Måned	Klassetrin	Valgfag	Forløb	Antal lektioner	Materialer	Film	Opskrifter	Gode råd	Læringsmål	Kompetenceområder og -mål	Områder	Færdigheds- og vidensmål	Faser
August	4./5./6./7.	Nej	Velkommen i køkkenet		**Inden køkkenet**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Håndklæder, karklude og viskestykker s.5 Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Opskrifter, forkortelser og måleenheder s.9-10 **GoCook-Økologi eller hvad?** Køkkentræningslejr s.27	Vaske hænder Vaske op Måleenheder - spiseske, teske og knivspids - Vride karklud og gøre bordet rent Skridsikkert skærebræt Kokkekniv, hold på den		Gennemgå hygiejnereglerne samt reglerne for færden i køkkenet med eleverne.	Eleven kan de basale hygiejneregler. Eleven har lært at vaske op og rydde op i madkundskabs-lokalet. Eleven kan efter forløbet arbejde ud fra en opskrift, og kender til mængder, forkortelser og måleenheder.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed	Hygiejne	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.	1
				Praksislektioner: 2-4			Koldskål Kanelsnegle Jordbærmilkshake Sommer-smoothie	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Nej			**Hygiejne**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Vask hænder s.6 Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Køkken-work-out s.8 Bordskraldespand s.8 Fisk og hygiejne s.68 Fjerkræ og hygiejne s.75 Æg og hygiejne s.83 Kød og hygiejne s.91	Vaske hænder Vaske op Vride karklud og gøre bordet rent Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand Kokkekniv, hold på den		Gennemgå hygiejnereglerne med eleverne. Vis eleverne hvordan de håndtere forskellige fødevare, og hvad de skal være opmærksomme på i forhold til hygiejne. Vis dem eventuelt hvilke skærebræt, de må bruge, når de arbejder med kød,	Eleven har lært om personlig hygiejne i køkkenet. Eleven kan sætte en køkkenstation op i køkkenet.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Hygiejne	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer.	2

								grøntsager og brød.					
			Praksislektioner: 1-2			Frugtsalat	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
4./5./6./7.	Nej			**Køkkenteknikker**									
			Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvad smager maden egentlig af? s.19 De 5 grundsmage s.19 Den stærke smag s.21 Smag din mad til s.20 Sanserne s.22-23	Chili, skære og vurdere styrke			Eleven har lært om køkkenteknikker. Eleven kan fortælle om de fem grundsmage.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Sundhedsbevidsthed**	Eleven har viden om sund mad og madlavning.	**1**
				GoCook - Til verdens ende Bag om krydderierne s.6 Hvad bruger man krydderirerne til? s.6 Gå i træningslejr med smagen s.8	Krydderier, svitse Løg, svitse			Har eleven lært om krydderiers anvendelse.					
			Praksislektioner: 1-2			Ufo'er med krydret fyld Wok med grøntsager	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
4./5./6./7.	Nej			**Tilberedningsteknikker**									
			Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvordan tilberedes kartofler? s.27 Hvordan tilberedes grøntsager? s.35 Hvordan tilberedes frugt og nødder? s.43 Hvordan laver man ost? s.60 Hvordan bruger man mælkeprodukter? s.61 Hvordan tilberedes fisk og skaldyr? s.69	Kartofler, koge Grøntsager, svitse Hasselnødder, riste Laks, dampe		Tal med eleverne om forskellige tilberedningsmetoder, og hvilke de kender til, og hvilke de har prøvet før. Tag gerne udgangspunkt i dette forløbs fødevare.	Eleven har lært om forskellige fødevares tilberedningsteknikker. Eleven kan fortælle om hvordan man kan tilberede forskellige fødevarer.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Sundhedsbevidsthed**	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning. Eleven har viden om sund mad og madlavning.	**1**

					Hvordan tilberedes fjerkræ? s.76-77 Hvordan tilberedes æg? s.84-85 Hvordan tilberedes kød? s.91 Hvordan tilberedes fedtstoffer? s.99								
				Praksislektioner: 1-2			Pandekager Pastasalat med skinke	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
September	4./5./6./7.	Nej	Madpakken & Madpyramiden		**Madpyramiden**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook-Spis sundt med madpyramiden** Madpyramidens tre lag s.2 Madpyramidens grupper s.3 Madpyramiden har to spor s.5 Spor 1 s.5 Spor 2 s.8 **GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvordan spiser du efter madpyramiden? s.13 Fødevaregrupper i madpyramiden s.14	Madpyramide-spillet LIVE		Forløbet er teoretisk, og derfor er der ikke linket til opskrifter. Tjek GoCook opskfiterne ud på følgende link: GoCook book Sæt eleverne til at spille Madpyramides pillet Madpyramides pillet	Eleven har lært at bruge madpyramiden. Eleven kan fortælle om de tre lag i madpyramiden.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Ernæring og energibehov**	Eleven kan anvende kostanbefalinger til madlavning og måltidssammensætning. Eleven har viden om kostanbefalinger og deres grundlag.	**2**
				Praksislektioner:									
	4./5./6./7.	Nej			**Madpakken**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Madpakke makeover** Madordninger og måltidsmærket s.10 Madpakke - labratoriet s.12-13 Hvor får du din energi fra? s.14-17 Candyland - fuckr med din hjerne s.18-21	Se hele Mikkels madpakkeeventyr i Norge, Sverige, Ssland og Danmark Chips eller rugbrødsmadder, hvem får først spist op? Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst?			Eleven kan lave en sund og næringsrig madpakke.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Sundhedsbevidsthed**	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning. Eleven har viden om sund mad og madlavning.	**1**

