

KLIMAKOKKENE

– Undervisningsmaterieell for lærere



Konkurranse i klimasmart matlaging!

KOMPETANSEMÅL:

1. bruke reiskap, grunnleggjande teknikkar og matlagingsmetodar til å lage trygg og berekraftig mat som gir grunnlag for god helse
2. bruke matmerking og kostmodellar til å setje saman eit sunt, variert og berekraftig kosthald og reflektere rundt vala sine
3. utnytte matvarer og restar frå matlaging og reflektere over eige matforbruk

DELMÅL:

1. Elevene skal lære om bærekraftig og miljøvennlig mat.
2. Elevene skal planlegge en matrett med bærekraftige og sunne ingredienser og søke etter informasjon på egenhånd.
3. Elevene skal lage matretten de planla og dokumentere det de har gjort ved å laste opp bilder på klimakokkene.no.

KONKURRANSEREGLER:

1. Klassene anbefales å bruke minst 2 dobbeltimer på konkurransen:

- Første dobbeltimen kan bestå av å sette seg inn i problematikken rundt bærekraft og mat og å planlegge maten som skal lages i neste dobbeltime
- Andre dobbeltime kan gå til å lage retten. Deretter må dere å ta et bilde av den og laste opp på nettsiden, sammen med oppskrift og fremgangsmåte.

2. Hver klasse kan velge opp til to retter som de skal laste opp på Min side.

Dere velger selv hvordan dere vil løse dette i deres klasse. Dersom klassen er delt inn i grupper, kan dere stemme over hvilke to retter dere skal lage. Det er også lov å velge bare én rett i stedet for to retter. Spør Miljøagentene om du er usikker på hvordan du skal legge opp undervisningen i din klasse.

3. Husk å oppgi hvor mange porsjoner retten er ment for i oppskriften, slik at konkurransen blir rettferdig og at alle klasser konkurrerer på like betingelser.

4. Rettene vurderes og velges ut til å testes av et kokker i TORO og et smakspanel av miljøagenter etter tre kriterier:

- Hvor lavt Co2-avtrykk retten har. Har den 0,8 kg eller mindre, regnes avtrykket som lavt.
- Hvor næringsrik maten er. Den bør inneholde minst tre ulike ingredienser fra ulike matvaregrupper. Det er like så viktig at maten er smart for kroppen som for klimaet!
- Hvor smakfull maten er og hvor digg den ser ut. Vi spiser ikke bare med munnen, vi spiser også med øynene. Siden vi ikke får smakt på alle de fantastiske rettene deres, er det viktig at maten ser like god ut som den smaker.

5. Bilde av retten, oppskrift og beskrivelse av fremgangsmåte skal lastes opp på Min side innen 31. januar.

6. Når januar er omme, vil en jury velge ut de beste rettene, basert på de tre ulike vurderingskriteriene.

7. De utvalgte rettene vil tilberedes av kokker i TORO og testes av et smakspanel bestående av ekte miljøagenter. De samme miljøagentene vil kåre en første-, andre- og tredjeplass.

KLIMAKOKKENE

– Undervisningsmaterieell for lærere



GRUBLESPØRSMÅL

1. Hva betyr “bærekraftig mat?”
2. Hvordan kan det å spise miljøvennlig hjelpe jorda?
3. Hva er klimaendringer?
4. Hva skjer når det blir mer klimagasser i atmosfæren?
5. Hvordan kan vi bli mer klimasmarte i matveien?
6. Hva er matsvinn?
7. Hva er økologisk mat?
8. Hvorfor bør vi spise mindre kjøtt?
9. Hvorfor bør vi kjøpe lokalprodusert mat?
10. Hva er sesongbasert mat?



FORSLAG TIL GJENNOMFØRING:

1. Hent frem kunnskapen som elevene allerede innehar. Skriv “Bærekraftig mat” på tavla og be elevene diskutere to og to i et par minutter om hva de forbinder med disse ordene.

2. Spør elevene om hva de har snakket om og skriv dette opp i et tankekart på tavle / smartboard.

3. Spør elevene om de har sett innslag om bærekraftig mat i nyhetene, eller lest om det i blader, aviser eller på nettet. Kanskje de har hørt andre voksne snakke om det? La elevene få snakke om hva de har hørt.

4. Ta i bruk powerpointpresentasjon om bærekraftig mat og hvordan det påvirker klima og miljø. Faktatekst til hvert bilde i powerpointen finnes i et eget ark. Denne faktateksten kan brukes hvis ønskelig, eller

lærer kan ta utgangspunkt i materialet og lage noe selv.

5. Spør elevene om de vet noe mer om bærekraftig mat etter å ha sett powerpoint-presentasjonen, og om de kan fylle inn flere stikkord på tankekartet som de skrev på begynnelsen av timen. Hvis det er tid, kan elevene løse den vedlagte quizen.

6. Gå igjennom konkurransereglene for konkurransen. Disse finnes på eget ark. Forbered elevene på at de snart skal planlegge sin egen klimasmarte matrett.

