

coop

# GO COOK I RØDDERNE



100% DIN RET

Lærervejledning

## Indholdsfortegnelse:

Indholdsfortegnelse	2
Tak, fordi du er med!	3
Hvad er formålet med undervisningsmaterialet	3
Let at læse	4
Elementer i undervisningsmaterialet	5
Afhentning af Smagekassen og indkøb af ekstra råvarer	6
Den enkle undervisningsplan	6
Skemaversigt	8
Filmoversigt	10
Øvrige elementer i læremidlet	11
Planlægning af undervisningen	12



### “ Vidste du, at...

- **99% af lærerne synes, GoCook er ' troværdig' eller 'meget troværdig'?**
- **92% af lærerne bruger gocook.dk i deres undervisning i løbet af året?**
- **99% af lærerne er 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med GoCook?**

(tal fra kål-temaet i 2021)

### Undervisningsmaterialet er udarbejdet af - og tak til!

Redaktør og forfatter Bente Svane Nielsen – og forfatter Maria Roslev.

Øvrig redaktion af læremidlet eller del af det: Sigga Bøgh Møller Vinther, Ditte Rasmussen, Sabine Mensel, Anders Find, Kirsten Duedal Vesterlund, klipper 2, Kennie Ørsted Jensen, Cathrine Sonne Abild og Signe Krogshede Barslund.

### Tak til Tom fra Brogaard for at dele viden og tak til forældre og børn, som har medvirket:

Nikolaj, Gustav, Ruby, Isak, Vibe og Smilla plus forældre. Og særlig tak til GoCook-ambassadørerne: Gorm, Micki og Kåre og Emil.

# Tak, fordi du er med!

Tak, fordi du har tilmeldt din(-e) klasse(-r) til GoCook Smagekassen. Vi håber, I bliver inspireret til at lave lækker mad med rodfrugter og gå på opdagelse i de danske rødders univers. Måske kender du GoCook allerede? Måske er du med for første gang? Uanset hvad, så får du lige et par ord om os bag GoCook. GoCook er en del af Coops arbejde med ansvarlighed. 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, der har eksisteret i 16 år. GoCook er i dag en meget stor del af Skolekontaktens arbejde. Alle råvarer i GoCook Smagekassen, alle undervisningsmaterialer og alle film er betalt af GoCook-projektet. I Skolekontakten og GoCook er vi to ansatte 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!

## Hvad er formålet med undervisningsmaterialet?

Det overordnede formål med materialet er at give eleverne lyst til at lave mad med danske rodfrugter. I materialet er der især fokus på beder, knoldselleri, pastinakker og persillerødder, og eleverne lærer at mestre forskellige tilberedningsteknikker og grundmetoder. Ved at deltage aktivt i undervisningsforløbet lærer de at skelne mellem røddernes smag, sæson og udseende. De kommer også med i marken, så de får indsigt i rodfrugternes rejse fra et lille frø til en stor flot rodfrugt, ligesom de bliver klogere på, hvorfor kartofflen ikke er en grøntsag.

Vi forsøger med elevhæftet, filmene, opskrifthæftet og plakaten at komme bredt omkring temaet rodfrugter, men giver også mulighed for at arbejde med andre temaer, der ikke er knyttet direkte til Smagekassen. Temaet om syltning af rødbeder er for eksempel oplagt at arbejde med i december, og vi håber, at det kan give eleverne gode ideer til, hvordan man kan lave velsmagende, hjemmelavede julegaver. Vi vil også gerne involvere eleverne i problemstillinger, der vedrører fødevarerbevidsthed og bæredygtighed. Generelt er temaet om rodfrugter så bredt, at eleverne kan arbejde med materialet hele året.

