Dyk ned i råvaren: Eksperimentel tilgang til ukendte frugter og grøntsager

Forfattere: Sigrid Skouw Nielsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Info: Dette undervisningsforløb er forfattet af Sigrid Skouw Nielsen. Forløbet indeholder spillet Smagsriget, der er udviklet i samarbejde med Anja Suldrup Rasmussen.
Faglige temaer: Smag med alle sanser, Råvarekendskab

Introduktion:
I denne aktivitet udfordres eleverne i at smage på nye og ukendte frugter og grøntsager, som har til hensigt at rykke ved deres madmod og interesse i at smage på nye ting. Eleverne bliver præsenteret for en række anderledes, ukendte og sjove frugter og grøntsager, og de skal i grupper udvælge én at arbejde med. Frugten/grøntsagen undersøges grundigt: Hvor stammer den fra? Hvordan smager den? Hvilke tilberedningsmetoder fungerer godt til den? Eleverne udarbejder et oplæg, som skal præsenteres for resten af klassen med små smagsprøver og funfacts. Aktiviteten forbereder eleverne på aktivitet 2, hvor de igen vil møde forskellige frugter og grøntsager i spillet Smagsriget.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Under Forberedelse ses en kort introducerende tekst til læreren. Her findes også et forslag til en forløbsplan, som giver inspiration til, hvordan forløbet kan struktureres.

Læreren har forud for undervisningen indkøbt forskellige sjove, anderledes, ukendte frugter og grøntsager, som placeres på en *markedsplads* - et bord, hvor alle elever har mulighed for at se dem/stå rundt om. Vi opfordrer til overvejelser omkring, hvilke frugter og grøntsager, der er i sæson eller at gå på opdagelse i grøntafdelingen i det lokale supermarked eller orientalske handel for at finde nye, spændende og anderledes frugter og grøntsager (se forberedelse for eksempler på frugter og grøntsager i sæson).

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



Billede: Forskellige grøntsager og frugter indkøbt i almindeligt supermarked. Eksempelvis glaskål, bolsjebeder, fennikel, røde og gule gulerødder, porbobellosvampe og enoki-svampe, pak choi, kaki-frugter, palmekål og butternut squash.

2 Eleverne får lov til at gå på opdagelse i frugter og grøntsagerne på *markedspladsen* og røre ved og dufte til dem. Læreren holder på skift en råvare op, og eleverne forsøger at gætte, hvad råvaren hedder.



Billede: Læreren viser de forskellige frugter og grøntsager frem, og eleverne kan gætte på, hvad de mon hedder.

3 Læreren præsenterer kort en udvalgt grøntsag som eksempel på en præsentation af en råvare (se eksempel på udfyldt elevark her). Dette gøres for at understøtte eleverne, som efterfølgende selv skal forberede en præsentation af en råvare.

4 Eleverne deles i grupper af 4-6 elever pr gruppe (maksimalt 7 grupper).

5 Hver gruppe udvælger én råvare, som de vil arbejde videre med. Opfordr eleverne til at vælge en, som de ikke kender i forvejen. Lad deres nysgerrighed drive deres valg.

6 Grupperne får udleveret arket og løser de fire opgaver herpå.

- **Opgave 1:** Eleverne skal øve sig i at beskrive en frugt/grøntsags udseende, smag, duft og tekstur.



Foto: En gruppe af elever har valgt at arbejde med kaki-frugt. De er nu ved at undersøge og beskrive frugtens udessende, duft, smag og tekstur.

- **Opgave 2:** Eleverne skal undersøge råvaren ved blandt andet at søge viden om, hvordan den dyrkes, hvilket land den kommer fra og finde 3 funfacts om råvaren.
- **Opgave 3:** Eleverne skal afprøve råvaren i køkkenet og finde frem til hvilke tilberedningsmetoder, der fungerer godt. For at støtte eleverne i at udvælge og afprøve forskellige tilberedningsmetoder i køkkenet, kan Smag for Livets Metodekort med fordel inddrages. Kortene kan give eleverne et overblik over metoder som f.eks. sautering, pandestegning, sautering osv...



