NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

KONSERVER DIN KØKKENHAVE

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

Undervisningsmateriale
Madkamp 2017/2018

Forfattere
Adjunkt Camilla Damsgaard fra University College Nordjylland og Lektor Susanne Tønneskov Hansen fra Professionshøjskolen Absalon i samarbejde med Madkulturen.

Skriv til Madkamp
Madkamp modtager gerne feedback. Skriv til os på madkamp@madkulturen.dk, hvis du har ris, ros eller gode forslag.

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

Indhold

LÆRERVEJLEDNING 4-16

INTRODUKTION TIL LÆREREN 4

TEMA 1 - FRUGT OG GRØNT 6
Workshop 1 / Frugter 7
Workshop 2 / Grøntsager 8

TEMA 2 - KONSERVERINGSMETODER 9
Workshop 3 / Syltning 10
Workshop 4 / Tørring 11

TEMA 3 - EKSPERIMENTÉR 12
Workshop 5 / Eksperimentér 13
Workshop 6 / Formidling 14

INSPIRATION BØGER 15

INSPIRATION WEB 16

ELEVMATERIALE 18-48

HVAD ER KONSERVERING? 18

TEMA 1 - FRUGT OG GRØNT 20
Workshop 1 / Frugter 24
Workshop 2 / Grøntsager 28

TEMA 2 - KONSERVERINGSMETODER 32
Workshop 3 / Syltning 35
Workshop 4 / Tørring 38

TEMA 3 - EKSPERIMENTÉR 42
Workshop 5 / Eksperimentér 43
Workshop 6 / Formidling 48

LÆRER-VEJLEDNING

Introduktion til læreren

I Madkamp arbejder vi for at styrke madkundskabsfagets position i den danske grundskole. Det gør vi blandt andet ved, at vi hvert år:

- Udgiver et undervisningsmateriale.
- Tilbyder lærerkurser i hver af landets regioner.
- Arrangerer DM i madkundskab.
- Er medarrangør af arrangementer i Netværk for madkundskab.

Madkamp er et partnerskab mellem landets professionshøjskoler, Madkulturen og Nordea-fonden.

Overordnet om materialet

Undervisningsmaterialet er opbygget med en intention om at gøre det let tilgængeligt for dig som lærer.

Didaktisk tilgang
I Madkamp arbejder vi med en høj grad af elevdeltagelse. Det gør vi gennem eksperimenterende og undersøgende arbejdsformer, der styrker elevernes fællesskab og udvikler deres faglighed. Det skaber øget motivation hos eleverne og giver dem lyst til at deltage, eksperimentere og udvikle. Det bringer eleverne indsigt i forhold vedrørende mad og måltider og gør dem i stand til at træffe begrundede valg i deres fremtidige liv.

Materialet er bygget op omkring tre temaer:

Tema 1: Frugt og grønt
Tema 2: Konserveringsmetoder
Tema 3: Eksperimentér

Ved hvert tema i lærervejledningen ses en oversigt over, hvilke Fælles Mål, læringsmål og tegn på læring, der kan arbejdes med. Det understreges, at skemaerne under hvert tema er forslag til, hvilke mål man kan vælge at arbejde med, som justeres alt efter, hvilke elever der undervises.

Herefter er der en gennemgang af de enkelte undervisningsgange, samt forslag til hvordan undervisningen kan tilrettelægges.

Bagerst i materialet findes elevopgaver opdelt i temaer. Hvert tema består af introducerende tekster til temaet samt to workshops med tilhørende opgaver. Det kan udskrives og udleveres til eleverne eller anvendes digitalt.

Madkundskabshold, der har arbejdet med hele eller dele af materialet, kan tilmelde sig DM i madkundskab i foråret 2018.

TEMA 1

Frugt og grønt

Fælles Mål

KOMPETENCE-OMRÅDE OG -MÅL	FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL	LÆRINGSMÅL	TEGN PÅ LÆRING
FØDEVAREBEVIDSTHED Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed. **MADLAVNING** Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**RÅVAREKENDSKAB** **Fase 1** Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og konsistens. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse. **GRUNDMETODER OG MADTEKNIK** **Fase 1** Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	**1.** Du kan beskrive og kende forskel på forskellige typer af frugter og grøntsager, der findes i den danske køkkenhave.	**1.** Eleven identificerer udvalgte frugter og grøntsager fra den danske køkkenhave. **2.** Eleven kategoriserer danske frugter og grøntsager ud fra forskellige opdelings-principper. f.eks. botanisk og i relation til madlavningen. **3.** Eleven fortæller, hvornår danske råvarer er i sæson og forklarer, hvad der har betydning for, at de er i sæson.
		2. Du kan anvende forskellige konserverings-metoder i forbindelse med forskellige typer frugt og grønt.	**1.** Eleven rengør emballage til syltning med forståelse for hygiejne. **2.** Eleven følger grundopskriften til surt og sukkersyltning. **3.** Eleven forklarer, hvorfor og hvordan frugter og grøntsager kan konserveres.
		3. Du kan analysere frugters og grøntsagers smag og konsistens og eksperimentere med smagsgivere.	**1.** Eleven forklarer, hvordan udvalgte frugter og grøntsager smager. **2.** Eleven diskuterer smag og konsistens med sine klassekammerater. **3.** Eleven analyserer, hvor-for der er forskel i smag og konsistens på de fremstillede produkter.

WORKSHOP 1 / FRUGTER

INTRODUKTION TIL KONSERVERING + FRUGT
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

UNDERVISNINGENS OPBYGNING
- Præsenter årets tema ved at læse introduktionen sammen med eleverne.
- Diskuter med eleverne om de har lyst til at deltage i DM i madkundskab.
- Lav gennemgang af tekst om frugter.
- Lav opgave 1 med at kategorisere frugter.
- Lav opgave 2 med fremstilling af æblegele.
- Opsamling og foreløbig evaluering.

MATERIALER
- Indkøb til æblegele.
- Computere eller tablets til at løse opgaverne.
- Små glas til gelé.

ELEVOPGAVER
- Opgave 1: Undersøg danske frugter.
- Opgave 2: Lav din egen æblegelé.

TIPS & TRICKS
Ved opgave 1 kan følgende inddeling være til inspiration:

Bærfrugter
f.eks. jordbær, hindbær, stikkelsbær, ribs, solbær, brombær, tranebær, hyldebær, blåbær, hyben, tyttebær og rønnebær.

Stenfrugter
f.eks. blommer og kirsebær.

Kernefrugter
f.eks. æbler og pærer.

WORKSHOP 2 / GRØNTSAGER

INTRODUKTION TIL GRØNTSAGER
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

Undervisningens opbygning
- Gennemgå tekst om grøntsager.
- Påbegynd opgave 2 ved at sætte rødbederne over at koge (koges i 30-60 min for at blive møre).
- Løs opgave 1 med bestemmelse af grøntsager i sæson.
- Smag, vurder og evaluer æblegeléen fra sidste undervisningsgang.
- Afslut opgave 2 og færdigkonserver rødbederne.
- Opsamling og evaluering på Tema 1.

Materialer
- Indkøb til syltede rødbeder inkl. smagsgivere.
- Forbered smagsprøver af rå rødbede til eleverne.
- Emballage til de syltede produkter. Bed gerne eleverne om at medbringe glas hjemmefra.
- Computere eller iPads til at løse opgaverne.

