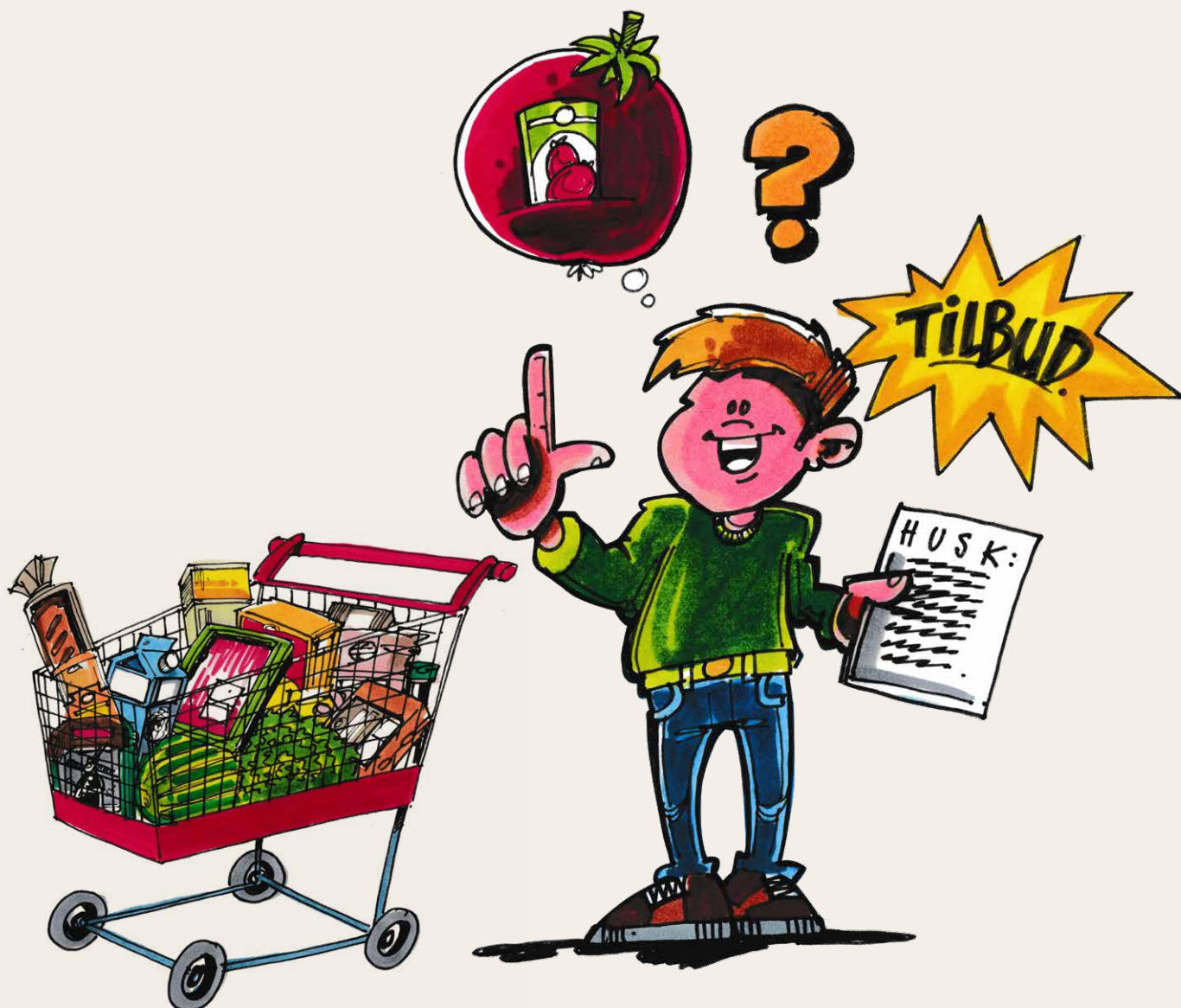


Klar til Indkøb

Et forløb til madkundskab som valgfag

Af Helle Brønnum Carlsen og Forbrugerrådet Tænk



Er du klar til indkøb?

I madkundskab skal du lære om mad, madvalg, tilberedning, sundhed, fødevarerproduktion, madkultur og meget mere. Men bag det ligger der en meget vigtig handling, nemlig hvad du køber ind. For alt hvad du vil lave og spise, kommer jo fra det, som du har købt ind.

Måske tænker du, at det ikke er så svært. Men faktisk er indkøb noget af en jungle at finde rundt i. Supermarkeder, nethandler, måltidskasser, madmarkeder – de har alle ét formål, og det er at sælge deres produkter til dig og at tjene penge. Derfor skal du vide, hvad det er for nogle mekanismer, der bliver sat i gang, når du går ned og handler. Du skal lære, at det faktisk er dig, der bestemmer, og du derfor også har en pligt til at tænke dig om, når du handler.

I dette undervisningsforløb skal du undersøge, hvordan et supermarked er indrettet, og hvad det måske betyder for den måde, du handler på. Du skal også lære, hvad forskellige etiketter, symboler og mærker betyder for, at du vælger et produkt (markedsføringsanalyse), og du skal også se på, hvor mange forskellige produkter af den samme vare, der faktisk udbydes. Desuden skal du lære om, hvordan du kan opbygge et basislager i dit eget køkken, når du flytter hjemmefra, så du ikke behøver at handle hver dag og måske købe for meget. Med et basislager kan du bruge alt, hvad du har i dit køkken og dermed undgå madspild.

Klar til Indkøb er et forløb, der gør dig til en bedre forbruger og en bevidst og kritisk madindkøber, der ikke er så let at snyde.

Rigtig god fornøjelse med at lære denne jungle at kende.

Helle Brønnum Carlsen og Louise Beck Brønnum



Indkøb 1

Hvad styrer din indkøbskurv?

