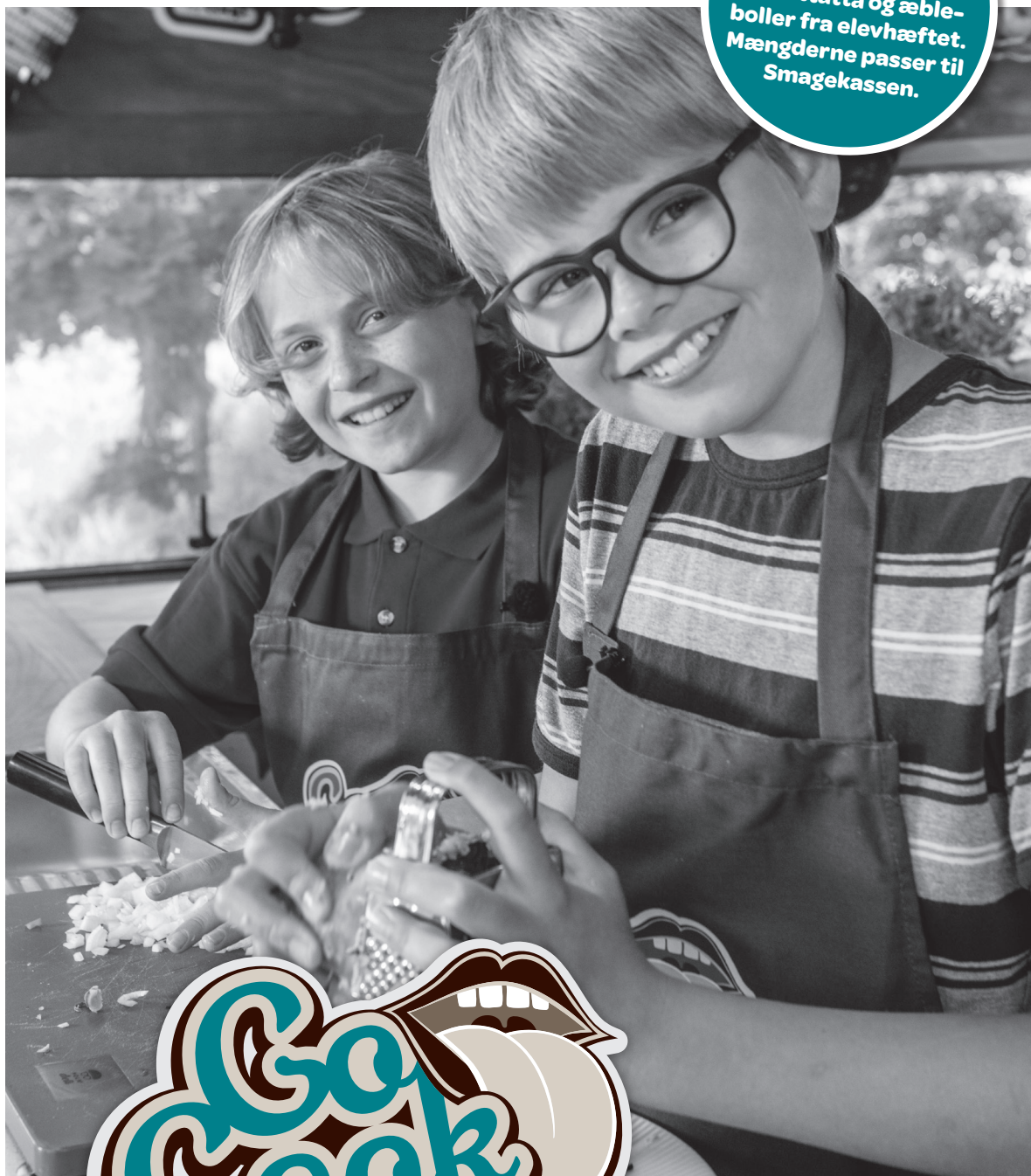


GOCOOK ÆBLEHACK

VIGTIGT!

Brug opskrifterne
på frittatta og æble-
boller fra elevhæftet.
Mængderne passer til
Smagekassen.



100% DIN RET

Lærervejledning

INDHOLDSFORTEGNELSE:

Hvad er formålet med læremidlet?	2	Øvrige elementer i læremidlet	8
Målgruppen for materialet	2	Film	8
Elementer i læremidlet	3	Opgaver i elevhæftet	9
Opskrifter i smagekassen	4	Plakat	9
Frittata med bacon og æble	4	Flyer til forældre	9
Æbleboller	5	Opskriftshæftet til hjemmet - har dobbelte portioner	9
Elevhæftes opbygning	6	Forenkledede fælles mål	9
		Forslag til undervisningsforløb	10
		Forslag til 4 undervisningsgange:	10
		Forslag til 8 undervisningsgange:	10

Hvad er formålet med læremidlet?