Elevopgaver
- Opgave 1: Grøntsager i sæson.
- Opgave 2: Syltede rødbeder.

TIPS & TRICKS
Følgende hjemmeside kan anvendes til at løse opgave 1:
www.aarstiderne.com/Opskrifter/Saesonskema

TEMA 2

Konserveringsmetoder

Fælles Mål

KOMPETENCE-OMRÅDE OG -MÅL	FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL	LÆRINGSMÅL	TEGN PÅ LÆRING
MAD OG SUNDHED Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. **MADLAVNING** Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**HYGIEJNE** **Fase 1** Eleven kan anvende almindelige hygiejne-principper i madlavningen. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings- og konserverings-principper. **GRUNDMETODER OG MADTEKNIK** **Fase 1** Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning. **MADLAVNINGENS MÅL OG STRUKTUR** **Fase 2** Eleven kan udvikle opskrifter. Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter.	**1.** Du kan forklare forhold, der påvirker mikro-organismers vækstbetingelser.	**1.** Eleven nævner,faktorer, der påvirker mikro-organismers formering. **2.** Eleven forklarer, hvordan man undgår spredning og opformering af mikroorganismer ved hjælp af konserverings-principper. **3.** Eleven anvender sin viden om hygiejne-principper i håndteringen af fødevarer og emballage.
		2. Du kan anvende et udvalg af konserverings-metoder til at konservere frugter og grøntsager og forklare, hvorfor man konserverer.	**1.** Eleven nævner forskellige konserverings-metoder. **2.** Eleven begrunder sine valg af konserverings-metoder. **3.** Eleven anvender sin viden om frugter, grøntsager og mikro-organismer til at konservere og overholde konserveringsprincipper.
		3. Du kan udvikle en opskrift.	**1.** Eleven eksperimenterer med råvarer og metoder til tørring. **2.** Eleven noterer ingredienser, fremgangs-måde og arbejdsproces. **3.** Eleven formaliserer opskriften ved anvendelse af viden om opskriftens struktur og genre.

WORKSHOP 3 / SYLTNING

INTRODUKTION TIL MIKROORGANISMER + SYLTNING
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

Undervisningens opbygning
- Gennemgå teksten om konserveringsmetoder og mikroorganismer.
- Lav opgave 1 med hurtigsyltning og begrundelse for anvendelse af sukker og syre i konserveringssammenhænge.
- Lav opgave 2, hvor der afprøves sukkersyltning med køkkenhavens frugter.
- Opsamling og foreløbig evaluering.

Materialer
- Indkøb til agurkesalat, råsyltet hindbærsyltetøj og frugtsyltetøj.
- Undersøg om nogle elever har mulighed for at medbringe frugt/grønt fra egen køkkenhave.
- Emballage til de syltede produkter. Bed gerne eleverne om at medbringe glas hjemmefra.

Elevopgaver
- Opgave 1: Hurtig syltning.
- Opgave 2: Sukkersyltning.

VIGTIG INFORMATION
Vær opmærksom på, at der ikke må tilsættes mindre sukker, salt eller eddike ift. mængden af vand, da det skaber risiko for vækst af sygdomsfremkaldende mikroorganismer.

WORKSHOP 4 / TØRRING

INTRODUKTION TIL TØRRING
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

Undervisningens opbygning

- Gennemgå tekst om tørring.
- Lav opgave 1 med undersøgelse af tørrede frugter. Undersøg forskel på indhold af energi og C-vitamin i tørrede og friske frugter. Det gøres digitalt.
- Lav opgave 2 om tørring af krydderurter, grøntsager og frugt i mikroovn og ved lufttørring.

Materialer

- Indkøb af tørrede frugter.
- Undersøg om nogle elever har mulighed for at medbringe frugt/grønt fra egen køkkenhave.
- Mikroovn.
- Emballage til at konservere produkterne. Bed gerne eleverne om at medbringe glas eller lufttætte bøtter hjemmefra.
- Computere eller tablets til at løse opgaverne.

Elevopgaver

- Opgave 1: Undersøg og smag på tørrede frugter.
- Opgave 2: Kan man tørre alle grøntsager og frugter?

TIPS & TRICKS

Hent inspiration på:
www.vildmarksbassen.dk/Torring.html

TEMA 3

Eksperimentér

Fælles Mål

KOMPETENCE-OMRÅDE OG -MÅL	FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL	LÆRINGSMÅL	TEGN PÅ LÆRING
MADLAVNING Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**MADLAVNINGENS MÅL OG STRUKTUR** **Fase 2** Eleven kan udvikle opskrifter. Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter.	**1.** Du kan udvikle nye produkter eller retter, hvor du bruger din viden om frugt og grøntsager samt din viden om forskellige konserveringsmetoder.	**1.** Eleven anvender forskellige grundmetoder til at konservere frugt og grøntsager. **2.** Eleven anvender sin viden om konserveringsmetoder, frugter og grøntsager til at sammensætte nye produkter eller retter. **3.** Eleven udvikler på baggrund af eksperimenter nye opskrifter på produkter eller retter, under hensyntagen til smag, konsistens og æstetisk udtryk.

WORKSHOP 5 / EKSPERIMENTÉR

EKSPERIMENTÉR OG DOKUMENTÉR
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

Undervisningens opbygning

- Tal med eleverne om, hvad en chutney er, hvad den kan anvendes til, og hvordan den fremstilles.
- Lav opgave 1, hvor der eksperimenteres med grundopskriften på chutney.
- Opsamling og evaluering.
- Lav opgave 2 med at udvikle produkter og retter. Lad eleverne idéudvikle og planlægge deres arbejdsproces.
- Lad eleverne eksperimentere.

Materialer

- Indkøb af krydderurter, frugter og grøntsager til chutney.
- Undersøg om nogle elever har mulighed for at medbringe frugt/grønt fra egen køkkenhave.
- Emballage til at konservere produkterne. Bed gerne eleverne om at medbringe glas eller lufttætte bøtter hjemmefra.
- Computere eller tablets.
- Telefon, tablet eller kamera til at filme og tage billeder og dokumentere proces.

Elevopgaver

- Opgave 1: Chutney-eksperimentet.
- Opgave 2: Udvikling af produkt/ret og dokumentering af processen.

WORKSHOP 6 / FORMIDLING

PRÆSENTATION AF PRODUKT/RET
VARIGHED 2-3 LEKTIONER

Undervisningens opbygning

- Udfyld ansøgningsskemaet til deltagelse i DM i madkundskab sammen med eleverne. Skemaet kan findes på www.madkamp.nu/dm-i-madkundskab.
- Evaluer forløbet i fællesskab

Materialer

- Ansøgningsskema til deltagelse i DM i madkundskab.

Elevopgaver

- Opgave 1: Diskuter hvordan jeres produkt/ret skal formidles.
- Opgave 2: Præsentation af produkt/ret.

Inspiration

Bøger

Boyhus, E. M. (1996). *Grøntsager.* Gyldendal.

Boyhus, E.M og Carlsen, H.B. (2000). *Bær og Frugter – syltningens historie.* Lindhardt og Ringhof.

Buhl, B. (2010). *Historien om danskernes mad i 15.000 år. Dansk Landbrugsmuseum.* Gl. Estrup.

Carlsen, H. B. & Terndrup Pedersen, A. (2014). *Madkundskab.* Akademisk Forlag.

