NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

BÆLGFRUGTER OG BÆRE-DYGTIGHED

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

ELEVHÆFTE

Forfattere: Camilla Damsgaard fra University College Nordjylland og Merete Vial fra VIA University College i Aarhus i samarbejde med madkundskabslærerstuderende og Madkulturen. **Illustrationer:** Rasmus Juul. **Grafisk opsætning:** Le Lyhne Fischer. **Tryk:** Roskilde Kopi & Print. **Skriv til Madkamp:** Madkamp modtager gerne feedback. Skriv til os på madkamp@madkulturen.dk, hvis du har ris, ros eller gode forslag.

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Madkamp støttes af Nordea-fonden. Madkamp udvikles og gennemføres af Madkulturen i samarbejde med professionshøjskolerne UCC, UCL, UCN, UCSJ, UCSYD, VIA UC og skoler i hele landet.

MADKULTUREN
VIA University College
UCSYD
UCC PROFESSIONS-HØJSKOLEN
University College Lillebælt
UCN
University College SJÆLLAND

Indhold

Introduktion til bælgfrugter og bæredygtighed 4

Tema 1. Kender du bælgfrugter? 5
Workshop 1: Hvad ved du om bælgfrugter? 7
Workshop 2: Bælgfrugters tilberedning, smag og konsistens. 9

Tema 2. Bæredygtighed – hvad er det? 17
Workshop 1: Bæredygtighed, klimavenlig mad og bælgfrugter. 18
Workshop 2: Skolehaven på køkkenbordet. 20

Tema 3. Alverdens bælgfrugter 25
Workshop 1: Hummus med forskellige bælgfrugter. 26
Workshop 2: Alverdens opskrifter. 28

Tema 4. Bælgfrugter og proteiner 31
Workshop 1: Retter med bælgfrugter. 33
Workshop 2: Kødfri dag - hvorfor? 34

Tema 5. Eksperimentér med bælgfrugter 37
Workshop 1: Eksperimentér med bælgfrugter i jeres egne opskrifter. 38
Workshop 2: Formidling af jeres arbejde 42

Introduktion til bælg-frugter og bæredygtighed

Bælgfrugter er
bønner, linser,
ærter og jordnødder.

Bælgfrugter hedder, som de gør, fordi de alle sammen har en bælg. Bælgfrugter er bønner, linser, ærter og jordnødder. I flere årtusinder har bælgfrugter været basiskost i store dele af verden. I det gamle Egypten var linser en delikatesse. Vægmalerier fra flere kongelige gravkamre viser, at bælgfrugter havde en vigtig betydning i madkulturen dengang. I Mellemøsten kan linserne spores 10.000 år tilbage.

Bælgfrugter har også været dyrket i Europa i flere tusinde år, men indtil 1500-tallet var hestebønnen den eneste bønne, man kendte til i Europa. Først efter de store opdagelsesrejser til Syd- og Mellemamerika fandt flere bønnesorter vej til de europæiske lande.

I Danmark har bælgfrugterne historisk set haft en vigtig betydning. Tørrede ærter og bønner har indgået i vores basiskost helt tilbage i bronzealderen. Men først i 1600-tallet blev de friske grønne ærter almindelige på køkkenbordene. Netop den friske grønne ært har særligt gode betingelser for at gro i Danmark, og vi er kendt for at producere ærter af særlig høj kvalitet. Det er det kølige sommerklima, der gør forholdene så gode. Efter kartoflens indtog i Danmark i 1700-tallet og på grund af ændringer i landbruget, faldt danskernes forbrug af bælgfrugter derefter. Men i nyere tid er man igen begyndt at anvende bælgfrugter i madlavningen.

Hvorfor skal du lære om bælgfrugter og bæredygtighed?
Bælgfrugter er sunde og fedtfattige. De indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler. I nogle lande som f.eks. Indien og flere afrikanske lande spiller kød en mindre væsentlig rolle i måltidet. Her er bælgfrugterne en vigtig kilde til protein, og kan desuden beskrives som en bæredygtig fødevare. Derfor er bælgfrugter også en vigtig ingrediens i køkkenet hos vegetarer.

I dette hæfte kan du lære om, hvad bæredygtighed betyder, og hvordan man kan vurdere, om en fødevare eller en ret er bæredygtig. Du kan også lære om bælgfrugter, hvad de indeholder, og hvordan de kan anvendes i madlavning. Du og dine klassekammerater skal desuden eksperimentere med forskellige typer af bælgfrugter og udvikle bæredygtige retter.

Kort og godt kan man sige, at bæredygtighed er at passe bedst muligt på kloden, sådan at vi og vores efterkommere kan leve på den mange år endnu. I vores fødevareproduktion er det især fødevarer som kød og mejeriprodukter, der belaster vores klima og dermed vores jord. Derfor mener mange, at det vil gavne klimaet, hvis vi spiser færre animalske fødevarer. Men der er også andre ting, der spiller ind, når vi afgør, om en fødevare er bæredygtig eller ej. Hvis vi ikke spiser de animalske fødevarer, er bælgfrugter et godt alternativ.

TEMA 1

Kender du bælgfrugter?

Læringsmål

1. Du kan beskrive og kende forskel på forskellige typer af bælgfrugter.
2. Du kan tilberede bælgfrugter, og begrunde hvordan man gør.
3. Du kan analysere forskellige bælgfrugters smag og konsistens og eksperimentere med smagsgivere.

Der findes flere typer bælgfrugter

Bælgfrugter kan inddeles i hovedgrupperne: bønner, ærter og linser. Der findes ca. 50 forskellige arter inden for de tre hovedgrupper. Bælgfrugter hører til ærteblomstfamilien. Fælles for bælgfrugterne er, at de danner bælge med spiselige frø. Der findes et andet medlem af ærteblomstfamilien, der også hører under betegnelsen bælgfrugter. Det er jordnødden, som vi i daglig tale kalder den. Måske kender du den bedre under den engelske betegnelse peanut.

Jordnødder i bælg.

I Danmark spiser vi mest friske eller frosne bælgfrugter. Det er typisk grønne bønner og ærter, der er en del af måltiderne. På de grønne bønner kan man spise både bælg og frø. Der findes også sukkerærter og slikærter, hvor både bælg og frø kan spises. De har ikke den seje indvendige hinde, som almindelige ærter har. Sukkerærter plukkes, inden ærterne har vokset sig store og modne. Slikærter har derimod en fyldt bælg, når de høstes. Men de er ikke så modne, at de er blevet melede. Det samme gælder almindelige grønne marværter, hvor ærtebælgen ikke kan spises.

Marværten er en af de almindeligste ærtetyper, der dyrkes i Danmark.

De friske grønne ærter, som kan købes om sommeren i supermarkederne, er ofte marværter, og hvis du selv dyrker ærter i egen have, vil det som regel også være en sort af marværten. Marværten er kendt for sin sødlige smag. Bælgen har en indvendig hård hinde og en streng rundt i bælgens kant. Derfor er det kun de umodne grønne ærter, der kan spises.

Tørrede bønner fås i mange flotte farver og størrelser bl.a. kidneybønner, brune bønner, hvide bønner, pintobønner, limabønner og pralbønner. Mungbønner er små grønne frø, der kan anvendes til bønnespirer.

Linser inddeler man efter størrelse. Der findes store grønne linser, der ofte kan købes uden skal, mellemstore linser med en brunlig eller sort skal og små røde linser. De røde linser bliver i butikkerne solgt som splitlinser, fordi skallen er fjernet, og de er delt på midten.

WORKSHOP 1

Hvad ved du om bælgfrugter?

Ærter, linser og bønner. Udbuddet af de forskellige bælgfrugter er stort, og der findes mange varianter af hver type. Måske kender du allerede en del til bælgfrugter?

Opbevaring
Friske bælgfrugter skal opbevares i køleskabet for at sikre den længste holdbarhed. Tørrede bælgfrugter opbevares bedst tørt og mørkt i en tæt beholder. Bælgfrugter på dåse kan holde sig op til et år, uden at de mister væsentlig næringsværdi. Kogt kan de holde sig fem dage i køleskab og en til tre måneder i fryser. Se altid på holdbarhedsdatoen, der ofte står ved produktets varedeklaration.

OPGAVE 1
Hvilke bælgfrugter kender du?
Herunder er et skema, hvor du kan skrive, hvilke bælgfrugter du kender i forvejen.
Har du smagt dem? Kender du en ret, hvor bælgfrugten indgår?

