

Lærervejledning

Klar til Indkøb



Maddannelse og indkøb af mad

I dette undervisningsforløb skal elevernes maddannelse styrkes, ved at de lærer, hvordan man kan købe ind med kritisk holdning til den måde, fødevarer udbydes på.

Maddannelse handler om at kvalificere individets valg af mad ved at gøre individet i stand til at gennemskue de bevæggrunde, der styrer dets valg. Disse bevæggrunde skal ses både som influeret af videnskabelige analyser, æstetiske oplevelser og etiske vurderinger, der styrkes af den konkrete omgang med mad. For at blive kvalificerede til at vælge må vi reflektere over, hvordan vi påvirkes.

Ofte er vi optagede af maddannelse i forhold til madhåndværket. En lige så væsentlig del af maddannelsesrejsen ligger i måden, som vi omgås de konkrete fødevarer i indkøbssituationen. Det gælder, når udgangspunktet er fysisk at handle i et supermarked, men vi kan også bruge det til at kvalificere en tilsvarende handel på nettet.

Fokus: Hvordan eleverne gennem analyser, æstetiske oplevelser og etiske diskussioner kan udvikle en bevidsthed om, hvordan fødevarerudbydere har intentioner med os/dem som forbrugere.

Mål: At eleverne gennem konkrete øvelser bliver reflekterende over, hvorfor de netop køber det, de gør. Det er et af de væsentlige udgangspunkter for en forpligtigende praksis. (EMU, Madkundskabs Formål stk. 2)

Relevans for valgfagets afsluttende prøve og fagligt belæg

Til prøven i Madkundskab skal eleverne i første fase (planlægningsfasen) skrive en indkøbsliste. Her skal eleven vise, at hun/han har forståelse for, i hvilke mængder man kan købe en vare. Det vil ende i et stort madspild, hvis der altid købes ind efter disse mængder. Derfor kan du bede eleverne om også at skrive, hvor meget de præcist har brug for.

Da den praktiske prøve og den mundtlige samtale omhandler bæredygtighed, kvalitet og begrundede valg af fødevarer, vil det være relevant at inddrage elevens særlige ønsker til, hvilket produkt eleven ønsker indkøbt. (Dette handler del 5. af dette undervisningsmateriale om). Se nedenstående eksempel til inspiration.

NAVN OG PRØVESPØRGSMÅL:		
Hvad skal der købes?	Skal det være et særligt produkt?	Hvor meget skal jeg bruge?
1 pakke smør	Løgismose øko smør (Netto)	70 g smør
2 kg hvedemel	Bornholmsk hvede øko (Irma)	800 g mel
10 æg	ØGO æg (Netto)	8 æg



Baggrundsmateriale

Undervisningsmaterialet bygger på faglige artikler samt didaktiske bøger om, hvorledes vi kan kvalificere elevers valg og maddannelse.

Følgende af Forbrugerrådet Tænks artikler:

Undgå at blive snydt i supermarkedet: <https://taenk.dk/forbrugerliv/mad-og-indkoeb/undgaa-blive-snydt-i-supermarkedet>

Sådan sparer du penge på mad og indkøb: <https://taenk.dk/forbrugerliv/mad-og-indkoeb/mad-saadan-sparer-du-penge-paa-mad-og-indkoeb>

Undgå at blive snydt af madens indpakning: <https://taenk.dk/forbrugerliv/mad-og-indkoeb/undgaa-blive-snydt-af-indpakningen-paa-din-mad>

Sådan snyder madens indpakning: <https://taenk.dk/forbrugerliv/mad-og-indkoeb/saadan-snyder-madens-indpakning>

Litteratur:

Carlsen, H.B. (2011). *Mad og æstetik*. København: Hans Reitzels Forlag

Carlsen, H.B. (2016). *Maddannelse*. København: U Press

Indhold og opbygning

Materialet er tænkt til valgfaget Madkundskab, men kan sagtens bruges i slutningen af det obligatoriske fags forløb, såfremt eleverne kan indhente udgangstilladelse.

