

Titel:

Vand i maden - Vand er ikke kun, noget vi drikker

Type:

Madlavning og refleksion

Varighed:

4 lektioner (strækker sig over 2 gange)

Trin:

7.-8. kl.

Fag:

Madkundskab som valgfag

Formål

Eleverne skal med dette forløb få en forståelse af vands rolle i madlavning. Eleverne skal arbejde kreativt med at finde alternative veje til at begrænse det indirekte vandforbrug i forbindelse med deres daglige madlavning.

Eleverne skal få en oplevelse af, at det er muligt at lave mad der både smager godt, men samtidig også tager hensyn til miljø og vandforbrug.

Forberedelse

Som baggrundsviden for emnet kan man som lærer læse mere her:

<https://videnskab.dk/naturvidenskab/saadan-skal-du-spise-for-at-spare-paa-van-det-og-hjaelpe-klimaet>

<https://sustainable.dk/folkeskole/mad-og-vand/>

<https://www.waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

Ligesom med CO₂-beregning på fødevarer er det komplekse perspektiver, udfordringer og problemstillinger, der kobler sig på fødevarers "vand-aftryk".

Derfor er det vigtigt, at eleverne bliver gjort bevidste om, at det er svært, at finde entydige svar her.

Som forberedelse kan man finde klassiske opskrifter på Chili con carne og guacamole - Eleverne kan som del af forberedelsen også finde opskrifterne selv.

De første 2 lektioner kan laves i et klasselokale, mens eleverne i de 2 sidste lektioner skal være i skolekøkkenet.

Derudover så skal læreren købe ind til madlavning mellem de 2 undervisningsgange.

Forløbet vil passe godt ind i kompetenceområdet: Fødevarerbevidsthed.

Forløbet kan med fordel kobles sammen med et eller flere af de andre Lovespring-undervisningsforløb for udskolingen.

Beskrivelse

1.+2. lektion

Intro: Snak med eleverne om deres generelle vandforbrug, når det kommer til madlavning. Her kan I komme ind på opvask, hygiejne, kogning, rengøring af fødevarer osv. Men har eleverne nogensinde overvejet, at fødevarer faktisk også har et "vand-aftryk" på samme måde, som når vi snakker om fødevarers CO₂-aftryk. Hvad kan eleverne komme med af bud her? Det handler f.eks. om, hvordan landbruget bruger vand til alt fra at vande markerne, til at dyrke tomater, og ikke mindst alt det vand der skal til, for at en ko kan få både drikke, foder, få rensset stald og rengøring af slagteri. Der er rigtig mange led.

Inddel nu eleverne i normale køkkengrupper med 3-4 elever i hver gruppe. Eleverne skal herefter læse denne artikel og kan efterfølgende selv bruge 10-15 min. på at søge mere viden på Google under "vandforbrug fødevarer":

<https://videnskab.dk/naturvidenskab/saadan-skal-du-spise-for-at-spare-paa-vandet-og-hjaelpe-klimaet>

Snak med eleverne om, hvad de har fundet frem til, og hvad de tænker om artiklen?

Generelt er nogle af de største "vandslugere" blandt fødevarer bl.a. **oksekød, kaffe, ris, chokolade og avocado**. Dog hænger det altid sammen med produktionsformen.

Lad eleverne søge på vandforbrug på de 4 råvarer og skriv resultatet med L. vand pr. kg. fødevarer ned.

Nu skal eleverne i deres gruppe arbejde med udvikling af "vandvenlige" opskrifter med udgangspunkt i en klassisk Chili con Carne med ris og guacamole som tilbehør.

Eleverne kan få en standard opskrift udleveret af læreren eller selv finde på nettet eller i kogebøger.

Med udgangspunkt i de normale opskrifter, skal eleverne nu udvikle og prøve at finde alternativer til primært oksekød og ris i chili con carne samt udvikle deres egen salsa uden avocado. De skal kort fortalt lave så "vandvenlige" versioner af opskrifterne som muligt.

Eleverne printer til sidst deres nye opskrifter og laver en indkøbsliste, som afleveres til læreren. Herefter handler læreren varerne til næste undervisningsgang.

3.+4. lektion (ugen efter)

Eleverne laver denne gang retterne fra deres selvudviklede "vandvenlige" chili con carne-opskrifter i skolekøkkenet.

Under måltidet kan der f.eks. snakkes om, hvor meget vand de mon har sparet? Hvordan er smagsresultatet blevet kontra en "normal" version? Hvilke andre retter med f.eks. oksekød eller ris kender de, hvor maden nemt kunne gøres mere "vandvenlig"?

