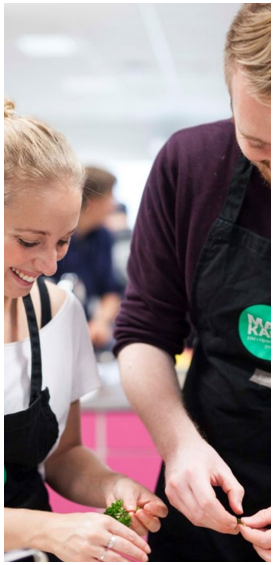


# Lærerkursus Madkamp

UCSYD - ONSDAG 13.10.21
V/CONNIE GREFFEL FRERKS

CGFR@UCSYD.DK

# Program for dagen

MADKAMP

**Program for lærerkursus**
**13. oktober 2021**

**Mødested: Nørregade 25, 6700 Esbjerg**

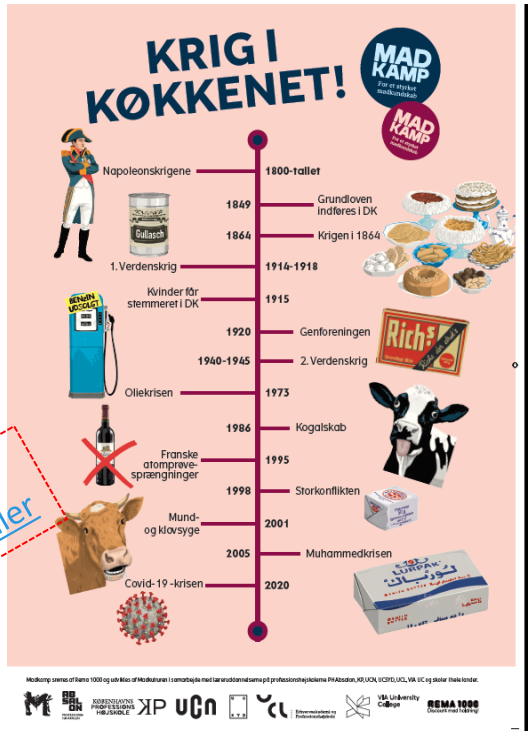
| | |
|---|---|
| 08.20 –08.30 | Ankomst til Esbjerg Museum / Skoletjenesten (Vi mødes udenfor)<br>Velkommen, dagsprogram |
| 08.30 –10.00 | Velkommen til besat samling - formilder Charlotte Bruun tager os igennem "besat tiden" med maden og husholdning i fokus |
| 10.00 –10.30 | Kørsel tilbage til UCSYD Degnevej 16, 6705 Esbjerg Ø, lokale 2124 |
| 10.30 –11.00 | Formiddagskaffe med brød<br>v/studerende som sætter fokus på mad i krisetider. |
| 11.00 –12.00 | Fagligt oplæg V/Bettina Buhl: Madhistoriker cand. mag.<br>Bettina Buhl sætter fokus på husholdning, råvarer og madlavning under 2. Verdenskrig |
| 12.00 –12.30 | Introduktion til årets tema og den eksperimenterende tilgang:<br>Mad på krigsstien og Fortiden i fremtidens mad<br>v/ Connie Greffel Frerks |
| 12.30 –13.15 | Frokost |
| 13.15 –14.30 | Workshop v/studerende |
| 14.30 –14.45 | Pause med kaffe og te |
| 14.55 –15.15 | Hvad er Madkamp?<br>Og det nye; madkundskabsfestival ved UCSYD.<br><br>Hvad er DM i madkundskab?<br>Procesbeskrivelse og ansøgning V/Connie Greffel Frerks |
| 15.15 –15.30 | Afrunding og opsamling af dagen, obs på vigtige datoer, evaluering af dagen |
| 15.30 | Tak for i dag |

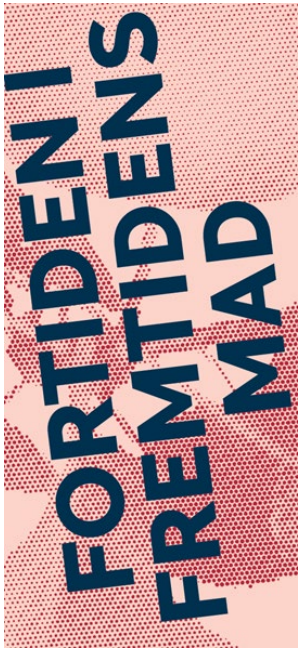
MAD KAMP For et styrket madkundskab

MAD KAMP For et styrket madkundskab

MAD KAMP

Madkamp støttes af REMA 1000 og udvikles af Madkulturen i samarbejde med professionshøjskolerne PH ABSALON, KP, UCN, UCL, UC SYD, VIA UC og skoler i hele landet.




Findes i **digital form** på www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer

# Læremidlet til MADKAMP

## Årets tema: Krig i køkkenet (2020 og 2021)

**BESTÅR I ÅR AF: 2** HÆFTER MED MATERIALE TIL BÅDE LÆRER OG ELEVER OG 2 STK. PLAKATER

MAD KAMP
DM i madkundskab

# Læringsforløbet !

I læringsforløbet anvendes en bred tilgang til læremidler

- et bredt læremiddelbegreb:

Undervisningsmaterialer

Tekster

Fødevarer

Redskaber

IT og medier

Uderum/museum/skolehave, skole tjenesten fødevareproducenter mv.

U C
S Y D

# Krig i køkkenet

Med grundig lærervejledning

Baggrundsviden til læreren

At arbejde med den innovative tilgang i madkundskab.