Diskuter i klassen, hvad du har skrevet. Er der nogen bælgfrugter alle kender?
Er der forskel på, hvordan og hvor ofte I spiser bælgfrugter?

BÆLGFRUGTER DU KENDER	HAR DU SMAGT DEN?	EN RET HVOR BÆLGFRUGTEN INDGÅR

OPGAVE 2

Gæt en bælgfrugt.

Kig på bælgfrugterne, som jeres lærer har lagt frem. I skal nu diskutere jer frem til, hvad de forskellige typer hedder. Det kan være nødvendigt at gætte sig frem eller at bruge udelukkelsesmetoden.
Giv de forskellige bælgfrugter deres rigtige navn. I kan bruge Madkamp-plakaten som hjælp.

OPGAVE 3

Hvor og hvordan køber man bælgfrugter?

I skal undersøge, hvilken slags bælgfrugter, I kan købe i et supermarked. Er de friske eller tørrede? På frost? I glas eller på dåse? Diskuter i klassen hvorfor bælgfrugter forhandles på forskellige måder. I skal også undersøge, hvilke lande de er dyrket i. Derfor skal I kigge på produktets varedeklaration. Brug skemaet herunder. Undersøgelsen kan laves ved at besøge et supermarked. I kan også besøge et netsupermarked ved at søge efter dagligvarer på nettet. Prøv at søge efter linser, bønner og ærter og se, hvad der dukker op.

Netsupermarked

Et netsupermarked er en online butik, hvor du kan bestille dine dagligvarer. Varerne leveres hjem til din egen adresse.

HVORDAN KØBES BÆLGFRUGTER?	HVILKEN SLAGS?	HVOR KOMMER DE FRA?
Tørrede bælgfrugter		
Friske bælgfrugter		
Bælgfrugter på frost		
Bælgfrugter på dåse		
Bælgfrugter i glas		
Andre måder		

WORKSHOP 2

Bælgfrugters tilberedning, smag og konsistens

I den kommende periode skal du eksperimentere med bælgfrugter og udvikle forskellige retter. Af de tørrede bælgfrugter kræver særligt bønner og kikærter lang tids forberedelse, inden de kan spises. Derfor er det en god idé at klargøre lidt større portioner, så de er klar, når du skal til at eksperimentere. Man kan nemlig sagtens fryse de udblødte, kogte bælgfrugter.

Pift smagen op

Det kan være en fordel at koge bælgfrugterne med samme slags krydderi, som skal i den ret, man tilbereder.

Tørrede bælgfrugter har en ret neutral smag. Det kan derfor være en god idé at koge andre smagsgivende grøntsager eller krydderier sammen med bælgfrugterne, hvis de skal anvendes hele i f.eks. en salat. Man kan eksempelvis tilsætte tørrede eller friske krydderurter, chili, ingefær, hvidløg, fennikel, peber eller kanel, når bælgfrugterne skal koges. Så optager bælgfrugterne noget af smagen fra krydderierne.

Convenience – nemt og bekvemt

”Convenience” er et engelsk ord, der betyder ”bekvemt” og det bruges om fødevarer, der enten er helt eller delvist tilberedt, når de købes. Man kan købe flere convenience-produkter, hvor bælgfrugterne er udblødte, kogte og klar til brug. De findes oftest på dåse, i glas eller i karton. For eksempel er baked beans et convenience-produkt, fordi de kan bruges direkte fra dåsen uden at blive tilberedt.

Lektiner

Nogle bælgfrugter indeholder lektiner, som er giftige proteiner, der findes i grøntsager. Ikke alle lektiner er farlige for mennesker, men en stor del af dem kan give en akut forgiftning. Lektinerne kan give opkast, diarre, og i alvorlige tilfælde kan de også give krampe og blødning i maven. Særligt tørrede bønner og ærter har et højt indhold af lektiner. Lektiner kan ødelægges ved at lægge bælgfrugterne i blød og herefter varmebehandle dem ved f.eks. kogning.

Derfor skal bælgfrugterne altid lægges i blød, inden de tilberedes. Som hovedregel skal tørrede bønner og ærter lægges i blød i koldt vand i 10-12 timer i køleskabet. Hvis du f.eks. skal udbløde én dl kikærter, skal du bruge tre dl vand. Iblødsætningsvandet skal smides ud, inden bælgfrugterne koges.

Bælgfrugterne skal koges i tre gange så meget vand i 45-60 minutter. Vandet skal være usaltet, fordi salt kan hæmme blødgørelsen af bælgfrugterne. Det er en god idé at læse på indpakningen, hvordan bælgfrugterne skal tilberedes, da der kan være forskel.

Grønne bønner som haricots verts, snittebønner og voksbønner indeholder kun få lektiner. Derfor skal de ikke lægges i blød, og det er nok at koge disse i 5 - 10 minutter. Lektiner er ikke et problem i linser og friske ærter. De skal ikke lægges i blød, og kogetiden er for dem også meget kortere.

OPGAVE 1

Tilberedning af bælgfrugter.

Tilbered større portioner, så I har nogle bælgfrugter at eksperimentere med, når I skal til at udvikle jeres egne opskrifter. Se hvordan bælgfrugterne tilberedes herunder eller på indpakningen.
Kog også nogle af bælgfrugterne med forskellige smagsgivere. Se listen herunder for forslag.

TØRREDE BØNNER OG KIKÆRTER	LINSER
• Udblød de tørrede bønner 10-12 timer i koldt vand tildækket i køleskabet. • Hæld vandet fra. • Kog dem i frisk og usaltet vand 45-60 minutter. • Afdryp dem i en sigte.	• Linser skal ikke sættes i blød. Kom dem i en sigte og skyl dem under koldt vand. • De små, røde og afskallede linser har kortere kogetid, ca. 15-20 minutter, end de hele, grønne linser der skal koge i 20-30 minutter.

Med inspiration fra Fødevarestyrelsens anbefalinger for tilberedning af bælgfrugter, www. altomkost.dk

Liste med forslag til smagsgivere:

- Løg
- Hvidløg
- Rodfrugter
- Chili
- Fennikel
- Kanel
- Stjerneanis
- Kardemomme
- Ingefær
- Nelliker
- Spidskommen
- Friske/tørrede krydderurter

Grønne ærter

Når almindelige grønne ærter koges, skal det foregå hurtigt.
Ærterne hældes ned i letsaltet kogende vand uden låg.
Koger ærterne for længe uden låg, vil de blive melede og rynkede, når de køles ned.
Koges de for længe eller med låg, mister de også deres smukke grønne farve og bliver mere matte og gulgrønne.

Marværter. Kaldes i daglig tale grønne ærter eller ærter.

OPGAVE 2

Undersøg bælgfrugters udseende, smag og konsistens.

Når vi spiser, bruger vi alle vores fem sanser - lugtesansen, synssansen, følesansen, høresansen og smagssansen. Det er netop ved hjælp af vores sanser, at vi kan beskrive, analysere og vurdere forskellige typer af fødevarer og retter. Du skal bruge tre af dine sanser til at undersøge bælgfrugter. Det er synssansen, smagssansen og følesansen.

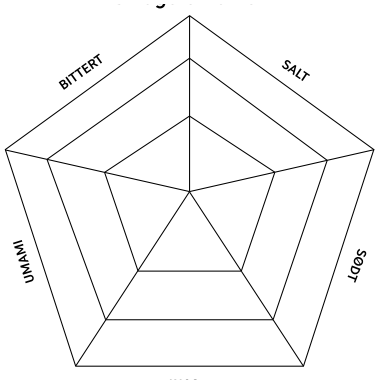
Du skal undersøge forskellige bælgfrugters udseende, smag og konsistens. Du skal både prøve at smage friske bælgfrugter, neutralt kogte bælgfrugter og bælgfrugter kogt med smagsgivere.

