

GO COOK GRÆSKAR!



100% DIN RET

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Hvad er formålet med læremidlet?	3	Øvrige elementer i læremidlet	7
Målgruppen for materialet	3	Film	7
Elementer i læremidlet	4	Opgaver i elevhæftet	9
Opskrifter i smagekassen	5	Plakat	9
Risotto med græskar	5	Flyer til forældre	9
Spicy græskarsuppe og græskarboller	5	Opskriftshæftet til hjemmet - har dobbelte portioner	9
Elevhæftes opbygning	6	Forslag til undervisningsforløb	10
Gi' den gas med græskar (s. 4-14)	6	Forslag til 3 undervisningsgange:	10
Fra frø til smagekasse (s. 15-25)	6	Forslag til 8 undervisningsgange:	10
Mikkels rejse til Japan (s. 27-30)	7	Forenkledede fælles mål	12

Hvad er formålet med læremidlet?

Det overordnede formål med læremidlet er, at eleverne bliver aktive deltagere i et undervisningsforløb om græskar, der er i sæson lige nu. Herunder også, at de får erfaringer og viden om græskarrets historie, anvendelsesmuligheder i køkkenet, smag og konsistens og næringsindhold samt hele dyrkningsprocessen fra frø til græskar og til jord igen. Desuden vil materialet perspektivere den danske brug af græskarret til den japanske madkultur, hvor græskarret fylder væsentligt mere, end den gør i det nordiske køkken.

Eleverne kender primært græskarret fra halloween, hvor de står til pynt med lys i. Græskar er en sjælden ingrediens i den danske madlavning, på trods af brede anvendelsesmuligheder, mild smag og godt indhold af næringsstoffer.

Eleverne skal tilegne sig viden om tilberedning af græskar. De skal arbejde undersøgende med græskarrets grundmetoder, anvendelsesmuligheder, smag (herunder grundsmage, konsistens og aroma) og udvikle en kreativ græskar-ret. De skal også afprøve konkrete opskrifter på retter med græskar og vurdere grundsmagene i retterne.

Med udgangspunkt i dyrkning af græskar (fra jord

til bord) tilegner eleverne sig viden om nogle af de fødevarer, som vi spiser. Vi har valgt at følge den økologiske dyrkning af græskar, da det giver mulighed for at diskutere den økologiske kontra den konventionelle dyrkning.

Afslutningsvis vender materialet blikket udad og ser på madkulturen i Japan, hvor græskarret indgår i en lang række retter og måltider. Denne del af materialet har til formål at give eleverne indsigt i, at vi rangerer fødevarer forskelligt i forskellige kulturer og dermed giver eleverne perspektiver på smag. Kulturelle regler definerer sammensætningen af måltider, og hvordan vi spiser maden.

Vi håber, at du vil bidrage til at engagere forældrene ved bl.a. at sørge for, at eleverne får opskriftshæftet 'GoCook i Græskar' og forældreflyeren med hjem.

Der er rig mulighed for at lade IT være en vigtig del af læringsforløbet med integration af film og digitale værktøjer.

Målgruppen for materialet

Læremidlet 'GoCook Græskar' er målrettet den obligatoriske undervisning i madkundskab fra 4.-6. klassetrin. Materialet kan desuden bruges i valgfaget madkundskab på 7. klassetrin samt til natur & teknologi, matematik, biologi, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Elementer i læremidlet

