

# Bjud på en miljösmart fruktsallad

## Mål

ELEVEN SKA: Göra och bjuda på en läcker fruktsallad.



## Syfte

Att känna igen många frukter och veta varifrån de kommer. Att veta varför frukt är nyttigt. Att kunna göra miljö- och klimatsmarta val av frukt. Att veta frukternas pris och beräkna kostnaden för en fruktsallad för 4 personer. Att göra ett recept på medvetet valda ingredienser ur smak-, miljö/klimat- och prissynpunkt. Att planera och samarbeta kring ett trevligt fruktmål.

## Så här kan man göra

### FÖRBEREDELSE

Ta med en korg blandad frukt till klassrummet, både svensk och importerad från olika länder och världsdelar.

Samtala om de olika frukterna: Vad heter de? (Sug gärna lite på namnen på de exotiska frukterna!) Varför är det nyttigt att äta frukt – berätta om näringsinnehåll och vad kroppen behöver.

Var kommer de olika frukterna ifrån – titta på kartan. Hur odlas de? Man kan odla frukt helt naturligt, eller med mycket kemikalier. Vilka för- och nackdelar har de olika metoderna? Hur långt har frukten åkt? Vad betyder transporten för klimat och miljö.

Beskriv hur frukterna ser ut, luktar och smakar. Skär itu dem och titta på insidan. Vad är kärnor? Skär bitar och gör smaktest. Rita och måla.

Lyssna på Electric Banana Bands underbara låt *Tropical Fruit!*

### GENOMFÖRANDE

- 🍏 Besök en livsmedelsbutik och titta i frukt-disken vilka frukter som finns. Ta reda på priser. Hur kan man veta om frukten är svensk eller har rest långt? Hur kan man se om den odlats ekologiskt?
- 🍏 Planera tillverkningen av fruktsalladen: Vem gör vad? Gör ett recept på utvalda frukter och motivera valet. Är det smak, färg, pris eller miljötänk som styr valet?
- 🍏 Tillred och ät fruktsalladen tillsammans och bjud ett par kompisar. Servera fint.

### REDOVISNING

Kalas på fruktsalladen. Receptet eleverna gjort bifogas *Klassens egen kokbok*.

### UTVÄRDERA

