

GOCOOK LÆRERVEJLEDNING SMAGEKASSEN



100% DIN RET

coop

Lærervejledning

Hvad er formålet med læremidlet?

Det overordnede formål med læremidlet er, at eleverne bliver aktive deltagere i et undervisningsforløb om mad og klima. Eleverne skal få en forståelse for, hvordan de selv kan være med til at reducere deres CO₂-udledning ved at spise mere klimavenligt med udgangspunkt i Madpyramiden. Særligt fokuseres på en reduktion af kød, som i stedet erstattes med grøntsager og bælgfrugter. Herunder er det især vægtet, at eleverne får erfaringer og viden om bælgfrugter, deres biologi, anvendelsesmuligheder i køkkenet samt smag og konsistens.

BÆLGRUGTER : Eleverne skal tilegne sig viden om tilberedning af bælgfrugter. De skal arbejde undersøgende med bælgfrugternes grundmetoder, anvendelsesmuligheder, smag (herunder grundsmagene) og udvikle en kreativ ret med bælgfrugter. De skal også afprøve konkrete opskrifter med bælgfrugter.

ØKO-NØRDE-HJØRNET: Eleverne vil overordnet set få indsigt i, hvorfor den mad, vi spiser, betyder noget for klimaet. Desuden ser eleverne ind i hvilke næringsstoffer vi normalt får fra kødet og om kød ernæringsmæssigt helt kan undværes.

MADKULTUR: Vi ser på madkulturen i England, Italien og Frankrig, hvor bælgfrugter indgår i en lang række retter og måltider. I landene besøger vi danske børn, som har lært at holde af bælgfrugter.

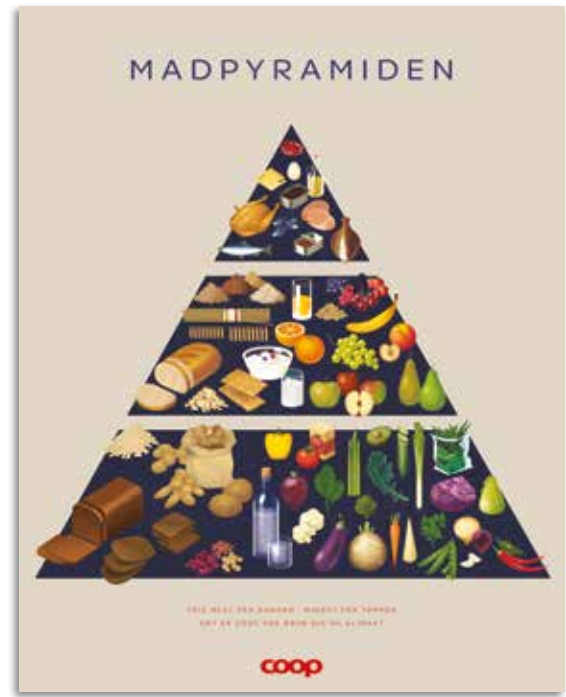
MADSPILD: Afslutningsvis lader vi eleverne arbejde med madforbrug og madspild. Helt konkret vil vi opfordre til, at eventuelle rester fra smagekassen bliver brugt i dette forløb.

IT: Der er rig mulighed for at lade IT være en vigtig del af læringsforløbet med integration af film, sociale medier og digitale værktøjer. Der er også mulighed for at deltage i konkurrencen på Instagram, hvor man kan vinde en restaurant-dag med Gorm og Micki på skolen.

Vi håber, at du vil bidrage til at engagere forældrene ved bl.a. at sørge for, at eleverne får opskriftshæftet ‘GoCook klima-livretter’ og forældreflyeren med hjem.