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
1	Gavekort i A4-format	Leveret til skolen i uge 39
24	Elevhæfte á 36 sider	Leveret til skolen i uge 39 (kan genbestilles på skolekontakten.dk)
1	Lærervejledning á 12 sider	Leveret til skolen i uge 39 (kan genbestilles på skolekontakten.dk)
24	Opskriftshæfter til hjemmet	Leveret til skolen i uge 39 (kan genbestilles på skolekontakten.dk)
24	Flyers til hjemmet	Leveret til skolen i uge 39
1	Infobrev til læreren	Leveret til skolen i uge 39
1	Plakat til klasselokalet el. madkundskabslokalet	Leveret til skolen i uge 39
12	Elevark med opgaver	https://www.skolekontakten.dk/gocook/gocook-smagekassen
Diverse	Lærerark med supplerende viden, herunder - hvad er der i smagekassen?	https://www.skolekontakten.dk/gocook/gocook-smagekassen
31	Film, der hører til elevhæftet	<ul style="list-style-type: none"> • http://gocook.dk/gocook-tv • Youtube-kanalen: GoCook i playlisten GoCook græskar GoCook Smagekassen
1	GoCook Smagekasse-konkurrencen (løber fra d. 22. okt. til den 1. dec.)	http://smagekasse.gocook.dk/
1	GoCook Smagekasse med råvarer til 24 elever	Hent smagekassen i den uge, du valgte ved tilmelding. Husk gavekort og mailbekræftelse. Uafhængede smagekasser bliver kasseret efter ugens udløb.
1	GoCook.dk med alle opskrifter, film og leksikon	http://gocook.dk/ (GoCook TV og GoCook leksikon)
1	GoCook-kokkeskoleappen med alle opskrifter, metodefilm og leksikon. Gratis og til iOS- og Android-telefoner samt iPad.	http://gocook.dk/profiles/gocook/app/
1	Vejledning i brug af GoCook-app'en	https://www.skolekontakten.dk/gocook/om-gocookdk-og-gocook-appen/

Opskrifter i smagekassen

Du kan kun hente smagekassen/-erne i den uge, som du valgte, da du tilmeldte din klasse/-er til GoCook Smagekassen. Enten uge 43, 44 eller 45. Det er en god idé at hente smagekassen så tidligt i den pågældende uge som muligt, pakke kassen ud og opbevare råvarerne korrekt, indtil I skal bruge dem. Gem kassen, og læg råvarerne tilbage, så I sammen kan pakke kasserne ud, når du starter undervisningsgangen, hvor I skal lave mad.

På skolekontakten.dk (se urlen ovenfor i skemaet) finder du listen over, hvad der er i smagekassen, og hvilke ekstra råvarer du skal sørge for, at I har på skolen, inden I går i gang.

Når I laver mad med råvarerne fra smagekassen, skal I bruge opskrifterne i elevhæftet. De er tilpasset madkundskab - altså til 4 elever i undervisningen. Vi anbefaler, at I starter med at lave risotto med grøn hokkaido-græskar (s. 14 i elevhæftet) i og spicy græskarsuppe og græskarboller (s. 24 og 25 i elevhæftet) med orange hokkaido-græskar senere.

Inden I går i gang med retterne, kan det være en god idé at starte timerne op med at gennemgå den pågældende opskrift. Du kan gennemgå opskriften ved at vise de relevante metodefilm i opskriften eller vise de komplette trin-for-trin film om, hvordan eleverne tilbereder opskrifterne (film 15, 21 og 24). Giv eleverne filmene for som forberedelse, hvis tiden er knap.

Risotto med græskar

Risotto med græskar er inspireret af italiensk madkultur, hvor de ofte bruger græskar i forskellige sammenhænge. Vi har testet risottoen med både kogte, bagte og stegte stykker af græskar sammen med elever. Eleverne kunne bedst lide (både konsistens og smag) risottoen med bagt græskar. Derfor valgte vi den, selvom opskriften tager lidt længere tid. Vi har desuden valgt at bruge rigtige risottoris (italienske arborio-ris). Det er også muligt at bruge grødris, men det giver en anden konsistens af risottoen. I trin-for-trin filmen viser Gorm, hvad forskellen er på grødris og risottoris. **Brug de grønne hokkaido-græskar til risotto.** I filmene bruger vi de orange, men grundmetoderne er de samme også selvom græskarrets form kan være lidt anderledes.

