



GoCook

**Danske rødder
& grove knolde**



GoCook – Danske rødder og andre grove knolde er målrettet folkeskolens obligatoriske hjemkundskabsundervisning fra 4.-7. klassetrin. Materialet kan også anvendes på ældre klassetrin i forbindelse med valgfagsundervisning i hjemkundskab.

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen, Læreruddannelsen på Fyn/UC Lillebælt og redigeret af Bente Svane Nielsen, FDB Skolekontakten.

Materialets formål

Formålet med materialet er, at give eleverne viden om grøntsager og deres betydning i sunde måltider. Gennem undersøgende opgaver og sansemæssige oplevelser får eleverne kendskab til grøntsagers duft, smag, konsistens. De får også erfaring med og viden om grøntsagers tilberedningsmuligheder.

Undervisningsmateriale

Materialet består af:

- Elevhæfte
- Lærervejledning
- Elevark på www.skolekontakten.dk

Mål for undervisningen

- At eleverne tilegner sig viden om rodfrugter i sæson.
- At eleverne gennem sanseoplevelser erfarer rodfrugters smag, konsistens og form.
- At eleverne arbejder undersøgende og eksperimenterende med tilberedning af forskellige rodfrugter.
- At eleverne vurderer rodfrugternes placering i forhold til madpyramiden.
- At eleverne tilbereder Røddernes suppe og Gulerodsboller.

Relation til CKF-områder for faget hjemkundskab

Undervisningsmålene leder frem mod følgende CKF-områder med tilhørende slutmål for den obligatoriske hjemkundskabsundervisning på 4.-7. klassetrin. Fælles Mål 2009, hjemkundskab, faghæfte 11.

Sundhed

Kost, ernæring, hygiejne

- At redegøre for energibehov, og energigivende stoffers, fibres, vitaminers og mineralers ernæringsmæssige betydning.

Kultur –æstetik – livskvalitet

Madlavning og måltider

- At tilberede fødevarer efter grundlæggende madlavningsteknikker og -metoder.
- At sammensætte og tilberede retter og måltider, der er kendetegnende for forskellige situationer, historiske perioder og kulturer.
- At eksperimentere med fødevarersammensætninger og krydringer med henblik på at skabe æstetiske indtryk og udtryk.
- At tage stilling til madens og måltidets betydning for sundhed og livskvalitet for én selv og for andre.

Samfund – ressourcer og miljø – etik

Fødevarer, forbrug, hygiejne

- At eksperimentere med ingredienser og metoder med henblik på at få indsigt i fødevarers madtekniske egenskaber.
- At få en forståelse af fødevarers vej fra jord til bord (oprindelse, sæson, produktion, distribution, indkøb, anvendelse og bortskaffelse).
- At analysere forskellige fødevarergrupperes kvalitet i forhold til smagsmæssige og madtekniske egenskaber, sundhed, miljø, etik og pris.



- At tage kritisk stilling som forbruger og til vilkår for at leve bæredygtigt og med både sundhed og livskvalitet.

Fagets virksomhedsformer

- At opleve med alle sanser, fortolke egne oplevelser, udvikle fantasi og kreativitet og udtrykke sig æstetisk og skabende.
- At arbejde praktisk, eksperimenterende og håndværksmæssigt.
- At forklare, forstå, anvende, analysere og vurdere viden af fagteoretisk art.
- At kommunikere om og handle i forhold til fagets æstetiske, etiske, praktiske og teoretiske i problemstillinger.

Undervisningsmaterialets opbygning

Elevhæftet

Elevhæftet GoCook - Danske rødder og grove knolde er et 8 sideres hæfte, der indeholder faktuelle oplysninger om rodfrugter og kartofflen, elevopgaver samt opskrifter. I materialet er der fokus på følgende rodfrugter i sæson: gulerod, jordskok, pastinak, persillerod, rødbede, selleri og skorzonnerod.

Faktuelle oplysninger

Oplysningerne giver information om rodfrugters og kartoflers historie, opbevaringsform samt deres betydning i måltiderne i forhold til sundhed og smag.

Elevopgaver

Elevopgaverne giver eleverne mulighed for at arbejde undersøgende og analyserende med rodfrugter. Gennem et praktisk, konkret arbejde kan eleverne vurdere rodfrugternes duft, smag og konsistens samt deres erfaring med rodfrugter

i forskellige måltider. Desuden kan eleverne undersøge rodfrugternes forandring ved forskellige tilberedningsformer.

På www.skolekontakten.dk kan eleverne hente opskrifter og elevark til en af opgaverne.

Opgaverne giver også eleverne mulighed for at diskutere og vurdere, hvordan rodfrugter kan blive en del af de grøntsager og frugter, det anbefales at spise dagligt.

Opskrifter

Hæftet indeholder opskrifter på en grønsagssuppe – Røddernes Suppe – og Gulerodsboller. I opskrifterne bruges grøntsager i sæson. Opskrifterne er opbygget med en detaljeret fremgangsmåde.

- Vær opmærksom på risikoen ved at blende en varm suppe.
- Der er anvendt hønsebouillon fremstillet af bouillonterninger i opskriften. Tilsæt mere hønsebouillon, hvis suppen bliver for tyk.
- Tilskynd/opfordre eleverne til også at tilberede opskrifterne hjemme.

Evaluering

En del af evalueringen af undervisningsforløbet i forhold til de opstillede undervisningsmål kan være elevernes beskrivelse af deres erfaringer med rodfrugternes smag og tilberedning af Røddernes suppe og Gulerodsboller. Læg evt. beskrivelserne på skolens hjemmeside.

Læreren må planlægge undervisningen i forhold til elevforudsætninger, tidsramme, faciliteter samt organiserings- og arbejdsformer. Undervisningen kan tage udgangspunkt i materialets faktuelle oplysninger og i de undersøgende og analyserende opgaver og afsluttes med at eleverne tilbereder og vurderer Røddernes suppe og Gulerodsboller.

Litteratur

Fotos i materialet

Jesper Glyrskov og Colourbox

Guide til danske råvarer

Se websiden nedenfor

Grøntsager - en køkkenhistorie

Else Marie Boyhus. Gyldendal 1996

Historien om danskernes mad i 15.000 år

Bettina Buhl. Dansk Landbrugsmuseum 2010

Rodfrugterne - enkel og god mad

Haddock aps. 2005

Websider

www.skolenoglandbruget.dk/Grundskole/Laeremidler/Raavareguide.aspx

www.skolekontakten.dk

www.gocook.dk

www.madpyramiden.dk

www.hjemkundskab.nu

www.altomkost.dk

www.smagensdag.dk

www.gl-estrup.dk