Hvem er målgruppen?
Læremidlet ‘GoCook Klima-cool i køkkenet’ er målrettet den obligatoriske undervisning i madkundskab fra 4.-6. klassetrin. Materialet kan desuden bruges i valgfaget madkundskab på 7. og 8. klassetrin og som et tværfagligt forløb i natur & teknologi, geografi, biologi, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Coop Skolekontakten og klima
Coop er en andelsejet virksomhed. Vi skal ifølge andelsprincipperne sørge for at oplyse forbrugerne. Det er Coop Skolekontakten og Samvirke eksempler på. Med dette klima-tema ser vi på madens betydning, da maden udgør cirka 20% af en danskers klimaaftryk. Vi bruger Madpyramiden som ramme for at vise eleverne, at man sagtens kan spise bæredygtigt med almindelige råvarer såsom grøntsager og bælgfrugter. Vi bruger tal fra CONCITO, der er Danmarks Grønne Tænketank. De klimaberegnede opskrifter bruger databasen Ecoinvent, som dr. Agro Henrik Saxe har udviklet en dansk version af. Vær opmærksom på, at klimatal kan være forskellige, uden dog at være forkerte. Klimaberegninger er meget komplekse udregninger, hvor der kan være mange forskellige baggrundsvariabler med, og der er stadig mange ubekendte. Læs mere om klimaberegningerne på gocook.dk/klima.



Plakat med særtryk af Madpyramiden.

Elementer i læremidlet

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
1	Gavekort i A4-størrelse	Leveret til skolen i uge 39
24	Elevhæfter à 36 sider	
1	Lærervejledning à 12 sider	
24	Opskrifthæfter til hjemmet	
24	Forældreflyers til hjemmet	
1	Info-brev til læreren	På skolekontakten.dk 1. Vælg top-menuen ‘GoCook’ 2. Vælg menupunktet ‘GoCook Smagekassen’
1	Plakat til skolekøkkenet el. klasselokalet med klima-retter.	
18	Elevark	
1	Lærerark med supplerende viden	På gocook.dk 1. Vælg ‘GoCook-TV’ 2. Vælg fanen ‘Klima’ På YouTube-kanalen: Vælg ‘GoCook Smagekassen’ • Playlisten: ‘Klima-cool i køkkenet’
1	Liste over råvarer i smagekassen, og hvad du skal sørge for at have selv/købe ind.	
45	Film, der hører til elevhæftet og opskriftshæftet	På gocook.dk 1. Vælg ‘GoCook-TV’ 2. Vælg fanen ‘Klima’ På YouTube-kanalen: Vælg ‘GoCook Smagekassen’ • Playlisten: ‘Klima-cool i køkkenet’
50	Klimaberegnede trin-for-trin opskrifter, leksikon m.m. GoCook-app’en er gratis og til iOS- og Android-telefoner samt iPad.	På gocook.dk : 1. Vælg opskrifter på forsiden 2. Vælg fanen ‘smagekassen’ eller ‘grøntsags-retter & salater’ for flere opskrifter. GoCook-app’en • Vælg menuen opskrifter
1	Konkurrence, som kører via Instagram - og indtil d. 1. dec. 2019	Tag: @gocook_by_coop
1	GoCook Smagekasse med råvarer til 2 retter - til i alt 24 elever. EKSTRA: Der er et særtryk af Madpyramiden i smagekassen.	Hent smagekassen i den uge (gerne i starten af ugen), du valgte ved tilmelding. Husk gavekort og mailbekræftelse. Uafhængte smagekasser bliver til madspild efter ugens udløb.

Afhentning og brug af Smagekassens opskrifter

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. Opbevar alle grøntsagerne på køl, også citron, så de kan holde sig. 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 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 veggie sliders (s. 16-17 i elevhæftet) og så danske forårsruller (s. 26-27 i elevhæftet). 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 gerne eleverne filmene for som forberedelse, så de på forhånd har godt styr på opskrifter og teknikker.

Opskrifter i Smagekassen

Vi har valgt at udvikle klimavenlige retter, som de fleste børn kender og elsker i forvejen. De færreste børn kender bælgfrugterne særligt godt, men en burger ved alle, hvad er. Bælgfrugterne blev mødt med umiddelbar skepsis hos de fleste af de elever, vi testede opskrifter sammen med. For eksempel lugter brikkerne med bælgfrugterne ikke specielt behageligt, når eleverne klipper dem op. Vi læner os således op af "ketchup-effekten", hvor noget nyt introduceres med noget velkendt og afholdt. Både veggie-sliders og forårsruller blev en positiv overraskelse for eleverne, selvom de var skeptiske fra starten.

Veggie sliders

Opskriften ligger som afslutning på kapitel 1, hvor bælgfrugterne som erstatning for kød har været i

fokus. Eleverne skal med opskriften afprøve den viden, de har opnået i kapitel 1 i praksis.

Eleverne kan med fordel arbejde sammen i grupper af 4.