Vi håber også, at eleverne får mulighed for at undersøge, eksperimentere, diskutere og arbejde praktisk og teoretisk med de emner, som vi gennemgår overordnet her:



**Vidste du, at 6.950 klasser fra hele landet deltager i årets GoCook Smagekasse?**

### KAPITEL 1

#### Madkundskab – RØDDER PÅ BORDET

- **RÅVAREKENDSKAB s. 6-9:** Eleverne får viden om de mest almindelige danske rodfrugter ved at undersøge deres udseende, smag, tekstur og sæson.
- **SUNDHED s. 10-11:** Eleverne får viden om rodfrugternes sundhed og klimavenlighed gennem Madpyramiden og undersøger, om forarbejdede rodfrugter også hører til i Madpyramiden.
- **GRUNDMETODER OG TEKNIKKER s. 12-14:** Eleverne får praktisk erfaring med forskellige teknikker og grundmetoder til rodfrugter og andre grøntsager, og de finder ud af, hvad der sker med rodfrugters smag og konsistens, når de tilberedes på forskellige måder.
- **SMAG OG TILSMAGNING s. 15-16:** Eleverne introduceres til de fem grundsmage og lærer, hvordan vi som mennesker smager på maden, og hvorfor vi foretrækker nogle smage frem for andre.
- **BÆREDYGTIGHED OG MILJØ s. 17:** Eleverne lærer, hvordan de i praksis kan lave mad med de rodfrugter, der er tilovers fra Smagekassen, og de får viden om, hvordan de kan gøre noget ved madspild – også derhjemme.
- **KVALITETSFORSTÅELSE OG MADFORBRUG s. 18-19:** Afslutningsvis i dette kapitel får eleverne viden om danskernes rodfrugtvaner i dag på tværs af alder og årstid, og de får kendskab til Ukraines nationalret: Borsjtj.

*Fortsætter på næste side*

## KAPITEL 2 Madkundskab, valgfag, natur/teknologi og biologi – RØDDER PÅ BORDET

- **BÆREDYGTIGHED OG MILJØ, ANVENDELSE AF NATURGRUNDLAGET, PERSPEKTIVERING I NATURFAG s. 20-24:** Eleverne begynder kapitlet med at få viden om økologisk og konventionel produktionen af rodfrugter ved at følge hele processen fra frø til færdigt produkt. De får kendskab til problemer med ukrudt og skadedyr samt viden om organisk gødning, sædskifte og udbytte. Målet er at give eleverne en øget bevidsthed om bæredygtighed og produktion.
- **HYGIEJNE/CELLER, MIKROBIOLOGI s. 25-27:** Eleverne får viden om mikroorganismer, der både er gode og dårlige for os, så de forstår, hvad fordærvet mad er. De lærer også forskellige konserveringsformer at kende og får praktisk erfaring med at sylte.
- **FØDEVAREKENDSKAB OG KVALITETS-FORSTÅELSE s. 28-29:** I denne del lærer eleverne, hvad forskellene på stivelse og kostfibre er, så de forstår, hvorfor kartofflen ikke er en grøntsag som rodfrugterne. De får også kendskab til, hvordan vi optager både stivelse og fibre i kroppen.
- **MADTEKNISKE EGENSKABER OG HÅNDVÆRK s. 30-31:** Eleverne får teoretisk viden om og praktisk erfaring med, hvad der sker, når man bruner mad, så de forstår, hvad karamellisering og Maillard-reaktioner er.
- **OPSKRIFTER s. 32-35:** Her finder du alle opskrifter til Smagekassen 2022.



## Et flerfagligt materiale

Undervisningsmaterialet 'GoCook i rødderne' 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 og biologi, så temaet om rodfrugter kan inddrages i andre fag. Fagene fremgår både af indholdsfortegnelsen i elevhæftet og øverst på hver side i elevhæftet. Der er også en oversigt her i lærervejledningen på side 8-9. Kort skitseret er kapitel 1 primært målrettet madkundskab, mens kapitel 2 er målrettet madkundskab som valgfag, natur/teknologi og biologi. Flere af afsnittene i begge kapitler er dog relevante for flere fag, da virkeligheden jo ikke er opdelt i fag, ligesom hele kapitel 1 sagtens kan bruges som introduktion i madkundskab som valgfag.

Teksten i undervisningsmaterialets første kapitel har et lix-tal på mellem 25 og 35. Derfor er det oplagt at bruge kapitlet 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 pointer ud. Til **madkundskab som valgfag** forsøger vi at klæde eleverne fagligt på til prøven i faget. Eleverne kommer til at arbejde med komplekse teknikker og metoder og fysisk-kemiske egenskaber. Men vigtigst af alt har vi fokus på at give eleverne handlekompetence i den grønne omstilling gennem praksisnære forsøg og temaer. Det kan fx være at lære at give grøntsager ekstra smag ved bruning eller at koble bæredygtighed med den konkrete rejse for rodfrugter fra jord til bord.