At bruge historien ind i nutiden – det lægger op til tværfagligt arbejde.

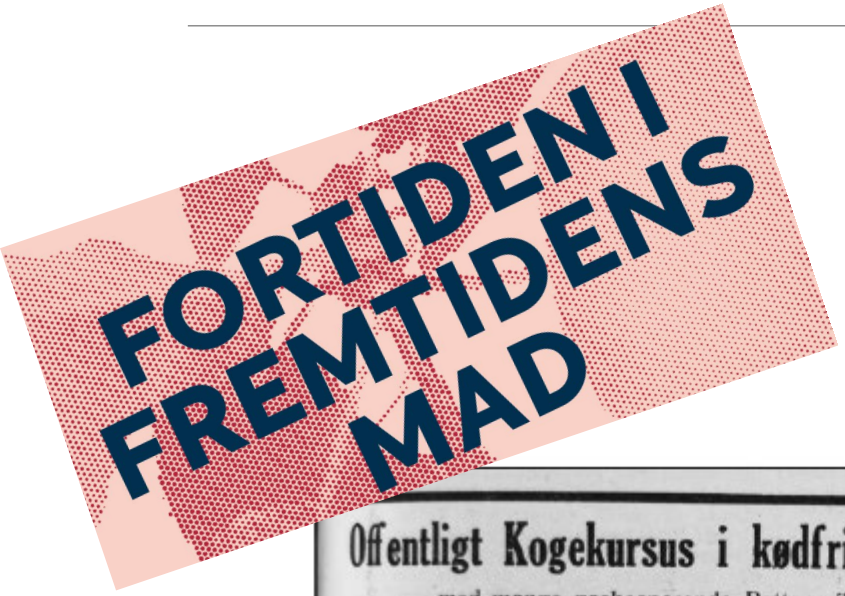
Tematisk opbygget:

Tema 1: En hær marcherer på sin mave! Fra Napoleon d. 1. til 1864.
Tema 2: Uden mad og drikke duer helten ikke! Verdenskrigene.
Tema 3: Eksperimentér med maden i krig og krisetider.

## Indhold


| | |
|---|---|
| **LÆRERVEJLEDNING** | **4-21** |
| INTRODUKTION TIL LÆREREN | 4 |
| TEMA 1 – EN HÆR MARCHERER PÅ SIN MAVE! FRA NAPOLEON D. 1. TIL 1864 | 6 |
| Workshop 1/ Napoleons konserves | 7 |
| Workshop 2/ 'Mallebrok er død i krigen i 1864..' | 8 |
| TEMA 2 – UDEN MAD OG DRIKKE DUR HELTEN IKKE! VERDENSKRIGENE | 9 |
| Workshop 3/ 1. Verdenskrig | 10 |
| Workshop 4/ 2. Verdenskrig | 11 |
| TEMA 3 – EKSPERIMENTÉR MED MADEN I KRIGS- OG KRIGSTIDER | 12 |
| Workshop 5/ Eksperimentér og dokumentér | 13 |
| Workshop 6/ Formidling | 14 |
| GRUNDVIDEN TIL LÆREREN | 15 |
| INSPIRATION | 19-20 |
| **ELEVMATERIALE** | **21-43** |
| TEMA 1 – EN HÆR MARCHERER PÅ SIN MAVE! FRA NAPOLEON D. 1. TIL 1864 | 24 |
| Workshop 1/ Napoleons konserves | 27 |
| Workshop 2/ 'Mallebrok er død i krigen i 1864..' | 29 |
| TEMA 2 – UDEN MAD OG DRIKKE DUR HELTEN IKKE! VERDENSKRIGENE | 34 |
| Workshop 3/ 1. Verdenskrig | 36 |
| Workshop 4/ 2. Verdenskrig | 38 |
| TEMA 3 – EKSPERIMENTÉR MED MADEN I KRIGS- OG KRIGSTIDER | 40 |
| Workshop 5/ Eksperimentér og dokumentér | 41 |
| Workshop 6/ Formidling | 42 |

# Fortiden i fremtidens mad



**Offentligt Kogekursus i kødfri, moderne Kost**

med mange gasbesparende Retter afholdes ved Økonoma og Køkkenchef, Frk. Nielsine Andersen, **Skodsborg Badesanatorium,** i Højskolekredsens Sal, Prinsessegade 35, **Tirsdag den 13.** og **Onsdag den 14. Marts Kl. 14,30.**

Der forevises hver Dag ca. 14—16 forskellige Retter, herunder fine Raakostanretninger, lette Desserter, Frokostretter, Supper m. m.

Undervisning ogsaa i Ernæringsteori.

Entré Kr. 1,00 pr. Deltager pr. Eftermiddag. Da de rationerede Varer ikke kan skaffes ad anden Vej, erlægges desuden pr. Gang 25 gr Smørmærke og 25 gr Flormelsmærke (eller Smør og Mel naturel) samt en Spiseskefuld Sukker. Tallerken og Ske medbringes til Smagsprøve.