					GoCook-Madpakker! Den sunde madpakke s.4-5 Madpakker og madpyramiden s.6	Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkels blod Se hvad Gorm og Mikkel fandt i skoletaskerne								
				Praksislektioner: 2-4			Wrap med tyrkiskeoksedeller Æggesalat i bagel Troels rugboller med chokolade Myslibar Kikærtesalat	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
	4./5./6./7.	Nej			**Næringsstoffer**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Se efter nøglehullet s. 13 Fødevaregrupperne i madpyramiden s.14 Fødevarer der indeholder energi s.14 Kulhydrater (Stivelse, kostfibre og sukker) s.15 Protein s.15 Fedt (mættede og umættede) s.16 Vitaminer (fedtopløselige og vandopløselige) s.16 Mineraler s.17 Næredeklarationer s.17 **GoCook-Madpakke makeover** Hvor får du din energi fra? s.14-17				Eleven kan skelne mellem de forskellige fødevaregruppe i madpyramiden. Eleven kan fortælle om begrebet energi i forhold til forskellige fødevare.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.	**Råvarekendskab**	Eleven kan tage hensyn til råvares fysisk-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregruppers fysisk-kemiske egenskaber.	**2**
				Praksislektioner:				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
	4./5./6./7.	Ja			**Økologi**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Økologi eller hvad?** En tur på bondegård s.5	Jan fortæller om økologisk landbrug			Eleven kan fortælle om økologi.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede	**Madvaredeklarationer og**	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og	**1**

					Hvad er økologi? s.6-7 Kender du Ø-mærket? s.7 Køber I økologiske varer? s.8-9 Økologiens historietime s.10 Hvorfor er økologiske varer dyrere? s.20-21 Er økologi sundere for naturen? s.26	Gorm fortæller om økologi			Eleven har lært om Ø-mærket.	madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed		fødevaremærkninger. Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationer og mærknings-ordningers formål og struktur.	
				Praksislektioner:				Bagt squash med gulerod Grøntsags kartoffelret	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				
					Smagekassen								
				Teorilektioner:	**GoCook-Smagekassen** Bæredygtighed s. Råvarekendskab og æblets fysik og kemi s. Sundhed s. Madkultur s. Madlavningsteknikker s. Madlavningsteknikker s. Åben skole s.								
				Praksislektioner:					Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				
Oktober	4./5./6./7.	Nej	**Kartofler & Grove grøntsager**		**Grøntsager**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Grøntsager s.31 Hvad er grøntsager? s.32 Hvad betyder det når grøntsager er i sæson? s.33 Hvordan opbevarer du grøntsager? s.34				Tal med eleverne om begrebet sæson. Eleverne kan alene eller i grupper finde hjemmesider, der viser hvornår forskellige	Eleven har lært om begrebet sæson. Eleven kan fortælle om hvilke grøntsager, der er i sæson i løbet af året.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers	**1**

					Hvordan smager grøntsager? s.34 Hvordan tilbereder du grøntsager? s.35 Hvordan spiser du grøntsager? s.35	Mickis grøntsagssamosaer		fødevare er i sæson. De skal have fokus på grøntsager.				smag og anvendelse.	
				Praksislektioner: 2-4			Wok med grøntsager Grøntsags-spaghetti Grøntsagslasagne	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Grundmetoder og madteknik**	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	**1**
	4./5./6./7.	Ja		**Rodfrugter**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Danske rødder og grove knolde** Rodfrugter er grøntsager s.2 Sådan kan du opbevare rodfrugter s.2 Da rødderne kom til Danmark s.3 Kartoflen - knolden der ikke er en rod s.3 **GoCook-Økologi eller hvad?** Guleroddens hemmeligheder s.10-11 Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19	Jordskokkechips Micki laver rødbedechips Gorm laver røddernes suppe Jan fortæller om gulerødder		Tal med eleverne om, hvad rodfrugter er. Spørg eleverne I hvilke retter, de bruger rodfrugter.	Eleven har lært om rodfrugters anvendelse.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Rødbedechips Røddernes suppe Rødbedesalat med jordskokker Ovnbagte grøntsager	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Grundmetoder og madteknik**	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	**1**
	4./5./6./7.	Ja		**Kartofler**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Kartolfer s.24 Kartoflens opbygning s.25 Mange slags kartofler s.26				Eleven kan fortælle om dyrkning af kartofler, og hvad man kan bruge den til.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	**1**

