



Smagekassen 2026

Tå' en bid af Danmark

Kartofler, kål og korn



Lærervejledning



Indholdsfortegnelse

Indledning	3	Lektion 3 & 4: KÅL	
Smagekassen 2026: Ta' en bid af Danmark	3	Den sprøde sæsonhelt	10
Bagom materialet	3	Forberedelse	10
Læringsmål og planlægning af forløbet	4	Køkkentid: Rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike	10
Indholdet i Smagekassen	5	Øvelser fra elevhæftet	10
Undervisningsforløbet	6	Lektion 5 & 6: KORN	
Lektion 1 & 2: KARTOFLER		Fremtidens ris i Danmark?	11
Den danske favorit	8	Forberedelse	11
Forberedelse	8	Køkkentid: Havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter	11
Køkkentid: Kartoffelmadder	8	Øvelser fra elevhæftet	12
Øvelser fra elevhæftet	9		

Undervisningsmaterialet er udgivet af Coop amba, som en del af Coop Madskoles Smagekassekampagne 2026.

Udgave: 1. udgave 2026 **Forfattere:** Vibeke Schellerup og Mikkel Wejdemann. **Redaktion:** Line Holt Nielsen og Louise Holm

Foto: Tegner Media. **Layout:** Republica. **Trykkeri:** Johnsen Print & Digitale Media A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering og anden eksemplar fremstilling må kun ske i overensstemmelse med ophavsretsloven og institutionens gældende aftale med Copydan Tekst & Node. Enhver anden anvendelse eller kopiering kræver forudgående skriftlig tilladelse fra udgiveren.

Indledning

Smagekassen 2026: Ta' en bid af Danmark

Dansk mad er mange ting. Men noget af det mest danske, vi kan spise, er de råvarer, der trives i det danske klima, dyrkes på danske marker og har været en del af vores madkultur gennem generationer.

I Smagekassen 2026 sætter vi fokus på danske og lokale råvarer og på, hvor maden kommer fra. Omdrejningspunktet er kartofler, kål og korn. Gennem tre dobbeltlektioner arbejder eleverne med råvarernes egenskaber, smag og anvendelse, og omsætter deres viden i praksis gennem undersøgelser og madlavning i skolekøkkenet.

Lærervejledningen følger elevhæftets tre kapitler, ét for hver råvare, og hjælper dig med at planlægge og gennemføre forløbet. Her finder du et samlet overblik over de tre undervisningsgange, forslag til organisering og tidsforbrug samt praktiske og didaktiske opmærksomhedspunkter til arbejdet med elevhæftet og opskrifterne.

God fornøjelse - og god appetit!



Læringsmål

Undervisningsforløbet er udviklet til den obligatoriske madkundskabsundervisning i 5.-6. klasse og består af tre dobbeltlektioner.

Forløbets formål

Formålet med forløbet er at gøre eleverne nysgerrige på danske og lokale råvarer og styrke deres viden om råvarernes egenskaber, smag og anvendelse. Gennem øvelser, refleksioner og praktisk madlavning arbejder eleverne med kartofler, kål og korn og får erfaring med grundmetoder, teknikker, smag og håndtering af råvarer.

De enkelte undervisningsgange har forskellige faglige tyngdepunkter, men de overordnede læringsmål er:

Fødevarerbevidsthed

Eleverne arbejder blandt andet med danske råvarers smag og anvendelse, sæson, bæredygtighed og fødevaremærkning.

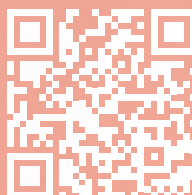
Madlavning

Eleverne arbejder med opskrifter, køkkenredskaber, teknikker og grundmetoder samt smag, konsistens og tilsmagning.



Som en del af undervisningsmaterialet har vi udviklet 10 nye opskrifter, der året rundt bruger danske råvarer i sæson.

Opskrifterne er samlet i hæftet **'Smag på Danmark'**, som eleverne kan tage med hjem, eller som du kan bruge i undervisningen i løbet af året. Alle opskrifter ligger desuden med trin-for-trin vejledninger på **coopmadskole.dk**, og vi har samlet dem her:



Indholdet i Smagekassen

Undervisningsmaterialet består af følgende

- Elevhæfte
- Lærervejledning
- Opskriftshæfte
- Madpyramideplakat
- En Smagekasse med råvarer

Råvarer i Smagekassen

- 1 pose kartofler
- 1 pose løg
- 1 pose pastinakker
- 2 hokkaidogræskar
- 2 rødkål
- 1 pose æbler
- 1 hel peberrod
- 1 potte timian
- 1 flaske æblecidereddike
- 1 bøtte honning
- 2 poser havreris

Det skal skolen selv have eller anskaffe

- Vesterhavsost (200 g)
- Rugbrød
- Topping til kartoffelmadder
- Smør
- Olie
- Grøntsagsbouillon
- Salt & peber

Smagekassen indeholder råvarer og materialer til en klasse med op til 24 elever.



