



GoCook

Smag på grøntsager i sæson

Undervisningsmaterialet: GoCook – smag på grøntsager i sæson, er målrettet den obligatoriske hjemkundskabsundervisning fra 4.- 7. klassetrin. Materialet kan også anvendes i valgfagsundervisningen.

GoCook – smag på grøntsager i sæson er et samarbejde mellem FDB skolekontakten og Hjemkundskabslærerforeningen. Materialet er en videreførelse af materialerne fra 2006 – 2008: 'Danske rødder og grove knolde', 'Røde kål og de andre hoveder' samt 'Det store æbleshow'. Materialet blev første gang brugt i forbindelse med GoCook i 2009. Dette er anden udgave af materialet.

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af lektor i hjemkundskab Kirsten Marie Pedersen, UC Lillebælt/Læreruddannelsen i Odense og redigeret af Bente Svane Nielsen fra FDB Skolekontakten. Opskrifterne er tilrettede versioner af FDB's Klimakogebog.

Formål med undervisningsmaterialet

Formålet med materialet er, at eleverne får smagsoplevelser med råvarer i sæson. Gennem æstetiske, praktiske, undersøgende og teoretiske opgaver skal eleverne tilegne sig viden

om råvarer i sæson og deres anvendelses- og tilberedningsmuligheder.

Mål for undervisningen

Undervisningsmålene er, at eleverne:

- tilegner sig viden om råvarer i sæson
 - rodfrugter, kål og den tørrede gule ært
- arbejder undersøgende og eksperimenterende med rodfrugter og kåls smag, konsistens og anvendelsesmuligheder
- gennem æstetiske, praktiske, undersøgende og teoretiske opgaver tilegner sig viden om den gule ærts kulturhistorie, anvendelse og smag
- undersøger rodfrugter, kål og den gule ærts placering i madpyramiden
- tilbereder og smagsvurderer retterne:
 - Rodfritter med timian og Fyldte flade brød med ærte-hummus.

Undervisningen i "GoCook" leder hen mod hjemkundskabs 4 CKF-områder med tilhørende slutmål. På skolekontakten.dk kan du se, de slutmål fra Fælles Mål 2009 hjemkundskab, som undervisningsmaterialet: GoCook leder hen mod for den obligatoriske undervisning.



Materialets opbygning

Materialet består af:

- Elevhæfte på 8 sider
- Lærervejledning 4 sider
- Opskriftshæfter til elever og deres forældre med opskrifter udarbejdet af Katrine Klinken.
- Opgaver og elevark på www.skolekontakten.dk

Elevhæfte

Elevhæftet er på 8 sider og indeholder faktaoplysninger, opgaver og to opskrifter. I materialet er udgangspunktet råvarer i sæson – rodfrugter, kål og den tørrede gule ært. Der fokuseres på råvarernes smag og betydning for sundheden samt deres udnyttelse af ressourcer. Det er centralt, at eleverne tilegner sig viden og færdigheder gennem en æstetisk, praktisk, undersøgende og teoretisk tilgang.

Faktaoplysninger

Faktaoplysningerne giver eleverne mulighed for at tilegne sig viden om råvarer i sæson - rodfrugter, kål og den gule ært - samt reflektere over, hvilken betydning anvendelse af råvarer i sæson har i forhold til smagsoplevelser, sundhed, miljø og klimaproblemstillinger.

Elevopgaver i elevhæftet

Opgaverne giver eleverne mulighed for at arbejde eksperimenterende og undersøgende med rodfrugter og kåls smag, konsistens og madtekniske egenskaber. Det er vigtigt, at eleverne får mulighed for at reflektere og diskutere deres oplevelser med råvarerne. Desuden kan eleverne få viden om den gule ært og forskellige bønner, når de arbejder med opgaven på (side 5) i elevhæftet: Undersøg, hvilke retter I kender med den grønne ært, hvilke I kender med den gule ært samt hvilke retter I kender med forskellige bælgfrugter.

Elevopgaver på nettet

På skolekontakten.dk er der tre elevark:

1. Hvad sker der med rodfrugternes smag? (elevark 1 til opgaven på s. 2 i elevhæftet).
2. Vintergrøntsager er sunde. Elevark 2 med informationer om råvarer i sæson og deres placering i madpyramiden.
3. Opskrifter på elevark 3 til afsnittet om retter med den gule ært på side 5: Ærtegrød med stegte flæsketerninger og løg, samt Brændende kærlighed.
4. Elevark 4 indeholder et skema, hvor eleverne skal beskrive retternes smag og konsistens.

Opskrifterne

Elevhæftet indeholder to opskrifter: Rodfrugter med timian og Fyldte flade brød med ærtehumus.

De to retter kan udgøre et måltid af råvarer i sæson. I opskrifterne indgår rodfrugterne gulerod, pastinak og selleri samt hvidkål og den gule ært. Til opskrifterne er tilknyttet en smagsanalyseopgave. Det er væsentligt, at eleverne får mulighed for at diskutere og vurdere retternes konsistens og smag. Underviseren må vurdere, om eleverne selv kan bage de små flade brød. Desuden kan man som underviser overveje at vise eleverne den flækkede gule ært og hele gule ærter.

