan tilberede retten »Kyllingefrikadeller med bagte kartofler og grøntsager« s. 71. Opgave 9: Udkæring og rester <i>Forberedelse: Indkøb til opgave »Kyllingefrikadeller med bagte kartofler og grøntsager«.</i>	
Tilberedning. Smag. Fjerkræ i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne bruger deres viden om tilberedning og smag.	Eleverne kan tilberede retten »Pastasalat med kalkun«, s. 72, og vurderer smag og konsistens. Opgave 10: Vurdér smag og konsistens <i>Forberedelse: Indkøb til »Pastasalat med kalkun«. Planlæg undervisning om fjerkræ i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 69, »Hvordan spiser du fjerkræ?«

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Æg ift. sundhed og klima. Æggets bestanddele. Æg og mad. Smag.	Eleverne opnår viden om æggets opbygning og bestanddele.	Eleverne kan arbejde undersøgende med æggets opbygning og bestanddele samt eksperimentere med deling af æg. Eleverne kan arbejde praktisk og lave »Æggesalat« s. 80. Opgave 1: Undersøg ægget Opgave 2: Del ægget på tre måder Opgave 5: Ægget som ret Opgave 14: Konsistens <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1 og 2. Indkøb til »Æggesalat«.</i> Planlæg undervisning i æg, sundhed og klima samt æggets opbygning og bestanddele.	Eleverne har læst s. 73-74 + s. 76, »Hvad smager ægget af?«
Levevilkår for forskellige typer æglæggende høns. Hygiejne. Opbevaring og friskhed. Koagulering. Jævne.	Eleverne opnår viden om levevilkår for forskellige typer af høns, æg og hygiejne, opbevaring samt vurdering af friskhed. Eleverne opnår viden om to af æggets funktioner, koagulering og jævning.	Eleverne kan arbejde undersøgende med levevilkår for forskellige typer af æglæggende høns samt arbejde undersøgende med opbevaring og friskhed. Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende med to af æggets funktioner, koagulering og jævning. Opgave 3: Undersøg, hvordan de forskellige typer af høns lever Opgave 4: Tjek, om ægget er friskt Opgave 6: Hvad sker der med ægget, når du laver et spejlæg? Opgave 7: Lav kagecreme <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4, 6 og 7. Evt. til frugtsalat.</i>	Eleverne har læst s. 75-76 (minus »Hæve«).
Hæve.	Eleverne opnår viden om æggets evne til at hæve.	Eleverne kan arbejde eksperimenterende med æggets evne til at hæve og bage »Banan-chokolademuffins« s. 78. Opgave 8: Hvor meget større bliver en æggeblomme og en æggehvide, når du pisker luft ind i dem? Opgave 12: Æggets funktioner <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 8 og til »Banan-chokolademuffins«.</i> Planlæg undervisning i æggets evne til at hæve.	Eleverne har læst s. 76, »Hæve«.
Binde. Emulgere.	Eleverne opnår viden om æggets evne til at binde og emulgere.	Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende med æggets evne til at binde samt æggets evne til at emulgere ved hhv. at lave en æggekage og en mayonnaise. Opgave 9: Lav en æggekage, og se, hvad der sker Opgave 10: Lav mayonnaise <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 9 og 10. Planlæg undervisning i æggets evne til at binde samt emulgere.</i>	Eleverne har læst s. 77 (»Binde« og »Emulgere«).
Brødet skorpe.	Eleverne opnår viden om æggets evne til at danne en gylden brødskorpe.	Eleverne kan arbejde eksperimenterende med, hvordan de får den flotteste, gyldne skorpe på brød. Opgave 11: Pensl boller <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 11. Planlæg undervisning i æggets evne til at danne en gylden skorpe.</i>	Eleverne har læst s. 77 (»Brødets skorpe«).

