

Mästerkockens hemliga låda

Hem- och konsumentkunskap | åk 7–9

Eleverna får laga mat baserat på rester, skruppna grönsaker eller butikssvinn för att öva på att komponera rätter utifrån sånt som annars hade blivit matsvinn.

Syfte och mål

Eleverna lär sig om hur olika produkter som är på väg att bli dåliga kan användas för att sätta ihop nya maträtter. Målet är att eleverna ska kunna använda sin kunskap om hur man kan ta vara på matrester för att i framtiden kunna minska sitt matsvinn.

Koppling till läroplanen

Hem- och konsumentkunskap

- *Förmåga att planera och tillaga mat och måltider för olika behov och sammanhang samt hantera annat praktiskt arbete som förekommer i ett hem,*
- *Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.*
- *Skapande av egna måltider, till exempel utifrån säsong och rester.*

Förkunskaper

Eleverna bör ha kunskap om enkel matlagning och bakning för att självständigt kunna välja en maträtt att tillaga.

Tidsåtgång

1–2 lektioner.

Arbetsätt

Planera och tillaga en måltid utifrån givna ingredienser. Arbete i grupp eller enskilt.

Obs! Enligt Livsmedelsverket ska personer med nedsatt immunförsvar inte äta livsmedel som passerat bäst-före-datumet.

Material

- Överbliven mat, skruppna grönsaker och annat som behöver tas tillvara i skolans kök. Exempelvis öppnade förpackningar och småskvättar av diverse ingredienser eller sånt som har passerat bäst före-datum men fortfarande är okej att äta.
- Övriga ingredienser som kan behövas för att kunna skapa maträtter/baka utifrån ingredienserna i den hemliga lådan.

Om skolan inte har några matrester eller överblivna ingredienser kan ni använda er av de livsmedel som det svinnas mest av: frukt, grönsaker och mejeriprodukter. (Även bröd är något som det slängs mycket av.)

Tips! Har ni möjlighet att ta emot och laga mat på svinn från butiker i närområdet kan det bli en spännande utgångspunkt för diskussioner i klassen – varför skulle denna mat slängas?

Övrigt material:

- Projektor med högtalare för att visa film
- Digitala enheter för att söka efter recept
- Arbetsblad

Förberedelser

- Samla in ingredienser.
- Förbered "hemliga lådor" eller påsar till varje elevgrupp.
- Kontrollera att grundläggande kompletterande ingredienser finns tillgängliga (olja, kryddor, torrvaror m.m.).
- Förbered en lista på förslag på recept till de elevgrupper som har svårt att komma på vad de ska tillaga.
- Skriv ut ett arbetsblad, ett ex till varje elev.

Genomförande

Inledning

Repetera kortfattat nedanstående om matsvinn och datummärkning. Detta behövs för att eleverna ska kunna svara på frågorna 2–4 på arbetsbladet.

- **Vad matsvinn är och hur det uppstår**
(Mat som slängs som hade kunnat ätas. T.ex. mat som möglat, mat som slängs för att det passerat bäst före-datum eller att man tar för sig med mat än man orkar äta.)
- **Skillnaden på bäst före-datum och sista förbrukningsdag**
(Mat är okej att äta efter bäst före-datum, medan sista förbrukningsdag innebär att maten kan ha fått farliga bakterier och därför inte ska ätas.)
- **Hur vi kontrollerar om maten fortfarande är okej att äta**
(Titta, lukta, smaka)
- **Vilka typer av matvaror som det är vanligast att vi slänger och hur kan vi istället använda dem innan de blir dåliga**
(Frukt, grönsaker, bröd och mejeriprodukter)

Visa detta exempel från Resterkockens utmaning som inspiration:

<https://www.resterkocken.se/bidrag/2443>

Visa detta korta filmklipp från Sveriges mästarkock där de får en hemlig låda,

Hemliga lådan gör mästarkockarna nervösa - Sveriges mästarkock (TV4):

<https://www.youtube.com/watch?v=6Nb770YM9oM>

Hemliga lådan

Dela in eleverna i arbetslag (eller låt dem arbeta enskilt) och låt dem öppna/avtäcka sin hemliga låda för att se sina ingredienser (alternativt se varorna om du valt att istället ställa fram dem på ett bord).

Dela ut arbetsbladet eller låt eleverna ta del av det digitalt. Låt dem svara på frågorna under rubriken *Ingredienser* och sedan planera vilken maträtt de ska tillaga med sina ingredienser. Under rubriken *Planering* finns länkar där de kan få tips.

Låt därefter eleverna tillaga sin maträtt. Varje grupp presenterar sedan sin rätt för klassen. De kan också fota sin maträtt för dokumentation eller om presentationen ska göras vid ett senare tillfälle.

Övriga grupper/elever får reflektera över vad de skulle ha tillagat med samma råvaror. Låt eventuellt eleverna smaka på varandras maträtter.

Sist på arbetsbladet finns frågor för reflektion över hur arbetet med matlagningen gick.

Avslutning

Låt eleverna enskilt fylla i reflektionsfrågorna på sista sidan i arbetsbladet.

Anpassningar

Svårighetsgraden avgörs av vilka ingredienser eleverna får i sin hemliga låda och det går därför att anpassa utifrån elevgruppens förkunskaper.

För att göra uppgiften lättare kan eleverna bli tilldelade en specifik ingrediens och en tydligare riktlinje kring vad de ska tillaga, exempelvis att alla grupper får en sorts frukt/bär med direktivet att de ska baka en efterrätt.

En variant av uppgiften är att alla grupper får samma uppsättning grundingsredienser och att de specifika resterna lottas ut. Grundingsredienserna kan exempelvis vara pasta, ris eller bagingredienser.

Länktips

Information om datummärkning:

<https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsfo-retag/information-markning-och-pastaenden/markning-av-fardigforpackade-livsmedel/vanliga-fragor-om-datummarkning/>

Tips på vad som går att laga med rester:

<https://www.ica.se/artikel/laga-mat-pa-rester/>

<https://www.ica.se/artikel/minska-matsvinnet/>

<https://www.tasteline.com/inspiration/vardag/sa-tar-du-vara-pa-matresterna/>

<https://tuveffonskan.se/2017/03/29/nya-ratter-med-matrest-10-basta-tips-for-att-minska-matsvinnet-pa-ett-kreativt-satt-del-3/>