					Hvordan opbevares kartofler? s.26 Hvordan spiser du kartofler? s.27 Hvordan tilbereder du kartofler? s.27	Kartofler, koge Mose			Eleven kan fortælle om smag og tilberedning.			Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	
					GoCook-Livretter med kartofler								
					Kartoflen - den fantastiske knold s.8 Dyrkning af kartofler s.9 Forbrug af kartoflen s.10 Den sunde kartoffel s.11 Kartoflens smag og tilberedning s.11 Kartoflen i måltidet s.12	Gorm laver kartoffelæggekage				**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Madlavningens mål og struktur**	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Kartoffelpizza Kartoffelsalat Kartoffelæggekage spansk-tortillas	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Kål**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook-Røde kål og andre hoveder**			I dette forløb er der ikke så meget læsestof, så eleverne kan fordybe sig i metodevideoerne og opskrifterne.	Eleven har lært om kål.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	**1**
					Kål er en grøntsag s.2 Kål hele året s.3 Kålretter s.4 Kålen er i bunden af madpyramiden s.4 Kål på mange måder s.4-5 Din egen kålsalat s.6 "Wokket" kål og æble i mild karrycreme s.7	Glaskål, ordne og skære Spidskål i strimler Hvidkål, skære i strimler Grønkål, ordne Grønkålschips Gorms rosenkålschips			Eleven kan fortælle om kål, og hvordan det kan bruges i madlavning.			Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	
				Praksislektioner: 2-4			Grønkålschips Spidskålssalat med bacon Salat med blomkålscouscous	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Grundmetoder og madteknik**	Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.	**1**

November	4./5./6./7.	Nej	Sensorik i køkkenet		**Grundsmage og sanser**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Grundsmage og sanser s.18 Hvad smager maden egentlig af? s.19 De 5 grundsmage s.19 Smag din mad til s.20 Den stærke smag s.21 Men hvad med de andre sanser s.22-23	Mikkel finder grundsmage på markedet Mikkel smager på den stærke manzano chili		Dette forløb kan bruges til en enkelt undervisningsgang, hvor eleverne skal læse undervisnings materialet, og hvor de skal se tilhørende videoer. Forløbet kan også kobles på de andre forløb i denne måned. Alternativt kan eleverne sammensætte deres eget måltid ud fra de fem grundsmage og med fokus på sanserne. Opdel eleverne i grupper og giv hver gruppe en sans og de fem grundsmage.	Eleven har lært om de fem grundsmage. Eleven kan forklare hvordan maden smager	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 1-2				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Krydderier**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Til verdens ende** Bag om krydderierne s.6 Hvorfor smager noget stærkt? s.9 Film 5: Mikkel smager på chili og friske nelikker s.9 Skema 2: Krydderier der brænder i munden s.9 Om karrypasta s.10	Mikkel finder grundsmage på markedet Krydderier, svitse Mikkel smager på chili og friske nelliker Mikkel smager på den stærke Manzano-chili Mikkel finder citrongræs og ingefær til karrypasta		Forløbet består af meget læsestof, derfor er der links, som passer til teksterne. Giv eleverne mulighed for at smage på forskellige krydderier, og	Eleven har lært om krydderier fra forskellige lande. Eleven kan forklare hvordan de forskellige krydderier smager og dufter.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**

					Om peber s.11 Om ingefær s.13 Thailandsk green curry s.16 Om kanel s.17 Om neliker s.18 Om chili s.20 Om koriander s.21	Mikkel på jagt efter peber Ingefær, skrælle Mikkel er på jagt efter nelliker og kanel Chili, skære og vurdere styrke		lav eventuelt en sensorisk øvelse med dem. Sæt 3-5 krydderier op, få dem til at dufte og smage på dem. Få eleverne til at sætte ord på duft og smag.						
				Praksislektioner: 2-4			Sød chilisovs Bagte kikærter Chili con carne Boller i karry med ærter og ris	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Smag og tilsmagning**	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma. Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma.	**1**
	4./5./6./7.	Nej			**Græskar**									
				Teorilektioner: 4-6	**GoCook i Græskar** Geniale græskar s.4-5 Græskar-Challenge s.7 Hvor kommer græskarret fra? s.8 Giga Græskar-Geni s.8 Græskarsorter s.9 Hokkaido-Græskarret s.10 Sådan opbevarer du græskar s.11 Hvad er der i græskarret? s.11 Hvad kan du lave med græskar? s.12 Køkken-tricks i kokkeskolen s.13	Halloweenfilmen Græskarchallenge Sissel og Laurits dyrker græskar Græskar, skrabe frø ud af Bagt græskar med kødsovs Gorm og Micki laver gebiskager til halloween		Dette forløb handler om græskar og halloween. Forløbet indeholder opskrifter med græskar og halloweenopskrifter.	Eleven har lært om græskar, og hvordan de bliver dyrket. Eleven kan fortælle om forskellige græskarsorter.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Kvalitetsforståelse og madforbrug**	Eleven kan vurdere fødevares kvalitet.	**1**
				Praksislektioner: 4-6			Risotto med græskar Spicy græskarsuppe Græskarboller Græskartærte Halloweenkage Hjernemuffins	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Smag og tilsmagning**	Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma. Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma.	**1**