Æggets funktioner	Eleverne opnår praktisk viden om æggets evne til at binde, samt bruger deres viden om smag.	Eleverne kan arbejde praktisk med æggets evne til at binde ved at lave »Madpandekager med fyld« s. 79 og undersøge smagen. Opgave 13: Æggets funktioner <i>Forberedelse: Indkøb til »Madpandekager med fyld«.</i>	
-------------------	---	--	--

Kød og indmad

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Kød ift. sundhed og klima. Udsækninger .	Eleverne opnår viden om, hvor de forskellige udsækninger på hhv. koen og grisen er placeret.	Eleverne kan arbejde undersøgende med udsækninger samt tilberede retten »Nemme nudler« s. 87. Opgave 1: Udsækninger Opgave 8: Vurdér retten <i>Forberedelse: Indkøb til »Nemme nudler«. Planlæg undervisning i udsækninger. Sikr adgang til internet.</i>	Eleverne har læst s. 82.
Hygiejne. Opbevaring.	Eleverne opnår viden om hygiejne ift. håndtering og tilberedning af kød. Eleverne opnår viden om opbevaring og holdbarhed.	Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende med hygiejne, opbevaring og holdbarhed ved at løse opgave 2 og 5. Opgave 2: Kød og god hygiejne i køkkenet Opgave 5: Undersøg, hvor længe kødet kan holde sig i køleskabet. <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 2. Planlæg undervisning i hygiejne, opbevaring og holdbarhed.</i>	Eleverne har læst s. 83 (»Kød og hygiejne«) samt s. 84 (»Hvordan opbevarer du kød og indmad?«)
Tilberedning. At røre en fars.	Eleverne opnår viden om tilberedning, og om at røre en fars.	Eleverne kan arbejde med tilberedning og det at røre en fars ved at lave »Frikadeller« s. 86. Opgave 7: Rør farsen sej <i>Forberedelse: Indkøb til »Frikadeller« og evt. tilbehør. Planlæg undervisning i tilberedning og i at røre en fars.</i>	Eleverne kan læse s. 83, »Hvordan tilbereder du kød?«
Indmad. Kød og indmad i et mad- og måltidsperspektiv.	Eleverne opnår viden om indmad og brugen af indmad.	Eleverne skal arbejde praktisk med indmad og lave deres egen leverpostej. Opgave 3: Lav selv leverpostej <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 3. Planlæg undervisning om kød og indmad i et mad- og måltidsperspektiv.</i>	Eleverne har læst s. 81 og s. 84 »Sådan spiser du kød og indmad«.
Tilsmagning af mad.	Eleverne bruger deres viden om mad og smag til at lave 100% deres kødsovs.	Eleverne kan arbejde praktisk med deres viden om kød, hygiejne og smag ved at lave kødsovs. Opgave 4: Lav 100% din kødsovs <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4. Planlæg undervisning i smag og tilsmagning, se s. 9-11.</i>	
Hygiejne. Tilberedning.	Eleverne bruger deres viden om kød, hygiejne og tilberedning.	Eleverne kan arbejde praktisk med deres viden om kød, hygiejne og tilberedning ved at tilberede »Sausage Rolls« s. 85. Opgave 6: Hygiejne <i>Forberedelse: Indkøb til »Sausage Rolls«.</i>	

Fedtstoffer

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Fedtstoffer ift. sundhed og klima. Typer af fedtstoffer.	Eleverne opnår viden om fedtstoffer ift. sundhed og klima, samt typer af fedtstoffer.	Eleverne kan undersøge forskellige typer af fedtstoffer og fremstille deres eget smør. Opgave 1: Hvad er fedtstoffer lavet af, og hvad bruger vi dem til? Opgave 2: Lav selv smør <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 1 og 2. Planlæg undervisning i fedtstoffer, mad og sundhed, se fx også s. 6.</i>	Eleverne har læst s. 88-89
Synlig og skjult fedt.	Eleverne opnår viden om synligt og skjult fedt.	Eleverne kan arbejde praktisk og undersøgende med synligt og skjult fedt gennem opgave 3 og 5, og tilberede »Avocado-kikærtesalat« s. 94. Opgave 3: Synligt fedt Opgave 5: Smag på forskellige typer af creme-fraiche Opgave 10: Synligt og skjult fedt <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 3 og 5 samt til »Avocado-kikærtesalat«. Planlæg undervisning i synligt og skjult fedt.</i>	Eleverne har læst s. 90, »Synligt og skjult fedt«.
Opbevaring. Smag.	Eleverne opnår viden om opbevaring af fedtstoffer. Eleverne opnår viden om, at fedtstoffer har og giver forskellig smag.	Eleverne kan undersøge opbevaring og holdbarhed af fedtstoffer samt arbejde undersøgende og eksperimenterende med fedtstoffers smag. Opgave 4: Er der forskel på, hvor længe flydende og hård margarine kan holde sig? Opgave 6: Smag på fedtstoffer Opgave 7: Steg i forskelligt fedtstof <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 6 og 7. Planlæg undervisning i opbevaring og fedtstoffers indvirkning på smag og konsistens.</i>	Eleverne har læst s. 90 »Hvordan opbevarer du fedtstoffer« og s. 91.
Smag. Synligt og skjult fedt.	Eleverne bruger deres viden om smag samt synligt og skjult fedt.	Eleverne kan arbejde praktisk med smag og synligt og skjult fedt og lave »Hjemmelavet pesto« s. 92 samt »Pestosnegle« s. 93. Opgave 8: Grundsmage Opgave 9: Synligt og skjult fedt <i>Forberedelse: Indkøb til »Hjemmelavet pesto« og »Pestosnegle«. I kan evt. bruge den hjemmelavede pesto til pestosneglene.</i>	

