

Måned	Klasse-trin	Valgfag	Forløb	Antal lektioner	Materialer (bøger el. hæfter)	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser	
Oktober	4./5. /6./7	Nej	Kartofler & Grove grøntsager & Æbler	<b>Grøntsager</b>										
				Teori lektioner: 1-2	<b>GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab</b> 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	<a href="#">Mickis grøntsagssamosaer</a>			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.	<b>Fødevarerbev idsthed</b> - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	<b>Råvarekundskab</b>	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
	Praksis lektioner: 2-4				<a href="#">Wok med grøntsager</a> <a href="#">Grøntsags-spaghetti</a> <a href="#">Grøntsagslasagne</a>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		<b>Madlavning</b> - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen	<b>Grundmetoder og madteknik</b>	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	1			
	<b>Rodfrugter</b>													
4./5. /6./7	Ja		Kartofler & Grove grøntsager & Æbler	Teori lektioner: 2-4	<b>GoCook-Danske rødder og grove knolde</b> Rodfrugter er grøntsager s.2 Sådan kan du opbevare rodfrugter s.2 Da rødderne kom til Danmark s.3 Kartoflen - knolden der ikke er en rod s.3 <b>GoCook-Økologi eller hvad?</b> Guleroddens hemmeligheder s.10-11 Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19	<a href="#">Jordkokkechips</a> <a href="#">Micki laver rødbedechips</a> <a href="#">Gorm laver røddernes suppe</a> <a href="#">Jan fortæller om gulerødder</a>			Tal med eleverne om, hvad rodfrugter er. Spørg eleverne i hvilke retter, de bruger rodfrugter.	Eleven har lært om rodfrugters anvendelse.	<b>Fødevarerbev idsthed</b> - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	<b>Råvarekundskab</b>	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	1
				Praksis lektion			<a href="#">Rødbedechips</a> <a href="#">Røddernes suppe</a> <a href="#">Rødbedesalat med jordkokker</a>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En		<b>Madlavning</b> - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i	<b>Grundmetoder og madteknik</b>	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1	

		er: 2-4			opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		madlavningen			
					<a href="#">Ovnbagte grøntsager</a>					
4./5./6./7	Ja	<b>Kartofler</b>								
Teori lektioner: 2-4	<b>GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab</b> 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 <b>GoCook-Livretter med kartofler</b> 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	<a href="#">Kartofler, koge</a>  <a href="#">Mose</a>  <a href="#">Gorm laver kartoffelæggekage</a>				Eleven kan fortælle om dyrkning af kartofler, og hvad man kan bruge den til.  Eleven kan fortælle om smag og tilberedning.	<b>Fødevarebevidsthed -</b> Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	<b>Råvarekundskab</b>	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
									Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	
Praktiske lektioner: 2-4				<a href="#">Kartoffelpizza</a> <a href="#">Kartoffelsalat</a> <a href="#">Kartoffelæggekage</a> <a href="#">spansk-tortillas</a>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		<b>Madlavning -</b> Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen	<b>Madlavningens mål og struktur</b>	Eleven kan lave mad efter en opskrift.	1
									Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	
4./5./6./7	Ja	<b>Kål</b>								
Teori lektioner: 1-2	<b>GoCook-Røde kål og andre hoveder</b> Kål er en grøntsag s.2 Kål hele året s.3 Kålrätter s.4 Kålen er i bunden af madpyramiden s.4 Kål på mange måder s.4-5 Din egen kålsalat s.6 "Wokket" kål og æble i mild karrycreme s.7	<a href="#">Glaskål, ordne og skære</a> <a href="#">Spidskål i strimler</a> <a href="#">Hvidkål, skære i strimler</a>  <a href="#">Grøn kål, ordne</a> <a href="#">Grøn kålschips</a> <a href="#">Gorms rosenkålschips</a>			I dette forløb er der ikke så meget læsestof, så eleverne kan fordybe sig i metodevideoerne og opskrifterne.	Eleven har lært om kål.  Eleven kan fortælle om kål, og hvordan det kan bruges i madlavning.	<b>Fødevarebevidsthed -</b> Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	<b>Råvarekundskab</b>	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	1
									Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.	

		Praksislektioner: 2-4		<a href="#">Grønkaalschips</a> <a href="#">Spidskålssalat med bacon</a> <a href="#">Salat med blomkålscouscous</a>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		<b>Madlavning</b> - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	<b>Grundmetoder og madteknik</b>	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	1	
4./5./6./7.	Ja	<b>Æbler</b>									
		Teorilektioner: 4-6	<b>GoCook Æblehack</b> Danmark er et æbleland, s. 5  Hvordan smager de danske æbler?, s. 6-7 Pektin i æbler, s. 9  Hvorfor bliver æbler brune?, s. 10  Hvordan opbevarer og bruger du æbler?, s. 11 Årets gang i æbleplantagen, s. 15-23  Konventionel vs. Øko, s. 24	<a href="#">Æblechallenge</a>  -  -  -  <a href="#">Æbler på seks forskellige måder</a>  <a href="#">Hvordan dyrker man æbler?</a>  <a href="#">Sådan laver man en plantage med æbler</a> <a href="#">Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler?</a>		Supplér evt. køb af æbler med sorter fra dine elevers haver.  Materialet er godt egnet til tværfagligt arbejde m. fx biologi og natur & teknologi.  Materialet kan være fagligt tungt og m. meget tekst. Supplér derfor m. film.	Eleven har lært om og smagt på mange forskellige æblesorter.  Eleven kan fortælle, hvordan man dyrker æbler, herunder bæredygtigheden.  Eleven har lært om nogle af de mest almindelige fysiske-kemiske egenskaber i æbler.	<b>Fødevarebevidsthed</b> - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtigheden.	<b>Råvarekendskab</b>    <b>Bæredygtighed og miljø</b>	Eleven har viden om råvaregruppernes smag og anvendelse.  Eleven har viden om råvaregruppernes fysiske-kemiske egenskaber.  Eleven kan analysere fødevaregruppernes vej fra jord til bord og til jord igen.  Eleven har viden om fødevaregruppernes bæredygtighed.	1  2  1  1
		Praksislektioner: 4-6	Æbletricks i kokkeskolen s. 12	<a href="#">Sådan skræller du æbler</a> <a href="#">Sådan skærer du æbler i skiver</a> <a href="#">Sådan skærer du æbler i kvarte</a> <a href="#">Sådan skærer ud æbler i både</a> <a href="#">Sådan skærer du æbler i tern</a> <a href="#">Sådan bruger du en æbleskræller</a>	<a href="#">Frittata med bacon og æble</a>  <a href="#">Æbleboller</a> <a href="#">Pizza med bacon og æble</a> <a href="#">Burger med pulled chicken</a>  <a href="#">Arme riddere med æble</a>	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.	Eleven har lært at lave retter, hvor æblet indgår som ingrediens.  Eleven har lært køkkentenikker og metoder, der omhandler æbler.  Eleven har lært at bruge nogle af æblets fysiske-kemiske egenskaber i madlavningen.	<b>Madlavning</b> - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	<b>Grundmetoder og madteknik</b>  <b>Madlavningens fysik og kemi</b>	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.  Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.  Eleven kan skabe retter under hensynstagen til sammenhæng mellem madlavningsgrundmetoder og fysiske-kemiske egenskaber.	1  1  2