							Kakaoslim Zombie-fingre Øjen-trøfler	deles i 8 små portioner.					
December	4./5./6./7.	Nej	Bagværk & Julebag		**Bagværk**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Brød s.51 Kage s.52	Bagværk, slå brød og boller op Bagværk, vurder om det er gennembagt Dej, langtidshævet Dej, ælte Gærdej Mørdej Pisket dej, æggesnaps Pisket dej, sigte mel Kage, vurder om den er bagt		Dette forløb indeholder primært små film, det er derfor en god idé at sætte dem på i klassen. Derved får eleverne en fælles forståelse for emnet.	Eleven kan vurdere om et brød er gennembagt. Eleven kan fortælle om forskellen på en gærdej og en mørdej.	**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Grundmetoder og madteknik**	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	**2**
				Praksislektioner: 4-6			Rugsurdej Rugbrød med sudej Bananchokolademuffins Æbleboller Marmorkage Nemt rugbrød Luftige boller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.			**Madlavningens fysik og kemi**	Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer. Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi.	**1**
	4./5./6./7.	Nej			**Meltyper**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvad er korn? s.49 Gryn s.49 Mel s.50 Brød s.51 Kage s.52 Sådan opbevarer du fødevarer med korn s-53 Hvordan spiser du korn? s.53	Jan fortæller om korn-dyrkning Marie-Louise fortæller om korn og perler Bagværk slå brød og boller op			Eleverne kan fortælle om meltyper. Eleverne har lært hvad mel kan bruges til.	**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Grundmetoder og madteknik**	Eleven kan kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	**2**

					GoCook-Økologi eller hvad? Kornets vej fra jord til bord s.15-16									
				Praksislektioner: 2-4			Sigtebrød Grovflutes Fødselsdagsboller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
	4./5./6./7.	Ja			**Æg**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Æg s.81 Hvad er æg? s.82 Æg og hygiejne s.83 Forskellige typer af æg s.83 Hvordan opbevarer du æg? s.83 Hvad smager ægget af? s.84 Hvad bruger du ægget til? s.84-85	Æg, dele i hvide og blomme Æg, slå det ud af skallen Æg, slå ud på tre måder Æg, vurder om det er friskt Æg, koge Æg, spejlæg Gorm laver kartoffelæggekage		Tjek holdbarheden og tal med eleverne om bedst før, og hvordan man skal forstå det.	Eleverne kan fortælle om forskellige typer æg. Eleverne har lært om hygiejne og opbevaring af æg.	**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Madlavningens mål og struktur**	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Bagte æg Spejlæg Æggekage	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
	4./5./6./7.	Nej			**Julebag**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook i julen** Pebernødder s.2 Vaniljekranse s.5 1 grunddej - 3 småkager	Vaniljekranse, rulle		Brug tiden i køkkenet, og giv eleverne mulighed for at udfolde deres kokkeevner indenfor julebag	Eleven kan fortælle om traditionelle julekager. Eleven kan bage forskellige julekager.	**Måltid og madkultur** - Eleven kan fortolke måltider ud fra formål med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	**Måltidets komposition**	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger. Eleven har viden om måltidsanledninger.	**2**

					Æbleskiver s.16 Æblegløgg s.19 Luciaboller s.20	Æbleskiver, bage Luciaboller, rulle							
				Praksislektioner: 4-6			1 grunddej-3 småkager Luciaboller Æbleskiver Vaniljekranse Risalamande Risengrød Rensdyrs-kokostoppe Konfektpakker Ingefærsmåkager Julesmåkager Juleboller med risengrød Solbær-gløgg Julecupcakes Julenødder	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Januar	4./5./6./7.	Ja	Råvaregrupper		**Krydderier og krydderurter**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook til Verdens Ende** Bag om krydderierne s.6 Hvad bruger man krydderier til? s.6 Om koriander s.21 Hvad spiser vi i Danmark s.29	Krydderurter, skylle Krydderurter, hakke			Eleven kan fortælle om krydderier og krydderurter.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	1
				Praksislektioner: 2-4			Blomkål med rejer og dild Gulerodsstænger med dip	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Fedtstoffer**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook-100 % din ret - bogen til madkundskab** Fedt s.16 Fedtstoffer s.96 Hvad er fedtstoffer? s.97 Synligt og skjult fedt s.98			For at give eleverne en god forståelse for fedtstoffer, er det en god idé at vise dem forskellige eksempler på dette.	Eleven har lært om fedtstoffer. Eleven kan fortælle om hvad der er synligt og skjult fedt.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan tage hensyn til råvares fysisk-kemiske egenskaber. Eleven har viden om	2

					Hvordan opbevarer du fedtstoffer? s.98 Fedtstoffer giver smag og konsistens s.99 Hvordan bruger du fedtstofferne? s.99							råvaregruppers fysisk-kemiske egenskaber.	
				Praksislektioner: 2-4			Baconsandwich Leverpostej med bacon og timian	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Kulhydrater**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Fødevarer indeholder energi s.14 Kulhydrat s.15 **GoCook-Madpakke makeover** Candyland - Fuckr med din hjerne s.18 Hvorfor er vi så vilde med sukker? s.18 Sukker i kroppen s.20	Gorm og Mikkel i hamsterhjulet. Hvem skal løbe længst? Hulemænd på jagt efter søde sager Se hvor hurtigt sukkeret kommer ud i Mikkels blod		Se vidoerne i klassen og tal om hvilken påvirkning sukker har.	Eleven kan forklare om kulhydrater. Eleven kan forklare om sukkers påvirkning i kroppen.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	1
				Praksislektioner:				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Mælkeprodukter**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvor kommer mælken fra? s. 58 Hvad bruger vi mælken til? s. 59 Hvordan laver man ost? s.60 Hvordan opbevarer du mælkeprodukter? s.60 Hvordan smager mælkeprodukter? s. 61	Sovs-opbagt		Tjek holdbarheden på mejeriprodukterne. Introducer eleverne til begreberne "bedst før" og "sidste anvendelsesdato".	Eleven har lært om mælkeprodukter, og hvordan de produceres.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Kvalitetsforståelse og madforbrug**	Eleven kan vurdere fødevares kvalitet. Eleven har viden om kvalitetskriterer for fødevarer.	1