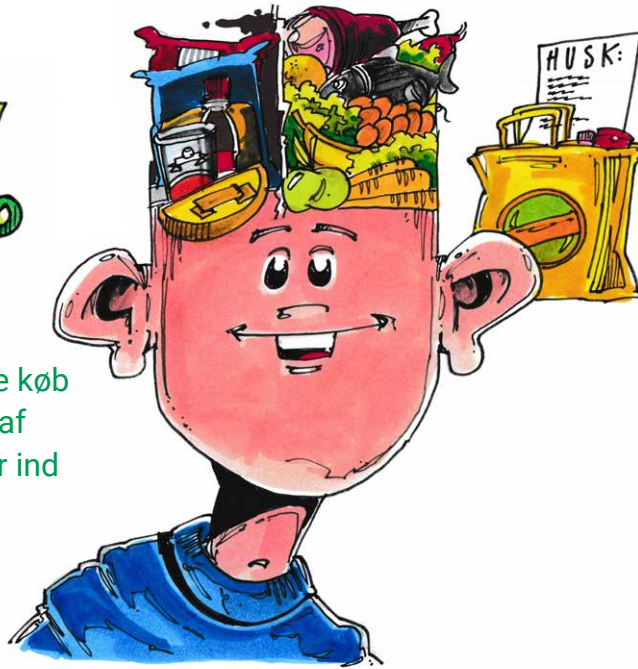
Måske tror du, det er tilfældigt, hvordan et supermarked er indrettet.

Det skal vi nu undersøge.



43%

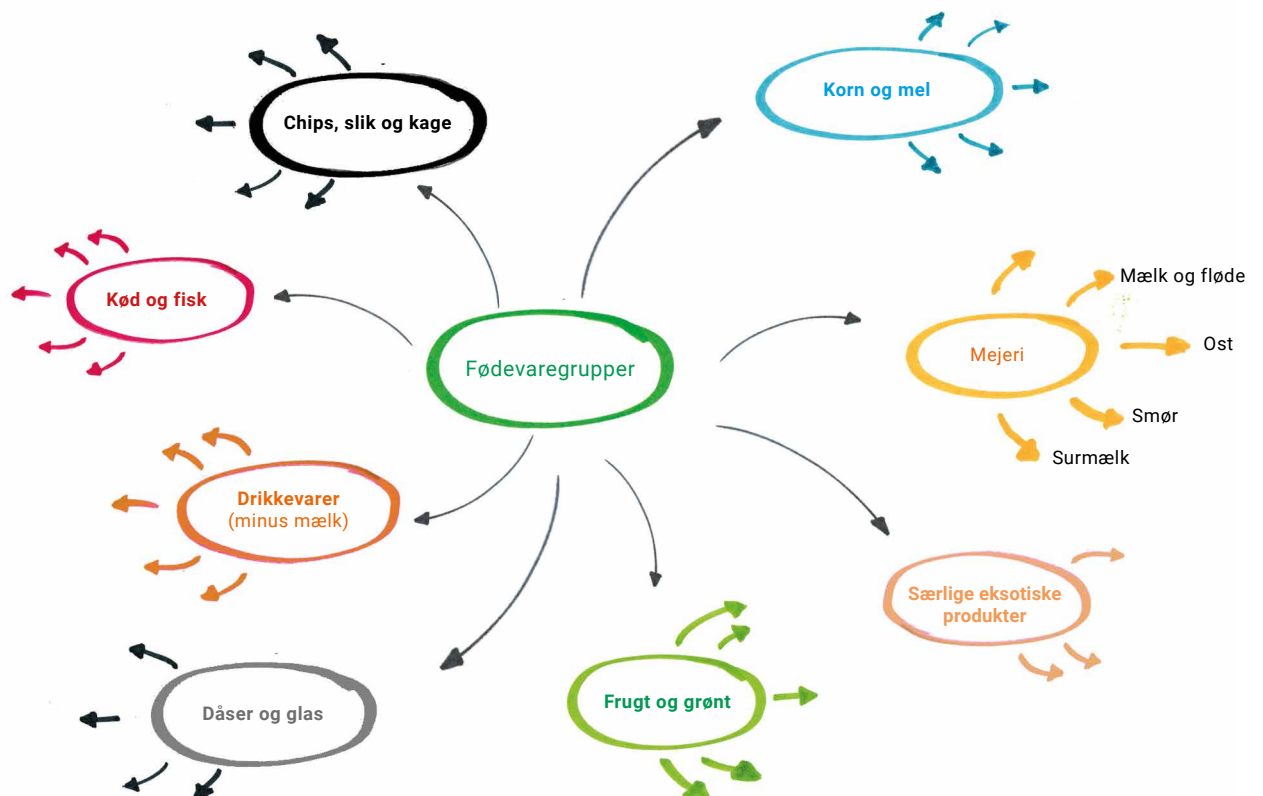
af unge falder for fristelsen til uplanlagte usunde køb mindst halvdelen af gangene, de køber ind i supermarkedet.



Inden vi dykker ned i emnet, skal du finde ud af, hvilke fødevarergrupper man typisk opdeler supermarkedets varer i.

