

Red frugt og grønt

Rikke Falkenberg Kofoed, Leg med IT

Forbrugerrådet Tænk



Elevopgave

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**KLAR TIL
INDKØB**

Elevegave side 1

Red frugt og grønt

Når du vil undgå madspild, er det vigtigt, at du får brugt alle dine rester i stedet for at smide dem ud. Det gælder også for frugter og grøntsager, der ofte kan bruges, selvom de har fået en mindre skramme eller lidt rynker.

Det skal I arbejde med nu, hvor det gælder om at redde frugt og grønt.

Til arbejdet skal du bruge appen For Resten fra Forbrugerrådet Tænk. Se eventuelt vejledningen, som du kan få af din lærer.

1. Tag et kig i jeres køleskab og i frugtskålen.
2. Find en frugt eller en grøntsag, der ikke er perfekt. Det vil sige, som har en plet, rynke eller lignende. Tag et billede af den.
3. Åbn appen forresten.
I appen kan du hente hjælp under fanen *Råvarer*. Find din frugt eller grøntsag og undersøg, om den bør spises.
4. Notér på side 2, hvorfor din grøntsag kan/ikke kan spises.
Kan din frugt eller grøntsag ikke bruges, skal du finde en anden og gentage undersøgelsen. Når du har fundet en frugt eller grøntsag, der kan spises, kan du gå videre i opgaven.
5. Se i eksemplet herunder, hvordan et æble med pletter er blevet til en lækker æblegrød til en gang skyr.
6. På samme måde skal du nu finde en måde at bruge din frugt eller grøntsag. Du kan hente hjælp i For Resten appen i fanen *Opskrifter*.
På samme måde som i eksemplet skal du dokumentere dit arbejde med at redde frugten eller grøntsagen med billeder og/eller tekst.

Se animationsfilmen, hvor æbler og brødrester bliver til den lækreste æblekage og arme riddere her

[Link til Powtoon om madspild \(mangler lige nu på sitet. Det samme med indkøb\)](#)

Elevopgave side 2

Red frugt og grønt

Opgave 2

Hvilken frugt eller grøntsag har du valgt?

- Skriv her...

Opgave 4

Beskriv hvorfor din frugt kan/ikke kan anvendes?

- Skriv her...

Opgave 6

- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...
- Skriv noter om tilberedningen her...



Et æble med pletter
Her kan I se, hvordan et æble med skrammer er blevet til lækker morgenmad.

- ★ Hvorfor kan æblet spises? - og kan æbler med pletter altid spises?
- ★ Forklar hvordan æblet er blevet til morgenmad? **TT**

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**KLAR TIL
INDKØB**

Vejledning til appen For Resten



I opgaven Red frugt og grønt skal I bruge Forbrugerrådet Tænks råvare- og madspilds-app *For Resten*.

Appen kan hentes gratis og fylder ikke så meget på jeres telefon.

I finder For Resten i Google Play butikken og i App Store.



I fanen **Råvarer** kan I finde oplysninger om en lang række råvarer der anvendes i madlavningen. Der findes oplysninger om opbevaring, holdbarhed, samt gode tips til anvendelsen.

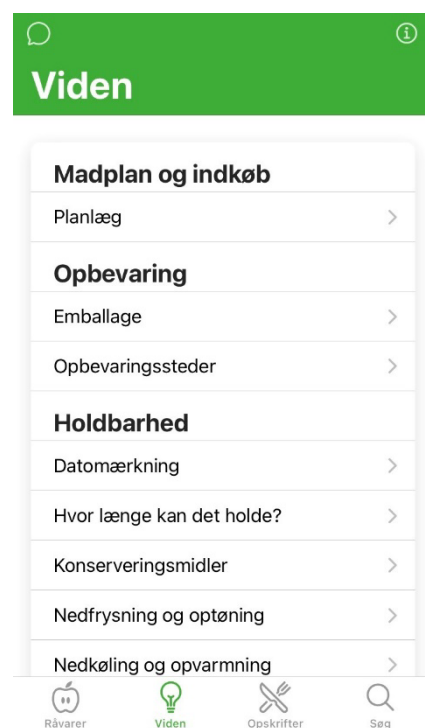
Råvarerne er inddelt i kategorierne:

- Grønt
- Frugt
- Mejeriprodukter
- Kolonial
- Kornprodukter
- Fisk og skaldyr
- Kød og æg
- Krydderurter

I fanen **Viden** kan I finde oplysninger om en lang række emner, der knytter sig til madspild.