Hjernøe, A. (2003). *Politikens syltebog.* Politiken.

Hjernøe, A. (2009). *Annes syltebog.* Politiken.

Hyldgaard Langager, H. (2014). *Fødevarelære.* Praksis.

Jensen. K. M. (2001). *Frøken Jensens syltebog.* Gyldendal.

Justesen, Lise, Uebel, U. & Østergaard, K. (2010). *Fødevarer og kvalitet – råvarer og forarbejdning.* Nyt Teknisk Forlag.

Kirkegaard, Elin & Vestergaard Hansen, P. (2004). *Levnedsmiddelhygiejne.* Borgen.

Lyhne, N. & Kirkegaard, E. (2006). *Ernærings og fødevareleksikon.* GAD, 4. udgave.

Mouritsen, G. O. et al (2015). *Fornemmelse for smag.* Nyt Nordisk Forlag.

Peterson, S. et al. (2015). *Fermentering.* People's Press.

Tørsleffs Husmoder Service (1998). *Den grønne syltebog.* Tørsleffs Husmoder Service.

Inspiration

Web

Mad, hygiejne og mikroorganismer.
www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2013205.pdf

Køkkenhavens historie.
www.kolonihave.dk/2016-01-26-12-18-14/havens-pleje/871-kokkenhavens-historie

Frøsamlerne.
www.froesamlerne.dk/content/forside?destination=node/8

Mobile haver.
mobilehaver.dk

Bakterier i din hverdag.
skole.lf.dk/Laeremidler/Vare?product=bakterier-i-din-hverdag

Amagerkanerne.
www.velkommenher.dk/index.php?page=kongens-holl-ndere

Kolonihaver.
denstoredanske.dk/Natur_og_miljø/Landbrug_og_havebrug/Havebrug_og_gartneri/kolonihave

Kolonihavernes historie.
www.ipomoea.dk/?page_id=1667

Forskel på frugt og grønt.
videnskab.dk/sporg-videnskaben/hvad-er-forskellen-pa-frugt-og-grontsager

Forskel på frugt og grønt.
illvid.dk/naturen/hvad-er-forskellen-paa-frugt-og-groensager

Smagens dag. Gem smagen Materiale 2014.
smagensdag.dk/tidligere-aars-materiale

Sæson.
www.saeson-web.dk/frugt-groent

Sylteskolen - Dansukker.
dansukker.dk/sylteskolen

Alle webadresser er lokaliseret d. 30. maj 2017.

ELEV-MATERIALE

Hvad er konservering?

Det er maj måned, og de små grønne skud i lange lige rækker pibler op ad den sorte muld. Køkkenhaven varsler om mange gode måltider i vente med egne producerede frugter og grøntsager. Ofte bidrager køkkenhaven med mere, end man kan nå at spise, og det kan derfor blive nødvendigt at konservere noget af årets høst.

I dette hæfte kommer du til at lære om, hvilke frugter og grøntsager vi kan dyrke i Danmark, og hvordan vi kan konservere det, vi høster i køkkenhaven. Før i tiden var vi afhængige af at konservere frugter og grøntsager for at have mad til hele året. I dag konserverer vi i højere grad køkkenhavens udbytte, fordi vi har lyst og interesse, og fordi vi på den måde ved, hvilke ingredienser der er i det, vi spiser.

Mennesker har til alle tider udnyttet naturen til at skaffe mad, og køkkenhaven har været en naturlig del af hverdagslivet. Herunder kan du læse om, hvordan køkkenhaven har udviklet sig igennem de sidste ca. fem-seks hundrede år.

Klostrenes urtehaver

Køkkenhaven har ikke altid set ud, som den gør i dag. Allerede tilbage i middelalderen havde man flotte haver i de danske klostre, som munkene passede. I klosterhaverne dyrkede man forskellige slags urter, der også blev anvendt som naturlægemidler og medicin.

Amagerkanerne kommer til Amager

I 1500-tallet skete der noget nyt med køkkenhaven. Kong Christian II inviterede flere hollandske familier til Amager, hvor familierne skulle dyrke friske grønsager til hoffet. Hollænderne medbragte en særlig ekspertise i at dyrke grønsagerne, og samtidig var de dygtige handelsfolk. Den nye måde at dyrke køkkenhaven på spredte sig med tiden til hele landet.

Fra gård og mark til by og kolonihave

I slutningen af 1800-tallet flyttede stadig flere mennesker til byerne for at arbejde på grund af industrialiseringen og urbaniseringen. I byerne var det ikke muligt at dyrke sin egen køkkenhave, som man var vant til på landet. For mange var det en stor omvæltning at flytte i lejlighed, og pladsen var trang. Derfor blev kolonihaven et fristed, hvor man kunne være sammen med familien i den friske luft og i fællesskab dyrke jorden til eget forbrug.

Køkkenhave bliver til prydhave

I krisetider, som for eksempel første og anden verdenskrig, har køkkenhaven været en vigtig kilde til mad i de danske hjem, da både handel og økonomi var under pres. Men efter anden verdenskrig i 1950'erne og 1960'erne kom et økonomisk opsving. Man fik flere penge til rådighed, og dagligvarer blev i højere grad købt i supermarkedet i stedet for at blive lavet i hjemmet. Samtidig kom flere kvinder på arbejdsmarkedet. Det betød, at man heller ikke havde den samme tid til husarbejde som før. Køkkenhaven fik derfor trange vilkår og blev mange steder lavet om til en prydhave, hvor der blev dyrket blomster frem for frugt og grønt, som et symbol på velstand.

Køkkenhaven nu

I dag ser vi igen en stigende interesse for køkkenhaver og det at dyrke sine egne frugter og grøntsager. Det kan der være mange grunde til. Først og fremmest er vi blevet mere opmærksomme på, hvad vi spiser. Hvor kommer maden fra? Hvordan er den produceret? Heri ligger også et ønske om at leve mere bæredygtigt, for eksempel ved at spise sæsonens frugter og grøntsager og undgå madspild.

Samtidig finder mange glæde ved selv at dyrke frugt og grønt som en hobby. TV-programmerne "Bonderøven" og "Søren Ryge" er populære udsendelser, der vidner om vores interesse for at dyrke jorden. Men også billeder fra Pinterest, Instagram og diverse blogs fortæller om, at flere og flere dyrker køkkenhaver - lige fra den klassiske udgave i baghaven, fælleshaver i storbyen til egen lille altankasse.

36%

af danskerne har dyrket grøntsager i køkkenhave eller drivhus inden for det seneste år.

Madindex 2016

TEMA 1

Frugt og grønt

Læringsmål

- Du kan beskrive og kende forskel på forskellige typer af frugter og grøntsager, der findes i den danske køkkenhave.
- Du kan anvende forskellige konserveringsmetoder i forbindelse med forskellige typer frugt og grønt.
- Du kan analysere frugters og grøntsagers smag og konsistens og eksperimentere med smagsgivere.