Foto: En gruppe af elever har valgt at arbejde med glaskål. De afprøver bl.a. tilberedningsmetoderne almindelig kogning, sautering og bagning i ovn.

- **Opgave 4:** Eleverne skal forberede en lille præsentation af råvaren, der er baseret på den viden, de har fået i de tre forgående opgaver. Læreren kan beslutte, hvilken type oplæg, der skal holdes i slutningen af aktiviteten (opgave 4 på elevarket), men det kan også med fordel blive eleverne, der selv beslutter, hvilken type af præsentation, de vil lave. Konkrete forslag kunne være en kort video, en planche, 3 funfacts sammen med små smagsprøver. Sørg for, at eleverne ved hvilken type af oplæg, de skal forberede, inden de går i gang med opgave 1, 2 og 3.

7 Grupperne præsentere deres frugt/grøntsag for de andre elever samt deres smagsprøver med tilhørende refleksioner over, hvilke tilberedningsmetoder, der egner sig godt til den udvalgte grøntsag/frugt.



Foto: Gruppe af elever præsenterer glaskål og butternut squash.



Foto: Gruppe af elever præsenterer for resten af klassen.

8 Klassen laver i fællesskab en begrebsafklaring, hvor eleverne reflekterer over begrebet *madmod*:

- Hvad vil det sige at have mod?
- Hvad tror I, at det vil sige at have madmod?
- Har du selv været madmodig i løbet af aktiviteten?
- Hvad er forskellen på at spise og smage?
- Hvad kan man fremadrettet selv gøre, for at øge sin lyst til at smage noget nyt`?
- Hvordan kan man være en god kammerat, hvis der er en, der har mindre madmod end en selv?
- Hvad gør man, hvis andre ikke har lyst til at smage? Hvordan skal man reagere/hjælpe dem?

Madmod omfatter det at have mod til at håndtere, eksperimentere med og smage på nye og ukendte råvarer. Herved rykker vi stille og roligt på vores grænser for, hvad vi tør at smage på, og forhåbentligt øges vores nysgerrig på at udforske yderligere ukendte råvarer.

Tal også gerne med eleverne om, at det ikke nødvendigvis altid handler om, at man skal smage på alting. Det er også helt i orden at takke nej - målet er at rykke sig en lille smule i retningen

af at blive mere interesseret og nysgerrig på forskellige råvarer, og måske engang få lyst til at smage på dem.

9 I næste aktivitet (Aktivitet 2: Samgsriget: Spil dig til mere madmod) skal eleverne spille et spil, hvor de skal smage på forskellige frugter og grøntsager, som de måske ikke har smagt på før. Erfaringerne eleverne har gjort sig i aktivitet 1 (Aktiviet 1: Dyk ned i råvaren), om at udforske og øge lysten til at smage på ukendte råvarer, kan komme dem til gode i aktivitet 2, da de muligvis kommer til at skulle smage på flere nye og ukendte frugter og grøntsager. Læreren udvælger en række frugter og grøntsager (mindst seks forskellige), der skal bruges i spillet, med udgangspunkt i viden om klassens nuværende madmod. Se forslag til råvarer, når du klikker dig videre til Aktivitet 2.

Forberedelser

Et forløb med fokus på madmod og smagen af nye, ukendte og sjove råvarer:

I dette forløb vil eleverne møde en række råvarer, som de måske ikke kender og måske ikke har smagt på før. Tal gerne med eleverne om, at det ikke nødvendigvis altid handler om, at man skal nå frem til at have lyst til at spise alting. Det er også helt i orden at takke nej - målet er at rykke sig en lille smule i retningen af at blive mere interesseret og nysgerrig på forskellige råvarer.

Forslag til forløbsplan:

Herunder ses et eksempel på, hvordan forløbet kan struktureres. Aktivitet 3 kan med fordel strækkes ud over 2-3 undervisningsgange, alt efter hvor meget fokus I vil lægge på den eksperimenterende fase.