I kan med fordel tale om de forskellige rissorter (fx basmati, jasmin brune ris, grødris og risottoris), ligesom der også er forskellige græskarsorter. Her

kunne man komme ind på forskellen på fuldkornsrís og hvide ris. Brug evt. leksikonet på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Spicy græskarsuppe og græskarboller

Vi valgte en græskarsuppe, fordi eleverne, vi testede opskrifter med, gerne ville prøve at smage en græskarsuppe. Enkelte elever kendte græskarsuppe i forvejen og kunne lide den. Det er altså en opskrift, som ligger indenfor børnenes nærmeste udviklingszone, og som gerne skulle vække deres præference for græskar i maden mere generelt. Mange af de andre opskrifter vi testede med græskar, faldt ikke i elevernes smag. At græskarsuppe også helt tilfældigt var landmandens livret, var kun en fordel for vores historie. **Brug de orange hokkaido-græskar til suppen**, da det giver den flotteste farve.



**EKSTRA
INDKØB
+
evt. persille**



Elevhæftets opbygning

Elevhæftet er overordnet set opdelt i tre kapitler med hver sit græskarrelaterede emne:

1. Græskar i køkkenet:
'Gi den gas med græskar' (s. 4-14)
2. Dyrkning af græskar:
'Fra frø til smagekasse' (s. 15-25)
3. Græskar og madkultur:
'Mikkels rejse til Japan' (s. 27-30)

Hæftet er bygget op som en historie, der tager eleverne med på en rejse. Historien indleder materialet for at skabe nysgerrighed og trække børnene med ind i hæftet. Dette sker på s. 3, hvor Gorm, Mikkel og Micki etablerer problemstillingen i en kontekst børnene kender, nemlig halloween. De tre ambassadører mødes i en fælles undren - vi skærer en masse græskarhoveder, men hvorfor i alverden spiser vi dem ikke? Denne undren og lyst til at vide mere og give det videre til børnene, bliver efterfølgende det historiske afsæt for hæftets følgende 3 kapitler.

Gi' den gas med græskar (s. 4-14)

Matematik: Laurits dyrker kæmpe-græskar. Han går op i omkreds og diameter for at kunne følge græskarrenes vækst. Eleverne kommer også til at arbejde med andelen af væske i græskarrene i elevark 2.

Madkundskab og natur/teknologi: Eleverne skal stifte bekendtskab med forskellige bær fra græskarfamilien og identificere forskellige sorter af græskar. For at fokusere materialet og arbejde mere konkret, indsnævres fokus efterfølgende til hokkaido-græskarret, da det er det mest almindelige i Danmark.

Herefter behandler kapitlet flere forskellige ernæringsfaglige temaer: hvordan opbevarer man græskar, hvad indeholder det af næringsstoffer, og hvilken fødevarekategori hører det til.

Madkundskab: Herpå bevæger kapitlet sig over i konkrete grundmetoder med græskar samt smag, konsistens og tilsmagning af hokkaido-græskarret. Elevark 4 til 5 giver eleverne mulighed for selv at undersøge græskarret og dets anvendelsesmuligheder.

Afslutningsvis skal eleverne afprøve deres kompetencer af indenfor madlavning i en ret, risotto med græskar (s. 14).

Fra frø til smagekasse (s. 15-25)

Madkundskab og natur/teknologi: Dette kapitel har til formål, at eleverne skal tilegne sig viden om planteavl med græskar som eksempel. Vi har fulgt jord til bord-processen fra såning i april måned til høst i september/oktober. Sidst i elevhæftet på side 34, inddrager vi jord til bord med fokus på madspild.

Biologi: På s. 22-23 går vi i dybden med samspillet mellem naturen og landbruget. Det giver et indblik i, hvordan kløveren påvirker nitrogens kredsløb på marken og beskriver landbruget som en del af et økosystem. Kløveren har stor betydning for det danske landbrug - og særligt det økologiske. Jan har ingen dyr, så derfor bruger han ikke staldgødning eller gylle. Opslaget kan udelades, uden det går ud over progressionen i elevhæftet.

