

MAT FÖR HÅLLBAR UTVECKLING

I LEKTIONSSAL

LÄRARE

I den här lektionen får ni bland annat arbeta med hur man kan laga och äta hållbar mat. Lektionen består av en del som ni kan arbeta med i lektionssalen och en del som ni gör i köket.

ÅRSKURS: 4-9
ÄMNE: HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP
TIDSÅTGÅNG: CA 120 MIN

FÖRBEREDELSE
(för delen som utförs i köket):
Rensa kylskåpet på rester och komplettera eventuellt med nya råvaror.

ORD OCH BEGREPP:
Hållbar utveckling, ekologiskt fotavtryck, sopor, hushålla, råvaror, skala rensa, skära, koka, sjuda, servera.

MÅL

Målet med lektionen är att väcka intresse för hållbar utveckling och att kunna göra en hållbar måltid av det som redan finns i kylskåpet genom att anpassa råvaror och mängder.

VAD ÄR PROBLEMET?

Problemet formulerar ni tillsammans efter att ni tittat på filmen och inspirationsbilderna.

FILM

Inled lektionen med att titta på filmen **Hållbar mat**. Filmen hittar du även under lektionssidan på webben.



PRATA OM:

Vad handlar filmen om, vilket problem beskrivs och vilket budskap har den?

INSPIRATIONSBLIDER

Titta på inspirationsbilderna och diskutera frågorna. Ladda ner tillhörande inspirationsbilder under lektionssidan på webben.

KÖTTBULLAR VS FALAFEL
I KLIMATAVTRYCK

LIVSMEDELSPRODUKTION
OCH VATTENÅTGÅNG

MATSVINNETS
KLIMATPÅVERKAN

DISKUTERA:

Varför är det skillnad i klimatutsläpp mellan kött och vegetabilier?

DISKUTERA:

Hur skiljer sig vattenåtgång vid produktion av olika livsmedel?

DISKUTERA:

Kan man åka mer bil om man slänger mindre mat?

BONUS - OM DU HINNER SANT ELLER FALSKT OM MATEN

Här kan du dela ut gröna och röda papper – grönt för sant och rött för falskt. Låt eleverna svara genom att sätta upp en färg. Diskutera hur svaren fördelas utan att värdera.

- Om alla i världen hade samma levnadsstandard som vi i västvärlden skulle vi behöva mer än fyra jordklot. (SANT) Samtidigt kan vi inte neka fattiga människor rätten att få det bättre bara för att planeten inte tål fler som härmar vår livsstil.

- En tredjedel av all mat som produceras i världen slängs. (SANT) I västvärlden är det framför allt konsumenterna som slänger mat. I fattigare delar av världen är det lagring, transporter och förvaring av maten innan den når konsumenterna som är det stora problemet.

- När du slänger en avokado slänger du också 200 liter vatten. (SANT) Avokado odlas ofta där det är torrt så det går åt mycket konstbevattning. Om avokadon slängs är all bevattning gjord i onödan. Då hade det varit bättre att vattnet använts till något annat.

- Det spelar ingen roll för miljön vad jag eller min familj äter. (FALSKT) Det bästa vi kan göra för miljön på kort sikt är att sluta slänga mat och äta mindre kött och gärna svenskt, för det bidrar till ett öppet odlingslandskap.

- Man måste äta kött för att orka träna. (FALSKT) Det går att ersätta kött med andra proteinkällor t ex bönor och linser. Kom ihåg att den som aldrig äter livsmedel från djurriket behöver tänka på att på annat sätt få i sig viktiga näringsämnen som kött och fisk innehåller.

- Det är transporterna som står för den största delen av matens miljöpåverkan. (FALSKT) Det är produktionen av maten som i de flesta fall ger störst miljöpåverkan.

Nu kan ni gå vidare och arbeta med nästa del i lektionen - **I KÖKET.**

START

Idag ska vi göra som Kajsa Warg (man tager vad man haver) – ta vad vi har och laga mat. Som lärare har du förberett genom att du har rensat kylskåpet på rester och eventuellt kompletterat med nya råvaror. Nedan filmer hittar du under lektionssidan på webben.

- Film om hur man gör pastagrätäng av rester
- Film om hur man gör omelett av rester

DISKUTERA I HELKLASS:

- Vad finns i kylskåpet och skafferiet? Diskutera vad som kan passa i en gryta.
- Varför är det bra att lära sig laga mat av de råvaror som finns hemma?
- Måste man ha kött i en gryta?
- Vad kan man ta istället? Bönor är bra ersättning för kött.

UPPGIFT I GRUPP

Låt eleverna skriva en inköpslista och göra fiktiva inköp om de vill komplettera med något du inte ställt fram men som finns i skafferiet.

- Visste du att över hela världen samlas människor runt grytor. Det är ett urgammalt sätt att laga mat som är energieffektivt och miljövänligt.
- Visste du att fisk är ett nyttigt och ofta miljömässigt bra livsmedel att stoppa i en gryta. Likaså defekta grönsaker.

UTMANINGEN - GRYTAN OCH EFTERRÄTTEN

Grytan är en kreativ uppgift som handlar om att ta tillvara vad som finns i kylen. Tanken är att eleverna ska laga en kött- och rotfruktsgryta där en del av köttet ersätts med andra järn- och proteinrika livsmedel. Det går att utesluta köttfärsen helt, då är det den största mängden bönor som gäller (i receptet).

Utgångspunkt för klimatsmart ätande är minst en vegetarisk dag i veckan, men eleverna får även lära sig att man kan ersätta en del köttfärs med linser och bönor. Detta ger också ekonomisk möjlighet att satsa på en bättre köttfärs kvalitet, till exempel ekologisk. Utmaningen kan gärna byggas ut med olika råvaror och dilemman. Var noga med att diskutera och ta fram klimatsmarta tillbehör, till exempel korngrön, dinkel, matvete, bulgur och couscous.

Till utmaningen hör även att fixa en efterrätt av skrutttig frukt. Efterrätten är en grunduppgift, som även tar tillvara elevernas kreativitet och bland annat ställer frågan om allt måste vara perfekt för att kunna ätas. Vad kan man göra med det som blivit defekt? Utmaningen inleds med en skål med frukter av blandad kvalitet.

EXIT TICKET

- Nådde vi målet?
- Vad har du lärt dig?
- Har du lärt dig något nytt?

Dags att börja laga mat - gå vidare till receptet för **GRYTAN**.

Dags att göra efterrätt - gå vidare till receptet för **EFTERRÄTTEN**.