Antal undervisningsgange	**Aktiviteter i forløbet**	**Indhold og aktiviteter**	**Indkøb**
1-2 undervisningsgange *(aktiviteten kan strækkes over to undervisningsgange, hvis eleverne fx skal lave et større produkt til deres præsentation)*	Aktivitet 1: Dyk ned i råvarern	Introduktion Fordybelse i udvalgte råvarer Præsentation af udvalgte råvarer	ca. 7 forskellige slags frugter og/eller grøntsager Salt, olie, krydderier
1 undervisningsgang	Aktivitet 2: Smagsriget	Eleverne spiller spillet *Smagsriget*	6 forskellige frugter og/eller grøntsager

2-4 undervisningsgange *(vi foreslår, at eleverne som minimum har én eksperimenterende undervisningsgang, inden de skal tilberede og servere deres ret. Men der kan med fordel arbejdes mere i dybden med eksempelvis rammerne for måltidet, anretning og præsentation af retterne og elevernes nye viden, hvis der er flere undervisningsgange til rådighed)*	Aktivitet 3: Festmåltid	Eleverne eksperimenterer med at udvikle en ret med udvalgte grøntsager/frugter til et festmåltid Anretning, servering og præsentation af ret og råvare.	Frugter/grøntsager Forskellige basisvarer, som eleverne kan anvende til den eksperimenterende madlavning. De råvarer, som eleverne bestiller til deres retter.

Madmod omfatter det at have mod til at håndtere, eksperimentere med og smage på nye og ukendte råvarer. Herved rykker vi stille og roligt på vores grænser for, hvad vi tør at smage på, og forhåbentligt øges vores nysgerrighed på at udforske yderligere ukendte råvarer.

Hvis eleverne møder råvarer, som de ikke har lyst til at spise, kan det måske hjælpe eleverne at sætte ord på, hvorfor de ikke har lyst til at smage på en given råvare. Har de fx engang haft en dårlig oplevelse med råvaren, eller har de aldrig nogensinde hørt om den før, og derfor har svært ved at forestille sig, at den er spiselig?
Ofte kan det hjælpe at se andre smage på noget først, hvis man er i tvivl. Ved at opleve andres reaktion, har man mulighed for at forestille sig, hvordan man selv vil reagere. I sådanne tilfælde, er det selvfølgelig vigtig, at reaktionen ikke er meget negativ. Men hvis en kammerat fortæller, at det smager virkelig godt, fordi den er sød og saftig, eller han/hun ikke kan lide den, fordi den smager af lakrids, så har man noget at gå ud fra. Og hvis man selv godt kan lide lakrids, får man måske alligevel lyst til at smage. Til sidst er det selvfølgelig også vigtigt at huske forskellen på *at smage* og *at spise*. Det er helt i orden at tage en lille bid, uden at synke det. Så kan det måske føles mindre grænseoverskridende og farligt, at smage på noget nyt.

Inspiration til råvarer, der kan indgå i forløbet:

Herunder ses inspiration til, hvilke frugter og grøntsager, der kan indgå i undervisningen Der er ikke lagt op til, at man skal anvende nogle specifikke råvarer, men forløbet kan gennemføres med afsæt i mange forskellige råvarer. Sørg for, at der er repræsenteret forskellige råvarer svarende til antallet af grupper - og gerne flere. Gå gerne efter råvarer i sæson. Anden inspiration til spændende frugter og grøntsager kan fx søges på online dagligvarebutikker eller ved at gå på opdagelse i den dagligvarebutik, bazar/kinesiske købmand.

- Januar: Bøgehat (svamp), persillerod, græskar
- Februar: Pastinak, peberrod, enokii
- Marts: Hvidkål, jordskok, spirer
- April: Koriander, lollo rossa (salat), rødbeder

- Maj: Hvide asparges, rabarber, radiser
- Juni: Fennikel, asparges (hvid og grøn), bladbede
- Juli: Majroe, netmelon, kinakål
- August: Aubergine, pak-choy, skorzonerrod
- September: Hyben, glaskål, knoldselleri
- Oktober: Kvæde, bladselleri, græskar
- November: Chili, grønkål, portobello (svamp)
- December: Rosenkål, savoykål, shiitake (svamp)
- Forslag til sjove råvarer: Majroe, pak-choy, gurkemajerod, vandkastanjer (dåse), enokii (svamp), kinakål, kvæde, figen, kakifrugt, minikiwi, pawpaw frugt.

