

"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

"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

"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

"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/>

"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 vegetabiliske proteiner? Undersøg fx hvor vi henholdsvis finder fødevarer med animalske og vegetabiliske 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)

2. 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)

3. 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)

4. Køkkenøvelse: Tilberedning og anretning af selvvalgt ret

Tilbered jeres retter og anret retterne så de fremstår indbydende.



5. Opsamling og bedømmelse

Smag og vurder hinandens retter gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelseskemaet. (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)

2. 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)

3. 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)

4. Køkkenøvelse: Tilberedning og anretning af vegetarret og gulerodskerneboller

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



5. Opsamling og bedømmelse

Smag og vurder hinandens retter og brød gruppevis ud fra følgende kriterier i bedømmelseskemaet. (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. Undersøg fx forhold som forurening af grundvand, sprøjtegifte, smag, kvalitet, pris og dyrkningsmetoder.
- Hvor meget CO2 udleder de forskellige fødevarer? (Bilag 4)

2. 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)

3. 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.

4. Opsamling og bedømmelse

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

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