Der er undervisningsmaterialer til fem gange, hvis man har to lektioner og relativt uerfarne elever. Det vil være muligt at kombinere nogle af forløbene, hvis du som underviser redidaktiserer opgaverne til dette. Således er det med stort held blevet gennemført hos erfarne elever på tre gange, hvor eleverne havde tre lektioner til hver gang:

1. gang: Hele Indkøb 1 + Indkøb 4 opgave 4.2 (Dette bliver så den eneste gang, eleverne skal ud og undersøge supermarkeder, men de skal bruge mere tid derude). Lektie er at lave opgave 4.3.

2. gang: Indkøb 2 opgave 2.1 og 2.2 (hvor læreren så har købt produkter hjem til undersøgelse, + Indkøb 3 opgave 3.1 og 3.3 (læreren har købt ind til det).

3. gang: Indkøb 5. Eleverne laver en indkøbsliste med alt, hvad de skal bruge. Herefter finder de så basislagervarer frem. Til de tre særlige varer har læreren købt forskellige dåsetomatprodukter, forskellige mozzarellaprodukter og forskellige peberfrugter, så der kan spares tid. De lægges op, så pris og deklARATIONER er tydelige. Her rykker opgave 5.3 frem til argumentation for, hvad grupperne vælger. De skiftes til at være førstevælger på et

produkt. Alle grupperne laver shakshuka, smager på hinandens og vurderer, om der er smagsforskel. Der vil så være mulighed for at evaluere og evt. lave en ekstraopgave.

I en af testklasserne fik eleverne til opgave at skabe en måltidskasse til 3 dage. Se bilag 1. Dermed arbejdes der med madprojekt, som beskrevet i Fælles Mål for Valgfag.

Det er også muligt at gennemføre færre forløb. Her bør minimum opgave 1. og 5. inkluderes ligesom et af de midterste forløb, som sammenbinder af det første og det sidste.

De fleste skoler har kort afstand til et eller flere indkøbssteder, men er dette ikke tilfældet, er det også muligt at redigere de undersøgende opgaver til at dreje sig om netbaserede indkøb. Det anbefales rent læringsteoretisk, at eleverne minimum én gang besøger et fysisk supermarked. Dette kan evt. tænkes ind som hjemmearbejde, hvis ikke det er muligt at gennemføre som klasse.

Indkøb 1 – Hvad styrer din indkøbskurv

Faglige mål

- Eleverne tilegner sig viden om, hvordan et supermarked er opbygget i forhold til salg og æstetisk kommunikation.
- Eleverne kan analysere og tage kritisk stilling til supermarkeders markedsføringsstrategi i deres indretning.

Lektionens forløb:

Lektionerne indledes i faglokalet med en kort introduktion samt udfyldelse af opgave 1.1. Herefter sendes eleverne ud i fysiske supermarkeder, hvor de løser opgaverne 1.2 og 1.3. Der skal afsættes tid, så eleverne kan nå at vende tilbage i klassen og fælles løse opgave 1.4. Ved tidsmangel kan opgave 1.4 gemmes til næste gang. Ingen indkøb på forhånd.

Underviseren skal på forhånd:

- Have læst de 4 artikler fra Forbrugerrådet Tænk, der linkes til på side 2 af denne vejledning.
- Sikre at eleverne må og kan gå fra skolen til et givent supermarked.
- Have printet opgaverne til eleverne – med særlig fokus på opgave 1.1, hvor man evt. kan forstørre mindmappet.
- Evt. have aftalt med supermarkedet, at eleverne kommer for at lære at købe ind.
- Anskaffe et klassesæt af blyanter med viskelæder, da dette forløb generelt har brug for at give eleverne skriveredskaber med.

Indkøb 2 – Hvad kræver det at købe en liter mælk?

Faglige mål:

- Eleverne tilegner sig viden om de subjektivt påvirkende symboler på forskellige hverdagsprodukter, og hvad de kan have af betydning for det valg, man træffer.
- Eleverne tilegner sig viden om, hvordan de enkelte fødevarer kommunikerer både informativt og æstetisk.
- Eleverne analyserer og vurderer deres egne kriterier for, hvilke produkter de vælger, og hvorfor de vælger dem.