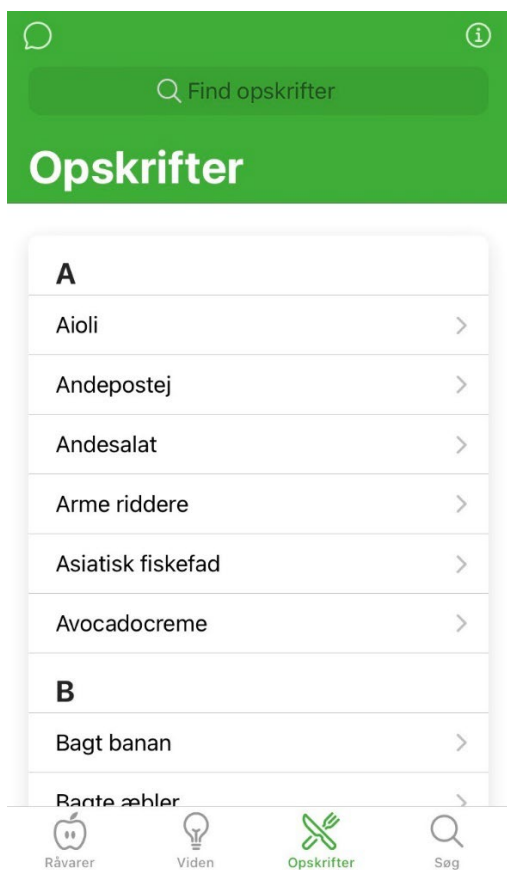
Der er informationer om planlægning af indkøb, opbevaring af fødevarer, holdbarhed, hygiejne samt viden om frugt og grønt.

Til hvert emne knytter der sig en række informationer, der er nyttige at kende, når man skal mindske sit madspild.



FORBRUGERRÅDET TÆNK





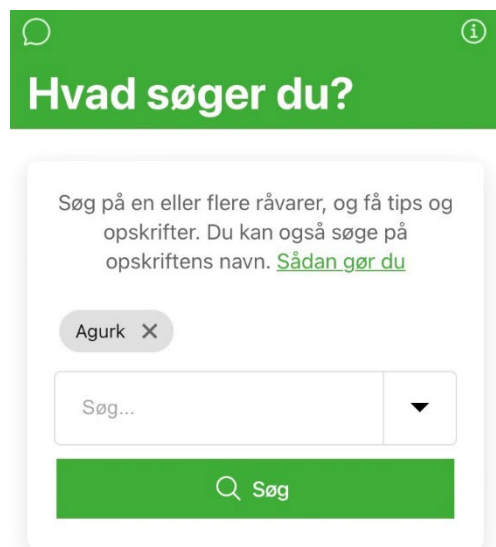
I fanen **Opskrifter** kan I finde inspiration til, hvilket retter I kan skabe med brug af jeres rester.

Opskrifterne er listet i alfabetisk orden. Der er ikke tale om traditionelle opskrifter med angivelser af mængder, men mere om inspiration til retter, der kan hjælpe dig til at få brugt dine rester, i stedet for at smide dem ud.

I fanen **Søg** kan du få hjælp til at finde de opskrifter, der passer til dine rester.

Søgefunktionen gør det muligt at indtaste en eller flere råvarer efterfølgende finde de opskrifter i appen, hvor råvarerne optræder.

Søgefunktionen hjælper dig til at få brugt dine rester i stedet for at smide dem ud.



FORBRUGERRÅDET TÆNK

