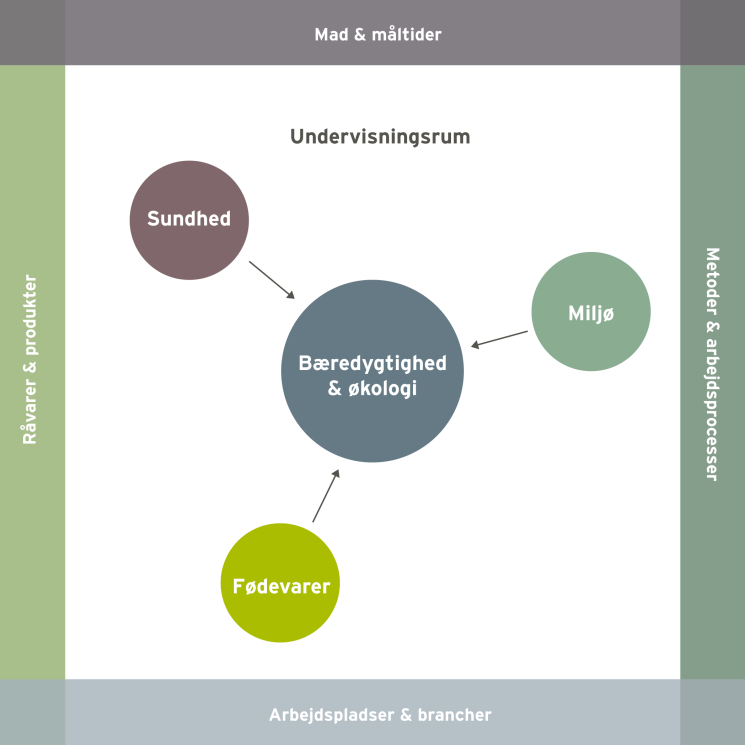
# Sæson – Til læreren

## Didaktisk model

*Temaet* sæson berører *områderne* fødevarer og miljø. Sæson er grundlag for store dele af arbejdet i køkkenet: Tilgangen til råvarer og efterspørgslen efter måltider varierer med årets gang. Temaet sæson knytter sig direkte til to af *rammens* dimensioner og indirekte af to andre: Råvarer og måltider er direkte bestemt af sæsonen; arbejdsmetoder og arbejdspladser er indirekte bestemt, idet de sæsonbestemte råvarer kan høre sammen med særlige metoder, ligesom arbejdspladsen kan ændres afhængigt af sæson (dog i mindre grad).

I nedenstående undervisningsforløb og elevopgaver lægges der vægt på at arbejde med sammenhænge mellem sæson, råvarer og måltid.

Vores forslag giver mulighed for at arbejde med flere elementer hentet fra bekendtgørelsen (her skrevet med kursiv):

I arbejdet med temaet sæson arbejder eleverne i *teams* i forbindelse med omskrivning af en opskrift. Der arbejdes med *forarbejdning af råvarer, sammensætning og tilberedning af måltider under vejledning,* derudover *inddrager* eleverne også *viden om økonomi*.

Der lægges vægt på:

* At eleverne opnår viden om sæson og tilberedning af mad med sæsonens råvarer set ud fra et sensorisk, økonomisk og miljømæssigt perspektiv.
* At eleverne tilegner sig forståelse for samt kan vælge og anvende sæsonens råvarer ved tilberedning af mad.

## Undervisningsmål

**Viden om:** At der er et samspil mellem valg af råvarer i sæson og miljøet, smagen, kvaliteten og økonomien.

**Færdigheder:** Eleverne skal demonstrere, at de kan omskrive en opskrift og tilberede mad, så sæsonens råvarer anvendes.

