

Vår egen kokbok

Mål

ELEVEN SKA: Producera *Klassens egen kokbok*.



Syfte

Att tillämpa kunskaperna om nödvändiga näringsämnen, ekologiska livsmedel och smakupplevelser. Att förstå hur valet av råvaror påverkar hälsa, miljö, klimat och djurens välfärd. Att beräkna mängder. Att läsa, skriva och följa recept. Samarbete och delaktighet i skolans matplanering.

Så här kan man göra

FÖRBEREDELSE

Samtala i klassen om vad man ska tänka på när man planerar en måltid: viktiga näringsämnen, utan onödiga kemikalier, rätt balans av mängder, miljöpåverkan, att djuren haft det bra osv.

Diskutera varför det är bra att välja råvaror efter hur långt de rest. Diskutera varför det är bra att välja råvaror efter säsong. Tänk också på att maten ska smaka gott och tilltala ögat!

GENOMFÖRANDE

- ♥ Låt eleverna planera en måltid som är god (elevens smak) och som innehåller balanserad mängd av de nödvändiga byggstenarna. Undvik de onödiga och onyttiga ämnena. Beräkna hur mycket som går åt av varje ingrediens och gör ett recept för 4 personer.
- ♥ Skriv ut receptet snyggt. Illustrera med ritade bilder eller foton.
- ♥ Planera en veckomeny för skolluncherna tillsammans med skolkökspersonalen.
- ♥ Föreslå gärna tillbehör som kryddor och annat som förhöjer smak och ätupplevelse. Det är t.ex. fint att dekorera uppläggnings-

fat och tallrik med levande blommor!

- ♥ Föreslå bordsdryck. Glöm inte hur viktigt det är att dricka mjölk!

REDOVISNING

Samla recepten i en pärm: *Klassens egen kokbok*. Där kan recept fyllas på efter hand. Recepten kan även recenseras av eleverna själva när de testat dem. Sätt upp veckomenyn där alla kan se.

UTVÄRDERA

TIPS!

Det finns flera kokböcker som kan vara inspirerande att titta i för att få tips på rätter.

Exempel:

Majas Klimatmat av Maja Söderberg

Carolans Eko av Carola Magnusson

100% ekologiskt – recept för den ekologiska skolrestaurangen och för hemmaköket på Informationsförlaget