

# GRØNTSAGER OG FRUGT – WOW ...

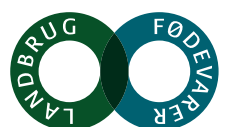
## ELEVmateriale

## **Grøntsager og Frugt - wow**

[www.madkundskabsforum.dk](http://www.madkundskabsforum.dk)




Hanne Birkum, pædagogisk konsulent  
Foto: Sæson, Hanne Birkum og Line Falck  
Design og Layout: Ene Es  
December 2017

Udgivet af:  
Landbrug & Fødevarer  
Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V  
[www.lf.dk](http://www.lf.dk)



# Grøntsager og frugt – wow...

## Indhold

<b>Intro</b>	4
<b>Grøntsager og frugt</b> 	5
Aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt?	5
Aktivitet 2: Spis mange grøntsager og frugter	9
Aktivitet 3: Grøntsager og frugt i sæson	13
Aktivitet 4: Smag på grøntsager og frugt	15
<b>Grøntsager</b> 	20
Aktivitet 1: De populære grøntsager	20
Aktivitet 2: Grove og fine grøntsager	23
Aktivitet 3: Indkøb og opbevaring af grøntsager	26
Aktivitet 4: Udskæring af grøntsager	30
Aktivitet 5: Brug det hele – og tilbered grøntsager på mange måder	33
Aktivitet 6: Spis flere grøntsager til alle dagens måltider	35
<b>Frugt</b> 	39
Aktivitet 1: Frugt og sæson	39
Aktivitet 2: Indkøb og opbevaring af frugt	44
Aktivitet 3: Frugt på mange måder	49
Aktivitet 4: Frugt morgen, middag, aften – og indimellem	54
<b>Outro: Wow – så er der fest med grøntsager og frugt</b>	58



## Intro

Når du kommer ind i et supermarkeds frugt- og grøntsagsafdeling, bliver du bombarderet med et væld af dufte og farver. Røde, gule, orange, lilla, grønne, hvide, brune – alle naturens farver. Et væld af grøntsager og frugter lyser mod dig. Wow... Måske får du lyst til at dufte til og mærke på mange af de friske frugter og grøntsager? Og måske får du lyst til at købe og spise nogle af de lækre grøntsager og frugter lige med det samme.



Grøntsager og frugter er fødevarer, der er med til at gøre vores mad sund. Det er nemt at variere maden med frugt og grønt, og det tager ofte ikke lang tid at lave mad med grøntsager og frugt. Meget frugt og mange grøntsager skal bare skylles, og så er de klar til at komme i munden. Eller også skal frugten bare have skrællen af, før den er klar til at blive spist. Derfor er frugter og grøntsager også fast food eller en hurtig snack til at stille den lille sult med mellem måltiderne.

Der er mange gode grunde til, at grøntsager og frugter skal fylde meget i vores mad – morgen, middag og aften.

Når du arbejder med aktiviteterne i **Grøntsager og frugt – wow ...**, lærer du mange forskellige frugter og grøntsager at kende. Du får viden om, hvad du skal se efter, når du køber grøntsager og frugter, og hvordan du skal opbevare frugt og grøntsager derhjemme. Du vil finde ud, hvor meget frugt og hvor mange grøntsager, du skal spise hver dag. Du får også ideer til, hvordan du kan bruge grøntsager og frugter i din mad til alle dagens måltider.

Målet er, at du får viden om grøntsager og frugter, får lyst til at spise mange grøntsager og frugter og bliver dygtig til at bruge og lave mad med grøntsager og frugter.



# Grøntsager og frugt

## Aktivitet 1: Hvad er grøntsager og frugt?

### Læringsmål

- Du kan nævne navnene på mindst 10 grøntsager og 10 frugter
- Du kan nævne eksempler på grøntsager og frugter, der er produceret i Danmark og i udlandet
- Du kan nævne og beskrive kendte retter med frugter og grøntsager
- Du kan forklare, hvad en grøntsag og en frugt er


### Danske og udenlandske grøntsager og frugter

Mange grøntsager og frugter er danske. Det vil sige, at de er dyrket, høstet og leveret til butikken af danske producenter. Andre frugter og grøntsager er dyrket, høstet og transporteret fra andre lande – ja, der importeres grøntsager og frugter fra hele verden til Danmark. Så du kan året rundt vælge mellem mange forskellige grøntsager og frugter.



### Undersøg

Luk øjnene i 2 minutter. Tænk på frugter og grøntsager. Hvilke grøntsager kender du? Hvilke frugter kender du? Efter 2 minutter åbner du øjnene. Skriv ind i skemaet:

Grøntsager		Frugter	

Sæt x ved de frugter og grøntsager, som bliver produceret i Danmark.





Hvilke retter kender du med grøntsager og frugter?