					Hvad bruger du mælkeprodukter til? s. 61	Mornaysovs							
				Praksislektioner: 1-2			Thousand-island dressing Islandsk skyr isbjerg Mornaysovs Koldskål	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Madlavningens mål og struktur**	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	**1**
Februar	4./5./6./7.	Ja	**Kød**		**Hygiejne**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hold køkken og hænder rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Kød og hygiejne s. 91 Hvordan opbevarer du kød og indmad? s. 92	Vride karklud og gøre bordet rent Vaske hænder Vaske op Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand		Anvend årstiden frugt og grønt, og køb råvare efter sæson. Mad der er mærket med "sidste anvendelsesdato" er oftest kød - både fersk kød og kødpålæg.	Eleven kan efter forløbet hygiejnereglerne i madkundskabslokalet. Eleven kan efter forløbet anvende måleenhederne i madkundskabslokalet.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Hygiejne**	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Chili con carne Frikadeller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Næringsstoffer**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Synligt og skjult fedt s. 98 Se efter nøglehullet s. 13 Fødevare indeholder energi s. 14 Hvor får du din energi fra? s. 14 Protein s. 15 Vitaminer s. 16 Mineraler s. 17				Eleven kan fortælle om næringsstoffer. Eleven har lært om nøglehulsmærket, og ved hvad det står for.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan tage hensyn til råvares fysisk-kemiske egenskaber. Eleven har viden om råvaregruppers fysisk-kemiske egenskaber.	**2**
				Praksislektioner: 2-4			Krydder-bøffer med nuddelsalat	Opskrifter der er linket til					

							Bøf-sandwich Brødmuffins	svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Grundsmage**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvad smager maden egentlig af? s.19 De 5 grundsmage s.19 Smag din mad til s.20 Hvordan spiser du kød og indmad? s.92				Eleven kan bruge de fem grundsmage i madlavningen. Eleven kan smage sin Spaghetti med kødsovs til.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 1-2			Spaghetti med kødsovs	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Klima**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook-Klima-Cool i køkkenet** Umami - Smagen af kød s.8 CO2 - for meget af det gode s.19-20 Madens klima-aftryk s.21 Hvorfor er kød skidt for klimaet? s.21 Kan vi undvære kød? s.24 Undgå madspild s.34-35			Dette forløb indeholder lidt læsestof, skab en dialog med eleverne om klimavenlig mad. Hav fokus på hvordan man kan erstatte kød i forskellige retter.	Eleven har lært om klima-aftryk og kan fortælle om det.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Danske skate sliders Lasagne med bønner	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Marts		Ja	**Fjer**		**Hygiejne (Fjerkræ)**								

	4./5./6./7.			Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hold køkken og hænderne rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Fjerkræ og hygiejne s. 75 Hvordan opbevarer du fjerkræ? s. 75	Vaske hænder Vaske op Kokkekniv, hold på den Bordskraldespand Vride karklud og gøre bordet rent		Vis eleverne hvordan de på et skærebræt skal håndtere råt kød og tilberedt kød.	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fjerkræ.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Hygiejne**	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Victors pølsehorn Sandwich med kylling	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Næringsstoffer (Fjerkræ)**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Synligt og skjult fedt s. 4-7 Se efter nøglehullet s. 13 Fødevare indeholder energi s. 14 Protein s. 15 Vitaminer s. 16 Mineraler s. 17	Gorm og Carl tester om andebrystet er gennemstegt Kylling, stege hel i ovnen Kylling partere			Eleven har lært om synligt og skjult fedt Eleven kan fortælle om nøglehulsmærket Eleven kan forklare hvilke næringsstoffer man finder i fødevare.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Madvaredeklarationer og fødevaremærkning** **Kvalitetsforståelse og madforbrug**	Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og mærkningsordninger. Eleven kan vurdere fødevares kvalitet. Eleven har viden om kvalitetskritere for fødevarer.	**1** **1**
				Praksislektioner: 2-4			Stegt andebryst Frikadeller med kylling Citron-kylling	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
		Ja			**Grundsmage (Fjerkræ)**								

