

# Tøm køleskabet

Rikke Falkenberg Kofoed, Leg med IT  
Forbrugerrådet Tænk



Lærervejledning

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**KLAR TIL  
INDKØB**

# Tøm køleskabet

## Fag

Madkundskab

## Klassetrin

4. klasse - ungdomsuddannelser

## Tidsforbrug

2-4 lektioner

## Indhold i lærervejledningen

I denne lærervejledning finder du

- Vejledning til Tøm køleskabet
- Vejledning til appen For Resten

## Om Tøm køleskabet

Denne kreative opgave handler om at åbne elevernes øjne for, hvad de kan lave af madretter ud fra de ingredienser og rester, som de har til rådighed. Med den kunnen bliver de bedre til at stoppe madspild.

Opgaven kan bruges som oplæg til en snak om emnet madspild eller som opfølgning på arbejdet med andre materialer på undervisningsportalen Klar til Indkøb fra Forbrugerrådet Tænk.

Der er forskellige muligheder for gennemførsel af opgaven:

### **Teoretisk eller praktisk?**

Opgaven kan enten udføres på et rent teoretisk plan, hvor eleverne planlægger, hvad de kan lave af mad. Er der tid og mulighed kan eleverne lave maden til sidst. Det vigtigste er, at de gør sig tanker om, hvad de kan lave ud fra det de har til rådighed i køleskab og køkkenskabe.

### **Hjemmearbejde eller skolekøkkenet?**

Opgaven kan udføres derhjemme som hjemmearbejde eller i skolekøkkenet. Vælger I at lave opgaven i skolekøkkenet og at lave maden, kan eleverne eventuelt medbringe nogle ting fra deres køleskab hjemme.

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**KLAR TIL  
INDKØB**

### Opgaven

- Eleverne tager et kig i deres køleskab. De skal lave en ret, der primært består af rester (ikke rester fra måltider, men rester af grøntsager, en stump ost, pølse, æg osv.).
- Først noteres de relevante ingredienser, de finder, på en liste.
- Herefter skal eleverne finde på en ret, de kan lave, hvor de bruger resterne. Eleverne kan hente hjælp i appen For Resten fra Forbrugerrådet Tænk. I fanen *Opskrifter* og i appens søgefunktion kan eleverne finde inspiration til, hvilke retter man kan lave med de ingredienser, som de har til rådighed.
- Mangler eleverne et par ingredienser, kan de kigge i køkkenskabene efter flere ingredienser. Mangler der stadig noget, kan eleverne skrive en liste over de varer, som de mangler for at tilberede retten.

Hvis der er mulighed for det, indkøbes de manglende varer, så retten kan tilberedes.

Tilberedes retten, skal eleverne lave noter og tager billeder undervejs i processen. Billederne kan anvendes i fremlæggelsen og evaluering af projektet.

### Vejledning til appen For Resten



I opgaven Tøm køleskabet 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.

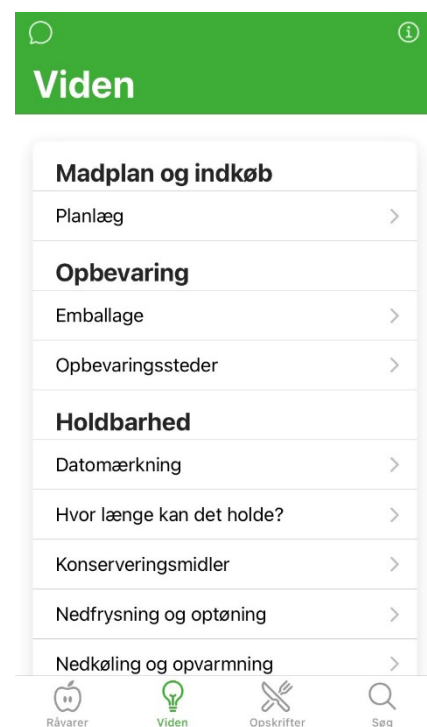
Råvarerne er inddelt i kategorierne:

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

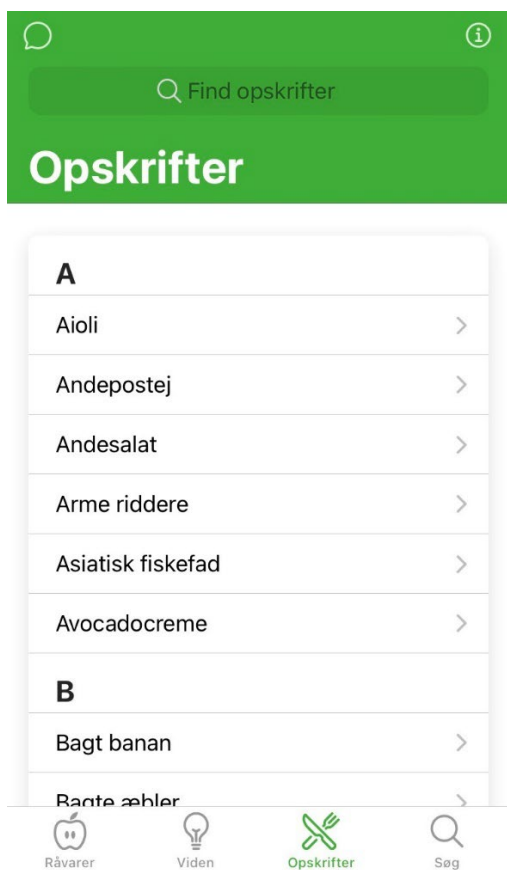
I fanen **Viden** kan I finde oplysninger om en lang række emner, der knytter sig til madspild.

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.



## Lærervejledning Tøm køleskabet



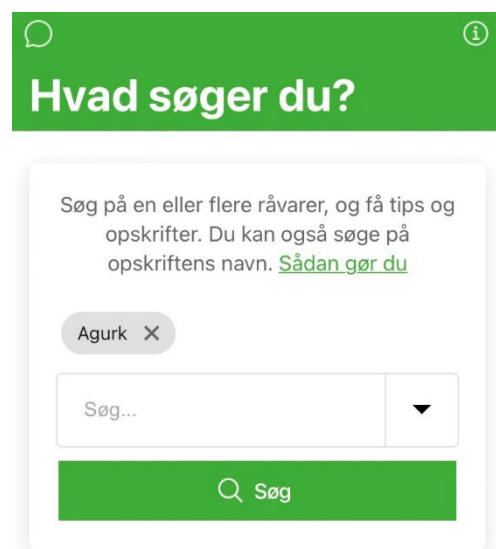
I fanen **Opskrifter** kan I finde inspiration til, hvilket retter I kan skabe med brug af jeres rester.

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