**Alle er velkommen begge Dage.**

*(Museerne i Fredericia, 2020)*

## Indhold

**LÆRERVEJLEDNING** 4-10

**INTRODUKTION TIL LÆREREN** 4

**TILLÆGSTEMA - FORTIDEN I FREMTIDENS MAD** 6
Workshop 1/ Kostråd og klimaråd 7
Workshop 2/ Rationering og erstatning 8

**GRUNDVIDEN TIL LÆREREN** 9

**INSPIRATION** 10

**ELEVMATERIALE** 11-19

**TILLÆGSTEMA - FORTIDEN I FREMTIDENS MAD** 12
Workshop 1/ Kostråd og klimaråd 15
Workshop 2/ Rationering og erstatning 17

Kreativitet ud fra en lærervinkel består eksempelvis i skabelsen af nye læringsmiljøer, undervisningsmåder og en særlig didaktik til at fremme kreativitet (Tanggaard 2009, Lund 2011: 87). I et elevperspektiv kræver det, at elever møder læringssituationer, hvor de får mulighed for at skabe og producerer noget nyt og originalt.

# Læringsrummet

**Museum, Fødevareproducenter, supermarkedet**

| | | |
|---|---|---|
| **Faglokalet:** | Plakater | Plakat fra årets materiale |
| Mindmap – fælles | Opskrifter, avisartikler | Fagpersoner på besøg |
| Billeder af elevernes processer | Udstilling af processor og produkter som er fremstillet eller lavet forsøg med. | **Inddragelse af uderum: museum,** landmanden, naturen, supermarked osv. |

# Brug af primære oplevelser

At opleve virkeligheden sætter sansninger i gang.

Besøg hos museum, fremstil redskaber, bageren m.v. kan stimulere nysgerrigheden og give anledning til spørgsmål.

Sansninger og tolkning af fødevaren korn kan føre til begribelighed, kvalitet, dybde og meningsfuldhed.

Det handler om at eleven involverer sig, bliver nysgerrig i forhold til oplevelsen og stoffet, til at undersøge og vil vide mere.

# Hvordan - arbejdes med det oplevede?

- Ved at tilrettelægge undersøgende og eksperimenterende aktiviteter
- De indtryk, der rammer eleven via sanser, følelser og oplevelser – og herefter bearbejdes vha. fag:
  - Ved at stille spørgsmål så eleverne kan:
  - skabe sammenhæng og tage stilling og formidle viden og holdning på en nuanceret måde og dermed bidrage til fælles udforskning af emnet.

**At bruge og bearbejde sansede oplevelser kaldes også æstetiske læreprocesser**

U C S Y D

# Kunsten at udforme spørgsmål.

Spørgsmål kan tænde 'gnisten' og fremme lysten til at lære, reflektere og besvare

**Lukkede spørgsmål** – svare ja eller nej

**Åbne spørgsmål** – hv- spørgsmål (hvem, hvor, hvad, hvordan og hvorfor)

For at spørgsmål kan betegnes som åbne, skal det appellere til forestillinger om nye muligheder.

**Underviseren bør forholde sig til:**

Omfang – hvor stort et område retter spørgsmålet sig i mod?

Ved undersøgende spørgsmål: Hvilke underliggende antagelser ligger gemt i spørgsmålet

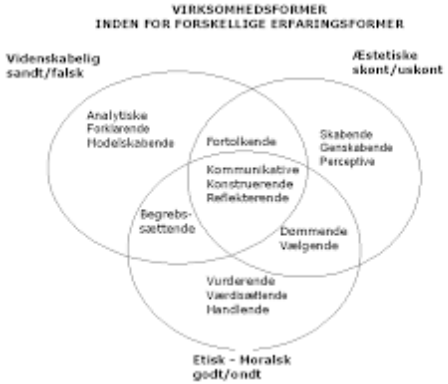
*Kilde: Lotte Darsøe.*

U C S Y D

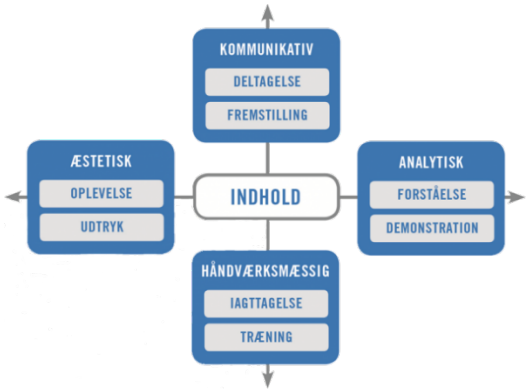
| kompetencer | Mål | Eksempler |
|---|---|---|
| At vide | Forståelse af sammenhænge (kundskab) | Klogskab og evne til at tage beslutninger på baggrund af viden<br>Fx. At vide at der er sammenhæng mellem madindtag og sundhed. |
| At gøre | Hverdagslivskompetencer (kapabel) | Praktiske og tekniske færdigheder<br>Fx. Kunne dyrke, vælge og tilberede fødevarer, at klare hverdagslivsproblemer. |
| At sanse | Æstetiske indtryk og udtryk (sensitive) | Sansemæssige kompetencer, madmod<br>Fx. Sansemæssige oplevelser og erfaringer af fødevarer ved dyrkning, madlavning og smagning. |
| At ville | Ansvarlighed og villighed (deltagelse og handling) | Medborgerskab og demokrati<br>Fx. At forholde sig til og deltage i løsning af problemer i samfundet vedr. fødevarer. |
| At være | omsorgsfuldhed (at drage omsorg for sig selv og andre og omgivelserne) | Etiske overvejelser i forhold til eget liv og andres og omgivelserne<br>Fx. Foretage valg der bygger på omsorg. |