---

---

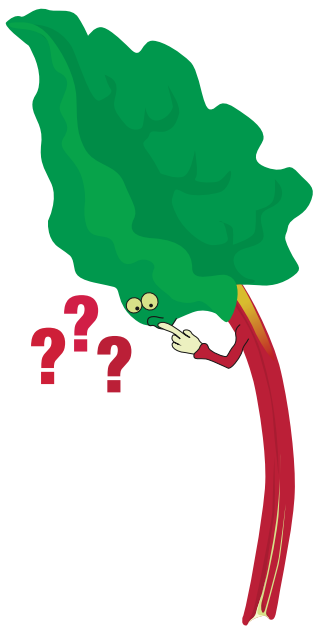
---



**Diskutér jeres resultater af undersøgelsen på klassen.**

**Lav evt. en samlet liste over:**

1. De grøntsager og frugter, klassen kender
2. De retter med grøntsager og frugter, klassen kender



### Hvad er en frugt? Hvad er en grøntsag?

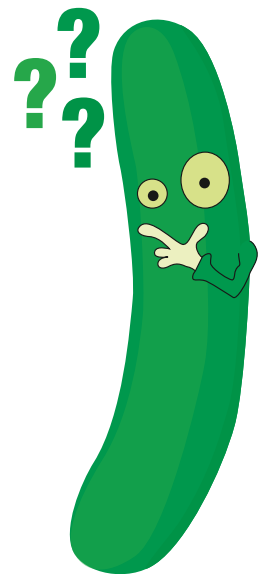
Agurk er en frugt. Rabarber er en grøntsag. Hov. Det havde du måske ikke lige regnet med? Du plejer sikkert at kalde en agurk for en grøntsag og rabarber for en frugt. Men der er forskel på, om vi definerer frugt og grønt ud fra den botaniske og videnskabelige definition, eller ud fra hvordan vi bruger frugt og grønt i madlavningen. Agurk er botanisk set en frugt, ligesom rabarber botanisk set er en grøntsag.

Forskellen på en grøntsag og frugt er, at frugten indeholder frø eller kerner. Der er mange underkategorier af frugter, hvor frøene både kan være omgivet af frugtkød, en skal eller noget helt tredje, men det er frøene, der karakteriserer den. Derudover er frugter flerårige. Det betyder, at den vender tilbage år efter år.

Grøntsager er rødder eller blade og er ofte etårige. De bliver altså høstet det samme år, som de bliver sået. Men der findes også grænsetilfælde som rabarber og asparges. Dem kalder man grøntsager, fordi de er blade.

### Hvad er en kartoffel?

Når du vil købe kartofler i en butik, finder du dem i butikkens frugt- og grøntsagsafdeling. Men en kartoffel er hverken en grøntsag eller en frugt. Kartofler er knolde, der vokser under jorden. Kartofler indeholder stivelse og mange vigtige vitaminer, mineraler og kostfibre, og du bruger ofte kartofler sammen med grøntsager i madlavningen.





## Undersøg

Sorter fødevarerne i grøntsager og frugt ud fra, hvordan vi bruger dem, når vi laver mad.

Fødevarer	Grøntsag	Frugt
Appelsin		
Avocado		
Blomme		
Blomkål		
Blåbær		
Broccoli		
Brombær		
Citron		
Dadel		
Gulerod		
Hvidkål		
Jordbær		
Majs		
Pastinak		
Pære		
Selleri		
Spidskål		
Rødkål		
Tomat		
Vandmelon		
Vindrue		
Æble		
Ært		



**Brug grøntsager og frugter til en salat.**

Arbejd sammen i grupper. Lav en kålsalat med appelsin og blåbær. Hvilke fødevarer i salaten er grøntsager? Hvilke fødevarer i salaten er frugt?

Diskutér hvilke andre grøntsager og frugter fra skemaet, I kan bruge i salaten.

I kan hente opskriften: Kålsalat med appelsin og blåbær i opskriftsbasen.







## Aktivitet 2: Spis mange grøntsager og frugter

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvorfor det er sundt at spise frugt og mange grøntsager
- Du kan nævne, hvilke vitaminer der er i grøntsager og frugt
- Du kan forklare, hvad sloganet: 6 om dagen betyder
- Du kan beskrive, hvor meget 600 g grøntsager og frugt er