## Let at læse

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.

I brødteksten er alle forkortelser skrevet ud. Det gælder også for fremgangsmåden i opskrifterne. Er der derimod tale om en punktopstilling, et skema eller en ingrediensliste, så har vi brugt forkortelser. Det har vi valgt at gøre, for at eleverne får kendskab til, hvordan opskrifter almindeligvis er opbygget. Vi har altså vurderet, at det er nyttigt at kende til forkortelser som 'ca.', 'evt.' og 'fx', ligesom de helst skal kunne afkode, at 'g' står for 'gram', 'spsk.' står for 'spiseske', osv.

# Elementer i undervisningsmaterialet

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
1	Gavekort i A4-størrelse.	Leveret til skolen i uge 40.
24	Elevhæfter à 36 sider. <b>Smagekasse-opskrifter.</b>	
1	Lærervejledning à 12 sider.	
24	Opskrifthæfter til hjemmet à 32 sider.	
24	Flyers til forældre til hjemmet.	
1	Brev til dig som lærer.	
1	Plakat.	
1	Elevark som pdf.	På skolekontakten.dk
1	Lærerark med supplerende viden.	
1	Liste over råvarer i Smagekassen og de råvarer, du skal sørge for at have købt.	
65 film	<p><b>De 35 film</b> fra elevhæftet kan afspilles på gocook.dk eller i GoCook-app'en og på GoCooks YouTube-kanal. Eleverne kan også se filmene via deres mobil ved at scanne QR-koderne.</p> <p><b>De 18 film</b> på plakaten findes også på gocook.dk og i GoCook-app'en.</p> <p><b>De 12 film</b> fra opskrifthæftet ligger også på gocook.dk. Bl.a. i kategorierne <i>Smagekassen</i> og <i>Rodfrugter</i>.</p>	<p>På gocook.dk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vælg 'Kokkeskolen'.</li> <li>Vælg kategorien 'Smagekassen' og dernæst 'Rodfrugter'.</li> </ol> <p>På YouTube-kanalen "GoCook by Coop": Vælg playlisten "GoCook i rødderne".</p>
74 opskrifter	<p><b>Opskrifterne Rodfrugtsuppe med rodfrugtboller og Focaccia-sandwich med rødbedebøffer</b> er på side 32-35. Opskrifterne passer til mængderne i Smagekassen.</p> <p>Opskrifterne kan også findes i opskrifthæftet.</p>	<p>På gocook.dk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vælg 'Opskrifter' på forsiden.</li> <li>Vælg kategorien 'Smagekassen' og dernæst 'Rodfrugter'.</li> </ol> <p>GoCook-appen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vælg 'Opskrifter' på forsiden.</li> <li>Vælg kategorien 'Smagekassen' og dernæst 'Rodfrugter'.</li> </ol>
1	<p>Konkurrence på Instagram, som kører til og med d. 1. dec. 2022.</p> <p>Tag @gocook_by_coop, og brug hashtag #smagekassen2022 - eller send en mail til gocook@coop.dk med jeres billeder.</p> <p>ALLE indlæg bliver set og kommenteret af GoCook.</p> <p>I er også velkomne til at vise alt det andet, I har arbejdet med i temaet.</p>	<p>Instagram: gocook_by_coop</p> <p>Mail: gocook@coop.dk</p>
1	<p>GoCook Smagekasse med råvarer til 24 elever.</p> <p>Hent Smagekassen i den uge, du valgte ved tilmelding (gerne i starten af ugen).</p> <p>Husk gavekort og mailbekræftelse.</p> <p>Uafhængte Smagekasser bliver til madspild efter ugens udløb. Det er både ærgerligt for GoCooks budget og råvarerne.</p>	Afhent Smagekassen/-kasserne i Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli'Brugsen - tjek din mail.

# Afhentning af Smagekassen og indkøb af ekstra råvarer

Du kan kun hente Smagekassen/-erne i den uge, som du valgte, da du tilmeldte din(-e) klasse(-r) til GoCook Smagekassen. Dvs. i uge 43, 44 eller 45. Det er en god idé at hente Smagekassen så tidligt som muligt i den pågældende uge, 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 samt en liste over det, du selv skal købe ind.