Undervisningsforløbet

Hver undervisningsgang tager udgangspunkt i én råvare og kombinerer faglig viden, undersøgende aktiviteter og praktisk madlavning.

Undervisningsplanerne på de følgende sider er forslag til, hvordan tiden kan disponeres. Tilpas dem gerne til klassens erfaring, tempo og de praktiske rammer i jeres madkundslokale.

Opskrifterne til forløbet findes i elevhæftet og opskriftshæftet og desuden på <https://coopmadskole.dk/smag-paa-danmark>

Forberedelse til forløbet

- Orienter dig i materialet og tilpas forløbet til dine elever.
- Inddel gerne klassen i fire grupper inden forløbet. Grupperne kan arbejde sammen gennem alle tre undervisningsgange. Smagekassens råvarer er beregnet til en klasse på op til 24 elever.

- Sørg for, at råvarer og redskaber er klar inden undervisningen, så der bliver mest mulig tid til elevernes praktiske arbejde.
- Tjek indkøbslisten inden hver undervisningsgang. Nogle af ingredienserne er basisvarer, som allerede kan være i skolekøkkenet, mens andre skal anskaffes særskilt.
- Gennemgå opskriften og dagens vigtigste arbejdsprocesser, inden eleverne går i køkkenet. Skriv eventuelt opgaverne på tavlen, så grupperne hurtigt kan fordele arbejdet.
- Lad eleverne tage opvask og oprydning løbende, når der er ventetid i opskriften. Det frigiver tid til fælles smagning og opsamling til sidst.
- Brug gerne billeder, råvarer eller et færdigt eksempel, når du introducerer nye teknikker og arbejdsprocesser. Det giver eleverne et konkret billede af, hvad de skal arbejde hen imod.
- Hvis tiden er knap, så prioriter praktisk arbejde i køkkenet, spisning og refleksioner. Dele af elevhæftets faglige stof og øvelser kan læses eller arbejdes med før eller efter det praktiske arbejde.



Overblik

over de tre undervisningsgange

Forløbet er tilrettelagt til tre dobbeltlektioner á 2 x 45 minutter. Introduktionen til temaet kan gennemføres som en del af lektion 1-2 eller helt eller delvist lægges før forløbet.

Lektion	Tema og fagligt fokus	Forberedelse	Eleverne arbejder med
Inden forløbet	Hvis det er muligt, kan introduktionen og introøvelserne med fordel gennemføres inden selve forløbet. Det giver mere tid til det praktiske arbejde i lektion 1 og 2.	Skab overblik over Smagekassens indhold, og fordel eventuelt råvarerne til de tre undervisningsgange. Tjek indkøbslisten, og anskaf de råvarer, læreren selv skal sørge for.	
1 & 2	Kartofler. Dansk og lokalt, råvarekendskab, teknikker og grundmetoder.	Tjek, at I har rugbrød, smør og topping eller anskaf det. Vælg topping og gør den evt. klar gruppevis. Inddel eleverne i fire grupper. Print eventuelt oversigterne med teknikker og grundmetoder og hæng dem op i lokalet.	Introøvelser om dansk mad. Kartoffelsorter og anvendelse. Kartoffelmadder med topping. Tilberedning og sammenligning af kartofler med/uden skræl og salt. Forskellige teknikker og grundmetoder i praksis.
3 & 4	Kål. Sæson, anvendelse, smag og konsistens.	Tjek, at I har olie, salt og peber eller anskaf det. Beslut evt., om nogle elever også skal sylte rødkål. Husk at bede eleverne tage et glas med.	Kåltyper, sæson og anvendelse. Finsnitning, massering og tilsmagning. Rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike. Evt. syltet rødkål.
5 & 6	Korn. Korn, havreris, mærkning og sammensatte madlavningsteknikker.	Tjek, at I har Vesterhavssost, bouillon, smør og olie eller anskaf det. Tænd evt. ovnene på forhånd. Sørg for, at råvarer og redskaber er lette at finde – her er flere arbejdsprocesser i gang samtidig.	Korn, havreris, information på emballagen og fødevaremærker. Undersøgelse af pakken med havreris. Flere teknikker og grundmetoder: snitning, bagning, stegning, kogning og tilsmagning. Havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter.