**Kompetencer:** Eleverne skal kunne vælge, sammensætte og vurdere sæsonens råvarer og sammensætte måltider med disse.

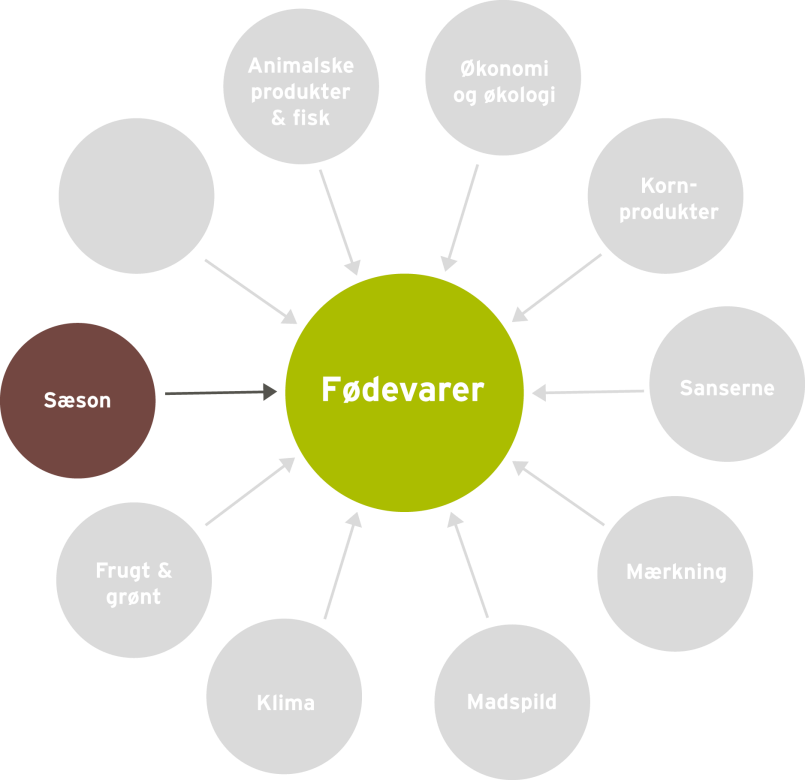
## Forslag til undervisningsforløb

### Elevforudsætninger:

For at eleverne kan løse nedenstående opgaver kræver det en introduktion til sæsonens råvarer, og hvilken betydning sæsonens råvarer har på prisen, smagen, kvaliteten, miljøet og klimaet.

Eleverne skal også introduceres til kalkulation og mængder/portionsstørrelser samt sensorisk bedømmelse.

Derudover skal materialets bilag udleveres til eleverne i forbindelse med opgaveløsning.

****

### Organisering:

I arbejdet med de følgende opgaver inddeles eleverne i par eller grupper.

### Undervisningsindhold:

1. **Undersøgelse af frugt og grøntsortiment**

Eleverne skal inden undervisningen undersøge, hvilken frugt og grønt de kan købe i deres supermarked og udfylde sæsonskemaet. Hvad er i sæson, og hvad er ikke i sæson?

Motiver eleverne til at tage fotos eller klippe frugt og grøntbilleder ud af blade og reklamer.

Bilag 1: Sæsonskema til registrering af frugt og grøntsortiment

1. **Klassens ABC sæsonguide**

Sammenhold på klassen elevernes eget sæsonskema med sæsonplakaten, så eleverne kan lave deres egen ABC sæsonguide.

Eleverne kan også finde oplysninger på: <http://www.madpyramiden.dk/raavareleksikon>

Bilag 2: Sæsonplakat

Forslag til emner, der efterfølgende kan diskuteres.

* Hvad er fordelene ved at købe sæsonens råvarer?
* Hvad er grunden til, at vi kan købe så mange råvarer udenfor sæsonen? Fx jordbær i december.

1. **Introduktion til køkkenøvelsen - Tilpasning af minestronesuppe efter sæsonens råvarer**

Eleverne skal med udgangspunkt i opskriften minestronesuppe, lave forslag til 4 forskellige versioner, én til hver årstid. De skal her demonstrere, at de kan arbejde med sæsonens råvarer.

Bilag 3: Minestronesuppe

Udlever en liste over råvarekurvens indhold og indkøbspriser i de fire sæsoner, så eleverne løser opgaven inden for en given ramme.

Eleverne skal inden timens afslutning aflevere deres varebestilling på suppen, hvis råvarer er i sæson lige nu, samt en af supperne, hvis råvarer ikke er i sæson. Samt en arbejdsplan for køkkenøvelsen. Arbejdsplanen kan evt. udleveres som en hjemmeopgave.

Hvordan ser deres valg af råvarer ud i forhold til Y-tallerkenen og klimatallerkenen? Kan supperne anrettes efter de to tallerkenmodeller, eller skal der lave ændringer i valg af råvarer?