7. Elevene starter planleggingen. Elevene samarbeider i grupper og planlegger matretten de vil lage. Akkurat hvor mye klimagassutslipp en enkelt vare produserer, er ikke alltid så lett å vite. Det er faktisk mer miljøvennlig å spise kjøtt fra

en sau som har gått på beite hos den lokale bonden, enn å kjøpe poteter som må reise halve kloden rundt for å komme på matfatet vårt. Det er ikke alltid så lett å kjenne til alle de små leddene i matproduksjon som er avgjørende for hvor mye klimagasser som slipper ut. Derfor har vi gjort jobben lettere i planleggingen deres, ved å lage en klimakalkulator som ligger ute på nettsiden Klimakokkene.no, hvor vi også viser til andre nettsider det kan være lurt å bruke. Lurer dere på hvor miljøvennlig en matvare er, kan dere taste den inn i klimakalkulatoren for å få vite det.

8. Neste økt skal elevene lage selve matretten som de har brukt den siste timen til å planlegge. Matretten skal dokumenteres og lastes opp på klimakokkene.no. Det er lurt at elevene bruker konkurransereglene som veiviser mens de lager maten.

KLIMAKOKKENE



QUIZ!

Hvilke av disse vokser i Norge? Sett kryss i ruta til de riktige.



☐ **Mango**

FOTO: THOR, Flickr



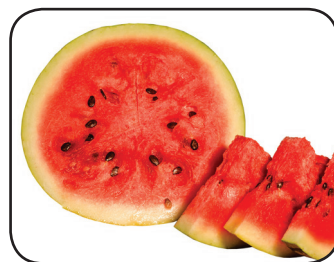
☐ **Stikkelsbær**

FOTO: neurovelho, Wikipedia



☐ **Multer**

FOTO: Philipum, Wikipedia



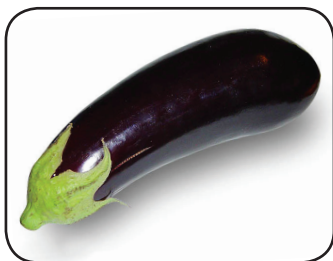
☐ **Melon**

FOTO: Prathyush Thomas, Wikipedia



☐ **Blomkål**

FOTO: Rasbak, Wikipedia



☐ **Aubergin**

FOTO: Horst Frank, Wikipedia



☐ **Appelsin**

FOTO: Wikipedia



☐ **Kålrabi**

FOTO: Rainer Zenz, Wikipedia

Hvilken av disse har gitt høyest klimagassutslipp?

- ☐ Kjøtt som er importert fra Sør-Amerika
- ☐ Kjøtt fra elgjakt her i Norge
- ☐ Kjøtt fra norske bondegårder

Du skal lage en sesongbasert middag i april. Hvilken av disse ingrediensene kan du ikke bruke?

- ☐ Grønn asparges
- ☐ Hjertesalat
- ☐ Gresskar

Hvilken av disse har gitt høyest klimagassutslipp?

- ☐ Poteter som er importert fra Sverige
- ☐ Poteter fra norske bondegårder
- ☐ Poteter som er importert fra Kypros

Du skal lage en sesongbasert dessert i juli. Hvilken av disse ingrediensene kan du ikke bruke?

- ☐ Moreller
- ☐ Tyttebær
- ☐ Jordbær



Hvilke av disse vokser i Norge? Sett kryss i ruta til de riktige.



☐ **Mango**

FOTO: THOR, Flickr



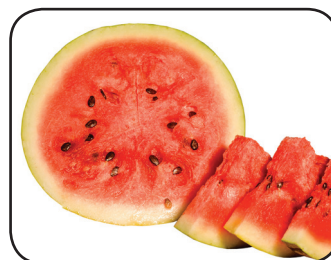
☒ **Stikkelsbær**

FOTO: neurovelho, Wikipedia



☒ **Multer**

FOTO: Philipum, Wikipedia



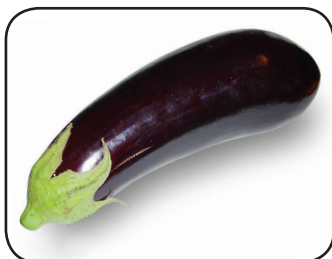
☐ **Melon**

FOTO: Prathyush Thomas, Wikipedia



☒ **Blomkål**

FOTO: Rasbak, Wikipedia



☐ **Aubergin**

FOTO: Horst Frank, Wikipedia



☐ **Appelsin**

FOTO: Wikipedia



☒ **Kålrabi**

FOTO: Rainer Zenz, Wikipedia

Hvilken av disse har gitt høyest klimagassutslipp?

- ☒ Kjøtt som er importert fra Sør-Amerika
☐ Kjøtt fra elgjakt her i Norge
☐ Kjøtt fra norske bondegårder

Du skal lage en sesongbasert middag i april. Hvilken av disse ingrediensene kan du ikke bruke?

- ☐ Grønn asparges ☐ Hjertesalat ☒ Gresskar

Hvilken av disse har gitt høyest klimagassutslipp?

- ☐ Poteter som er importert fra Sverige
☐ Poteter fra norske bondegårder
☒ Poteter som er importert fra Kypros

Du skal lage en sesongbasert dessert i juli. Hvilken av disse ingrediensene kan du ikke bruke?

- ☐ Moreller ☒ Tyttebær ☐ Jordbær