

GOCOOK KLIMA-COOL I KØKKENET



100% DIN RET

coop

Elevark

Kapitel	Elevark nr.	Beskrivelse	Fag	Sidetal
Intro	1	Sammenlign forskellige udgaver af Madpyramiden.	Madkundskab Natur&Teknologi (Biologi)	3
	2	Tænker I på den samme ret? Er det kødet, der bestemmer retten?	Madkundskab	10
	3	Hvor mange retter kender du med og uden kød?	Madkundskab	12
	4	Lav jeres egen bælg-frugt-challenge i klassen som et vendespil.	Madkundskab	14
Kap. 1	5	Undersøg bælg-frugters udseende. Læg bønner i blød. Sammenlign med tørrede. Kan du få dem til at spire?	Madkundskab Natur&teknologi Biologi	21
	6	Find grund-smagene og andre smagsgivere i opskrifterne i opskrift-hæftet GoCook klima-livretter eller på gocook.dk	Madkundskab	23
	7	Mad-kommunikation: Lav en analyse af en pakke plantefars.	Madkundskab - valghold	25
	8	Smag på forskellige tilberedninger af bælg-frugter.	Madkundskab	26
	9	Hvad har du lært om Madpyramiden og bælg-frugter?	Madkundskab Natur&Teknologi Biologi	33
Kap. 2	10	Hvor meget kød spiser du? Hvor finder du protein og B12 vitamin?	Madkundskab Biologi	35
	11	Hvad har du lært om drivhuseffekten og madens klimaaftryk?	Madkundskab Natur&teknologi Biologi Geografi	38
	12	Sådan ruller du forårsruller trin for trin som billedserie.	Madkundskab	40
Kap. 3	13	Hvad har du lært om bælg-frugter og madkultur?	Madkundskab	41
Kap. 4	14	Hvad gør dit lokale supermarked for at mindske madspild?	Madkundskab Åben skole	43
	15	Lav din egen opskrift med resterne fra smagekassen. Brug evt. en innovationsmodel.	Madkundskab Innovation	46
	16	Hvad har du lært om madspild?	Madkundskab	48

Opgave 2 - Elevark 1.

KENDER DU MADPYRAMIDEN?

I 1976 lavede Coop den første Madpyramide, så vi kunne lære at spise sundere. Man skulle spise mest fra bunden og mindst fra toppen. Sådan er det stadig. I 2011 lavede Coop en ny udgave, hvor maden i Madpyramiden både skulle være sund og klima-rigtig. I 2019 lavede Coop Madpyramiden om til en plakat - eller et særtryk, som man kalder det.



Madpyramiden 2011



Madpyramiden 2019

Opgave 1: Sammenlign Madpyramiderne

Kig grundigt på billedet af Madpyramiden fra 2011 og Madpyramiden fra 2019. Madpyramiden fra 2011 er lavet med fotos. Madpyramiden fra 2019 er tegnet.

Se på de to pyramider på s. 1. Find maden i Madpyramiden fra 2011 og træk en streg til madvaren på den tegnede Madpyramide fra 2019.

Notér, om der er forskel på de to udgaver af Madpyramiden: _____

Hvorfor har Madpyramiden form som en trekant? _____

Hvad skal du spise mindst af? _____

Hvad skal du spise mest af? _____

I hvilken udgave kan du bedst genkende maden? _____

Hvilken udgave viser flest madvarer? _____

Hvilken udgave, synes du, er flottest? _____



Opgave 2: Madpyramidens historie

Kig ind på madpyramiden.dk/historie

Hvad er forskellen på Madpyramiden fra 1976 og den fra 2011? _____

Hvorfor ændrer Madpyramiden sig fra 1976 til 2011? _____

Opgave 3: Klimavenlig mad i fremtiden

Kig på foto 1 og 2.



Foto 1: Sådan burde vi spise, hvis vi fulgte Madpyramiden.



Foto 2: Sådan burde vi spise, siger klimaforskerne.

Tegn en **RØD** ring i Madpyramiden om de typer af madvarer, der skal fylde mindre.
Tegn en **GRØN** ring om de typer af madvarer i Madpyramiden, der skal fylde mere.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Opgave 4: Tegn din egen Madpyramide

