

Elevark 16

Hvordan skal din klimavenlige og innovative ret med rodfrugter se ud?

Fag: Valgfag i madkundskab

Opgave 1: En grøn innovativ ret

I grupper

Forberedelse: Ingen

Læringsmål:

- Jeg kan udvikle min egen grønne ret.
- Jeg kender til innovative måder at udvikle opskrifter på med design thinking process.
- Jeg kan lave en indkøbsliste og handle ind til min grønne ret.

Opfind en (mere) klimavenlig ret med 'Design Thinking'-metoden

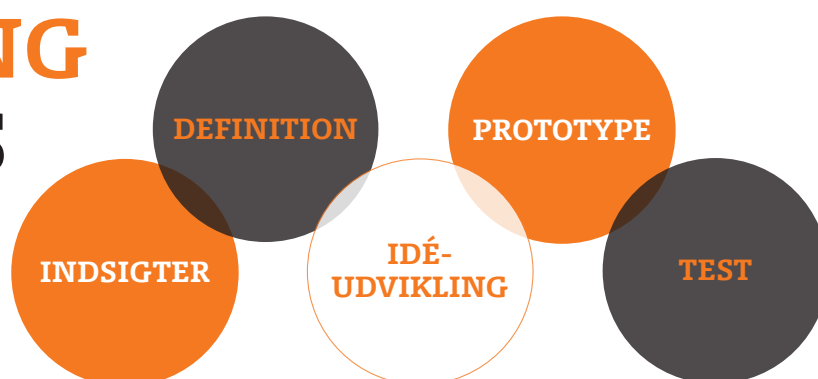
Nu skal I til at arbejde innovativt. Det vil sige, at I skal opfinde noget nyt. Så I skal bruge jeres fantasi og alt det, I har lært i køkkenet, når I følger de fem trin i 'Design Thinking'-metoden.

Som I læste på side 10 i elevhæftet, skal vi spise flere grøntsager og mindre kød. GoCooks opskrift på focaccia med rødbedebøffer er eksempelvis cirka 50 gange bedre for klimaet end den samme sandwich ville være, hvis bøffen var lavet af hakket oksekød.

Derfor vil vi i GoCook gerne give jer en udfordring:

I skal opfinde en ny ret, der er (mere) klimavenlig

DESIGN THINKING PROCESS



TRIN 1: INDSIGTER

I har prøvet forskellige retter med rodfrugter fra GoCook, og I har nok også læst en del om rodfrugter i elevhæftet. Det vil sige, at I har fået en masse viden om rodfrugter. Det kalder man indsigter i Design Thinking-metoden. I skal nu bruge jeres nye indsigter til at udvikle jeres grønne ret, og der er kun tre krav til retten.

De tre krav:

1. Jeres nye ret skal enten være helt uden kød eller kun med meget lidt kød.
2. Rodfrugter skal indgå i retten.
3. Retten skal være sund. Det vil sige, at den for eksempel ikke må være fyldt med hverken sukker eller fedt, som for eksempel fløde og smør.

I bestemmer selv:

- I må gerne opfinde en helt ny ret, men I må også tage en klassisk ret som frikadeller eller pizza og ændre noget, så jeres udgave indeholder flere grøntsager og mindre kød.
- I vælger selv, hvem I vil lave retten til. Skal det for eksempel være til børn i 1. klasse, til børn i SFO'en på skolen, til jeres familie, jeres klassekammerater eller nogle ældre mennesker på et plejehjem?
- I bestemmer selv, om I vil lave en næringsberegning og/eller en klimaberegning af jeres nye ret. I kan lave en klimaberegning ved hjælp af skemaet 'Guide til udregning af klimaaftryk' nederst i dette elevark. Tallene for de enkelte ingrediensers klimaaftryk kan I finde i Den store klimadatabase fra CONCITO på dette link <https://denstoreklimadatabase.dk>. I kan også nøjes med at bruge principperne i Madpyramiden. Læs mere på madpyramiden.dk.

Vælg jeres målgruppe. Begrund, hvorfor I har valgt denne målgruppe. Skriv jeres begrundelse her. Husk, at det vil kræve lidt mere tid, hvis I vælger en målgruppe uden for skolen.



Find ud af, hvad jeres målgruppe har af ønsker og behov til en ret. Det kan I gøre ved for eksempel at interviewe dem. Husk at bruge HV-ord. Hvad kan de lide? Hvilke retter med grøntsager kan de lide? Hvor interesserede er de i at skære ned på kødet? I kan også prøve at søge på nettet og få viden om jeres målgruppe, hvis det for eksempel er ældre mennesker, I vil lave en ret til.

TRIN 2: DEFINITION

Hvad har I fundet ud af? Og hvordan vil I definere jeres løsning?

For eksempel: Det skal være en ret til aftensmad, den skal indeholde pasta, og resterne skal kunne bruges i madpakken, når man går i 1. klasse. Den skal indeholde en lille smule kød, gerne kylling. Den må ikke være for stærk.



TRIN 3: IDÉUDVIKLING

Find inspiration til nye retter med rodfrugter på gocook.dk eller i GoCook-app'en, eller søg på nettet.

Husk, der findes ingen dårlige idéer. Byg videre på hinandens idéer. Sig "ja, og ..." i stedet for "men..."

Tjek derefter, at alle idéer lever op til de tre krav i Trin 1.

Skriv jeres idéer ned her eller på et stort stykke papir.