Opgave 1.1

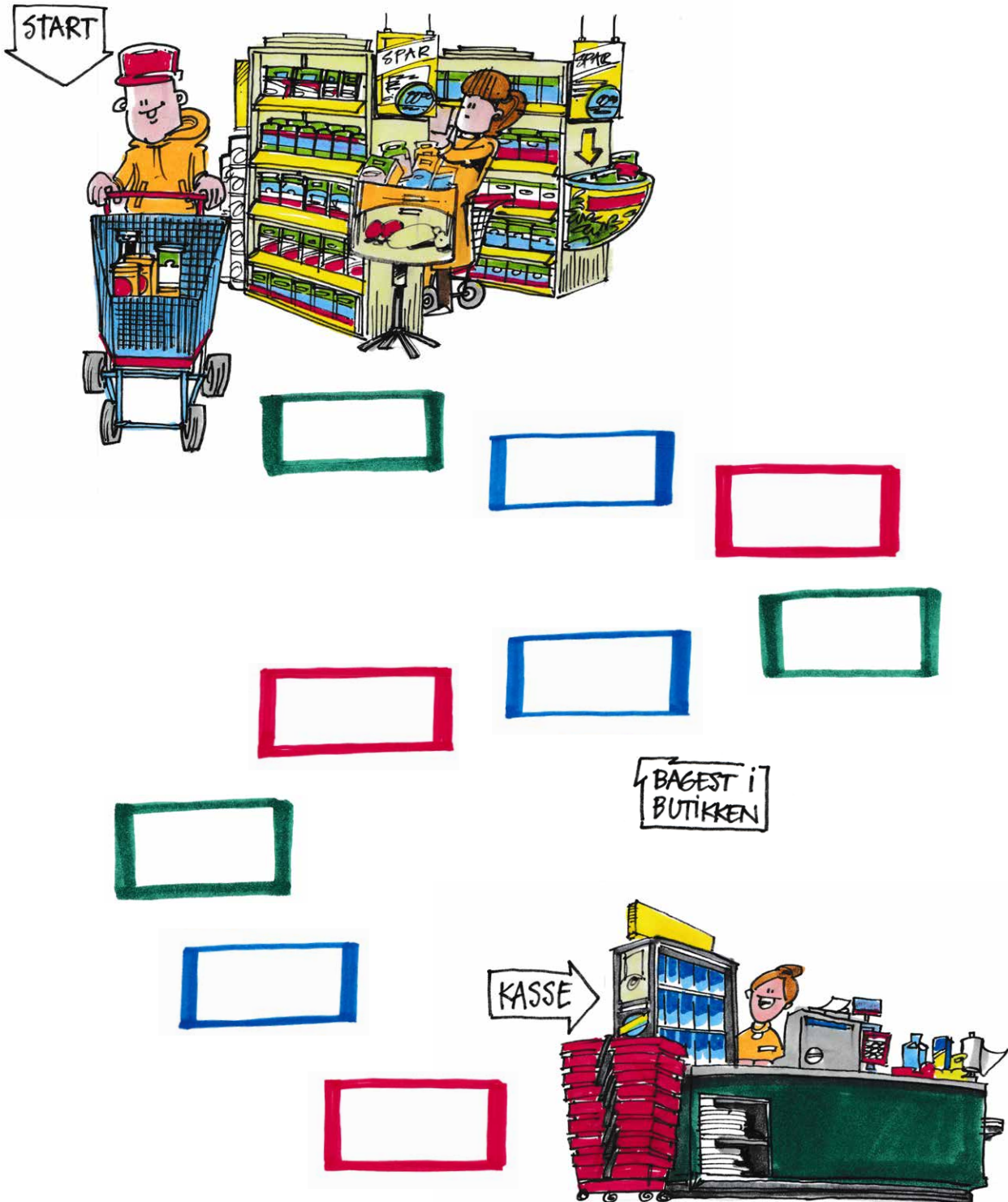
Udfyld mindmappen herunder ved at sætte nogle undergrupper på de 8 fødevarergrupper, sådan som I kan se, der er gjort med Mejeri.



Opgave 1.2 (I SUPERMARKEDET)

I skal nu i grupper besøge og gå igennem et helt supermarked, som I selv vælger, eller som jeres lærer tildeler jer.

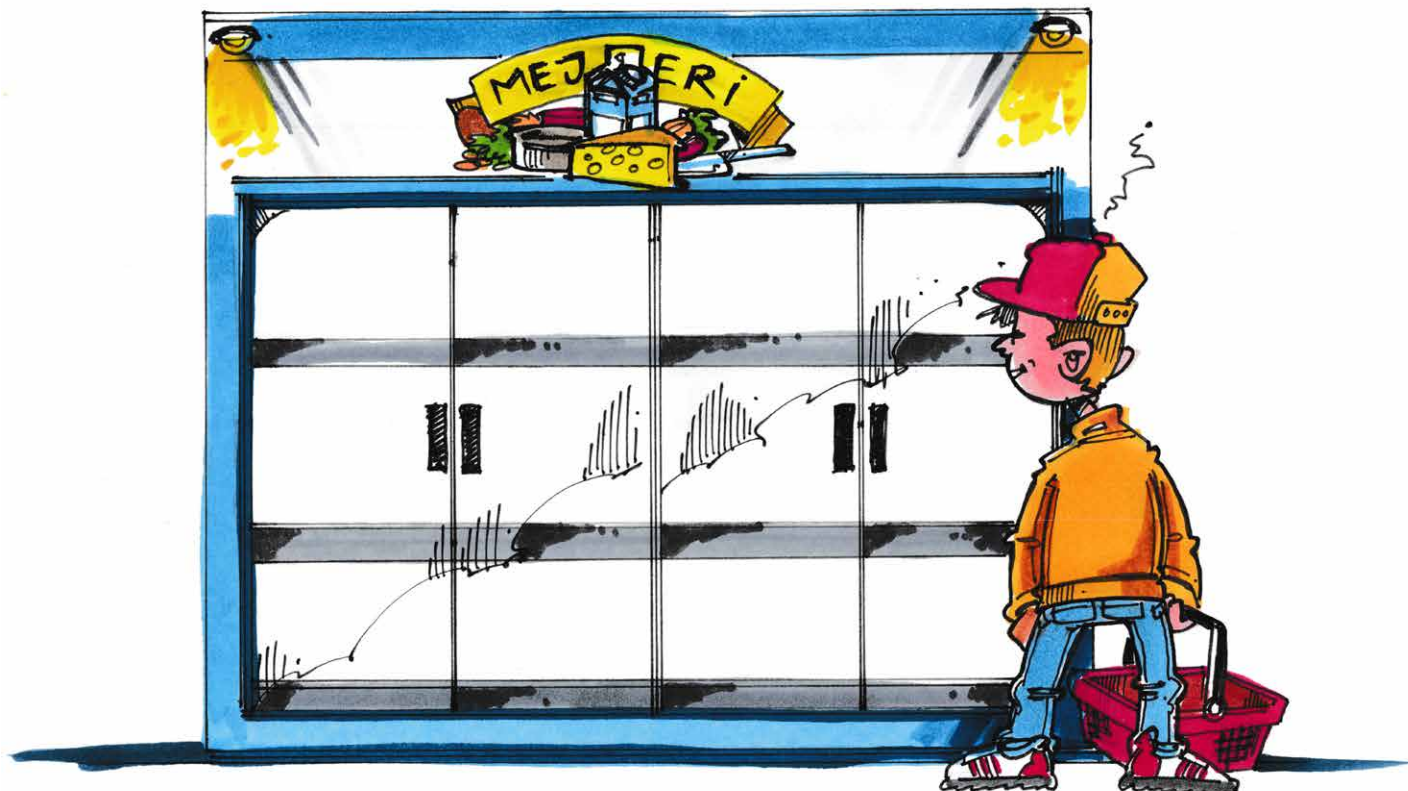
Udfyld flowchartet herunder, hvor hver boks er en af de 8 fødevaregrupper fra opgave 1.1. Måske er det sådan i jeres supermarked, at I har en gruppe på højre hånd og en anden på venstre. Skriv altid den, I ser til højre først. Notér også, hvad der er bagest (længst væk fra kassen) i supermarkedet.



