

MADVÆRKSTEDET

Grib Smagen

Lærerhæfte



M·A·D værkstederne
Et initiativ fra **ARLA FONDEN**



Indhold

Bag om MADværkstederne	04
MADværkstedet Grib Smagen	05
FØR MADværkstedet	06
Forberedelser Klassens FØR-opgave	
UNDER MADværkstedet	10
Program Aktiviteter	



Bag om MADværkstederne

Arla Fonden arbejder for børns bæredygtige madvaner og har siden 2014 skabt undervisningsaktiviteter for børn og unge.

Med knap 10.000 børn på MADlejr har vi valgt at tage vores metoder og principper herfra og udvikle nye aktiviteter, så vi kan skabe madlæring og hjælpe endnu flere børn i køkkenet.

Med MADværkstederne tager vi alt det vi ved virker med ud på skolerne. Fælles kendetegn for alle værkstederne er:

- Vi involverer og udfordrer eleverne i aktiviteter, hvor alle sanser sættes i spil.
- Vi tilrettelægger aktiviteter, hvor eleverne afprøver, eksperimenterer og reflekterer for at skabe maddannelse, madglæde og lyst til at lave mad.
- Vi sætter en ramme, der styrker og udvikler den enkelte og fællesskabet.
- Der arbejdes med enkelte fokuserede aktiviteter, der rammer ind i et element af elevernes hverdag.
- Til alle MADværksteder er der udviklet en FØR-opgave på 1 lektion, der afvikles af klassens lærer forud for MADværkstedet.

Alle MADværkstederne kan kombineres for at skabe længere forløb på skolen og udbygge elevernes læring.

God fornøjelse i køkkenerne!

De bedste hilsner,
Sanne Vinther
Direktør Arla Fonden



Arla Fondens MADværksteder

- De 5 grundsmage
- Grib smagen
- Sandwichbyggeren
- MADspild
- Måltider og MADglæde

Alle MADværksteder - med undtagelse af DE 5 GRUNDSMAGE - har en differentieret pris og inkluderer en MADguide og indkøb af råvarer.

Læs mere på:
arlafonden.dk/madvaerkstederne

MADværkstedet Grib Smagen

Et forløb på 4 lektioner om smag, udskærings- og tilberedningsmetoder for landets 6.-7.-8. klasser.

MADværkstedet foregår på skolen, hvor klassen får besøg af en MADguide fra Arla Fonden, som har ansvaret for at afvikle de madfaglige aktiviteter - med hjælp fra klassens lærer.

Inden MADværkstedet afvikles er der en række forberedelser, læreren skal gøre sig. Se side 6.

Formålet med MADværkstedet

Smagsoplevelsen er afgørende for vores lyst til at spise den mad, der bliver serveret, for jo mere smags- og madmodige vi er, jo større og bedre mulighed har vi for at spise varieret, hvilket kan have stor betydning for vores livsstil, sundhed og trivsel. Det er derfor vigtigt, at vi bliver ved med at udforske, hvor den gode smag kommer fra og bliver bedre til at kende og udvikle vores egen smag og præferencer. Et godt sted at starte er arbejdet med de fem grundsmage.

Værkstedet indledes med en kort introduktion om smag og smagspræferencer, som bliver fulgt op af en praktisk øvelse, hvor de 5 madhold skal tilsmage en dip. Herefter skal madholdene tilberede en sæsonsalat og grøntsagsdeller, hvor de

får indsigt i udskærings- og tilberedningsmetoder med kobling til smag og smagspræferencer. Eleverne inviteres til at være nysgerrige og eksperimenterende i valg af smagsgivere og konsistens.

Værkstedet afsluttes med en fælles buffet og opsamling, som åbner op for refleksion og indsigt i hinandens valg og præferencer.

Læringsmål

Eleverne skal have en oplevelse af:

- at de får viden om og forståelse for råvarer og deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- at de kan krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.
- at de kan anvende forskellige udskærings- og tilberedningsmetoder
- at de igennem et involverende samarbejde træffer reflekterede valg omkring mad og måltider, og at de kommer i mål med det, de sætter sig for.

FØR MADværkstedet

FORBEREDELSE

For at klassen skal få den bedste oplevelse og det største udbytte af at deltage i MADværkstedet, er samarbejdet mellem lærer og MADguide af stor betydning. Se fordelingen af opgaver nedenfor. Inden afviklingen af MADværkstedet er det vigtigt, at MADguide og lærer taler sammen omkring praktiske forhold. MADguiden kontakter læreren inden.