Udfyld skemaet herunder. Brug Smage-5-kanten på næste side til at analysere bælgfrugternes smag og konsistenskortet som hjælp til at beskrive, hvordan bælgfrugterne føles i munden.
Anvend jeres klargjorte bælgfrugter. Konsistenskortet findes på **www.madkamp.nu**

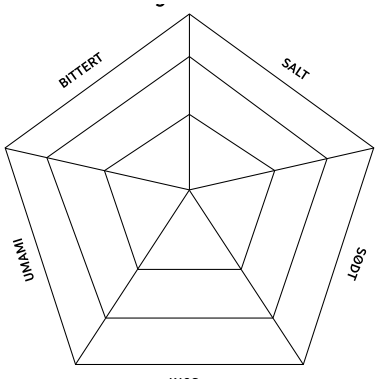
BÆLGFRUGT	BESKRIV TYPE, UDSEENDE OG STØRRELSE	KONSISTENS
Kogte haricots verts fra frost		
Friske ærter (evt. fra frost)		
Friske edamamebønner/sojabønner fra frost		
Kogte kikærter		
Kogte linser		
Kogte tørrede bønner		
Kogte bælgfrugter med smagsgiver		
Kogte bælgfrugter med smagsgiver		

Smage-5-kanten

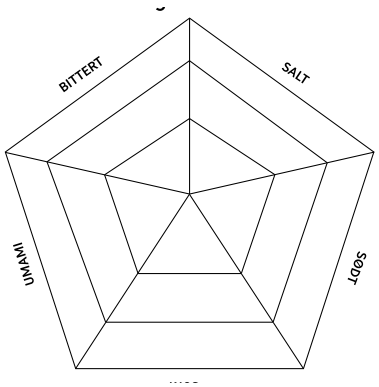
Kogte haricots verts fra frost



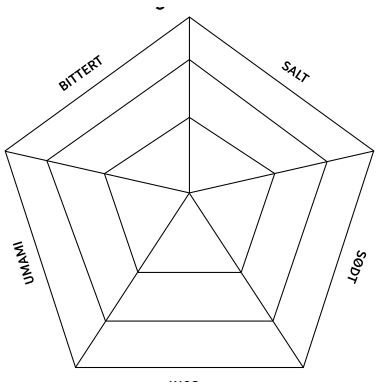
Kogte linser



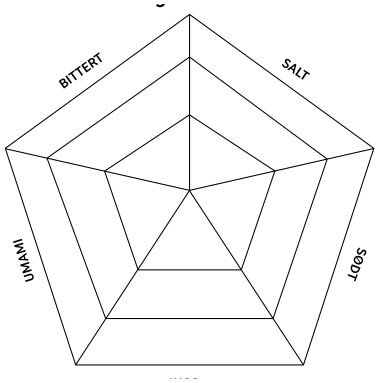
Friske ærter (evt. fra frost)



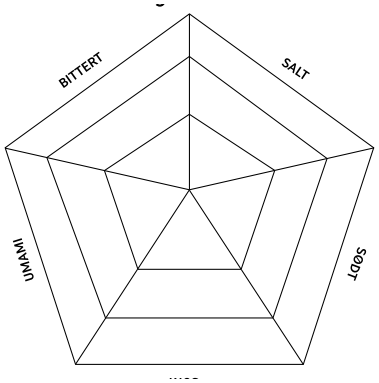
Kogte tørrede bønner



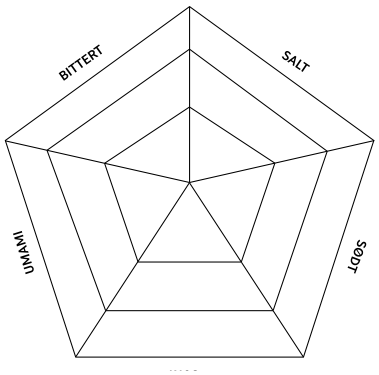
Friske edamamebønner/sojabønner fra frost



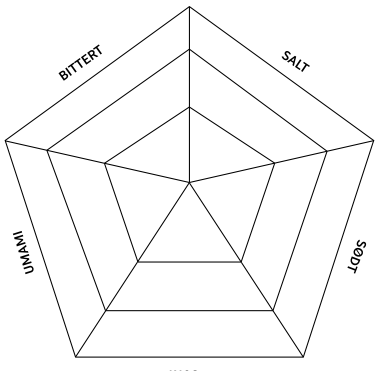
Kogte bælgfrugter med smagsgiver



Kogte kikærter



Kogte bælgfrugter med smagsgiver

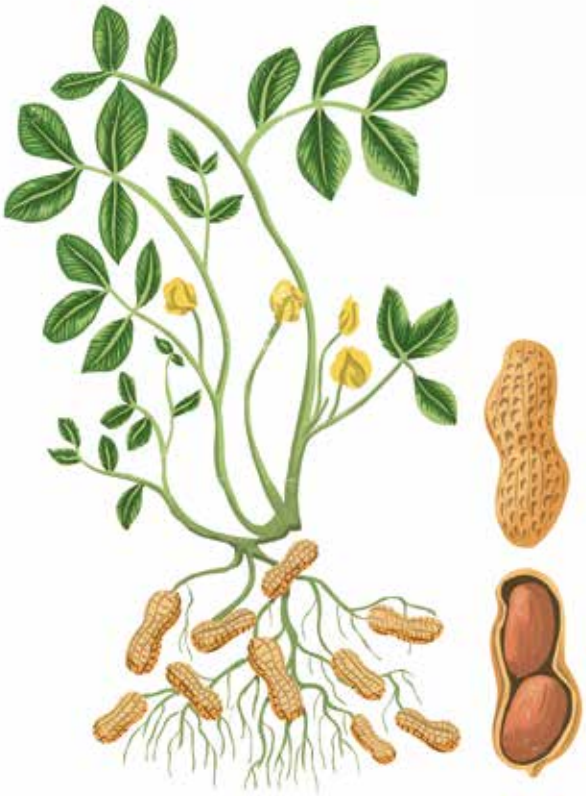


Kilde: Smagens dag

Bælgfrugtfamilien

Bønner

Lande: bønner dyrkes bl.a. i Danmark og Peru.
Sorter: f.eks. kikærter og haricots verts.
Retter: f.eks. hummus og bønnesalat.



Jordnødder

Lande: jordnødder dyrkes bl.a. i USA, Indien og Kina.
Sorter: f.eks. New Mexico Valencia og Jimmy's Pride.
Retter: f.eks. asiatiske salater og jordnøddesmør.

Ærter

Lande: ærter dyrkes bl.a. i Danmark og Frankrig.
Sorter: f.eks. gule flækærter og grønne marværter.
Retter: f.eks. gule ærter og ærtesuppe.

Linser

Lande: linser dyrkes bl.a. i Israel og Grækenland.
Sorter: f.eks. sorte Beluga linser og grønne Puy linser.
Retter: f.eks. indisk dhal og linsesuppe.

Spirer

Vidste du, at du kan dyrke over 40 forskellige slags spirer? Spirer er fulde af vitaminer, proteiner og indeholder plantefibre og meget væske, som er godt for vores fordøjelse.

Hvad er CO_2?

Du har sikkert hørt om CO_2, der også kaldes for kuldioxid. Kuldioxid er en drivhusgas, som er med til at varme jorden op. Når jordens temperatur stiger, får vi klimaforandringer, og derfor er store mængder drivhusgasser et problem.

Raw food

Raw food er engelsk og betyder direkte oversat "rå mad". Det er mad fra planteriget, som ikke er varmebehandlet. Det vil sige, at det hverken er kogt, stegt eller bagt.

Sorte Beluga linser

TEMA 2

Bæredygtighed - hvad er det?

Læringsmål

1. Du ved, hvad klimavenlig mad er, og at dine madvalg påvirker klimaet.
2. Du kan fortælle om bælgfrugternes rejse fra jord til bord og forklare, hvorfor bælgfrugter er bæredygtige.
3. Du kan dyrke dine egne spirer og eksperimentere med spirer i raw food.

Bæredygtighed

Definition af bæredygtighed
En definition af bæredygtighed er: "en bæredygtig udvikling er en udvikling, som opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare."
Kilde: Brundtlandrapporten 1987

Det betyder, at vi får den mad, vi skal bruge, mens vi sørger for, at der også er nok til fremtidens børn og voksne. På den måde passer vi bedst på hinanden og kloden.

Alle fødevarer har et CO_2 - aftryk, og man kan helt overordnet skelne mellem animalske og vegetabilske produkter. Kød og især oksekød har et stort CO_2 - aftryk, fordi køernes maver producerer den klimaskadelige metangas, der bøvses og pruttes ud. Desuden skal de dyr, som vi får kødet fra, selv spise, og produktionen af det foder indgår også i CO_2 - regnskabet. Derudover bliver dyrenes foder produceret på marker, hvilket betyder, at bl.a. træer må fældes. De træer optager store dele af den CO_2, som vi udånder, og som f.eks. industrien udleder.