	4./5./6./7.			Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvad smager maden egentlig af? s. 19 De 5 grundsmage s. 19 Smag din mad til s. 20 Hvad er fjerkræ? s. 74 Hvordan smager fjerkræ? s. 75 Hvordan tilbereder du fjerkræ? s. 76 Forskellige typer af æg s. 83 **GoCook-Til verdens ende** Handel med krydderier s. 7 Om karry s. 10 Hele verdens kødbolle s. 30	Kyllingebryst, stege Kyllingelår, træk skindet af Krydderier, svitse Jutti laver kylling i karry med sin egen karryblanding			Kan eleven beskrive og bruge de fem grundsmage i køkkenet. Har eleven lært hvordan man tilbereder fjerkræ. Har eleven lært om sanserne.	**Fødevarebevisthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Kyllingespyd med peanutsovs Kyllingelår med sesam Butterchicken Kylling i sød karrysovs	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja		**Klima (Fjerkræ)**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Madpyramiden og klimaet (Fjerkræ) s. 74 **GoCook Klima-Livretter** Hvorfor elsker vi kød? s. 7-8 CO2 - For meget af det gode s. 19-20 Hvorfor er kød skidt for klimaet? s. 21 Madens klima-aftryk s. 21 Dyr bruger megen plads s. 22 Skove bliver erstattet af marker med foder s. 22 Hvorfor er oksekød værre end kyllingekød s. 23	Kan man snige grøntsager i frikadellen? Sådan laver du veggie-sliders			Har eleven fået kendskab til madpyramiden Kan eleven begrebet klima-aftryk og kan bruge det i sammenhænge med fødevarer Kan eleven arbejde ud fra en opskrift	**Fødevarebevisthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Bæredygtighed og miljø**	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering. Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.	**2**

					Kan vi undvære kød? s. 24 Undgå madspild s. 34									
				Praksislektioner: 2-4			Chili sin carne Grøntsagslasagne Veggie-sliders	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
		Ja			**Hygiejne (Fisk & Skaldyr)**									
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hold køkken og hænderne rene s. 6 Opvask og oprydning s. 7 Køkken-work-out s. 8 Bordskraldespand s. 8 Fisk og hygiejne s.68	Vaske hænder Vaske op Kokkekniv, hold på den Bordskraldespand Vride karklud og gøre bordet rent		Tal med eleverne om hvordan man skal håndtere fisk og skaldyr, og vis dem hvordan man vurdere om det er friskt.	Eleven kan de basale hygiejneregler i forhold til fisk og skaldyr.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Hygiejne**	Eleven kan anvende almindelige hygiejneprincipper i madlavning. Eleven har viden om hygiejne-, opbevarings og konserveringsprincipper.	**1**
			Fisk & Skaldyr	Praksislektioner: 1-2			Fiskefrikadeller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
		Ja			**Næringsstoffer (Fisk & Skaldyr)**									
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hvor får du din energi fra? s.14 Fødevarer indeholder energi s.14 Protein s.15 Fedt s.16 Vitaminer s.16 Mineraler s.17			Tal med eleverne om forskellige typer fisk og skalddyr, og hvilke næringsstoffer de indeholder.	Eleven kan fortælle om næringsstoffer i fisk og skaldyr.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Ernæring og energibehov**	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.	**1**
				Praksislektioner: 1-2			Torskerognssalat Tunsalat og ristet rugbrød							
		Ja			**Grundsmage (Fisk & Skaldyr)**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab**			Test med eleverne om	Eleven kan vurdere om	**Mad & Sundhed** - Eleven kan	**Hygiejne**		**2**

					Hvordan smager fisk og skaldyr? s.3-9 Fødevaregrupperne i Madpyramiden s.14 Hvad er fisk og skaldyr? s.66 Hvordan opbevare du fisk og skaldyr? s.67 Er fisken frisk? s.67 Filetering af fisk s.68 Hvordan tilbereder du fisk og skaldyr? s.69 Hvordan spiser du fisk og skaldyr? s.69	Fisk, vurder om den er frisk Fladfisk, stege		fisken er frisk eller råden.	fisken er frisk eller råden. Eleven kan fortælle om forskellen på fisk og skaldyr.	træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed. **Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte ideer i madlavningen	Madlavningens mål og struktur	Eleven kan vurdere mads holdbarhed. Eleven har viden om mikroorganismer. Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	1
				Praksislektioner: 1-2			Chilensk ceviche Argentinsk rejesandwich							
					Klima (Fisk & Skaldyr)									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Madpyramiden og klima s.66 Hvad er fisk & skaldyr? (Bæredygtige fisk og skaldyr) s.66 **GoCook-Klima-Cool i køkkenet** CO2-For meget af det gode s.19-20 Madens klima-aftryk s.21 Undgå madspild s.34-35	Fisk, vurder om den er frisk Laks, dampe		Sæt eleverne i gang med at lave opgave 1 og 2 på side 66 i GoCook-100 % din ret. Tal med eleverne om bærdygtighed og opdrætning i forhold til fisk og skaldyr.	Eleven har lært om MSC- og ASC-mærket. Eleven kan fortælle om fisk & skaldyrs klima-aftryk.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	Ernæring og energibehov Sundhedsbevidsthed	Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov. Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø. Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.	1 2
				Praksislektioner: 2-4			Fransk muslingegryde Fish n' chips	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.						
April	4./5./6./7.	Nej	Mad fra andre lande		**Verdensmad**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Til verdens ende** Indien s.10-12 Thailand s.13-15	Tag med Mikkel til Indien Tag med Mikkel til Thailand		Se de små film med eleverne. For at se flere film gå ind på:	Eleven har lært om mad fra hele verden. Eleven kan fortælle om madkulturer i	**Måltid og madkultur** - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	Måltidskultur	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer.	1