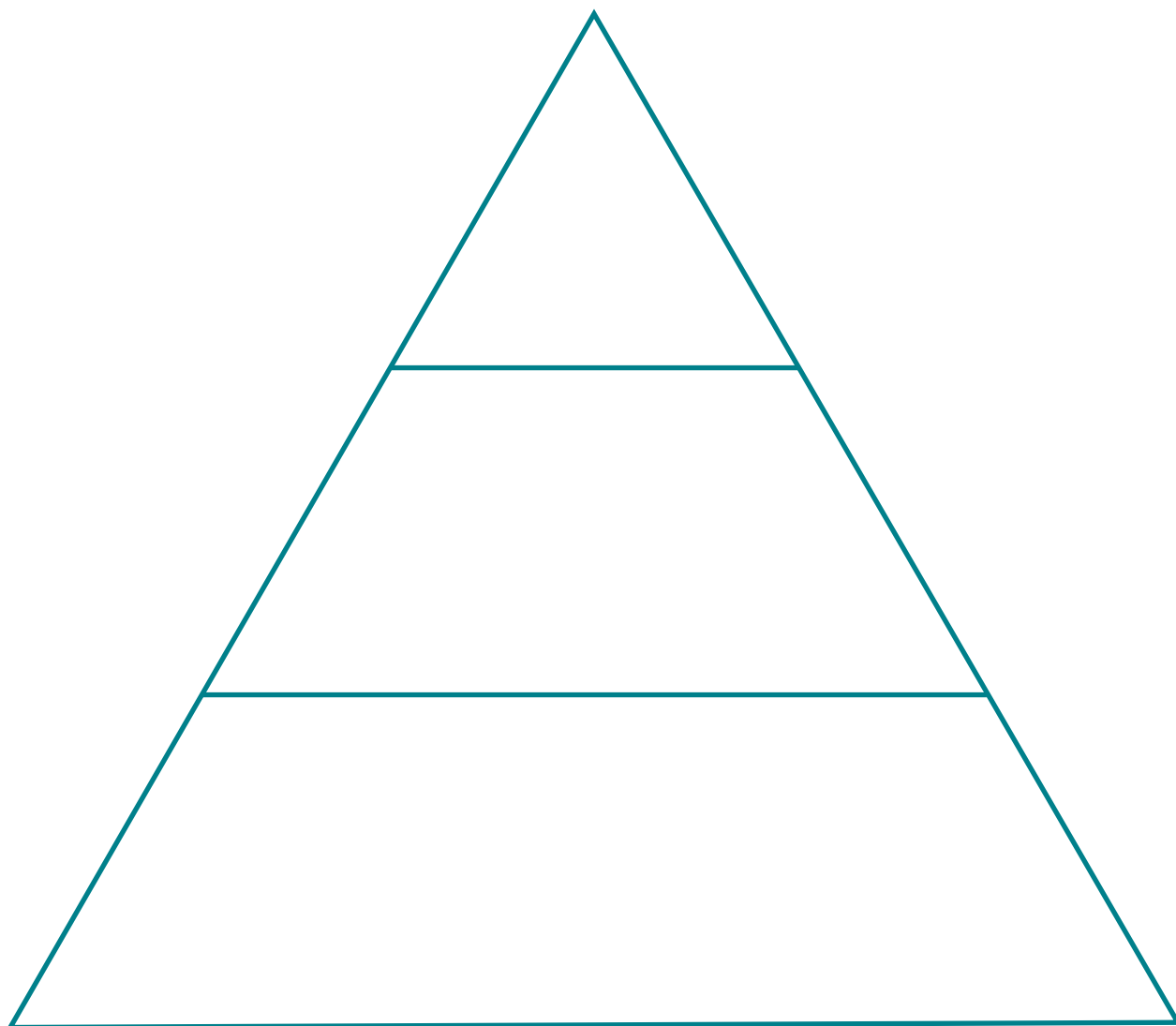
Print denne side.

Tegn eller skriv de madvarer ind, som du har spist i løbet af den sidste uge.

Kartofler skal du fx tegne eller skrive i bunden af Madpyramiden.

Hvis du ikke kan huske det, så skriv det, du godt kan lide ind.

Slik, chips og sodavand skal være uden for Madpyramiden.



Sammenlign din tegning med Madpyramiden.

Er der madvarer, som du mangler i din egen madpyramide? _____

Er der madvarer, som du har lyst til at skrive eller tegne ind i Madpyramiden? _____

Hvorfor tror du ikke, at slik, chips og sodavand er med i Madpyramiden? _____



Opgave 3 - Elevark 2.

TÆNKER I PÅ DEN SAMME RET?

I Danmark er det rigtig tit kødet, der bestemmer retten. Vi starter som regel med at finde ud af, hvad for noget kød, vi vil lave til aften. Når kødet er bestemt, så tilpasser vi resten af tilbehøret til det.

Vi spiser ofte de samme retter igen og igen til aftensmad. Det kan fx være pizza, frikadeller eller spaghetti med kødsovs. Her vælger de fleste familier tit præcis det samme tilbehør eller de samme råvarer. Kender du stegt flæsk? Det bliver altid serveret med kogte kartofler og persillesovs. Andre slags kød er mere "frie", og bliver serveret med mange forskellige slags tilbehør. Fx kyllinge-filet.

I skal nu lave en lille sjov test. I skal undersøge, om I tænker på det samme tilbehør eller de samme råvarer i retten, når I hører om forskellige slags kød eller kød-retter.

Kødet	Hvad vil du spise til aftensmad?	Hvad tænker du på som tilbehør eller i retten?
1	Frikadeller	
2	Grillkylling	
3	Flæskesteg	
4	Hakkebøf	
5	Kotelet / schnitzel	
6	Pizza	
7	Kødsovs	
8	Oksesteg, culottesteg m.m.	
9	Mørbradgryde	



Snak fælles i klassen om svarene:

- Hvor er der mange forskellige svar? Og hvor har I svaret det samme?
- Hvorfor er der mon nogle retter, hvor vi alle sammen tænker på det samme?
- Prøv at gå sammen to og to og se, om I har andre retter til aftensmad, hvor I kan gætte eller ikke gætte tilbehøret.

Køddret	Hvad vil du spise til aftensmad?	Hvad tænker du på som tilbehør eller ingredienser i retten?
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		



Opgave 4 - Elevark 3.

HVOR MANGE RETTER KENDER DU MED OG UDEN KØD?

Du kender sikkert allerede en masse retter både med og uden kød?

Sæt jer sammen i grupper. Hvilke retter kender I med kød i? Overvej hvilke af retterne, der også kunne laves uden kød.

Skriv rettens navn i **tabel 1** og sæt kryds i ja eller nej, alt efter om I mener, at man kan undvære kød i retten eller ikke.

Hvis man kan undvære kød i nogle af retterne, så tal om, hvad man måske kunne putte i i stedet for.

TABEL 1	Kan kødet undværes?	
	JA	NEJ
Hvilke retter kender du MED kød		



Lav bagefter en liste med alle de retter, I kender, som der ikke er kød i.
Skriv retterne ind i **tabel 2**.

TABEL 2
Hvilke retter kender du UDEN kød?

Se på listerne, I har lavet. Hvilke retter kender I flest af - retter med eller uden kød? Hvordan kan det være, tror du?



Opgave 5 - Elevark 4

LAV JERES EGEN BÆLG-FRUGT-CHALLENGE I KLASSEN!

Der findes så mange forskellige bælg-frugter. Faktisk er der langt over 100 at vælge imellem. Vi har lavet et "Bælg-frugt-challenge-vendespil" med nogle af de bælg-frugter, du kan finde i de danske butikker. Så du kan lære dem at kende.

I kan starte med at se film 6.
Her dyster Gorm og Micki mod hinanden i at kende flest bælg-frugter.



Film 6:
Bælg-frugt-challenge.
Hvem har bedst styr på
bælg-frugterne?