Grøntsagers CO_2 - aftryk stammer hovedsageligt fra transport og opvarmede drivhuse, hvor grøntsagerne dyrkes. Et klimavenligt valg med et lille CO_2 - aftryk kan derfor være at vælge lokale grøntsager og frugter i sæson, da opvarmede drivhuse ikke anvendes i den produktion. Et klimavenligt madvalg er også et bæredygtigt madvalg.

WORKSHOP 1

Bæredygtighed, klimavenlig mad og bælgfrugter

Hvorfor er bælgfrugter bæredygtige?
Bælgfrugter er rige på proteiner (se Tema 4), indeholder mange vigtige næringsstoffer, er fedtfattige og mætter godt. Derfor er de et rigtig godt alternativ til kød som proteinkilde. Kødproduktion udleder rigtig meget CO_2, men det gør produktion af bælgfrugter ikke, derfor er de mere bæredygtige. De friske bælgfrugter anses generelt for at være en klimavenlig fødekilde. For hvert kilo spiseligt produkt, kan man udregne, hvor meget CO_2 man udleder i atmosfæren. Jo mindre man udleder, jo bedre er det for klimaet at producere. I madpyramiden er grøntsager placeret i den nederste kategori – herunder også friske bælgfrugter.

Ved at erstatte en del af det kød vi spiser med vegetabilsk protein som f.eks. bælgfrugter, kan vi bidrage massivt til at reducere den store miljøbelastning. Bælgfrugter er også miljømæssigt attraktive, fordi de hører til kategorien af kvælstofsamlende planter, og fordi en del af sorterne ikke kræver sprøjtning. Spørg din lærer, hvad det betyder eller læs mere i Tema 4.

Bælgfrugter i sæson.
Det er altid en god idé at spise grøntsager i sæson, fordi det er der, de smager bedst, og det er også mest klimavenligt, da man undgår den lange transport fra udlandet og opbevaring på frost/køl. Grønne bønner og grønne ærter er i sæson om sommeren, mens f.eks. gule ærter er i sæson om efteråret.

Hvordan kan du selv spise mere CO_2-venligt?
Madpyramiden er en kostmodel, som du kan se på **www.madpyramiden.dk**
Du spiser bæredygtigt, hvis du anvender madpyramiden som retningslinje.

TRE GODE RÅD TIL AT SPISE MERE BÆREDYGTIGT

1.
Spis efter sæson
Ved at spise årstidens grøntsager passer du på klimaet, da disse grøntsager ikke skal fragtes fra andre lande, og dermed skal der ikke bruges ressourcer på transport. Grøntsager i sæson har også mere smag.

2.
Undgå madspild
Lav ikke mere mad, end du kan spise. Spis eksempelvis rester fra aftensmaden til frokost eller frys resterne ned.

3.
Spis mere hjemmelavet mad
Når du selv laver mad, slipper du for mange tilsætningsstoffer og får flere vitaminer, end når du køber færdigretter. På den måde undgår du også CO_2-udslippet fra fødevareproduktion.

OPGAVE 1

Mad og CO_2.

Hvad har mad med CO_2 at gøre? Brainstorm over sammenhængen.
CO_2-termometeret kan være et redskab til at gøre dig bevidst om fødevarers CO_2-aftryk, og hvordan du kan sammensætte et klimavenligt måltid.

Undersøg plakaten om bæredygtighed. Hvilke fødevarer udleder mest CO_2 og hvorfor?

OPGAVE 2

Undersøg en banan og et æbles rejse fra plante til køkken.

Hvilken har det mindste CO_2-aftryk?
Forklar hvorfor.
Hvilke frugter spiser du ofte, og hvordan tror du deres CO_2-aftryk er?

OPGAVE 3

Undersøg CO_2-aftrykket af jeres mad.

Find en opskrift på et aftensmåltid, som du ofte får derhjemme.
Gå sammen to og to, og brug CO_2-beregneren i QR-koden.

- Indtast råvarer og mængde fra opskriften og gem som pdf.
- Sammenlign de to måltider - hvilke råvarer påvirker i stor grad CO_2-aftrykket?
- Kom med forslag til CO_2 -venlige erstatninger i retterne.

Køb lokalt

Vidste du at 1 kg blåbær, som flyves til Danmark fra New Zealand udleder 10,7 kg CO_2? Derfor er det en god idé at købe lokale råvarer - og tage cyklen til supermarkedet!

HUSK

Husk at køkkenredskaber, der bruger elektricitet, skal regnes med i dit CO_2-regnskab.

WORKSHOP 2

Skolehaven på køkkenbordet

Hvorfor er spirer bæredygtige?
Spirer er bæredygtige, fordi de kan dyrkes derhjemme, og dermed udledes der ikke CO_2 gennem transport. Spirer vokser hurtigt og har ikke brug for mere end friskt vand og den smule lys, der er i dit køkken. De kan dyrkes økologisk, fordi man ikke har brug for gødning eller pesticider. Alle kan dyrke deres egne spirer, det er nemt og hurtigt.

Hvad er en spire?
En spire er den lille spids, der vokser frem fra et spirefrø, inden det får blade. Du kan dyrke spirer i kasser uden jord, gødning eller kunstigt lys.

Hvorfor er spirer sunde?
Spirer indeholder en masse næringsstoffer, som er gode for din krops sundhed. De mætter med deres fibre, proteiner og smag. Spirer indeholder få kalorier og intet fedt.

OPGAVE 1
Dyrk dine egne spirer.
Se videoen Friske spirer kom godt i gang **http://friskespirer.dk/video**
Det er rigtig vigtigt, at man husker at vaske hænder, når man arbejder med spirer.

Du skal bruge:
- En spiseske
- Et gennemsigtigt glas
- Frø
- En spirebeholder

Linse spirer

Sådan gør du trin for trin:

1. Dæk ¾ af bunden på din spirebeholder med frø. Frøene må kun ligge i et lag.

2. Kom frøene i glasset og fyld det med koldt vand. Frøene skal være dækket af vand.

3. Lad frøene stå i glasset med vand i 4-12 timer afhængigt af, hvilke frø du har valgt.

4. Hæld vandet fra frøene i glasset. Læg frøene over i din spirebeholder.

5. Skyl frøene i din spirebeholder med koldt vand. Vip spirebeholderen, så vandet kan løbe ud igen.

6. Stil din spirebeholder ved stuetemperatur (19-23 grader). Spirebeholderen må ikke stå i sollys.

7. Skyl dine spire 2 gange om dagen (se trin 5).

8. Duft og se til dine spirer. Noter hvad der sker fra dag til dag.
   Dine spirer skal dufte friskt og have en klar farve.

9. Stil beholderen tilbage på sin plads og vent på, at frøene begynder at spire.
   Dine spirer er færdige efter 2-10 dage alt afhængig af, hvilke frø du har valgt at spire. Hæld forsigtigt dine spirer over i en skål og skyl dem. Spirerne kan være filtret sammen, så del dem forsigtigt med fingrene. Skyl spirerne indtil eventuelle frøkapsler er væk. Kom spirerne i en skål med frisk vand og citronsaft i 10 minutter, så mulige bakterier renses væk. Skyl spirerne med frisk vand, og dine spirer er nu klar til at blive spist.

OPGAVE 2

Din egen ultimative spiresalat.

Spirer er gode i salater. I skal eksperimentere jer frem til jeres egen opskrift på den ultimative spiresalat. Når I skal sammensætte en salat, er det en god idé at vælge flere forskellige slags grøntsager og at bruge jeres sanser ved at tænke på farver, konsistens og smag. I kan variere smagen og konsistensen ved at behandle grøntsagerne på forskellige måder. Tænk over, at salaten skal se lækker ud, da man også spiser med øjnene.

Sådan kan du behandle dine grøntsager:

- Koge
- Stege
- Bage
- Snitte i forskellige størrelser og former
- Andre måder

Kun fantasien sætter grænser!
Smage-5-kanten kan med fordel benyttes, når I udvælger grøntsager, så I sikrer, at alle grundsmagene er til stede i jeres ultimative spiresalat. Man kan pifte smagen yderligere op ved at lave en dressing til salaten eller tilføje frugt.

Undersøg grundsmagene og konsistensen i de grøntsager, som I vil eksperimentere med i jeres ultimative spiresalat. Salaten skal selvfølgelig indeholde spirer. Overvej også de andre ingredienser i forhold til bæredygtighed og sæson. I kan finde inspiration til jeres andre råvarer i skemaet på side 23, men ikke alle forslag til ingredienser er bæredygtige eller i sæson.