2018 lig med tørke: Der skal her knyttes en kommentar til dyrkningsåret 2018. Pga. de ekstreme vejrforhold med stort set ingen vand og masser af varme er der stor variation i græskarrenes størrelser. Græskar elsker varme, men skrællen på særligt de grønne hokkaidoer er blevet 'solskoldet' med pletter og små udvækster. Men de fejler ingenting! Det er en vigtig snak, som vi håber, I vil tage med eleverne. Særligt de grønne hokkaido-græskar kan se lidt uappetitlige ud på skrællen. Vi er vant til at se grøntsager uden skønhedsfejl. Det er én af grundene til, at vi har madspild i Danmark. Så derfor har vi valgt at give eleverne mulighed for at opleve en større diversitet af græskar i størrelse og facon, end de normalt ser.

Kapitlet afsluttes med tilberedning af spicy græskar-suppe og græskarboller (s. 24-25).



Mikkels rejse til Japan (s. 27-30)

Madkundskab: Hæftets 3. kapitel har til formål at perspektivere græskarrets smag og anvendelse. Japan er blevet valgt som destination, dels fordi hokkaido-græskarret er opkaldt efter en ø i Japan, og dels fordi de i Japan anvender masser af græskar i maden året rundt. Madkulturen i Japan adskiller sig markant fra den danske. Kapitlet kan dermed give

eleverne indsigt i madkulturelle forskelle, forståelse for og inspiration til græskarrets betydning og anvendelsesmuligheder.

Dette kapitel afsluttes ligeledes med opskrifter, som skal hentes på vores hjemmeside eller i app'en. Der er ikke råvarer i smagekassen til disse opskrifter. Friturestegning og dampning af græskar kan være svært at gennemføre i madkundskab. Det er dog udbredte metoder i Japan, som eleverne bør kende. Dampning er en kogemetode, hvor græskarret mørnes af den varme damp. Vi har anvendt en saftkoger til dampning af græskarret i Mikkel's film. Vi har i

stedet for det dampede græskar også udarbejdet en dansk version med bagt græskar med kødsovs i opskrifthæftet. Vi har i alle tilfælde erstattet de japanske ingredienser, som kan være svære at skaffe i opskrifterne, med danske varianter.

Hvis I ønsker at introducere grundmetoderne til eleverne, lægger vi op til en madkulturel oplevelse i jeres eget skolekøkken, hvor I tilbereder den japanske ret og efterfølgende sidder på gulvet og spiser med pinde og evt. hører noget japansk musik for at gøre madoplevelsen fuldendt.

Øvrige elementer i læremidlet

Film i undervisningsmaterialet

Tema	Film	Side i elev-hæftet	Filmtitler	Varighed
Indledning: Græskar og halloween	Film 1	s. 2	Se, hvordan det gik sidste års vindere	< 5 min.
	Film 2	s. 4	Mikkel, Gorm og Micki har halloweenfest i GoCook-mobilen	5 min.
KAPITEL 1: Græskar i køkkenet	Film 3	s. 7	Gorm og Micki dyster i deres viden om græskar	5 min.
	Film 4	s. 8	Sissel og Laurits dyrker græskar. Laurits dyrker også giga græskar i drivhus.	10 min.
	Film 5	s. 12	Micki og Gorm undersøger alle de måder, man tilbereder græskar på.	ca. 15 min.
	Film 6	s. 12	Se, hvordan 6 seje børn løser græskar-muffin-bagedysten.	5 min.
	Film 7	s. 13	Sådan halverer du et hokkaidogræskar	Metode: < 5 min.
	Film 8	s. 13	Sådan skraber du frøene ud af et græskar	Metode: < 5 min.
	Film 9	s. 13	Sådan skærer du et hokkaidogræskar i både	Metode: < 5 min.
	Film 10	s. 13	Sådan skærer du et hokkaidogræskar i tern	Metode: < 5 min.
	Film 11	s. 13	Sådan skræller du et hokkaidogræskar	Metode: < 5 min.
	Film 12	s. 13	Sådan skræller du en hokkaido græskar båd	Metode: < 5 min.
	Film 13	s. 13	Sådan river du græskar på et rivejern	Metode: < 5 min.
	Film 14	s. 13	Sådan ordner du et butternutgræskar	Metode: < 5 min.
	Film 15	s. 14	Se, hvordan du laver risotto trin for trin	Opskrift: 10-15 min.
	Film 16	s. 14	Se, hvordan du bager et kvart græskar	< 5 min.
	Film 17	s. 14	Se, hvordan du skraber græskarkødet ud	< 5 min.