2 elever går i gang med slider-burgerbolle-dejen, så snart timen starter, så der er tid til hævnning. Itale-sæt evt., hvad "lillefingervarmt" betyder. I kan spare 4 æg ved at lave en "pensle-burgerbolle-station". Pisk to æg sammen og stil skålen med bagepensel et sted, hvor alle kan komme til.

De 2 andre elever går i gang med veggie-bøffer. Eleverne skal både anvende metoden 'at stavblende' samt 'at stege bælgfrugter'. Veggie-bøfferne kan være lidt svære at vende. Derfor skal de stege mindst 3 minutter på den første side, til de lige har sat sig lidt, før eleverne begynder at vende dem. De bør kun stege 6 bøffer ad gangen, så der er god plads til at vende bøfferne på panden. I kan med fordel tale om, hvilke smagsgivere, der er brugt i opskriften med veggie-bøfferne samt elevernes oplevelse af smag og konsistens på den færdige veggie-bøf. Eleverne er også velkomne til selv at smage til med flere krydderier.

Det makkerpar, der bliver færdig først, går igang med dressingen og fyldet.

TIP: Hvis du, før I går i gang, vurderer, at tiden er knap i timerne med din klasse, kan du med fordel købe færdige slider-burgerboller og burgerdressing.

OBS: Gem alle rester, små som store, af ingredienserne til veggie sliders. De skal nemlig bruges til Madspilds-temaet til slut i elevhæftet. Opbevar overskydende edamamebønner og limabønner på frost og kom rester af feta samt citron, løg og hvidløg i køleskabet for at forlænge holdbarheden.



Forårsruller

Opskriften ligger til sidst i kapitel 2, som går i dybden med klimaet og forklarer, hvorfor vi skal spise mindre kød og flere grøntsager. Opskriften på danske forårsruller er et konkret eksempel på, hvor fantastisk en ret uden kød og med råvarer i sæson kan smage. Forårsrulle-opskriften kan umiddelbart virke lidt svær, da vi ønsker, at den også skal udvikle elevernes håndværksmæssige færdigheder.

Vi vil virkelig anbefale, at I inden opstart ser filmen "Sådan ruller du forårsruller", da fremgangsmåden kan være svær at beskrive og ikke mindst forstå i en tekst.

Eleverne arbejder sammen i grupper af 4. 2 elever går i gang med at lave de tynde pandekager, som fyldet skal rulles i. Pandekagerne skal ikke bages færdige som almindelige pandekager. De skal kun steges på den ene side, til dejen har sat sig. Det kan være en fordel at løsne pandekagen forsigtigt med en spatel, og så lade den glide af panden og over på en stor tallerken. De revner nemlig ret nemt, mens de er varme.

De 2 andre elever begynder at lave fyldet til forårsrullerne. Lav evt. en fælles rive-ingefær-station, hvor eleverne river direkte af det store stykke ingefær, så der ikke går mange små stumper ingefær til spilde.

Når fyldet og pandekagerne er færdige, **ruller alle forårsrullerne,** så alle elever får prøvet kræfter med teknikken. **Det ene makkerpar steger efterfølgende rullerne, mens det andet makkerpar laver chilisovs.**

TIP: Hvis tiden er knap i timerne med din klasse, kan du købe færdig filodej eller forårsrulleplader fra frost og bruge dem i stedet for pandekagerne. I kan også købe en færdig chilisovs.

OBS: Gem alle rester, små som store, af ingredienserne til forårsruller. De skal nemlig bruges til Madspilds-temaet til sidst i elevhæftet. Opbevar overskydende grøntsagsrester i køleskabet for at forlænge holdbarheden.