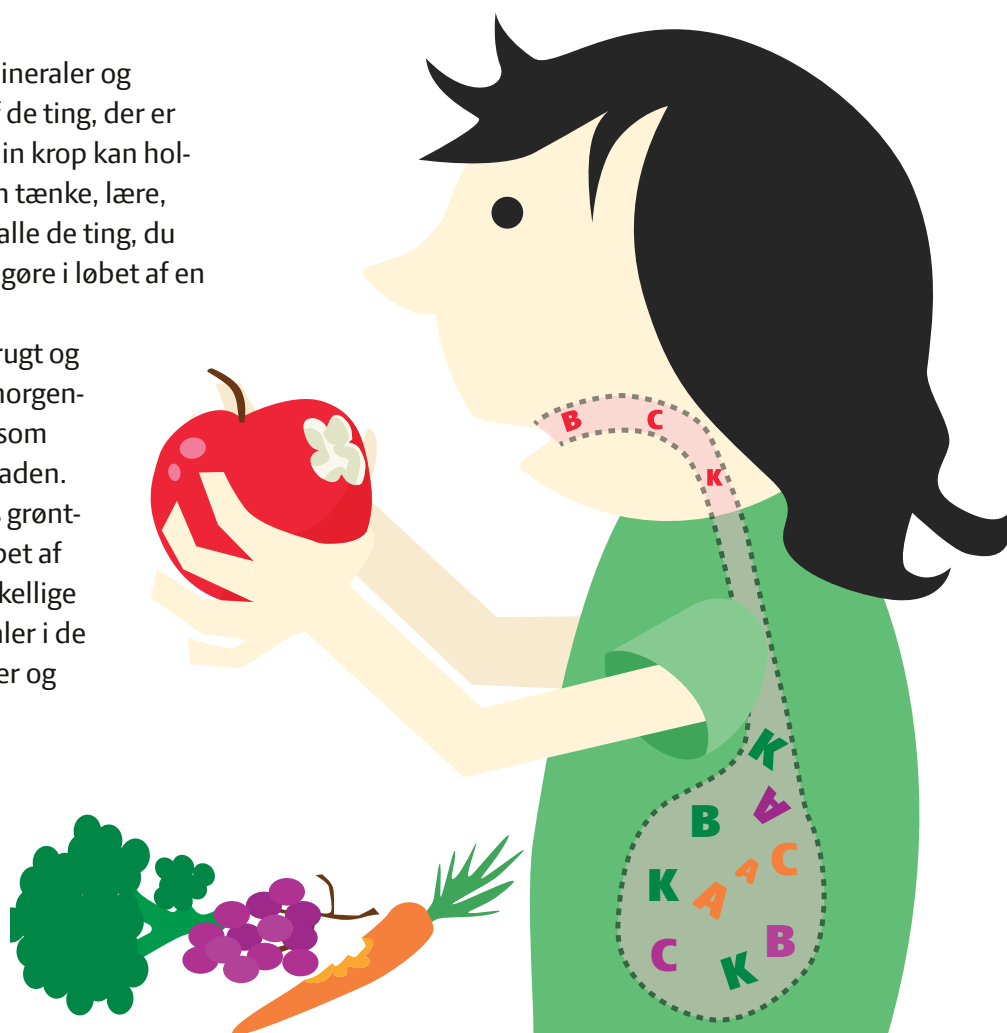
### Hvorfor skal du spise mange grøntsager og frugt?

Det gælder om at spise mange grøntsager og frugt, for de indeholder sunde næringsstoffer, som din krop har brug for. Frugt og grøntsager indeholder energi, vitaminer, mineraler og kostfibre. Frugt og grønt er med til at gøre din mad sund.

I grøntsager og frugt kan du få mange af de A-, B-, C-, og K-vitaminer, som kroppen har brug for til at holde sine funktioner i gang. Kroppen har også brug for forskellige mineraler, fx jern, kalium og calcium, som der er i grønne grøntsager. Kostfibre i frugt og grønt mætter godt, og så er de gode for mave og fordøjelse. Undersøgelser har vist, at kostfibre nedsætter risikoen for udvikling af type 2-diabetes, hjerte-karsygdomme og visse former for kræft.

Energi, vitaminer, mineraler og kostfibre er nogle af de ting, der er nødvendige for, at din krop kan holdes fit – og at du kan tænke, lære, bevæge dig og lave alle de ting, du skal og har lyst til at gøre i løbet af en dag.

Så: Spis bare løs af frugt og især grøntsager til morgenmad, i madpakken, som snack og til aftensmaden. Spis forskellige slags grøntsager og frugter i løbet af ugen, for der er forskellige vitaminer og mineraler i de forskellige grøntsager og frugter.



