

GOCOOK DIN KÅL

VIGTIGT!
Brug opskrifterne
fra elevhæftet.
Mængderne passer
til Smagekassen.



100% DIN RET

Lærervejledning

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Indholdsfortegnelse	2
Undervisningsmaterialet er udarbejdet af - og tak til!	2
Tak, fordi du er med!	3
Hvad er formålet med undervisningsmaterialet?	3
Målgruppen er flerfaglig	4
Let at læse	4
Elementer i undervisningsmaterialet	5
Afhentning af smagekassen og indkøb af ekstra råvarer	6
Brug de rigtige opskrifter - fra ELEVHÆFTET	6
Værd at vide om bami goreng	6
Værd at vide om perinirli	7
Forenklede fælles mål	7
Elevhæftets opbygning, herunder fokusområder for valgfag	7
Øvrige elementer i undervisningsmaterialet	10
Film i elevhæftet	10
Opgaver i elevhæftet	11
Plakat	11
Flyer til forældrene	11
Opskriftshæfte til hjemmet	11
Få feedback og deltag i konkurrencen	11
Planlægning af undervisningen	12
Kort forløb med 4 undervisningsgange	12



Vidste du, at 97% af lærerne synes GoCook er ‘meget troværdig’ eller ‘troværdig’?

Vidste du, at 91% af GoCook lærerne bruger gocook.dk i undervisningen hele året?

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af - og tak til!

Redaktør og forfatter Bente Svane Nielsen og forfatter Maria Roslev. Tak til: Andreas Vappula Nilsson, Anders Find, Kirsten Duedal Vesterlund, Birthe G. S. Kyhn, Rikke Brodersen Thomsen, Signe Krogshede Barslund, Sabine Mensel og Camilla Pi Kirkegaard fra GoCook. Teamet fra Axel Månsson for at dele deres viden om kål, Bettina Buhl og Det Grønne Museum for historiske fakta, Mie Reihs fra Madfærd for medvirken af børn, landbrugskonsulent Ole Scharff om kålproduktion, Danish Crown for sponsorat af indvolde til film, Anne W. Ravn for at faktatjekke afsnittet om sundhed og Marianne Worm for korrektur.

En stor tak til forældre og børn, som har medvirket:

Nikolaj, Gustav, Noah, Alba, Ruby, Isak og Karla plus forældre. Og særlig tak til GoCook-ambassadørerne Gorm, Micki og Kåre og Emil.

Fotos: Anders Find, Andreas Vappula Nilsson, Thomas Hergaard, Thomas Roland og Bente Svane Nielsen.

Tak, fordi du er med!

Tak, fordi du har meldt din eller dine klasser til GoCook Smagekassen. Vi håber, at du og dine elever bliver inspireret til at kigge nysgerrigt på kålen. Måske kender du GoCook allerede, måske er du med for første gang. Så her lige et par ord om os bag GoCook. GoCook er en del af Coops ansvarlighedsarbejde. Som andelsvirksomhed er Coop forpligtet til at sørge for oplysning - også til næste generation. Coops skoletjeneste - Coop Skolekontakten - har eksisteret siden 1974. GoCook er et program under Skolekontakten, som har eksisteret i 15 år. GoCook er i dag en meget stor del af Skolekontaktens arbejde. Alle råvarer i GoCook Smagekassen, alle undervisningsmaterialer og film er betalt af GoCook-projektet. I Skolekontakten og GoCook er vi to fastansatte og en håndfuld engagerede freelancere. Så vi kunne ikke udrette ret meget uden jer.

Tak, fordi vi er sammen om at skabe maddannelse for næste generation!



Se filmen, hvor programchef Bente Svane Nielsen giver en kort intro til det praktiske omkring GoCook Smagekassen

Hvad er formålet med undervisningsmaterialet?