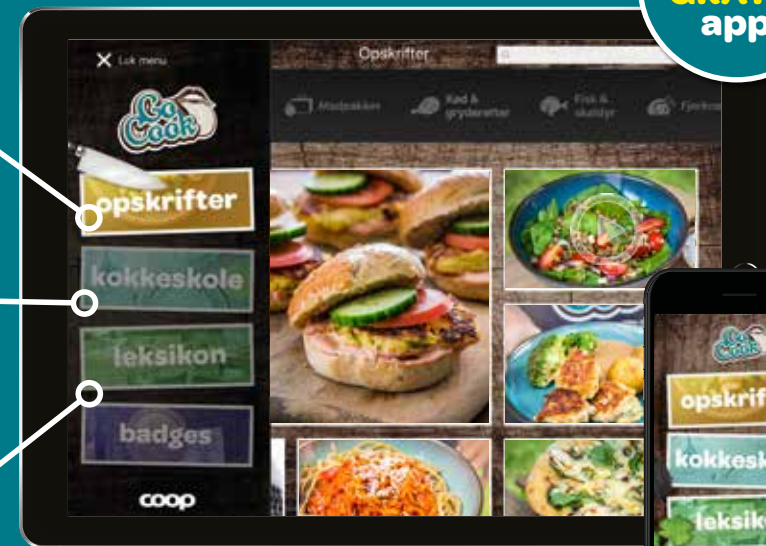
Eleverne kan med GoCook-app'en til smartphones og iPads få opskrifterne vist trin-for-trin med tilhørende film.

550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag

GoCook
GRATIS
app



Følg GoCookDK på:



Elevhæftets opbygning

Elevhæftet er overordnet set opdelt i fire hoved-kapitler, der behandler emner inden for temaerne ‘mad’ og ‘klima’. Indledningsvist introduceres eleverne for Madpyramiden. Madpyramiden sikrer både en sund, men også mere klimavenlig kost, og er samtidigt et let håndterbart redskab til at spise mere klimavenligt med.

Efterfølgende kommer de fire hovedkapitler:

1. Bælgfrugter og den gode smag (s. 8-17)
2. Klima-nørde-hjørnet (s. 18-27)
3. Bælgfrugter i andre lande (s. 28-33)
4. Madspild (s. 34-35)

Hæftet er bygget op som en historie omkring vores tre ambassadører, der tager eleverne med på en rejse. Historien indleder materialet for at vække elevernes nysgerrighed og undren. Dette sker på s. 3, hvor Gorm, Mikkell og Micki etablerer problemstillingen - vi skal gøre noget for klimaet, men hvad kan vi gøre med vores mad? Denne undren og lyst til at vide mere, bliver efterfølgende afsættet for hæftets følgende 4 kapitler.

Madpyramiden (s. 6-8)

Madkundskab/biologi:

Madpyramiden er brugt som ramme for forklaringen og forståelsen af, hvordan eleven selv aktivt kan gøre en forskel for klimaet ved at spise mere fra bunden og mindre fra toppen. De indledende sider fokuserer på vigtigheden af at skrue ned for kødet, som ligger i toppen i af Madpyramidens øverst lag, og i stedet vælge grøntsager og ikke mindst bælgfrugterne fra bunden af Madpyramiden.

Dette leder over i en madkulturel undren: Hvorfor spiser vi egentlig så meget kød i Danmark? Vi ønsker med denne undren at undgå dårlig samvittighed hos eleverne over deres kødforbrug, men i stedet en forståelse for, hvorfor vi har den madkultur og de madvaner, vi har.

Konklusionen er, at vi skal spise mindre kød, selvom det smager godt, og i stedet anvende flere grøntsager og bælgfrugter. Langt de fleste elever kender ikke bælgfrugterne fra køkkenet i hjemmet. Derfor leder hæftet videre til kapitel 1, hvor vi kommer i dybden med bælgfrugterne.

Bælgfrugter og den gode smag (s. 8-17)

Madkundskab, natur-teknologi og biologi:

Eleverne skal lære en masse om bælgfrugter - botanisk set, men hovedsageligt i et madlavnings-perspektiv. Kapitlet behandler: hvad er bælgfrugter, klargøring af bælgfrugter (lektiner), grundmetoder med bælgfrugter, anvendelsesmuligheder, smag og konsistens. Eleverne kommer desuden til at skulle forhold sig til, om forudindtagelser om madens sundhedsværdi eller klimaaftryk kan påvirke vores oplevelse af måltidet.

Afslutningsvis skal eleverne afprøve deres kompetencer indenfor madlavning med bælgfrugter ved at lave retten Veggie sliders.