Den danske køkkenhave

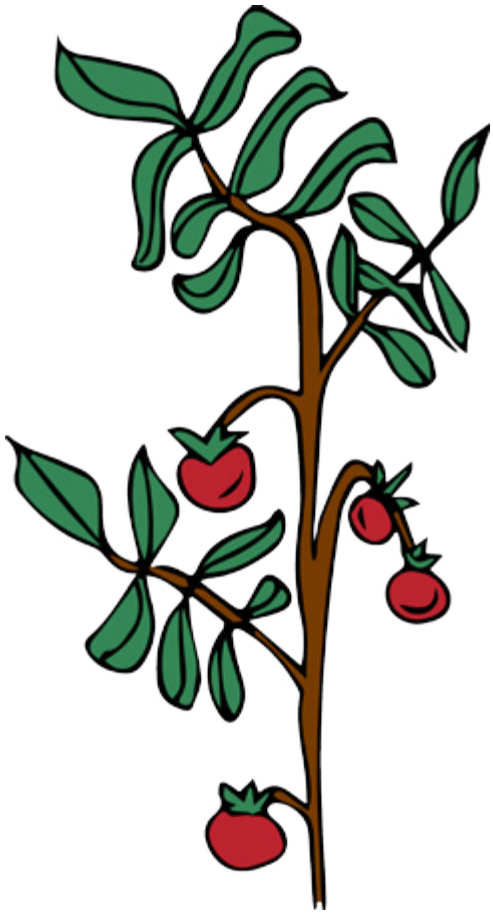
I Danmark kan vi ikke dyrke frugter og grøntsager hele året rundt. Vores tempererede klima medfører, at vi kun kan høste en gang om året. De fleste afgrøder lægges i jorden i det tidlige forår og høstes i løbet af sommeren og det tidlige efterår. Kun enkelte grøntsager som f.eks. grønkål kan høstes friske hen over vinteren. De fleste andre frugter og grøntsager kræver en særlig behandling for at kunne holde sig i længere tid. Med et fælles udtryk kan vi kalde det for konservering.

VIDSTE DU, AT RABARBER FAKTISK ER EN GRØNTSAG?

- Også selvom vi mest bruger den i det søde køkken. Rabarberen er en stængel, der vokser op af jorden. Den snyder desuden på mere end én måde, da rabarber er en flerårig plante.

Frugter og grøntsager

Det kan være svært at komme med en præcis definition af frugter og grøntsager. En mulighed er at skelne mellem en botanisk definition, og en definition der tager udgangspunkt i madlavning.



VIDSTE DU, AT EN TOMAT FAKTISK ER EN FRUGT?

- Også selvom vi mest bruger den i det salte køkken. Det er fordi, tomaten vokser ud af en blomsterstand på tomatplanten.

Botanisk definition af frugt

BOTANISK	I MADLAVNING
• Bær eller kernefrugt der er flerårig. • Frugt kommer ud af en blomsterstand. 	• Frugt anvendes primært i det søde køkken

Kilde: www.videnskab.dk

Botanisk definition af grøntsager

BOTANISK	I MADLAVNING
• Rødder, stængler og blade, der er etårige. 	• Grøntsager anvendes primært i det salte køkken.

Kilde: www.videnskab.dk

GÅ PÅ OPDAGELSE

Find selv flere frugter og grøntsager, der ikke følger den botaniske regel.

WORKSHOP 1 / FRUGTER

Frugter

Der findes mange forskellige typer af frugt. De kan inddeles i bærfrugter, stenfrugter og kernefrugter. Du kender sikkert både ananas, bananer, appelsiner og pærer, men ikke alle frugter kan dyrkes i Danmark. Det er på grund af vores tempererede klima.

Frugter er ofte søde. Det er de, fordi de indeholder forholdsvis meget fruktose, som er frugtens sukker. Frugt en vigtig kilde til C-vitamin i vores mad.

VIDSTE DU, AT MAN KAN GEMME ÆBLER I RIGTIG LANG TID?

Når æblerne er høstet, kan de blive opbevaret på æblehoteller.

Her placeres æblerne enkeltvis i et kølerum med en kontrolleret atmosfære. Det vil sige en temperatur på 1-2 grader og et lavt indhold af ilt. Opbevaret på denne måde kan de holde sig i op til et år .

Opgave 1: Undersøg danske frugter

Æblet er en almindelig dansk kernefrugt, som du sikkert kender fra din madpakke. Du skal nu prøve at undersøge, hvilke andre danske frugter, der findes.

Inddel dem i kategorierne: Bærfrugt, stenfrugt og kernefrugt i skemaet herunder.

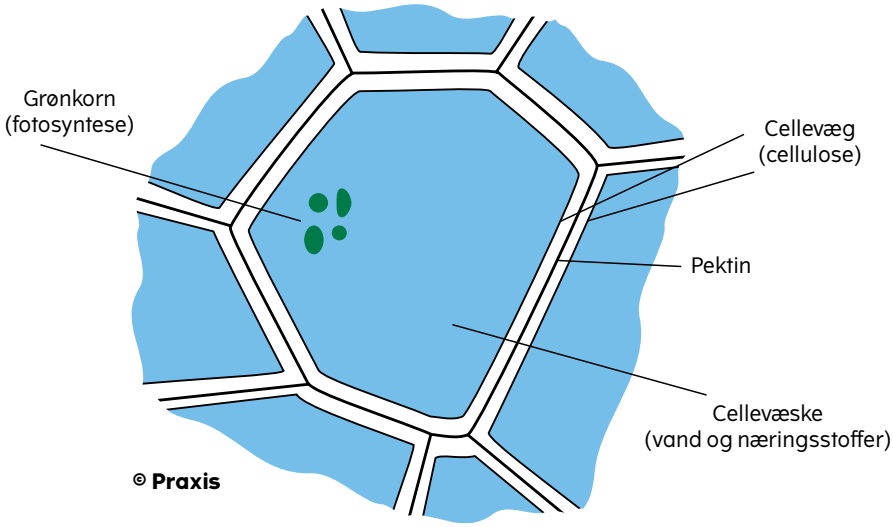
BÆRFRUGT	STENFRUGT	KERNEFRUGT

Opgave 2:
Lav din egen æblegelé

Alle frugter og grøntsager indeholder stoffet pektin. Pektin er del af planters cellevægge, der sammen med andre kostfibre hjælper planten med at holde form og struktur. Indholdet af pektin falder, desto ældre frugten bliver. Tænk for eksempel på et gammelt rynket æble.

Nogle frugter har et særligt højt indhold af pektin, og det kan man udnytte i madlavningen. Æbler, stikkelsbær og ribs hører til den gruppe. Pektin har den særlige egenskab, at det kan gelere. Det vil sige tykne frugtsaften til en fast masse - en gele.

Planteceller bundet sammen af pektin



PRØV KRÆFTER MED PEKTIN

Du skal nu selv prøve kræfter med pektins egenskaber.
Fremtil en æblegelé efter opskriften på næste side.

Opskrift på æblegelé

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
½ kg æbler 1½ dl vand Sukker efter mængde af vand ¼ tsk vanilje-sukker	**1.** Æblerne deles i fire stykker og kernehuset fjernes. Æblerne skrælles **ikke**. **2.** Æblerne skæres i mindre stykker. **3.** Æblerne koges i vandet ved svag varme under låg, til de er møre. **4.** Du må ikke røre i dem - de er møre, når de er revnede. **5.** Læg et klæde i en sigte, som holdes over en skål. **6.** Æblerne hældes op i sigten. **7.** Saften måles op - der skal bruges 100 g sukker pr. dl saft. **8.** Saften hældes tilbage i gryden og bringes i kog uden låg. **9.** Når saften koger, tilsættes sukkeret og vaniljesukkeret, og saften koger videre i ca. 20 minutter. **10.** Efter 20 minutter laves geléprøven - 1 teskefuld gelé lægges på en tallerken, og hvis den stivner, er din gele klar. **11.** Du kan også bruge et termometer - når temperaturen når 105 grader, er geléen færdig. **12.** Geléen fyldes på små geléglas. **13.** Glassene dækkes med et klæde indtil næste dag. **14.** **Dag 2:** Der sættes låg på glassene, og de stilles køligt og mørkt.