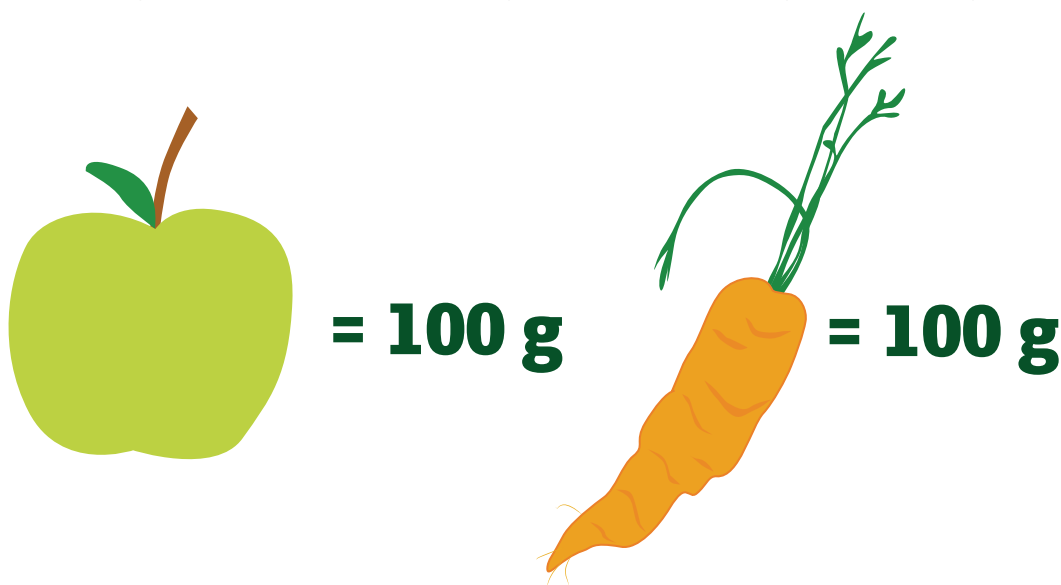




## 6 om dagen

Et af de officielle kostråd er: **Spis frugt og mange grøntsager**. Når du kender sloganet: **6 om dagen**, så er det let at vide, hvor mange grøntsager og frugter du skal spise om dagen. Spis 6 om dagen betyder nemlig, at du skal spise 600 g grøntsager og frugt om dagen. Mindst halvdelen skal være grøntsager.

Som gennemsnit kan du regne med, at én frugt, fx 1 æble, eller én grøntsag, fx 1 stor gulerod, svarer til ca. 100 g. Husk også at alle frugter og grøntsager, der er i den mad, du spiser, tæller med – også de revne gulerødder og de hakkede tomater, der kan være i din kødsovs. Juice, smoothie eller most kan være én af de 6 om dagen – men den tæller kun som én, uanset hvor mange glas du drikker. Både friske og frosne, syltede og konserverede frugter og grøntsager tæller med i regnskabet. Tørret frugt, svampe og nødder tæller ikke med i regnskabet, men de kan være et godt alternativ til slik og andre søde sager.



Det er vigtigt, at du både spiser grøntsager og frugter og veksler mellem forskellige slags. De forskellige grøntsager og frugter indeholder nemlig forskellige vitaminer og mineraler. I gennemsnit spiser danskerne 430 gram frugt og grønt om dagen – heraf er ca. 300 gram frugt. Den officielle anbefaling lyder på 600 gram frugter og grøntsager om dagen, hvoraf mindst 300 gram bør være grøntsager. Danskerne mangler altså ca. 170 gram grøntsager for at nå op på anbefalingen.



### Undersøg

Her kan du se, hvor meget 100 g af forskellige frugter og grøntsager fylder.





Test dig selv

Tænk på i går. Hvornår spiste du grøntsager og frugt?

Hvad spiste du hvornår?

Og hvor meget?

	<b>Grøntsag og frugt</b>	<b>Mængde</b> 1 frugt = 1 æble = ca. 100 g 1 grøntsag = 1 stor gulerod = ca. 100 g
<b>Morgen</b>		
<b>Formiddagssnack</b>		
<b>Frokost/madpakke</b>		
<b>Eftermiddagssnack</b>		
<b>Aftensmad</b>		
<b>Aftensnack</b>		
<b>I alt</b>		

Diskutér jeres resultater i klassen.

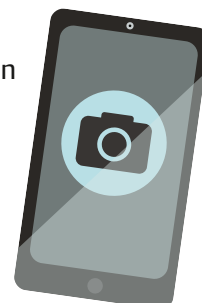
Hvor mange af jer får 600 g grøntsager og frugter om dagen?

Er der forskel på pigernes og drengenes resultater? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Sammensæt en tallerken med så mange grøntsager og frugter, I mener svarer til en dagsration pr. person på 600 gram. Vej tallerkenen med grøntsager og frugt. Har I vurderet rigtigt?

Præsenter tallerknerne med 600 g frugt og grøntsager for hinanden og fortæl, hvordan jeres frugter og grøntsager kan indgå i jeres måltider på en dag.

Tag digitale fotos af jeres tallerkner med 600 g frugt og grønt. Læg de digitale fotos på klassens ForældreIntra og forklar kort jeres forældre, hvorfor det er vigtigt, at spise 600 g grøntsager og frugt hver dag.





## Aktivitet 3: Grøntsager og frugt i sæson

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvad det betyder, at grøntsager og frugter er i sæson
- Du kan vælge sæsonens frugt og grøntsager og komponere din egen salat i sæson

### Grøntsager og frugt i sæson

Frugter og grøntsager er modne på forskellige årstider. Alligevel kan vi få det meste frugt og grønt året rundt. Vi importerer nemlig meget frugt og mange grøntsager fra andre lande, som har et klima, hvor frugter og grøntsager kan vokse og modne på andre tidspunkter end i Danmark.

Når du vælger danske grøntsager og frugt i sæson, så får du modne grøntsager og frugter med meget duft og smag og den optimale tekstur. De danske grøntsager og frugter skal kun transporteres en kort vej til butikken, og fødevarernes produktion er kontrolleret af de danske fødevarermyndigheder. Danske frugter og grøntsager har 4 sæsoner: Forår, sommer, efterår og vinter. De fleste frugter og grøntsager kan dyrkes på friland. Det vil sige på marker, i haver eller i uopvarmede drivhuse. For at forlænge den danske sæson dyrkes nogle grøntsager i opvarmede drivhuse, fx tomater og agurk.

