



Lærervejledning

Lektion 4: Vores madvaner

Hvad skal vi lave i dag?

I de næste timer skal I lære om, hvordan vores mad påvirker klimaet.

Hvad skal du bruge til lektionen?

- En computer med adgang til internettet.
- En mappe og en printer til at printe opskrifter ud.
- Ingen madpakke! I dag laver I mad i skolen.

OBS: Noget af dagen kræver et skolekøkken! Punkt 1 skal udføres inden temadagen, da der skal købes ind til at lave retten. Selve madlavningen kan springes over, hvis ikke det er muligt at lave mad på skolen.

Afsæt ca. 3-4 timer til denne lektion. Den kan sagtens strækkes over en hel skoledag.

Opgaver:

1. Snak sammen i klassen om, hvilken ret I har lyst til at lave til frokost.
 - Dahl med madbrød
 - Chili sin carne

Opskrifter på dahl og linsesovs findes nederst i dette dokument. Begge retter kan laves hurtigt og samlet i en gryde. Desuden er de rimelig lette at lave, billige at købe ind til, og så kan de fleste lide dem.

2. Snak samlet i klassen om vores madvaner her i Danmark. Hvilken mad vi spiser, og hvad vi anser for almindelige fødevarer og nødvendige fødevarer, er kulturelt betinget.



- Diskuter forskellene på den måde vi spiser på rundt om i verden. Diskuter forskellene på den måde, vi spiser på rundt om i verden. Spiser man lige meget kød, grønt og frugt i forskellige lande? Er der folkefærd, der spiser næsten kun kød (fx Grønland, hvor der ikke kan dyrkes jord, og det er meget dyrt at importere), og i så fald hvorfor? Er der nogen, der lever primært vegetarisk (fx indien, som anser køer for at være hellige, og hvor der lever mange fattige der ikke har råd til kød), og hvorfor? Hvordan spiser vi i Danmark og hvorfor?
- Køer prutter. Hvorfor er det et problem? Hvorfor er mælkeprodukter generelt ikke klimavenlige fødevarer? Mælk er ikke særlig klimatungt, da en malkeko kan producere meget mælk, mens ost er meget klimatungt, da der bruges en del mælk pr kg ost, og osten ofte ligger i et opvarmet rum i lang tid og lagres.
- Diskuter, om det altid er bedst at spise lokalt, eller om det kan være mere klimavenligt at vælge en udenlandsk fødevarer? Hvis de lokale varer er dyrket i opvarmet drivhus, er det mere klimavenligt at købe sine varer dér, hvor de er dyrket i sæson. Transporten på frugt og grønt udgør kun ca 5% af klimabelastningen. Læs mere på klimasiden.dk.
- Hvordan spiser I selv derhjemme? Kan I forestille jer at skære ned på kødet og spise flere grøntsager? Hvad kunne gøre det lettere, sjovere, mere tiltrækkende at spise mere grønt?
- Kan I være med til at bestemme, hvad jeres forældre serverer? Hvordan kan I påvirke, hvad de laver af mad? Fx ved at have en fast maddag, komme med ideer til madplanen, finde opskrifter eller lignende.

Afsæt ca 30-60 min. til denne fælles diskussion.

3. Hvad er forskellen på vegansk og vegetarisk mad? Find ud af, om I vil lave retten vegetarisk eller vegansk. Kan I komme i tanke om nogle retter, I spiser derhjemme, der allerede er veganske, uden at I har tænkt over det?



Fx er mousaka, visse pastaretter og grøntsagssupper veganske, helt uden at vi tænker over det, for sådan er retten bare.

4. Hvorfor er der forskel på klimaaftrykket på en vegansk og en vegetarisk kost?

Vegetarisk kost indeholder mælkeprodukter (inkl. ost) og æg, som har et lidt højere klimaaftryk end grøntsager. Nogle vegetarer spiser også fisk, som har et rimelig højt aftryk. Vegansk består primært af grønt, som næsten alt sammen har et meget lavt klimaaftryk. Læs mere på klimasiden.dk under "kost".

Afsæt ca. 15 min. til punkt 3 og 4.

5. Søg på internettet på veganske/vegetariske opskrifter og vælg 3, der ser lækre ud. Print dem ud eller gem dem på telefonen og start jeres egen grønne kokebog.

Afsæt ca. 30 min. til denne del.

6. Lav maden ved at følge den opskrift, I får udleveret.

Imens maden simrer kan punkt 7 laves. Afsæt ca. 1 time til at lave retten.