Det overordnede formål med materialet er, at eleverne får øjnene op for en grøntsag, som de typisk ikke er så begejstrede for. Nemlig kål. Ved at deltage aktivt i et undervisningsforløb om kål møder eleverne kålens mangfoldighed både i udseende, smag og tilberedning. Målet er, at eleverne oplever, at kål slet ikke er kedeligt, men derimod spændende både at tilberede, spise og eksperimentere med. Vi vil også gerne involvere eleverne i at tage del og medansvar for problemstillinger, der vedrører fødevarebevidsthed og bæredygtighed.

Vi forsøger med elevhæftet, filmene, opskriftshæftet og plakaten at komme bredt omkring kålen. Vi håber, at eleverne får mulighed for at undersøge, eksperimentere, diskutere. arbejde praktisk og teoretisk med de emner, som vi gennemgår overordnet her:

KAPITEL 1
MADKUNDSKAB - KÅL PÅ BORDET

RÅVAREKENDSKAB S. 6-7: Eleverne undersøger, hvordan de forskellige kåltyper ser ud og smager. De får viden om de danske kåltyper og deres konsistens både som tilberedt og rå.

SUNDHED s.8 og s. 19-20: Eleverne opnår viden om det sunde ved kål både i forhold til vitaminer og kostfibre og i forhold til Madpyramiden. Det uddybes på side 19-20, hvor fokus er på tarmsystemet.

GRUNDSMAGEN BITTER s. 9: Ved blandt andet at læse om grundsmagen bitter opnår eleverne viden om, hvordan vi som mennesker fysiologisk smager på kål - og andre grundsmage.

GRUNDMETODER OG MADTEKNIKKER s. 10-13: Eleverne får praktisk erfaring med forskellige tilberedningsteknikker af kål og grøntsager generelt. Afsnittet afsluttes med en åben eksperimenterende øvelse, hvor de kan tilberede en kålsalat.

MADKULTUR S. 14-16: Afslutningsvis i dette kapitel får eleverne både viden om kålens historie før og nu og om kål og juletraditioner. Den sidste del kan eventuelt også bruges i undervisningen i december, hvor eleverne kan eksperimentere med at sylte deres egen rødkål.

KAPITEL 2
FLERFAGLIG: Naturfag og valgfag i madkundskab - BAG OM KÅL

MENNESKET OG FORDØJELSE s. 19-20 : Siger man kål, siger de fleste også prut, og prutterne skyder kapitel 2 i gang. Eleverne begynder kapitlet med at få viden om, hvad en gennemsnitsprut kemisk set består af, hvorefter de opnår viden om menneskets fordøjelsessystem for at forstå, hvorfor kostfibre i kål er gode for os.

Fortsætter på næste side

**FORSYNINGSPRODUKTION & BÆREDYGTIG-
HED s. 21-25:** Eleverne introduceres til, hvordan kål dyrkes og høstes med fokus på forskelle og ligheder mellem økologisk og konventionel dyrkning af kål. Eleverne får kendskab til problemer med skadedyr og ukrudt samt viden om gødning, vanding og udbytte. Målet er at give eleverne en øget bevidsthed om fødevarers produktion, så de ved, hvilke forskelle og ligheder der er mellem produktionen af konventionelle og økologiske, danske kål.

KEMI OG KÅL S. 26-28: I den sidste del af kapitel 2 får eleverne viden om, hvordan grøntsager påvirkes af syrer og baser. De kommer omkring pH-værdi, syre og base, klorofyl og antocyaniner. De kan via film og eksperimenterende øvelser se, hvordan rød-kål skifter farve, alt efter om det er i sur eller basisk væske.

KÅL OG FERMENTERING S. 29-33: Eleverne får teoretisk viden om fermenteringsprocessen, som er en god model for en biologisk proces, som de selv kan følge. De får også mulighed for at få praktisk erfaring med fermentering af kål, når de skal prøve kræfter med at lave kimchi, der har en kortere tilberedningstid end sauerkraut.