Det overordnede formål med læremidlet er, at eleverne bliver aktive deltagere i et undervisningsforløb om æbler - med særligt fokus på de danske æbler, som er i sæson lige nu. Vores erfaring er, at mange børn foretrækker de søde, udenlandske æbler, men nu skal de opleve mangfoldigheden i smag, udseende og størrelse af de danske æbler. Vi vil også gerne bidrage til genstarten af Danmark efter Corona-krisen ved at sætte fokus på én af Danmarks egne, gode råvarer.

KAPITEL 1:

RÅVAREKENDSKAB OG ÆBLETS FYSIK OG KEMI:

Her skal eleverne undersøge forskellige danske æblesorter. De skal vurdere og opnå viden omkring æblernes smag, konsistens og aroma, ligesom de også skal undersøge, hvorfor æbler bliver brune, når man skærer dem ud.

SUNDHED: Eleverne opnår viden om æblet ift. vores sundhed - blandt andet ved et kig ind i mellemste lag i Madpyramiden.

MADLAVNING & MADLAVNINGSTEKNIKKER:

Eleverne opnår praktisk erfaring med forskellige madlavningsteknikker med relation til æblet samt indsigt i mangfoldigheden af retter med æbler.

KAPITEL 2:

BÆREDYGTIGHED: Eleverne starter med at følge æblerne fra jord til bord. Det er et tværfagligt forløb, da virkeligheden er tværfaglig. Eleverne følger æbleavlerne fra de beskærer træerne i januar til

æblerne bliver pakket til butikkerne. Det skal gerne give eleverne en øget bevidsthed om fødevarers produktion. Dernæst skal de vurdere æblernes bæredygtighed ved at sammenligne produktionen af konventionelle og økologiske, danske æbler. Ligesom de skal lære om, hvordan vi bedst opbevarer frugt samt undgår madspild med æblet.

Vi har valgt at følge Orskov Foods på Fyn, da de er en stor sammenslutning af frugtavlere, som leverer frugt til hele detailhandlen i Danmark. Det er dermed tydeligt, hvor meget man skal have styr på, hvis man skal leve af at kunne sælge æbler til de danske forbrugere.

KAPITEL 3:

MADKULTUR: Her vil eleverne få en indsigt i æblets historie, æblets betydning for historien samt for dansk madkultur. Vi har i samarbejde med Madens Hus i Det Grønne Museum valgt at sætte fokus på æbleskiven, da den er et godt eksempel på udviklingen af vores madkultur.

Målgruppen er tværfaglig

Læremidlet 'GoCook Æblehack' er målrettet undervisning i både obligatorisk madkundskab og madkundskab som valgfag fra 4. til 8. klasse. Vi skriver det som 'madkundskab & valgfag' i elevhæftet. Det er også målrettet tværfaglig undervisning i natur & teknologi, biologi, historie, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning. Samfundsfag og matematik indgår også i elevarkene.

Elementer i læremidlet

Antal pr. klasse	Materiale	Hvor finder jeg det?
1	Gavekort i A4-størrelse.	Leveret til skolen i uge 39.
24	Elevhæfter à 36 sider.	
1	Lærervejledning à 12 sider.	
24	Opskrifthæfter til hjemmet à 32 sider.	
24	Forældreflyers til hjemmet.	
1	Brev til dig som lærer.	
1	Plakat .	
1	Elevark som pdf.	På skolekontakten.dk
1	Lærerark med supplerende viden.	
1	Liste over råvarer i smagekassen og råvarer, du skal sørge for at have hjemme.	
32 film	De 20 film fra elevhæftet kan afspilles på gocook.dk. Eleverne kan også se filmene på deres mobil ved at scanne QR-koderne med deres telefon. Det kræver en scan-app. De 12 film fra opskrifthæftet ligger også på gocook.dk	På gocook.dk 1. Vælg 'GoCook-TV'. 2. Vælg fanen 'Æbler'. På YouTube-kanalen "GoCook by Coop": Vælg playlisten "GoCook Æblehack".
50 opskrifter	Opskrifterne er til 2, 4 eller 6 personer. Vælg mængderne til 2 personer i din undervisning.	På gocook.dk: 1. Vælg 'opskrifter' på forsiden. 2. Vælg fanen 'smagekassen'. GoCook-app'en: 1. Vælg menuen 'opskrifter'. 2. Vælg fanen 'smagekassen'.
1	Konkurrence på Instagram, som kører til og med d. 31. dec. Tag: @gocook_by_coop og hashtag #smagekassen2020	Instagram "GoCook by Coop".
1	GoCook Smagekasse med råvarer til 24 elever. Hent smagekassen i den uge, du valgte ved tilmelding (gerne i starten af ugen). Husk gavekort og mailbekræftelse. Uafhentede smagekasser bliver til madspild efter ugens udløb.	Afhent i Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli'Brugsen.