Klip GoCooks bælg-frugt-kort ud her på siderne og tag en vendespils-dyst. Se, om I kan slå Micki og Gorm i at lære flest bælg-frugter at kende.

I kan også gå på jagt i jeres lokale supermarkeder efter bælg-frugter. Hæld de forskellige bælg-frugter i små skåle og dyst om at kunne flest navne.





Kikærter



Kikærter



Grønne linser



Grønne linser



Røde linser



Røde linser



Puy-linser



Puy-linser



Hvide bønner



Hvide bønner



Kidney-bønner



Kidney-bønner



Pinto-bønner



Pinto-bønner



Beluga-linser



Beluga-linser



Borlotti-bønner



Borlotti-bønner



Sortøje-bønner



Sortøje-bønner



Lima-bønner



Lima-bønner



Sorte bønner



Sorte bønner



Røde calypso-bønner



Røde calypso-bønner



Yin yang-bønner



Yin yang-bønner



Edamame-bønner



Edamame-bønner



Gule ærter



Gule ærter

Opgave 6 - Elevark 5.

UNDERSØG BÆLG-FRUGTERS UDSEENDE

Undersøg bælg-frugternes udseende. Læg bønner i blød. Sammenlign med tørrede. Kan du få dem til at spire?

OBS: Denne øvelse kan strække sig over flere dage.

DAG 1:

Det skal du bruge:

- 1 bøtte/glas med låg
- 1 dl tørrede bønner (fx kidney-bønner eller lima-bønner)
- 2 dl koldt vand

Kom ½ dl af de tørrede bønner i bøtten med låg. Tilsæt 2 dl vand. Sæt låg på og stil den på køl i mindst 12 timer. Gem den halve deciliter tørrede bønner.

DAG 2:

Sammenlign de tørrede bønner med de bønner, I har lagt i blød.

Beskriv udseende og størrelse på de tørrede og de iblødlagte bønner.

Kan du se forskel? _____

Hvorfor skal de lægges i blød? _____

Hvorfor bliver de større? _____

Nogle bælg-frugter skal ligge i blød i længere tid end andre.

Hvordan kan det være, tror du? _____

SPIRINGSFORSØG:

Lav et spiringsforsøg med nogle af de iblødlagte bælg-frugter. De er nemlig frø, som stadig er "levende". De kan spire og blive til en ny plante.

Det skal du bruge:

- Vat
- Små skåle eller bunden af en mælkekarton
- Iblødlagte bønner (ca. 3 pr. elev)
- Sedler med navne

Læg en stor tot vat i bunden af skålen eller mælke-karton-bunden. Kom 1 spiseske koldt vand på ad gangen, til totten er godt fugtig. Læg de opblødte, våde bønner på vattet. Vand bønnerne dagligt. Tilsæt 1 spsk. vand ad gangen. Vattet må ikke tørre ud, men det skal heller ikke være pladder-vådt. Stil skålene i vindueskarmen, hvor de får masser af lys. Efter ca. 7 dage begynder bønnerne at spire. Det er ikke sikkert, at alle bønnerne begynder at spire.

DAG 7:

Plant den spirede bønne forsigtigt over i en lille potte jord. Så kan bønnen vokse sig til en ny bønne-plante.

Din nye bønne-plante skal stå i et drivhus, hvis der skal komme bønner på. Den kræver nemlig meget mere varme, end vi har udenfor i Danmark på denne her tid af året.

I DRIVHUS VS. UDENFOR

Se på fotoet og sammenlign de to lima-bønneplanter med hinanden. Den ene plante har vokset i et drivhus hele sit "liv". Den anden lima-bønne-plante startede med at være i drivhus og kom så udenfor at stå bagefter.

Hvad er forskellen på de to planter? _____

Lima-bønne-plante i drivhus fra maj til juli. Udendørs i august måned.



Lima-bønne-plante i drivhus fra maj til august.



Opgave 7 - Elevark 6

FIND GRUND-SMAGENE

Der findes 5 grund-smage, vi mennesker kan smage. Det er surt, sødt, salt, bittert og umami. Grund-smagene er gode at kende, når du skal give maden masser af god smag. Grund-smagene er gode hver for sig, men sat sammen bliver de som regel endnu mere fantastiske.

Når du laver mad uden kød, er det især en god idé at tænke over, hvordan du kan få grund-smagen umami ind i din ret.

Du kan også bruge en masse forskellige krydderier, som fx gør retten stærk. Se tabellen på s. 14 i elevhæftet.

Se på opskrifterne i opskrifthæftet GoCook Klima-livretter.

Find grund-smagene og andre smags-givere i opskrifterne i opskrifthæftet GoCook klima-livretter eller på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Hvilke smagsgivere er der blevet brugt i:

Lasagne med bønner (s. 8) _____

Wraps med spicy bønnesovs (s. 12) _____

Veggie-bøfferne i veggie-sliders (s. 26) _____

EKSEMPLER:

Her får du grund-smagene og nogle eksempler på, hvor du kan finde dem:

SURT	Citron	Lime	Yoghurt	Creme-fraiche	Sure æbler	Eddike
SØDT	Sukker	Honning	Rosiner	Sirup	Melon	Søde frugter
SALT	Salt	Soja	Østers-sovs	Kapers	Peanuts	Fiske-sauce
BITTERT	Kaffe	Grape-frugt	Krydder-urter	Mørk chokolade	Rucola	Rå løg
UMAMI	Soja	Miso	Hoisin-sovs	Tomat-puré	Soltørret tomat	Svampe



Opgave 8 - Elevark 7

MAD-KOMMUNIKATION

Lav en analyse af en pakke plante-fars.

Du kan i dag købe plante-fars i de fleste butikker. Plante-farsen er helt uden kød. Den består fx af bælgt-frugter, som er blandet med nogle forskellige ingredienser, så det kommer til at ligne kød.

Se på de to billeder af hhv. en pakke plante-fars og en pakke hakket oksekød.