Opgave 1.3 (I SUPERMARKEDET)

Gå hen til den afdeling, hvor der er mejeriprodukter (bl.a. mælk og smør). Udfyld skemaet ud fra, hvad I ser på hyldeerne i øjenhøjde, på øverste hylde og på nederste hylde. Skriv produkttype, fx øko-fløde, frugtyoghurt eller sødmælk samt pris på de produkter, I ser.

Tegn eller skriv



Opgave 1.4

Tilbage i klassen skal I udfylde et fælles flowchart med jeres lærer. Jeres lærer har en skabelon.

- Er der ligheder, selv om I har været i forskellige supermarkeder?
- Har butikkerne den samme fødevarergruppe længst væk fra kassen? Hvad mon grunden er til det?
- Har butikkerne den samme fødevarergruppe tættest på indgangen? Hvad mon grunden er til det?
- Har butikkerne den samme fødevarergruppe tættest på kassen? Hvad mon grunden er til det?
- Hvilke varegrupper er placeret i de forskellige hyldehøjder? (opgave 1.3) – hvad mon grunden er til det?
- Sparer du penge, hvis du ser dig omkring?



Hvis du var ejer af et supermarked, hvordan ville du så placere varerne og hvorfor?

Ville du gå efter at:

- 1) fremme forbrugernes sundhed?
- 2) gøre det nemmest for dit personale?
- 3) sælge mest?
- 4) fremme bæredygtige valg?

Indkøb 2

Hvad kræver det at købe en liter mælk?

Når du står i supermarkedet eller sidder og handler på nettet, får du en række muligheder, når du vil vælge et produkt.

Det kræver omtanke at vælge, for der er tænkt meget i markedsføring for at få dig til at købe et bestemt produkt.



Opgave 2.1

Se på mælkekartonen og se på alle de symboler, fx mærker, logoer og billeder, der er på kartonen. Udfyld skemaet nedenfor. Diskutér i klassen, hvad de forskellige symboler kan betyde for jeres indkøbsvaner.



Symbol (tegn det gerne)	Hvad tror du, er producentens hensigt?	Hvordan påvirker det dig?

Opgave 2.2

Inddel jer i grupper. Nogle af jer skal i butikker, og nogle af jer skal handle på nettet.

I skal ikke købe tingene rigtigt, men lade som om I skal købe:



1 dåse flåede tomater



1 liter mælk

Find en af hver af de to varer, og tag et billede af dem med jeres telefon. (Husk at spørge om lov i butikken, inden I tager billeder.)

På produkterne skal I finde følgende informationer og notere dem ned på papir eller telefon:

- Pris
- Mængde (vægt eller volumen)
- Producent
- Produceret konventionelt eller økologisk
- Mærker – din lærer har en oversigt
- Anprisninger for fx sundhed, danskhed eller andet
- Placering på hylderne i den afdeling, hvor I fandt den (øverst, midt, nederst, andet)
- Var der noget ved udseendet i øvrigt, der tiltalte jer?

Notér hvilke brands indenfor de to produkter, der dukker op først og sidst på nettet, hvis I skulle købe dér.

Notér også, hvad der er i øjenhøjde, og hvad der var sværest at se, hvis I skulle i supermarkedet.

Diskutér, og begrund i gruppen, hvorfor I valgte netop de to produkter, som I gjorde, frem for andre.

Er der nogen af disse informationer eller faktorer, som I mener, havde indflydelse på jeres valg?

Opgave 2.3

Interview jeres forældre om deres indkøbsvaner til næste undervisningsgang. Interviews bliver ofte brugt af supermarkeder til at forstå, hvordan deres kunder handler. Dette har blandt andet indflydelse på den måde, supermarkedet er indrettet, og hvad der kommer på tilbud. Se, om I kan finde nogle tendenser i jeres forældres fødevarevalg ud fra svarene.

Interviewspørgsmål

Mælk

Hvilket af følgende udsagn passer bedst på jeres valg af mælk (sæt 1 kryds)?

- Vi køber den, der smager bedst
- Vi køber altid den billigste
- Vi køber den, vi plejer
- Vi køber den med det flotteste tryk og indpakning.
- Vi køber den, som er mest bæredygtig.
- Vi køber den, som vi først ser på hylden.
- Vi køber den, som er sundest.
- Vi køber et bestemt brand eller mærke.
- Ved ikke.

Hvilken af 5 følgende mælk ville du vælge, hvis du skulle ud at handle?



Grøntsager

På en skala fra 1-7, hvor 7 er vigtigst, hvor vigtig er disse faktorer for dig, når du vælger grøntsager?

	☹	1	2	3	4	5	6	7	☺
1) Pris									
2) Udseende									
3) Friskhed									
4) Let at tilberede									
5) Sundhed									
6) Økologi									
7) Oprindelsessted eller -land									

Indkøb 3

Indkøb uden liste – det listige indkøb

I denne opgave skal du arbejde med, hvordan du opbygger et basislager. Med et varieret basislager, som du sørger for at holde nogenlunde fyldt, kan du altid lave mad og improvisere, eksperimentere og tilføje masser af smag til eventuelle rester, du skal have brugt. Har du styr på dit basislager, kan dine indkøb tage udgangspunkt i, hvad der netop er i sæson og på tilbud i stedet for, at du køber ind ud fra en fiks og færdig opskrift.