Metodekort til at støtte eleverne i arbejdet med tilberedningsmetoder:

I denne aktivitet skal eleverne bl.a. undersøge, hvad der sker med frugter og grøntsagers smag, duft og tekstur, når de tilberedes ved brug af forskellige tilberedningsmetoder. Hvis det er nyt for eleverne at beskæftige sig med at udvælge og afprøve forskellige metoder i køkkenet, kan I med fordel anvende Smag for Livets Metodekort, der er et læremiddel, som er designet til at kunne støtte eleverne i at lære forskellige madlavningsmetoder at kende. I finder metodekortene via linket her
Tip: Hvis eleverne ikke har set kortene før, kan det være overskueligt for dem at forholde sig til alle relevante kort. Kort der med fordel kan udvælge er eksempelvis: *almindelig kogning, dampning, bagning, marinering, gratinering, svitsning* og *sautering*.

Læringsmål

I denne aktivitet kan eleverne arbejde med følgende læringsmål:

- *Du opnår kendskab til en række frugter og grøntsager*
- *Du opnår viden om en udvalgt (ukendt) grøntsag, og du kan formidle din viden for klassen*
- *Du opnår kendskab til, hvordan du kan anvende dine sanser til at undersøge og sætte ord på råvarers smag, duft, udseende og tekstur*
- *Du kan anvende forskellige tilberedningsmetoder i køkkenet og undersøge, hvad der sker med råvarens smag, når en given metode anvendes.*

Fra Fælles Mål (2019) sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål i forløbet:

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

Råvarekendskab:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse

Fra kompetenceområdet Madlavning:

Smag og tilsmagning:

- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma

Madens æstetik:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- Eleven har viden om sanselighed

Fra Madkundskab - valgfag (fagformål for faget madkundskab som valgfag) sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål i forløbet:

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed.

Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse:

- Eleven kan sammensætte velsmagende retter af givne fødevarer

Fra kompetenceområdet Madlavning.

Mål og struktur:

- Eleven kan udvælge opskrifter og planlægge indkøb efter formål
- Eleven kan strukturere madlavning fra idé til præsentation
- Eleven har viden om praktisk planlægning af madlavning

Eksperimenterende madlavning:

- Eleven kan eksperimentere med egne smagsoplevelser i madlavning
- Eleven har viden om sensorik og smag

Fra kompetenceområdet Måltid og madkultur:

Måltidets værdier:

- Eleven kan opbygge komplekse måltider ud fra formål
- Eleven har viden om måltidsformål, -værdier og principper for opbygning af komplekse måltider

Måltider og smag:

- Eleven kan etablere smags- og værdifulde måltider
- Eleven har viden om sammenhæng mellem smag, madglæde og livskvalitet