Plante-fars



Hakket oksekød

Hvilke ligheder er der mellem de to pakker? _____

Hvilke forskelle er der mellem de to pakker? _____

Hvorfor tror I, at producenten af plante-farsen har valgt, at emballagen skal se sådan ud? _____

Hvorfor tror I, de har valgt at kalde det for plante-fars, når fars normalt er et ord, som vi bruger om kød (fx frikadelle-fars)? _____



Opgave 7 - Elevark 8

SMAG PÅ FORSKELLIGE TILBEREDNINGER AF BÆLG-FRUGTER.

Du kan tilberede bælg-frugter på mange forskellige måder.

Du kan både:

MOSE/PURERE
BAGE
KOGE
STEGE
FRITERE
MARINERE
GRILLE

Eller noget helt andet?

Opgave 1

Nu skal du prøve at tilberede bælg-frugter på forskellige måder og smage på dem.

MOSE BÆLG-FRUGTER

Du kan lave de lækreste, mest cremede puréer med bælg-frugter, når du moser dem eller blender dem. Det kan både bruges som smørepålæg, dressing og som dip til fx grøntsags-stave. Nu skal du prøve at lave en opskrift, som du måske har hørt om før. Nemlig hummus, som er lavet af kikærter.

3 x hummus

Det skal du bruge:

- 1 brik/dåse kikærter
- ½ dl olie
- 1 fed hvidløg
- ½ citron
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. tahin
- 50 g soltørrede tomater
- ½ dl persille
- ½ agurk
- 2 gulerødder

Køkkenredskaber:

- 1 dørslag
- 1 høj kande eller skål
- 1 stavblender
- 3 små skåle
- 1 skærebræt
- 1 skarp kniv



Sådan gør du:

DEL 1: Blende kikærter

1. Åbn brikken med kikærter. Hæld dem i et dørslag i vasken. Skyl dem med koldt vand.
2. Hæld kikærterne i en høj kande eller skål med høje sider. Tilsæt olien.
3. Blend med stavblenderen, til kikærte-mosen er uden klumper.
4. Smag på de blendede kikærter. Hvad tænker du om smagen?

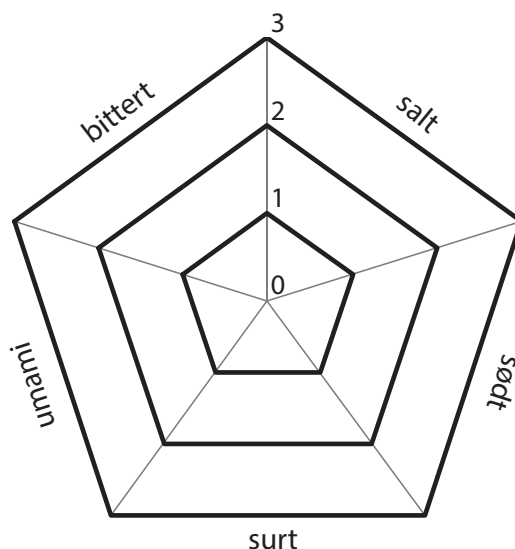


DEL 2: Give smag

1. Pil og hak hvidløg groft.
2. Pres saften af citronen.
3. Kom hvidløg, citronsaft, salt og tahin i de blendede kikærter og blend igen.
4. Nu skal du dele mosen i tre lige store portioner. Du skal nemlig give portionerne forskellig smag, så du får 3 forskellige slags hummus. Behold den ene portion i blenderen. Kom de to andre portioner i hver sin skål.
5. Kom soltørret tomat i blenderen med den ene portion kikærte-mos. Blend, til der ikke er flere klumper. Hæld den røde hummus i sin egen skål.
6. Skyl persillen og hak den fint. Bland persillen i den ene skål med kikærte-mos, så du får en grøn hummus.
7. Den sidste portion kikærte-mos skal der ikke mere i. Den er allerede færdig. Det er en klassisk hummus.

DEL 3: Sammenlign smag

1. Skyl agurken og skær den i stave. Skræl gulerødderne, skyl dem og skær dem i stave.
2. Brug grøntsags-stavene til at dyppe i de tre forskellige slags hummus. Snak sammen om grund-smagene ved hjælp af smage-5-kanten. Vurdér, hvordan det føles i munden med konsistens-tabellen på side 4.



BAGE BÆLG-FRUGTER

Du kan bage bælg-frugterne i ovnen, så de bliver mere sprøde. Kikærter kan bages helt sprøde til en lækker snack. Måske du kender majs-snacks? Det minder ret meget om dem.



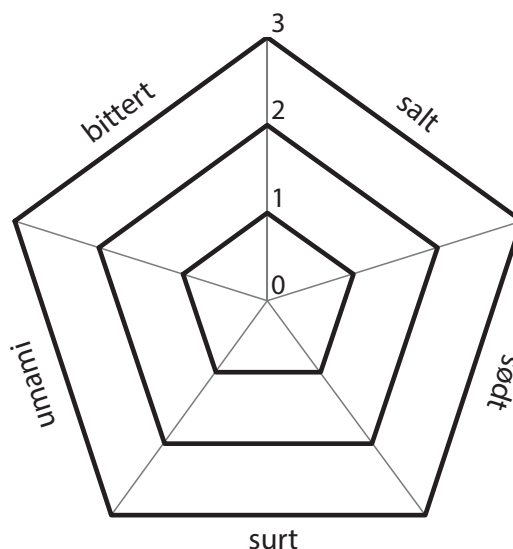
Sprøde kikærter

Det skal du bruge:

- 1 dåse kikærter
- 1 spsk. paprika
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. salt

Køkkenredskaber:

- 1 spiseske
- 1 teske
- 1 bageplade
- Bagepapir
- 1 dørsalg
- 1 frysepose



Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
4. Kom bagepapir på en bageplade.
5. Hæld vandet fra kikærterne ned i et dørsalg i vasken.
Skyl kikærterne med koldt vand cirka 1 minut og lad vandet dryppe af.
6. Kom kikærterne og olien i en pose og ryst grundigt.
Tag ca. 2 spiseskefulde af kikærterne op. Læg dem i et hjørne på bagepladen.
7. Hæld så paprika og salt i fryseposen til resten af kikærterne.
Ryst posen grundigt, til paprikaen er fordelt på alle kikærterne.
8. Hæld kikærterne ud på bagepladen og fordel dem, så de ligger i ét jævnt lag.
De må ikke røre ved kikærterne uden krydderi.
9. Bag kikærterne i ovnen i cirka 20-25 minutter, til de er sprøde.
Hold godt øje med, at de ikke bliver sorte.
10. Lad dem køle af, inden du spiser dem.
De bliver først rigtigt sprøde, når de er kolde.
11. Smag på de bagte kikærter uden krydderi og de bagte kikærter med krydderi.
Hvad er forskellen? Snak sammen om grund-smagene i smage-5-kanten ovenfor. Vurdér, hvordan det føles i munden med konsistens-tabellen på side 4.