Bilag 4: Y- tallerken

Bilag 5: Klimatallerken

Bilag 6: Forslag til råvarekurvens indhold – sommer, efterår, vinter og forår

Bilag 7: Skabelon til varebestilling

Bilag 8: Skabelon til arbejdsplan for køkkenøvelsen

Derudover skal eleverne introduceres via et regneeksempel på prisudregning/kalkulation og mængdeberegning. Inddel klassen i fire grupper og afsæt tid til, at de kan udregne priser og mængder på fire supper, en i hver sæson, til to personer.

1. **Køkkenøvelse - Tilberedning og anretning af minestronesuppe m. tilbehør**

Eleverne skal tilberede den af de fire supper, hvis råvarer er i sæson lige nu, samt en af supperne, hvis råvarer ikke er i sæson.

1. **Opsamling og bedømmelse**

Lad eleverne smage og vurdere hinandens supper m. tilbehør gruppevis. De skal sammenligne minestronesuppen, hvis råvarer er i sæson, med suppen hvis råvarer ikke er i sæson ud fra følgende kriterier:

* Sanserne (Grundsmage, konsistens, farve, duft, udseende)
* Pris
* Sæson råvarer
* Anretning
* Samlet vurdering

Bilag 9: Bedømmelsesskema

## Materialeliste

***Mad til mennesker – Grundforløb***

Side 150-157 Omhandler en gennemgang af kalkulation.

Side 148-149 Omhandler en gennemgang af portionering.

Clausen, Marianne et. al. (2011) *Mad til mennesker – Grundforløb.* 2. udgave, 1. oplag. Erhvervsskolernes Forlag.

***Råvareleksikon***

Hjemmesiden indeholder informationer om råvarer, holdbarhed, kendetegn, anvendelse, opbevaring, ernæring og sæson.

FDB. *Råvareleksikon.*Lokaliseret d. 1. december 2011: <http://www.madpyramiden.dk/raavareleksikon>

***Alle Aarstidernes livretter***

I denne kogebog har Søren Ejlersen samlet alle Aarstidernes livretter, der følger årstiden.

Ejlersen, Søren m. fl. (2011) *Alle Aarstidernes livretter.* 1. udgave. Politikkens forlag.

***Almanak***

Kogebogen indeholder 365 opskrifter – en til hver dag året rundt. Derudover er der også en måneds oversigt over sæsonens råvarer, samt hvilke råvarer vi selv kan finde i naturen.

Meyer, Claus (2010) *Almanak.* 1. udgave. Lindhardt og Ringhof.

## Bilag

Bilag 1: Sæsonskema til registrering af frugt og grønt sortiment

Bilag 2: Sæsonplakat

Bilag 3: Opskrift på minestrone suppe

Bilag 4: Y- tallerken

Bilag 5: Klimatallerken

Bilag 6: Forslag til råvarekurvens indhold – sommer, efterår, vinter og forår

Bilag 7: Skabelon til varebestilling

Bilag 8: Skabelon til arbejdsplan for køkkenøvelsen

Bilag 9: Bedømmelses – og vurderingsskema

### Bilag 1: Sæsonskema til registrering af frugt og grønt

**Frugt og grønt i sæson**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **I sæson** | **Ikke i sæson** | **Pris** |
| **Frugt sortiment** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Grønt sortiment** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Bilag 2: Sæsonplakat



Kilde: Økologisk Landsforening. *Sæsonplakat.* Lokaliseret d. 5. december 2011: [www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)

Plakaten kan bestilles på tlf.: 87 32 27 00 eller via mail: info@okologi.dk

### Bilag 3: Minestronesuppe

10 personer

**Ingredienser**

1 dl olie

200 g bacon

2 løg

2 gulerødder

4 porrer (det hvide)

½ selleri

4 kartofler

150 g hvidkål

3,5 l bouillon

150 g ris eller pasta

2 fed hvidløg

**Tilbehør**

Groft brød

**Fremgangsmåde**

1. Bacon og alle grøntsagerne skæres i små terninger og sauteres i olien.
2. Bouillon tilsættes og det hele koger i ca. 15 min. Herefter tilsættes ris eller pasta, og det koger, til det er færdigt ca. 15 min. Inden servering tilsættes knust hvidløg.
3. Server med groft brød

Tips: Suppen kan laves med alle mulige forskellige slags grøntsager og kan tilsættes bønner og linser. Suppen bliver derved meget tykkere, men ikke mindre velsmagende.