Klima-nørde-hjørnet (s. 18-27)

Natur-teknologi, biologi & geografi:

Kapitlet kan med fordel blive brugt som et fælles-fagligt fokusområde om madens klimaaftryk og samfundets udledning af stoffer. Eleverne vil blive introduceret til de vigtigste faglige begreber såsom CO₂ og drivhuseffekt. De vil få lejlighed til at diskutere og forklare udfordringer ved udledning af CO₂. Der vil blive sat særligt fokus på madens klimaaftryk, og eleverne vil også her få lejlighed til at diskutere, om mindre kød er et brugbart løsningsforslag. De vil også komme mere i dybden med hvilke tilpasninger i kosten, man skal være opmærksom på, hvis man ønsker at skære ned for sit forbrug af kød.

Madkundskab og biologi:

Kapitlet behandler også den ernæringsmæssige betydning af at skære ned på kødet. Eleverne vil blive istand til at besvare spørgsmål som: hvad får kroppen fra kødet? Og kan vi helt undvære kød, uden at kroppen kommer til at mangle noget?

Bælgfrugter i andre lande (s. 28-33)

Madkundskab:

Hæftets 3. kapitel har til formål at perspektivere bælgfrugternes smag og anvendelse. Vi har valgt lande, som børnene kender i forvejen, og hvor de er dygtige til at bruge bælgfrugter til morgen, middag og aften. Kapitlet kan dermed give eleverne indsigt i madkulturelle forskelle, forståelse for og inspiration til bælgfrugternes 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.

Madspild (s. 34-35)

Madkundskab:

Madspild er et rigtig vigtigt emne i forhold til klima-problematikken. Derfor har vi valgt at gøre noget ekstra ud af emnet i år, og vi vil virkelig opfordre til, at I giver jer i kast med elevhæftets afsluttende emne. Det er både relevant, men også en økonomisk fordel, da rester fra smagekassen kan bruges her, enten til eksperimenterende opskriftudvikling, eller til at lave eksisterende opskrifter.

Vi har udviklet en række reste-opskrifter, I kan tage udgangspunkt i. Opskrifterne skal hentes på vores hjemmeside eller i app'en. Der er ikke råvarer i smagekassen til disse opskrifter, udover hvad I måtte have tilbage af rester.

Øvrige elementer i læremidlet

Film i elevhæftet:

Find filmene på gocook.dk under GoCook-TV . Du kan også finde filmene på ‘GoCook by Coop’ YouTube-kanalen. Find playlisten GoCook - Klima-cool i køkkenet på forsiden under ‘GoCook Smagekassen’.

Limabønnespread er udviklet, så den kun indeholder de ingredienser, I har brugt til Smagekasse-opskrifterne. Den er derfor den mest oplagte at se på, hvis I har mange forskellige rester. Opskriften er med en hel brik limabønner, men hvis I ikke har så mange rester, kan I bare lave en halv portion.

Hvis I ikke har rester tilbage fra Smagekassen, vil vi anbefale jer at tage kontakt til jeres lokale supermarked. Måske har de brune bananer, som I kan aftage? Vi har udviklet et madspildstema omkring brune bananer, hvor I kan bruge overskydende mel fra smagekassen til at bage bananbrød eller bananpandekager. Find opskrifterne med banan på gocook.dk eller i GoCook-app'en. Brug evt. opgave 15, elevark 15.

I listen nedenfor har vi fremhævet de film, som vi synes er særligt vigtige at se for at gennemføre forløbet.

Tema	Film	Sidetal	Filmtitler
Intro	1	2	Se, hvordan det gik sidste års vindere.
	2	4	Skal man spise insekter og snegle for klimaets skyld?
	3	6	Hvem vinder i Madpyramide-spillet?
	4	7	Hvorfor elsker vi kød? Micki, pas på
Bælgfrugter	5	10	Hvad er bælgfrugter?
	6	10	Bælgfrugt challenge. Hvem har bedst styr på bælgfrugterne?
	7	12	Hvorfor skal bælgfrugter lægges i blød?
	8	13	Sådan nipper du friske grønne bønner.
	9	13	Sådan koger du friske grønne bønner.
	10	13	Sådan koger du frosne grønne bønner.
	11	13	Sådan koger du linser.
	12	13	Sådan koger du kikærter.
	13	13	Sådan koger du tørrede bønner.
	14	14	Sådan giver du bælg-frugterne smag.
	15	15	Hvilke teknikker kan du bruge, når du tilbereder bælg-frugter? Hvad med et kikærte-kys?

