

# Sommerafslutning

Her finder du et forslag til, **hvordan** I kan afslutte årets undervisning i madkundskab med et festmåltid, som samtidig bliver en lille prøve på, hvad dine elever har lært.

Nedenfor finder du følgende:

## Indhold

Sommerafslutning .....	1
Hvad er et festmåltid .....	1
Planlægning af festmåltidet .....	2
Opskrifter og indkøbslister .....	2
Indkøbsliste .....	3
Budget.....	4
Opskrifter.....	5
Gode råd til dine elever om sæson, klima, allergi mv.....	6
Eksempel på et mindre omfangsrigt festmåltid .....	8
Opskrifter.....	8

## Hvad er et festmåltid

Ifølge den Den Danske Ordbog betyder “festmåltid” et *overdårdigt og meget velsmagende måltid*. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=festm%C3%A5ltid>

Juni er en sommermåned og den sidste måned på skolen, inden eleverne afslutter året og går på sommerferie. Eleverne skal bruge alle de teknikker og alt den viden, de har tilegnet sig igennem skoleåret i madkundskab for at skabe et festmåltid til hele klassen. Alle skal være med til at bestemme, hvad der skal laves på festdagen, og alle skal hjælpe til med at pynte op, dække bord, lave mad og rydde op.

I kan evt. også lave en underholdningskomite som skal sørge for, at der er sjove indslag under middagen.

## Planlægning af festmåltidet

For at skabe det bedste festmåltid for dig og din klasse skal det først planlægges.

I skal derfor:

- Finde på et tema.
- Finde el. lave dekorationer.
- Finde en lokation, aftale en dato og et tidspunkt for festmåltidet.
- Lave en liste over opgaver, der skal gøres inden festen og del den gerne op i kategorier.
- Invitér gæster og finde ud af, hvor mange der kan deltage.
- Lave en menu, der passer til temaet (se forslag til opskrifter fordelt efter sværhedsgrad nedenfor).
- Fordele hold el. enkeltperson på alle opgaverne.

## Opskrifter og indkøbslister

Dette undervisningsforløb giver eleverne en større viden om, hvordan de selv kan udarbejde en indkøbsliste og et tilhørende budget.

Inddel gerne eleverne i grupper, og uddel eventuelt forskellige opgaver og opskrifter til grupperne.

I dette forløb er opskrifter og opgaver opdelt i begynder/middel niveau og avanceret niveau. Brug det materiale, der passer til netop din klasse.

## Indkøbsliste

Fødevarer	Mængde

## Budget

Fødevarer	Stk. fødevarer	Stykpris kr.	Pris i alt kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
	stk.	kr.	kr.
<b>Total</b>			<b>kr.</b>

## Opskrifter

### **Begynder/middel niveau - opskrifter** *(Husk, at opskrifterne skal ganges op)*

Tilbehør:

- Asparges med bacon <http://gocook.dk/gocookbook/asparges-med-bacon>
- 3x hummus <http://gocook.dk/gocookbook/3-x-hummus>
- Tomatsalat <http://gocook.dk/gocookbook/tomatsalat>
- Timianstegte gulerødder <http://gocook.dk/gocookbook/timianstegte-guleroedder>
- Spidskålssalat <http://gocook.dk/gocookbook/spidskaalssalat>
- Indisk naanbrød <http://gocook.dk/gocookbook/indisk-naanbroed>

Retter:

- Æggesandwich med kål <http://gocook.dk/gocookbook/aeggesandwich-med-kaal>
- Urtemos på ristet rugbrød <http://gocook.dk/gocookbook/urtemos-paa-ristet-rugbroed>
- Tortillas <http://gocook.dk/gocookbook/tortillas>
- Spinatpandekager med edamamebønner <http://gocook.dk/gocookbook/spinatpandekager-med-edamame-boenner>
- Chili con carne <http://gocook.dk/gocookbook/chili-con-carne>
- Chili sin carne <http://gocook.dk/gocookbook/chili-sin-carne>
- Portugisiske kødboller <http://gocook.dk/gocookbook/portugisiske-koedboller>
- Tortillas med oksekød <http://gocook.dk/gocookbook/tortillas-med-oksekoed>
- Frikadeller med kartoffelsalat <http://gocook.dk/gocookbook/frikadeller-med-kartoffelsalat>
- Pastasalat med kylling <http://gocook.dk/gocookbook/pastasalat-med-kylling>

### **Avanceret niveau - opskrifter** *(Husk, at opskrifterne skal ganges op)*

Tilbehør:

- Spidskålssalat med bacon <http://gocook.dk/gocookbook/spidskaalssalat-med-bacon>

- Chili cheese top <http://gocook.dk/gocookbook/chili-cheese-tops>
- Kartoffler med hytteost <http://gocook.dk/gocookbook/kartofler-med-hytteost>
- Quesadillas <http://gocook.dk/gocookbook/quesadillas>
- Pastasalat med kylling <http://gocook.dk/gocookbook/pastasalat-med-kylling>
- Bønnefritter <http://gocook.dk/gocookbook/boennefritter>
- Mangosalat <http://gocook.dk/gocookbook/mangosalat>
- Lun rissalat med tun <http://gocook.dk/gocookbook/lun-rissalat-med-tun>