MADGUIDEN

- Handler ind og medbringer råvarer til alle MADværkstedets aktiviteter.
- Medbringer undervisningsmaterialer og evt. ekstraudstyr til brug under madaktiviteterne.

LÆREREN

Forberedelse med eleverne

Ca. 1 lektion.

- Handl ind til FØR-opgaven. Se indkøbslisten på side 8.
- Print plakaten Klassens smagsguide ud i A3. Den er at finde i den mail, jeg har sendt til dig.
- Gennemfør FØR-opgaven **KLASSENS SMAGSGUIDE** med klassen. Opgaven er beskrevet på side 8. Her præsenteres eleverne for de fem grundsmage. **KLASSENS SMAGSGUIDE** bliver anvendt under MADværkstedet og har til formål at understøtte elevernes udbytte af de madfaglige aktiviteter.

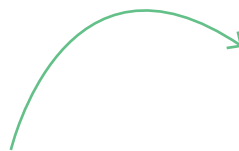
Praktiske emner

- Booke madkundskabslokalet** til dagen. Fra 1 time før aktivitet til 1 time efter aktivitet.
- Sammensæt **5 madhold**, som eleverne skal arbejde i under hele MADværkstedet.
- Elever skal selv medbringe **forklæder**.
- Undersøg om jeres elever har nogle allergier eller andre **madhensyn**, vi skal være opmærksom på. Fx glutenintolerance, laktoseintolerance, nøddeallergi, elever der ikke spiser svinekød, eller har behov for halalslagtet kød.
- Madkundskabslokalet, udstyr & redskaber**. Undersøg om madkundskabslokalet er velfungerende, og om der er køl- og opbevaringsplads til råvarerne.



FØR opgave

Klassens smagsguide



FORMÅL

Smagsoplevelsen er afgørende for vores lyst til at spise den mad, der bliver serveret, for jo mere smags- og madmodige vi er, jo større og bedre mulighed har vi for at spise varieret.

Det er derfor vigtigt, at vi bliver ved med at udforske, hvor den gode smag kommer fra og bliver bedre til at kende og udvikle vores egen smag og præferencer ved at tilføje maden forskellige smagselementer. Eleverne arbejder med de 5 grundsmage og udvikler klassens smagsguide, som skal medbringes til MADværkstedet.

Indkøbsliste

Køb råvarer ind, der repræsenterer de 5 grundsmage, f.eks.

- Surt: Eddike, yoghurt, syltede agurk, citron.
- Sødt: Honning, tørret frugt, marmelade, sød frisk frugt.
- Bittert: Mørk chokolade, ruccula, valnødder.
- Umami: Soltørrede tomat, champion.
- Salt: Salt, soya sovs, stegt bacon.

AKTIVITET

- 1.** Klassen kommer indledningsvis med bud på, hvilken mad der smager godt og hvorfor.
- 2.** Hold et kort oplæg om smage, se side 9.
- 3.** Klassen inddeles i grupper og hver gruppe får en kasse med råvarer, hvor alle 5 grundsmage er røgæsenteret.
- 4.** Grupperne smager på råvarerne og fordeler dem efter de 5 grundsmage.
- 5.** Klassen samler op ved at udarbejde **KLASSENS SMAGSGUIDE**.
- 6.** Klassens smagsguide medbringes til MADværkstedet.

VIDEN OM GRUNDSMAGE

Salt

Saltsmag forstærker smagen af de andre grundsmage. Vi kan smage salt tydeligt selv i meget små mængder, og vi har en naturlig trang til smagen, og nyder den. Salt er meget vigtigt for kroppen, som bruger det til at styre både vores blodcirkulation og væskebalance - fx har du sikkert oplevet, at det gør godt at drikke vand og spise noget salt, når man har svedt meget. Vi kan ikke tåle at spise for meget salt, og i store mængder er det endda giftigt. Men man har fundet ud af, at vi oplever vel-smag, når vi spiser noget, der har samme saltindhold som kroppen.

Eksempler: salt i alle varianter, soja, fiske-sauce, kapers og oliven.