## Den enkle undervisningsplan

(se også skemaet på side 12)

### Første undervisningsgang: Eksperimenter med rodfrugterne

I år er der nogle grøntsager i Smagekassen, der ikke skal bruges i en bestemt opskrift. Det gælder de gule beder, bolsjebederne og de forkogte rødbeder. Der er også nogle ekstra persillerødder, pastinakker og gulerødder. Tanken er, at de skal bruges i de eksperimenter, der er beskrevet i elevark 7 (madkundskab) og elevark 8 (valgfag i madkundskab). Formålet i **madkundskab** er at lade eleverne smage på forskellige rå rodfrugter, så de kan opleve, at de smager forskelligt og har forskellige teksturer. De kan også sammenligne persillerod og pastinak, som det bliver gjort på side 9 i elevhæftet. I **madkundskab som valgfag** får eleverne mulighed for at afprøve forskellige tilberedningsmetoder med de ekstra råvarer.

### Madkundskab som valgfag

Eleverne på valgfagsniveau kan både smage på de rå rodfrugter og afprøve forskellige grundmetoder med rodfrugterne.

En af de udvalgte metoder er friturestegning (se s. 14 i elevhæftet og film 17). Vurder, om dine elever er klar til at bruge grundmetoden i skolekøkkenet. Hvis ikke, så foreslår vi, at I ser videoen om grundmetoden i klassen og snakker om teknikkerne. Du kan også demonstrere teknikkerne bag friturestegning for eleverne i undervisningen. Eleverne kan med fordel lave rodfrugtchips på tre forskellige måder i stedet.

### Anden undervisningsgang: Rodfrugtsuppe med rodfrugtbarer

#### Rodfrugtsuppe

Når emnet er rodfrugter, er det svært at komme uden om rodfrugtsuppe. Suppen kan laves på flere måder, og du kan eventuelt lade eleverne vælge, hvordan de vil sammensætte rodfrugterne. Så kan de være med til at bestemme, hvad der skal give smag til lige præcis deres suppe. Grøntsagerne bliver braiseret for at udvikle mest mulig smag gennem brunng.

Eleverne skal skrælle og skære forskellige rodfrugter. En pastinak kan være svær at skrælle, da den er hårdere end en gulerod, og det kræver også lidt øvelse at skære en knoldselleri. Giv eventuelt eleverne nogle af grundmetoderne for som lektie, så de er forberedt på, hvordan man håndterer de forskellige rødder. Vi har lagt op til, at suppen skal serveres med rugbrøds croutoner, men hvis I har noget andet brød eller måske en anden slags topping liggende, kan I sagtens bruge den også. Det handler bare om at tilføre noget sprødt til den cremede suppe.

#### Rodfrugtbarerne

Som tilbehør til suppen skal eleverne bage rodfrugtbarer. Bollerne bliver mest luftige, hvis de får lov til at hæve. Den begrænsede tid i faget er dog tænkt ind, og mængden af gær er justeret herefter. Bollerne får deres saftige krumme fra de friske rodfrugter. Vær dog opmærksom på, at rodfrugterne kan være store eller meget fugtige, så de gør dejen mere våd. Så skal dejen have lidt ekstra mel.



## Tredje undervisningsgang: Focaccia-sandwich med rødbedebøffer

### Focaccia

Focaccia er italiensk bagværk, når det er allerbedst, og det udtales "fo-ka-tja" med tryk på anden stavelse. I den ideelle verden får dejen lov til at hæve i lang tid. Det ved vi, at I sikkert ikke har tid til i madkundskab, så derfor har vi noteret en meget kort hævetid i opskriften. Hvis I har tid til at lade den hæve længere, så gør endelig det – det bliver focacciaen nemlig kun bedre af.

I Italien bruger de focaccia som sandwichbrød, og derfor har vi lagt op til, at brødet flækkes og fyldes med bl.a. en rødbedebøf. Resten af fyldet kan varieres, så lad jer ikke begrænse af opskriftens forslag. I trin-for-trin videoen viser Gorm og Gustav, hvordan man bager focaccia. Det kræver nemlig hånddelag at lave de lækre huller med olivenolie, der giver den svampede konsistens og lækre smag.