Målgruppen er flerfaglig
Undervisningsmaterialet ‘GoCook din Kål’ er målrettet undervisning i både **obligatorisk madkundskab og madkundskab som valgfag fra 4. til 8. klasse**. Derudover er dele af materialet målrettet flerfaglig undervisning i **natur/teknologi, biologi og fysik/kemi**. Afsnittene vil dog stadig være relevante for madkundskab eller madkundskab som valgfag, selvom det ikke står explicit. Vores fokus er at vise, hvor der er mulighed for at inddrage andre fag i temaet kål.
Materialet er forsøgt inddelt efter fag, så det er lettere for både elever og lærere at orientere sig i det. Det fremgår både af indholdsfortegnelsen i elevhæftet og øverst på hver side i elevhæftet. Der er også en oversigt her i lærervejledningen. Flere af afsnittene er relevante for flere fag, da virkeligheden jo ikke er opdelt i fag.
Teksten i undervisningsmaterialet har et lix-tal på mellem 25 og 30, derfor er det oplagt at bruge i **faglig læsning i dansk og understøttende undervisning**. Dog er det vigtigt at huske, at lix-tallene kun er vejledende. Nogle emner er vanskeligere at forstå, selvom teksten er let at læse. Det kan være en fordel at vise filmene, som introduktion til et emne, da vi i filmene har valgt de vigtigste og mest letforståelige pointer ud.

Let at læse
For at gøre teksten i elevhæftet læsevenlig bruges der bindestreg i lange sammensatte ord. Når et ord bruges flere gange, har vi valgt kun at skrive ordet med bindestreg første gang, det optræder i teksten, så eleverne ved, at det typisk skrives uden bindestreg. Ordet oxonium-ioner optræder flere gange og altid med bindestreg for at gøre det nemmere at læse.
Derudover har vi bevidst undgået forkortelser, der kan være svære umiddelbart at afkode. Derfor skriver vi ‘for eksempel’ i stedet for ‘fx’ og ‘cirka’ i stedet for ‘ca.’ Forkortelser, der er lette at afkode for målgruppen, bruges. Det gælder fx ‘dvs’.

Som udgangspunkt forsøger vi at undgå treleddede sætninger, især i kapitel 1, så sætningerne er nemme at overskue og læse. Derudover har vi lagt vægt på at bruge aktive ord frem for passive, så det bliver nemmere for eleverne at se en handling for sig. Handlinger er lettere at huske og nemmere at forstå.



Elementer i undervisningsmaterialet

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
1	Gavekort i A4-størrelse.	Leveret til skolen i uge 39.
24	Elevhæfter à 36 sider. Smagekasse-opskrifter.	
1	Lærervejledning à 12 sider.	
24	Opskrifthæfter til hjemmet à 32 sider.	
24	Forældreflyers til hjemmet.	
1	Brev til dig som lærer.	
1	Plakat.	På skolekontakten.dk
1	Elevark som pdf.	
1	Lærerark med supplerende viden.	
1	Liste over råvarer i smagekassen og råvarer, du skal sørge for at have hjemme.	På gocook.dk 1. Vælg ‘Kokkeskolen’. 2. Vælg kategorien ‘råvarer’ og dernæst ‘kål’. På YouTube-kanalen “GoCook by Coop”: Vælg playlisten “GoCook din kål”.
46 film	De 27 film fra elevhæftet kan afspilles på gocook.dk eller på GoCook’s YouTube-kanal. Eleverne kan også se filmene på deres mobil ved at scanne QR-koderne med deres telefon. De 14 film på plakaten findes også på gocook.dk i kategorien kål. Filmene fra opskrifthæftet ligger også på gocook.dk i kategorien kål.	
40 opskrifter	<u>Opskrifterne bami goreng og peinirli til Smagekassen er i elevhæftet side 34 og 35. Mængderne passer til Smagekassen.</u> Opskrifterne i opskrifthæftet er tilpasset hjemmet med 2 voksne og 2 børn. Halver mængderne fra opskrifthæftet til undervisningen.	
1	Konkurrence på Instagram, som kører til og med d. 31. dec. Tag: @gocook_by_coop og hashtag #smagekas-sen2021 - eller send en mail til gocook@coop.dk	Instagram “GoCook by Coop”.
1	GoCook Smagekasse med råvarer til 24 elever. Hent smagekassen i den uge, du valgte ved tilmelding (gerne i starten af ugen). Husk gavekort og mail-bekræftelse. Uafhængte smagekasser bliver til madspild efter ugens udløb.	Afhent i Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli’Brugsen.

