

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.

MÅL

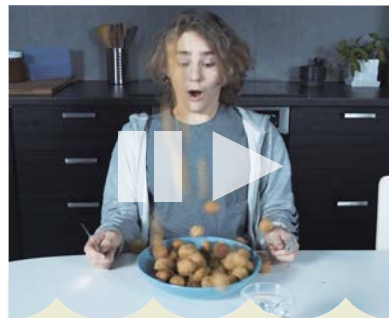
Målet med lektionen är att väcka intresse för hållbar utveckling och att kunna göra en hållbar måltid av det som redan finns i kylskåpet genom att anpassa råvaror och mängder..

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 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?

När du är klar med tabellen, gå vidare och diskutera med en kompis:

- Vad har hamnat i vilken spalt?
- Vilka skillnader finns mellan de olika spalterna?

DISKUTERA I HELKLASS:

- Måste man äta kött?
- Vad kan man äta istället?
- Vad skulle hända om alla åt vegetariskt en eller flera dagar i veckan?
- Vad är det för skillnad för miljön att slänga ett kilo kött eller att slänga ett kilo grönsaker?

VAD KAN JAG GÖRA?

Den här delen av lektionen avslutas med att du får reflektera lite på egen hand.

Skriv ner vad du kan, vill och ska göra – en aktiv handling – som bidrar till hållbar utveckling!

Tänk på att allt är bättre än ingenting, till exempel att äta vegetariskt en gång i veckan. Tillsammans kan man förändra världen!

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

EXIT TICKET

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

START

I den här lektionen ska vi ta vad vi har och laga mat.

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

Filmerna hittar du även under lektionssidan på webben.

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 för kött?

UPPGIFT I GRUPP

Skriv en inköpslista och gör fiktiva inköp om ni vill komplettera med något som inte står framme 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

Utmaningen är att 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). Fundera över portionsstorlekar och sätt samman råvaror till en på alla sätt hållbar måltid.

Till utmaningen hör även att fixa en efterrätt av skruttig frukt. Måste frukten vara perfekt för att kunna ätas? Vad kan man göra med det som blivit defekt?

- Ni tränar på att lyssna, läsa, samarbeta, välja, skala, rensa, bryna, koka, sjuda och servera.
- Utgångspunkt för klimatsmart ätande är minst en vegetarisk dag i veckan. Man kan även ersätta en del köttfärs med linser och bönor. Detta ger också ekonomisk möjlighet att satsa på en bättre kvalitet, till exempel ekologisk.

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

Sen är det dags att göra efterrätt - gå vidare till receptet för **EFTERRÄTTEN**.

EXIT TICKET

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