### Rødbedebøfferne

Den egentlige hovedperson i sandwichene er rødbedebøffen. I udviklingen af opskriften til rødbedebøfferne er der tænkt over smag, konsistens og udseende. Rødbederne er med til at give den røde farve til bøfferne, melet jævner massen, og æggene får den til at hænge sammen. Smagen er kompleks, fordi meget af den stammer fra den bruningsproces, der foregår på panden. Derfor er det vigtigt, at eleverne faktisk får mulighed for at give rødbedebøfferne lidt farve, og det kræver den helt rigtige temperatur og stegetid. Det er nemmest, hvis eleverne bruger en pande, som slipper bøfferne nemt. Hvis I ikke har sådan en i madkundskabslokalet, kan det være en idé at bruge lidt ekstra olie, så rødbedebøffen ikke brænder fast på panden. Vær opmærksom på, at rødbedebøfferne bliver brændte, hvis de bliver stegt ved for høj varme.

I kapitel 2 på s. 30-31 får eleverne en uddybning af bruningsprocesserne, der er en kombination af Maillard-reaktioner og karamellisering. Det er lidt teknisk, men begge dele sker heldigvis automatisk, når rødbedebøfferne bliver varmet op.



## Fjerde undervisningsgang: Rodfrugtbiksemad og evaluering

Brug de overskydende rodfrugter i Smagekassen til at lave rodfrugtbiksemad. I **madkundskab** kan eleverne følge opskriften på [gocook.dk](http://gocook.dk), mens de i **valgfaget** kan udvikle deres egen opskrift. Brug eventuelt elevark 19 til en hurtig evaluering. Det er et multiple-choice-skema med spørgsmål til temaerne i årets Smagekasse. Det er en fin måde at afrunde forløbet på.

**HUSK!**  
Du kan finde de mange temaer fra GoCook i årshjulet på skolekontakten.dk og tilføje dem til din egen årsplan.

**HUSK!**  
Du kan gemme elevhæfterne. Alle elementer i dette undervisningsmateriale (undtagen råvarerne i Smagekassen) er efterfølgende tilgængelige online og kan genbestilles på [skolekontakten.dk](http://skolekontakten.dk).



Sidetal	Kapitel	Fag	Klassetrin	Overskrift i elevhæftet	Kompetenceområde
4	1	Madkundskab	4.-7. klasse	Rod i Smagekassen	Fødevarerbevidsthed
6		Madkundskab		Styr på de danske rødder	Fødevarerbevidsthed
7		Madkundskab		Leksikon	Fødevarerbevidsthed
8		Madkundskab		Bag om rødbeden	Fødevarerbevidsthed
9		Madkundskab		Pastinakken og persilleroden	Fødevarerbevidsthed
10		Madkundskab		Madpyramiden i sæson	Mad og sundhed
		Natur/teknologi			4.-6. klasse
11		Madkundskab	4.-7. klasse	Forarbejdet mad	Mad og sundhed
12		Madkundskab		Snitte-skills og rive-tricks	Madlavning
13		Madkundskab		Tilbered rødderne	Madlavning
15		Madkundskab		De fem grundsmage	Madlavning
17		Madkundskab		Red rødderne	Fødevarerbevidsthed
		Valgfag		7.-9. klasse	
18		Madkundskab	4.-7. klasse	Bag om rødderne	Fødevarerbevidsthed
24	2	Madkundskab	4.-7. klasse	Sådan dyrker man økologiske rodfrugter	Fødevarerbevidsthed
		Valgfag	7.-9. klasse		Perspektivering
		Biologi	4.-6.klasse		Perspektivering
		Natur/teknologi			Perspektivering + modellering
25		Madkundskab	4.-7. klasse	Hvorfor fordæres madvarer?	Mad og sundhed
		Biologi	7.-9. klasse		Undersøgelse
26		Madkundskab	4.-7. klasse	Mad, der holder	Mad og sundhed
		Biologi	7.-9. klasse		Undersøgelse
27		Madkundskab	4.-7. klasse	Syltning	Mad og sundhed
		Valgfag	7.-9. klasse		Madlavning
		Biologi			Undersøgelse
28		Valgfag		Stivelse vs. kostfibre	Fødevarerbevidsthed
31				Karamellisering og maillard-reaktioner	Madlavningens fysik og kemi
			Fødevarekendskab		
32	Opskrift	Madkundskab	4.-7. klasse	<b>Rodfrugtsuppe med croutoner og Rodfrugtbarer</b>	Madlavning
33		Valgfag	7.-9. klasse		Madlavning
34		Madkundskab	4.-7. klasse	<b>Focaccia-sandwich med rødbedebøffer</b>	Madlavning
35		Valgfag	7.-9. klasse		Madlavning
36	Evaluering	Alle fag	4.-9. klasse	Test dig selv dig selv	Multiple choice opgaver som