KAPITEL 2: Dyrkning af græskar	Film 18	s. 16	Se filmen om, hvordan græskarrene i din smagekasse er blevet til.	10-15 min.
	Film 19	s. 19	Se Gorm og Micki lave fyldte, friturestegte blomster	<5 min.
	Film 20	s. 22	Sådan får Jan næringsstoffer til sin mark	<5 min.
	Film 21	s. 24	Se, hvordan du laver spicy græskarsuppe trin for trin	Opskrift: 10-15 min.
	Film 22	s. 24	Se, hvordan du ordner en chili.	Metode: <5 min.
	Film 23	s. 24	Se, hvordan du blender suppen med en stavblender	Metode: <5 min.
	Film 24	s. 25	Se, hvordan du laver græskarboller trin for trin	Opskrift: 10-15 min.
	Film 25	s. 25	Se, hvordan du former boller	Metode: <5 min.
KAPITEL 3: Græskar i japansk madkultur	Film 26	s. 27	Se hele Mikkel's fantastiske rejse til Japan i én film	10-15 min.
	Film 27	s. 30	Se, hvordan du laver en dansk version af kabocha tempura	<5 min.
	Film 28	s. 32	Se, hvordan du spiser med pinde, og hvem der finder spisepinde-konkurrencen	<5 min.
	Film 29	s. 33	Se, hvordan du laver en dansk version af dampet græskar	<5 min.
Madspild	Film 30	s. 34	Se, hvordan du rister græskarfrø i ovnen	<5 min.
Rejsen er slut...	Film 31	s. 34	Mikkel, Gorm og Micki fortæller kort om alle deres opdagelser.	<5 min.

Opgaver i elevhæftet

I elevhæftet finder du en lang række elevopgaver - nogle med tilhørende elevark. Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig færdigheder og viden gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. De enkelte opgaver er målrettet forskellige fag/fagområder.

Du kan vælge de opgaver, som passer bedst til din undervisning, elevernes forudsætninger, baggrund og engagement. Du finder en oversigt over alle opgaverne inkl. mål, fag og baggrund blandt lærerarkene på <https://www.skolekontakten.dk/gocook/gocook-smagekassen>

Plakat

På plakaten er der inspiration til retter, man kan lave med græskar og squash. Hæng den op i madkundskabslokalet, i klasseværelset eller på gangen, så inspirationen også kan komme med hjem.

Flyer til forældre

Med flyeren vil vi gerne fortælle forældrene, at deres barn i de kommende uger arbejder med GoCook Smagekassen. Således har barnet mulighed for at blive bakket op hjemmefra - både ift. hvad der sker på skolen, men også ift. madlavning i hjemmet.

Samtidig får forældrene indsigt i GoCooks digitale univers med opfordring til at lade børnene gå på opdagelse samme sted. Bagerst i flyeren er der mulighed for at deltage i en konkurrence, hvis man henter GoCook-appen.