Lektion 1 & 2:

KARTOFLER. Den danske favorit

Eleverne arbejder med kartoflens historie, sorter og anvendelse i køkkenet.

Her introduceres de også til teknikker og grundmetoder, som de arbejder videre med gennem resten af forløbet. I køkkenet undersøger de kartoflens smag og konsistens gennem forskellige måder at koge den på og laver kartoffelmadder med topping.

Fokus for undervisningen i lektion 1 og 2:

- eleverne introduceres til forløbet med Smagekassen og emnet danske og lokale råvarer
- introkapitlet og øvelserne i elevhæftet gennemgås
- kapitel 1 om kartofler samt teknikker og grundmetoder gennemgås
- opskriften på kartoffelmadder gennemgås og laves
- oversigten med kartoffelsorter i elevhæftet gennemgås (eventuelt)
- billeder af kartoffelmadder og smørrebrød præsenteres som inspiration (eventuelt)

I skolekøkkenet skal eleverne:

- læse introkapitlet samt kapitel 1 om kartofler (eventuelt som forberedelse eller senere)
- lave øvelserne fra introkapitlet
- lave deres egne kartoffelmadder med topping
- smage og sammenligne de forskellige kartoffelvarianter

Bemærk, at kartoffelmadder ikke er en del af opskriftshæftet, men udelukkende er beskrevet i elevhæftet.

Har I brug for mere køkkentid, kan arbejdet med introduktionen helt eller delvist lægges før undervisningsgangen eller fordeles over de tre undervisningsgange.

Forberedelse

Redskaber: Kartoffelskrællere, 1 gryde, skærebræt, køkkenkniv, spisekniv, gaffel og skeer.

Fra Smagekassen: Kartofler.

Skolen sørger for: Rugbrød, smør, råvarer til topping, salt og peber. Evt. ekstra kartofler, så I både kan eksperimentere og lave kartoffelmadder.

Forbered inden timen: Vælg, hvilke toppings eleverne skal kunne arbejde med, og gør dem eventuelt klar gruppevis. Find eventuelt nogle billeder af kartoffelmadder og andre typer af smørrebrød, du kan vise eleverne. Kog eventuelt lidt kartofler inden undervisningen starter, så de er klar til at blive pillet.

Køkkentid: Kartoffelmadder

Gennemgå opskriften i plenum evt. på en skærm. Skriv gerne de forskellige opgaver i opskriften på tavlen, så det er tydeligt for eleverne, hvad de skal gå i gang med, når køkkentiden starter. Vis eventuelt også eleverne, hvordan et stykke smørrebrød bygges op.

Brød → fedtstof → pålæg → topping



**Eleverne inddeles i fire grupper.
Hver gruppe laver en type kartoffel, som
bagefter fordeles mellem grupperne:**

- kartofler uden skræl
- kartofler med skræl
- kartofler, der skal pilles efter kogning
- kartofler kogt uden salt i vandet

Derudover skal eleverne lave topping til deres kartoffelmadder. Toppingen kan holdes helt enkel med fx mayonnaise, ristede løg og grønt. Vil du give eleverne flere muligheder for at eksperimentere, kan du supplere med fx karse, agurk, rå løg, persille, tomat eller ristede kerner.

Fordel de fire kartoffelvarianter mellem grupperne, så alle elever får mulighed for at smage og sammenligne dem, inden de bygger deres kartoffelmadder. Hvad betyder skræl og salt i kogevandet for smag, konsistens og udseende? Pointen er ikke at finde ét rigtigt resultat, men at gøre eleverne opmærksomme på, hvordan små valg i tilberedningen påvirker råvaren.

Afrund eventuelt med at lade eleverne sætte ord på de teknikker og grundmetoder, de har brugt. Hvad har de skrællet, skåret, kogt og smagt til?

Øvelser fra elevhæftet

Fælles brainstorm

Lav en fælles brainstorm i klassen, hvor I sammen finder på så mange danske retter som muligt. Blev der nævnt nogle retter, som måske ikke er danske, og ved I, hvor de stammer fra? Tal også om, om en ret kan blive dansk, selvom den oprindeligt kommer fra et andet land.

Brug elevernes bud til at åbne samtalen om, at madkultur hele tiden udvikler sig, og at det kan være svært entydigt at definere en ret som "dansk".

Retter med kartofler, kål og korn?

Hvilke retter kender du allerede med kartofler, kål og korn? Skriv så mange du kan komme i tanke om og sæt en stjerne ved dine tre favoritter.