Færdigheds- og vidensområder og -mål	Elevark	Elevark færdigheds- og vidensområder
Råvarekendskab	1	Råvarekendskab
Råvarekendskab	2	..og Kvalitetsforståelse og madforbrug
Råvarekendskab	-	-
Råvarekendskab	3	Madvaredeklarationer og fødevaremærkninger
	4	Råvarekendskab
Råvarekendskab	5	Madens æstetik
Ernæring og energibehov	6	Ernæring og energibehov
Mennesket	-	-
Ernæring og energibehov	-	-
Grundmetoder og madteknik	-	-
Grundmetoder og madteknik	7	Grundmetoder og madteknik
	8	
Smag og tilsmagning	9	Madens æstetik
Bæredygtighed og miljø	10	Bæredygtighed og miljø
		Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse
Kvalitetsforståelse og madforbrug	11	Kvalitetsforståelse og madforbrug
Bæredygtighed og miljø	12	Bæredygtighed og miljø
Bæredygtighed		Bæredygtighed
Anvendelse af naturgrundlaget		Anvendelse af naturgrundlaget
Perspektivering i naturfag		Teknologi og ressourcer
Hygiejne	13	Hygiejne
Celler, mikrobiologi og bioteknologi		Celler, mikrobiologi og bioteknologi
Hygiejne	-	-
Celler, mikrobiologi og bioteknologi		
Hygiejne	14	..og Smag og tilsmagning
Madtekniske egenskaber og håndværk	14	Madtekniske egenskaber og håndværk
Celler, mikrobiologi og bioteknologi	14	Celler, mikrobiologi og bioteknologi
Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse	-	-
Madtekniske egenskaber og håndværk	15	Madtekniske egenskaber og håndværk
Fødevareproduktion og madprojekt	16	..og mål og struktur
Smag og tilsmagning	17	Smag og tilsmagning
Madlavningens mål og struktur	17	Madlavningens mål og struktur
Smag og tilsmagning	18	Smag og tilsmagning
Madlavningens mål og struktur	18	Madlavningens mål og struktur
oplæg til diskussion	19	-

Tema	Film	Sidetal	Varighed	Filmtitel (forkortet)
Intro	1	2	2 min	Deltag i konkurrencen
	2	8	10 min.	Rødbeder på 4 forskellige måder
<b>KAP. 1: Rodfrugter på bordet</b> Madkundskab	3	9	5 min.	Forskellen på pastinak og persillerod
	4	11	15 min.	Rodfrugtchips på 3 måder
	5	12	5 min.	Sådan skærer du gulerødder i tern
	6	12	5 min.	Sådan skærer du pastinaker i tern
	7	12	5 min.	Sådan river du gulerødder groft og fint
	8	12	5 min.	Sådan river du pastinaker groft og fint
	9	12	5 min.	Sådan river du rødbeder groft og fint
	10	12	5 min.	Sådan skræller du bolsjebeder
	11	13	20 min.	<b>Grøntsager med 8 forskellige grundmetoder</b>
	12	14	5 min.	Sådan koger du grøntsager
	13	14	5 min.	Sådan moser du grøntsager
	14	14	5 min.	Sådan purerer du grøntsager
	15	14	5 min.	Sådan tilbereder du grøntsager sous vide
	16	14	5 min.	Sådan svitser du grøntsager
	17	14	5 min.	Sådan frituresteger du grøntsager
	18	14	5 min.	Sådan marinerer du grøntsager
	19	14	5 min.	Sådan braiserer du grøntsager
	20	15	15 min.	Hvad er de fem grundsmage?
	21	16	15 min.	Hvad er umami?
	22	17	10 min.	<b>Biksemad med rodfrugter</b>
<b>KAP. 2: Bag om rodfrugter</b> Flerfaglig	23	21	20 min.	<b>Hvordan dyrker man økologiske rodfrugter?</b>
	24	25	10 min.	Gæt en råvare. Og kan mad med pletter spises?
	25	26	5 min.	Sådan tørrer du æblechips
	26	26	15 min.	Sådan fermenterer du kål
	27	26	6 min.	Sådan sukkesylter du marmelade
	28	28	10 min.	Sådan eddikesylter du rødbeder
	29	28	15 min.	Hvad er forskellen på stivelse og fibre?
	30	31	20 min.	Maillard-reaktioner og karamellisering
Opskrifter	31	32	25 min.	<b>Rodfrugtsuppe trin-for-trin</b>
	32	32	5 min.	<b>Rugbrødscrutoner trin-for-trin</b>
	33	33	15 min.	<b>Rodfrugtboller trin-for-trin</b>
	34	34	15 min.	<b>Focaccia trin-for-trin</b>
	35	35	15 min.	<b>Rødbedebøffer trin-for-trin</b>

