



TØM KØLESKABET - MADKUNDSKABSØVELSE



Formål med modul

I dette modul får eleverne gode råd til opbevaring, datomærkning og grundsmagene. De får inspiration til at kunne sammensætte et måltid af de tilfældige råvarer, der ellers ville risikere at gå til spilde derhjemme. Herudover opnår de praktisk erfaring i køkkenet og skal bruge deres fantasi og viden om råvarer og grundsmage.



Kompetencer

I denne praktiske køkkenøvelse skal eleverne eksperimentere og opfinde nye opskrifter, samtidig med at de træner deres evner i at samarbejde. Eleverne trænes også i at se fejl som en del af læringsprocessen og styrker deres madmod. Samtidig får de konkrete erfaringer med, hvordan man helt konkret kan reducere madspild i hverdagen.



Tid

4 lektioner



Ressourcer og materialer

Skabeloner, videoer og præsentationer til brug i modulet.

- Video: Mad med rester fra GoCook
<https://www.youtube.com/watch?v=ZUoCigvpjjU>
- Katalog med information omkring opbevaring, datomærkning og madlavningstips:
<https://miljopunktosterbro.files.wordpress.com/2018/01/katalog.pdf>
- Powerpointpræsentationen Tøm køleskabet, der opsummerer indhold i kataloget omkring opbevaring, datomærkning og tips omkring grundsmagene.
- Eleverne skal medbringe madvarer hjemmefra, der kan undværes, er ved at blive for gamle og ting, de alligevel ville have smidt ud, såsom grøntsager, aftensmadsrester, frugt osv.
- Læreren skal gerne selv købe/medbringe et par ekstra råvarer som kartofler, grøntsager, mælk, og lignende, så der er lidt som reserve.



Introduktion

En stor del af danskernes madspild sker derhjemme, og det meste af den mad, der ender i skraldespanden, kunne sagtens være blevet spist. Der er mange årsager til, at vi smider maden ud. Det kan være, at man har glemt, at den halve pose gulerødder eksisterede, at man ikke lige har lyst til resterne fra gårsdagens aftensmad, eller ikke ved hvad, man skal finde på med et løg, en halv

broccoli og en tomat.

I dette modul skal klassen i køkkenet og eksperimentere med at lave mad af rester. Lav en aftale med skolens madkundskabslærer om, hvor meget I kan bruge fra køkkenets depot. Eleverne skal selv tage råvarer med hjemmefra, men der må gerne være kolonialvarer som mel, krydderier, sukker osv. til rådighed til øvelsen.



Sådan gør I

1-2 dage før lektionen:

Eleverne skal hjemme i deres egne køkkener finde madvarer, som familien ikke skal bruge, mad der kan undværes, er ved at blive for gammelt og ting, de alligevel ville have smidt ud. Det kan være grøntsagsrester (et par gulerødder, løg, agurk osv.), brød, mælk, en rest aftensmad, ost, osv.

Koordiner med madkundskabslæreren, i forhold til hvad der må bruges fra hylterne i køkkenet. Det er godt at have basisvarer som mel, sukker, krydderier, olie mm. til rådighed.

Lektionen:

Eleverne medbringer deres råvarer og lægger dem i en stor pulje på et fælles bord.

Gennemgå den vedlagte præsentation, inden I går i gang med madlavningen, og se videoen fra GoCook (i præsentationen) om at lave mad med rester.

- Inddel klassen i grupper af 4 elever.
- Grupperne finder på ideer til retter ud fra de madvarer, der ligger på bordet. Ideerne drøftes i plenum, og læreren sørger for at fordele maden, så alle grupper får noget at arbejde med. Madvarerne kan også fordeles på en anden måde, men sørg for at alle grupper har minimum 2-3 forskellige madvarer.
- Når alle madvarerne er fordelt, skal grupperne lave en endelig plan for, hvad de vil lave. Grupperne har adgang til diverse kolonialvarer fra skolekøkkenets lager.
- Giv eleverne halvanden time til at lave deres retter. Aftal et tidspunkt, hvor al maden skal være færdig.
- Alle retterne sættes på en buffet, og hver gruppe præsenterer deres ret. Maden spises i fællesskab.
- Under måltidet kan I tage en snak om de mange retter, som grupperne har tryllet frem.
 - Var det nemt at finde på noget mad?
 - Smager retterne godt?
 - Kunne I finde på at lave mere mad på denne måde derhjemme?
- Efter I har spist, ryddes der op i køkkenet. Er der rester, kan det fordeles til eleverne, som kan spise det til frokost dagen efter.