Server jeres ultimative spiresalat for de andre, og fortæl hvorfor I netop har valgt denne sammensætning både ud fra grundsmagene, konsistens og bæredygtighed.

Skriv opskriften på jeres ultimative spiresalat og tag billeder. Anvend eventuelt skabelonen til opskrifter på **www.madkamp.nu**, eller lav jeres egen.

Dressing

Dressing kan laves af appelsinsaft, citronsaft, æblemost, olie, eddike, krydderurter, krydderier, eller hvad I selv synes.

OPGAVE 3

Smoothie eller juice.

En anden måde at anvende spirer på er i smoothies og juice. I skal nu prøve at eksperimentere jer frem til en bæredygtig og sund drik. I kan finde inspiration til råvarer i skemaet nedenfor:

BÆLGFRUGTER	FRUGTGRØNTSAGER	FRUGT	KRYDDERURTER/KRYDDERIER
Linsespirer Kikærtespirer Ærtespirer Mungbønnespirer Kikærter Edamamebønner Linser Ærter	Tomat Peberfrugt Agurk Squash Majs	Æble Appelsin Melon Vindruer Bær Pærer Blommer Granatæble	Rosmarin Timian Basilikum Chili Ingefær Citron Mynte Citronmelisse
	RODGRØNTSAGER	**KÅL**	**BLADGRØNTSAGER**
	Gulerødder Rødbede Radise Selleri Persillerod Pastinak	Grønkål Hvidkål Broccoli Spidskål Blomkål Rødkål	Icebergsalat Babyspinat Rucola Hjertesalat Hovedsalat Løg Forårsløg

Der kan også anvendes mælkeprodukter i din smoothie, f.eks. mælk, A38, skyr eller yoghurt.

Ved I, hvilken grundsmag de forskellige grøntsager og frugter har? Hvis I er i tvivl, så smag jer frem. Det er nemlig vigtigt, at I har tjek på grøntsagernes og frugternes smag, når I skal i gang med at lave jeres personlige spiredrik.

Smag jer frem til en god kombination af frugt og grønt.
Husk, at jeres drik skal indeholde spirer, grøntsager (kål eller rodfrugter), frugt samt krydderurter/krydderier.

Følg QR-koden nedenfor og se på opskrifterne som inspiration. Brug nogle af de frugter og grøntsager, I har gennemgået, så I sammensætter en smoothie med en god balance mellem smagene.
Tilsæt også spirerne, så I får en ultrasund smoothie. I kan også vælge at presse en juice.

Præsenter jeres smoothie. Fremlæg jeres overvejelser.
Hvilke smage og konsistenser har I brugt?
Har det virket?

Smoothie-tip

Tag henholdsvis en sur og sød frugt og tilsæt lidt af gangen i en blender/juicer. Smag til, indtil I får den passende mængde og smag. Tilsæt dernæst isterninger. Hæld op i et glas og pynt med skiver af frugt og spirer.

TEMA 3

Alverdens bælgfrugter

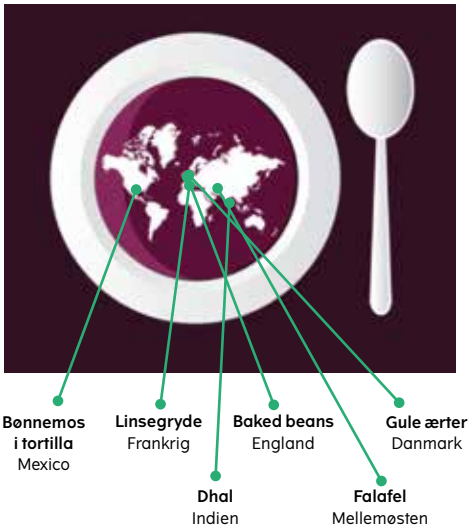
Læringsmål

1. Du kan eksperimentere med bælgfrugters smag og konsistens i en ret.
2. Du kan udvikle en opskrift.
3. Du kan forklare, hvordan bælgfrugter anvendes i forskellige madkulturer.

Bælgfrugter fra hele verden

Du kender måske retten falafel? Falafel er en populær spise fra Mellemøsten, der blandt andet består af kikærter, persille og hvidløg. Det kan også være, at du har hørt om mexicansk chiligryde? Her er røde kidneybønner en vigtig ingrediens.
Og i den indiske gryderet dahl er linser hovedingrediensen.
Bælgfrugter produceres over hele verden, og på hver sin måde indgår de i alverdens køkkener.
Danmark er et landbrugsland, og vi producerer korn, kød og mælkeprodukter. Vi har derfor let adgang til animalske fødevarer. I flere andre lande er det ikke tilfældet. I nogle lande bruger man bælgfrugter hyppigere end i Danmark.
Faktisk er bælgfrugter en vigtig basiskost for en stor del af jordens befolkning.

Herunder kan du se nogle eksempler på bælgfrugteretter fra andre lande:



Bælgfrugternes vej fra jord til bord
Bælgfrugter bliver produceret i stort set hele verden, men det er meget forskelligt, hvilke typer der bliver produceret i de enkelte lande. Det afhænger blandt andet af landets klima. Den velkendte sojabønne dyrkes især i dele af USA, Argentina, Brasilien og i en stor del af Asien.
Der trives den godt på grund af det varme klima. Sojabønnen er nemlig særligt varmekrævende, og den tåler ikke frost. Andre bælgfrugter har gode vækstbetingelser i Norden. Klimaet herhjemme egner sig godt til at dyrke de friske grønne bælgfrugter. Vi spiser friske bønner og ærter om sommeren, men der produceres også store mængder af f.eks. tørrede ærter og hestebønner i Danmark.

Mange danske ærteproducenters høst bliver til løse frosne ærter i pose eller ærter på glas eller i dåse. Nogle af dem bliver dog også solgt som friske hele bælgærter i supermarkederne og hos grønthandlere i høstsæsonen.

WORKSHOP 1

Hummus med forskellige bælgfrugter

Hummus er en forret eller snack, der oprindeligt stammer fra Mellemøsten. Det er en slags dip, der ofte spises sammen med brød eller grøntsager. I Danmark er hummus også blevet en populær snack, der både serveres selvstændigt, sammen med eksempelvis tapas eller andre måltider inspireret fra Mellemøsten. De to vigtigste ingredienser i hummus er kogte kikærter og tahin. Tahin er en sesampasta, der fremstilles ved at blende ristede sesamfrø med olivenolie. Man kan købe tahin i de fleste større supermarkeder i dag.

Herunder er en grundopskrift på hummus. Den skal I bruge, når I skal udvikle jeres helt egen hummus. Man kan også anvende andre bælgfrugter og krydderier. Prøv jer frem med nogle af jeres klargjorte bælgfrugter.

Hummus grundopskrift

Ingredienser:
100 g kikærter (udblødte og kogte eller fra dåse)
½ dl olivenolie
1 spsk. tahin
1 spsk. citronsaft
1 lille fed hvidløg
Salt
Peber

Sådan skal du gøre:
1. Vej og mål alle ingredienserne af.
2. Pil hvidløget og hak det fint.
3. Kom kikærterne i en minihakker.
4. Tilsæt olie, tahin, citronsaft og hvidløg.
5. Blend blandingen til en jævn masse.
6. Smag til med salt og peber.

Server sammen med små knækbrød eller grøntsagsstave.

OPGAVE 1

Diskuter og planlæg.

Diskuter i gruppen, hvilke bælgfrugter I gerne vil afprøve til jeres hummus.
Hvordan skal jeres hummus smage? Brug jeres viden om de fem grundsmage.
Diskuter også, hvilken konsistens den skal have. Skal den f.eks. være grov eller fin?

OPGAVE 2

Fremstil hummus.

Fremstil jeres egen hummus i gruppen. Undervejs skal I skrive ned, hvilke ingredienser I anvender og hvor meget. Skriv også, hvad I gør. Oplysningerne skal I bruge til at fremstille jeres egen opskrift. I kan bruge skabelonen til opskrifter, der findes på **www.madkamp.nu** til at skrive opskriften ind i.
Brug Smage-5-kanten til at analysere jeres hummus. Beskriv også konsistensen ved hjælp af konsistenskortet.

OPGAVE 3

Præsentation af jeres egen hummus.

Præsenter jeres hummus for resten af klassen. Forklar, hvorfor I har valg netop denne smag og konsistens. Er den inspireret af noget særligt?