# Øvrige elementer i læremidlet

## Film i elevhæftet

Find filmene via QR-koderne eller på [gocook.dk/](http://gocook.dk/) kokkeskolen i kategorien 'Smagekassen' og dernæst 'Rodfrugter'. Du kan også finde dem i de samme kategorier i GoCook-app'en.

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

Du kan også finde filmene på GoCooks YouTube-kanal i playlisten 'Smagekassen' under kategorien 'GoCook i rødderne'.

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

## Elevark og lærerark

I elevhæftet er der henvisninger til en række spændende elevark med opgaver. Kompetenceområderne er tænkt ind i alle opgaverne, og de fleste elevark har specifikke færdigheds- og vidensmål (se oversigten på side 8-9). I de enkelte opgaver er læringsmålene henvendt til eleverne. Det kan dog stadig være en god idé at gennemgå kompetenceområderne og færdigheds- og vidensmålene med eleverne.

I dokumentet 'Lærerark med ekstra spørgsmål og svar' kan du finde:

- oversigt over de konkrete færdigheds- og vidensmål
- ideer til, hvordan du forbereder dig
- ekstra faglige forklaringer
- forslag til forberedelse til valgfagsprøven
- forslag til valgfagsprøven

Se og hent alle elevark og lærerark på skolekontakten.dk under 'GoCook Smagekassen'. Her kan du også hente en undervisningsbeskrivelse.

## Plakat

Der følger en plakat med i undervisningsmaterialet. Den giver et overblik over en række teknikker med udgangspunkt i rodfrugter. Den er oplagt at hænge op i madkundskablokalet til inspiration. Lad eleverne scanne QR-koderne, når de skal have hjælp til en teknik. Du kan også finde filmene på [gocook.dk](http://gocook.dk/) i menuen 'Kokkeskole' under kategorien 'Smagekassen'.

## Flyer til forældrene

Med flyeren vil vi gerne fortælle forældrene, at deres barn i de kommende uger arbejder med GoCook Smagekassen. På den måde barnet mulighed for at blive bakket op hjemmefra. Samtidig får forældrene indsigt i GoCooks digitale univers, og de bliver opfordret til at lade deres barn gå i køkkenet derhjemme.

## Opskrifthæfte til hjemmet

Tanken med opskrifthæftet er, at eleverne får det med hjem efter undervisningsforløbet. Så håber vi, at de vil fortsætte deres udforskning af retter med rodfrugter – og madlavning i det hele taget. Vores evaluering viser, at mere end halvdelen af eleverne bruger opskrifthæftet derhjemme. Desuden tager forældrene også inspirationen til sig.

Nogle af opskrifterne i opskrifthæftet kan være mere tidskrævende, så I ikke nødvendigvis kan nå at lave disse opskrifter i madkundskab. Ingredienserne kan også være dyrere end det budget, du har til rådighed i madkundskab.

## Ny GoCook-app!

GoCook har fået en ny app. Den kan næsten det samme som den gamle, men den er blevet hurtigere, og har fået nye funktioner. Den har blandt andet fået en oplæsningsfunktion og en side, hvor man kan se alle sine favoritopskrifter. Man kan også sende en indkøbsseddel som SMS, og man vil kunne finde alle GoCooks videoer i app'en ligesom på [gocook.dk](http://gocook.dk).

Nogle elever kan have svært ved at overskue en hel opskrift med mange trin, og for dem er app'en en god løsning. I app'en får de nemlig opskrifterne serveret trin for trin, så de ikke skal forholde sig til så mange informationer på én gang. GoCook-app'en er fortsat gratis og kan downloades til iPhones, iPads og Android-telefoner.