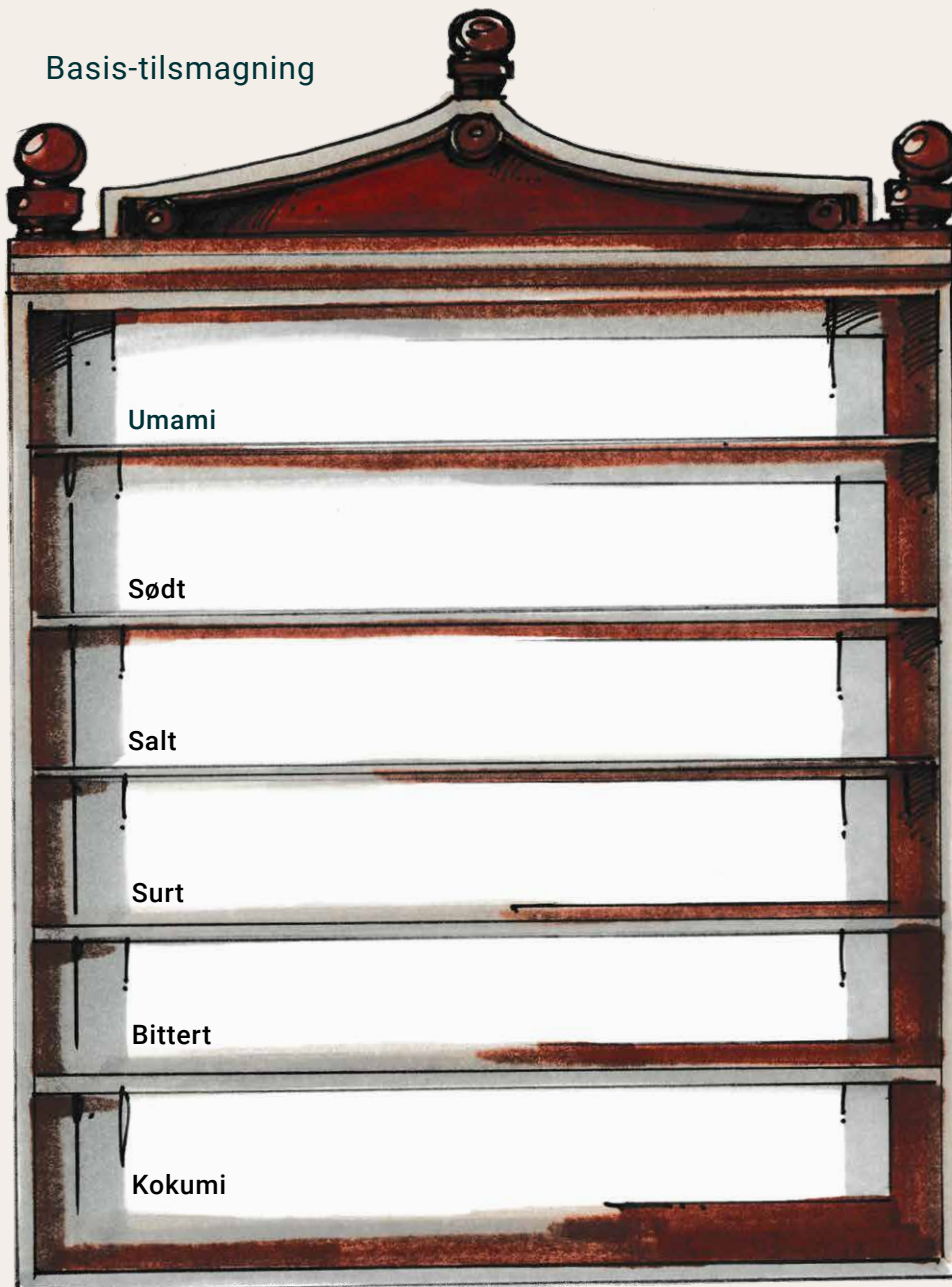
Opgave 3.1

Nu skal du bygge et basislager. Du skal bruge listen med ingredienser og placere højst fire råvarer, som du selv ville have i et basislager, (altså ikke dem alle sammen) på hver hylde i dit lager. Du kan også tilføje ingredienser, der ikke står der, men du ved, du også vil have. Du kan tegne eller skrive, som du vil, og det må gerne se flot ud, når du er færdig.

Der er to skabe:

- Et til smagsgiverne og tilsmagning af dine retter med fokus på umami, sødme, syrlighed, salt, bittert - og løgfamilien, som giver kokumi* (mundfylde og harmoni).
- Det andet er et basislager til de mest almindelige produkter, der fylder i maden. Det er fx tørvarer (fx mel, pasta, gryn), mejeriprodukter, æg, olier og nødder og kolonialvarer.