Kongen af køkkenet-testen

Tema	Undervisningsmål	Elevaktivitet	Elevforberedelse
Test din viden om mad og madlavning.	Eleverne får evalueret deres viden om mad og madlavning.	Opgave 1: Kongen af køkkenet-testen 1 Opgave 2: Kongen af køkkenet-testen 2 Opgave 3: Kongen af køkkenet-testen 3 Forberedelse: Indkøb til opgave 3.	
Brug din viden om mad og madlavning.	Eleverne får evalueret og brugt deres viden om mad og madlavning.	Opgave 4: 100% din ret med spaghetti og chili <i>Forberedelse: Indkøb til opgave 4.</i>	
Planlæg jeres egen middag.	Eleverne bruger deres viden om smag, mad og madlavning.	Opgave 5: 100% jeres middag	
Lav jeres egen middag.	Eleverne bruger deres viden om smag, mad og madlavning.	Opgave 5: 100% jeres middag (fortsat)	Indkøb til middag.

VEJLEDNING TIL ELEVARKENE

Du kan finde alle elevark på www.skolekontakten.dk. Elevarkene er organiseret efter kapitlerne, således at det første elevark i hvert kapitel altid er nr. 1. Du kan forud for hver undervisningsgang printe de elevark, I skal bruge til undervisningen. I elevarkene skal eleverne fx notere deres observationer og skrive deres

resultater og refleksioner. Mange af elevarkene bruger smage-5-kanten. Her kan eleverne notere sig smagen af en ret eller råvare ud fra grundsmagene.

Eleverne kan efter undervisning beholde elevarkene og fx samle dem i en mappe.

BRUG AF GOCOOK.DK OG GFOCOOK KOKKESKOLE-APP'EN

På www.gocook.dk og i GoCook kokkeskole-App'en kan du finde opskrifterne fra *GoCook 100% din ret - bogen til madkundskab* og *GoCook - 100% din kokebog*. Du kan også finde metodevideoer og et stort leksikon over råvarer og køkkenredskaber.

App'en fås til både Android telefoner, iPhones og iPads.

Du kan hente app'en gratis på:

www.gocook.dk/app

Hjemmesiden finder du på: www.gocook.dk

Både app og web kan du bruge som supplement til undervisningen i madkundskab. App'en kan være rigtig god at bruge i selve undervisningssituationen, mens web kan være god at bruge hjemme, når både elever og lærer skal forberede sig.

Desuden er det muligt at få læst opskrifter og leksikonopslag højt, hvis du har app'en til iPhone eller iPad. Dobbeltklik på teksten, og så bliver den læst højt ved hjælp af læs-højt-funktionen. Husk at slå lyden til, hvis den er slået fra. Funktionen er endnu ikke tilgængelig til Androidtelefoner.

Opskrifter

Både app og web indeholder en stor kokebog med mere end 200 børnevenlige trin-for-trin opskrifter. Hver opskrift starter med en ingrediensliste og en liste over redskaber. Listerne er også illustreret med billeder.