Afhentning af smagekassen og indkøb af ekstra råvarer



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 på køl. Gerne i den originale emballage, da det forlænger holdbarheden. 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 en liste over råvarer og mængder i smagekassen, og det du selv skal købe ind.

Tip! Lad asparges-broccoli og de øvrige grøntsager fra smagekassen blive i emballagen, når du lægger dem på køl. Så holder de længere. Blomkål skal have bladene nedad, og de hvide buketter opad, så evt. kondens skabt i køleskabet ikke ødelægger kålen.

Brug de rigtige opskrifter – fra ELEVVHÆFTET

I smagekassen er der råvarer til 24 elever, når I bruger opskrifterne i ELEVVHÆFTET (på s. 34 og 35). Opskrifterne i elevhæftet er til 6 grupper à 4 elever. Du finder de samme opskrifter i opskriftshæftet, men

her er bami goreng til en familie på 2 voksne og 2 børn. Smagekassens mængder er tilpasset udstyret i madkundskab, børns kompetencer og har fokus på at minimere madspild.

Værd at vide om bami goreng (elevhæftet s. 34)

Retten bami goreng stammer fra det indonesiske køkken. I Asien er de nemlig gode til at bruge mange forskellige slags kål i deres mad. Denne udgave er lavet med udgangspunkt i danske kål. Bami goreng er også en højt elsket ret i Holland. Interessen for bami goreng stammer fra dengang de var kolonimagt i Indonesien. I Holland bruger de også europæiske kål i bami goreng såsom broccoli.

Vi har tilpasset retten, så smagsgiverne er lette at skaffe. Bami goreng i elevhæftet bruger frisk chili i stedet for chilisovsen sambal oelek og soja, sukker og vand i stedet for den søde sojasauce ketjap manis. Vi har i GoCook Smagekassen valgt at bruge asparges-broccoli, da den egner sig godt til lynstegning. Asparges-broccoli er også mindre kendt end broccoli, så det kan måske pirre til elevernes nysgerrighed. Mange børn vil foretrække, at asparges-broccoli også bliver hakket meget fint ligesom juniorkokken Gustav gør i film 26.

I bami goreng prøver eleverne grundmetoden

lynstegning. De kan se et eksempel på lynstegning i film 9.

De kommer også til at øve sig i at skære gulerødder i *julienne* – altså meget tynde stave. Hvis gulerodstykkerne bliver tykke, vil gulerødderne føles rå. Hvis eleverne ikke er i stand til at skære i julienne kan man med fordel bruge et mandolinjern eller et juliennejern.

Giv eleverne film 26 for som lektie, så de er klar til at lære hinanden at lave bami goreng.

Vi har skrevet indkøb af kylling på indkøbslisten, men man kan sagtens lave bami goreng uden kød.

Bami goreng i opskriftshæftet har vi skrevet smagsgiver sambal oelek og ketjap manis ind, hvis eleverne får lyst til at gøre retten endnu mere autentisk derhjemme. I opskriftshæftet har vi også skrevet broccoli som alternativ til asparges-broccoli.



Værd at vide om peinirli (elevhæftet s. 35)

De aflange pizzabåde peinirli stammer fra Grækenland, men der findes også pizzabåde i det tyrkiske køkken. Vi har i GoCook lavet vores egen udgave, hvor vi har gjort dejen grovere, og blomkål er blevet en del af fyldet, og der er ingen smør i dejen og fyldet. Det er vigtigt, at blomkål og løg bliver revet fint på et rivejern eller i en food-processor. Ellers bliver de til store klumper, der ikke bliver ordentligt bagt. Vi viser i trin-for-trin filmen, hvordan man bruger et rivejern og en foodprocessor (film 27). Man kan også se film 11, der handler om at rive eller hakke

blomkål med rivejern, kniv eller i en foodprocessor. Det er også vigtigt, at dejkanten ikke bliver for stor. Så der skal kun bukkes cirka en centimeter ind hele vejen rundt. Ellers er der langt ind til fyldet. Man kan erstatte skinkestrimlerne med kylling, eller helt undvære kød i opskriften. Eleverne kan også smage pizzabådene til med deres eget krydderi. Det kan fx være karri eller timian. Giv eleverne film 27 for som lektie, så de er klar til at lære hinanden at bage peinirli.