Basis-tilsmagning





TILBUD



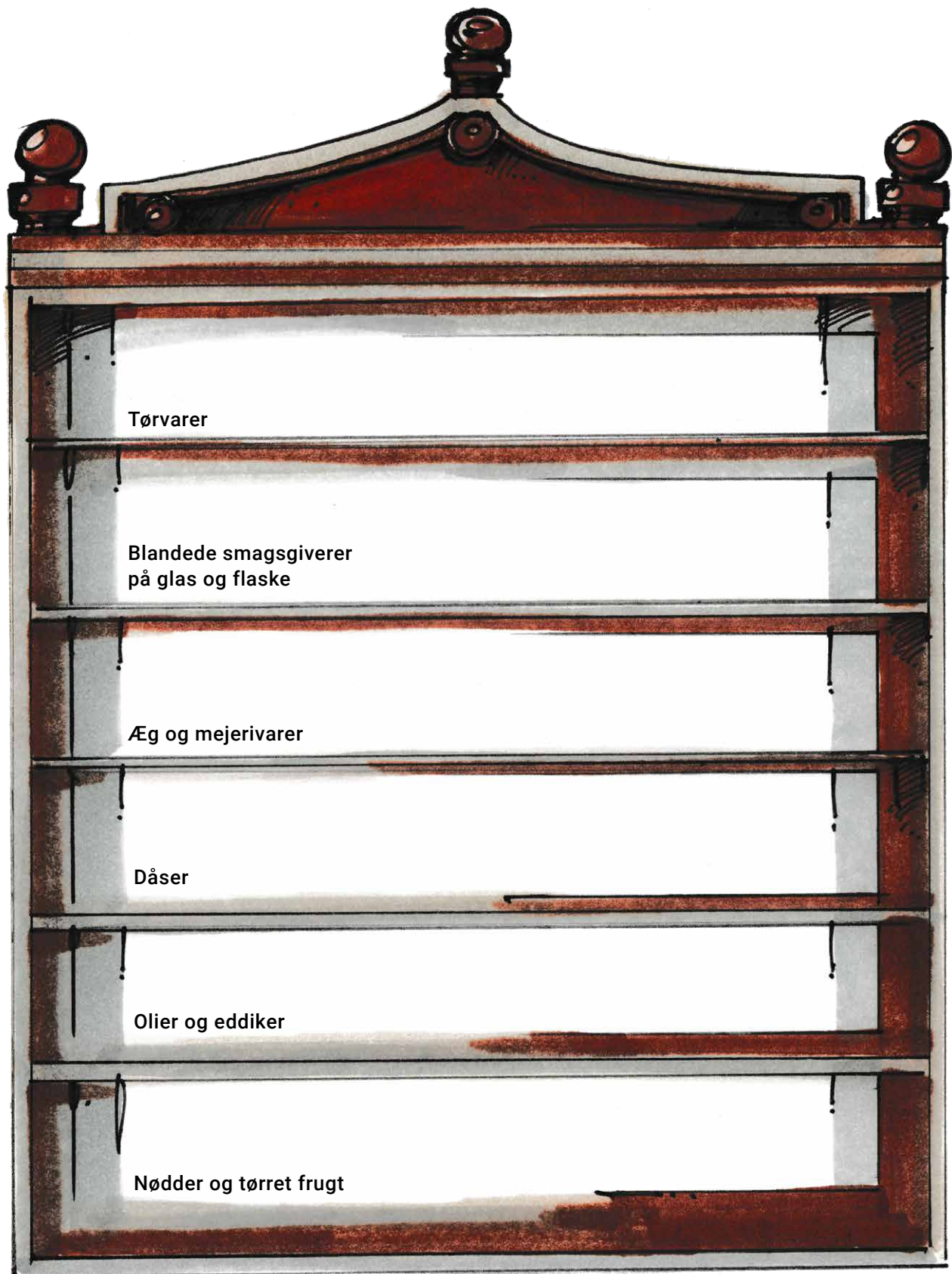
HUSK:



!

* **KOKUMI:** Kokumi er ikke en grundsmag. Det er en 'egensmag', som er karakteriseret ved at give maden mundfylde og harmoni. To af de råvarer, som vi næsten altid bruger i alle retter, er løg og hvidløg. Netop løgfamilien er rig på det stof, som giver kokumismag, og de bidrager med harmoni og eftersmag til maden.

Basis-råvarer



HVEDE
MEL



ÆG



PERLE
SPÆLT

FETA

OST

MÆLK

P
RIS
PINJEKERNER

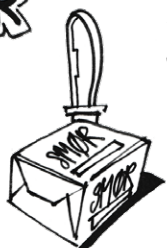
SMAGS-
NEUTRAL
OLIE
SOLSIKKEOLIE

Oliven

MANDLER

HAVRE
GRYN

Hassel
Nødder



HAKKEDE EIER
FLÆDE TOMATER
PÅ DÅSE.

KAPERS

PEANUTS

SOLTØRREDE
TOMATER

Quinoa

NUDLER

Gløde

MOZZA
RELLA

FULD
KORN'S
MEL

KOKOS
MÆLK

SESAM
OLIE

Linser

PASTA

SUR
MÆLK

Rikærter

Valnødder

OLIVEN
OLIE

TUN

100%
CREME
FRAICHE

RYGE
OST



Opgave 3.2

Drøft i fællesskab, hvad I har lagt på hvilke hylder. Mon I selv er kommet i tanke om andre fødevarer, der skulle være i jeres basisskab? Prøv at tjekke, om madkundskab har de ting, I synes, der skal være i basislageret. Hvis ikke, kan I drøfte med jeres lærer, hvad I synes mangler.

Opgave 3.3

Nu skal I på jagt i køleskabet. I skal i grupper lave enten frugtpandekager, fyldte peberfrugter med kartofler eller kål i fad. Jeres lærer tildeler jer, hvad I skal lave, så alle tre ting bliver fremstillet. Husk at bruge ekstra smagsgivere. Opskrifterne er bare inspiration.

Æblepandekager (frugtpandekager)

Fra basislageret:

Kanel

Mel (almindelig hvedemel er bedst, men du kan erstatte 1/3 med groft mel eller havregryn)

Sukker

Mælk (alle slags mælk, også kærnemælk kan bruges)

Æg

Smør eller olie til stegning

Fra køleskab eller indkøb:

Hent inspiration i madspildsappen **For Resten**.

Æbler, bananer eller pærer - 1-2 stykker frugt der enten moses eller rives og blandes i dejen

(4 pers.)

2 dl hvedemel

2 spsk. sukker

3 dl mælk

2 æg

1-2 tsk. kanel

Ca. 20 g smør til stegning

1. Rør mel med sukker, og tilsæt mælken lidt af gangen, så dejen ikke klumper. Brug evt. håndmikser.
2. Rør æggene i, og tilsæt kanel og moset eller revet frugt
3. Kom en meget lille smule fedtstof på en mellemstor pande, og varm op til middelvarme
4. Steg ca. $\frac{3}{4}$ dl dej ad gangen til en fin gylden pandekage. Steg pandekagen ca. 2-3 min. på hver side.



Opgave 3.3 fortsat

Fyldte peberfrugter med kartofler (4 pers.)

Fra basislageret:

Løg
Salt og peber
Surmælksprodukt
Chili

Fra køleskab eller indkøb:

Store kartofler
Peberfrugter (røde eller grønne, de røde smager
bedst, når de bliver varmede)
Tomater



Hent Forbrugerrådet Tænks gratis madspilds-app **For Resten** i Appstore eller på Google Play. Find opskriften i appen. Prøv at bruge nogle flere smagsgivere fra basislageret som fx krydderier eller umamigivere som parmesanost eller soja.

Kål i fad (4-6 pers.)