Afhentning af smagekassen og indkøb af ekstra råvarer

Du kan kun hente smagekassen/-erne i den uge, som du valgte, da du tilmeldte din klasse/-er til GoCook Smagekassen. Enten uge **43, 44 eller 45**. Det er en god idé at hente smagekassen så tidligt i den pågældende uge som muligt, pakke kassen ud og opbevare råvarerne på køl. Gem kassen, og læg råvarerne tilbage, så I sammen kan pakke kasserne ud, når du starter undervisningsgangen, hvor I skal lave mad.



På skolekontakten.dk finder du **listen over, hvad der er i smagekassen**. Hvad angår æblerne i smagekassen, så er der 6 Elstar-æbler og 6 Ingrid Marie-æbler i smagekassen. Samme sted kan du også læse, hvilke **ekstra råvarer** du skal sørge for, at I har på skolen, inden I går i gang.

Brug de rigtige opskrifter - fra ELEVBÆFTET

I smagekassen er der råvarer nok til smagsprøver til 24 elever, hvis I bruger opskrifterne i **ELEVBÆFTET** (på s. 13 og 26).

Opskrifterne i elevbæftet er til en gruppe på 4 elever. Du finder de samme opskrifter i opskriftshæftet, men der er mængderne til en familie på 2 voksne og 2 børn, dvs. ca. til 8 elever.

I Smagekassen er der råvarer til, at 6 grupper laver denne opskrift.

Frittata med bacon og æble (elevbæftet s. 13)

Retten frittata stammer fra det italienske køkken. Vi har givet retten et dansk touch med æbler og jordskokker. Du bestemmer selv, hvilke æbler eleverne skal bruge til retten.

Inden I går i gang kan det være en god idé at se **trin-for-trin-filmen** om, hvordan man laver frittata. Den følger opskriften trin-for-trin. Eleverne kan se den hjemme som lektie, el. lige inden I går i gang i køkkenet. Den tager ca. 17 min. Der er ligeledes gode

kokketips til, hvordan man skræller, skærer i skiver, i kvarte, i tern og både på s. 12 i elevbæftet.

Der er en del grøntsager og æbler, som skal skrælles og skæres på forskellig vis. Det kan derfor være en god idé at beregne en del ekstra tid til det. Naturligvis alt efter, hvor trænede dine elever er. Det er særligt vigtigt, at kartoflerne bliver skåret i tynde skiver. Ellers bliver de ikke møre.

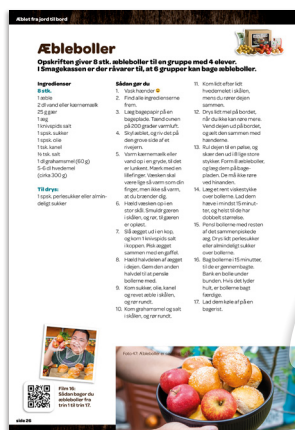
Du får
3 æbler
til FRITTATA

Du får
6 æbler
til ÆBLEBOLLER

Du får
3 æbler
til SMAGEØVELSEN
I ELEVAR 1

I Smagekassen:
6 ELSTAR

I Smagekassen:
6 INGRID MARIE



I Smagekassen er der råvarer til,
at 6 grupper kan bage æbleboller.

Æbleboller (elevhæftet s. 26)

Æblebollerne er søde, saftige boller, der kan spises, som de er. Du bestemmer selv om du vil bruge Elstar eller Ingrid Marie til æbleboller - eller nogle helt andre.

Æblet i dejen sørger for at tilføre god fugtighed til bollerne og giver sød smag og lidt syre til det færdige bagværk.

Inden I går i gang kan det være en god idé at **se trin-for-trin-filmen** om, hvordan man laver æbleboller. Den følger opskriften trin for trin. Eleverne kan se den hjemme som lektie, el. lige inden I går i gang i køkkenet. Den tager ca. 16 min.

Der skal $\frac{1}{2}$ sammenpisket **æg** i dejen. Det kan være en god idé at minde eleverne om, at de skal **gemme**

den anden halvdel. Den skal de bruge til at pensle bollerne med.