Skemaet fortsætter på næste side

Tema	Film	Sidetal	Filmtitler
Veggie-sliders	16	16	Sådan bager du slider-burgerboller trin-for-trin.
	17	16	Sådan laver du veggie-sliders trin-for-trin.
	18	17	Sådan steger du veggie-bøfferne.
	19	17	Sådan rører du en burgerdressing.
	20	17	Sådan samler du veggie-sliders.
Klima-nørde-hjørnet	21	19	Hvad er klima og drivhuseffekt? Micki bliver til en varm jordklode.
	22	20	Hvor kommer en danskers klima-aftryk fra? Kan Micki gætte rigtigt?
	23	21	Hvorfor er grøntsager bedre for klimaet end kød? Og hvorfor er kylling mere klima-venligt end oksekød?
	24	24	Kan din krop klare sig uden kød? Tag med på proteinjagt!
	25	24	Hvor meget kød spiser vi på en uge? Hvor lidt kød bør vi spise for at være klima-venlige?
Forårsruller	26	26	Sådan laver du forårsruller trin-for-trin.
	27	26	Sådan deler du et hvidkål i 6 stykker til 6 grupper.
	28	26	Sådan laver du pandekager til forårsrullerne.
	29	27	Sådan laver du fyldet til forårsrullerne.
	30	27	Sådan ruller du forårsrullerne.
	31	27	Sådan steger du forårsrullerne.
	32	27	Sådan laver du chilisauce trin-for-trin.
Mikkels rejse	33	29	Følg Mikkels jagt efter lækre retter med bælgfrugter i Europa.
	34	33	Bælgfrugter til morgen, middag og aften. Mikkelt, Gorm og Micki laver opskrifterne fra rejsen.
Undgå madspild	35	34	Hvad gør butikkerne for at undgå madspild?
	36	35	Stop madspild. Hvordan laver man mad med rester?
	37	35	Den grønne vaffeldyst!
Opskrifthæftet	38	4	Bastian: Opdager familien, at der ikke er kød i lasagnen?
	39	4	Kristian: Hvad siger vennerne til spaghetti med kødsovs uden kød?
	40	4	Yones: Hvad er den hemmelige ingrediens i sovsen?
	41	5	Johannes: Kan man snige grøntsager i frikadellerne og beholde den gode smag?
	42	5	Liva: Hvordan får man en linsesuppe til at blive blød som en smoothie?
	43	5	Stine: Kan man smage og se kikærterne i de amerikanske pandekager?

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>. Vælg fanen ‘GoCook’ og derefter menuen ‘GoCook Smagekassen’.

Plakater

Plakat med klassiske og klimavenlige retter

I kassen med undervisningsmaterialer ligger en plakat med klassiske livretter holdt op mod klimavenlige versioner. I kan se, hvor stor forskellen er på den klassiske ret og den klimavenlige ret. Prøv evt. at lave den klassiske ret og den grønne ret og sammenlign resultatet.

Plakat med særtryk af Madpyramiden

I Smagekassen ligger et særtryk af Madpyramiden. Coop har lanceret denne udgave for at illustrere, at klimavenlig mad og sundhed går hånd i hånd. Plakaten svarer indholdsmæssigt fuldstændig til den kendte Madpyramide, der er bygget på kostrådene. Den største forskel på Madpyramiden og kostrådene er, at mængden af rødt kød er stærkt begrænset. Du kan bestille både den originale og særtrykket af Madpyramiden på [skolekontakten.dk](https://www.skolekontakten.dk)

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. klimavenlig madlavning i hjemmet. Samtidig får forældrene indsigt i GoCooks digitale univers med opfordring til at lade eleverne gå på opdagelse samme sted.

Opskriftshæfte til hjemmet

Tanken med opskriftshæftet er, at eleverne får det med hjem efter endt undervisningsforløb. Så håber vi, at de vil fortsætte deres nysgerrighed på klimavenlig mad derhjemme. Vores evaluering fortæller, at ca. halvdelen af eleverne 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. Du kan på [gocook.dk](https://www.gocook.dk) eller i GoCook-app'en vælge at vise opskrifterne til to personer. Så svarer det til 4 elever i madkundskab.

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 klimavenlige og udviklet til børn.

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, geografi, 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 europa, klima eller andre opskrifter med bælgfrugter. Lægger du eller eleverne digitalt indhold på fx Instagram med #GoCookdk eller @GoCookdk, så kommenterer vi jeres indlæg. Eleverne møder også forskellige muligheder for at lære via undervisningsfilmene i elevhæftet og via inddragelse af GoCook-app'en i undervisningen.