STEGE BÆLG-FRUGTER

Du kan også stege bælg-frugter på stegepanden. Her får du Gorms opskrift på "poppede kidney-bønner". Se evt. film 14, hvor Gorm fortæller om smag og smagsgivere til bælg-frugter og bagefter laver sine poppede kidney-bønner.

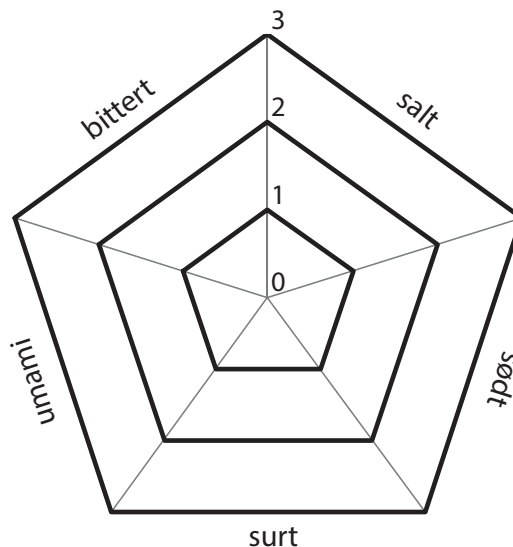
Poppede kidney-bønner

Det skal du bruge:

- 1 brik kidney-bønner
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt

Køkkenredskaber:

- 1 dørslag
- 1 stegepande
- 1 paletkniv
- 1 skål



Sådan gør du:

1. Åbn brikken med kidney-bønner. Hæld dem i et dørslag i vasken og skyl dem med koldt vand. Lad dem dryppe lidt af.
2. Kom olie på stegepanden og varm den op til høj varme. Olien skal være rigtig varm.
3. Hæld forsigtigt kidney-bønnerne på stegepanden. Pas på, det ikke sprøjter.
4. Steg dem, til de begynder at poppe, lidt ligesom popcorn.
5. Hæld dem i en skål og krydr dem med salt. Lad dem køle lidt af.
6. Snak sammen om grund-smagene med smage-5-kanten ovenfor. Vurdér, hvordan det føles i munden med konsistens-tabellen.

Blødt	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trævlet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Konsistens-tabellen



KOGE BÆLG-FRUGTER

Du kan også koge bælg-frugterne. De er rigtig gode til at suge smag til sig. Så hvis du kommer krydderier i vandet, får de endnu mere smag. Se evt. tabellen på s.14 i elevhæftet, hvor der er andre forslag til, hvad du kan komme i kogevandet.

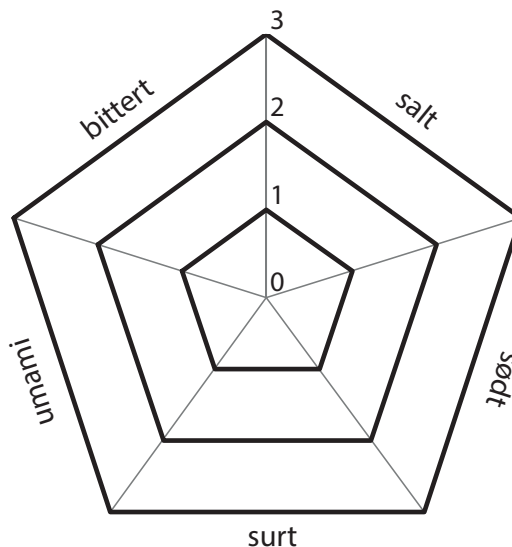
Koge linser:

Det skal du bruge:

- 1 dl belugalinser
- 4 dl vand
- ½ bouillonterning

Køkkenredskaber:

- 2 sier
- 2 små gryder med låg
- 1 decilitermål
- 2 små skåle



DEL 1: Koge med og uden bouillon

Sådan gør du:

1. Hæld linserne i en si og skyl dem under koldt vand i ca. 1 minut, indtil vandet, der løber fra, ser rent ud.
2. Fordel linserne i to gryder (ca. ½ dl linser i hver gryde).
3. Kom 2 dl vand i hver gryde. Tilsæt ½ bouillon-terning til den ene gryde.
4. Sæt gryderne på komfuret, læg låg på og bring vandet i kog ved høj varme.
5. Skru ned på lav varme. Lad linserne simre i 20 minutter.
6. Hæld linserne i hver sin si i vasken, så kogevandet løber fra.
7. Hæld linserne i hver sin skål.
8. Smag på linser kogt med og uden bouillon. Snak sammen om grund-smagene med smage-5-kanten ovenfor. Vurdér, hvordan det føles i munden med konsistens-tabellen på side 4.



DEL 2: Give smag til kogte linser.

Bælg-frugter er meget neutrale i smagen. Derfor har de rigtig godt af, at få tilført en masse smag fra andre madvarer. Se film 14, hvor Gorm fortæller om smag og smagsgivere til bælg-frugter.

I skal nu prøve at give jeres kogte linser endnu mere smag ved at lave en marinade eller en dressing til dem. Leg med at blande en dressing eller marinade, som indeholder flere af grund-smagene.