Lektionens forløb:

Lektionerne indledes i faglokalet med en analyse af symboler på en mælkekarton: Arla økologisk letmælk.

Symbolerne kan være alt fra blomster og glade køer, FSC mærket, økologimærket, det danske flag mm. (Opgave 2.1) Dernæst går eleverne i grupper for at undersøge, hvad de selv ville vælge, hvis de skulle købe en dåse flåede tomater og en liter mælk. De kan både handle online og i supermarkedet – du kan med fordel sende grupper i begge retninger. Eleverne skal undersøge, analysere og forklare en række kvaliteter samt placeringen af det produkt, de vælger og diskutere, hvad der har haft indflydelse på deres valg. (Opgave 2.2). Som lektie til den efterfølgende lektion skal eleverne gå hjem og interviewe deres forældre om, hvad de vælger ud fra. Samtidig skal eleverne også udfylde deres eget valgskema for mælk og grøntsager (Opgave 2.3) Dette danner udgangspunkt for en opfyldende diskussion i den efterfølgende lektions indledning. I Indkøb 4 vender klassen også tilbage til disse opgaver.

Underviseren skal på forhånd:

- Have indkøbt mindst to kartonner Arla økologisk letmælk, som skal analyseres i opgave 2.1
- Have printet opgaverne til eleverne – evt. med anderledes lay-out af opgave 2.1 og 2.3
- Huske at skabe rum for opfølgning af opgave 2.3 til den efterfølgende gang.

Indkøb 3 – Indkøb uden liste – det listige indkøb

Faglige mål:

- Eleverne opbygger færdigheder i at kunne etablere et basislager både med smagsgivere og med råvarer, der danner basis for en lang række retter.
- Eleverne hjælpes til at opbygge deres basislager som udgangspunkt for kreativ anvendelse af rester
- Eleverne vurderer betydningen af, at kunne anvende rester for at mindske madspild i en kombination med at få velsmagende måltider som resultat.

Lektionens forløb:

Lektionerne indledes efter opsamling fra sidste med en øvelse i faglokalet ved borde, så de kan tegne. (Opgave 3.1) Eleverne får udleveret kopierede tegninger af skabe med tomme hylder, hvor de så fra en vareliste skal udvælge højst fire varer til hver hylde.

Hver hylde repræsenterer enten en bestemt smagsgiver eller en bestemt gruppe basisråvarer.

Denne øvelse tager tid og kan justeres op og ned med opgave 3.2, der er en vigtig drøftelse af, hvad der skal være på hylderne.

”Facitliste” til tilsmagningshylderne.

Umami	bacon, hoisinsauce, ketchup, mirin, miso, soja, parmesan, fiskesauce, ansjos, bouillon, ostersauce, tørrede svampe, tomatkoncentrat
Sødt	Muskatnød, hoisinsauce, ketchup, kardemomme, brun farin, honning, kanel, sirup, tomatkoncentrat, sukker, kondenseret mælk, mælk
Salt	Bacon, miso, soja, fiskesauce, ansjos, bouillon, havsalt
Surt	Eddike, mirin, citron, ingefær, lime, koriander
Bittert	Muskatnød, kanel, karry, spidskommen, paprika, sesamfrø
Kokumi	Løg, porre, hvidløg, forårsløg, rødløg

”Facitliste” til basis-råvarelageret:

Tørvarer	Hvedemel, perlespelt, ris, havregryn, quinoa, nudler, tørrede bønner, fuldkornsmel, pasta, linser, kikærter
Blandede smagsgivere på glas og flaske	Oliven, kapers
Æg og mejerivarer	Æg, feta, ost, mælk, smør, fløde, mozzarella, surmælksprodukter, cremefraiche, rygeost
Dåser	Tomater på dåse, kokosmælk, bønner, kikærter, tun
Olier og eddiker	Solsikkeolie, sesamolie, olivenolie
Nødder og tørret frugt og frø	Pinjekerner, mandler, hasselnødder, peanuts, soltørrede tomater, valnødder

Efterfølgende er der praktisk madlavning med hjælp fra Forbrugerrådet Tænks app *For Resten*. (Opgave 3.3)

For Resten appen:

For Resten appen er en gratis madspilds- og råvareapp. I appen får brugeren viden og tips til opbevaring og holdbarhed af over 200 råvarer. Man får gode råd til, hvordan man vurderer, om en råvare kan spises eller skal smides ud og over 300 idéer til retter, hvor ens rester kan bruges i madlavningen. Der udover finder man nyttig viden om fx planlægning af mad og indkøb, hygiejne og emballage.

