

Svinnminimera

Hem- och konsumentkunskap | åk 7–9

I denna hemkunskapslektion ska eleverna göra mesta möjliga av sina råvaror. Tävligen går ut på att få så lite som möjligt i matavfallspåsen.

Syfte och mål

Eleverna uppmärksammas på vad som kan bli matsvinn vid tillagning och hur detta kan undvikas. Genom medvetenhet om detta kan eleverna minska sitt matsvinn vid matlagning.

Koppling till läroplanen

Hem- och konsumentkunskap

- *Matlagning för olika behov och sammanhang.*
- *Livsmedels egenskaper och användningsområden.*
- *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.*
- *Resurshushållning. Ställningstaganden vid val och användning av livsmedel och andra varor.*

Förkunskaper

Grundläggande matlagningskunskaper.

Tidsåtgång

1 lektion.

Arbetsätt

Arbete i par samt genomgång i helklass.

Material

- Köksvåg
- Arbetsblad, ett ex per par
- Råvaror som eleverna kan tillaga en maträtt utifrån
- Kök med tillagningsmöjlighet för många elever
- Eventuellt tillgång till digital enhet för sökning av recept.

Genomförande

Inledning

Inled lektionen med att repetera vad matsvinn är och vad som är skillnaden mellan matavfall och matsvinn. Prata gärna om att matsvinn också kan uppstå när man lagar mat, t.ex. vid ansning och skalning.

Matsvinn - mat som hade kunnat ätas men som slängs.

Matavfall - mat som slängs, inklusive matsvinn men även sådant som ska sorteras som matavfall men inte hade kunnat ätas, t.ex. ben, kaffefilter, äggskal, bananskal.

Berätta för eleverna att de i par ska tillaga en maträtt där målet är att så lite som möjligt hamnar i matavfallspåsen (och att maträtten smakar gott såklart). Eleverna kan få laga fritt, utan recept, eller så låter du dem använda en mobil, surfplatta eller dator för att hitta recept. När alla par har lagat sin maträtt kommer det som blivit över av de tilldelade råvarorna att vägas. Om det fungerar och uppskattas av eleverna kan detta göras som en tävling. Minst svinn vinner!

Välj vilka typer av råvaror som eleverna ska laga med, och om de ska ha samma eller olika. Utöver valda råvaror behöver eleverna tillgång till basingredienser såsom torrvaror, mejeriprodukter och kryddor.

Tips! Ett roligt inslag kan vara att ställa upp ett antal råvaror på ett bord och låta ett par i taget gå fram och välja en råvara. De kan t.ex. få slå tärning om i vilken ordning de får välja. Låt varje par ta en till tre råvaror att laga med.

Tillagning

Dela in eleverna i par och dela ut eller låt eleverna välja råvaror att laga med. Dela ut ett arbetsblad per par och låt eleverna planera vad de ska laga och svara på de två första frågorna.

Se till att varje par har en behållare där de lägger sådant som blivit över under tillagningen (t.ex. en skål eller en matavfallspåse). Sådant som hör till basingredienserna behöver inte vägas.

Låt eleverna laga sin maträtt.

När de lagat klart får varje par presentera vilka råvaror de fick/valde och vad de lagat. Det som blivit över vägs. Efter vägningen får varje par svara på de två sista frågorna i arbetsbladet. Om du valt att göra det som en tävling kan resultatet avslöjas efter att eleverna svarat på de sista frågorna i arbetsbladet.

Avslutning

Summera vad eleverna gjorde för att minska mängden avfall/svinn under lektionen. Vilka är elevernas bästa tips på att minska matsvinnet vid tillagning?