Opskriftshæftet til hjemmet - har dobbelte portioner

Tanken med opskriftshæftet er, at eleverne får det med hjem efter endt undervisningsforløb. Så håber vi, at de vil fortsætte deres nysgerrighed på mad med græskar, squash mv. derhjemme. Vores evaluering fortæller, at ca. halvdelen af børnene selv bruger opskriftshæftet derhjemme. Desuden tager forældrene også inspirationen til sig.

Hvis du vil bruge opskriftshæftet i undervisningen, skal du være opmærksom på, at portionerne er beregnet til 4 personer. I madkundskab vil det svare til ca. 8 elever. Nogle af opskrifterne i opskriftshæftet kan være mere tidskrævende, så man ikke nødvendigvis kan nå at lave disse opskrifter i madkundskab. Ligesom ingredienserne kan være dyrere end det budget, mange har til rådighed i madkundskab. Vores fokus med opskrifterne er, at de er udviklet helt eller delvist af børn til børn.

Forslag til undervisningsforløb

Vi har udarbejdet to forslag til undervisningsforløb. Et relativt kort forløb, som går over 3 undervisningsgange og et længere, som løber over 8 undervisningsgange. Vælg, hvad der passer bedst til dine elever, tid og ressourcer.

HUSK, DU KAN GEMME ELEVHÆFTERNE. ALLE ELEMENTER I DETTE LÆREMIDDEL (undtagen smagekassen) ER TILGÆNGELIGT ÅRET RUNDT OG KAN OGSÅ GENBESTILLES PÅ SKOLEKONTAKTEN.DK

Forslag til 3 undervisningsgange

1. Lave risotto med græskar
(Lektie: læs s. 4-14 + se film 2-17)
2. Lave spicy suppe med græskarbolle
(Lektie: læs s. 15-25 + se film 18-25)
3. Lave græskar med kødsovs og spise på japansk
(Lektie: læs s. 27-33 + se film 26-29+31)



Forslag til 8 undervisningsgange

GANG	FORM	INDHOLD	LEKTIE	FORBEREDELSE
1 (før efterårsferien)	Teori og opgaver	Tale om: - Græskarrets rejse til Europa - Halloween-traditionen - Græskarfamilien og græskarsorter - Hokkaidogræskarret Vise film 2-8. Lave opgave 1, 2, 4.	Læse s. 2-13	Printe elevark 1, 2 og 3.
2 (før efterårsferien)	Praktiske øvelser i køkkenet	Lave opgave 3 + 4 og/eller 5 og/eller 6 (afhængigt af jeres tidsramme). - Studér græskarrene (3) - Lege med tilberedningsmetoder (4) - Lege med tilsmagning af græskar (5) - Bage græskarmuffins (6)	Se film 9-14 på Youtube eller gocook.dk	Printe elevark 4, 5 og 6. Se på elevarkene, hvad I skal bruge af redskaber og indkøb.
3 - Smagekasse	Madlavning	Lave risotto med græskar Vurdér smagen (opg. 8, elevark 7) Husk, at eleverne kan deltage i GoCook-konkurrencen. Gem nogle af græskar-frøene (renskyllede) i en pose på køl til gang 4 (opgave 9) Kom alle resterende råvarer fra smagekassen på køl, bortset fra hele græskar. De skal opbevares mørkt og køligt. Overskydende græskar-stykker kommes i fryseposer og på køl til gang 6.	Læse opskriften s. 14 + Se film 15, 16 og 17.	Handle enkelte råvarer - se skolekontakten.dk/gocook/gocook-smagekassen/ Printe elevark 7