Sådan gør du:

1. Kom 1 spsk. olie i en skål, hvis du vil lave marinade.
Eller 2 spsk. creme fraiche, hvis du vil lave en dressing.
2. Vælg de ingredienser ud, du vil have i. Fx et krydderi, noget stærkt og selvfølgelig noget grundsmag - se foto 12 i elevhæftet, hvad du kan bruge.
3. Start med at komme en lille smule i ad gangen. Fx ¼ tsk. krydderi du godt kan lide eller 1 tsk. lime-saft. Rør rundt og smag på dressingen/marinaden hele tiden. Hvordan ændrer smagen sig, når du kommer forskellige smagsgivere i?
4. Bliv ved, til du synes, du har en dressing med masser af god smag. Måske skal du starte forfra nogle gange? Det er bare super! At smage maden til er vigtigt, og du lærer det allerbedst ved at prøve dig frem.

EKSEMPLER:

Her får du grund-smagene og nogle eksempler på, hvor du kan finde dem:

SURT	Citron	Lime	Yoghurt	Creme-fraiche	Sure æbler	Eddike
SØDT	Sukker	Honning	Rosiner	Sirup	Melon	Søde frugter
SALT	Salt	Soja	Østers-sovs	Kapers	Peanuts	Fiske-sauce
BITTERT	Kaffe	Grape-frugt	Krydder-urter	Mørk chokolade	Ruccola	Rå løg
UMAMI	Soja	Miso	Hoisin-sovs	Tomat-puré	Soltørret tomat	Svampe



Lav mad med forskellig tilberedning af bælg-frugter

I film 15 kan I se Gorm og Micki lave en masse forskellige retter med bælg-frugter. Nu skal I prøve at lave nogle af de samme retter. Del jer op i flere grupper, så I laver forskellige retter.

Lav et buffet-bord til sidst, så I kan smage alle retterne

Find opskrifterne på GoCook.dk eller i GoCook app'en.



Opgave 10 - Elevark 9

HVAD HAR DU LÆRT OM MADPYRAMIDEN OG BÆLG-FRUGTER?

Du har nu været igennem det første kapitel. Det har handlet om Madpyramiden. Om, hvordan du spiser mere klima-venligt. Og om bælg-frugter. Nu skulle du gerne have lært en masse, så du kan svare på de her spørgsmål.

Er du klar til quiz?

Kan du forklare, hvor kød er placeret i Madpyramiden? _____

Og hvad kan vi spise i stedet for kød? _____

Hvorfor kan mennesker godt lide kød? _____

Hvilke grund-smage har vi? _____

Og hvilken grund-smag finder du især i kød? Findes den andre steder? _____

Kan du nævne nogle forskellige slags bælg-frugter?

Og hvorfor hedder de egentlig bælg-frugter? _____

Hvad skal du gøre med tørrede bælg-frugter, før de er klar til at spise?

Og er det det samme med bælg-frugter i brik/dåse?

Kan du forklare, hvorfor det kunne være en god idé at spise mindre kød? _____



Opgave 11 - Elevark 10

HVOR MEGET KØD SPISER DU?

Vi spiser ret meget kød i Danmark. Har du nogensinde tænkt over, hvor meget det faktisk bliver til på en uge? Prøv at skrive ned, hvor meget kød du får at spise i løbet af en uge. Prøv enten at huske tilbage på den uge, der er gået, eller skriv det ned i løbet af den næste uge. Både det kød du spiser til morgenmad, frokost, aftensmad og til mellemmåltiderne. Fx pålæg, leverpostej, kylling i sandwich og det kød, du får til din aftensmad.

	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltid
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Var der noget af det, du nemt kunne undvære?



HVOR FINDER DU PROTEIN?

Når du spiser kød, får din krop en masse proteiner fra kødet. Dem bruger kroppen bl.a. til at bygge muskler med. Men du kan sagtens få protein fra andet mad end kød.

Find forskellige madvarer frem fra skabene og køleskabet i madkundskab. I kan også gå ind på mad.coop.dk og se på madvarer dér.

Næringsindhold pr. 100 g.	
Energi	990 kJ / 236 kcal
Fedt	6,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
Kulhydrat	33 g
- heraf sukkerarter	3,1 g
Kostfibre	7,6 g
Protein	7,1 g
Salt	1,10 g

Find vare-deklarationen

En varedeklaration fortæller dig, hvad maden er lavet af. Hvilke ingredienser der er brugt i varen. Men vare-deklarationen fortæller dig også, hvilke nærings-stoffer der er i. Her kan du se, om der er protein i varen. Udfyld skemaet med de varer, du finder. Skriv, hvor mange gram protein, der er i 100 g af varen. Så kan du se, hvilke varer der indeholder meget eller lidt protein.

MADVARER	Protein i 100 g af varen
Hakket oksekød, 10-15 % fedt	19,4
Kikærter	20,4



B12-JAGT OG JERN-JAGT

Gå på B12 og jern-jagt i råvareleksikonet på GoCook.dk.
Hvor kan du finde B12-vitamin og jern udover i kød?

Undersøg, om der er **B12-vitamin** i følgende råvarer.
Sæt kryds i skemaet, hvis der er:

	Er der B12-vitamin i råvaren?
Torskerogn	
Tomater	
Mælk	
Æg	
Pasta	
Nektarin	

Undersøg, om der er **jern** i følgende råvarer.
Sæt kryds i skemaet, hvis der er:

	Er der jern i råvaren
Mælk	
Solsikkeolie	
Yoghurt naturel	
Spinat	
Græskar- kerner	
Hvedebrød	



Opgave 12 - Elevark 11

HVAD HAR DU LÆRT OM DRIVHUS-EFFEKTEN OG MADENS KLIMA-AFTRYK?

Du har nu været igennem det andet kapitel. Det har handlet om klima, klimaforandringer, og om hvorfor vores valg af mad betyder noget for klimaet. Nu skulle du gerne have lært en masse, så du kan svare på de her spørgsmål.

Er du klar til quiz?