Kopiark

Kopiark:
Elevark 1.pdf
Elevark 1 - udfyldt eksempel.pdf

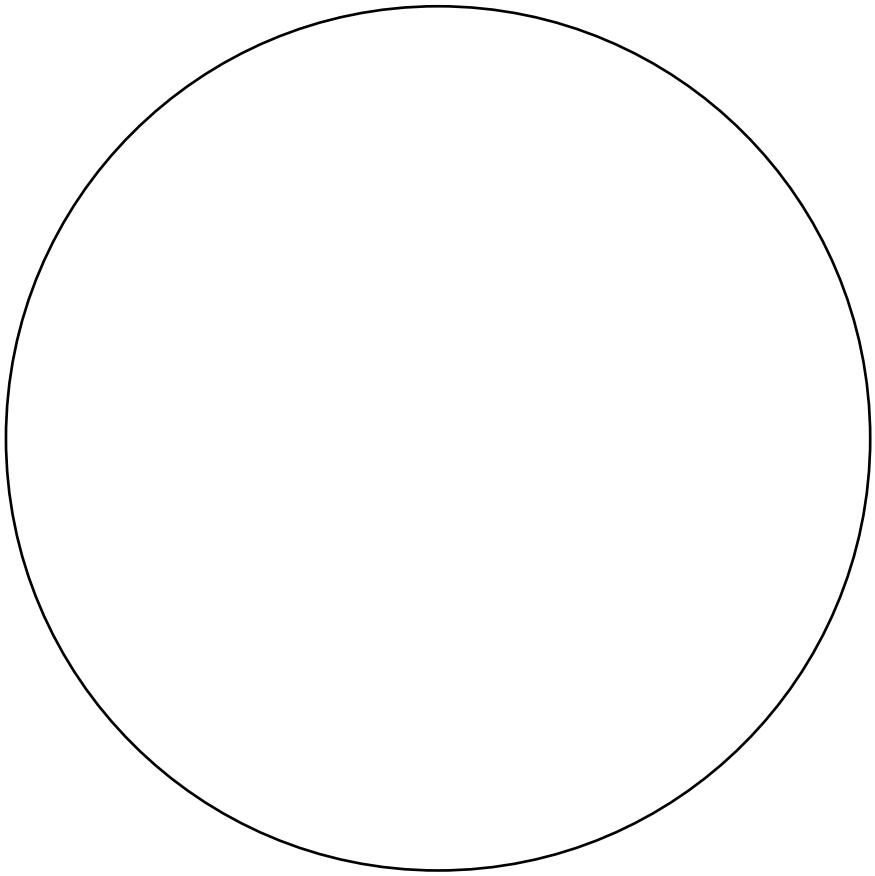
Bliv klogere på råvaren

Opgave 1:

Tegn råvaren i cirklen i midten, og beskriv råvarens udseende, duft, grundsmage og tekstur.

Udseende:

Duft:



Smage:

Tekstur:

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Opgave 2:

Undersøg råvaren og find svar på spørgsmålene herunder.

Minder råvarern dig om noget?

Hvor kommer råvaren fra?

Hvordan dyrkes råvaren? Kan man selv dyrke den i Danmark?

Find 3 funfacts om råvaren.

1.

2.

3.

Opgave 3:

Undersøg råvaren i køkkenet. Udvælg tre forskellige metoder til tilberedning af råvaren. Undersøg, hvordan de valgte metoder påvirker råvarens udseende, smag, duft og tekstur. Udfyld skemaet herunder.

Metode	Udseende	Duft	Smag	Tekstur

Diskutér hvilke tilberedningsmetoder, der fungerede godt til råvaren, og hvilke der fungerede mindre godt. Begrund jeres valg.

Opgave 4:

Forbered et kort oplæg om råvaren.

Bliv klogere på råvaren

Opgave 1:

Tegn råvaren i cirklen i midten, og beskriv råvarens udseende, duft, grundsmage og tekstur.