Brug elevernes eksempler til at tale om, hvor forskelligt den samme råvare kan anvendes og tilberedes, og hvilke roller, de allerede spiller i elevernes mad. Tag eventuelt udgangspunkt i nogle af klassens favoritter.

Teknikker og grundmetoder

Gennemgå teknikker og grundmetoder i madlavningen. Tal fx om, hvilke teknikker og metoder eleverne allerede kender og bruger samt i hvilke sammenhænge, og om hvilke I skal bruge om lidt i arbejdet med kartoflerne.

Kartoffeloversigt

Gennemgå og snak om kartoffeloversigten med eleverne.

Brug oversigten til at gøre eleverne opmærksomme på, at kartofler har forskellige egenskaber. Tal fx om, hvorfor en fast kartoffel kan være god til kartoffelmad, mens en mere melet sort egner sig bedre til mos.



Tip:

Her finder du opskrifter
og metodevideoer
til Smagekassen



Lektion 3 & 4:

KÅL. Den sprøde sæsonhelt



Eleverne arbejder med danske kåltyper, sæson og anvendelse i køkkenet. De undersøger kålens smag og konsistens gennem snitning, masse-ring og tilsmagning og laver en rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike.

Fokus for undervisningen i lektion 3 og 4:

- kapitel 2 om kål og sæson gennemgås (eventuelt som forberedelse eller senere)
- de forskellige kåltyper og deres sæsoner gennemgås
- opskriften på rødkålssalat gennemgås og laves
- opskriften på syltet rødkål gennemgås og laves (eventuelt). Tal gerne om syltning som konservering, sæsonforlængelse og en måde at bruge overskud af råvarer på.

I skolekøkkenet skal eleverne:

- læse kapitel 2 om kål
- lave rødkålssalat med æble
- smage de forskellige rødkålssalater
- eventuelt lave syltet rødkål

Forberedelse

Redskaber: Skærebræt, køkkenknive, køkkenvægt, rivejern, skåle, skeer

Fra Smagekassen: Rødkål, æbler, frisk peberrod, æblecidereddike, honning

Skolen sørger for: Olie, salt og peber (+ smør, eddike, sukker og ribsgelé eller solbærsaft, hvis I vil lave syltet rødkål).

Forbered inden timen: Beslut, om alle grupper skal lave rødkålssalat, eller om nogle også skal sylte rødkål. Hvis I vil sylte, så undersøg, om I har glas i skolekøkkenet eller bed eleverne tage med hjemmefra. Optimalt bliver glassene på skolen, så I kan følge udviklingen og spise det sammen senere på sæsonen nær jul. Overvej også at have et stykke fint og et stykke groft snittet rødkål klar, så du hurtigt kan vise forskellen inden køkkentiden.

Køkkentid: Rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike

Gennemgå opskriften i plenum evt. på en skærm. Skriv gerne de forskellige opgaver i opskriften på tavlen, så det er tydeligt for eleverne, hvad de skal gå i gang med, når køkkentiden starter.

Hver gruppe kan lave en rødkålssalat. Nogle grupper kan eventuelt i stedet lave syltet rødkål.

Vær særligt opmærksom på:

Rødkålen skal snittes fint, for at salaten bliver behagelig at spise. Vis eventuelt eleverne forskellen på grove og fine strimler, inden de går i gang.

Når eleverne masserer kålen med salt og eddike, kan de følge, hvordan konsistensen ændrer sig. Brug det som anledning til at lade dem mærke og smage kålen før og efter. Lad eleverne smage dressingen til, inden den blandes med salaten. Spørg fx: Er den for sur? For sød? Hvad mangler den?

Saml eventuelt op på, hvordan rødkålen ændrede sig undervejs. Hvad skete der med smag, farve og konsistens, da kålen blev snittet, masseret og tilsat eddike? Stil også gerne spørgsmål til, hvilke teknikker og grundmetoder, eleverne har brugt, så progressionen bliver tydelig.

Øvelser fra elevhæftet

Kåloversigt

Gennemgå og snak om kåloversigten med eleverne.

Brug oversigten til at tale om sæson og variation. Lad eventuelt eleverne finde kåltyper, de kender, og én de ikke har smagt, og tal om, hvordan forskellige kåltyper kan bruges i køkkenet.



Lektion 5 & 6:

KORN. Fremtidens ris i Danmark?