7. Del jer i mindre grupper og gå ind på www.klimasiden.dk.
 - Undersøg, hvor meget en chili sin carne udleder, og hvor meget en chili con carne udleder. Gå ud fra, at der bruges dåsetomat, gulerødder, løg og henholdsvis bønner og hakket oksekød.

Eleverne laver et simpelt regnestykke med de enkelte ingredienser, som kan slås op på klimasiden.dk ved at søge på dem. Hvor meget de bruger af hver ingrediens er mindre vigtigt, da de hurtigt vil se, at det er oksekødet, der hiver klimaaftrykket op for den version med kød. Men der kan regnes med 1 kg hakket tomat, 200 g gulerødder, 200 g løg og 500 g hhv hakket oksekød og bønner.

Afsæt ca. 30 min. til denne del.



8. Afslut samlet i klassen med fællesspisning.
 - Blev I overraskede over noget af det, I fandt ud af? Og smagte maden godt?
 - Kunne du finde på at foreslå dine forældre at lave fx en kødfri dag om ugen?
 - Kunne du finde på at være med i køkkenet og lave mad med dine forældre, fx en gang om ugen? og lave grøn mad?

Afsæt ca. 15 min. til denne del.



Chili sin carne

Opskrift fra Stinna.dk

Tid: ca. 50 min

Antal personer:

4 voksne

Ingredienser:

- 2 dl røde splitlinser
- 3 løg
- 3 fed hvidløg
- 4 gulerødder
- 1 dl majs fra frost eller ds
- 2 ds kidneybønner / sorte bønner
- 2 ds hakkede tomater
- 1 dl rødvin
- 4 dl vand
- 1 tsk sukker
- 1 tsk chilipulver/flager
- 2 tsk stødt spidskommen
- 1 tsk stødt koriander
- 1 tsk stødt kanel
- 20 g mørk chokolade



Server med: ris, en klat creme fraiche / vegansk alternativ, tortillachips, avocado (Husk at de er i sæson fraset om sommeren, og undgå de formodnede) evt frisk koriander på toppen.

Vejledning:

1. Hak løg og hvidløg og steg til de er blanke i en gryde.
2. Tilføj koriander, spidskommen og kanel og rør godt i et par min.
3. Tilsæt hakkede tomater, chili, kidneybønner, vand og linser.
4. Skær eller riv gulerødder og tilsæt dem til gryden.
5. Tilsæt rødvin, majs og lidt salt og sukker.
6. Lad det simre min. 30 min.
7. Tilsæt til sidst den mørke chokolade, og rør til den er smeltet helt.
8. TIP: retten smager fantastisk når den får lov til at simre i længere tid. Men gør du dette, så tilføj først majs og kidneybønner hen mod slutningen, så de forbliver faste.



Dahl med naan

Opskrift fra SpisBedre.dk

Tid: ca. 30 min

Antal personer:

4 voksne

Ingredienser:

2 løg

3 fed hvidløg

Ingefær (frisk 4 cm eller 2 tsk pulver - frisk ingefær udleder en del CO2e)

1 spsk smør / vegansk alternativ (fx Naturli' eller Violife) til stegning

1 spsk koriander (enten hele frø eller pulver)

1 spsk spidskommen (enten hele frø eller pulver)

1 spsk gurkemeje

1 spsk garam masala (krydderiblanding der fåes i de fleste større supermarkeder)

4 dl valgfri tørrede linser (røde splitlinser koger helt ud og bliver bløde, hvor fx belugalinser, delikatesselinser eller grønne linser giver en dahl med mere bid i)

1 ds hakkede tomater

1 l grøntsags- eller hønsebouillon

salt og peber



Server med: creme fraiche, frisk koriander og naan (du kan selv bage naan, men de kan også købes færdigbagt. OBS friske krydderurter udleder en del om vinteren).

Vejledning:

1. Pil og hak løg og hvidløg. Hvis du bruger frisk ingefær så riv det fint (du behøver ikke fjerne skrællen).
2. Steg løg, hvidløg og ingefær i smørret i en gryde. Knus koriander- og spidskommenfrøene i en morter først hvis du bruger hele frø. Tilsæt pulveret til gryden.
3. Lad det hele sautere, til krydderierne begynder at dufte, og tilsæt så gurkemeje, linser, hakkede tomater og bouillon.
4. Lad retten simre i 20 minutter, til linserne er møre. Kun røde splitlinser koger helt ud.



5. Smag til med garam masala, salt og peber.
6. TIP: hvis du finder retten for simpel / ensformig i konsistensen kan du let tilføje forskellige grøntsager som bare kan koge med i de sidste 10 min. Fx små stykker kartofler, blomkål, rosenkål eller lignende.