Hvad betyder ordet klima? _____

Hvad er drivhus-gasser? _____

Hvad er drivhus-effekten? _____

Hvad er klima-forandringer? _____

Hvorfor er der klima-forandringer? _____

Hvordan kan du hjælpe med at passe på klimaet? _____

Hvorfor gør det en forskel for klimaet, om du spiser grøntsager eller kød? _____

Kan din krop klare sig, hvis du ikke spiser kød? Og hvorfor? _____



Elevark 12

SÅDAN RULLER DU FORÅRSRULLER TRIN-FOR-TRIN



18. Find pandekager til forårsrullerne, fyldet til forårsrullerne og 1 spsk. gemt pandekagedej frem.

19. Læg en pandekage på et rent skærebræt.

20. Læg en skefuld fyld på den ene halvdel af pandekagen næsten ude ved kanten.



21 A. Pres fyldet lidt sammen med fingrene, inden du ruller.



21 B. Fold den lille pandekage-kant ved fyldet godt rundt om fyldet. Fold så pandekagens kanter, på begge sider af det indpakkede fyld, ind mod midten.



22. Rul pandekagen rundt om fyldet, til du har en forårsrulle.



23. Dyp en finger i den rest af pandekagedej, som du har gemt, og smør en lille smule dej på kanten af pandekagen som "lim", så forårsrullen ikke springer op.

Opgave 13 - Elevark 13

HVAD HAR DU LÆRT OM BÆLG-FRUGTER OG MADKULTUR?

Mikkel elsker at rejse rundt i hele verden og opdage ny mad. Han synes, det giver ham en masse inspiration til, hvad han selv kan lave af mad, når han er hjemme i Danmark.

Hvad synes du?

Kan du også godt lide mad fra andre lande, eller er du mest glad for den mad, du får derhjemme? Og hvorfor? _____

Hvordan bruger de bælg-frugter i England, Frankrig og Italien? _____

Var der én af Mikkels rejse-retter, som du godt kunne tænke dig at smage? _____

Synes du, vi kan lære noget af mad-kulturen i andre lande? _____

Og kan de måske lære noget af os? Er der noget, du synes, er særligt godt ved maden i Danmark? _____



Opgave 14 - Elevark 14

HVAD GØR DIT LOKALE SUPERMARKED FOR AT MINDSKE MADSPILD?

Se film 35, hvor Gorm og Micki besøger en butik. De leder efter datovarer og undersøger, hvad butikken gør for at mindske madspild.

Lav en en aftale med jeres lokale butik om at komme på besøg.

Hvad gør de for at mindske madspildet i butikken?

Hjælp for eksempel med at finde varer, der kan mærkes med "kort holdbarhed".

Har butikken et sted, de sælger varer med kort dato til en billigere pris?

Hjælp med at stille varerne op i den rækkefølge, de skal sælges i. Altså, hvis butikken har brug for hjælp.

På mælkekartonen kan der både stå 'bedst før' og 'ofte god efter'.



Film 35:
Hvad gør butikkerne for at undgå madspild?
Tag med Gorm og Micki på dato-jagt!

LAV DINE EGNE KLIMA-VENLIGE RÅD

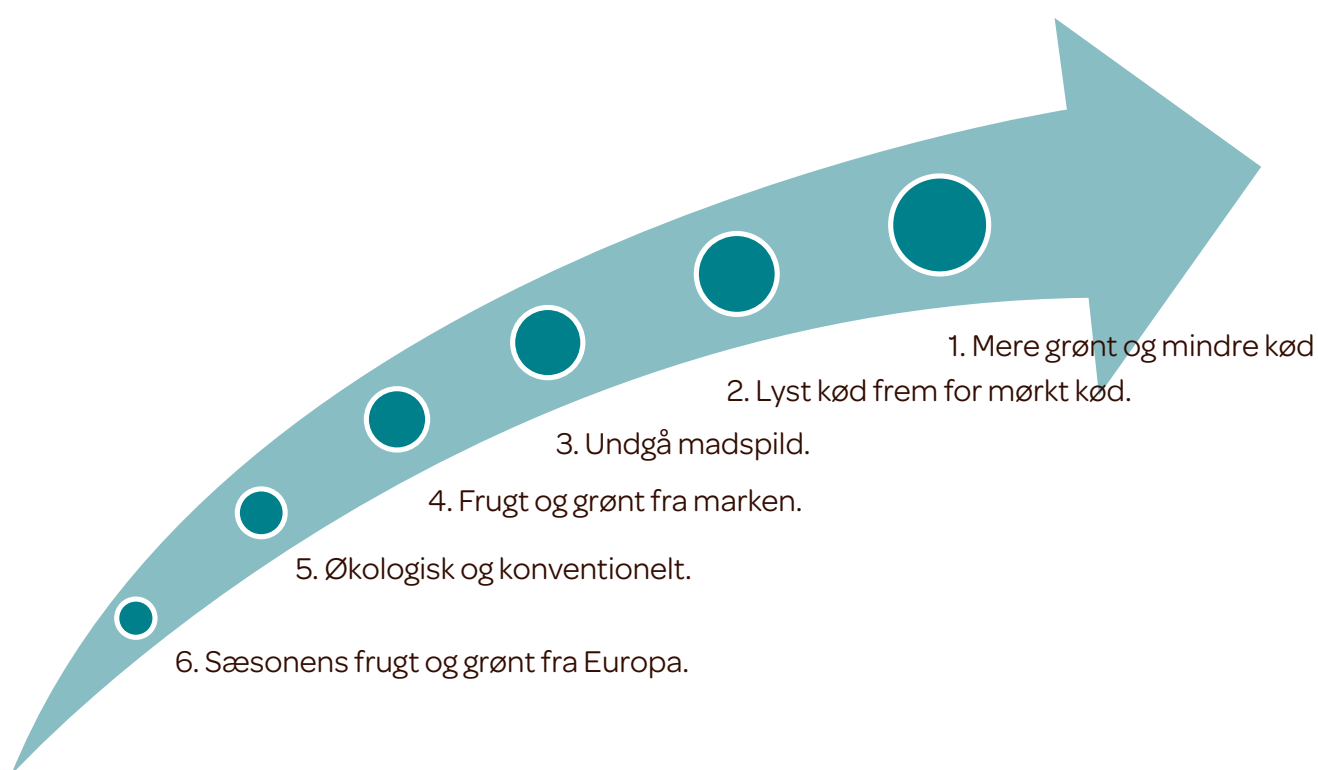
Man kan gøre meget for at spise mere klimavenligt. Nogle af dine valg af mad har en lille betydning for dit klimaaftryk. Andre har stor betydning for dit klimaaftryk. Se på pilen nedenfor.