Tag den bedste idé med videre. Stem om den bedste idé, hvis I ikke kan blive enige.



TRIN 4: PROTOTYPER OG TEST

Nu skal I teste jeres idé ved at udvikle en opskrift.

UDVIKL EN OPSKRIFT

1. En opskrift skal altid følge en bestemt opbygning. I kan se, hvordan opskriften skal bygges op, i faktaboksen. Læs den godt igennem, inden I går videre, og noter jeres valg undervejs i 'Skabelon til en opskrift' (s. 8 i dette elevark), så I er sikre på at få alt med.
2. **Start med at give retten et navn. Det skal stå øverst i skabelonen.**
3. **Skriv ingredienserne ind.**
Skriv alle jeres ingredienser ned under punktet 'Det skal du bruge (ingredienser)'.
Husk at skrive, hvor store mængder I skal bruge! Få jeres lærer til at tjekke jeres ingrediensliste, inden I går videre.
4. **Beskriv fremgangsmåden trin for trin.**
Skriv rækkefølgen på det, I skal gøre, for at lave retten. Det skal stå under punktet 'Sådan gør du (fremgangsmåde)'. Gør jer umage med at beskrive, hvad der sker i hvert trin.

FAKTA Opbygningen af en opskrift

En opskrift indeholder følgende ting:

1. Rettens navn
2. Ingrediensliste
 - a. Husk de rigtige mængder og rigtige forkortelser.
 - b. Skriv ingredienserne i den rækkefølge, som du bruger dem i opskriften.
3. Fremgangsmåde i nummereret punktopstilling
 - a. Hvordan er rækkefølgen på det, du skal gøre?
 - b. Hvilke metoder og teknikker skal du bruge?
 - c. Er der noget, der kan gå særligt galt i opskriften? Så skal det uddybes.

LAV EN INDKØBSLISTE:

5. Nu skal I skrive de ingredienser, I skal bruge til jeres ret, på en indkøbsliste. I skal inddele ingredienserne efter fødevaregrupper, og skrive dem ind i skemaet 'Indkøbsliste' (s. 10 i elevarket).



TRIN 4: PROTOTYPER OG TEST FORTSAT (eventuelt)

Hvis I har en fag- eller fordybelsesdag, har I måske mulighed for at tage en tur i supermarkedet og handle ind til jeres ret. Brug den indkøbsliste, I lavede til jeres ret, eller hop videre til Trin 5.

Supermarkeder er indrettet forskelligt, men i mange af dem ligger frugt og grønt-afdelingen først, mens konserveres og kølevarer er længere inde i butikken.

Kig jeres indkøbsliste igennem, og tjek, at I har fået alt fra den ene fødevaregruppe med, før I går videre til den næste.

Vent med at hente køle- og frostvarer til allersidst. Så holder de sig bedst, og I undgår, at frostvarerne tør op, inden I kommer tilbage til skolen.

Når I har handlet ind, skal I tilberede jeres grønne ret. Gå videre til *Trin 5: Test!*

TRIN 5: TEST

Måske skal I prøve at lave retten flere gange eller afprøve nogle forskellige ting, før I bliver tilfredse med jeres ret. Lav derfor en plan for, hvad I skal gøre. Brug punkt 3 herunder til at skrive forslag til rettelser ned undervejs. Skriv, hvad der fungerer, hvad der eventuelt skal laves om, og om I har idéer til, hvordan I kan lave det om.

1. Tilbered jeres innovative ret.
2. Præsenter jeres ret for resten af holdet. Fortæl, hvilken opskrift I tog udgangspunkt i. Hvad var udfordringerne, og hvordan løste I dem?

3. Skal der eventuelt laves noget om? I så fald: Hvad og hvordan?

4. Når I er færdige med jeres innovative, grønne ret, og den er, som I ønsker, skal I renskrive opskriften, så I kan bruge den en anden gang. Husk at skrive eventuelle rettelser. Følge igen skabelonen 'Opbygningen af en opskrift'.



5. **TIP!** Hvis I har valgt en målgruppe, der ikke er jer selv, kan I lade dem smage på retten. De kan også prøve at følge jeres opskrift. Hvad siger de til jeres klimavenlige ret?
-
-

Opsamling i klassen:

- Snak om jeres innovative proces.
- Hvordan gik det? Lykkedes det?
- Hvad var svært, og hvad var nemt – både i planlægning og udførelse?
- Hvilke elementer fra opgaven kan være relevante til eksamen?
- Sammenlign jeres klimaberegninger af retterne. Hvem havde den mest klimavenlige ret? Hvorfor var den mon mere klimavenlig end de andre?



Skabelon til en opskrift

Rettens navn: _____

Det skal du bruge (ingredienser):

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

Inden du går i gang:

- Vask hænderne.
- Find alle ingredienserne frem.

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. _____



Indkøbsliste:

Hvad skal vi bruge? (fx 2 æg)	Hvad har vi i skolekøkkenet, som vores gruppe må bruge? (fx 1 æg)	Hvilke mængder kan jeg købe? (fx en bakke med 6 æg)	Hvad koster mængden i en butik? (fx 6 æg koster 30 kr.) Tip: Tjek priserne i online-butikker, fx mad.coop.dk
Frugt og grønt			
Mejeri (fx mælk og ost)			
Kolonial (fx mel, sukker, pasta og konserver)			



Frostvarer (fx frosne ærter)			
Husholdning (fx bagepapir og fryseposer)			
Brød (fx rugbrød)			
			Total pris