Om sommeren og om efteråret er mange danske grøntsager og frugter i sæson. Nogle af efterårets grøntsager og frugter kan gemmes, så de kan holde sig friske hele vinteren.

Meget frugt og mange grøntsager kan fås året rundt. Men spiser du danske grøntsager og frugter i sæson, så får du de friskeste råvarer, som har den bedste smag og en naturlig høj næringsværdi. Når du spiser efter sæsonen, så bliver din mad også varieret, og du tager hensyn til klima og miljø.



### Undersøg

#### Lav jeres egen sæsonguide

Hvilke grøntsager og frugter er i sæson lige nu?

Besøg en butik med mange grøntsager og frugter. Tag fotos af grøntsager og frugter i sæson.

Lav klassens plakat med danske grøntsager og frugter i sæson lige nu. Skriv en tekst, som forklarer fordelene ved at bruge frugt og grøntsager, der er i sæson.



#### Lav sæsonens salat

I skal arbejde i grupper og lave en salat med sæsonens grøntsager og frugt. Salaten skal se flot ud. Tænk i farver, den måde frugter og grøntsager skal skæres ud på, og at salaten skal smage godt. I skal bruge mindst 2 grøntsager og 1 frugt til salaten. Vælg grøntsager og frugter fra jeres sæsonplakat.



Lav en opskrift på salaten.

### Sæsonens salat

#### I skal bruge

Grøntsag 1:

Grøntsag 2:

Evt.

Grøntsag 3:

Grøntsag 4:

Frugt 1:

Evt.

Frugt 2:

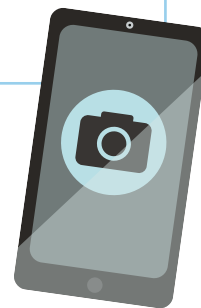
Frugt 3:

#### Sådan skal I gøre

1. Skyl, og rens grøntsager og frugter.
2. Skær grøntsager og frugter ud på forskellige måder. Fx i terninger eller i strimler, korte eller lange, tynde eller tykke. I kan også rive frugter og grøntsager.
3. Anret salaten flot i en skål eller på et fad.

I kan evt. lave en dressing til salaten.

Tag et billede af den færdige salat, og sæt det ind i opskriften. Saml jeres opskrifter på sæsonens salater, og del opskrifterne med hinanden i klassens digitale læringsrum.





## Aktivitet 4: Smag på grøntsager og frugt

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvorfor smagen i grøntsager og frugt opleves forskelligt
- Du kan nævne og give eksempler på de fem grundsmage
- Du kan bruge Smage-5-kanten, når du vurderer smagen i forskellige grøntsager og frugter
- Du kan beskrive forskellige tekstur i frugter og grøntsager

### Hvordan smager grøntsager og frugter?

Hvilke grøntsager og frugter kan du bedst lide? Hvilke grøntsager og frugter kan dine kammerater lide? Du vil hurtigt opdage, at du og dine kammerater kan have forskellige yndlingsfrugter. Måske oplever I også, at I synes, at smagen i grøntsagerne og frugterne er forskellig?

Når du kommer frugt og grøntsager ind i munden og tygger, så reagerer tungens smagsløg. Et menneske har mellem 5.000 og 9.000 smagsløg. Nogle mennesker har mange smagsløg, andre har ikke så mange. Det er en af grundene til, at vi oplever smagen forskelligt, selv om vi spiser og smager på det samme.

### Smagssansen

Du kan smage 5 forskellige smage: sød, sur, salt, bitter og umami. Dem kalder vi de 5 grundsmage:

- Grundsmagen sød kender du fra sukker
- Grundsmagen sur kender du fra citronsaft
- Grundsmagen salt kender du fra salt
- Grundsmagen bitter kender du fra rucola
- Den 5. grundsmag hedder umami. Ordet umami kommer fra japansk og betyder vel-smag. Grundsmagen umami oplever du som en kraftig og intens smag. Den er tydelig i fx tomat

### Mundfølelse

Mundfølelsen har også betydning for, hvordan du oplever smagen af frugt og grøntsager. I munden mærker du om fx æblet eller guleroden er blød, saftig eller sprød. Det kalder vi, at du oplever frugten eller grøntsagens tekstur. Du kan beskrive din oplevelse af frugter og grøntsagers tekstur med ord som fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør eller vandet.

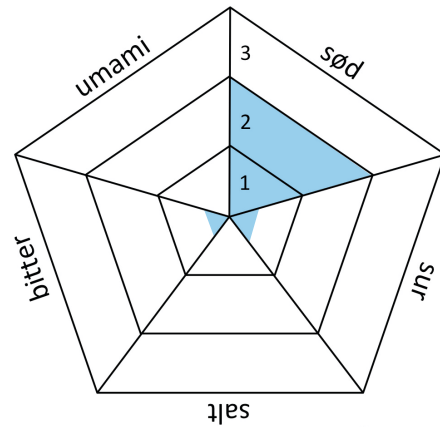


## Undersøg

Brug Smage-5-kanten når du smager

I Smage-5-kanten kan du beskrive, hvordan du oplever forskellige frugter og grøntsagers grundsmage. Du kan sammenligne dine udfyldte Smage-5-kanter med dine kammeraters, og I kan diskutere jeres oplevelse af smagen i de valgte grøntsager og frugter.