**Tabel 1:** Kompetenceelementer i maddannelse/ Food literacy (2014)

Kilde: Benn 2014




Kilde: Brønnum 2014




Kilde: Brodersen 2019

# Indhold i undervisning – virksomhedsformer helt centrale

# Fødevare
# - virksomhedsformer og læring i Madkamp

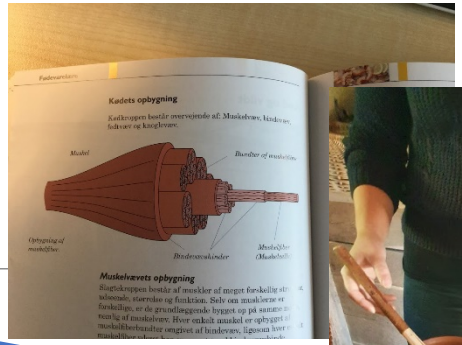
Eleverne skal arbejde:

- Analytisk
- Æstetisk
- Kommunikativt
- Håndværksmæssigst

*Med maden I forskellige perioder*

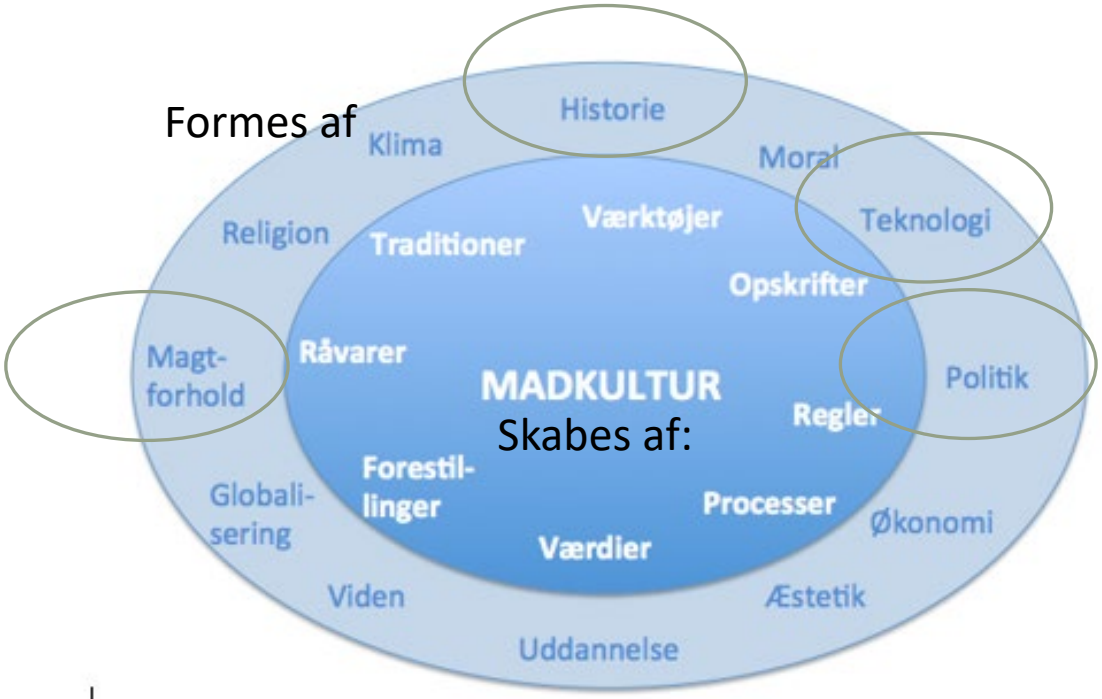
Desuden skal eleverne undersøge, eksperimentere og være kreative.

***Krig I køkkenet!***




**Fødevarerne er centrale i Madkamp**

# Hvad former og skaber madkultur?




Den danske madkultur skabes gennem samspillet af råvarer, værktøjer, opskrifter, processer, regler, love, værdier, traditioner, forestillinger, viden, færdigheder m.m.

Den er formet af vores klima, historie, religion, æstetik, moral, politik, økonomi, magtforhold, teknologi, viden, uddannelse m.m.

(Jan Kragh Jacobsen)

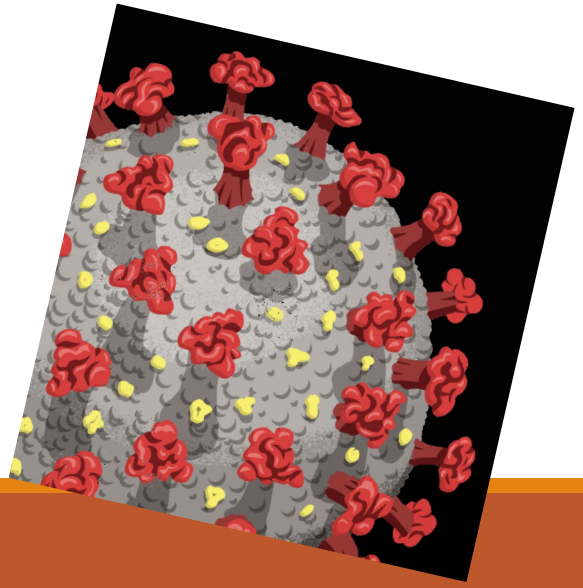
Kilde: Pedersen, K.M. & Jensen, K.(2014): *Kål og madkultur. Lærervejledning*. Madkulturen.

# Nedslag i historien s.16

- NAPOLEONSKRIGENE OMKRING 1800-TALLET
- GRUNDLOVEN 1849
- KRIGEN I 1864
- 1. VERDENSKRIG 1914 – 1918
- KVINDERNE FÅR STEMMERET TIL RIGSDAGEN 1915
- 2. VERDENSKRIG I DK 1940 - 1945
- OLIEKRISEN 1973
- KOGALSKAB 1986
- FRANSKE ATOMPRØVESPRÆNGNINGER 1995

# Nedslag i historien s. 17

- STORKONFLIKTEN 1998
- MUND OG KLOVSYGE I UK 2001
- MUHAMMED-KRISEN 2005
- COVID-19 KRISEN 2020
- …….ANDRE KRISER I DAG?