Sødt

Den søde smag er den første grundsmag, det nyfødte barn møder. Evnen til at smage sødt er grundlæggende for mennesket, fordi smagen fortæller kroppen, at vi spiser noget, der giver meget energi. Sødmen skaber smagsfylde og balancerer de bitre eller syrlige nuancer i maden.

Eksempler: honning, juice, frugt og tilberedte rodfrugter (gulerødder, rødbede og selleri) og aromatiske krydderier.

Surt

Vi er født til ikke at kunne lide surt, fordi det er et signal til kroppen om, at det vi er ved at spise noget, vi ikke skal have for meget af, da det ikke indeholder nok næring, eller at det er for gammelt. Når vi smager noget, der er meget surt, danner vores mund en masse spyt for at neutralisere smagen. Den sure smag kan vi derfor både smage og føle. Surt smager godt i de rette mængder, da det kan få maden til at smage friskt og appetitligt. Særligt sammen med sødt kan surt smage rigtig godt.

Eksempler: citron, lime, eddike, vin og syrnede mælkeprodukter.

Bittert

Børn, også nyfødte, afviser helt automatisk noget, der smager bittert. Det er smagssansens måde at beskytte kroppen på, for bitre stoffer i fx bær, planter og svampe kan være giftige. Men det er ikke alle bitre stoffer, der er giftige, og med tiden lærer vi den bitre smag at kende fra fx oliven, kaffe, øl, mørk chokolade, valnødder og ruco-lasalat. Når man laver mad, bruger man ofte sødt, salt og måske syrligt og umami til at smage til med, men en lille smule bitterhed kan gøre smagen i en ret mere spændende og sammensat.

Eksempler: peber, kål, krydderurter, kaffe, kakao, grape og skræller fra kartofler eller frugter.

Umami

Når man smager på mad med umami, kan de fleste genkende smagen. Der er velsmag i den, og umami har en lang eftersmag, som du kan fornemme i munden. Når du fx spiser makrel i tomat, en god kødsovs eller suppe med kød og grøntsager, der har kogt længe, er det smagen af umami, du kan opleve som den fyldige smag - umami findes nemlig særligt i tilberedt mad. Ordet er japansk og betyder "det lækreste af det lækre". Glutamat er det stof, der giver smagen af umami, og smagen sender besked til hjernen om, at maden er rig på proteiner, som bygger kroppen op.

Eksempler: modne tomater; kogte kartofler, kød, fisk, skaldyr, æg, mælk, ost, svampe, kål, tang, soja. Umami findes særligt i gærede og lagrede madvarer.

På www.smagforlivet.dk er der mere viden om de 5 grundsmage.

UNDER MADværkstedet

PROGRAM

Varighed	Aktivitet
30 min.	Forberedelser MADguiden ankommer, pakker ud, forbereder og holder et kort møde med læreren.
4 lektioner	MADværkstedet Grib Smagen
15 min.	MADguiden nedpakker medbragt udstyr

Der er indlagt pauser undervejs.

OPGAVEFORDELING

Under MADværkstedet er det lærerens opgave at understøtte elever og MADguide i madaktiviteterne med alt fra brainstorm til opvask.

MADguiden pakker ud og gør klar til aktiviteten, og har ansvaret for de madfaglige aktiviteter.

AKTIVITETER

1. Introduktion til de 5 grundsmage

- Kort oplæg om de 5 grundsmage.
- Øvelsen Smagsløg.
- Øvelsen Lugtesans.
- Klassens smagsguide inddrages.

2. Tilsmagning

- Tilsmagning af en dip.
- Fælles vurdering af de tilsmagte dips med fokus på elevernes smagsoplevelser og præferencer.

3. Udsærings- og tilberedningsmetoder

- Kort oplæg om grøntsagers udsærings- og tilberedningsmetoder.
- Værktøjer introduceres.

4. Tilberedning

- Tilberedning af salat og grøntsagsdelle.

5. Spisning

- Præsentation af det tilberedte mad.
- Fælles spisning.

6. Opsamling og oprydning

- Oprydning
- Opsamling på MADværkstedet
- Afslutning og farvel med udlevering af et inspirationshæfte, der skal inspirere eleverne til at fortsætte med at eksperimentere i køkkenet.



M·A·D værkstederne

Et initiativ fra **ARLA FONDEN**

Kopiering og ophavsret

Rettighederne til MADværkstederne tilhører Arla Fonden. Undervisningsmaterialer samt billeder må kun benyttes i undervisningssammenhæng.