

*"Spis efter årstiden. Frugt og grønt købt uden for deres naturlige sæson er ofte dyrket i opvarmede væksthuse, har ligget på kølelager eller er transporteret til landet langvejs fra".*

Kilde:

<http://www.aarstiderne.com/Opskrifter/Klimakoekken.aspx>

*"Varieret kost er sund kost. Når du spiser årstidens frugt og grønt, får du de friskeste råvarer, som har den bedste smag og en naturlig høj næringsværdi".*

Kilde:

<http://www.aarstiderne.com/Opskrifter/Klimakoekken.aspx>

*"Grøntsager, der får forlænget deres naturlige sæson ved at ligge på kølelager, mister både smag og sundhed".*

Kilde:

<http://www.aarstiderne.com/Opskrifter/Klimakoekken.aspx>

*"En årstid er en af de større inddelinger af året. Året bliver typisk inddelt i de 4 årstider forår, sommer, efterår og vinter".*

Kilde:

<http://da.wikipedia.org/wiki/%C3%85rstid>

*"Råvarer, der kan fås uden for deres naturlige sæson, har som regel ligget på kølelager siden høst, og det er en stor energisluger".*

Kilde:

<http://www.aarstiderne.com/Opskrifter/Saesonkema/Spis-efter-aarstiden.aspx>



## Sæson – Til eleven

### 1. Undersøgelse af frugt og grøntsartiment

Undersøg hvilke frugter og grøntsager, du kan købe i en fødevarerbutik lige nu – hvad er i sæson, og hvad er ikke i sæson? Skriv det ned i sæsonskemaet. (Bilag 1)

Tag fotos, så du kan huske, hvordan de forskellige frugter og grøntsager ser ud. Evt. kan du klippe frugt og grøntbilleder ud af blade og reklamer.

### 2. Klassens ABC sæsonguide

Lav jeres egen ABC sæsonguide. (Bilag 2)

I kan evt. finde oplysninger på: <http://www.madpyramiden.dk/raavareleksikon>

Kom med bud på nedenstående spørgsmål:

- 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.

### 3. Introduktion til køkkenøvelsen - Tilpasning af minestrone suppe efter sæsonens råvarer

Ud fra listen over råvarekurvens indhold og indkøbspriser, skal I lave et forslag til fire forskellige versioner af minestrone suppe, én til hver årstid. I kan tage udgangspunkt i den traditionelle opskrift på minestrone suppe. (Bilag 3 og 6)

Derudover skal I gruppevis udregne priser og mængder på én suppe med tilbehør til to personer.

Hvordan ser jeres valg af råvarer ud i forhold til Y-tallerkenen og klimatallerkenen? Kan jeres supper anrettes efter de to tallerkenmodellers principper, eller skal I lave ændringer i valg af råvarer? (Bilag 4 og 5)

Inden timens afslutning skal I aflevere en 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. (Bilag 7 og 8)

### 4. Køkkenøvelse - Tilberedning og anretning af minestrone suppe m. tilbehør

Tilbered jeres valgte supper m. tilbehør og anret retterne så de fremstår indbydende.



## 5. Opsamling og bedømmelse

Smag og vurder hinandens supper m. tilbehør gruppevis. I skal sammenligne minestrønesuppen, hvis råvarer er i sæson, med suppen, hvis råvarer ikke er i sæson ud fra følgende kriterier: (Bilag 9)

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