Eleverne arbejder med korn, havreris, oplysninger på fødevareemballagen og mærkningsordninger. De undersøger en fødevareemballage og bliver klogere på, hvilke oplysninger og mærker de kan finde på pakken. I køkkenet bygger de videre på de teknikker og grundmetoder, de har arbejdet med tidligere i forløbet, og kombinerer flere af dem, når de laver havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter.

Fokus for undervisningen i lektion 5 og 6:

- kapitel 3 om korn, fødevareemballage og mærkningsordninger gennemgås
- øvelserne i elevhæftet gennemgås
- opskriften på havrerisotto gennemgås og laves

I skolekøkkenet skal eleverne:

- læse kapitel 3 om korn (eventuelt som forberedelse eller senere)
- lave havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter
- smage deres havrerisottoer
- eventuelt lave øvelsen med at undersøge pakken med havreris

I skal i gang med køkkentiden hurtigt denne gang, for opskriften har mange elementer og tilberedningstiden er lang.

Forberedelse

Redskaber: skærebræt, knive, gryde, målebægre, rivejern, grydeskeer, skeer, køkkenvægt, bagepapir.

Fra Smagekassen: havreris, hokkaidogræskar, løg, æble, pastinakker, honning, frisk timian, æblecidereddike.

Skolen sørger for: Vesterhavssost, bouillon-terninger, smør, olie, salt og peber

Forbered inden timen: Tænd eventuelt ovnene på forhånd, og sørg for, at råvarer og redskaber er lette for grupperne at finde. Opskriften har flere samtidige arbejdsprocesser, så overvej også på forhånd, hvordan eleverne bedst fordeler opgaverne i grupperne.

Køkkentid: Havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter

Gennemgå opskriften i plenum evt. på en skærm. Skriv gerne de forskellige opgaver i opskriften på tavlen, så det er tydeligt for eleverne, hvad de skal gå i gang med, når køkkentiden starter.

Hver gruppe skal lave en portion havrerisotto.

Havrerisottoen kræver flere samtidige arbejdsprocesser end de øvrige opskrifter. Hjælp derfor grupperne med at fordele opgaverne fra start. Nogle kan klargøre græskar og rodfrugter til ovnen, mens andre hakker løg, river ost og starter havrerisottoen.

Saml eventuelt op på, hvordan råvarerne ændrede sig under tilberedningen, og hvordan de forskellige teknikker spillede sammen i den færdige ret. Hvad skete der med havrerisenes konsistens? Hvad bidrog ost, æble og eddike med til den færdige smag? Og hvordan blev de forskellige dele til én samlet ret?

Gør gerne eleverne opmærksomme på, hvordan de nu bruger og kombinerer flere af de teknikker og grundmetoder, de har mødt tidligere i forløbet. (fortsættes på bagsiden)



Øvelser fra elevhæftet

Læs på pakken

Find pakken med havreris fra Smagekassen.

Lad eleverne arbejde sammen i grupper og undersøg pakken for:

- varens navn
- ingredienser
- allergener
- næringsindhold
- holdbarhedsdato
- hvor varen kommer fra
- Ø-mærket
- EU's økologilogo
- Fuldkornslogoet
- Nøglehullet
- andre mærker eller andre informationer, som du selv udvælger

Øvelsen træner eleverne i at finde og afkode information på en fødevareemballage og bygger videre på kapitlets arbejde med korn, oprindelse og fødevaremærkning. Lad eleverne undersøge pakken selv først. Saml derefter op på, hvilke oplysninger de hurtigt fandt, og hvilke der var svære at forstå.

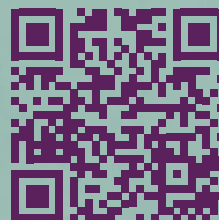
Tal især om forskellen på ingrediensliste, næringsdeklaration, oprindelse og mærkningsordninger.

I kan evt. også supplere med andre råvarer fra madkundskabslokalet.



Tip:

Her finder du opskrifter og metodevideoer til Smagekassen



Bagom materialet

Smagekassen er Coop Madskoles landsdækkende skolekampagne, som hvert efterår engagerer tusindvis af elever i madkundskab.

Coop Madskole er Coops non-profit madprogram. Vi arbejder hver dag for at give børn og unge lyst, mod og færdigheder til selv at gå i køkkenet – både i skolens madkundskabslokale og derhjemme.

Coop Madskole er en del af foreningen Coop amba.

Undervisningsmaterialet til Smagekassen er muliggjort gennem pantdonationer fra Coops kunder. Når du trykker på "donér din pant" ved flaskeautomaten i SuperBrugsen, Kvickly, Brugsen og 365discount, bidrager du til at styrke børn og unges maddannelse. Tak for støtten!