4	Teori	<p>Se film 18, 19 og 20.</p> <p>Tal om: - Fra frø til smagekasse til jord - Spiselige blomster - Økologisk vs. konventionelt landbrug</p> <p>Lav opgave 9 (brug frøene I gemte på køl fra gang 3) + opg. 10 og 11</p> <p>(Lav evt. opgave 12 og 13)</p>	Læs s. 15-21 (+ evt. s. 22-23)	<p>Printe elevark 8 + 9</p> <p>Evt. printe elevark 10+11</p> <p>Se på elevarkene, hvad I skal bruge af redskaber og indkøb</p>
5 - Smagekasse	Madlavning	<p>Lave spicy græskarsuppe med græskarbolle (s. 24+25)</p> <p>Husk, at eleverne kan deltage i GoCook-konkurrencen.</p> <p>Vurdér smagen på retten (opgave 4, elevark 11).</p> <p>Skyl græskarfrøene fra græskarrene helt rene og gem dem på køl i en pose til gang 6.</p> <p>Gem rester af græskar i en frysepose på køl. Tjek om græskar-resterne fra gang 3 skal kasseres.</p>	<p>Læs opskriftene s. 24+25.</p> <p>Se film 21-2</p>	<p>Printe elevark 11</p> <p>Handle enkelte råvarer - se skolekontakten.dk/gocook/gocook-smagekassen/</p>
6	Madlavning/ "restegang"	<p>Tal om madspild.</p> <p>Lav ristede græskarfrø med frøene, som I gemte på køl gang 5 (find opskriften på GoCook.dk eller i app'en).</p> <p>Brug resterne af græskarrene fra gang 3 og 5 til fx at lave resterende opgaver fra s. 12, eller find en opskrift med græskar fra GoCook.dk eller app'en. Det kunne fx være syltede græskar, kabocha tempura (se s. 30) eller græskarbudding.</p>	<p>Læs s. 34 øverst</p> <p>Se film 30.</p>	<p>Indkøb afhængigt af valgt opskrift.</p> <p>Printe opskrift på ristede græskarfrø fra GoCook.dk</p>
7	Teori	<p>Se film 26+28</p> <p>Tal om japansk madkultur og Mikkel's rejseoplevelser.</p> <p>Lav opg. 14, 16 og 17.</p> <p>Se film 31.</p> <p>Lav quizzen på s. 35</p>	Læs s. 26-33	Printe elevark 11
8	Madlavning	<p>Spis på japansk i madkundskab</p> <p>Lav japansk dampet græskar med kødsovs eller den fordanskede version med bagt græskar og kødsauce fra opskriftæftet.</p> <p>Dæk op på gulvet og spis retten med pinde.</p>	<p>Læs opskriften på dampet græskar på gocook.dk eller i app'en</p> <p>Se film 29</p>	<p>Printe opskrifter og lave indkøb til retten (husk spisepinde)</p>

Forenklede fælles mål

Læremidlet er målrettet den obligatoriske undervisning i faget madkundskab. Materialet kan også bruges i valgfaget madkundskab. Det er også velegnet til tværfaglige forløb: natur & teknologi, biologi, matematik, it og medier, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Forløbet er velegnet til IT og medier. Dels kan eleverne søge efter yderligere autentisk viden om fx madkulturen i USA eller andre opskrifter med græskar. De kan også søge efter eksempler på, hvordan græskar dyrkes konventionelt. Lægger du eller eleverne digitalt indhold på fx Instagram med #GoCookdk eller @GoCookdk, giver vi gerne feedback.

Eleverne møder også forskellige muligheder for at lære via undervisningsfilmene i elevhæftet og via inddragelse af GoCook-app'en i undervisningen.