Til peinirli skal der bruges rivejern eller en food-processor.

Forenklete fælles mål

Undervisningsmaterialet 'GoCook din kål' er målrettet den obligatoriske undervisning i faget madkundskab. Materialet kan også bruges i valgfaget madkundskab. Det er også velegnet til flerfaglige forløb fx natur/teknologi, biologi, fysik/kemi. Man kan desuden bruge undervisningsforløbet i it og medier, samfundsfag, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Elevhæftets opbygning, herunder fokusområder for valgfag

Elevhæftet er overordnet set opdelt i følgende to hovedkapitler:

- **Kål på bordet (s. 5-17) målrettet Madkundskab.**
- **Bag om kål (s.18-33) - flerfagligt forløb herunder valgfag i madkundskab.**
- Evaluering (s. 33)
- Smagekasse-opskrifterne (s. 34-35).

Elevhæftet er bygget op omkring de danske kål. GoCooks ambassadører Gorm, Micki og Kåre og Emil tager eleverne ud på en madrejse for at undersøge, hvordan vi kan bruge kål, og hvilke teknikker og grundmetoder det kræver, når man skal tilberede kål på den rigtige måde. I kapitlet **'Kål på bordet'** Eleverne rejser også tilbage i tiden for at undersøge, hvilken rolle kålen havde i gamle dage i Danmark. Forløbet kan afsluttes med at redde eventuelle rester fra Smagekassen ved at tilberede en GoCook-udgave af okonomiyaki, der er en japansk grønsagspandekage.

Kapitlet **'Bag om kålen'** går mere i dybden med kålens betydning for vores fordøjelse og sundhed. Eleverne lærer om kålens vej fra jord og til bord. Derefter dykker vi ned i kålens fysisk-kemiske egenskaber. Forløbet kan afsluttes med en teoretisk og/eller praktisk gennemgang af fermentering. Du kan få mere baggrundsinformation om årets tema i lærerark på skolekontakten.dk



Fortsætter på næste side

Evaluéer gerne forløbet sammen med eleverne i forhold til de opstillede undervisningsmål. Eleverne kan beskrive deres oplevelser og erfaringer med kål i forhold til kåls smag, konsistens og fremstilling af opskrifterne. I opskrifterne skal eleverne anvende den viden, de har fået gennem opgaverne med kål. Du kan opfordre eleverne til at give en tilbagemelding på, om aktiviteterne har inspireret dem og de har oplevet tegn på læring.

I **valgfaget for madkundskab** kan man også bruge kapitel 1 målrettet madkundskab. Man kan i højere grad lade eleverne tilrettelægge læringsforløbet, udvælge og udvikle opskrifter og planlægge indkøb til undervisningen. Man kan fx lade eleverne udvikle nye opskrifter ud fra idéerne i elevhæftet. Det kunne for eksempel være sundere udgaver af de gammel-dags retter såsom kåldolmere - eller vurdere ud fra Danmarkskortet, hvilken kommune eller målgruppe i en kommune, man gerne vil udvikle opskrifter til. Så kapitel 1 kan også inddrages i valgfag i madkundskab alt efter elevernes forudsætninger.

Kål til eksamen i valgfag i madkundskab. Som ekstra inspiration og vejledning udarbejder vi et par forslag til, hvordan man kan bruge kålen til eksamen. På skolekonakten.dk vil du kunne finde et par kål-relaterede prøveoplæg. Oplæg som kan anvendes som et rigtig godt udgangspunkt, når eleverne skal til eksamen i 8. klasse.

