****

*”Du får mad uden rester af sprøjtegift. Når du spiser økologisk, slipper du for rester af de sprøjtemidler, den ikke-økologiske landmand bruger til at dræbe ukrudt, skadedyr og svampesygdomme. Sprøjtemidlerne kaldes også pesticider eller sprøjtegift”.*

Kilde: [www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)

*”Omkring en tredjedel af al verdens mad bliver produceret direkte til skraldespanden”.*

Kilde: Rapporten The food we waste af WRAP (Waste & Resources Action programme) tal fra 2008

****

****

*"Tilsætningsstoffer er; stoffer, der tilsættes fødevarerne for at påvirke fødevarernes næringsværdi, holdbarhed, farve, lugt, smag eller i øvrigt med teknologiske eller andre formål".*

Kilde: E numre. Guiden om tilsætningsstoffer <http://www.e-numre.dk/>

*”Hvert år smider hver dansker i gennemsnit 63 kilo mad i skraldespanden i stedet for at spise det”.*

Kilde: Miljøstyrelsen og Land & Fødevarer – tal fra 2006

*”54 % af de danske husstande udnytter sjældent eller aldrig rester fra aftensmaden. 69 % af de danske husstande genanvender ikke aftensmaden i frokosten dagen derpå”.*

Kilde: Landbrug & Fødevarer – tal fra 2010

# **Fødevarer – Til eleven**

## Tema 1: Animalske produkter og fisk

1. **Fødevarekendskab**

I skal undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge det for klassen.

* Udarbejd en liste over forskellige typer kød, fjerkræ, fisk og mejeriprodukter. (Bilag 1)
* Hvor er de animalske produkter og fisk placeret i madpyramiden og hvorfor? (Bilag 2)
* Hvad er danskernes daglige proteinindtag?
* Hvor meget protein anbefales det, at vi spiser pr. dag?
* Hvad er forskellen på animalske og vegetabilske proteiner? Undersøg fx hvor vi henholdsvis finder fødevarer med animalske og vegetabilske proteiner samt fødevarernes belastning af miljøet i forhold til produktion.
* Undersøg forskelle mellem økologiske og konventionelle produkter i forhold til animalske produkter og fisk. Undersøg fx forhold som dyrevelfærd, forurening af grundvand, foder, smag, kvalitet, pris og produktionsform.
* Hvor meget CO2 udleder de forskellige fødevarer? (Bilag 3)
1. **Kend dit dyr**

Gå sammen to og to og kom med bud på, hvad de forskellige udskæringer på koen hedder. Kom ligeledes med forslag til, hvad udskæringerne kan anvendes til. (Bilag 4 og 5)

1. **Forberedelse til køkkenøvelsen – selvvalgt ret**

Vælg en af kødudskæringerne fra koen og planlæg en ret, hvor den valgte udskæring samt sæsonens råvarer anvendes. Retten skal I både tilberede i en økologisk og en konventionel variant.

Inden timens afslutning skal I aflevere en varebestilling samt en arbejdsplan for køkkenøvelsen. (Bilag 6 og 7)

1. **Køkkenøvelse: Tilberedning og anretning af selvvalgt ret**

Tilbered jeres retter og anret retterne så de fremstår indbydende.

1. **Opsamling og bedømmelse**

Smag og vurder hinandens retter gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelsesskemaet. (Bilag 8)

* Grundsmage
* Konsistens
* Farve
* Duft
* Udseende
* Anretning
* Samlet vurdering

## Tema 2: Kornprodukter

1. **Kend dit korn**

Gå sammen to og to og gæt, hvilken type korn, gryn eller meltype, der er i glasset. (Bilag 2)

1. **Fødevarekendskab**

I skal undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge det for klassen.

* Udarbejd en liste over forskellige typer korn, gryn, mel, pasta og ris. (Bilag 3)
* Hvordan er kornet opbygget? (Bilag 4)
* Hvor er kornprodukterne placeret i madpyramiden og hvorfor? (Bilag 5)
* Hvad står fuldkornsmærket for – og hvilke kriterier skal produktet opfylde for at få mærket?
* Undersøg forskelle mellem økologiske og konventionelle produkter i forhold til kornprodukter. Undersøg fx forhold som forurening af grundvand, sprøjtegifte, tilsætningsstoffer, dyrkningsmetoder, smag, kvalitet og pris.
* Hvor meget CO2 udleder de forskellige fødevarer? (Bilag 6)
1. **Forberedelse til køkkenøvelsen – Leg med korn**

Ud fra listen over råvarekurvens indhold skal I lave et forslag til en vegetarisk opskrift. (Bilag 7) Hovedingredienserne skal være kerner (fx spelt, quinoa, perlebyg) og grøntsager. Til retten skal I også bage gulerodskerneboller. (Bilag 10)

Inden timens afslutning skal I aflevere en varebestilling ud fra råvarekurvens indhold samt en arbejdsplan for køkkenøvelsen. (Bilag 8 og 9)

1. **Køkkenøvelse: Tilberedning og anretning af vegetarret og gulerodskerneboller**

Tilbered jeres vegetarret og gulerodskernebollerne. Anret retten, så den fremstår indbydende.

1. **Opsamling og bedømmelse**

Smag og vurder hinandens retter og brød gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelsesskemaet. (Bilag 11)

* Grundsmage
* Konsistens
* Farve
* Duft
* Udseende
* Anretning
* Samlet vurdering

## Tema 3: Frugt og grønt

1. **Fødevarekendskab**

I skal undersøge et eller flere af nedenstående punkter og fremlægge det for klassen.

* Udarbejd en liste over forskellige typer grøntsager, frugt og bælgfrugter. (Bilag 1)
* Hvornår er de forskelle grøntsager og frugter i sæson? (Bilag 2)
* Hvor meget frugt og grønt skal vi ifølge anbefalingerne spise om dagen?
* Hvor er frugt, grønt og bælgfrugter placeret i madpyramiden og hvorfor? (Bilag 3)
* Undersøg forskelle mellem økologisk og konventionelle produkter i forhold til frugt og grønt. Undersøge fx forhold som forurening af grundvand, sprøjtegifte, smag, kvalitet, pris og dyrkningsmetoder.
* Hvor meget CO2 udleder de forskellige fødevarer? (Bilag 4)
1. **Frugt og grønt quiz**

Gå sammen to og to og skriv navnene på så mange frugter og grøntsager, I kender, ud fra sæsonplakaten (bilag 2) og kom med forslag til, hvad de kan anvendes til. (Bilag 5)

1. **Køkkenøvelse – Tilberedning og anretning af muffins og gulerødder**

Tilbered og anret jeres muffins med årstidens frugt. (Bilag 6)

Derudover skal I også tilberede gulerødder på 5 forskellige måder og efterfølgende vurdere smagen af ”gulerodens forvandling”.

Tilberedningsmetoderne kan være kogning evt. i juice, blanchering, bagning, stegning og sautering.

1. **Opsamling og bedømmelse**

Smag og vurder hinandens muffins og de 5 forskellige gulerodstilberedninger gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelsesskemaet: (Bilag 7)

* Grundsmage
* Konsistens
* Farve
* Duft
* Udseende
* Anretning
* Samlet vurdering