



## PLANTEBASEREDE MÅLTIDER SOM FORSØG

### INTRODUKTION

Hvor mange plantebaserede måltider spiser vi på en uge? Ikke flere????! Kød er en vigtig proteinkilde, men proteiner kan også findes i planter (hovedsageligt bælgfrugter) og svampe.

Selvom moderne landbrug kun er baseret på 12 planter, er der mere end 7.000 plantearter i verden, der dyrkes til konsum. For ikke at tale om svampen! Det er derfor meget vigtigt at diversificere vores kost, øge antallet af planter, vi spiser, gennem lækre opskrifter!

I dette Open Learning Scenario skal eleverne udforske planter og svampeingredienser og søge efter plantebaserede opskrifter med det mål at organisere et event, hvor plantebaserede måltider vil blive forberedt og præsenteret!

### UDFORDRINGEN

- Spørg dine elever, hvor mange måltider de spiser om ugen, som omfatter kød (f.eks. fjerkræ og pattedyr) og hvor mange, der er plantebaserede.
- Lav en hurtig statistik over deres svar med hjælp fra dine elever.
- Diskuter med eleverne, hvilke plantebaserede måltider de kender, og hvilke der er deres favorit.
- Se videoen "Bæredygtige fødevarer til den nye generation" med dine elever.
- Udfordr dine elever til at udvikle et projekt, hvor de søger efter planteingredienser og plantebaserede opskrifter med det formål at promovere plantebaserede måltider.

### MÅL

- At reflektere over vigtigheden af at øge forbruget af plantebaserede måltider.
- At søge efter andre proteinkilder end kød, såsom planter og svampe.
- At undersøge plantebaserede opskrifter.
- At organisere et event, hvor plantebaserede måltider tilberedes og præsenteres i en blindsmagning for andre.

### SAMFUNDSAKTØRER

- Skolefællesskab
- Familier

### SØGEORD

Madopskrifter, planter, plantebaserede måltider, proteinkilder

### ALDERSGRUPPE

- 13-16 år

### FAG

- Kemi
- Madkundskab

## EKSKURSION

- Hjælp dine elever med at researche på plantebaserede opskrifter, som virker interessante og som de har lyst til at smage.
- Tag eleverne med til et lokalt marked.
- Hjælp eleverne med at søge efter planteingredienser, som de kan anvende til et plantebaseret måltid.
- Tilbage i klasseværelset ser eleverne på de udvalgte opskrifter og diskuterer eventuelle ændringer, der er nødvendige for at inkludere de planter eller svampe, de fandt på markedet. De kan også søge efter andre opskrifter i forhold til de ingredienser, de har fundet.

## SAMARBEJDET

- Organiser sammen med dine elever et event, hvor de først inviterer deres familier samt skolens personale til at præsentere nye plantebaserede opskrifter, der appellerer til unge mennesker.
- Organiser selve eventet på skolen, hvor I forbereder de plantebaserede måltider og spiser dem sammen.
- Bed eleverne om at dele deres resultater om de plante- og svampe-ingredienser, de fandt på markedet samt de plantebaserede opskrifter, som de ender med at lave.

## LØSNINGSFORSLAG

- Eventet kan rettes mod elever fra andre klasser, eller endda fra en anden skole, hvor måltiderne tilberedes og præsenteres i en blindsmagning.
- Hjælp dine elever med at tilrettelægge tilberedningen af de plantebaserede måltider i skolens madlavningslokaler, i et fælles initiativ mellem dem, skolens personale og familierne.
- Under eventet kan deltagerne prøve at identificere ingredienserne til hver ret og stemme på deres favorit.
- De endelige opskrifter på de plantebaserede måltider bør deles med skolefællesskabet.

## EMNER

Kemi:

- Fødevarereproduktion
- Madkundskab:
- Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.
  - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.
  - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.

## BÆREDYGTIGHEDSK- OMPETENCER

- Samarbejde og analysearbejde
- Kritisk tænkning
- Værdsættelse af miljøet

## OPSÆTNING

En del af aktiviteten udvikles uden for skolen, på et madmarked.

Resten af aktiviteten kan udvikles i skolesammenhæng

## MATERIALER

- Kamera eller mobiltelefon (for at tage billeder af ingredienserne på markedet).
- Registreringsblanket (for at tage noter om ingredienserne).