NAVN PÅ HUMMUS:	
KONSISTENS:	

Fakta om sojabønner

Sojabønnen er nok den mest kendte bønne i verden. Den anvendes til et utal af produkter. Måske har du hørt om sojasauce? Eller sojamel, sojaolie og sojamælk?

Kikærter

Kikærten kaldes også for garbanzo-bønnen. Det er en populær bønneart, der særligt dyrkes i Middelhavsområdet og Nordafrika. For at vokse optimalt har kikærten brug for et varmt klima.

WORKSHOP 2

Alverdens opskrifter

Bælgfrugter anvendes på forskellige måder i madlavningen over hele verden. Bælgfrugterne kan have forskellige funktioner i en ret. De kan f.eks. jævne retten, eller de kan være med til at skabe struktur og fylde.

Her kommer to eksempler på opskrifter, hvor bælgfrugter er en væsentlig ingrediens.
Måske kender du dem i forvejen?

Falafler fra Mellemøsten

Ingredienser
1 dåse kikærter
1 lille løg
2 fed hvidløg
1 håndfuld bredbladet persille
1 spsk citronsaft
2 spsk hvedemel
1 spsk olivenolie
1 tsk stødt spidskommen
½ tsk chilipulver
½ tsk salt
1 dl rasp
2 spsk rapsolie til stegning

Sådan skal du gøre
1. Find alle ingredienserne.
2. Åbn kikærterne og skyl dem i koldt vand i et dørslag.
3. Pil løg og hvidløg og skær dem i grove tern.
4. Skyl persillen grundigt og snit det fint.
5. Blend kikærterne sammen med løg, hvidløg, fintsnittet persille og citronsaft.
6. Tilsæt derefter olivenolie, hvedemel, spidskommen, chilipulver og salt.
7. Blend det hele til en ensartet masse. Den skal være fast i konsistens.
8. Hæld massen over i en skål. Lad skålen stå i køleskabet i 15 min.
9. Tril små kugler på størrelse med en 5 krone.
10. Hæld raspen i en lille skål.
11. Vend kuglerne i raspen.
12. Varm rapsolien på en pande.
13. Steg falaflerne ved middel varme på alle sider. De skal blive gyldne.

Dhal fra Indien

Ingredienser

2 dl røde linser
6 dl vand
1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
1 tsk karry (f.eks. Garam masala)
1 tsk gurkemeje
½ tsk spidskommen
4 store tomater el. 1 dåse hakkede tomater
1 spsk citronsaft
Salt og peber

Sådan skal du gøre

1. Find alle ingredienserne.
2. Pil løg og hvidløg og skær dem i små tern.
3. Vask tomaterne og skær dem i grove tern.
4. Varm olien i en gryde.
5. Svits løg, hvidløg, spidskommen og karry i gryden.
6. Tilsæt tomaterne og lad dem stege med i 2 min.
7. Tilsæt herefter linserne, gurkemeje og vand.
8. Bring retten i kog og lad den simre i 20-25 min. Linserne skal være møre.
9. Smag derefter til med citronsaft, salt og peber.

OPGAVE 1

Søg og find opskrifter fra forskellige lande.

Prøv at finde opskrifter fra forskellige lande, hvor bælgfrugter indgår. I kan søge i forskellige kogebøger eller på internettet. Måske kender I også nogle retter fra ferier, I har været på i udlandet. Se evt. FN's hjemmeside for opskrifter indsendt fra hele verden i forbindelse med Internationalt bælgfrugt-år 2016. Følg QR-koden.

OPGAVE 2

Diskuter en ret.

Er retten en forret, en hovedret eller en dessert? Eller er den en snack eller tilbehør?
Hvilken betydning har bælgfrugterne i retten? Hvordan er de anvendt?

OPGAVE 3

Psst – lav en indkøbsseddel, hvis der er tid.

I kan prøve nogle af opskrifterne næste gang i madkundskab. I skal lave en indkøbsseddel til jeres lærer, hvor I skriver, hvad der skal købes ind. Find en skabelon på **www.madkamp.nu**

TEMA 4

Bælgfrugter og proteiner

Læringsmål

1. Du kan tilberede retter, hvor bælgfrugter er en vigtig ingrediens.
2. Du kan fortælle om animalske og vegetabilske proteiner samt sammenhæng mellem fødevarer og deres proteinindhold.
3. Du har en viden om danskernes kødforbrug og fødevarernes hierarki, herunder traditionelle retters navne.

Hvad indeholder bælgfrugter?

Bælgfrugter har ofte et højt indhold af protein. Bælgfrugtplanterne er kendetegnet ved at danne bælge med frø. Derudover er det særlige ved ærteblomstfamilien, som bælgfrugter tilhører, at den har små bakterieknolde på deres rødder. Disse knolde er i stand til at binde luftens kvælstof (nitrogen) og omdanne dette til nitrat, som giver næring til planten. På grund af denne særlige evne kan planten optage et stort lager af protein i hvert frø. Derfor er bælgfrugter så proteinrige sammenlignet med andre grøntsager.

Hvad er protein?
Proteiner kaldes også for kroppens byggesten, de er med til at opbygge og vedligeholde kroppens væv og celler. Proteiner består af aminosyrer. Der findes 20 forskellige aminosyrer i kroppen. Nogle aminosyrer kan kroppen selv danne, mens andre skal tilføres gennem kosten. De kaldes essentielle aminosyrer, og dem findes der otte-ni af.

Proteiner

Bælgfrugters proteiner adskiller sig fra kødsproteiner. De kaldes 'begrænsede', fordi de ikke har den samme kombination af aminosyrer. Til gengæld er de fyldt med fibre, vitaminer, mineraler, og så er de nærende og kaloriefattige.

I Danmark spiser vi generelt mere protein, end vi behøver, og vores indtag kommer hovedsagligt fra animalske produkter, som har en høj proteinkvalitet. En høj proteinkvalitet vil sige, at mange af de essentielle aminosyrer er til stede. I bælgfrugter og planter er proteinkvaliteten ikke lige så høj som i animalske produkter. Det vil sige, at de enkelte planter ikke indeholder alle aminosyrer, og derfor kan det være nødvendigt at kombinere fødevarer. Det at kombinere forskellige fødevarer, så man får alle de essentielle aminosyrer, kaldes for komplementering. Det er et princip, hvor særlige fødevarer skal spises samtidig for at komplementere hinandens sammensætning af aminosyrer. Vegetarer og veganere får ofte ikke så mange proteiner. Derfor må de spise varieret, så de får alle de essentielle aminosyrer.

Kødforbrug i Danmark
Ifølge beregninger fra DTU Fødevareinstituttet spiser en voksen dansker i gennemsnit 48 kg kød årligt. En mand spiser i gennemsnit 60 kg, og en kvinde spiser i gennemsnit 38 kg.

Mad uden kød
I har sikkert smagt spaghetti med kødsovs, pizza, frikadeller, suppe, leverpostej eller chili con carne, men har I nogensinde overvejet at lave disse retter uden kød? Vi spiser meget kød i Danmark, endda rigtig meget. Faktisk spiser vi så meget kød, at vi er et af de lande i verden, der spiser mest kød per indbygger. Kødet er dog på retur i Danmark, og der er flere og flere husholdninger, der har kødfrie dage. De danskere, der spiser mindre kød end før, begrunder bl.a. deres valg med, at de ønsker at tage hensyn til klimaet og dermed miljøet. Faktisk kan retter, hvor man erstatter kød med bælgfrugter, smage fantastisk.
Det skal I selv afprøve her i Tema 4, Workshop 1 og 2.

Blandede bælgfrugter

WORKSHOP 1

Retter med bælgfrugter

OPGAVE 1
Diskuter.
Her er seks retter uden kød men med bælgfrugter:

- Kikærtedeller
- Bønnepostej
- Chili sin carne
- Bønnebrød
- Bælgfrugtsuppe
- Linse bolognese

Hvorfor tror I, at retterne har disse navne? Hent de seks opskrifter på **www.madkamp.nu**.
Læg mærke til opskrifternes navne. I alle seks tilfælde findes der lignende retter med kødnavne.

OPGAVE 2
Vi smager sammen.
Fordel de seks opskrifter i klassen. Fremstil retterne og lav en fælles buffet. Udfyld et vurderingsskema for hver ret. Du kan også finde vurderingsskemaet på **www.madkamp.nu**

VURDERINGSSKEMA	**RETTENS NAVN:**
Smag	
Konsistens	
Udseende	
Duft	
Personlig holdning	

OPGAVE 3
Opsamling på retter.
Nu har I lavet forskellige kendte retter uden kød.