Du kan se de forskellige fag, kompetenceområder og færdigheds- og vidensmål i oversigten her. Du vil kunne hente en mere udførlig liste i lærerarket på skolekontakten.dk

Kapitel 1
Kål på bordet



Kapitel 2
Bag om kål



Startside	Opdeling	Fag	Klassetrin	Kompetenceområde	Færdigheds- og vidensmål	Overskrift i elevhæftet	Elevark
6	Kapitel 1 Kål på bordet	Madkundskab	4.-7.	Fødevarerbevidsthed	Råvarekendskab	Kend din kål	1: Smag og konsistens
7		Madkundskab	4.-7.	Fødevarerbevidsthed	Råvarekendskab	Kålleksikon	
8		Madkundskab	4.-7.	Mad og sundhed	Sundhedsbevidsthed	Hvorfor er kål sundt? Kål i Madpyramiden	
9		Madkundskab	4.-7.	Madlavning	Smag og tilsmagning	Hvordan smager kål?	
10		Madkundskab	4.-7.	Madlavning	Grundmetoder og madteknik	Stege- og kogemetoder med grøntsager	2: Smag og konsistens
12		Madkundskab	4.-7.	Madlavning	Madlavningens fysik og kemi	Teknikker med kål	
13		Madkundskab	4.-7.	Madlavning	Grundmetoder og madteknik	100% din egen kålsalat	3: Eksperimenter
13		Madkundskab	4.-7.	Fødevarerbevidsthed	Bæredygtighed og miljø	Red maden	
14		Madkundskab	4.-7.	Måltid og madkultur	Måltidskultur	Kålens historie	
16		Madkundskab	4.-7.	Måltid og madkultur	Måltidskultur	Kålen i dag	4: Kål-tal
17		Madkundskab	4.-7.	Måltid og madkultur	Måltidskultur	Kål og jul	5: Syltet kål
19	Kapitel 2 Bag om kål	Natur & teknologi	4.-6.	Modellering	Mennesket	Kålprutter og dit fordøjelsessystem	
19		Madkundskab	4.-7.	Mad og sundhed	Sundhedsbevidsthed	Kålprutter og dit fordøjelsessystem	
21		Natur & teknologi	4.-6.	Teknologi og ressourcer	Forsyningsproduktion	Sådan dyrker man økologiske kål	6: Bæredygtig produktion
21		Madkundkab	4.-7.	Fødevarerbevidsthed	Bæredygtighed og miljø	Sådan dyrker man økologiske kål	
21		Biologi	7.-9.	Perpsektivering	Anvendelse af naturgrundlaget	Sådan dyrker man økologiske kål	
26		Fysik og kemi	7.-9.	Stof og kredsløb	Syrer og baser	Kemi og kål	7: Kål i syre og base
26		Valgfag i madk.	7.-9.	Madlavning	Eksperimenterende madlavning	Kemi og kål	
29		Valgfag i madk.	7.-9.	Madlavning	Madtekniske egenskaber og håndværk	Fermentering - en gammel tradition	
29		Biologi	7.-9.	Perspektivering	Celler, mikrobiologi og bioteknologi	Fermentering - en gammel tradition	
31		Valgfag i madk.	7.-9.	Madlavning	Madtekniske egenskaber og håndværk	Sauerkraut	
32		Valgfag i madk.	7.-9.	Mad og sundhed	Sundhedsbevidsthed	Hvorfor er fermenteret kål sundt?	
33		Valgfag i madk.	7.-9.	Madlavning	Madtekniske egenskaber og håndværk	Kimchi	8: Lav din egen kimchi
33	Evaluering	Alle fag	4.-9.	Multiple choice og oplæg til diskussion			9: Test dig selv
35	Opskrifter	Madkundskab og Valgfag i madkundskab	4.-9.	Madlavning	Madlavningens mål og struktur	Bami Goreng	10: Vurder smagen
36					Mål og struktur	Peinirli	11: Sundhed i opskrifter

Øvrige elementer i læremidlet

Film i elevhæftet

Find filmene på gocook.dk/kokkeskolen i kategorien ‘råvarer’ og dernæst ‘kål’.

