

Svinnminimera

Matlagning, Livsmedels- och näringskunskap | Gy

I denna lektion ska eleverna laga mat och göra mesta möjliga av sina råvaror, så att lite som möjligt hamnar i matavfallspåsen.

Syfte och mål

Eleverna får reflektera över matsvinn i olika led av livsmedelskedjan, och särskilt uppmärksamma vad som kan bli matsvinn vid tillagning och hur detta kan undvikas. Genom ökad medvetenhet om detta kan eleverna minska sitt matsvinn vid matlagning.

Koppling till läroplanen

Matlagning

- *Planering och organisering av arbetet efter situationens krav.*
- *Etiska, miljömässiga och ekonomiska val i arbetet.*
- *Ekonomisk och miljömässig hantering av svinn och rester.*

Livsmedels- och näringskunskap

- *Etik och hållbarhet när det gäller råvaru- och livsmedelshantering samt resurs-hushållning.*

Förkunskaper

Grundläggande matlagningskunskaper.

Tidsåtgång

1–2 lektioner.

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 flera grupper
- 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.

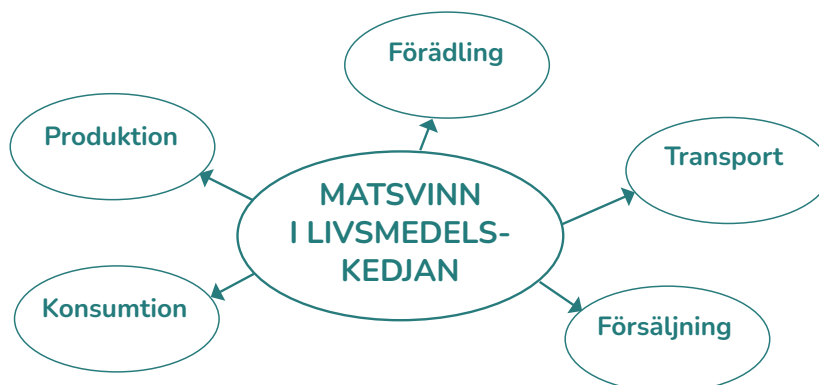
Matsvinn - mat som hade kunnat ätas men som slängs.

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.

Gå igenom var i livsmedelskedjan matsvinn kan förekomma. Låt gärna eleverna fundera i par eller mindre grupper över var matsvinn finns, varför det uppstår och hur det skulle kunna minskas, t.ex. i form av en tankekart: **Matsvinn i livsmedelskedjan**.

Svaret är att svinn sker i alla led, från jord till bord:

1. **Produktion** – Odling av växter och uppfödning av djur inom jordbruk, fiske eller djurhållning.
 - Grönsaker som är "fula" eller för små slängs
 - Frukt skadas vid plockning
 - Djur eller grödor blir sjuka
2. **Förädling/Bearbetning** – Råvaror omvandlas till livsmedel i exempelvis mejerier, slakterier eller fabriker (t.ex. mjöl blir bröd).
 - Maskiner skär bort delar
 - Mat blir felproducerad, t.ex. bröd bränns
 - Varor blir felmärkta
3. **Transport** – Livsmedlen transporteras från producent till grossist, butik eller restaurang.
 - För lång lagringstid
 - Varor eller förpackningar skadas i transport
 - Fel temperatur under transport
4. **Försäljning** – Livsmedlen säljs i butik, på marknad eller serveras på restaurang.
 - Mat slängs efter bäst-före-datum
 - Frukt och grönsaker med små skador kastas
 - För stora beställningar
5. **Konsumtion** – Konsumenten förvarar, tillagar och äter maten.
 - Mat som passerat bäst-före-datum slängs trots att den går att äta
 - Hållbarheten förkortas pga felaktig förvaring
 - För mycket mat lagas



I konsumtionsledet finns olika typer av svinn. Även här kan eleverna fundera och komma med exempel och förslag.

- **Kökssvinn** – Mat som slängs i köket under beredning och tillagning.
Exempel: Skal, blast, puts från kött, mat som bränts vid.
Minskning: Bättre planering av inköp, använd så mycket som möjligt av råvarorna, korrekt förvaring.
- **Serveringssvinn** – Tillagad mat som ställts fram men som inte äts upp utan slängs.
Exempel: Överbliven mat i skolmatsalen eller på en buffé.
Minskning: Anpassa mängden mat som läggs ställs fram, spara till dagen efter, sälj "lunchlådor" av överbliven mat.
- **Tallrikssvinn** – Mat som skrapas av tallriken när man ätit klart.
Exempel: Mat man inte orkar, kanter som skärs bort, sås eller rester på tallriken.
Minskning: Mindre tallrikar, träna barn att veta hur mycket de kommer att vilja äta, ta lite först och ta mer om man orkar, låta gäster på restaurang välja storlek på portioner och välja tillbehör.

Tillagning

Berätta för eleverna att de i par ska tillaga en maträtt där målet är att så lite som möjligt hamnar i matavfallspåsen (kökssvinn) – 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 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 få 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.

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 det 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 på 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?