Når der skal **hvedemel** i dejen, er det en god idé at tilsætte den **lidt ad gangen**, og ikke det hele på én gang. Det er bl.a., fordi det revne æble kan have forskellig størrelse. Et lille æble kræver mindre mel end et stort æble, da æblerne afgiver væske til dejen.

Hvis I på nogen måde har ekstra tid, kan det godt betale sig at lade bollerne hæve helt op til 30 min. på bagepladen. Og gerne det varmeste sted i køkkenet. Men det er ikke absolut nødvendigt.

Eleverne kan komme smør på bollerne, hvis det skal være ekstra lækkert.

Elevhæftets opbygning, herunder fokusområder for valgfag

Elevhæftet er overordnet set opdelt i følgende tre hovedkapitler:

1. Æbler i maden m. opskrift på frittata (s. 4-13)
2. Æblet fra jord til bord m. opskrift på æbleboller (s. 14-26)
3. Æbler gennem tiden og madspild (s. 27-35)

Hæftet er bygget op omkring de danske æbler. GoCooks ambassadører Gorm, Micki og Mikkel tager sammen på en madrejse ud for at undersøge, hvordan vi kan bruge æblet i maden, derefter tager de videre ud på en æbleplantage for at følge æblets vej fra jord og til bord og til sidst besøger de det Grønne Museum, hvor de tager tilbage i tiden for at se, hvilken rolle æblet havde i maden i gamle dage.

Æbler i maden (s. 4-13)

Madkundskab & valgfag, natur & teknologi:

Eleverne starter ud med at lære det danske æble at kende. De fleste kender nok de udenlandske æbler, som fx Pink Lady, men knap så mange kender de danske æbler.

Her skal eleverne både blive klogere på forskellige sorter, men også lave øvelser, hvor de undersøger udseende, smag og duft. De skal også lære, hvor æblet ligger i Madpyramiden, og hvordan det placerer sig i forhold til både sundhed og klima. Æblet har et lavt klimaaftryk, og der er ikke særlig stor forskel på klimaaftrykket fra udenlandske æbler kontra danske.

Derefter dykker vi længere 'ind i æblet' og undersøger, hvad stoffet pektin er og kan, hvorfor æbler bliver brune, når de bliver skåret ud, og hvordan man bedst opbevarer dem.

Eleverne bliver præsenteret for forskellige tilberedningsmuligheder med æbler og får inspiration til, hvordan æblet kan serveres varmt. Afslutningsvis skal eleverne i kokkeskole for at blive klar til at lave italiensk frittata (æggekage) med et dansk tvist - nemlig friske danske æbler.

Madkundskab valgfag:

- I afsnittet 'Pektin i æbler' (s. 9) kan opgaven om at lave æblemos være et eksempel på en opskrift, som eleverne skal udvikle. De kan også fremstille deres egen pektin.
- I afsnittet 'Hvorfor bliver æbler brune?' (s. 10) får eleverne en uddybende viden om æblets kemiske egenskaber samt kvalitet, ligesom de også kan arbejde eksperimenterende.

- I afsnittet 'Hvordan opbevarer du bedst æbler?' (s. 11) kan eleverne arbejde eksperimenterende med æblers fysisk/kemiske egenskaber i opgaven om ethylen.

Æblet fra jord til bord (s. 14-26)

Biologi, natur & teknologi, madkundskab & valgfag, samfundsfag og matematik:

De æbler, som man kan købe i butikkerne bliver dyrket i plantager. Vi har besøgt Orskov Foods på Fyn og fulgt det store arbejde med at få æblerne fra jord til bord. Vi har valgt at fokusere på konventionel produktion, da det er mest udbredt i Danmark. De fleste arbejdsopgaver i æbleplantagen er da også ens for både den konventionelle og økologiske produktion fx beskæring.

Natur & teknologi, biologi, madkundskab & valgfag:

Film 12 giver et indblik i industriel dyrkning af æbler. Her er det særligt vigtigt at forstå, at en æbleavler ikke kan lave sædskifte. Æbleavleren kan ikke skifte imellem, hvilke slags afgrøder, der bliver dyrket på marken fra år til år, ligesom en landmand, der dyrker korn. Æbletræerne står i stedet på den samme mark i måske 15 år. Derfor kommer der flere og flere skadedyr og svampe på æbletræerne med tiden. Så hvis æbleavleren skal have et højt høstudbytte, så er æbleavleren nødt til at sprøjte sine æbler. Det er særligt vigtigt for den konventionelle æbleavler at få et højt høstudbytte, da prisen på æbler er i hård konkurrence med de udenlandske æbler.