Du kan også finde filmene på GoCooks YouTube-kanal i playlisten ‘Smagekassen’ i kategorien ‘GoCook din kål’.

Filmene, der knytter sig til plakaten og opskriftshæftet, kan du finde samme sted.

Mange af filmene kan bruges og genbruges i andre forløb. For eksempel de mange grundmetodefilm om at koge og stege grøntsager. Du kan med fordel også give de lange film for som lektie.

Tema	Film	Sidetal	Varighed	Filmtitel
Intro	1	2	2 min	Vindere GoCook Smagekassen
KAP. 1: Kål på bordet Madkundskab	2	10	20 min	Kål på 8 forskellige måder
	3	11	5 min	Koge grøntsager og overkoge
	4	11	5 min	Blanchere grøntsager
	5	11	3 min	Dampe grøntsager
	6	11	3 min	Smørdampe grøntsager
	7	11	5 min	Sautere grøntsager
	8	11	3 min	Pandestege grøntsager
	9	11	5 min	Lynstege grøntsager
	10	11	3 min	Bage grøntsager
	11	12	5 min	Blomkål finthakket
	12	12	5 min	Blomkål i buketter
	13	12	5 min	Grønkål, skære
	14	12	5 min	Rødkål og hvidkål, skære
	15	12	5 min	Asparges-broccoli, skære
	16	12	5 min	Pak choi, skære
	17	13	10 min	Salat med 5 ingredienser
	18	13	15 min	Okonomiyaki GoCook style
	19	17	20 min	Rødkål, syltet
KAP. 2: Bag om kål Flerfaglig	20	20	20 min	Fordøjelsessystemet
	21	21	15 min	Økologisk produktion af kål
	22	26	25 min	Rødkål skifter farve
	23	30	10 min	Fermentering og sauerkraut
	24	33	20 min	Kimchi
	25	33	10 min	Burger med kimchi og teriyakisovs
Opskrifter	26	34	25 min	Bami Goreng trin for trin
	27	35	25 min	Peinirli trin for trin

Opgaver i elevhæftet

Der er henvisninger til en lang række elevark i elevhæftet. Elevarkene består af opgaver, som eleverne skal løse. De 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. Flere af opgaverne har flere niveauer i forhold til sværhedsgraden, så du kan differentiere.

Du kan vælge de opgaver, der passer bedst til dit fag, din undervisning, elevernes forudsætninger, baggrund og engagement. Du finder en oversigt over alle opgaverne inkl. mål, fag og baggrund blandt lærerarkene på skolekontakten.dk. Vælg menuen ‘GoCook Smagekassen’.

Plakat

Der følger en plakat med undervisningsmaterialet, der giver et flot overblik over de mest almindelige danske kål. Den er oplagt at hænge op i madkundskab eller i klasselokalet til inspiration. Lad eleverne scanne QR-koderne, når de skal have hjælp til en teknik med kål. Du kan også finde filmene på gocook.dk i menuen kokkeskole og kategorien ‘råvarer’.

Flyer til forældrene

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. Samtidig får forældrene indsigt i GoCooks digitale univers med opfordring til at lade deres barn gå i køkkenet derhjemme hele året.

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

retter med kål og madlavning i det hele taget. Vores evaluering viser, at ca. halvdelen af eleverne selv bruger opskriftshæftet derhjemme. Desuden tager forældrene også inspirationen til sig.

Vil du 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 eller i GoCook-appen vælge at vise opskrifterne til 2 personer. Så svarer det til 4 elever i madkundskab.

Nogle af opskrifterne i opskriftshæftet kan være mere tidskrævende, så I ikke nødvendigvis kan nå at lave disse opskrifter i madkundskab. Ligesom ingredienserne kan være dyrere end det budget, mange har til rådighed i madkundskab.