Flere af de nyrige Gullaschbaroner havde en grov opførsel. Uden respekt for de fattige, de arbejdsløse og de hårdtarbejdende, udstillede baronerne deres rigdom på bekostning af andre. Det fik i 1919 Emma Gad til at udgive sin bog 'Takt og Tone. Hvordan vi omgås'. Desværre havde den ikke ret stor effekt på gullaschbaronernes dårlige adfærd.

# 1. Verdenskrig

Danmark havde lagt landbruget om til animalsk produktion.

Trods det at Danmark forblev neutral under krigen, påvirkede den priserne. Der var *"Dyrtid".*

Mikkel Hindhede blev med "Dyrtidskogebog" fra 1915 populær. Han var en af pionererne i ernæringsforskning. Han var fortaler for proteinfattig og kulhydratrig kost. Hans kostanbefalinger byggede på brød-grød-kartofler. Fibre var godt for fordøjelsen.

I en dyrtid skulle levninger gøres spændende og ugenkendelige.

Industrien havde en stor betydning for vores fødevareproduktion. Maskiner gjorde masseproduktion af fx konserves mulig, og teknologien effektiviserede fødevareproduktionen i de efterfølgende år.

# Fra Hindhedes kogebog….

| Ugedag | Vinteruge | Sommeruge |
|---|---|---|
| **Mandag** | Risengrynssuppe og kartoffelpie | Grønærtesuppe og kartoffelfrikadeller |
| **Tirsdag** | Boghvedegrød og æbleflæsk | Kærnemælkskoldskål og ragout af æbler |
| **Onsdag** | Gule ærter og æblepie | Risvandsgrød m. kompot og bankekød |
| **Torsdag** | Byggrynsvælling og oksekød m. roer | Sild i karry og arme riddere |
| **Fredag** | Kartoffelsuppe og paneret flæsk | Nye kartofler med persille og jordbær |
| **Lørdag** | Grønlangkål m. flæsk og æblegrød | Byggrynssuppe og kartoffelbudding |
| **Søndag** | Forloren skildpadde og æblekage | Svinekoteletter og rabarbergrød |

# OPGAVE 1:
# DEN GODE GULLASCHBARON

Gullaschbaronerne var nogle værre karle. De snød og bedrog med produktion af fødevarer under krigen. I skal nu forestille jer, at I er gode udgaver af Gullaschbaronen. I skal fremstille og markedsføre et fornuftigt konservesprodukt med flækærter. I kan overveje, hvordan I kan indtænke datidens nye ernæringsforskning og den nye fødevareteknologi.

Gule ærter er navnet på en gammel dansk ret, som især blev spist om vinteren – også under krigen. Ærterne blev kogt i en kødsuppe, og oprindeligt var det en ret, der tog lang tid at lave. De tørrede ærter skulle ligge i blød et døgn og derefter skulle ærter, grønsager og kød koge i 3 til 4 timer.

I dag kan man købe forkogte gule ærter, som kun skal koge i omkring 5 minutter, før de er møre. I skal nu lave jeres eget konservesprodukt med gule flækærter og de grønsager, I tror vil smage godt.

## OPFIND DIN EGEN ÆRTESUPPE

Krig i køkkenet s. 37.

| INGREDIENSER: | SÅDAN GØR DU: |
|---|---|
| 200 g grønsager efter eget valg<br>50 g gule flækærter per person<br>1 bouillonterning - vælg om det skal være okse- eller grønsagsbouillon<br>Vand<br>Salt<br><br>**Forslag til grønsager:**<br>Fx gulerødder, græskar, grønkål, jordskokker, kartofler, pastinakker, porrer, selleri, spinat, løg, hvidløg, blomkål, hvidkål, bønner, broccoli, persille, timian | 1. De valgte grønsager rengøres.<br>2. Grønsagerne skæres i mindre stykker.<br>3. Hæld grønsager og vand i en gryde og kog dem i 5 til 10 minutter til de er næsten møre.<br>4. Tilsæt gule flækærter, krydderurter og bouillon.<br>5. Lad retten koge yderligere 5 til 7 minutter.<br>6. Smag retten til. |

# Danmark i krig og Krisen 1940-1955

Sparsommelighed, Fødevareknaphed, få ingredisenser.

Stor forskel på land og by – sult og nød – dog aldrig tale om underernæring.

Rationering på begyndes i 1939

**Rationering på:**

Brød, gryn, tobak og gas frem til 1948

Tekstiler, sko, fedt, flæsk, te kakao, sæbe og el 1948

Kødordning med ugentlig ration; 65 g leverpostej, 265 g svindekød, 300 g hakket oksekød pg 50 g filt til 1952

Går fra støbejernskomfur til at anvende bygas (overskudsgas fra koksfremstilling)

Her kommer madamblå frem

# 2. Verdenskrig

Det forlorne køkken - fx kartoffelmarcipan og forloren gås til jul

Havregrynskuglen blev opfundet.

Kirsten Huttemeier og Tørsleffs bøger.