Læs mere i lærerark på [skolekontakten.dk](https://www.skolekontakten.dk)



Forslag til undervisningsforløb

Vi har udarbejdet to forslag til undervisningsforløb. Et relativt kort forløb, som går over 4 undervisnings-gange og et længere, som løber over 8 undervis-ningsgange. Vælg, hvad der passer bedst til dine elever, jeres tid og ressourcer.

Husk: Du kan gemme elevhæfterne. Alle elementer i dette læremiddel - undtagen smagekassen - er tilgængeligt online og kan også genbestilles på skolekontakten.dk

Forslag til 4 undervisningsgange
Den første undervisningsgang med intro til forløb og teori skal ligge i ugerne op til, at du henter smagekas-serne. Så er eleverne bedre klædt på til at forholde sig nysgerrigt til de bæredygtige retter.

UV. NR.	INDHOLD	FILM OG OPGAVER	LEKTIER + FORBEREDELSE
1 (teori)	INTRO, MADPYRAMIDEN & BÆLGFRUGTER Intro til klima-temaet og forløbet (s. 2-5) Madpyramiden og mindre kød (s. 6-8) Lær Madpyramiden at kende Spil Madpyramide-spillet online www.madpyramiden.dk/spil Bælgfrugter (s. 9-15)	Se film: 2-3+5-6 Lav opgave: Enten opg. 1 ELLER 2 + lav opg. 6	Lektier: Læs s. 2-15 Forberedelse: Evt. printe elevark 1. Print elevark 5. Køb ind til elevark
2 (praksis)	SMAGEKASSE-OPSKRIFT Lav veggie-sliders (s. 16-17) Upload fotos på Instagram af jeres flot anrettede sliders med tagget #gocookklima og deltag i konkur-rencen.		Lektier: Læs opskrifterne s. 16-17 Se film 16-20 Forberedelse: Handl eget indkøb til opskriften (se listen)
3 (praksis)	SMAGEKASSE-OPSKRIFT Lav danske forårsruller (s. 26-27) Upload fotos på Instagram af jeres flot anrettede forårsruller med tagget #gocookklima og deltag i konkurrencen.		Lektier: Læs opskrifterne på s. 26-27 Se film 26-32 Forberedelse: Print elevark 12 (billedserie af rulning af forårsruller) Handl eget indkøb til opskriften (se listen)
4 (teori og praksis)	MADSPILDS-TEMA Tal kort om madspild Lav mad med resterne fra Smagekassen ELLER tag på besøg i jeres lokale supermarked og un-dersøg, hvad de gør for at mindske madspild.	Lav en resteret - vælg mellem opskrifterne på s. 35 ELLER opg. 15 (udvikl jeres egen reste-ret) ELLER opg. 14 (besøg det lokale super-marked)	Lektier: Læs s. 34+35 Se film 35+36+37 Find evt. flere grøntsags-rester til opg. 15 Forberedelse: Køb de råvarer ind, der mangler til at lave den opskrift, du vælger. Evt. print elevark 14 eller elevark 15

Forslag til 8 undervisningsgange
De to første undervisningsgange med teori skal ligge i ugerne op til, at du henter smagekasserne. Så er I klædt på til at holde teorien op mod praksis.

Af hensyn til råvarerne i Smagekassens holdbarhed er der tre uger i træk med madlavning i praksis. I kommer derfor til at springe lidt frem og tilbage i

hæftet, så I kan få det hele med og stadig have friske råvarer til opskrifter og øvelser. Hvis I ikke har rester tilbage fra smagekassen, fx mel og løg, kan 5. under-visningsgang med fordel flyttes til sidst i forløbet.

Opbevar alle overskydende råvarer fra Smagekas-sen på køl, så I kan bruge dem til øvelserne angivet i hæftet (herunder især s. 34-35 om Madspild).