#### Retter:

- Koteletter i fad <http://gocook.dk/gocookbook/koteletter-i-fad>
- Ungarsk gullaschsuppe <http://gocook.dk/gocookbook/ungarsk-gullaschsuppe>
- Tjekkisk gullasch <http://gocook.dk/gocookbook/tjekkisk-gullasch>
- Nemme nudler <http://gocook.dk/gocookbook/nemme-nudler>
- Farsbrød <http://gocook.dk/gocookbook/farsbroed>
- Danske forårsruller <http://gocook.dk/gocookbook/danske-foraarsruller>
- Thai-kyllingedeller <http://gocook.dk/gocookbook/thai-kyllingedeller>
- Vafler med pulled kylling <http://gocook.dk/gocookbook/vafler-med-pulled-kylling>
- Thailandsk curry <http://gocook.dk/gocookbook/thailandsk-green-curry>
- Kyllingenuggets med græskar <http://gocook.dk/gocookbook/kyllingenuggets-med-graekar>
- Boller i karry med kylling <http://gocook.dk/gocookbook/boller-i-karry-med-kylling>
- Rispirruller <http://gocook.dk/gocookbook/rispirruller>

## Gode råd til dine elever om sæson, klima, allergi mv.

### Holdbarhed

- Tjek datomærkningen på emballagen. Den er oftest i bunden eller øverst på produktet.
- Læg mærke til, om der står *bedst før* eller *sidste anvendelsesdato*.
- Tjek varen, inden du skal bruge den (ser den frisk ud; dufter den som den skal; er der nogen skader på varen).

## Sæson

- Tjek, hvilke fødevarer der er i sæson i Danmark/Europa, før planlægning af menuen. Kan du fx udskifte grøntsager i retten, så den kommer i sæson?
- Er der råvarer lige nu i haverne eller i naturen, som du kan inddrage fx rabarber, bær, urter eller hyldeblomster?
- Tal om, hvad I har råd til af økologiske varer? Hvad vil du prioritere?
- Er der produkter fra lokale landmænd eller fødevareproducenter, som du kan tænke ind i måltidet?

## Vegetarisk – og fokus på madspild

- Bælgfrugter og grøntsager er et godt alternativ til kød.
- Rodfrugter er et godt alternativ til kød.
- Få mere ud af råvaren ved at bruge hele råvaren. Her undgår du også madspild.
- Undgå madspild ved at juice resterne eller kog en fond (bouillon).
- Gærflager er et godt alternativ til ost.

## Glutenfri

- Brug FiberHUSK til glutenfri bagning.
- Brug polentamel til fx polentafritter.
- Maizenamel er et godt alternativ til mel til jævning.

## Klima

- Planlæg dine måltider ud fra Madpyramiden. Sådan tager du både hånd om din sundhed og klimaet.
- Erstatte du mørkt kød med lysere kød el. grøntsager, bidrager du positivt til klimaet.
- Erstatte du hård ost og skæreost med blødere ost el. hytteost, bidrager du positivt til klimaet.
- Køb råvarer i sæson fra Danmark el. Europa og helst fra friland og ikke drivhus, så bidrager du positivt til klimaet.
- Den største klimasynder er produktion af varer/råvarer. Transporten betyder ikke helt så meget i det store CO<sub>2</sub>-regnskab. De færreste varer transporteres med fly.

## Laktosefri

- Gærflager er et godt alternativ til ost.
- De fleste hårde oste og skæreoste er laktosefri.
- Brug havre- eller sojaprodukter, hvis du vil undgå animalske produkter.
- Gedemælksoste indeholder mindre laktose end komælksoste.

## Eksempel på et mindre omfangsrigt festmåltid

Et festmåltid kan være overdådigt, men det behøver det bestemt ikke at være. Et par alternativer kunne være:

- At lave is med eleverne, da det er en nem og hyggelig sommeraktivitet. Det er en god og simpel måde at afslutte året på.
- At samles om et bål, hvis man har faciliteterne til det. Det skaber et andet nærvær, og er en god social aktivitet for eleverne. Eleverne kan hjælpe til med at starte bål og forberede bålmåltidet.

## Opskrifter

- Sorbet med citron <http://gocook.dk/gocookbook/sorbet-med-citron>
- Bær med yoghurt <http://gocook.dk/gocookbook/baer-med-yoghurt>
- Jordbærsorbet <http://gocook.dk/gocookbook/jordbaersorbet>
- Yoghurt med solbær <http://gocook.dk/gocookbook/yoghurt-med-solbaer>
- Vandmelonis <http://gocook.dk/gocookbook/vandmelonis>
- Snobrød med skinke og ost <http://gocook.dk/find/snobroed-med-skinke-og-ost?search=sommer>
- Bagte bålæbler <http://gocook.dk/gocookbook/bagte-baal-aebler>