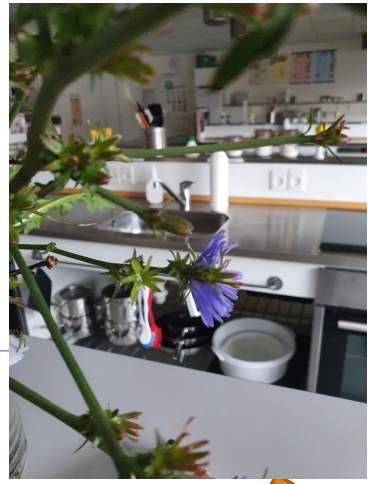
Erstatningsudgaver af kendte retter, det skulle passe med befolkningens madkultur. Boller i karry blev til måge i karry.

Skummetmælken bliver drikkemælk– for god til dyrefoder.

Kærnemælken smides heller ikke ud

Intet må gå til spilde!

# 2. Verdenskrig s. 38



## Rationering og innovative erstatninger

**VIDSTE DU AT...**
...man fandt ud af at lave erstatningskaffe med roden fra cikorieplanten?

Det var meget vanskeligt at importere fødevarer under 2. Verdenskrig. Bl.a. var marcipangrisen, som var lavet af mandelmasse, ikke mulig at skaffe til jul. Derfor fandt nogen på at lave en marcipanerstatning af kogte mosede kartofler blandet med sukker.

## OPGAVE 1: RATIONERINGSTIDENS HELTE

Husmoderen fik en betydningsfuld rolle under krigen, da hun måtte tænkte innovativt for at få fødevarerne til at strække. I Danmark har vi ikke nogen aktuel fødevaremangel. Men det betyder ikke, at vi skal stoppe med at tænke innovativt. Der er masser af andre problemer eller kriser at løse.

**Drøft i grupper:**
Hvilke udfordringer vil I tage fat på i dag?
Altså, hvad skal en rationeringshelt ændre på i dagens Danmark?

U C S Y D

# 2. Verdenskrig - Rationering og innovative erstatninger

Det var meget vanskeligt at importere fødevarer under 2. Verdenskrig. Bl.a. var marcipangrisen, som var lavet af mandelmasse, ikke mulig at skaffe til jul. Derfor fandt nogen på at lave en marcipanerstatning af kogte mosede kartofler blandet med sukker.

**VIDSTE DU**

...Man brugte høkasser, en trækasse isoleret med halm, til at færdigkoge fx grød og simremad under 2. Verdenskrig? Det gjorde man fordi tørv, koks, kul og brænde var en mangelvare.

Gasbageformen
Gasbageform
Gasbageformen var ifølge Statens Husholdningsråd husmødrenes redning, fordi den sparede på gas og brændsel.
Med gasbageformen kunne man lave både bagværk og sammenkogte retter over et gasblus. På den måde kunne man undlade at bruge ovn eller flere blus ad gangen.

Flere erstatningsvarer ses i spisekammeret bl.a. Rich´s og gulddråber.
Rich's
Brombær 1944
VAPON
Gulddråber
Gulddråber var et erstatningsmiddel til flødeskum, som gjorde det muligt at piske skummetmælk til magert flødeskum.
Mejerivarer blev tidligt en mangelvare. For at sikre at der var mælk nok, begyndte mejeristerne at satse på skummetmælk, der ellers blev anset som et restprodukt kun egnet som foder til kalve og slagtesvin.

Erstatningsvare
.....
Rabarber rosiner

Prøv at smag dem☺

# Smagen af mangel og fortid….

**DESSERT AF ”INGENTING”:**

**RUSSISK DESSERT**

4 dl stærk, god saft (gerne ribs)
4 dl vand
sukker i forhold til sødmen i saften
50 gram semuljegryn (mannagryn)

Dertil serveres varm (lun) vaniljesauce i en glaskande, så man hælder saucen
ned over desserten ved bordet (derfor skal saucen være tynd).

**OPGAVE 2:**
**EN GOD BØF…AF SELLERI!**

Under 2. Verdenskrig blev alle husholdninger opfordret til at indføre en kødfri dag hver uge for at spare på ressourcerne. Sammen med den generelle rationering var husmødre tvunget til at tænke kreativt, når der skulle mad på bordet. En af disse retter skal I nu prøve at eksperimentere med; Selleribøf.

# Erstatningsvare i dag.....

# Erstatning og ernæring....

*Næringsdeklarationer på Naturli' hakket, Plantefars og hakket fjerkræ og kød af forskellige oprindelse:*

| Per 100 g | Naturli' hakket* | Coop Plantefars** | Hakket grisekød 8-12 % fedt*** | Hakket oksekød 8-12 % fedt*** | Hakket kalvekød 8-12 % fedt*** | Hakket kyllingekød 6 %*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energi (KJ/kcal) | 814/202 | 828/198 | 706/169 | 687/164 | 768/184 | 537/128 |
| Protein (g) | 18,0 | 19,5 | 18,9 | 19,4 | 20,0 | 19,3 |
| Fedt (g) | 10,0 | 7,8 | 10,4 | 9,7 | 11,3 | 5,6 |
| Mættede fedtsyrer (g) | 8,0 | 1,3 | 3,6 | 3,6 | 4,7 | 1,0 |
| Kulhydrat (g) | 6,2 | 9,9 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| Sukkerarter (g) | 1,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salt (g) | 1,2 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |

Fortiden i fremtidens mad s. 18-19

## OPGAVE 2:
## KØDFORLÆNGER

Under 2. Verdenskrig var der ikke en egentlig rationering på kød, men der blev i 1943 indført købekort til kød, der skulle hjælpe med at kontrollere fordelingen af kød til befolkningen.

