



### Opgaveforslag til madkundskab

Under temaet ”Mad, musik og motion” har mad og madopskrifter et selvstændigt menupunkt. (<http://heleverdeniskole.dk/mad-i-guatemala/>. Her har eleverne mulighed for at læse om nogle af de typiske fødevarer, der findes i Guatemala. De kan også finde en lang række opskrifter på typiske retter fra Guatemala, som kan laves i klassen.

Ved at lære om guatemalanske madvarer oplever eleverne en dybere forståelse af den guatemalanske kultur og hverdag. De vil få forståelse for, at folk i andre lande spiser andre ting, end vi gør i Danmark, og at der er forskel på, hvilke produkter, der er adgang til i forskellige dele af verden. Arbejdet med Hele Verden i Skole i Madkundskab lægger op til en snak om, hvad eleverne spiser derhjemme. Ved hjælp af madopskrifterne, der er tilgængelige på hjemmesiden, får eleverne mulighed for selv at lave retterne og ”smage” på Guatemala.

#### Find opskrifter på LæseRakettens hjemmeside

Der findes forskellige opskrifter på guatemalansk mad på hjemmesiden, som eleverne kan lave i madkundskab. På hjemmesiden findes der både lette og mere teknisk udfordrende retter: <http://heleverdeniskole.dk/mad-i-guatemala/>

*Fælles Mål:*

- *Madlavning/Madlavningens mål og struktur / Eleven kan lave mad efter en opskrift*
- *Måltid og madkultur/Måltidskultur/Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer*

#### Fødevarer fra Danmark og Guatemala

Lad eleverne læse om guatemalansk madlavning. De kan finde inspiration til typiske retter og fødevarer på hjemmesiden. Snak i klassen om:

- Hvilke fødevarer er typiske for det guatemalanske køkken?
- Hvorfor er disse fødevarer typiske i Guatemala?
- Hvordan er varerne forskellige fra danske varer?
- Hvad er de største forskelle på det guatemalanske og det danske køkken?
- Er der nogen ligheder mellem de to madkulturer?

Lad eleverne vælge en typisk guatemalansk ret, de skal forberede og spise i madkundskab.

*Fælles Mål:*

- *Mad og sundhed/Sundhedsbevidsthed/Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø*
- *Madlavning/Madlavningens mål og struktur / Eleven kan lave mad efter en opskrift*
- *Måltid og madkultur/Måltidskultur/Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer*



### Sundhed

Diskuter med klassen, hvad de forstår ved sundhed. Inddrag gerne kostpyramiden som belæg for det sunde køkken. Lad eleverne reflektere over:

- Hvorfor ser kostpyramiden ud, som den gør?
- Hvorfor er det sundere at spise mere af nogle fødevarer end andre?
- Hvor placerer de typiske fødevarer fra det guatemalanske køkken sig i kostpyramiden?
- Er kostsammensætningerne i opskrifterne fra Guatemala sunde
- Hvordan spiser vi typisk i Danmark i forhold til Guatemala?
- Hvor er de to madkulturer sunde, hvor er de usunde?
- Hvad skal der til for at sammensætte et sundt og nærende måltid?
- Spiser eleverne selv sundt og varieret i deres hverdag?
- Hvad skal der til, hvis de gerne vil leve sundere?

*Fælles Mål:*

- *Mad og sundhed/Sundhedsbevidsthed/Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø*
- *Måltid og madkultur/Måltidskultur/Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer*

### Dansk og guatemalansk madkultur

Der er forskel på dansk og guatemalansk madkultur. Eleverne kan sætte det i perspektiv ved at lave mad fra begge kulturer og sammenligne maden.

Del klassen i to. Det ene hold laver typiske danske retter i små grupper, mens det andet hold laver typiske guatemalanske retter (opskrifterne kan findes på hjemmesiden).

Efter eleverne har lavet maden og smagt på de forskellige retter, kan I diskutere, hvordan retterne adskiller sig fra hinanden. Tal også om, hvilke madvarer der indgår i de forskellige retter, og hvorfor der er forskel på, hvad man spiser forskellige steder i verden.

### Ideer til danske retter:

- Flæskesteg med kogte kartofler
- Stegt flæsk med persillesovs
- Medisterpølse
- Øllebrød
- Smørrebrød med hjemmebagt rugbrød



### Fælles Mål:

- *Mad og sundhed/Sundhedsbevidsthed/Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø*
- *Madlavning/Madlavningens mål og struktur / Eleven kan lave mad efter en opskrift*

### Lav jeres egen guifiti

Læs om mad fra Guatemala og find opskriften på den guatemalanske guifiti.