Få feedback og deltag i konkurrencen

Vi synes i GoCook, det er spændende at følge jeres arbejde med Smagekassen på skolerne. Du eller eleverne kan poste billeder på Instagram med **#smagekassen2021** og **@GoCook_by_Coop**, så kommenterer vi jeres indlæg. Eleverne får også mulighed for at vinde en dag med Gorm og Micki. De forvandler skolekøkkenet til en restaurant sammen med eleverne og GoCook-teamet. Vi inviterer også forældrene til den lækre buffet. Udgifterne til arrangementet er betalt af GoCook.

Husk at skrive eller tagge skolens navn, årgang og klasse. Ønsker I ikke at deltage i konkurrencen via Instagram, er det også muligt at sende en mail til gocook@coop.dk.

Vi vælger de bedste indlæg ud - og trækker lod blandt forslagene. Vi kontakter skolen, inden vinderen bliver kåret, for at aftale, hvordan og om I ønsker at gennemføre arrangementet. Vi glæder os til at se jeres billeder!



Planlægning af undervisningen

I planlægningen af undervisningen er det vigtigt at tage udgangspunkt i elevforudsætninger, tidsramme, faciliteter samt organiserings- og arbejdsformer. Det kan være en god idé at lade eleverne eksperimentere med kålen, så de lærer gennem deres eget arbejde.



Kort forløb med 4 undervisningsgange

Der er mange muligheder for at tilrettelægge et forløb ud fra elevernes forudsætninger og den tid klassen har til rådighed. Her kommer vi med **et oplæg til faget madkundskab i 4 lektioner**.

Den første undervisningsgang med intro til forløb og teori skal ligge i ugerne op til, at du henter smagekassen. Så er eleverne bedre klædt på til at forholde sig nysgerrigt til retterne og emnet. Du kan med fordel tilrettelægge et forløb om jul og kål i december side 17 i elevhæftet.

UV. NR.	INDHOLD	Organisering	Lærer-forberedelse	Lektier til elever
1	TEORI OG ØVELSER s. 4-11 - Lav elevark 1 - Lav elevark 2 Diskuter jeres erfaringer med kål rå og tilberedt.	Inddel eleverne i grupper: Elevark 1: Undersøg forskellige slags rå kål. Elevark 2: Tilbered broccoli med forskellige grundmetoder. Hver gruppe ser den eller de film (3 til 10), der passer til deres metode.	Indkøb af forskellige slags kål. Indkøb af 1 broccoli til hver gruppe.	Læs s. 4-11. Se film 2.
2	PRAKSIS s. 12, 34 Lav bami goreng og brug elevark 10. Diskutér smagsoplevelsen. Deltag i GoCook konkurrencen s. 2	Se film 13 (hakke grønkål) og film 15 (skære asparges-broccoli) i klassen samt film 9 om lynstegning. Eller se de vigtigste trin i film 26. • Trin 4-6: Skære gulerod • Trin 7: Skære asparges-broccoli • Trin 8: Skære grønkål	Indkøb til 24 elever: 6 styk kyllingebrystfileter, evt. cashewnødder og olie og sukker.	Se film 26
3	PRAKSIS s. 35 Bag peinirli. Vurdér smag og konsistens som i bami goreng. Deltag i GoCook konkurrencen s. 2	Se de vigtigste trin i film 27: • Trin 7: Hakke eller rive blomkål • Trin 16-19: Rulle ud og folde med fyld. Lav indkøbsliste til okonomiyaki. Hvad har vi tilbage fra Smagekassen?	Indkøb til 24 elever: 3 pakker gær, 600 gram revet ost, 600 gram skinkestrimler, 6 æg, bagepapir og olie.	Se film 27
4	TEORI OG PRAKSIS s. 13 Red maden fra smagekassen. Diskutér madspild i landbruget og hos forbrugerne - brug evt. elevark 6.	Lad eleverne tilberede okonomiyaki.	Indkøb til okonomiyaki - se opskrift på gocook.dk	Se film 18 Se film 21