VIGTIG INFORMATION

Hver gruppe skal anvende hver sin æblesort i sin æblegelé, så I kan sammenligne smag, geleringsevne og farve. Smagningen foregår, næste gang I har undervisning i madkundskab.

Anvend skemaet på næste side.

ÆBLESORT	SMAG	GELERINGSEVNE	FARVE

DOBBELT KONSERVERING

Frysning er en form for konservering, der forlænger holdbarheden af maden, fordi kulden sætter mikroorganismerne i dvale eller slår dem ihjel. Man kan fx fryse bær om sommeren, når de høstes, og senere tø bærrerne op og koge marmelade af dem.

På den måde kan man forlænge holdbarheden i ekstra lang tid.

UNDGÅ KEMIEN

Hvis man ikke tåler konserveringsmidler, eller vælger ikke at anvende dem, skal man være særlig omhyggelig med at overholde konserverings-principperne.

WORKSHOP 2 / GRØNTSAGER

Grøntsager

Grøntsager kan inddeles på mange forskellige måder. F.eks. efter farve, hvor de vokser, hvilken del af planten man spiser eller efter sæson. I køkkenhaven kan man dyrke mange forskellige typer af grøntsager. Nogle grøntsager kan høstes tidligere end andre. Vi kalder det "at være i sæson". Asparges og radiser er noget af det første, vi kan høste i køkkenhaven. De har sæson fra april til juni.

Opgave 1: Grøntsager i sæson

Du skal undersøge, hvornår forskellige danske grøntsager er i sæson i køkkenhaven. Brug f.eks. hjemmesiden www.aarstiderne.com/Opskrifter/Saesonskema. Undersøg også, hvordan grøntsagen kan konserveres.

Notér eksempler i skemaet herunder.

GRØNTSAG	SÆSON	HVORDAN KAN DEN KONSERVERES?
Asparges	April-juni	Blancheres, fryses, saltes.

BLANCHERING

Det kan være nødvendigt at blanchere nogle grøntsager som f.eks. grønne bønner og ærter, inden de fryses, fordi blancheringen inaktiverer nogle enzymer, der ellers ville gøre madens udseende og tekstur ringere.

Blanchering betyder, at man koger dem i 1-3 minutter. Straks derefter lægges grøntsagerne i koldt vand for at stoppe kogeprocessen. Herved bevarer man bedre smag, farver og vitaminindhold. Efterfølgende skal grøntsagerne fryses ned.

Opgave 2:
Syltede rødbeder

Du har sikkert prøvet at smage syltede rødbeder oven på en leverpostejmad eller til en hakkebøf med kartoffelmos. Når man sylter rødbeder, skal man bruge eddike. Eddiken er med til at forlænge holdbarheden, fordi den nedsætter pH-værdien. Og når pH-værdien er lav, nedsættes bakteriernes evne til at formere sig. Inden du skal i gang med at prøve kræfter med rødbedesyltning, skal du derfor prøve at smage rødbeden rå.

Du skal nu prøve at smage på et stykke rødbede, som din lærer deler ud. Drøft i gruppen, hvordan den smager, og beskriv herunder:

NÅR MAN SYLTER RØDBEDER,

skal de stå og trække i ca. syv dage. Derfor kan du først smage på dem senere.
Men det er også rart at have noget at glæde sig til.

Sammen med din gruppe skal du nu tilberede en portion syltede rødbeder.
For at skabe forskellige smage, kan I eksperimentere med at tilsætte forskellige smagsgivere.

Rengøring af glas til rødbederne

1. Vask glassene med varmt vand og sæbe. Skyl grundigt, så alt sæben forsvinder.

2. Anbring glassene på en bageplade, og sæt den ind i en kold ovn.

3. Indstil ovnen på 125 grader, og lad glassene blive i ovnen, til den har nået den indstillede temperatur. **Husk** grydelapper, når glassene tages ud af ovnen.

Grundopskrift på syltede rødbeder

Brug grundopskriften herunder. Aftal med din lærer, hvilken smagsgiver, din gruppe skal tilsætte. Husk at en gruppe skal lave en neutral portion, så I har et bedre sammenligningsgrundlag.

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
1 kg rødbeder Vand (så det dækker rødbederne) ½ l eddike 200 g sukker 2 hele peberkorn evt. Atamon	**1.** Rødbederne vaskes grundigt. **2.** Rødbeder koges møre i letsaltet vand i 30-60 min. **3.** Imens rødbederne koger, bringes eddike, sukker, peberkorn og evt. smagsgivere i kog i anden gryde. **4.** Kogevandet fra rødbederne hældes fra, og rødbederne lægges i koldt vand. **5.** Skrællen kan derefter let gnides af. **6.** Rødbederne skæres i skiver på ca. ½ cm og lægges i rene glas. **7.** Den kogende blanding af eddike, sukker og peberkorn hældes over rødbederne. **8.** Rødbederne skal dækkes helt med væske. **9.** Glassene lukkes med det samme. **Hvis du vil tilsætte konserveringsmiddel, skal det først tilsættes, når du har taget gryden af varmepladen, fordi virkningen af Atamon ødelægges, hvis det koges.**

FORSLAG TIL SMAGSGIVERE

Stjerneanis, nelliker, hel kanel, timian, laurbærblade, peberrod, chili, kardemommekapsler, hvidløg, løg, rosmarin, salvie

TEMA 2

Konserveringsmetoder

Læringsmål

- Du kan forklare forhold, der påvirker mikroorganismers vækstbetingelser.
- Du kan anvende et udvalg af konserveringsmetoder til at konservere frugter og grøntsager og forklare, hvorfor man konserverer.
- Du kan udvikle en opskrift.

Konservering og mikroorganismer

Den vigtigste årsag til at konservere frugter og grøntsager er at forlænge holdbarheden. Disse fødevaregrupper har en begrænset holdbarhed, og derfor har man gennem tiderne udviklet forskellige metoder til at få frugter og grøntsager til at holde sig. Helt tilbage i oldtiden, siden mennesker blev fastboende i Danmark, har man gemt frugter og nødder ved hjælp af konserverings-metoden tørring. Der findes også mange andre konserveringsmetoder. Man kan salte, røge, fermentere og sylte. Men den mest almindelige metode i vores tid benytter du sikkert hver dag uden at tænke over det. Det er selvfølgelig køleskabet og fryseren, hvor fødevarernes holdbarhed forlænges ved hjælp af den lave temperatur. Når man konserverer, gælder det nemlig om at gøre det svært for mikroorganismer at formere sig.

Mikroorganismer kan inddeles i tre grupper:

- De nyttige
- De fordærvende
- De sygdomsfremkaldende

DE NYTTIGE MIKROORGANISMER...

er faktisk livsnødvendige. De findes blandt andet på vores hud og i vores tarmsystem, hvor de er med til at nedbryde den mad, vi spiser.