					Tanzania s.17-19 Mexico s.20-23 Ungarn s.24-25 Tyrkiet s.26 Danmark - madkultur s.28-31	Tag med Mikkel til Tanzania Tag med Mikkel til Mexico		Verdensmad	forskellige lande.			Eleven har viden om mad- og måltidskulturer.	
				Praksislektioner: 4-6			Indisk naanbrød Thailandsk green-curry Mexicanske tacos Ungarsk gullaschsuppe Nicoles tyrkiske-frikadeller Danske forårsruller	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
	4./5./6./7.	Ja			**Fastfood**								
				Teorilektioner: 4-6	**GoCook-100 % din fastfood** Hvad er fastfood? s.3 Vild med fastfood? s.4 Fastfood historie s.4 Hvor meget fastfood spiser vi? s.5 Hvordan spiser vi fastfood? s.5 Hvad mon maden gemmer på? s.6-7 Hvor meget fedt, sukker og salt har kroppen brug for? s.8 Lidt burger-historie s.9 Du bruger dine sanser, når du spiser s.10 Er der retter eller fødevare, du ikke kan lide? s.11 Mad med numre s.12 Opskrifter d.13-15				Eleven har lært om fastfood, og hvad maden kan indeholde. Eleven kan fortælle om fedt, sukker og salt, og hvordan kroppen arbejder med det.	**Måltid og madkultur** - Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	**Måltidskultur**	Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer. Eleven har viden om mad- og måltidskulturer.	**1**
				Praksislektioner: 4-6			Burgerboller Klassisk burger Hotdogs Cup-noodles deluxe Pizza med oksekød	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
		Nej			**Nordisk**								

	4./5./6./7.			Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Livretter med kartofler**			Brug opskrifterne som inspirration, og giv eleverne mulighed for at skabe deres egen nordiske ret.	Eleven har lært om de tre nordiske fødevare.	**Måltid & Madkultur -** Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår.	**Måltidets komposition**	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger.	**2**
					Kartoflens smag og tilberedning s.11				Eleven kan lave et måltid, der er inspirreret af det nordiske køkken.			Eleven har viden om måltidsanledninger.	
					Kartoflen i måltidet s.12								
					GoCook-Danske rødder og grove knolde								
					Rodfrugter er grøntsager s.2								
					Stegte, bagte og kogte rodfrugter s.5-6								
					GoCook-Det store æbleshow								
					Danske æbler i sæson s.2-3								
					Spise æbler og madæbler s.4					**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Kogte kartofler med drys Røsti med rodfrugter Æblekage	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.				Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	
	4./5./6./7.	Ja		**Bælgfrugter**									
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Klima-Cool i køkkenet**			Tal med eleverne om fødevares transport med fokus på bælg-frugter.	Eleven kan fortælle om forskellige bælg-frugter.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Bæredygtighed og miljø**	Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen.	**1**
					Hvad er bælg-frugter? s.10-11 Sådan gør du bælg-frugter klar til brug s.12-13 Bælg-frugter - Den gode kammerat i maden s.14-15 Mikkel på jagt efter bælgfrugter i Europa s.28 Bælg-frugter i andre lande s.29 England-bønner til morgenmad s.30 Frankrig-linser til frokost s.31 Hvorfor er puy-linser så særlige? s.31-32 Italien-bønner til aftensmad s.33 Undgå madspild s.34-35	Hvad er bælgfrugter? Sådan giver du bælgfrugter smag? Mikkels rejse efter bælgfrugter? Hvilke teknikker kan du bruge til bælgfrugter?			Eleven har lært om bælg-frugters klimamæssige fordele.			Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed.	
											Bæredygtighed og miljø	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering.	**2**
				Praksislektioner: 2-4			Chokoladekage med sortebønner 3x hummus Dahl indisk linsesuppe	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4				Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.	

								personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Maj	4./5./6./7.	Ja	Madpyramiden & Klima		**Fra jord til bord**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook-Økologi eller hvad?** Gulerodens hemmeligheder s.10 Den sunde rod s.11 Den gamle rod s.12 Gulerodens vej fra jord til bord s.12-14 Kornets vej fra jord til bord s.15-16 Fra jord til bord s.16 Smag forskellen på rå og tilberedte gulerødder s.18-19	Jan fortøller om produktion af gulerødder Jan fortæller om jordens betydning Hvorfor elsker Gorm gulerødder Jan fortæller om gulerødder Jan fortæller om jordens betydning			Eleven har lært om Fra jord til bord, og kan fortælle hvad det betyder.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Bæredygtighed og miljø**	Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen. Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed.	1
				Praksislektioner: 2-4			Korn-otto Gulerodsketchup Timianstegte gulerødder?	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.			**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	1
	4./5./6./7.	Nej			**Klima**								
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Madpyramiden s.13 Madpyramiden og klima s.14 **GoCook-Spis sundt med madpyramiden** Madpyramiden og måltiderne s. 10 Spor 2: Grøntsager og frugt s.8-9			Eleverne skal læse teksterne, derefter skal de i klassen diskutere, hvordan man kan bruge madpyramiden i hverdagen. Derudover skal de komme med bud på, hvordan man kan gøre retter mere klimavenlige.	Eleven kan fortælle om madpyramidens klimamæssige fordele.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Bæredygtighed og miljø**	Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering. Eleven har viden om betydningen af madhåndtering af bæredygtighed og miljø.	2
				Praksislektioner: 1-2			Frikadeller med kylling Chili sin carne Sortebønner i panderet	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan		**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Sundhedsbevidsthed**	Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø. Eleven har viden om faktorer der	2