Del klassen op i grupper. Hver gruppe skal nu ud og find/købe ingredienser til deres egen danske guifiti. Eleverne kan finde planterne i den danske natur. Planterne findes i bøger om spiselige planter i den danske natur. Der kan også stilles ingredienser til rådighed, så de danske urter suppleres med købte varer.

**Ideer til spiselige urter fra Danmark:** Tidsel, mælkebøtter, brændenælde, stand trehage, skvalderkål og løgkarse.

**Ideer til supplerende urter:** Hvidløg, fennikel, chili, kamille og timian.

Når grupperne har samlet/valgt deres urter, blandes urterne i en gryde med ½ liter vand. Sæt vandet i kog. Når vandet koger, tages drikken af. Lad den trække fem til ti minutter, og si derefter drikken over i en kande. Sådan laves en dansk version af garifunaernes helsedrik guifiti. Inspiration til andre spiselige planter: <http://helseopskrifter.dk/spiselige-planter/>

### Fælles Mål:

- *Fødevarerbevidsthed/Råvarekendskab /Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse*
- *Madlavning/Madlavningens mål og struktur / Eleven kan lave mad efter en opskrift*

### Klimavenlig kost

Verden bliver stadig mere påvirket af klimaændringer. Lad eleverne reflektere over, hvordan vi lever, og hvordan vi kan gøre vores livsstil mere klimavenlig.

Der er flere ting man kan tænke på, når man skal vurdere om mad er klimavenlig. Blandt andet transport af fødevarer, produktion og tilberedning. Som inspiration kan I se disse to film fra DR Skole om klimavenlig kost:

- <http://www.dr.dk/skole/mediaitem/urn:dr:mu:programcard:52a5a0d86187a20c14de2a15>
- <http://www.dr.dk/skole/mediaitem/urn:dr:mu:programcard:52a5a1376187a20c14de2a21>

Tal med klassen om følgende spørgsmål eller lad eleverne diskutere i grupper:

- Hvordan påvirker vores daglige madvaner det globale klima?
- Hvad betyder øget velstand for vores madkultur?



- Hvordan lever eleverne til dagligt, og tænker de over, hvilke fødevarer de benytter sig af?
- Hvordan har transport, produktion og tilberedning af mad betydning for klimaet?

*Fælles Mål:*

- *Fødevarerbevidsthed/Bæredygtighed og miljø /Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering*
- *Fødevarerbevidsthed/Bæredygtighed og miljø /Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø*

### Udledning af CO<sub>2</sub> i madlavningen

Brug dette skema til at løse opgaven.

<b>Kødtype</b>	<b>Kg CO<sub>2</sub> pr kg kød</b>
Oksekød	19,4
Fåre/lamme/gedekød	17,4
Kyllingekød/ fjerkræ	3,7
Svinekød	3,6
Fisk (fersk) fra dambrug ex	1,8
Sojabønner	0,6
Grøntsager (gennemsnit)	0,3

Af skemaet fremgår det, at oksekød og lammekød er de største CO<sub>2</sub>-udledere. Lad eleverne udregne, hvor meget CO<sub>2</sub> de udleder ved forskellige måltider.

- Hvor meget CO<sub>2</sub> udleder du, hvis I er to mennesker, der spiser oksekød med grøntsager?
- Hvor meget CO<sub>2</sub> udleder du, hvis I er 10 mennesker, der spiser lammekød med soyabønner og grøntsager til? Hvis soyabønner og grøntsager vejer det samme per måltid som kødet?
- Hvorfor kan det være et problem at udlede CO<sub>2</sub>?
- Hvilke konsekvenser har det for jorden, hvis der udledes meget CO<sub>2</sub>?
- Hvad spiste eleverne til aftensmad dagen før, og hvor stor var deres udledning af CO<sub>2</sub>?

Diskuter med eleverne, hvordan de kan spise mere miljøvenligt, og hvad de mener om at tænke på miljøet, når man laver mad?

*Fælles Mål:*

- *Fødevarerbevidsthed/Bæredygtighed og miljø /Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering*
- *Fødevarerbevidsthed/Bæredygtighed og miljø /Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø*



### **At handle prisbevist**

For rigtig mange mennesker har det en afgørende betydning, hvilken pris forskellige madvarer har. Lad eleverne finde en ret fra Guatemala, de gerne vil lave. Herefter skal eleverne i grupper finde tilbudsaviser og lave et madbudget og en plan over, hvad det koster at lave retten. Skal der købes billigst eller økologisk?

Lad eleverne gå ud og købe ind til et måltid mad. Afsæt evt. et bestemt beløb.

*Fælles Mål:*

- *Mad og madkultur/måltidets komposition/Eleven kan opbygge hverdagens måltider ud fra formål*