Råvarens navn: Fennikel

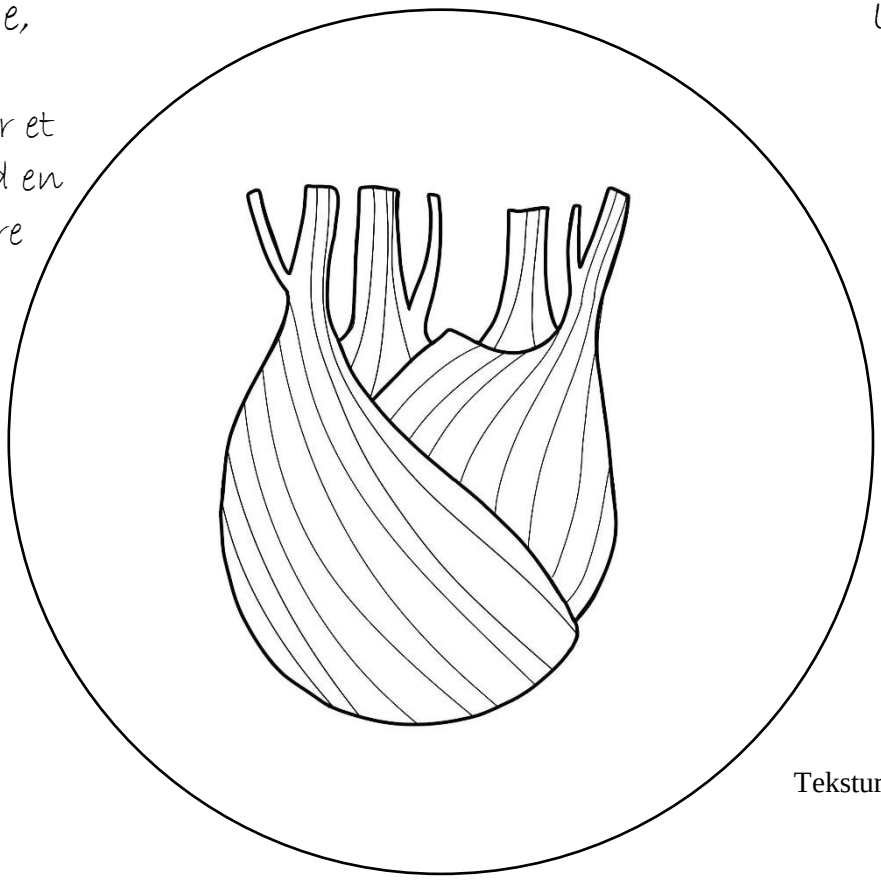
Udseende:

Grøn, hvid, strittende,

Den ligner et hoved med en sjov frisure

Duft:

Anis
Lakrids



Smage:

Sød
Mild
lakrids
anis

Tekstur:

knasende
Sprød
glat
hård

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Opgave 2:

Undersøg råvaren og find svar på spørgsmålene herunder.

Minder råvaren dig om noget?

Sommer, efterår, moules frittes, fisk, dild

Hvor kommer råvaren fra?

Den kommer fra Vestasien og middelhavsområdet.
Den er i familie med dild og persille.

Hvordan dyrkes råvaren? Kan man selv dyrke den i Danmark?

En fennikel dyrkes i jorden ved at så fennikelfrø. Efterhånden vil der dannes lange, grønne toppe og en knold over jorden. Det er vigtigt, at fennikelplanten får godt med vand.
Vækstsæsonen for fennikel i middelhavsområdet er i den kølige, regnfulde vinterperiode, hvor dagene er korte. Får gennikel for meget varme og lys, vil den gå i blomst i stedet for at danne den spiselige knold. Fennikel kan godt dyrkes i Danmark, men da den hverken tåler frost eller for meget varme og tørke, er det bedst at dyrke den i foråret eller i sensommeren/efteråret.

Find 3 funfacts om råvaren.

1. I Egypten blev den Fennikel i gamle dage brugt som medicinplante, og den ansås for at kunne hjælpe på kramte, migræne, diarré, mv.

2. Den blev først brugt som en grøntsag i Nordeuropa i 1980'erne.

3. Den smager af ladrids.

Opgave 3:

Undersøg råvaren i køkkenet. Udvælg tre forskellige metoder til tilberedning af råvaren.
Undersøg, hvordan de valgte metoder påvirker råvarens udseende, smag, duft og tekstur.
Udfyld skemaet herunder.

Metode	Udseende	Duft	Smag	Tekstur
Rå, skåret i tynde skiver	Grøn, hvid, snittet	Ladrids, anis,	Sød, mild, lakrids, anis	Sprød, knasende, lidt hård
Dampet	Hvid, meget lys grøn, lidt gennemsigtig	Ladrids, anis	Mild lakrids	Blød, let saftig

Diskutér hvilke tilberedningsmetoder, der fungerede godt til råvaren, og hvilke der fungerede mindre godt. Begrund jeres valg.

Opgave 4:

Forbered et kort oplæg om råvaren.