

Måned	Klasse trin	Valg ag	Forl øb	Antal lektioner	Materialer (bøger el. hæfter)	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceo mråder og - mål	Områ der	Færdighe ds- og vidensm ål	Fas er
Oktober	4./5./6./ 7.	Nej	Kartofler & Grove grøntsager	Grøntsager									
				Teorilektioner: 1-2	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Grøntsager s.31 Hvad er grøntsager? s.32 Hvad betyder det når grøntsager er i sæson? s.33 Hvordan opbevarer du grøntsager? s.34 Hvordan smager grøntsager? s.34 Hvordan tilbereder du grøntsager? s.35 Hvordan spiser du grøntsager? s.35	Mickis grøntsagssamosaer		Tal med eleverne om begrebet sæson. Eleverne kan alene eller i grupper finde hjemmesider, der viser hvornår forskellige fødevarer er i sæson. De skal have fokus på grøntsager.	Eleven har lært om begrebet sæson. Eleven kan fortælle om hvilke grøntsager, der er i sæson i løbet af året.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
	Praksislektioner: 2-4				Wok med grøntsager Grøntsags-spaghetti Grøntsagslasagne	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.	Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	1			
	4./5./6./ 7.	Ja		Rodfrugter									
Teorilektioner: 2-4	GoCook-Danske rødder og grove knolde Rodfrugter er grøntsager s.2 Sådan kan du opbevare rodfrugter s.2 Da rødderne kom til Danmark s.3 Kartoffel - knolden der ikke er en rod s.3 GoCook-Økologi eller hvad? Guleroddens hemmeligheder s.10-11 Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19	Jordskokkechips Micki laver rødbedechips Gorm laver røddernes suppe Jan fortæller om gulerødder		Tal med eleverne om, hvad rodfrugter er. Spørg eleverne i hvilke retter, de bruger rodfrugter.	Eleven har lært om rodfrugters anvendelse.	Fødevarebevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekundskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1				
				Madlavning - Eleven kan	Grundmetoder og	Eleven kan lave mad ud		1					

		Praksislektioner: 2-4		Rødbede chips Røddernes suppe Rødbedesalat med jordskokker Ovnbagte grøntsager	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.		fra enkle grundmetoder og teknikker.		
4./5./6./7.	Ja	Kartofler									
		Teorilektioner: 2-4	GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab Kartofler s.24 Kartoflens opbygning s.25 Mange slags kartofler s.26 Hvordan opbevares kartofler? s.26 Hvordan spiser du kartofler? s.27 Hvordan tilbereder du kartofler? s.27 GoCook-Livretter med kartofler Kartoflen - den fantastiske knold s.8 Dyrkning af kartofler s.9 Forbrug af kartoflen s.10 Den sunde kartoffel s.11 Kartoflens smag og tilberedning s.11 Kartoflen i måltidet s.12	Kartofler, koge Mose Gorm laver kartoffelæggekage		Eleven kan fortælle om dyrkning af kartofler, og hvad man kan bruge den til. Eleven kan fortælle om smag og tilberedning.		Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Råvarekendskab Madlavningens mål og struktur	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse. Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1
		Praksislektioner: 2-4		Kartoffelpizza Kartoffelsalat Kartoffelæggekage spansk-tortillas	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
4./5./6./7.	Ja	Kål									
		Teorilektioner: 1-2	GoCook-Røde kål og andre hoveder Kål er en grøntsag s.2 Kål hele året s.3	Glaskål, ordne og skære Spidskål i strimler	I dette forløb er der ikke så meget læsestof, så eleverne	Eleven har lært om kål. Eleven kan fortælle om kål, og hvordan det		Fødevarerbevidsthed - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Råvarekendskab	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1

			<p>Kålretter s.4</p> <p>Kålen er i bunden af madpyramiden s.4</p> <p>Kål på mange måder s.4-5</p> <p>Din egen kålsalat s.6</p> <p>"Wokket" kål og æble i mild karrycreme s.7</p>	<p>Hvidkål, skære i strimler</p> <p>Grønkål, ordne</p> <p>Grønkålschips</p> <p>Gorms</p> <p>rosenkålschips</p>		<p>kan fordybe sig i metodevide oerne og opskrifterne .</p>	<p>kan bruges i madlavning.</p>			<p>Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.</p>	
	Praksislektioner: 2-4			<p>Grønkålschips</p> <p>Spidskålssalat med bacon</p> <p>Salat med blomkålscouscous</p>	<p>Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.</p>		<p>Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.</p>	<p>Grundmetoder og madteknik</p>	<p>Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.</p>	<p>1</p>	