Fra basislageret

Olivenolie
Oliven
Feta
Æg
Salt og peber



Fra køleskab eller indkøb:

Blomkål og evt. andre faste grøntsager

Hent Forbrugerrådet Tænks gratis madspilds-app **For Resten** i Appstore eller på Google Play. Find opskriften i appen. Prøv at bruge nogle flere smagsgivere fra basislageret, fx krydderier og kokumi fra løgfamilien eller nødder, der kan give en god konsistens. Du kan også drysse ost over retten og gratinere den til sidst.

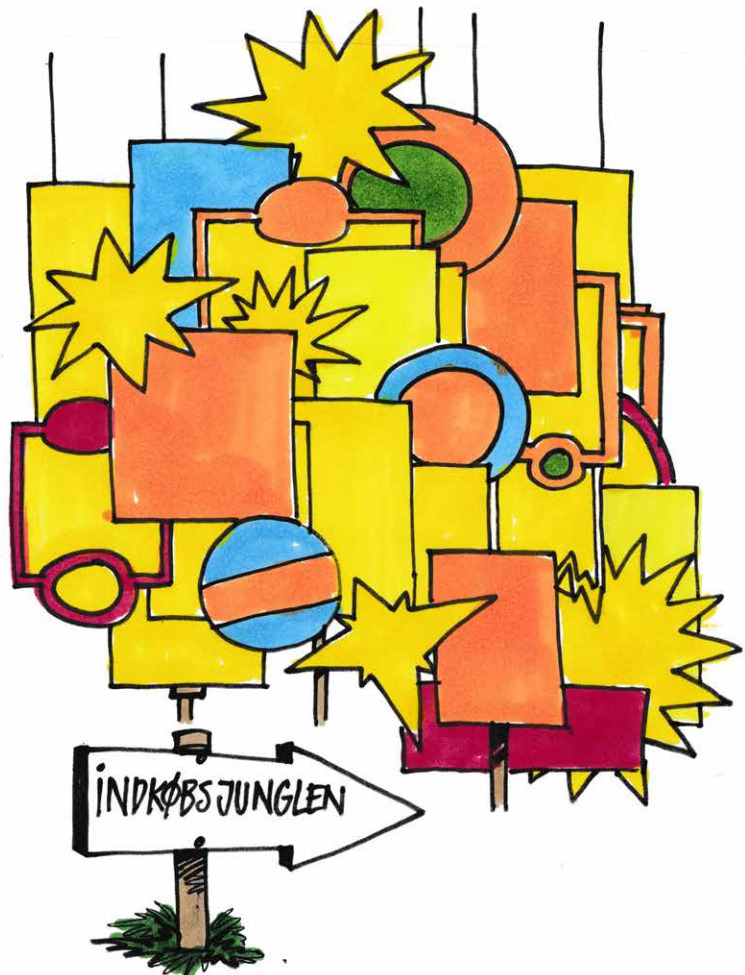
Indkøb 4

Find din vej i indkøbsjunglen

Forestil dig, at du er blevet sendt ud for at handle af dine forældre. På listen står der æbler. Men når du står i supermarkedet, vil du hurtigt finde ud af, at der ikke bare er én slags æble, men mange forskellige.

Ligesom vi så med mælken.

Men hvordan vælger du så det rigtige? For at kunne finde rundt i den jungle af udbud, som du ser på supermarkedets hylder inden for bare en enkel råvare, er der nogle helt konkrete pejlemærker, du kan bruge til at træffe dit valg. Disse skal vi nu blive klogere på.



Opgave 4.1

Hvilke ting fra mælkeopgaven kan I huske, der havde indflydelse på vores valg af madvarer?

Nu skal vi se på informationer på emballage, som er relativt objektive (genstanden), til forskel fra de symboler, du så på i indpakning i opgave 2, som var knyttet til det subjektive (det personlige).

På emballagen kan du fx læse, hvor produktet kommer fra, hvad det indeholder, hvis det er forarbejdet, hvordan det ser ud og om det er en producent, du kender og stoler på. Der er også en række mærker, der kan sige dig noget om produktionsforhold med mere. Og så er der selvfølgelig også prisen. Husk prisen skal sammenlignes i pris per kilo, men at den egentlige pris og størrelsen på pakken også betyder noget. Den billigste kilopris kan ende med at være det dyreste køb, hvis du er tvunget til at købe mere, end du har brug for.

Opgave 4.2.

I skal nu i grupper på besøg i et supermarked og/eller besøge et onlinesupermarked. Hver gruppe skal undersøge disse 3 produkter ud fra forskellige informationer, som har betydning for vores indkøbsvalg, og udfylde skemaet på næste side. Din lærer inddeler jer i grupper og bestemmer, hvor I skal hen.



Skema til opgave 4.2

	Producent	Friskhed	Mærker	Indhold	Oprindelses-land	Pris	Pris/kg
Æbler 	Fysisk butik						
	Netbutik						
Pesto 	Fysisk butik						
	Netbutik						
Rugbrød 	Fysisk butik						
	Netbutik						

Opgave 4.3

Drøft i fællesskab grupperne i mellem de informationer, I hver især har sat ind i skemaet:

- Var det forskellige produkter, I fandt indenfor hver fødevarergruppe?
- Er det det samme udbud, I finder de forskellige indkøbssteder?
- Hvor var udbuddet størst?
- Var der informationer, I ikke kunne finde hos nogle af udbyderne?
- Hvorfor tror I, der er forskel eller ikke?

Opgave 4.4

Hvornår giver tilbud mening, og hvornår giver de madspild?

Sæt de nedenstående tilbud ind i dette skema.

- Hvornår tænker du, det er en god besparelse for noget, du altid vil have brug for og som kan holde sig?
- Hvornår kan det være, du ikke får det brugt, inden det bliver dårligt, men ender med at smide det ud?

Hvornår er der tale om et tilbud, der lokker dig til et overforbrug? Altså at du spiser eller drikker større mængder af noget, end du ellers ville?