Kød var også dyrt, hvilket betød, at man måtte tænke i alternativer for at få kødet til at strække længere. Man kan sige, at der var behov for kødforlængere. Manglen på kød blev løst gennem erstatning med vegetabilske produkter. Spændende retter som skvalderkålskarbonader, farserede porrer og kartoffel-frikadeller med stuvet kålrabi så dagens lys.

En ret, der også var populær, var hvidkålsrouletter. Om lidt skal du prøve at tilberede retten.

## OPGAVE 1
## DEN SØDE TAND - FØR OG NU

Hvad vil det betyde for jeres hverdag, hvis der stadig var rationering i dag?

Hvad vil se anderledes ud? Hvad vil I undvære og hvorfor?

Diskutér hvorfor de nye kostråd anbefaler at rationere søde sager. Begrund dit svar.

**Hvor meget sukker spiser danskerne?**
Danskernes indtag af tilsat sukker er i gennemsnit omkring 50 g/dag for voksne, mens det er ca. 20 % højere for de større børn. Variationen er stor, hvert tiende barn i teenagegruppen får mere end 100 g sukker om dagen. I forhold til de officielle anbefalinger spiser/drikker omkring halvdelen af børnene og en fjerdedel af de voksne mere sukker, end de bør i en sund og balanceret kost.

DTU Fødevareinstituttet: Danskernes Kostvaner 2011-2013 (Landbrug og Fødevarer u.å.)

# OPGAVE 1: FREMTIDSDELLER!

Frikadeller forbinder vi ofte med grisekød, hvor vi får dem serveret med sovs og kartofler. Men lige som selleribøfferne i workshop 4, kan frikadeller måske også gentænkes.

Til frikadellefremstilling rører man en fars. Men behøver hovedingrediensen at være hakket kød? Brug grundopskriften herunder til at eksperimentere med dine egne fremtidsdeller.

## GRUNDOPSKRIFT FRIKADELLER

Smagen af sundhed for klima og dig selv....

| INGREDIENSER: | SÅDAN GØR DU: |
|---|---|
| 200 g hakket kød, bønner, linser eller ærter<br>1 æg<br>50 g havregryn<br>1 lille løg<br>1 tsk salt<br>½ dl mælk (kan undlades)<br>Peber<br>2 spsk olie<br><br>Krydderier efter smag | 1. Pil og riv løget.<br>2. Rør proteinkilden med salt.<br>3. Tilsæt løg, æg, havregryn, mælk, salt, peber og udvalgte krydderier.<br>4. Rør farsen grundigt sammen.<br>5. Lad den hvile i 15 min. i køleskabet.<br>6. Varm olien på en pande.<br>7. Form frikadeller med en ske og læg dem i en spiral på panden.<br>8. Steg frikadellerne på tre sider. I alt ca. 10 min. |

Fra: krig i køkkenet, tema 3

- Udstil frikadellerne på et fælles bord.
- Smag og vurdér hinandens frikadeller. Hvilke kriterier vurderer I dem ud fra?
- Hvad er en god frikadelle for dig?

# GRUNDOPSKRIFT HVIDKÅLSROULETTER

| INGREDIENSER: | SÅDAN GØR DU: |
|---|---|
| 8 hvidkålsblade<br>200 g hakket kød<br>125 g selvvalgte grøntsager<br>2 spsk. hvedemel<br>2 spsk. rasp<br>1 æg<br>½ dl mælk<br>1 tsk salt<br>peber<br><br>Selvvalgte ingredienser fx:<br>fx. gulerødder, persille, pastinak, persillerod, kartofler, løg, rødløg, soltørrede tomater eller rød peberfrugt | 1. Hæld 2 liter vand i en gryde og bring det kog.<br>2. Rengør de otte hvidkålsblade og kog dem i 3 til 4 minutter til de er bløde.<br>3. Tag hvidkålsbladene op med en hulske og læg dem på et viskestykke.<br><br>**Fars:**<br>4. Tænd ovnen på 200 grader.<br>5. De valgte grøntsager findeles - brug evt. en minihakker.<br>6. Grøntsagerne hældes derefter over i en skål.<br>7. Grøntsagerne blandes med de øvrige ingredienser.<br>8. Farsen røres grundigt - i hånden 8 til 10 min.<br>9. Fordel farsen på de otte hvidkålsblade.<br>10. Pak farsen ind i hvidkålsbladene<br>11. Læg pakkerne med samlingen nedad i et ildfast fad.<br>12. Sæt kålrouletterne i ovnen ved 200 grader i 30 minutter.<br><br>Server evt. kartofler eller brød til kålrouletterne. Hvis der er grøntsager til overs, kan du lave en råkostsalat af resterne |

En anden fars ret… Der kunne også laves farserede porrer/gulerødder.

**AFSLUT OG EVALUÉR**

- Anret hvidkålsrouletter på en fælles buffet.
  Lav et skilt til buffet, hvor I begrunder jeres valg af grøntsager/kødforlænger i farsen.
- Smag på de forskellige hvidkålsrouletter.
- Beskriv smag, udseende, duft og tekstur.

