

Elevark 10

Red rødderne! Hvordan kan du tømme Smagekassen?

Fag: Madkundskab og valgfag i madkundskab

Opgave 1: Red rødderne

I grupper

Forberedelse: Læs s. 17, og se film 22.

Læringsmål:

- Jeg kan vurdere rodfrugters holdbarhed.
- Jeg kan tilberede en ret, der forhindrer madspild af rodfrugter.
- Jeg ved, hvor mange rodfrugter jeg kan redde fra Smagekassen ved at lave min egen rodfrugtbiksemad.

FAKTA

Rodfrugter, der smager eller lugter dårligt, skal smides ud.

På fotoet kan du se gulerødder med store sorte pletter. De kan have ødelagt gulerødderne. Du skal derfor skære et stort stykke af, så du er sikker på, at de sorte pletter er helt væk.



100 % jeres rodfrugtbiksemad

1. Bedøm, hvor friske rodfrugterne, der er tilovers i Smagekassen, er. Brug jeres sanser og den viden, I har fra side 17 i elevhæftet.
2. Når I har vurderet, hvilke rodfrugter der stadig kan spises, skal I bruge dem til at lave opskriften 'Biksemad med rodfrugter'. I finder videoen ved hjælp af QR-koden på side 17 i elevhæftet eller på gocook.dk. Du kan finde opskriften på 'rodfrugtbiksemad' på gocook.dk eller i GoCook-app'en.
3. Vej de rodfrugter af, som I bruger, og skriv ned, hvor mange gram I redder:
 _____ gram
4. Tilbered jeres biksemad med rodfrugter.



5. Efter I har spist:

Gå sammen i små grupper, og snak om følgende:

- Hvor mange gram rodfrugter havde jeres gruppe smidt ud, hvis ikke I havde lavet 'Biksemad med rodfrugter'?
- Hvor mange ingredienser i biksemaden var nogle, I havde i overskud fra Smagekassen? Og hvilke fandt I i skolekøkkenet?
- Hvordan kan man ellers redde maden? Kender I for eksempel andre retter med rester?

Opsamling i klassen:

- Hvordan gik det med at vurdere rodfrugternes holdbarhed?
- Gennemgå klassens svar på spørgsmålene i punkt 5.
- Regn sammen, hvor mange gram rodfrugter klassen i alt har reddet fra at blive smidt ud ved at lave 'Biksemad med rodfrugter'.



Opgave 2: Din egen red-rødderne-ret

I grupper

Forberedelse: Læs s. 17, og se film 22.

Læringsmål:

- Jeg kan udvikle en red-rødderne-ret af overskuddet fra Smagekassen.
- Jeg ved, hvordan man kan bruge rester i madlavningen.

FAKTA

Rodfrugter, der smager eller lugter dårligt, skal smides ud.

På fotoet kan du se gulerødder med store sorte pletter. De kan have ødelagt gulerødderne. Du skal derfor skære et stort stykke væk, så du er sikker på, at de sorte pletter er helt væk.



1. Bedøm, hvor friske rodfrugterne, der er tilovers i Smagekassen, er. Brug jeres sanser og den viden, I har fra side 17 i elevhæftet.
2. Vælg, hvordan I vil bruge jeres rodfrugter. Måske kan de bruges i et brød eller i en kage? Måske kan de bages i ovnen, bruges til rodfrugtnuggets, i en wokret eller i biksemad?
OBS: Husk, at I skal nå at lave jeres ret inden for halvanden time! Se forslag til retter med rodfrugter på gocook.dk eller i GoCook-app'en. Vælg 'Opskrifter', derefter 'Råvarer' og 'Rodfrugter'.
3. Når I har valgt, hvordan I vil bruge resten af rødderne, skal I tjekke, om I har alle de ingredienser, der ellers skal bruges i opskriften. Tænk over, om I kan bruge noget andet, hvis I mangler noget. Genlæs eventuelt side 17 i elevhæftet for at få inspiration til, hvordan I kan bruge alternative ingredienser i en opskrift, eller brug jeres kreativitet til at finde alternativer.
4. Hvis alle ingredienserne er i skolekøkkenet, eller I har fundet mulige alternativer til ingredienserne, kan I skrive det ind i skabelonen nederst i elevarket.
5. Tilbered derefter jeres red-rødderne-ret.
6. Præsenter jeres red-rødderne-ret for de andre i klassen ved at fortælle, hvilken/hvilke rodfrugt(-er) I har brugt, og hvad I eventuelt har ændret i opskriften. Stil retten på et fælles buffetbord, og smag på hinandens retter.
7. Hvis der er nogle af ideerne eller opskrifterne, der er særligt gode, kan I skrive dem ned og bruge dem igen en anden gang eller dele dem med hinanden.



Opsamling i klassen:

- Hvordan gik det med at vurdere om grøntsagerne stadig kunne spises?
- Hvordan gik det med at finde eller udvikle en opskrift, så I kunne få brugt de overskydende rødder fra Smagekassen?
- Hvilke alternativer har I brugt i opskrifterne, og hvordan fungerede det i retten?
- Hvad var nemt ved opgaven? Og hvad var svært?
- Hvilke dele af opgaven kunne man bruge i en eksamenssituation?



Skabelon til en opskrift

Rettens navn: _____

Det skal du bruge (ingredienser):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sådan gør du:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