Valgfag madkundskab, biologi og samfundsfag:

I film 14 fortæller plantagechefen hos Orskov Foods, hvorfor økologiske æbler er dyrere end konventionelle æbler. Økologiske æbletræer har et mindre høstudbytte, da mange æbler bliver ramt af skadedyr og svampe. På en økologisk plantage må man kun bruge naturlige sprøjtemidler såsom svovl og bagepulver. De er dog ikke særligt effektive. Hvis den økologiske æbleplantage bliver særligt hårdt ramt af svampe og skadedyr flere år i træk, kan æbleavleren blive nødt til at lave den om til en konventionel æbleplantage.

Eleverne kan få støtte af skemaet på side 24, hvis filmen er lidt for svær. I elevark 8 kan man i **madkundskab** og **natur & teknologi** lade eleverne gennemgå jord til bord kapitlet. Og man kan i fx **samfundsfag, biologi og madkundskab som valgfag** lade eleverne forholde sig til bæredygtig fødevarerproduktion.

Natur & teknologi og biologi:

På side 18 kan man dykke ned i, hvordan æbleavleren udnytter fotosyntesen til at få grønne blade, som giver sukker til æbletræet og dermed gode æbler. Man kan i **biologi** dykke ned i bestøvningen på side 19 og få et indblik i, hvordan æbleavleren udnytter sin viden om æbleblomsten til at styre bestøvningen.

Madkundskab & valgfag og samfundsfag:

En æbleavler er afhængig af naturen. En enkelt haglbyge eller en pludselig tørkeperiode kan ødelægge høstudbyttet helt eller delvist. Derfor er det vigtigt, at 2. sorteringsæbler kan blive til most. Æbleavleren får dog en lavere pris, når æblerne bliver brugt til most, end hvis de blev solgt i butikkerne. Så æbleavleren vil helst have så mange lige store og pæne æbler som muligt, der kan sælges til butikkerne. Eleverne kan i **madkundskab** smage på most kontra æblejuice og vurdere oprindelsesland. Man kan i **samfundsfag** og **madkundskab som valgfag** arbejde på at skabe et produkt til fx den grønne forbruger, der kan sælges i butikkerne.

Madkundskab & valgfag:

Kapitlet slutter af med, at eleverne skal lave boller med revne æbler i. Det giver både saftige og søde boller. Det er også en rigtig god måde at få brugt fx nedfaldsæbler fra haven, æbler der er ved at være lidt triste eller æbler med stød og pletter, som vi ellers ville smide ud.

Æblet gennem tiden (s. 27-35)**Historie, madkundskab, natur & teknologi:**

På turen tilbage i tiden besøger vi Madens Hus på det Grønne Museum. Her fortæller Bettina Buhl, som er madhistoriker, blandt andet, at vi før i tiden brugte æbler til at søde vores mad i stedet for sukker. Det gjaldt både i søde retter, men også i mange af de salte. Faktisk blev æblet brugt rigtig meget i maden, fordi det var en råvare, der var nem at få fat i, og som man let selv kunne dyrke eller finde vildtvoksende.

Eleverne lærer først, hvordan man kan bruge æbler til at lave surdej og bage brød med. Efterfølgende kigger vi ind i de første trykte kogebøger, der kommer på markedet i 1600-tallet - og her ser vi opskriften på æbleskiver, som de blev lavet i gamle dage. Æbleskiven har gennemgået en årelang udvikling, som eleverne skal lære om og smage på. Eleverne bliver klogere på æbleskivens forvandling fra flad æbleskive med æble i til rund æbleskive kun lavet af dej, som vi kender den i dag.

I hører også om, hvordan vi brugte æbler under og lige efter verdenskrigene, da æblet var en meget vigtigt dansk madressource, som blev brugt til sidste skræl - det var blandt andet i alliance-marmelade, æblemost og som æblete af blade og skræller.

Madkundskab:

Vi slutter kapitlet af med at se på, hvordan vi kan bruge eventuelle rester fra smagekassen, så vi - ligesom under de to verdenskrige - bliver gode til at bruge det hele og undgå madspild. Her kan eleverne eksperimentere og selv udvikle en resteopskrift, eller I kan bruge et eller flere af vores forslag til opskrifter med resterne.