# I DAG:
# UNDGÅ MADSPILD
# Kræver kreativ tænkning

**Inspiration**

https://www.dlf.org/medlem/vi-arbejder-for-dig/fns-verdensmaal/verdensmaal-12-og-madkundskab

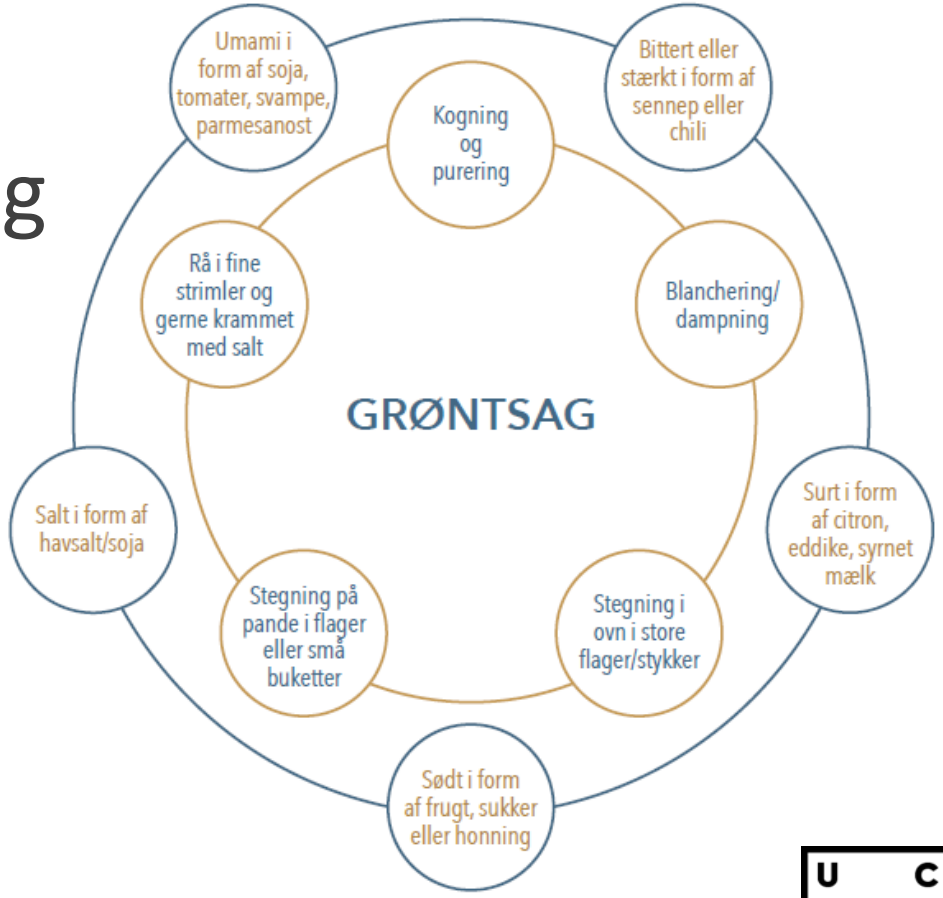
https://www.sparnordfonden.dk/verdensmaal-og-madkundskab.aspx

# UNDGÅ MADSPILD

## Man tager et kålhoved

## - eller en anden grønsag

Kilde: H.B. Carlsen (2020): Verdens mål og madkundskab



# Hvordan eksperimenter I med mad i krig og krise?

**TIPS OG TRICKS**

Når I eksperimenterer, skal I huske at skrive ned undervejs. Hvilke ingredienser har I anvendt? Hvor meget har I brugt? Hvad gjorde I, og i hvilken rækkefølge?

I arbejdet med at eksperimentere og udvikle nye retter eller produkter vil I gennemgå disse fire faser:

**En forståelsesfase:** Her skal I søge viden om mad i krig og krise samt tilberedningsmetoder.

**En ideudviklingsfase:** I denne fase skal alle jeres vilde idéer på bordet - og ud fra dem skal I udvælge de idéer, som I gerne vil afprøve.

**En realiseringsfase:** Når I har udvalgt de bedste idéer, skal de afprøves i denne fase.

**En evalueringsfase:** Til slut skal I evaluere jeres resultater og evt. foretage ændringer, inden I skriver jeres egne opskrifter.

Anvende eksempelvis madkulturmodellen

U C S Y D

# Frokost og kaffe

**Frokost 12.30-13.00**

Lavet af de studerende.

Klimavenlig og bæredygtigt mad.

**Kaffe pause: 14.30-14.45**

Eftermiddagskaffe lavet af de studerende:

# Workshop kl.13.00-14.30

**1. Workshop:  Signatursmåkager**

**2. Workshop: Feltrationer**

**3. Workshop: Rationeringsmærker og selleribøf**

**4. Workshop: Klimamad og kostrådene**

---

1. Runde: 13.00-13.30

2. Runde: 13.30-14.00

3. Runde: 14.00-14.30

# Andre kursus tilbud

**1 dags kursus forløb som udbydes ved UCSYD:**

https://www.ucsyd.dk/moduler/proeven-i-madkundskab-hvad-goer-vi

**3,5 dags kursusforløb som udbydes ved UCSYD**

https://www.ucsyd.dk/moduler/madkundskab-som-valgfag

**4 dagskursus forløb som udbydes ved UCSYD**

Faglighed i madkundskab indenfor de 4 kompetenceområder

1 dag Mad &sundhed

2. dag Fødevarebevidsthed

3. dag Madlavning

4. dag Måltidet og madkultur

Kontaktoplysning:
Connie Greffel Frerks
E-mail:
cgfr@ucsyd.dk

# Supplerende litteratur

Pedersen, Annelise Terndrup (2020) Mad– grundbogen. Praxis- Nyt Teknisk Forlag

Carlsen, Helle Brønnum (2019); Madkundskabsundervisning– en fagmetodik. Hans Reitzels Forlag

Carlsen, Helle Brønnum (2017); Madkundskabsdidaktisk– mellem fag og didaktik. Hans Reitzels Forlag

Carlsen, Helle Brønnum (2014); Madkundskab. Akademisk  Forlag