Madkundskab (4.-7. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Mad og sundhed	Sundhedsbevidsthed	- opnår en bevidsthed om nogle af de faktorer, som har indvirkning på deres madvalg og sundhed i bred forstand.
	Ernæring & energibehov	- opnår viden om græskarret i et næringsmæssigt perspektiv med udgangspunkt i dets placering i madpyramiden.
	Hygiejne	- opnår bevidsthed om holdbarhed, opbevaring og hygiejne ved tilberedning af græskar.
Fødevarebevidsthed	Råvarekendskab	- opnår kendskab til råvaren græskar, dets smag og anvendelse.
	Bæredygtighed & miljø	- opnår viden om græskarrets vej fra jord til bord, herunder bæredygtighed.
	Kvalitetsforståelse & madforbrug	- opnår viden, som gør dem i stand til at vurdere græskarrets kvalitet, selvom det har forskellig størrelse og nopret skræl.
Madlavning	Madlavningens mål & struktur	- opnår viden i at lave mad efter en opskrift. - opnår viden og praktiske færdigheder i at lave mad.
	Grundmetoder & madteknik	- opnår kompetencer i at udvikle nye retter. - opnår kompetencer i at bruge en bred vifte af grundmetoder og madteknikker.
	Smag & tilsmagning	- opnår viden om tilsmagning, konsistens og krydding.
Måltid & madkultur	Måltidskultur	- opnår viden om mad- og måltidskulturer i Danmark/ USA og Japan med udgangspunkt i græskarret.

Natur & Teknologi (3.-4. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Undersøgelser	Organismer	- med udgangspunkt i dyrkning af græskar opnår indsigt i planters afhængighed af lys, føde og næringsstoffer.
Perspektivering	Naturen lokalt og globalt	- opnår indsigt i forskellige typer af landbrug (her konventionelt og økologisk).

Natur & Teknologi (5.-6. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Modellering	Natur & Miljø	- med udgangspunkt i dyrkning af græskar opnår viden om processer, der foregår i økosystemet.

Biologi (7.-9. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Undersøgelser	Økosystemer	- med udgangspunkt i dyrkning af græskar opnår viden om organismers vækstvilkår, herunder reaktion på omgivelserne.
Perspektivering	Anvendelse af naturgrundlaget	- med udgangspunkt i dyrkningen af græskar på økologiske marker, opnår eleverne bevidsthed om nogle af forskellene på den økologiske og konventionelle tilgang.

Matematik (4.-6. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Geometri og måling	Måling	- opnår erfaring med at anslå og bestemme omkreds med udgangspunkt i forskellige størrelser af græskar.
Tal og algebra	Tal	- eleven kan anvende procent ved udregning af græskarets vandindhold. Og pi i udregningen af græskars omkreds.

It og Medier (7.-9. klassetrin)

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål: målet er, at eleverne.... (formuleret af GoCook)
Medieproduktion	Produktionsproces	- opnår erfaring med at kunne gennemføre et produktionsforløb, fx filmproduktion, hvis de deltager i konkurrencen
	Udstyrsbetjening	- opnår praktisk erfaring med teknisk udstyr og værktøjer til produktion af fx film og billeder, hvis de deltager i konkurrencen.

Læremidlet er udarbejdet af og tak til

Læremidlet er udarbejdet og redigeret af Bente Svane Nielsen, Camilla Pi Kirkegaard, Andreas Vappula Nilsson og Birthe G. S. Kyhn fra GoCook. Tak til: Kirsten Duedal Vesterlund, Jan Algreen fra Sørsgaard, Tobias Musaeus fra Il Fornio, Anders Find, Anette Broberg Knudsen, Signe Krogshede Barslund, Laura Helene Keiding Gregersen, og Thomas Hergaard. En stor tak til forældre og de mange børn, som har medvirket: Laurits Vagner, Sissel Lindholm Nielsen, Emil Jørgensen, Freja Lodberg Ørnkilde, Sylvester Pilsgaard Sams, Julie Paludan-Müller, Rasmus og Maximus. Også tak til elever i 6. klasse og lærer Jette Kirkegaard på Hadbjerg Skole.

En særlig tak til GoCook-ambassadørerne Gorm Wisweh, Micki Cheng og Mikkel Wejdemann.

550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag

GoCook
GRATIS
app



Hent den gratis GoCook
kokkeskole-app på
gocook.dk/app.
Eller scan QR-koden.

Følg GoCookDK på:



100% DIN RET