UV. NR.	INDHOLD	VIS FILM	LAV OPGAVE	LEKTIER	LÆRE-FORBEREDELSE
1 (teori)	INTRO OG MADPYRAMIDEN Intro til temaet og forløbet (s. 2-5) Madpyramiden og mindre kød (s. 6-8) Lær Madpyramiden at kende Spil Madpyramide-spillet online www.madpyramiden.dk/spil (opg. 1)	2-4	1+4	Læs s. 2-8	Print elevark 1-3
2 (teori + praksis)	BÆLGFRUGTER OG SMAG Lær bælgfrugterne at kende og leg med smag og smagsgivere (s. 9-15).	5-7 + 14-15	5+6 ENTEN opg. 7 ELLER opg. 9	Læs s. 9-15	Print elevark 4-5 + ENTEN elevark 6 ELLER 8. Køb ind til opg. 4, 7 ELLER 9.
3 (praksis)	SMAGEKASSE-OPSKRIFT Lav veggie-sliders (s. 16-17) Upload fotos på Instagram af jeres flot anrettede sliders med tagget #gocook-klima og deltag i konkurrencen.			Læs opskrifterne s. 16-17 Se film 16-20	Handle eget indkøb til opskriften (se listen på skolekontakten.dk)
4 (praksis)	SMAGEKASSE-OPSKRIFT Lav danske forårsruller (s. 26-27) Upload fotos på Instagram af jeres flot anrettede forårsruller med tagget #go-cookklima og deltag i konkurrencen.			Læs opskrifterne på s. 26-27 Se film 26-32	Print elevark 12 (1 print til hver gruppe med billed-serie af rulning af forårsruller) Køb ind til eget indkøb til opskriften (se listen)
5 (teori + praksis)	MADSPILDS-TEMA Tal kort om madspild (s. 34-35) Lav restemad ELLER tag på udflugt for at undersøge madspilds-indsatser: RESTEMAD: Vælg mellem opskrifterne på s. 34-35 ELLER lav opg. 15 (udvikl jeres egen reste-ret) BESØG SUPERMARKED Lav opg. 14			Læs s. 34-35 Se film 35-37 Find evt. flere grøntsags-rester til opg. 15	Forberedelse: Køb de råvarer ind, der mangler til at l ave den opskrift, du vælger. Print ENTEN: Valgt opskrift, Elevark 14.

Skemaet fortsætter på næste side

6 (teori)	MAD & KLIMA Klima-nørde-hjørnet (s. 18-25). Kom helt i dybden med klima-termerne og årsagssammenhænge mellem mad og klima.	21-25	11-12	Læs s. 18-25	Print elevark 10 + 11
7 (teori)	MADKULTUR OG EVALUERING Tal om Mikkels rejse. Del efterfølgende eleverne ind i mindre grupper. De skal lave indkøbsseddel til den rejseret, de skal lave næste gang, hvor I skal lave Mikkels rejseretter Slut af med "Hvad har du lært"? Klima-temaet afrundes.	33-34	13 +10+16	Læs s. 28-33	Print elevark 11+13+16 Print opskrifterne på Mikkels rejseretter på GoCook.dk
8 (praksis)	FÆLLESmiddag MED BÆLGFRUGTER Lav Mikkels rejse-retter: English breakfast Linsesalat og Kikærtemos Find opskrifterne på GoCook.dk. Fordel opskrifterne på mindre grupper og lav fælles-buffet. Smag på bælgfrugter som morgenmad, middagsmad og aftensmad som afslutning på temaet.				Print opskrifterne fra GoCook.dk Køb ind til opskrifterne

Læremidlet er udarbejdet af og tak til

Læremidlet er udarbejdet og redigeret af Bente Svane Nielsen, Camilla Pi Kirkegaard og Birthe G. S. Kyhn fra GoCook. Tak til: Andreas Vappula Nilsson, Anders Find, Kennie Ørsted, Kirsten Duedal Vesterlund, Signe Krogshede Barslund, Laura Helene Keiding Gregersen, Thomas Hergaard, Kissen Møller Hansen, Den Økologiske Have (Odder) og Concito. En stor tak til forældre og børn, som har medvirket: Bastian Kirkegaard Larsen, Johannes Højen Larsen, Kristian Nørgaard, Younes Hawa, Liva Bro Engstrøm Pedersen og Stine Lambæk. Også tak til elever i 6.e og lærer Lone Pank Vidrine på Skødstrup Skole. En særlig tak til GoCook-ambassadørerne Gorm Wisweh, Micki Cheng og Mikkel Wejdemann, som i år havde selskab af Kåre Nielsen og Emil Hoffmann Nielsen.



100% DIN RET