I maden kan nyttige mikroorganismer være med til at give en særlig smag og f.eks. forlænge holdbarheden. Det ser vi ved yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter, men også ved syrnet kål. En berømt udgave er sauerkraut, der stammer fra Tyskland.

DE FORDÆRVENDE MIKROORGANISMER...

ødelægger maden. Når blommer rådner og får blågrønne mugpletter, er det fordærvende mikroorganismer, der har været på spil.

Vi kan som regel undgå at blive syge af disse mikroorganismer, da maden kommer til at lugte eller smage grimt og se mugnet ud.

DE SYGDOMS-FREMKALDENDE MIKROORGANISMER...

er dem vi skal være ekstra opmærksomme på, selvom det kan være svært. Fjenden er nemlig usynlig. Men heldigvis er der flere muligheder for at undgå, at de formerer sig.

Der er særligt fire forhold, som påvirker mikroorganismernes liv, og som vi skal have kendskab til for at undgå de sygdomsfremkaldende mikroorganismer.

I skemaet herunder ser du de fire faktorer, som netop er vigtige for dig at kende, når du skal konservere køkkenhaven. Se også plakaten til dette års undervisningsmateriale.

VANDAKTIVITET	pH	ILT	TEMPERATUR
Mikroorganismer har ligesom dig brug for vand for at formere sig. Vi kan gøre livet vanskeligt for mikro-organismer. Det sker, når vi tilsætter sukker eller salt. Sukker og salt kan nemlig forhindre mikro-organismer i at få fat i vandet. Det vil sige, at man nedsætter vandaktiviteten.	pH fortæller noget om surhedsgrad. Vi kan gøre livet surt for mikro-organismer ved at regulere pH-værdien. Eddike er surt og kan nedsætte mikro-organismernes muligheder for at formere sig. Men pH kan også ændres naturligt ved hjælp af mikro-organismer. Det anvender man i fremstillingen af surmælksprodukter og surkål.	I luften omkring os findes der ilt. Du og dine klasse-kammerater har brug for ilt for at overleve. Det samme gælder for en del af mikroorganismerne. Men der er også andre mikro-organismer, der har det bedst med lidt eller ingen ilt i deres omgivelser. Når du f.eks. surt- eller sukkersylter, er det vigtigt at undgå ilt. Derfor skal sylte-glassene fyldes næsten til kanten.	Mikroorganismer tåler forskellige temperaturer. Hvis man vil undgå de farlige mikro-organismer, skal maden varmes op til over 75 grader. Desuden stopper de fleste sygdoms-fremkaldende mikro-organismer med at formere sig ved køleskabs-temperatur på 5 grader og derunder.

VIDSTE DU AT...

mikroorganismer er et fælles navn for bakterier, gærsvampe, skimmelsvampe og virus?

pH...

fortæller noget om, hvor surt et produkt er. Skalaen for pH ligger mellem 0 og 14, hvor 0 - 6 kaldes for surt og 8 - 14 kaldes for basisk.
Er pH-værdien 7, siger man, den er neutral.

Mange mikroorganismer trives bedst ved en neutral pH-værdi, men gær- og skimmelsvampe kan godt lide en lavere pH helt ned til 2,5. Frugt, der har en lav pH på 3-4, bliver derfor oftest angrebet af gær- og skimmelsvampe.

pH kan måles ved hjælp af indikatorpapir. Prøv f.eks. at måle pH på forskellige frugter.

GRØNTSAGER...

kan især være bærere af bakterier, der findes i jorden.

Derfor er det vigtigt, at grøntsager vaskes grundigt i rent vand inden tilberedning og konservering.

WORKSHOP 3 / SYLTNING

Syltning

Når frugt og grøntsager fra køkkenhaven skal gemmes, er surt- og sukkersyltning gode metoder at anvende.

Opgave 1:
Hurtig syltning

Du skal nu fremstille to hurtige syltninger, hvor sukker og syre anvendes. Diskuter i gruppen, hvorfor metoderne kan forlænge holdbarheden af produkterne. Find argumenter i tekst og skema i afsnittet om konserveringsmetoder.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Agurkesalat

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
½ agurk ½ dl eddike 1½ spk sukker Salt og peber	**1.** Agurken vaskes. **2.** Agurken skæres i tynde skiver - brug evt. et rivejern. **3.** Eddike, sukker, salt og peber røres sammen til en marinade. **4.** Marinade og agurker blandes. **5.** Lad agurkerne trække i 15 minutter. **6.** Smag på agurkerne.

Råsyltet hindbærsyltetøj

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
100 g friske hindbær 100 g flormelis	**1.** Hindbærrene skylles og duppes tørre. **2.** Hindbær og flormelis blandes. **3.** Lad blandingen trække i 15 minutter. **4.** Smag på syltetøjet.

Opgave 2: Sukkersyltning

Alle frugter i køkkenhaven kan laves til syltetøj eller marmelade. Derfor er det godt at kende en grundopskrift, når man vil sukkersylte. Det er især vigtigt at følge en opskrift, når man sylter, da vi skal huske at holde mikroorganismerne i kort snor. Man må derfor **ikke** eksperimentere med selve mængdeforholdet af råvarerne. Men der er gode muligheder for at eksperimentere med spændende og nye smage ved at tilføje forskellige frugter, grøntsager og krydderier til sin marmelade.

Herunder finder I en grundopskrift. Den skal du og dine klassekammerater bruge som udgangspunkt, når I begynder at eksperimentere med fremstilling af jeres helt egen marmelade.

Grundopskrift på marmelade

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
200 g frugt 200 g sukker ¼ dl vand	**1.** Bring frugt, sukker og vand i kog. **2.** Lad blandingen småkoge ved svag varme i 15 min. **3.** Fyld marmeladen på rene glas.

KONSERVERINGSMIDLER

Hvis man gerne vil reducere mængden af sukker i marmelade eller syltetøj, kan man anvende et konserveringsmiddel: fx Natriumbenzoat, E211 eller Atamon (tre navne på det samme).

Konserveringsmidlet virker godt i sure omgivelser og gør det derfor svært for skimmel- og gærsvampe at formere sig i fx marmelader.

VIDSTE DU...

at tranebær og tyttebær indeholder E211 helt naturligt?

WORKSHOP 4 / TØRRING

Tørring

En god måde at konservere både frugter og grøntsager er tørring, da vandet fordamper. Derved nedsættes vandaktiviteten, så mikroorganismerne får sværere ved at formere sig.
Når man konserverer, har det ofte en betydning for fødevarernes næringsindhold. Ved tørring betyder det, at man får meget mere energi fra de tørrede produkter end de friske.
Selvom tørrede frugter indeholder mere energi, har de et lavere indhold af vitaminer. Et eksempel er blommer, der indeholder 5 mg C-vitamin pr. 100 g og tørrede blommer, kendt som svesker, der indeholder 4 mg C-vitamin pr. 100 g. Det sker, fordi vitaminerne nedbrydes, når de udsættes for varme, luft og lys.