Madkundskab som valgfag:

- I afsnittet 'Æblet i maden - igennem tiden' (s. 28) kan eleverne rigtig komme igang med at eksperimentere - denne gang med æblesurdej. Virker det el. ikke?
- I afsnittet 'Æbleskivens forvandling' (s. 29-31) får eleverne mulighed for at arbejde med udvikling af fremtidens æbleskive - skal den være sur, sød, rund, flad el. noget helt tredje?
- I afsnittet 'Æbler i krig' (s. 32) kan eleverne genoptage en gammel klassiker og komme med deres egen nyfortolkning af alliance-marmeladen.
- I afsnittet 'Red maden' (s. 35) kan eleverne udvikle rester for at undgå madspild. De kan lade en udvalgt målgruppe af elever på skolen smage på deres madspildsretter - og de kan tage en dialog med andre om madspild fx med film 20: Hvilken æble-type er du?



Øvrige elementer i læremidlet

Film i elevhæftet

Find filmene på gocook.dk under GoCook-TV.
Du kan også finde filmene på YouTube-kanalen 'GoCook by Coop'. Find playlisten 'GoCook æblehack' på forsiden.

I listen nedenfor kan du se alle de film, der knytter sig til materialet. Vi har fremhævet de film, vi synes, er særligt vigtige at se for at gennemføre forløbet. Men vi synes selvfølgelig, at I skal se dem allesammen 😊

Tema	Film	Sidetal	Længde	Filmtitel
Intro	1	2	3 min.	Se, hvordan det gik sidste års vindere (evt. som lektie) .
	2	5	9 min.	Æble-challenge: Kan Gorm og Micki klare Mikkels udfordringer? (evt. som lektie) .
KAP. 1: Æbler i køkkenet.	3	11	10 min.	Æbler på 6 forskellige måder: Hvordan kan man tilberede æbler?
	4	12	1 min.	Sådan skræller du æbler.
	5	12	2 min.	Sådan skærer du æbler i skiver.
	6	12	1 min.	Sådan skærer du æbler i kvarte.
	7	12	1 min.	Sådan skærer du æbler i både.
	8	12	2 min.	Sådan skærer du æbler i tern.
	9	12	2 min.	Sådan bruger du en æbleskræller.
	10	13	17 min.	Smagekasse-opskrift: Frittata - trin-for-trin.
	11	13	1 min.	Sådan skærer du kartofler i tynde skiver.
	12	15	22 min.	Hvordan dyrker man æbler? Micki og Guillaume i æbleplantagen.
KAP. 2: Æblet fra jord til bord.	13	21	6 min.	Sådan laver man en plantage med æbler.
	14	24	5 min.	Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler?
	15	25	7 min.	Hvordan laver man æblemost?
	16	26	16 min.	Smagekasse-opskrift: Æbleboller - trin-for-trin.
KAP. 3: Æbler igennem tiden.	17	28	6 min.	Hvad er æblets historie?
	18	28	8 min.	Hvordan bager man brød med æblesurdej?
	19	29	6 min.	Gammeldags æbleskiver.
	20	35	2 min.	Red æblerne! Hvilken æble-type er du?



Opgaver i elevhæftet

I elevhæftet finder du henvisninger til en lang række elevark, da opgaverne vil fylde for meget til at stå direkte i hæftet. Opgaverne giver eleverne mulighed for at tilegne sig færdigheder og viden gennem praktisk, undersøgende, analytisk og teoretisk arbejde. De enkelte opgaver er målrettet forskellige fag/fagområder. Flere af opgaverne har flere niveauer i forhold til sværhedsgraden, så du kan differentiere. Du kan vælge de opgaver, som passer bedst til dit fag, din undervisning, elevernes forudsætninger, baggrund og engagement. Du finder en oversigt over alle opgaverne inkl. mål, fag og baggrund blandt lærerarkene på <https://www.skolekontakten.dk>. Vælg menuen 'GoCook' og herunder 'GoCook Smagekassen'.

Plakat

Plakat med et utal af retter med æbler.

I kassen med undervisningsmaterialer (sendt ud i uge 39) ligger en plakat med inspiration til masser af forskellige retter med æbler - både fra det salte og søde køkken. Hæng den op i madkundskab el. i klasselokalet til inspiration.

Flyer til forældrene

Med flyeren vil vi gerne fortælle forældrene, at deres barn i de kommende uger arbejder med GoCook Smagekassen. Således har barnet mulighed for at blive bakket op hjemmefra. Samtidig får forældrene indsigt i GoCooks digitale univers med opfordring til at lade deres barn gå i køkkenet derhjemme.

Opskriftshæfte til hjemmet

Tanken med opskriftshæftet er, at eleverne får det med hjem efter endt undervisningsforløb. Så håber vi, at de vil fortsætte deres nysgerrighed på retter med æbler og madlavning i det hele taget. Vores evaluering viser, at ca. halvdelen af eleverne selv bruger opskriftshæftet derhjemme. Desuden tager forældrene også inspirationen til sig.