## Få feedback og deltag i konkurrencen

Hos GoCook synes vi, det er spændende at følge jeres arbejde med Smagekassen på skolerne. Du eller eleverne kan uploade billeder på Instagram med hashtagget **#smagekassen2022** og **@GoCook\_by\_Coop**, og så kommenterer vi jeres indlæg. Eleverne får også mulighed for at vinde en dag med Gorm og Micki. Sammen med eleverne og GoCook-teamet forvandler de skolekøkkenet til en restaurant og inviterer forældrene til en lækker buffet. Udgifterne til arrangementet er betalt af GoCook.

**Husk at skrive eller tage skolens navn, årgang og klasse.** Jo flere engagerede elever/grupper i klassen, jo bedre vinderchancer.

Ønsker I ikke at deltage i konkurrencen via Instagram, er det også muligt at sende en mail til [gocook@coop.dk](mailto:gocook@coop.dk).

Vi vælger de bedste indlæg fra jeres arbejde med GoCook Smagekassen 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 og beskrivelser!

# Ultrakort forløb til fire 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 **ultrakort forløb i fire lektioner til faget madkundskab og madkundskab som valgfag**.

Du kan med fordel introducere eleverne til emnet før efterårsferien, så de er bedre klædt på til at forholde sig nysgerrigt til retterne og emnet. Du kan desuden også tilrettelægge et forløb om syltede rødbeder op til jul.

Uv. nr:	Praksis	Elementer	Lærerforberedelse	Lektier til elever
1	<b>Smageøvelser</b>  <b>Madkundskab:</b> Brug elevark 1, 5 og 7. Se leksikonet på s. 7 i elevhæftet.  <b>Valgfag:</b> Brug elevark 5 og 8 (tilberedning).	Læs s. 6, 8, 9, 12 og 13.  <b>Madkundskab:</b> Se video 5, og udvælg teknikvideoer fra s. 12.  <b>Valgfag:</b> Se video 5 og 11.	Beder, pastinakker, persillerødder, knoldselleri og gulerødder skal findes frem fra Smagekassen.  Print/vis elevarkene.	Se videoerne derhjemme, og læs evt. teksterne.
2	<b>Rodfrugtsuppe med croutoner og rodfrugtboller</b>  Vær med i GoCooks konkurrence på s. 2 i elevhæftet.	Gennemgå opskrifterne.  Del eleverne i par med hhv. 2 personer til suppe og 2 personer til rodfrugtboller.  <b>Madkundskab:</b> Vurdér smag og konsistens vha. elevark 17, opg. 1.  <b>Valgfag:</b> Vurder smag og konsistens. Eleverne idéudvikler deres egen version i elevark 17, opg. 2.  Tag fotos til konkurrencen.	Tjek ekstra indkøb til Smagekassen (se skolekontakten.dk).  Print/vis elevark 17.	Se trin-for-trin video 31, 32 og 33.
3	<b>Focaccia-sandwich med rødbedebøffer</b>  Vær med i GoCooks konkurrence på s. 2 i elevhæftet.	Gennemgå opskrifterne  Del eleverne i par med hhv. 2 personer til focaccia og 2 personer til rødbedebøffer.  <b>Madkundskab:</b> Vurder smag og konsistens vha. elevark 18, opg. 1.  <b>Valgfag:</b> Læs om rødbeden på s. 8. Eleverne idéudvikler på deres egen rødbedebøf vha. elevark 18, opg. 2.	Tjek ekstra indkøb til Smagekassen (se skolekontakten.dk).  Print/vis elevark 18.	Se trin-for-trin video 34 og 35.
4	<b>Resten af Smagekassen</b>  <b>Madkundskab:</b> Lav opskriften <b>Biksemad med rodfrugter.</b>  <b>Valgfag:</b> Udvikl jeres egen madspildsret med rodfrugter.	<b>Madkundskab:</b> Følg opskriften, og vurder smagen med elevark 10, opg. 1.  <b>Valgfag:</b> Udvikl jeres egen madspildsret med elevark 10, opg. 2.  Tag evt. fotos til konkurrencen.	Tjek evt. supplerende indkøb til biksemaden eller madspildsretterne.	Læs side 17. Se video 22.