Et æble kan smage meget sødt, noget surt og lidt bitter.  
Sådan kan et æbles smag vises i Smage-5-kanten.



©Smagens Dag

### Sådan skal du gøre

Smag på forskellige grøntsager og frugter, fx:

- Broccoli
- Hvidkål
- Rød peberfrugt
- Blåbær
- Pære
- Æble

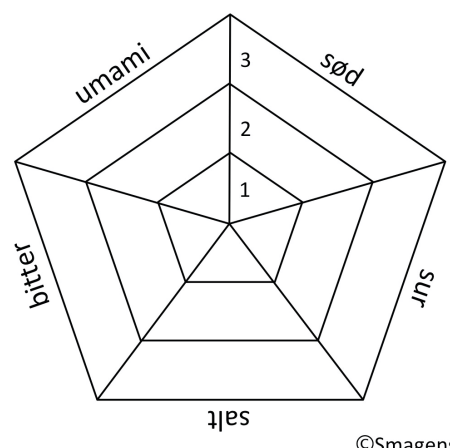
Husk at drikke vand mellem smagning af hver frugt og grøntsag.

Vis din vurdering af smagen i de forskellige grøntsager og frugter i Smage-5-kanten. Smager grøntsagen eller frugten meget sød, markerer du alle 3 felter under sød. Smager frugten eller grøntsagen meget lidt sød, markerer du 1 felt under sød. Osv.



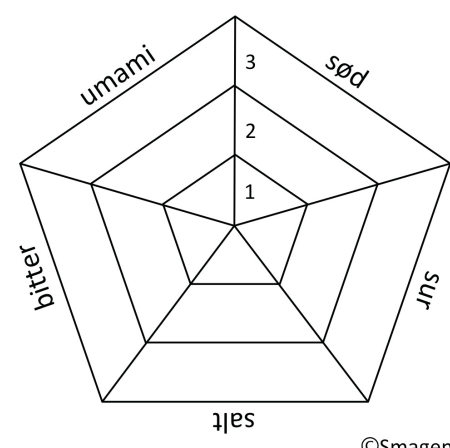


### Grøntsag 1



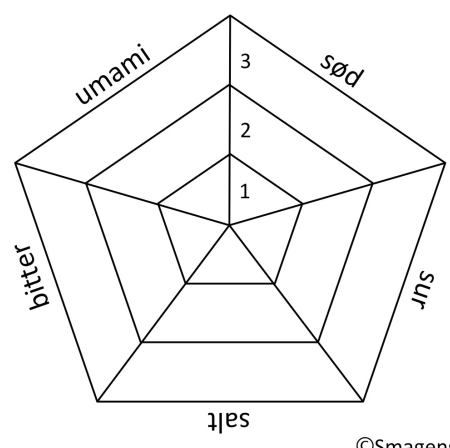
©Smagens Dag

### Frugt 1



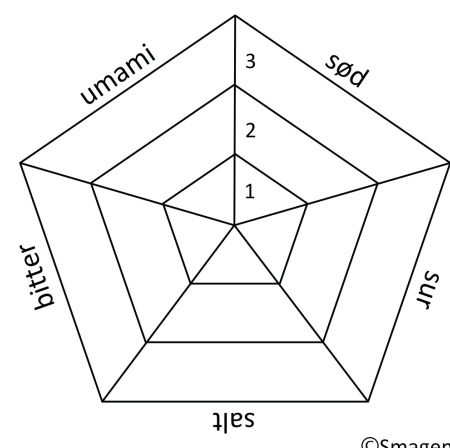
©Smagens Dag

### Grøntsag 2



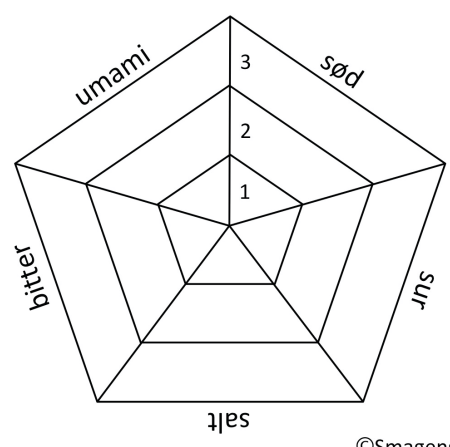
©Smagens Dag

### Frugt 2



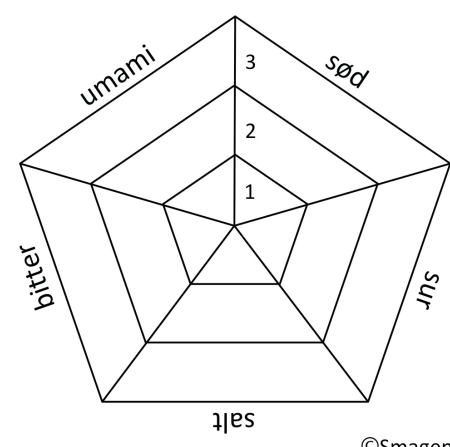
©Smagens Dag

### Grøntsag 3

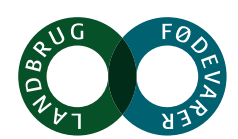


©Smagens Dag

### Frugt 3



©Smagens Dag





Diskutér jeres oplevelse af smagen i grøntsagerne og frugterne. Hvilke grundsmage er der mest af i dine og jeres yndlingsfrugter og -grøntsager?