App'en indeholder ikke en samling opskrifter, men den giver inspiration til anvendelse af råvarer. Derfor er der i elevmaterialet suppleret med basisopskrifter i det omfang, det er nødvendigt. Da der ikke indgår tilsmagning i app'en, opfordrer materialet til, at eleverne bruger den viden, de lige har arbejdet med i forhold til basislageret for tilsmagning.

Find For Resten-appen i Appstore, Google Play eller her: <https://taenk.dk/forbrugerviv/mad-og-indkoeb/app-undgaa-madspild-med-resten-appen>

Eleverne deles i grupper, der tilsammen skal fremstille to salte retter (Fyldte peberfrugter og Kål i fad) og en sød (Æblepandekager). Det er muligt at lave dubletter af retterne, hvis der er mange elever på et hold. Det vil kun give flere udtryksmuligheder, da arbejdsformen også er kreativt tilsmagende. Retterne er ikke tidskrævende, og det er muligt at gemme opgave 3.2 til den ventetid, der kan være, mens nogle af retterne er i ovnen. Der er købt ind på forhånd, og der skal beregnes tid til praktisk madlavning i forløbet.

Underviseren skal på forhånd:

- Tjekke og fylde op i basislageret, så det minimum dækker opskrifternes behov
- Desuden have indkøbt: kartofler, æbler, bananer eller pærer, peberfrugter og tomater jvf. opskrifterne. Det vil være rigtig godt, hvis der er andre rester i køleskabet, der kan bruges – det vil gøre opgave 3.3 mere autentisk.
- Danne grupper, så eleverne er delt, så alle tre retter bliver tilberedt af en eller flere grupper.
- Sørge for at alle elever har downloaded Forbrugerrådet Tænks app *For Resten* på telefon eller lign. Den er gratis og fylder ikke meget.

Indkøb 4 – Find din vej i indkøbsjunglen

Faglige mål:

- Eleverne tilegner sig viden om de objektive informationer på forskellige hverdagsprodukter, og hvad de kan have af betydning for det valg, man træffer.
- Eleverne analyserer og fortolker forskellige hverdagsprodukters mangfoldige udbud i supermarkedet.
- Eleverne sammenligner og vurderer, hvordan det kritiske indkøbsvalg fungerer i det fysiske supermarked versus det virtuelle.

Lektionens forløb:

Lektionerne indledes med en kort repetition (opgave 4.1) af mælkeopgaven i Indkøb 2. Derefter deles eleverne op og sendes ud i henholdsvis fysiske og virtuelle indkøbsrum (opgave 4.2) for at undersøge forskellige relativt objektive informationer om tre bestemte fødevarer, gerne i flere varianter, hvis de udbydes. Du kan også vælge at lade alle elever finde varer både i et fysisk supermarked og på nettet. Resultaterne skal eleverne notere i det tilhørende skema. I opgave 4.3 skal resultaterne drøftes og sammenlignes enten i plenum eller som hjemmearbejde. Det er muligt at sammenlægge Indkøb 2 med denne undervisningsgang, hvilket dog kræver, at du som underviser foretager en mindre redidaktion. Det er væsentlig at tydeliggøre forskellen på de objektive kvaliteter og de subjektive, der er knyttet til den æstetiske kommunikation.

Som en form for ekstraopgave, der kan kobles fra eller til i overensstemmelse med tiden, finder du opgave 4.4, hvor eleverne skal undersøge, hvornår et tilbud giver mening, og hvornår der kan være risiko for, at man ikke får brugt hele tilbuddet, så det i stedet ender som madspild. Denne opgave kan ligge som "mellemarbejde" til hele forløbet. Ingen indkøb.