								derfor godt deles i 8 små portioner.				påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.	
	4./5./6./7.	Ja			**Frugt & Nødder**								
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Frugt og nødder s.39 Hvad er frugt og nødder? s.40 Hvad betyder det, når frugt er i sæson? s.41 Hvordan opbevarer du frugt? s.41 Hvordan smager frugt? s.42 Hvordan smager nødder? s.42 Hvordan tilbereder du frugt og nødder? s.43 Hvordan spiser du frugt? s.44 Hvordan spiser du nødder? s.44	Nødder, hakke Knasende chokotoppe Mangosalat			Eleven har lært om frugter i sæson. Eleven har lært om nødder, og hvad man kan brug dem til.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
				Praksislektioner: 2-4			Couscoussalat med tørrede frugter og nødder? Hjemmelavet mysli	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.					
Juni	4./5./6./7.	Ja	**Sommerafslutning**		**Hvad er et festmåltid?**								
				Teorilektioner: 2-4	**Sommerafslutning** Hvad er et festmåltid? s.1	Den afrikanske familie laver mad og spiser sammen Se messalina bage tortillas til retten quesadillas Mikkel besøger byens kok i Prag Mikkel besøger byens kok på Pampassen i Argentina Mikkel besøger Gorm i København		Denne del af forløbet er for at give eleverne inspiration til, hvordan de kan skabe det perfekte festmåltid. Tal med eleverne om festmåltider, og hvad et festmåltid er for dem.	Eleven har lært om måltider ved særlige anledninger.	**Mad & Sundhed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til sundhed.	**Sundhedsbevidsthed**	Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning. Eleven har viden om sundmad og madlavning.	**1**
				Praksislektioner: 1-2				Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En		**Måltid & Madkultur** - Eleven kan fortolke måltider med forståelse	**Måltidets komposition**	Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger.	**2**

									opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.		for værdier, kultur og levevilkår.		Eleven har viden om måltidsanledninger.	
	4./5./6./7.	Ja		**Opskrifter og indkøbslister**										
				Teorilektioner: 2-4	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Opskrifter, forkortelser og måleenheder s.9-10 **Sommerafslutning** Opskrifter og indkøbslister s. 2-6 Opskrifter s. 5-6 Gode råd s. 6-8	Måleskeer GoCook TV, Juniorkokke GoCook, Leksikon			Brug materialer og film som guideline eller inspiration. Husk at print opskrifterne, lav det gerne til et opskrifthæfte.	Eleven kan arbejde ud fra en opskrift. Eleven har lært at udarbejde en indkøbsliste. Eleven kan arbejde selvstændigt med en opskrift, og kan sætte sit eget præg på retten.	**Fødevarebevidsthed** - Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	**Råvarekendskab**	Eleven kan redegøre for almindelige råvares smag og anvendelse. Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse.	**1**
												Madvaredeklarationer og fødevaremærkninger	Eleven har viden om næringsdeklarationer og tilsætningsstoffer.	**2**
											Madlavning - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Madlavningens mål og struktur**	Eleven kan udvikle opskrifter. Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter.	**2**
				Praksislektioner: 1-2			Timianstegte gulerødder Asparges med bacon Indisk naanbrød Chili con carne Frikadeller med kartoffelsalat Quesadillas Chili-cheese tops Danske forårsruller Vafler med pulled kylling	Opskrifter der er linket til svarer til normale portioner. En opskrift til 4 personer kan derfor godt deles i 8 små portioner.			**Grundmetoder og madteknik**	Eleven har kombinere grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven har viden om kombinationsmuligheder mellem grundmetoder og teknikker i madlavning.	**2**

	4./5./6./7.	Ja			**Festmåltidet - mindre omfangsrigt**									
				Teorilektioner: 1-2	**GoCook 100 % din ret - bogen til madkundskab** Hold køkken og hænder rene s.6 Opvask og oprydning s.7 Køkken-work-out s.8 Bordskraldespand s.8 **Sommerafslutning** Festmåltidet s. 8 Opskrifter s.8	Vride karklud og gøre bordet rent Vaske hænder Vaske op Skridsikkert skærebræt Bordskraldespand		Skab et festmåltid i klassen. Sæt eleverne i gang med dagens opgaver/opskrifter. Sæt gerne et tidspunkt for, hvornår festmåltidet skal spises. Spis sammen i fælleskab. Et festmåltid kan være overdådigt, men det behøver det bestemt ikke. Derfor er der linket til opskrifter på forskellige slags isdesserter.	Eleven har lært at lave mad til mange mennesker. Eleven har lært at planlægge et større måltid.	**Madlavning** - Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	**Madlavningens mål og struktur**	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om køkkenredskaber, arbejdsprocesser samt fagord og begreber i en opskrift.	**1**
												Smag og tilsmagning	Eleven kan tilsmage og krydre maden. Eleven har viden om tilsmagning og krydring.	**2**
				Praksislektioner: 2-6			Sorbet med citron Bæris med yoghurt Jordbærsorbet Yoghurtis med solbær Vandmelonis Snobrød med skinke og ost Bagte bål-æbler	Det kan anbefales at samles om et bål, hvis man har faciliteterne til det. Det skaber et andet nærvær, og er en god social aktivitet for eleverne. Derfor er der linket til to gode opskrifter, man kan lave over bål.						