---

Vurdér også grøntsagernes og frugternes tekstur.

<b>Skriv navnet på grøntsag og frugt</b>	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet
<b>Grøntsag 1</b>	
<b>Grøntsag 2</b>	
<b>Grøntsag 3</b>	
<b>Frugt 1</b>	
<b>Frugt 2</b>	
<b>Frugt 3</b>	

Hvilken betydning har tekturen for din oplevelse af smagen i grøntsager og frugt?

---

Hvilke grøntsager og frugter kan du og dine kammerater bedst lide?

---

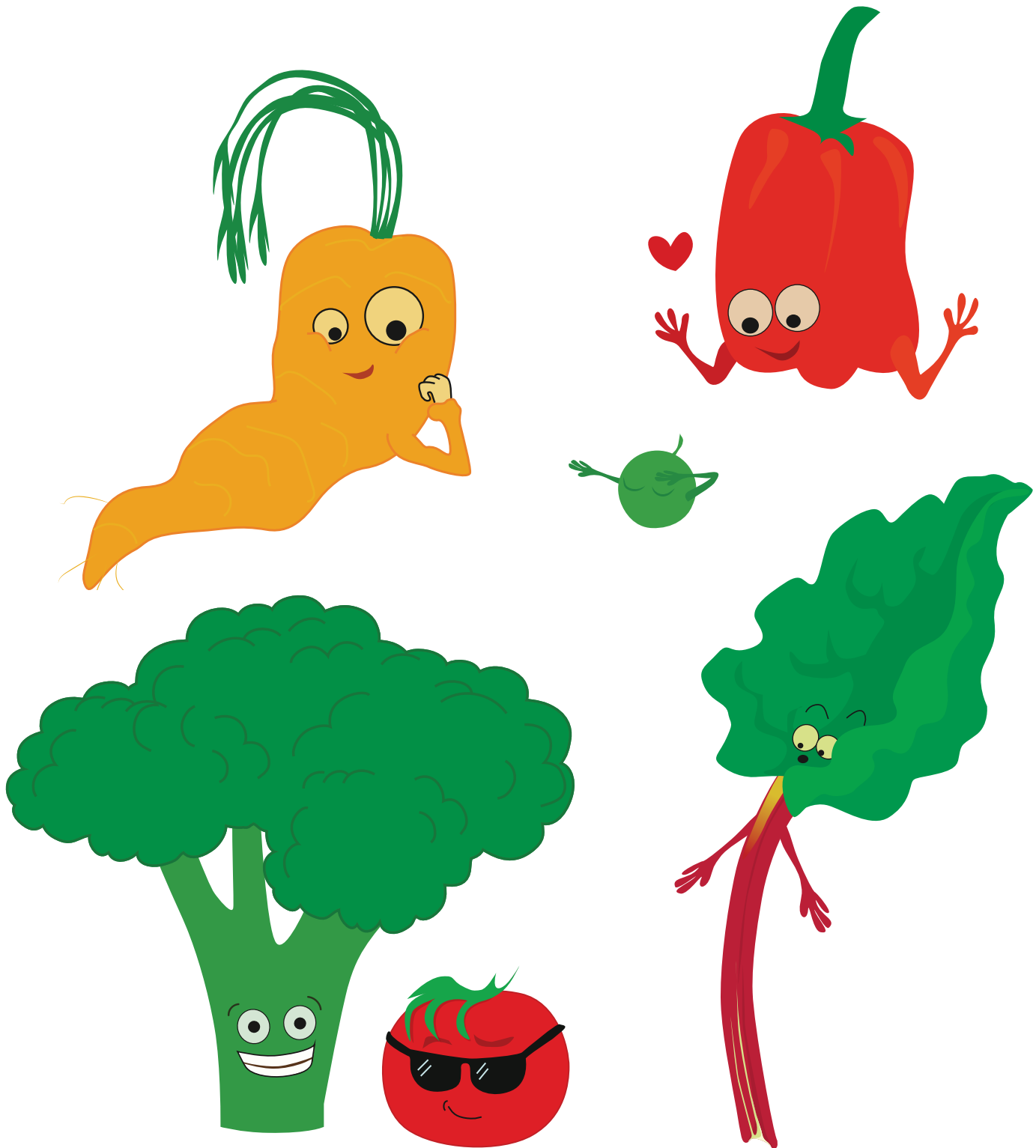
Hvilke grundsmage og hvilken tekstur har de grøntsager og frugter, som I bedst kan lide?