FRISK FRUGT kJ PR. 100 G	TØRRET FRUGT kJ PR. 100 G
Vindrue - 274 kJ. pr. 100 g.	Rosin - 1446 kJ. pr. 100 g.
Frisk abrikos - 185 kJ. pr. 100 g.	Tørret abrikos - 1244 kJ. pr. 100 g.
Blomme - 194 kJ. pr. 100 g.	Sveske - 1148 kJ. pr. 100 g.
Friske figner - 351 kJ. pr. 100 g.	Tørrede figner - 1206 kJ. pr. 100 g.

Opgave 1:
Undersøg og smag på tørrede frugter

Hvilke tørrede frugter kender du? Sammen med dine klassekammerater skal du nu prøve at smage på forskellige tørrede frugter, som kan findes i den danske køkkenhave. Derudover skal du undersøge, hvilke forskelle der er i næringsindhold mellem friske og tørrede frugter.

Smag på de tørrede frugter i skemaet herunder. Skriv hvordan frugterne smager.

Undersøg frugternes energiindhold og mængde af C-vitamin i frisk og tørret udgave.
Du kan finde oplysningerne på frida.fooddata.dk.

TØRREDE FRUGTER	SMAG	HVAD HEDDER FRUGTEN, NÅR DEN ER FRISK?
Rosiner		
Abrikoser		
Svesker		
Soltørrede tomater		

FRUGT	ENERGI I FRISK	ENERGI I TØRRET	C-VITAMIN I FRISK	C-VITAMIN I TØRRET
Blomme				
Kirsebær				
Tomater				
Æbler				

Opgave 1:
Kan man tørre alle grøntsager og frugter?

I denne opgave skal du eksperimentere med at tørre udvalgte krydderurter, grøntsager og frugter i ovn, mikroovn og ved hjælp af lufttørring. Der skal også laves en smagsvurdering af de færdige produkter.

Tørring af krydderurter i mikroovn og ved lufttørring
Det er nemt at tørre krydderurter i både mikroovn eller ved ophængning i et tørt miljø. Samtidig er det en god måde at konservere krydderurterne på, da vi sjældent kan nå at anvende alle køkkenhavens krydderurter i sæsonen. Nogle krydderurter er stedsegrønne, hvilket betyder, at de holder sig grønne og friske hele året. Andre står kun i højsæsonen om sommeren. Dem kan vi konservere ved hjælp af tørring og anvende som krydderier i madlavningen i løbet af vinteren. Det kan for eksempel være dild, persille, purløg, salvie, oregano, mynte, estragon, citronmelisse og anis.

Prøv selv
Du skal nu prøve at tørre nogle krydderurter i mikroovnen. Krydderurterne skal vaskes grundigt og placeres på et stykke køkkenrulle i mikroovnen. Tør krydderurterne, indtil de kan smuldres. Det kan være forskelligt, hvor lang tid det tager. Hvis man ikke har en mikroovn, kan krydderurterne tørre i en almindelig ovn ved 30 grader.

Man kan også tørre krydderurter ved ophængning, til de er tørre. Det skal foregå i et mørkt rum med god udluftning. For eksempel i et viktualierum eller i et bryggers. Er der et godt sted på skolen, hvor krydderurterne kan hænge?

Husk at lægge de helt afkølede tørrede produkter i lufttætte beholdere for at holde på smagen, og for at undgå at de optager fugtighed fra omgivelserne.

Tørring af grøntsager og frugter
Både frugter og grøntsager er meget blandede fødevaregrupper, hvor der er store forskelle på de enkelte typer. Nogle er hårde og faste, mens andre er bløde og vandholdige. Når man skal tørre grøntsager og frugt, kan det derfor være nødvendigt at eksperimentere sig frem til, hvor lang tid de skal tørre.

VIDSTE DU...

at tørrede krydderurter ikke kun anvendes i madlavningen?

Du kan også bruge nogle af dem til at lave din egen te. F.eks. mynte og citronmelisse.

Prøv selv
Rens og vask nogle grøntsager og frugter, som du synes kunne være spændende at tørre. Skær dem i tynde skiver, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Stil ovnen på 70 grader. Tør med ovnlågen på klem. Hold øje med produkterne, og tag dem ud, når de er tørret ind til en passende konsistens. Det er nødvendigt at teste tørringsgraden undervejs.

Udfyld skemaet på næste side.

NAVN PÅ GRØNTSAG/ FRUGT	TYKKELSE	TID FOR FØRSTE SMAGNING	TID FOR ANDEN SMAGNING	VURDER SMAG OG KONSISTENS (VED DET FÆRDIGE RESULTAT)

Lav din egen
Når I har udvalgt det bedste resultat, skal I fremstille jeres egen opskrift med den udvalgte tørrede grøntsag eller frugt. Find en opskriftsskabelon på www.madkamp.nu/undervisningsmaterialer.

Lav et idekatalog til, hvad de tørrede krydderurter, frugter og grøntsager kan bruges til.

TØRREDE SVAMPE

Brug f.eks. champignon, hvis I ikke har mulighed for at samle svampe i jeres nærområde.

Svampene kan tørres i ovnen ved 50 grader C °. Måske kan jeres lærer aftale en svampetur i skolen med en lokal naturvejleder. Det er skønt om efteråret.

TEMA 3

Eksperimentér

Læringsmål

- Du kan udvikle nye produkter eller retter, hvor du bruger din viden om frugter og grøntsager samt din viden om forskellige konserveringsmetoder.

Konservering af køkkenhaven

For at kunne udvikle nye produkter eller retter med frugter og grøntsager fra køkkenhaven skal I bruge jeres viden og de erfaringer, som I har fået gennem arbejdet med de to andre temaer i materialet.

I skal sammensætte nye produkter eller retter med frugt og grønt, hvor I anvender forskellige konserveringsmetoder. I arbejdet kan I have fokus på smag, konsistens, produkternes næringsindhold og bæredygtighed. Jeres konserverede produkter kan enten være et selvstændigt produkt, indgå som en del af en ret eller serveres som tilbehør.

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

- En forståelsesfase
- En ideudviklingsfase
- En realiseringsfase
- En evalueringsfase

I forståelsesfasen skal du søge viden om frugter og grøntsager og deres anvendelsesmuligheder.

Ideudviklingsfasen er fasen, hvor alle dine vilde ideer skal på bordet - og ud fra dem skal du og dine kammerater udvælge de ideer, som I gerne vil afprøve.

Når I har udvalgt de bedste ideer, skal de afprøves i realiseringsfasen.

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

Husker I?
Som inspiration til det eksperimenterende arbejde kan I smage på jeres syltede rødbeder, som I fremstillede i Tema 1 workshop 2.

WORKSHOP 5 / EKSPERIMENTÉR

Eksperimentér

I skal nu prøve at eksperimentere med forskellige ingredienser og konserveringsmetoder.

Opgave 1: Chutney-eksperiment

I denne opgave skal I eksperimentere med at lave en chutney, hvor I selv bestemmer, hvad der skal i. Chutney kan bruges som tilbehør til både forret, snack, hovedret og dessert, alt efter hvad I beslutter jer for at putte i.

Grundopskrift på chutney

INGREDIENSER	FREMGANGSMÅDE
350 g frugt og grønt 100 g sukker 1 dl eddike Krydderier *Vær opmærksom på, at der dannes meget væske ved brug af bær.*	**1.** Bliv enige om hvilken slags frugt og grønt samt hvilke krydderier, der skal i chutneyen. **2.** Skold glas. **3.** Rengør frugt og grønt. **4.** Tilbered frugt og grønt – Skal det f.eks. hakkes, snittes, steges, grilles, røges, saltes? **5.** Kog alle ingredienser, til det tykner. **6.** Smag til. **7.** Hæld i det rene glas og luk låget. Opbevar chutneyen i køleskabet.