Diskuter:

- Hvordan ser retterne ud?
- Hvordan smager retterne?
- Diskuter smag og konsistens.
- Er de anderledes uden kød? Hvordan?

WORKSHOP 2

Kødfri dag - hvorfor?

I Tema 2 lærte I om CO_2 og bæredygtig mad. Plakaten om bæredygtighed viste de forskellige fødevarers CO_2-udledning. Den viden skal I nu anvende til at sammenligne jeres bønneretter med tilsvarende kødretter. I skal derfor undersøge CO_2-udledningen for tre af jeres bønneretter og tre alternative kødretter.

Hvad er kød?

TO BETYDNINGER AF RØDT KØD

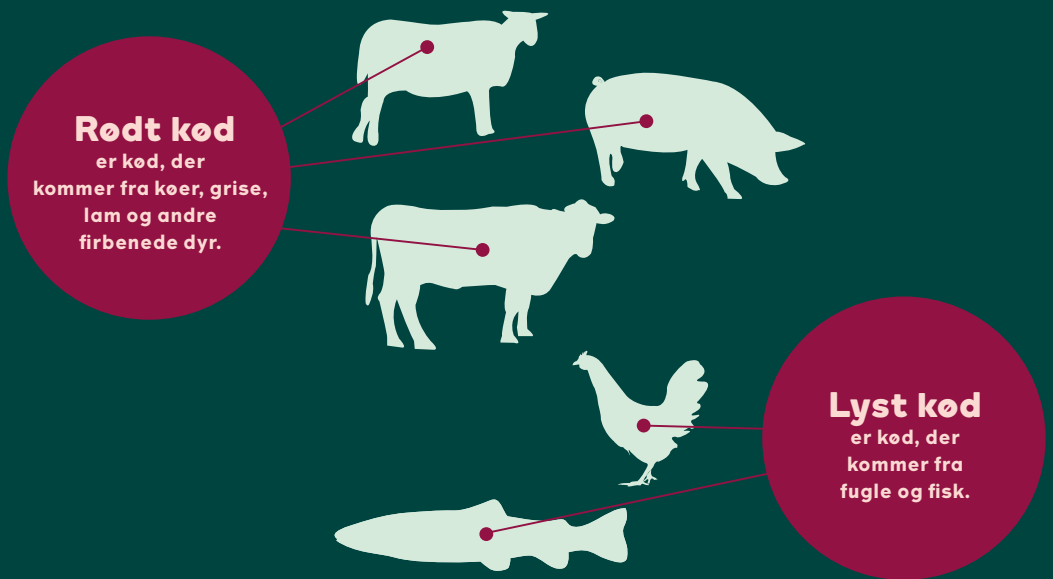
1. Tilberedning

I forbindelse med tilberedning af kød kan kødet f.eks. være råt, medium eller gennemstegt.

Hvis kødet er råt, kalder vi det rødt kød.

2. Hvor kommer kødet fra

Når man taler om, hvilke dyr kødet stammer fra, har rødt kød en anden betydning.



Kød i danskernes måltider
I middelalderen var det de rige, der spiste kød, mens de fattige levede af brød og ost. Især det røde kød blev set som noget af det fineste, man kunne spise. I nogle perioder var kød forbeholdt krigere og hårdtarbejdende mænd, mens kvinder, børn, ældre og syge ikke fik ret meget kød eller ligefrem blev forbudt at få kød.

I midten af 1800-tallet mente man, at kød var vigtigt for musklerne, og kødet blev derfor forbundet med fysisk styrke. Derudover mente man, at mennesker, der spiste meget kød, var mere intelligente, end mennesker der ikke fik så meget kød. Kødet har altså længe haft en høj status i vores kultur.
I dag har kødet stadigvæk høj status i mange traditionelle retter. Når vi laver mad, vælger vi ofte kødet først, og så bygger vi retten op efter det. Det er også ofte kødet, der nævnes først, når retten præsenteres. F.eks. frikadeller med kartoffelsalat, stegt flæsk med persillesovs eller kylling i karry. I dag har man fundet ud af, at grøntsager er lige så vigtige som kød. Det anbefales, at større børn og voksne spiser ca. 600 g. frugt og grønt per dag. Grøntsagerne er sunde, og nogle er fyldte med proteiner ligesom kød. Det gælder særligt bælgfrugterne bønner, linser og ærter, som I netop arbejder med.

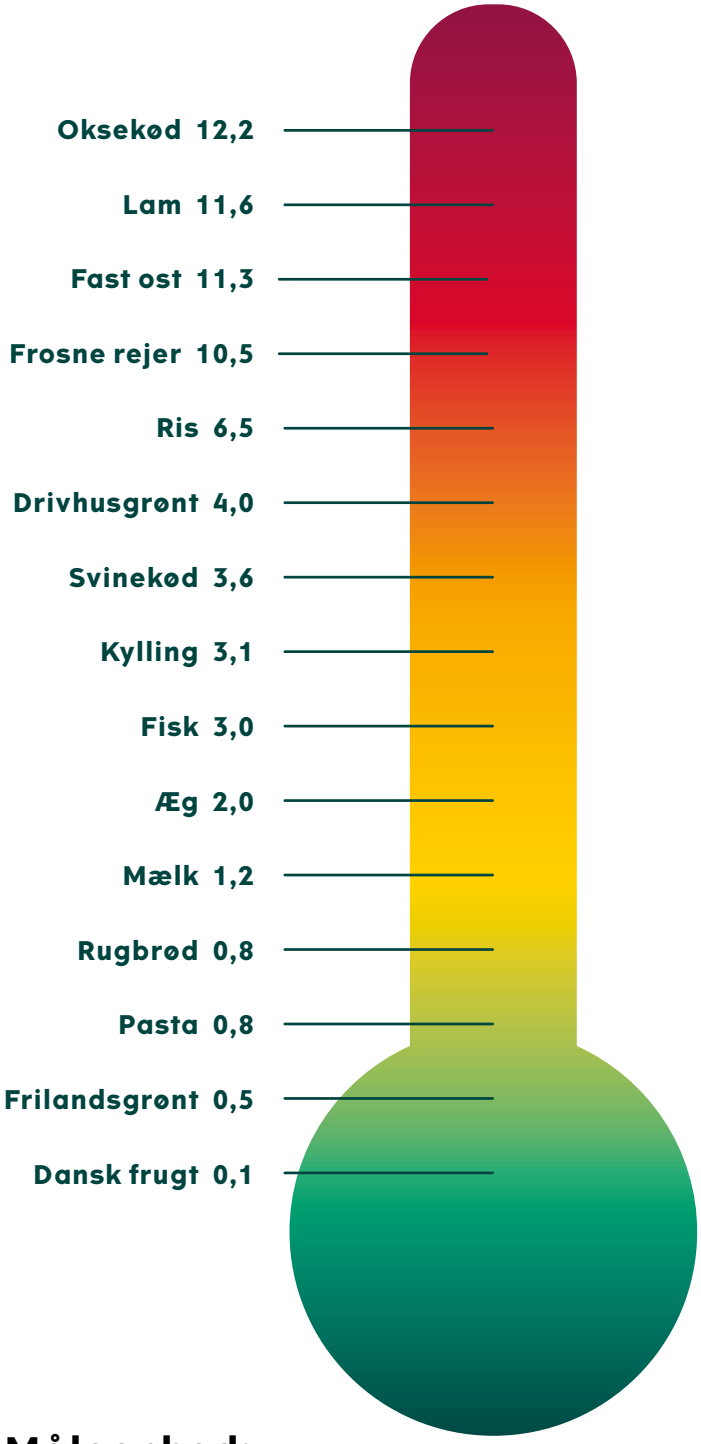
OPGAVE 1
Kødretters CO_2-udledning.
Find opskrifter på spaghetti bolognese, frikadeller og chili con carne. Det er tre forskellige kødretter, som ligner de retter, I har lavet i Workshop 1. Sammenlign CO_2-udledningen fra disse retter med de retter, som I har lavet og smagt i Workshop 1. I kan finde retterne på internettet eller i kogebøger i madkundskabslokalet.