Eleverne bliver derefter præsenteret for et trin i opskriften ad gangen i kronologisk rækkefølge. Ved de trin, hvor der er en særlig vigtig metode, kan de vælge at se en kort metodefilm, fx om hvordan man hakker løg, skyller krydderurter eller blender en suppe.

Alle opskrifter er versioneret til 2, 4 og 6 personer. Til undervisningsbrug skal du vælge portionsstørrelsen 2 personer. Det passer til fire elever.

I App'en er der miniture. Miniturene hjælper eleverne med at holde styr på tiden, fx når de koger kartofler eller har mad i ovnen.

Kokkeskolen

Både app og web har en kokkeskole, hvor eleverne kan finde en lang række små film. Fanebladet »Opskriftsfilm« viser basisopskrifter på fx lassagne, boller og rørt dej, mens fanebladet »Metodefilm« viser korte film om alt fra hvordan man parterer en kylling og fileterer en fisk, til hvordan man ordner chili, koger kartofler og svitser på panden.

Leksikon

På app og web finder eleverne et stort leksikon med over 500 råvarer og køkkenredskaber. Her finder de også information om holdbarhed og opbevaring. Til hver råvare eller hvert køkkenredskab er der desuden knyttet en kort og letforståelig forklaring.

BRUG AF QR-KODER

I *GoCook 100% din ret* – bogen til madkundskab og i *GoCook – 100% din kagebog* er der flere steder brugt særlige stregkoder kaldet QR-koder. Når du skanner koden med din mobil, kommer du ind på den side på internettet, som koden viser hen til. Det er altså lidt ligesom på en hjemmeside.

QR-koder, sådan gør du

For at kunne bruge din telefon til at skanne en QR-kode, skal telefonen have et kamera, og kunne gå på internettet. Desuden skal du have installeret et bestemt program på din telefon for at kunne skanne koden. Det kan fx hedde Scanlife. Har du allerede et program, så gå til punkt 4.

Hent programmet med en smartphone:

- Brug App store (iPhone, iPad og iPod) eller Google Play (Android telefoner).
- Download App'en. Gå til punkt 4.

Hent programmet med en ikke-smartphone:

- Send en sms med ordet »scan« til 1220.
- Du modtager en sms med et link til programmet.
- Tryk på linket og følg vejledningen for at installere programmet på din mobiltelefon. Gå videre til punkt 4.

Jeg har et program til at skanne QR-koder på mobilen:

- Start programmet til at skanne QR-koder på din mobiltelefon.
- Hold mobiltelefonen hen over koden, ligesom når du skal tage et billede med telefonen. Du kan nu se koden på skærmen. Koden skannes nu.
- Efter at mobiltelefonen har skannet koden, bliver du automatisk ført videre til den hjemmeside, som QR-koden viser hen til.

TV=PROGRAMMERNE GORM OG 100% DIN RET

GoCook har i samarbejde med TV2 produceret tv-programmerne *Gorm* og *100% din ret*. Programmerne kan I se gratis på TV2 Play eller på www.gocook.dk.

I programmerne besøger GoCooks ambassadør Gorm en række børn og unge i deres sportsmiljø. Børnene udfordrer Gorm i deres sport, mens Gorm udfordrer børnene i køkke-

net, hvor de sammen forvandler dødsretter til livretter.

Programmerne kan fungere som et godt afsæt for diskussion om livretter, kræsenhed og madmod.

Der er i alt 10 programmer, og de har hver en varighed à ca. 25 minutter.

NÆRINGSBEREGNINGER

I skemaet nedenfor ser du næringsberegninger af retterne i bogen til madkundskab og kogebo-gen. Du kan bruge næringsberegningerne i undervisningen i forhold til at lade eleverne vurdere måltider ud fra kostenbefalinger, hvilket relaterer sig til kompetenceområdet: Mad og sundhed.

Husk, at sund mad handler om maden over en længere periode, for eksempel en uge.