FORSLAG TIL INGREDIENSER

Løg, græskar, æbler, squash, blommer,. gulerødder, rødbeder, agurk, kål, bær, porre, ærter, bønner

FORLSAG TIL SMAGSGIVERE

Stjerneanis, nelliker, hel kanel, timian, laurbærblade, peberrod, kardemommekapsler, hvidløg, løg, rosmarin, salvie, fennikelfrø, mynte

SMAGER EN...

porregelé godt?

KAN MAN...

lave ketchup af blommer?

HVAD SKER DER...

hvis man salter kål og krydrer det med vanilje? Og spiser man det som dessert eller hovedret?

KAN MAN...

lave en agurkegelé til en gulerodskage?

KAN MAN...

putte rødbede i en dessert?

KAN MAN...

putte peberkorn i sukkersyltede pærer?

Opgave 2:
Udvikling af produkt/ret og dokumentering af processen

I skal udvikle jeres eget produkt eller egen ret, hvor I konserverer.

Husk følgende

- Frugter/grøntsager skal være hovedingrediens.
- Bestem hvilke/hvilket måltid, der skal laves. Tilbehør, forret, snack, drik, dessert eller andet?
- Der skal være tænkt over grundsmage og konsistens i produktet/retten.
- Diskuter hvad produktet/retten skal hedde, samt hvordan produktet/retten bedst markedsføres.
- Skriv jeres opskrift ind i skemaet.
- I skemaet kan I også skrive andet ind, som I arbejder med.

BEMÆRK AT SKEMAET ER FORDELT PÅ TO SIDER.

<table>
<tr><td colspan="4">RETTENS NAVN:</td></tr>
<tr><td colspan="2">INGREDIENSER:</td><td colspan="2">FOTO:</td></tr>
<tr><td colspan="2">UNDERSØGELSESSPØRGSMÅL:
- Hvor kan I skaffe ingredienserne?
- Hvad lægger I vægt på, når I vælger en fødevare?</td><td colspan="2">SVAR:</td></tr>
<tr><td colspan="2">HVORDAN VIL I SAMARBEJDE OM AT TILBEREDE PRODUKTET/RETTEN?:
- Hvilke roller har I hver især?</td><td colspan="2">SVAR:</td></tr>
<tr><td colspan="2">TILBEREDNING:
- Hvordan vil I tilberede retten?</td><td colspan="2">SVAR:</td></tr>
<tr><td>FOTO AF PROCES:</td><td>FOTO AF PROCES:</td><td>FOTO AF PROCES:</td><td>FOTO AF PROCES:</td></tr>
</table>

HVILKE KONSERVERINGSMETODER HAR I ANVENDT OG HVORFOR?

I HVILKEN SAMMENHÆNG KAN PRODUKTET/RETTEN SERVERES?

HVAD SMAGER PRODUKTET/RETTEN AF?
Brug de fem grundsmage.

EVALUERING AF PRODUKTET/RETTEN
Hvad skal justeres til næste gang, I laver produktet/retten?

WORKSHOP 6 / FORMIDLING

Formidling

Det er nu tid til, at I formidler jeres produkt/ret.

Opgave 1:
Diskutér hvordan jeres produkt/ret skal formidles

Formidlingsidéer
Når I skal formidle jeres arbejde med frugter, grøntsager og konservering, kan det f.eks. gøres på følgende måder:

- I kan iscenesætte arbejdet som et stilleben med råvarer og retter. Iscenesættelsen kan fotograferes.
- I kan arbejde med at markedsføre jeres produkt/ret med reklameindslag på skolen.
- Arbejdet kan deles på sociale medier. Her kan I bruge #Madkamp og #MereMadkundskab. I kan også bruge Instagram: @Madkampen og Facebook: facebook.com/dmimadkundskab.
- 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.

Opgave 2:
Præsentation af produkt/ret

Præsenter jeres produkt/ret for hinanden.

#MADKAMP
#MEREMADKUNDSKAB

Mission
Madkamps mission er at styrke fagligheden, anerkendelsen og samarbejdet omkring faget madkundskab i grundskolen, på læreruddannelserne og blandt beslutningstagere.

Vi vil mere madkundskab; det bringer hoved, hænder og sanser i spil. Madkundskab giver rum for forskellighed og mangfoldighed, bygger bro mellem skole, hjem og samfund og sætter børn bedre i stand til at træffe begrundede valg i forhold til fødevarer og livsstil generelt. Derfor mere madkundskab.

Vores fagdidaktiske tilgang er at udvikle nye-, innovative- og eksperimenterende tilgange til undervisning i madkundskab, så skoleelever kan dyrke glæden ved mad og måltider.

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

MAD KAMP
For et styrket madkundskab

MAD KAMP

For et styrket madkundskab

Manifest for madkundskab

Vi ønsker at styrke madkundskab. Faget rummer et uforløst potentiale, er ofte nedprioriteret på skoleskemaet og har ringe økonomiske vilkår. Det vil vi ændre.

Faget madkundskab skal styrkes, fordi:

1.
Madkundskab sætter eleverne i stand til at træffe begrundede valg
Man skal ikke tage alt for gode varer. Madkundskab handler om begrundede valg inden for sundhed, bæredygtighed og smag. Faget lærer eleverne at afveje fordele og ulemper, reflektere og argumentere for egne valg i og uden for madkundskabslokalet – og resten af livet.

2.
Madkundskab forener alle grundskolens fag
Madkundskab vekselvirker mellem det naturvidenskabelige, det humanistiske og det samfundsvidenskabelige. I madkundskab konkretiseres den viden, eleverne opnår i andre fag gennem fødevarer, mad og måltider.

3.
Madkundskab bygger bro mellem skole, hjem og samfund
Madkundskab har stor betydning for vores hverdagsliv. Faget bygger bro, når eleverne bringer viden og erfaringer med sig udefra og ind i madkundskabslokalet. Samtidig kan elevernes læring om mad og måltider rykke ved indkøbsvaner og madlavning i deres familier og i samfundet.

4.
Madkundskab bringer hoved, hænder og sanser i spil
Madkundskab forbinder teori og praksis på unik vis. Eleverne tilegner sig teoretisk viden om grundmetoder, madteknikker og måltidskulturer samtidig med, at de tilegner sig praktisk og kropslig erfaring med at tilberede, smage og nyde mad.

5.
Madkundskab skaber rum for forskellighed og mangfoldighed
Madkundskab skaber plads til alle på tværs af sociale, kulturelle, etniske og faglige forskelle. I madkundskab kan eleverne samles om det, alle har til fælles, nemlig at skulle spise og forholde sig til mad hver dag. Samtidig kan eleverne udforske hinandens forskelligheder, når de arbejder sammen om mad og måltider.

Manifestet er udarbejdet af Netværk for madkundskab, der består af elever, lærere, forældre, skoleledere, forskere, foreninger, fødevareerhvervet samt politikere. Alle har vi et ønske om at styrke madkundskab i grundskolen. Har du lyst til at være med i kampen for et styrket madkundskab? Så skriv til madkamp@madkulturen.dk

www.madkamp.nu