I opskrifterne er der indsat en næringsberegning for det samlede måltid, som man også kan inddrage i undervisningen.

Tilrettelæggelse af undervisningsforløbet

Underviseren må i samarbejde med eleverne tilrettelægge temaet: GoCook – smag på grøntsager i sæson, så der tages hensyn til elevernes forudsætninger, arbejds- og erkendelsesformer, tidsrammen samt faglokalets indretning og udstyr. Det er væsentligt, at



eleverne kender målene for undervisningen. Undervisningen kan tage udgangspunkt i elevernes undersøgende og analytiske arbejde med smag og konsistens på side 2 i elevhæftet. Temaet kan afsluttes med fremstilling af de to opskrifter.

Materialet kan anvendes i flere lektioner, og flere af opgaverne kan eleverne arbejde med som en del af deres forberedelse. Nedenstående oversigt viser, hvordan man kan arbejde med temaet: GoCook – smag på grøntsager i sæson i flere undervisningsgange.

Undervisning	Indhold	Elevforberedelse
<p>Undervisningsgang 1</p>	<p>Opgave: Undersøg og vurder nogle forskellige rodfrugters smag og konsistens. Opgave til skemaet side 2 i elevhæftet.</p> <p>Tilberedning de to retter: Rodfritter med timian samt Fyldte flade brød med ærte-hummus. Eleverne kan arbejde med opskrifterne i grupper på fire elever. To elever tilbereder rodfritter. To elever tilbereder flade brød med ærte-hummus.</p> <p>Man kan også have en gruppe til at lave ærte-hummusen, en anden til at lave rodfritter og en tredje gruppe til at forberede brødene.</p>	<p>Læreren kan have udformet en opgave, hvor eleverne skal finde frugter og grøntsager i sæson.</p>
<p>Undervisningsgang 2</p>	<p>Arbejd med opgaven side 3 i elevhæftet. Arbejd desuden med opgaven: "Hvad sker der med rodfrugters smag?", der er et ekstra elevark til side 2. Det kan hentes på skolekontakten.dk</p>	<p>Læs: "At spise i sæson er klimavenligt." Elevhæftet side 3. Læs "Vintergrøntsager er sunde" på www.skolekontakten.dk</p>
<p>Undervisningsgang 3</p>	<p>Arbejd med opgaven: Undersøg, hvilke retter I kender med den grønne ært side 5 i elevhæftet. Tilbered evt. ærtegrød og kartoffelmos. Se opskrifterne på skolekontakten.dk</p>	<p>Læs: "Den gule ært" og "Retter med den gule ært." Elevhæftet (side 4 og 5)</p>

Der skal bruges følgende til opskrifterne:

- 2 kg gulerod
- 1,5 kg pastinak
- 2 kg selleri
- 1 hvidløg
- 1 pakke Møllerens gule ærter
- 1 flaske æbleeddike
- 1 hvidkålshoved
- 2 ps. timian
- 2 potter persille
- 2 potter purløg
- 1 bundt mynte

Til Rodfrugter med timian:

- 6 spsk. olie
- 3 tsk. salt
- 1 knivspids peber

Til Fyldte flade brød med ærte-hummus:

- 2 grønsagsbouillon-terninger
- 12 spsk. rapsolie
- 3 tsk. salt
- 1 knivspids peber
- Evt. en pose flækærter til sammenligning med pulveret (er i standardsortiment)

Til de sammenlægning af de flade små brød

- 24 små flade brød fx pitabrød, tortillabrød eller fuldkornsklemmer (gerne nøglehulsmærket)
- 300 g feta eller salatteren (2 bægre)

Opskrifter til elever og forældre

I opskrifthæftet er der de to opskrifter, som eleverne har arbejdet med i hjemkundskabsundervisningen samt otte nye opskrifter. Formålet med hæftet er at inspirere eleverne til selv at tilrettelægge og gennemføre madlavningen derhjemme. Opskrifthæftet kan også give eleverne mulighed for at tale om deres oplevelser fra hjemkundskabsundervisningen. Opskrifterne i hæftet er udarbejdet af Katrine Klinken.

Litteratur til læreren

Bohus, Elsemarie:

Grøntsager – en køkkenhistorie, Gyldendal 1996.

Langager, Hanne Hyldgaard:

Fødevarelære, Erhvervsskolerens Forlag 2007.

Justesen, Lise m.fl.:

Fødevarer og kvalitet – råvarer og forarbejdning, Nyt Teknisk Forlag 2007.

Rasmussen, Susanne Engelstoft og FDB:

Klimakogebogen

Links:

www.skolekontakten.dk

www.hjemkundskab.nu

www.altomkost.dk

www.smagensdag.dk

www.foodcomp.dk

www.madpyramiden.dk