OPGAVE 2
Hvad er jeres livretter?
I skal nu snakke om jeres livretter, hvad de indeholder, og om de kan gøres mere klimavenlige.
- Hvad er jeres livretter?
- Hvad består de af?
- Er de klimavenlige? (tjek plakaten om bæredygtighed)

Hvordan kan man gøre jeres livretter mere klimavenlige?
Brug det I allerede har lært om klimavenlige produkter. Brug plakaten om bæredygtighed til at sammenligne. Udskift f.eks. fødevarer fra den øverste del af termometeret med ingredienser fra den nederste del af termometeret.

Klimavenlige tips:
- Spis mindre kød.
- Spis flere grøntsager.
- Spis grøntsager i sæson, og som er dyrket på friland.
- Tag din cykel eller gå, når du køber ind.

CO_2 - termometeret



Måleenhed:
KG CO_2-ækvivalenter pr kg

Kilde: Mogensen et al. 2009

TEMA 5

Eksperimentér med bælgfrugter

Læringsmål

1. Du kan udvikle nye retter med bælgfrugter, hvor du bruger din viden om bælgfrugters smag og konsistens samt din viden om bælgfrugters bæredygtighed.

Lav jeres helt egne retter med bælgfrugter

For at kunne udvikle nye retter med bælgfrugter skal I bruge jeres viden og de erfaringer, I har fået gennem arbejdet med de andre temaer i materialet.

I skal sammensætte nye bæredygtige retter med bælgfrugter. I arbejdet skal I have fokus på smag og konsistens samt bæredygtighed. Bælgfrugter kan både være synlige og usynlige i retter. Nogle gange giver de kun konsistens og fylde til en ret. Andre gange er de en bærende ingrediens i retten. De kan også indgå i retten som erstatning for en ingrediens, der fremkalder allergi. Eksempelvis når man erstatter mel i frikadeller.

UDVIKLINGSFASER

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

1.
Forståelsesfase
I forståelsesfasen skal I søge viden om bælgfrugter og deres anvendelsesmuligheder.

2.
Idéudviklingsfase
Idéudviklingsfasen er fasen, hvor alle jeres idéer skal på bordet, og ud fra dem skal I udvælge de ideer, som I gerne vil afprøve.

3.
Realiseringsfase
Når I har udvalgt de bedste idéer, skal de afprøves i realiseringsfasen.

4.
Evalueringsfase
Til slut skal I evaluere jeres resultater og eventuelt foretage ændringer, inden I skriver jeres egne opskrifter.

WORKSHOP 1

Eksperimentér med bælgfrugter i jeres egne opskrifter

OPGAVE 1

Udvikling af jeres egen ret med bælgfrugter.

I skal udvikle jeres egen ret med bælgfrugter.

- Bælgfrugter skal være hovedingrediens i jeres ret.
- Bestem hvilket måltid, der skal laves. Forret, snack, drik, dessert eller andet?
- Der skal være flere grundsmage og konsistenser i retten.

Diskuter, hvad retten skal hedde og skriv jeres opskrift ind i skemaet.
I skemaet kan I også skrive andet ind, som I arbejder med.

Friske ærtespirer

PROCESPLAN	**RETTENS NAVN:**
Ingredienser	Foto/video
Undersøgelsesspørgsmål Hvor vil du købe ingredienserne? Hvad lægger du vægt på, når du vælger en fødevare? Hvordan er fødevarerne mærket? Hvor langt har fødevaren rejst?	
Hvordan vil I samarbejde om at tilberede retten?	

TILBEREDNING			
Film eller foto Tag billeder eller lav en lille film om jeres arbejde med bælgfrugter og bæredygtighed.	Foto af proces	Foto af proces	Foto af proces
Hvordan indgår bælgfrugter i retten?			
Hvordan kan måltidet serveres?			
Hvad smager retten af? Brug de fem grundsmage.			

Evaluering af retten Hvad skal justeres til næste gang, I laver retten?	
Hvorfor er retten bæredygtig?	

WORKSHOP 2

Formidling af jeres arbejde

OPGAVE 1
Formidling.
Når I skal formidle jeres arbejde om bælgfrugter og bæredygtighed, kan det gøres på følgende måder:

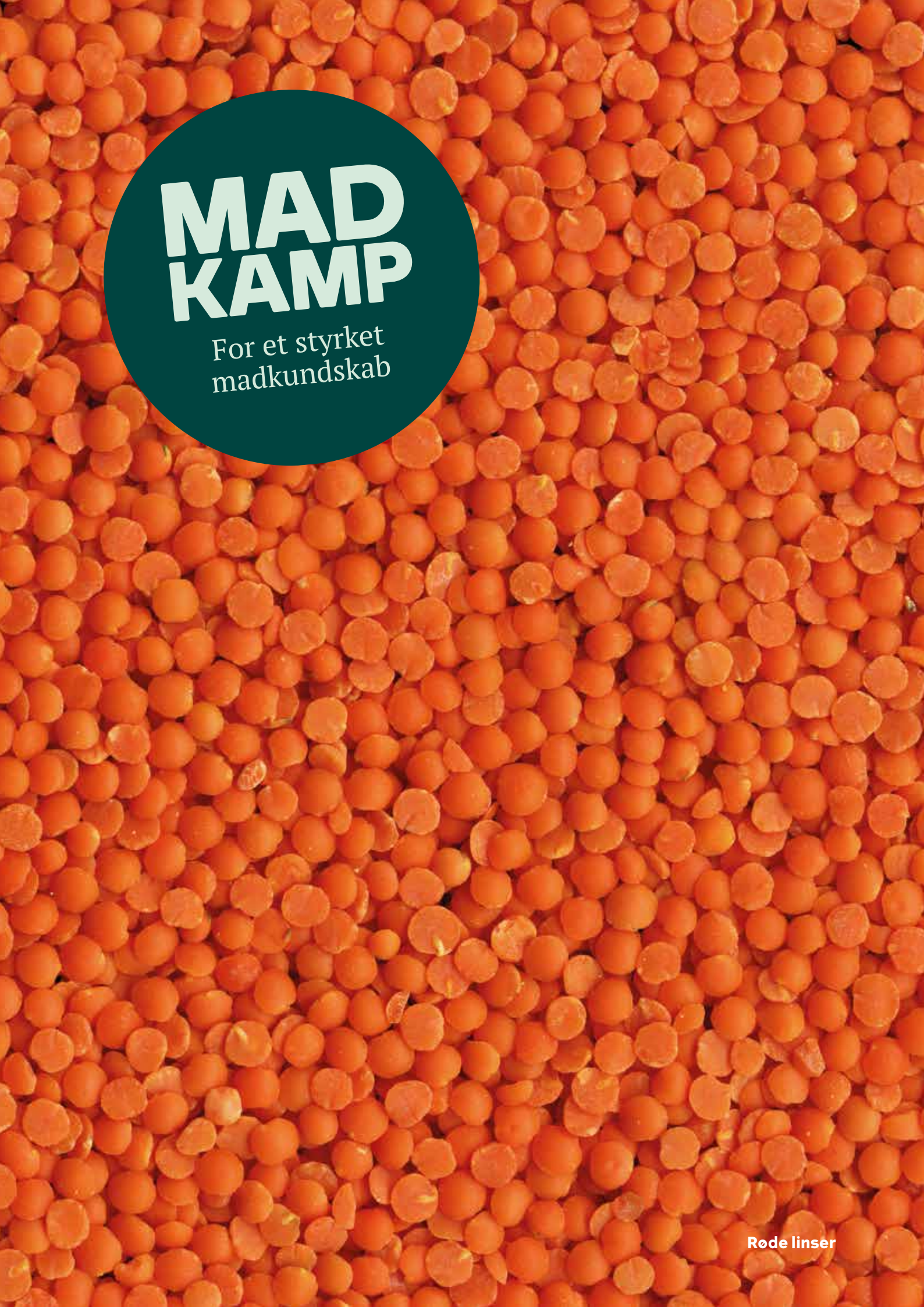
- I kan iscenesætte arbejdet som et stilleben med råvarer og retter. Iscenesættelsen kan fotograferes.
- I kan også vælge at lægge film eller billeder op om jeres arbejde med bælgfrugter og bæredygtighed på **www.madkamp.nu** under "Live fra Madkamp".
- Arbejdet kan spredes på sociale medier. Her kan I bruge Madkamps hashtag #MADKAMP.
- I kan lave en udstilling med smagsprøver for andre elever på skolen eller jeres forældre.
- I kan lave plakater, en film eller en skoleblog.
- Det kan være en kombination af flere af ideerne.

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

#MADKAMP

MAD KAMP

For et styrket madkundskab



Røde linser