Kilde: Clausen, Marianne et. al. (2011) *Mad til mennesker – Grundforløb.* 2. udgave, 1. oplag. Erhvervsskolernes Forlag.

### Bilag 4: Y-tallerken



Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Fødevarestyrelsen (2008, 22. februar) *Y-tallerken.*

Lokaliseret d. 15. december 2011: <http://www.altomkost.dk/Inspiration/Maaltider/Y_tallerkenen/forside.htm>

### Bilag 5: Klimatallerken



Kilde: Hastrup, Lise Faurschou (2009) *Klimavenlig økologisk mad.*

### Bilag 6: Forslag til indhold af sæsonens råvarekurv

***Forår:***

Animalske produkter:

Røget bacon

Creme fraiche

Frugt og grønt:

Gulerødder

Timian

Basilikum

Persille

Bladselleri

Persillerod

Spinat

Asparges

Løg

Hvidløg

Citron

Kornprodukter:

Speltkerner

Kolonial:

Kikærter til udblødning

Laurbærblade

Tomater på dåse

Olivenolie eller rapsolie

Sukker

***Sommer:***

Animalske produkter:

Parmaskinke

Creme fraiche

Parmesanost

Frugt og grønt:

Fiske ærter

Sommerhvidkål

Bladselleri

Friske tomater

Timian

Basilikum

Persille

Løg

Hvidløg

Citron

Kornprodukter:

Speltkerner

Kolonial:

Hvide bønner til udblødning

Laurbærblade

Tomater på dåse

Olivenolie eller rapsolie

Pinjekerner

Sukker

***Efterår:***

Animalske produkter:

Røget bacon

Parmesanost

Frugt og grønt:

Gule og grønne squash

Jordskok

Gulerod

Pastinak

Løg

Hvidløg

Timian

Basilikum

Persille

Citron

Kornprodukter:

Daggammelt brød

Kolonial:

Brune bønner til udblødning

Laurbærblade

Tomater på dåse

Olivenolie eller rapsolie

Sukker

***Vinter:***

Animalske produkter:

Røget bacon

Parmesanost

Frugt og grønt:

Rosenkål

Grønkål

Selleri

Gulerod

Løg

Hvidløg

Timian

Basilikum

Persille

Citron

Kornprodukter:

Daggammelt brød

Suppehorn, fuldkorn

Kolonial:

Laurbærblade

Tomater på dåse

Olivenolie eller rapsolie

Chiliflager

Sukker

### Bilag 7: Varebestilling

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rettens navn** | | |
| **Gruppens medlemmer** | | |
| **Råvarer** | **Mængde/stk.** | **Konventionel eller økologisk** |
| **Fisk og kød:** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Frugt og grønt:** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Mejeriprodukter:** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Kolonial:** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Diverse:** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Bilag 8: Arbejdsplan for køkkenøvelsen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Rettens navn** | | | |
| **Gruppens medlemmer** | | | |
| **Tilberedning af** | **Hvornår/Tidspunkt**  **Start/slut** | **Hvordan/metode** | **Hvem** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Bilag 9: Bedømmelsesskema for minestronesuppe

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bedømmelsesskala**  **5 = Meget god**  **4 = God**  **3 = Middel**  **2 = Mindre god**  **1 = Dårligt** | | | | |
|  | **Minestronesuppe i sæson** | **Points** | **Minestronesuppe uden for sæsonen** | **Points** |
| **Pris** |  |  |  |  |
| **Sæson råvarer – hvilke er anvendt?** |  |  |  |  |
| **Grundsmage**  Sødt  Surt  Salt  Bittert  Umami |  |  |  |  |
| **Konsistens**  (blød, hård, sej, sprød, melet, tør, saftig…) |  |  |  |  |
| **Duft**  (krydret, sødlig, stærk…) |  |  |  |  |
| **Udseende**  Farver  Former/faconer (oval, rund, kantet…)  Overflade (ru, glat, nubret, håret…) |  |  |  |  |
| **Anretning** |  |  |  |  |
| **Samlet bedømmelse** | | | | |