Vil du bruge opskriftshæftet i undervisningen, skal du være opmærksom på, at portionerne er beregnet til 4 personer. I madkundskab vil det svare til ca. 8 elever. Du kan på gocook.dk eller i GoCook-app'en vælge at vise opskrifterne til 2 personer. Så svarer det til 4 elever i madkundskab.

Nogle af opskrifterne i opskriftshæftet kan være mere tidskrævende, så I ikke nødvendigvis kan nå at lave disse opskrifter i madkundskab. Ligesom ingredienserne kan være dyrere end det budget, mange har til rådighed i madkundskab.

Forenkede fælles mål

Læremidlet er målrettet den obligatoriske undervisning i faget madkundskab. Materialet kan også bruges i valgfaget madkundskab. Det er også velegnet til tværfaglige forløb med fx: natur & teknologi, biologi, historie, it og medier, samfundsfag, faglig læsning i dansk og understøttende undervisning.

Deltag i konkurrencen

Lægger du eller eleverne digitalt indhold på fx Instagram med #smagekassen2020 og @GoCookdk, så kommenterer vi jeres indlæg. Eleverne får også mulighed for at vinde en dag med Gorm og Micki. De forvandler skolekøkkenet til en restaurant sammen med eleverne, og inviterer forældrene på en lækker buffet.

Forslag til undervisningsforløb

Vi har udarbejdet to forslag til undervisningsforløb. Et relativt kort forløb, som går over 4 undervisningsgange og et længere, som løber over 8 undervisningsgange. Vælg, hvad der passer bedst til dine elever, jeres tid og ressourcer.

HUSK!

Du kan gemme elevhæfterne.
Alle elementer i dette læremiddel
- undtagen smagekassen
- er tilgængeligt online og
kan også genbestilles på
skolekontakten.dk



Kort forløb på 4 undervisningsgange

Den første undervisningsgang med intro til forløb og teori skal ligge i ugerne op til, at du henter smagekassen. Så er eleverne bedre klædt på til at forholde sig

nysgerrigt til retterne og emnet. Du kan med fordel skubbe kapitel 3 om gammeldags æbleskiver til december måned.

UV. NR.	INDHOLD	Film og opgaver på skolen	Lektier og forberedelse
1	TEORI OG ØVELSER - Æblesorter - hvad betyder det? - Hvornår kan man købe, hvilke æbler? - Æblernes smag - tal om grundsmage og duftstoffer - Vis film 3 - Tal om tilberedning af æbler. Hvad har de selv prøvet at smage eller lave med æbler? - Brunfarvning af æbler	Vis film 3 elevark 1 elevark 2 eller 4	Læs s. 4-11 Se film 2.
2	PRAKSIS Lav frittata med æble (s. 13 i elevhæftet)	Evt. vis film 10 Evt. vis film 11 .	Se film 10: Sådan laver du frittata fra trin 1 til trin 22. Se film 11, og evt. film 4-9.
3	TEORI OG ØVELSER: - Vis film 12: Hvordan dyrker man æbler? Følg Micki og Guillaume i æbleplantagen. Lav evt. elevark 7. - Vis film 14: Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler? - Se på tabellen "Konventionel vs. økologisk" på s. 24. Snak om, hvorfor økologiske varer mon er dyrere end konventionelle? - Lav elevark 9 - Smag forskel på most og juice.	Lav evt. elevark 7 Se film 12, 13, 14 og 15. Lav elevark 9	Læs s. 14-23+25 Se film 13 og 15.
4	PRAKSIS Bag æbleboller (s. 26 i elevhæftet)	Evt. vis film 16	Se film 16: Sådan bager du æbleboller fra trin 1 til trin 17.

Langt forløb på 8 undervisningsgange

De to første undervisningsgange med teori skal ligge i ugerne op til, at du henter smagekassen. Så er I klædt på til at holde teorien op mod praksis. Af hensyn til holdbarheden af råvarerne i Smagekassen er der tre uger i træk med madlavning i praksis. I kommer derfor til at springe lidt frem og tilbage i hæftet, så I kan få det hele med og stadig have friske råvarer

til opskrifter og øvelser. Hvis I ikke har rester tilbage fra smagekassen, kan 5. undervisningsgang med fordel flyttes til sidst i forløbet. Opbevar alle overskydende råvarer fra Smagekassen på køl, så I kan bruge dem til øvelserne angivet i hæftet (herunder især s. 35 om Madspild).