Vælger du fx 'sæsonens frugt og grønt fra Europa', så har du gjort lidt godt for dit klima-aftryk. Mens hvis du vælger at spise 'mere grønt og mindre kød', så har du gjort rigtig meget godt for dit klimaaftryk.

1. **Spise mere frugt og grønt og mindre kød, ost og mælk.**
2. **Vælg lyst kød frem for mørkt kød.** Når du spiser kød, så er det bedre at vælge gris, kylling og fisk (lyst kød) frem for oksekød og lammekød (mørkt kød).
3. **Undgå madspild.** Du skal undgå at smide mad ud. Det er altså godt for klimaet at spise rester og bruge rester i madlavningen.
4. **Frugt og grøntsager fra marken.** Når du vælger grøntsager, så vælg frugter og grøntsager fra marken - også kaldet friland. Grøntsager og frugter kan også blive dyrket i drivhuse. Drivhusene skal varmes op, og det koster energi. Så frugt og grøntsager dyrket i drivhuse har et større klimaaftryk end dem, der er dyrket på en mark. Man kan ikke altid se det på varerne om de er dyrket i drivhus. Men hvis du køber danske tomater om vinteren, så ved du, om de er dyrket i opvarmede drivhuse.
5. **Økologisk eller konventionelt.** Det betyder ikke så meget for klimaet, om du vælger økologiske eller konventionelle varer. Økologiske varer har som regel et lidt højere klimaaftryk end konventionelle varer. Til gengæld har de en lang række andre fordele for miljøet.
6. **Sæsonens frugt og grøntsager fra Europa.** Du behøver ikke kun leve af danske kål, gulerødder, kartofler og æbler for at leve klimavenligt. Du kan fx købe appelsiner, når de er modne i Spanien fra december til marts. Eller købe spanske peberfrugter, når de er modne i august til september. Du kan altså spise frugter og grøntsager fra hele Europa og stadig leve ret klimavenligt. Det er nemlig ikke så slemt for klimaet, hvis grøntsagerne er dyrket på en mark i fx Spanien og kørt hertil på en lastbil. Det er til gengæld skidt, hvis de er blevet fløjet hertil ligesom friske blåbær i januar måned. Det er dog ganske få madvarer, der bliver fløjet til Danmark.



Lav klima-råd for dig selv eller din klasse. Brug klima-pilen nederst på siden.
Og tænk på alt det andet, du har lært om mad og klima. _____



Klima-pilen. Jo højere op i pilen, jo større forskel gør du for klimaet.



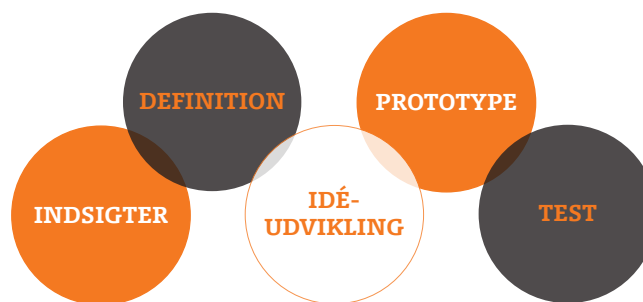
Opgave 15 - Elevark 15

LAV DIN EGEN OPSKRIFT MED RESTERNE FRA SMAGEKASSEN.

I har måske en masse små rester tilbage fra opskrifterne i smagekassen. Fx lidt løg, kål, gulerod, lima-bønner, edamame-bønner, citron, chili, feta, mel, gær eller æg.

Læg alle resterne frem på et bord. Hvad kan I lave med de rester, I har tilbage? Brug evt. food-lab-modellen, når du arbejder med at udvikle din opskrift på en reste-ret. <http://coopfoodlab.dk>

Det kan fx være en af de gode reste-retter som:



Food lab modellen

PIZZA

Mel, feta, chili, løg.

GRYDERET:

Løg, gulerod, lima-bønner, citron, chili, kål, edamame-bønner.

BIKSEMAD

Løg, gulerod, chili, lima-bønner, kål, edamame-bønner.

KØDSOVS OG LASAGNE

Løg, gulerod, chili, lima-bønner, kål, edamame-bønner.

FYLD TIL WRAPS

Løg, gulerod, chili, lima-bønner, kål, edamame-bønner.

MAD-PANDEKAGER OG MAD-VAFLER

I dejen: revne grøntsager, moste lima-bønner eller edamame-bønner, mælk, æg, feta.
I fyldet: gulerod, kål, chili, løg, edamame-bønner, lima-bønner, feta.

SUPPE

Løg, gulerod, chili, lima-bønner, kål, citron, feta som drys.

WOK

Løg, gulerod, chili, lima-bønner, kål, citron.

BOLLER

Fx revne grøntsager, mælkerester, feta, æg, gær og mel.



Hvis I ikke har tid til at udvikle opskriften helt fra bunden, så find en eksisterende opskrift på retten på gocook.dk. Du kan også se i en kokebog eller søge på internet. Brug opskriften som inspiration til at udvikle din egen opskrift.

Fx kan du finde en opskrift på kødsovs på gocook.dk. Tilføj dine rester til opskriften.

Måske har du også lyst til at fjerne nogle af de ingredienser, der var i opskriften i forvejen? _____

Lav en indkøbsseddel, hvis du mangler ingredienser for at kunne lave din reste-ret. _____



Opgave 16 - Elevark 16

HVAD HAR DU LÆRT OM MADSPILD?

Nu har du lært noget om madspild og kan sikkert svare på en masse gode spørgsmål om emnet:

Hvad betyder madspild? _____

Hvorfor er det et problem, at vi smider så meget mad i skraldespanden, i stedet for at spise det? _____

Hvad kan du selv gøre for at undgå madspild? _____

Hvad kan butikkerne gøre for at undgå madspild? _____

Ved du nu, hvordan du kan spise
mere klima-venligt? Og hvordan ville du gøre det? _____