GoCook 100 % din ret – bogen til madkundskab

Kartofler

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Kartoffelsalat	752/179	50 %	4 %	41 %	9 %
Kartoffelpizza	1070/255	30 %	10 %	55 %	15 %
Kartoffelscones med ost	469/112	37 %	20 %	48 %	15 %

Grøntsager

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Røddernes suppe	575/137	15 %	7 %	72 %	13 %
Chiligryde med bønner	787/187	26 %	4 %	59 %	15 %
Gulerodsboller	713/170	5 %	2 %	82 %	13 %

Frugter og nødder

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Rødkålssalat med appelsin	234/56	49 %	4 %	44 %	7 %
Blomkålssuppe med mandler	1198/285	56 %	31 %	34 %	10 %
Frugtsalat	648/154	52 %	26 %	44 %	4 %

Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Pasta med grøntsager	1139/271	21 %	2 %	65 %	14 %
Pitabrød med bulgursalat	1054/252	18 %	5 %	70 %	12 %
Hjemmelavet mysli	1715/408	37 %	13 %	49 %	14 %

Mælkeprodukter

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Pastaret med ricotta	2151/521	33 %	4 %	50 %	17 %
Varm rugbrødssandwich	578/138	22 %	12 %	58 %	20 %
Rejecocktail med Thousand Island-dressing	420/100	35 %	9 %	41 %	24 %

Fisk og skaldyr

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Torskerogsnfrikadeller	312/74	28 %	8 %	43 %	29 %
Carolines fodboldburger	1060/252	25 %	4 %	46 %	29 %
Blomkål med rejer	1458/347	24 %	5 %	56 %	20 %

Fjerkræ

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Sandwich med kylling	647/154	22 %	4 %	47 %	31 %
Kyllingefrikadeller med bagte kartofler og grøntsager	1124/268	22 %	8 %	47 %	31 %
Pastasalat med kalkun	1314/313	39 %	15 %	38 %	23 %

Æg

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Banan-chokolade-muffins	1042/248	53 %	32 %	42 %	5 %
Madpandekager med fyld	1923/458	33 %	2 %	54 %	13 %
Æggesalat	943/225	34 %	7 %	44 %	22 %

Kød og indmad

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Sausage rolls	526/125 pr. stk.	21 %	7 %	54 %	25 %
Frikadeller	339/81	41 %	8 %	12 %	47 %
Nemme nudler	601/143	18 %	3 %	48 %	34 %

Fedtstoffer

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Hjemmelavet pesto	1636/390	96 %	14 %	1 %	3 %
Pestosnegle	601/134	29 %	3 %	59 %	12 %
Avocado-kikærtesalat	769/183	37 %	8 %	47 %	16 %

GoCook – 100% din kokebog

Kartofler

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Kartoffelsalat	1504/358	50 %	4 %	41 %	9 %
Kartoffelpizza	2139/510	30 %	10 %	55 %	15 %
Springsuppe	1955/465	21 %	10 %	56 %	23 %
Indisk krydrede kartofler	1453/346	35 %	22 %	56 %	9 %
Rugpakker med fyld	988/235	20 %	4 %	68 %	12 %
Pandetofler	408/97	22 %	8 %	65 %	13 %

Grøntsager

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Bønnesalat med tomat og rugbrødscROUTONER	1137/270	38 %	4 %	53 %	9 %
Rodfritter med timian	448/107	27 %	4 %	62 %	11 %
Gulerodssalat med æble og rosiner	264/63	6 %	1 %	88 %	6 %
Spidskålssalat	677/161	50 %	9 %	34 %	16 %
Gulerodsboller	713/170	5 %	2 %	82 %	13 %
Squashmuffins	829/197	40 %	5 %	55 %	5 %

Frugter og nødder

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Rødkålssalat med appelsin	467/111	49 %	4 %	44 %	7 %
Couscoussalat med tørrede frugter og nødder	1620/386	15 %	1 %	70 %	15 %
Frugtsalat	648/154	52 %	26 %	44 %	4 %
Hindbærmarmelade	684/163 pr. 100 g.	5 %	0 %	93 %	2 %
Æbleboller	765/182	17 %	3 %	70 %	13 %
Cookies med nødder	863/206	41 %	21 %	54 %	5 %

Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Grøntsagstærte	1892/451	33 %	7 %	42 %	25 %
Ristaffel	1897/451	29 %	10 %	50 %	21 %
Pandekager med appelsinsalat	675/161	27 %	8 %	58 %	15 %
Hjemmelavet mysli	1715/408	37 %	13 %	49 %	14 %
Luftige boller	623/148	13 %	2 %	75 %	12 %
Knækbrød	1545/368 pr. 100 g.	45 %	6 %	42 %	13 %

Mælkeprodukter

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Rejecocktail med Thousand Is-land-dressing	840/200	35 %	9 %	41 %	24 %
Varm rugbrødssandwich	1158/276	7 %	12 %	83 %	10 %
Cremede kartofler i fad	878/209	16 %	9 %	67 %	17 %
Urtemos på ristet rugbrød	1577/375	14 %	7 %	70 %	16 %
Hytteostsalat og rugbrødsstænger	2631/626	34 %	19 %	49 %	17 %
Brun sovs	368/89	45 %	28 %	37 %	18 %

Fisk og skaldyr

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Torskerognsfrikadeller	624	28 %	8 %	43 %	29 %
Carolines fodbold-burger	2120/505	25 %	4 %	46 %	29 %
Salat med tun og æg	1073/256	39 %	4 %	35 %	26 %
Bagt laks med kartoffelsalat	1766/420	31 %	9 %	42 %	27 %
Stegt fisk i pitabrød	2317/552	26 %	8 %	48 %	26 %
Tunsalat og ristet rugbrød	1218/290	16 %	8 %	50 %	34 %

Fjerkræ

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Grøn kyllingesalat	1785/425	19 %	6 %	55 %	26 %
Mawashigeri	1690/402	41 %	5 %	37 %	22 %
Wok med kylling og kål	2293/546	17 %	3 %	61 %	22 %
Kyllingefrikadeller med bagte kartofler og grøntsager	2248/535	43 %	8 %	39 %	18 %
Pastasalat med kalkun	2628/626	39 %	15 %	38 %	23 %

Æg

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Omelet med kartofler	1741/416	37 %	8 %	46 %	17 %
Grøn suppe med æg	2680/638	35 %	9 %	44 %	21 %
Amagersandwich	3069/767	46 %	12 %	33 %	21 %
Fuldkornsmuffins med ost	698/349	39 %	8 %	47 %	14 %
Banan-chokolade-muffins	1042/248	53 %	32 %	42 %	5 %

Kød og indmad

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Frikadeller	678/161	41 %	8 %	12 %	47 %
Boller i karry	2310/550	29 %	10 %	46 %	25 %
Lasagne med kød-sovs	3211/765	33 %	14 %	44 %	23 %
Lammedeller og ratatouille	3553/846	40 %	15 %	40 %	20 %
Koteletter med grønt	2705/647	33 %	12 %	45 %	23 %

Fedtstoffer

Opskriftens navn	Energi i kJ/kcal pr. person/portion/stk.	Fedt	Heraf mættet fedt	Kulhydrat	Protein
Hjemmelavet pesto	3272/778	96 %	14 %	1 %	3 %
Pestosnegle	601/134	29 %	3 %	59 %	12 %
Avocado-kikærte-salat	1538/366	37 %	8 %	47 %	16 %
Kartoffel-svampe-salat	1127/268	57 %	7 %	36 %	7 %

ANDRE RELEVANTE HJEMMESIDER

Se filmen Clean eller klam:

www.cleanellerklam.dk

Find info om varefakta og næringsdeklarationer:

www.varefakta.dk

Find info om økologi:

<http://www.okologi.dk/forbruger/boern-og-unge.aspx>

Find info om MSC-mærket:

www.msc.org/

Find info om kost og ernæring (kun for dig som lærer):

www.altomkost.dk

Ernæringsdatabase med energi og mikro- og makronæringsstoffer:

www.foodcomp.dk

Smagskompasset:

<http://www.kbhmadhus.dk/media/382521/Smagskompas%202.%20udgave.pdf>

Info om frugt og grøntsager i sæson:

www.sæson.dk

Find info om madpyramiden og fødevaregrupperne:

http://skolekontakten.dk/sites/default/files/madpyramiden_i_3d_laerervejledning_3.pdf

GoCook
= 100% DIN RET



Skan koden,
og download
GoCook app'en.

COUP & CO.
**SAMMEN OM
BEDRE MAD**