Se skemaet på næste side

UV. NR.	INDHOLD	Film og opgaver på skolen	Lektier og forberedelse
1	TEORI OG ØVELSER: - Æblesorter - hvad betyder det? - Sæson - hvad betyder det, og hvornår har danske æbler sæson? + lav elevark 2 - Æblernes smag - tal om grundsmage og duftstoffer + lav elevark 1 - Brunfarvning af æbler + lav elevark 4.	Lav elevark 1, elevark 2 og 4 Vis evt. film 2 (for at skabe god stemning om emnet)	Læs s. 4-7 + 10-11 Se film 1+2. Print elevark og skaf råvarer til øvelser
2	TEORI OG ØVELSER - Opbevaring af æbler - Æblet i Madpyramiden - Vis film 3 - tal om tilberedning af æbler. Hvad har de selv prøvet at smage eller lave med æbler? - Pektin i maden - VÆLG OPGAVE: Lav elevark 3 (Pektin som geleringsmiddel) ELLER elevark 5 (Ethylen og modningsprocesser) ELLER elevark 6 (Æbler og tilberedning - se evt. film 3 sammen)	Vis film 3 elevark 3 eller 5, eller 6.	Læs s. 8-9 + 11 øverst Se film 4-9 Print elevark og skaf råvarer til øvelser
3	PRAKSIS Lav frittata med æble (s. 13 i elevhæftet)	Evt. vis film 10 Evt. vis film 11	Se film 10: Sådan laver du frittata fra trin 1 til trin 22. Se film 11. Husk eget indkøb
4	PRAKSIS Bag æbleboller (s. 26 i elevhæftet)	Evt. vis film 16	Se film 16: Sådan bager du æbleboller fra trin 1 til trin 17. Husk eget indkøb
5	PRAKSIS Fokus på Madspild - lav rester med råvarerne fra smagekassen	Elevark 16, Elevark 12	Læs s. 35 Print elevark og skaf råvarer til øvelser
6	TEORI OG ØVELSER - Vis film 12: Hvordan dyrker man æbler? Følg Micki og Guillaume i æbleplantagen. - Snak om årets gang i plantagen. - Lav evt. elevark 7 (matematikopgave) - Vis film 13: Sådan laver man en plantage med æbler. - Vis film 14: Hvad er forskellen på konventionelle og økologiske æbler? - Se på tabellen "Konventionel vs. Økologisk" på s. 24. Snak om, hvorfor økologiske varer mon er dyrere end konventionelle. - Vis film 15: Hvordan laver man æblemost hjemme og på et mosteri? - Lav elevark 9 - Smag forskel på most og juice.	Lav evt. elevark 7 Se film 12, 13, 14 og 15. Lav elevark 9	Læs s. 14-23+25 Print elevark og skaf råvarer til øvelser

Skemaet fortsætter på næste side

7	TEORI OG ØVELSER Æblet i maden gennem tiden VIS: Film 17: Hvad er æblets historie? Gorm besøger Bettina i Madens Hus. Film 18: Til inspiration: Hvordan bager man brød med surdej af æbler? Film 19: En ny favorit? Gammeldags æbleskiver med æbler, æblemos eller gær. Lav alliancemarmelade (elevark 12), æblete (elevark 13), eller æblesurdej (elevark 10 - bag brød med denne i næste uge).	Elevark 12 eller 13 eller 10.	Læs s. 27-34 Print elevark og skaf råvarer til øvelser
8	PRAKSIS Bag gammeldags æbleskiver (denne øvelse kan med fordel gemmes til december) eller bag brød med æblesurdej (projekt opgave).	Elevark 10 (æblesurdej) ELLER Elevark 11 (æbleskiver)	Print elevark og skaf råvarer

Læremidlet er udarbejdet af - og tak til!

Læremidlet er udarbejdet og redigeret af Bente Svane Nielsen og Camilla Pi Kirkegaard fra GoCook.

Tak til: Andreas Vappula Nilsson, Anders Find, Birthe G. S. Kyhn, Kirsten Duedal Vesterlund, Signe Kroghede Barslund, Laura Helene Keiding Gregersen, Rikke Brodersen Thomsen, Thomas Hergaard, Kennie Ørsted, Helene Lund Sylvestersen, Maria Roslev, Lisbeth Ankersen, æbleekspert Maren Korsgaard, landbrugskonsulent Hanne Lindhard Pedersen, teamet på Orskov Foods, Bettina Buhl og Det Grønne Museum.

En stor tak til forældre og børn, som har medvirket: Nikolaj, Gustav, Ellen, Laura, Johannes, Bastian, Mai og Carla plus forældre. Også tak til eleverne i 7. klasse og lærer Jette Kirkegaard på Hadbjerg Skole og GoCook-ambassadørerne Gorm Wisweh, Micki Cheng og Mikkel Wejdemann.



100% DIN RET