Underviseren skal på forhånd:

- Have printet materialet og gerne med ekstra store udgaver af skemaer i opgave 4.2 og 4.4.
- Evt. finde relevante tilbudssider på nettet, så opgave 4.4 kan blive særdeles vedkommende.

Indkøb 5 – Indkøb med succes

Faglige mål:

- Eleverne demonstrerer og redegør for, de valg de træffer, når de køber forskellige fødevarer til brug i en opskrift.
- Eleverne bedømmer og argumenterer for, hvad de specifikke valg betyder for smag og for kvaliteten af de udførte retter.

Progressionen fremgår i indledningen, hvorfor dette forløb skal ligge til sidst, uanset hvor mange af de andre forløb, der er gået forud for dette (dog i hvert fald Indkøb 1).

Lektionens forløb:

Lektionerne indledes med en kort gennemgang af dagens program, hvorefter eleverne skal skrive indkøbsliste til deres opskrift med tjek i faglokalets basislager og køleskab. Hvis skolen har langt til indkøbsmuligheder, kan denne øvelse være gjort på forhånd, hvor eleverne så har fortalt dig, hvad og specifikt hvilket produkt, du skal købe. Hvis det er muligt, er det bedst, at eleverne selv kan købe ind som en del af denne øvelse (opgave 5.1 første del).

Rammen for opgaven er, at eleverne kun skal indkøbe dåsetomater, peberfrugt og mozzarella, og derfor skal de, når de er ude at handle, udfylde skemaet (opgave 5.2). Ved

tilbagekomst i køkkenet skal eleverne fremstille retten i firemandsgrupper. Inden eleverne spiser deres tilberedte ret, skal de begynde på opgave 5.3, som de så først kan færdiggøre, når de har spist retten. Det er hensigtsmæssigt, at alle elever sidder sammen og spiser, da de skal drøfte deres valg med kammeraterne bagefter. Der er indkøb på forhånd, og der skal beregnes tid til praktisk madlavning i lektionen.

Underviseren skal på forhånd:

- Have købt løg, hvidløg, krydderier (se opskrift), olivenolie, balsamico, sukker, salt og peber. Hvis der er afstandsproblemer, så læs ovenfor og indkøb yderligere produkter. Ellers er det meningen, at eleverne skal indkøbe tre produkter: Dåsetomater, peberfrugt og mozzarella.
- Printe opgaverne og specielt et skema til udfyldelse i supermarkedet.
- Overveje om forløbet skal afsluttes med en formativ evaluering i form af et lille essay om, hvordan eleverne vil bruge deres erfaringer fremover, når de handler. Eller en summativ evaluering, hvor du som underviser laver en række spørgsmål med referencer til objektive og subjektive kvaliteter i de produkter, vi vælger at købe.

Bilag 1: Ekstra forløb som afrunding

Skab din egen måltidskasse



I din gruppe fra sidst (4-5 pers) skal I beslutte, hvad der skal i jeres måltidskasse til et ungt menneske, der er flyttet hjemmefra, og som har de ting på hylderne, I sidst lagde derind.

Følgende krav til måltidskassen:

- Aftensmad til tre dage
- Tænk i, at en råvare skal kunne bruges over flere dage
- Alt tørt kan måles af og lægges i kassen, mens frugt og grønt skal leveres hele og derfor ofte bruges på mere end en måde.
- Kassen skal være prisvenlig (det er til et SU budget).
- Brug godt med krydderier – du har allerede nogen på hylden. Hvis du introducerer et nyt og spændende krydderi, kommer det med i kassen.
- Kassen skal være udfordrende og kreativ, så brugeren får nye måltidsoplevelser.

I skal også udarbejde opskrifter til alle tre aftensmåltider (I må gerne dele dem mellem jer).

Herefter skal I vælge et af måltiderne ud og skrive indkøbsliste til mig.

Næste gang skal I fremstille et eksempel på et måltid fra jeres kasse, samtidig med at I afleverer svar på dette på tekst:

- Hvad kassen indeholder (med mængder)?
- Hvad de enkelte dele skal bruges til?
- Hvilke tre retter der skal komme ud af kassen?
- Hvad der kræves, at man selv har, for at kunne lave retterne?