Mening	Madspild

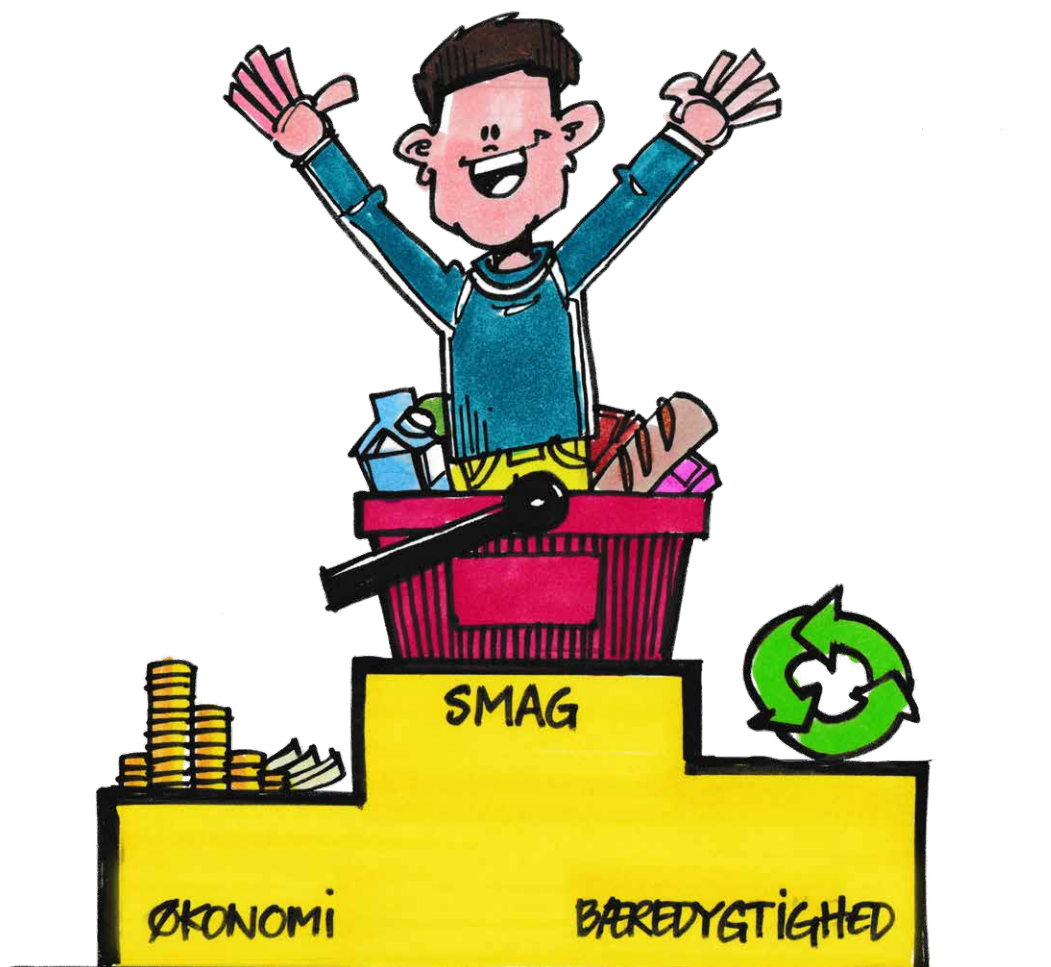


Indkøb 5

Indkøb med succes

Nu er du blevet meget klogere og dygtigere til at overveje dine indkøb. Du ved, at supermarkederne ikke altid er indrettet, så du lige kan finde det, du allerhelst vil. Det kræver madkundskab at købe ind, og det skal du nu demonstrere, at du har.

Du skal lave en lækker shakshuka, som er en mellemøstlig, krydret ret med tomat. Normalt kommer man æg i den, men i dag kommer vi mozarella på toppen, så det lidt mere ligner pizza.



Opgave 5.1

Læs opskriften igennem, og skriv en indkøbsliste. Få en skabelon af din lærer. Husk at tjekke basislageret – evt. med hjælp fra din lærer. Få din lærer til at godkende indkøbslisten.

Shakshuka med et twist

(4 pers.)

1 løg, pillet og hakket
1 peberfrugt, rensed og skåret i tern
2 fed hvidløg, pillet hakket fint
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. paprika (evt. røget)
2 spsk. olivenolie
1 dåse tomater
½ tsk. balsamico eddike
1 tsk. sukker
Salt og peber
Evt. lidt ketchup
125 g mozzarella, skåret i skiver

1. Find alle ingredienserne frem.
2. Gør dem klar, som der står i opskriften.
3. Kom olien i en mellemstor pande, og varm op.
4. Steg krydderierne, tilsæt løg, og lad det bliver glasklart (1-2 min.).
5. Tilsæt peberfrugt og hvidløg, og steg i 2 min.
6. Hæld tomater, balsamico, sukker, salt og peber ved, bring i kog, og skru ned.
7. Lad det simre 10 min., og smag evt. til med lidt ketchup. Sluk.
8. Fordel mozzarellaen over, og læg alufolie over, så osten smelter.
Vent 5 min., mens du rydder det sidste op.



Opgave 5.2

Når I står i supermarkedet, skal I ud over de produkter, I vælger, finde alle de varianter, der er af samme produkt af de varer, vi har noteret i skemaet. Notér, hvad du ser af variationer. OBS: Har din lærer købt varerne allerede, så tag udgangspunkt i disse, når I udfylder skemaet.

Produkt	Pris	Økologisk	Andet
Dåsetomater 			
Peberfrugt 			
Mozzarella 			

Opgave 5.3

Når I har handlet og fremstillet jeres ret, skal I bedømme, hvad den smager af, og hvordan den ser ud.



- Tag et billede af den.
- Når I har spist, kan I forklare hinanden, hvilke produkter I valgte og hvorfor.
- Sammenlign med jeres kammeraters valg, og drøft, hvorfor I måske har valgt det samme eller noget forskelligt.



Hvad påvirkede jeres valg?

Er I blevet dygtigere til at begrunde, hvad I køber?



På indkoeb.taenk.dk kan I finde flere supplerende opgaver om indkøb i supermarkedet.

Dette undervisningsmateriale er udviklet af
Helle Brønnum Carlsen og Louise Beck Brønnum
for Forbrugerrådet Tænk 2020

Illustration: Frank Høedt

Grafisk design: Sille Haarh-Aasmul, Asap

Projekt Klar til Indkøb er støttet af

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Anbefalet af



FORBRUGERRÅDET
 **tænk**