---



Sig wow ... til dine grøntsager og frugter

Tegn emojis, der viser små, søde, sjove, frække, glade, nysgerrige frugter og grøntsager, der viser, at du sige wow... når du smager netop de grøntsager og frugter.





# Grøntsager

## Aktivitet 1: De populære grøntsager

### Læringsmål

- Du kan nævne 5 grøntsager, danskerne køber mest af
- Du kan give eksempler på grøntsager, som er på børns LIKE- og NOT LIKE-liste
- Du kan forklare, hvorfor vi skal spise mange grøntsager
- Du kan forklare, hvad det betyder, at grøntsager er i sæson

### De populære grøntsager

Hvilke grøntsager tror du, at danskerne køber og spiser flest af?

Danskerne køber især tomater, agurk, peberfrugt, gulerødder og løg. Salget af de fem populære grøntsager samt kartofler overgår langt salget af alle andre grøntsager tilsammen. Det viser salgstal fra Coop, 2016.

Er det også de grøntsager, du helst vil have i din mad?

En undersøgelse fra Landbrug og Fødevarer, 2017 viser, at agurker, gulerødder, majs, ærter og salat er på danske børns LIKE-liste over grøntsager. Det er grøntsager, som kan spises rå. Mindre populære er de grøntsager, der bliver tilberedt, inden de spises, fx porrer, champignon, spinat og kål.



### Undersøg

Hvordan ser din og din classes LIKE- og NOT LIKE-liste over grøntsager ud?

Lav din LIKE- og NOT LIKE-liste over grøntsager

Din LIKE-liste Top 5	Din NOT LIKE-liste Top 5

Find frem til klassens 3 topscorere på klassens LIKE-liste og NOT LIKE-liste. Stemmer klassens resultater overens med undersøgelsen fra Landbrug og Fødevarer?

Kom med forslag til, hvordan man får danskerne til at købe og spise flere forskellige grøntsager.



## Spis flere grøntsager – og i sæson

Du skal spise mange grøntsager hver dag. Grøntsager skal fylde meget i dagens måltider. De indeholder gode kulhydrater, kostfibre og næsten alle de vitaminer og mineraler, som du skal have, når du skal være sund og rask. Både de friske og frosne grøntsager samt grøntsager på dåse er sunde. De frosne grøntsager bliver frosset ned, lige når de er høstet. Så bevarer grøntsagerne deres vitaminer, mineraler og smag.

Tørrede bønner, linser og tørrede ærter, fx kikærter og gule ærter, er også grøntsager. De kaldes bælgfrugter. Du kan ikke spise bælgfrugter rå. De skal koges og måske lægges i blød, før du bruger dem. Bælgfrugter fx bønner og kikærter kan også fås på dåse. De er forkogte og kan bruges direkte fra dåsen. Læs på bælgfrugternes emballage, hvordan du skal tilberede dem.

Spis forskellige slags grøntsager i løbet af ugen, for der er forskellige vitaminer og mineraler i grøntsagerne. Spis efter sæsonen, så har grøntsagerne den bedste smag, det største indhold af næringsstoffer og er billigst i indkøb. Når du vælger grøntsager efter sæson, får du smagt og spist mange forskellige grøntsager.



## Undersøg

### Grøntsager i sæson

Studér billederne af de grøntsager, der er i sæson efterår, vinter, forår og sommer.  
[www.saeson-web.dk/frugt-groent-i-saeson/](http://www.saeson-web.dk/frugt-groent-i-saeson/)  
Hvilken sæson har de grøntsager, som er på din LIKE-liste? Er der grøntsager, som er i sæson hele året? Er der grøntsager, du ikke kender?



### Blindsmagning

I skal være sammen 2 og 2. Den ene af jer er A, den anden er B.

### Sådan skal I gøre

- A: Tag et tørklæde for øjnene.
- B: Gør 5 forskellige grøntsager klar til blindsmagning.
- B: Giv A en grøntsag.
- A: Duft til og blindsmag på grøntsagen. Hvilken grundsmag oplever du er mest tydelig i grøntsagen? Hvilken grøntsag smager du?
- B: Skriv A's svar ned.

Gentag blindsmagningen, til A har smagt og gættet på alle 5 grøntsager.

A: Tag tørklædet af. Hvor mange grøntsager kunne du gætte?

A + B: Hvornår er de 5 grøntsager i sæson?

Byt roller.

Hvad lærte I af blindsmagningen?





### Tilbered sæsonens wokret

En wokret er en ret mad, hvor du kan bruge mange forskellige grøntsager. Det er hurtigt og let at lave forskellige wokretter, når du bruger sæsonens grøntsager. Du kan også bruge forskelligt kød, fx kylling, grisekød, oksekød, som du skærer i strimler, før du steger det i wokken.

I wokken skal du lynstege grøntsager i tynde stave eller stykker, så grøntsagerne stadig er sprøde og faste.

Brug sæsonens grøntsager i en wokret. I skal arbejde sammen i grupper og vælge forskellige grøntsager til jeres wok. Diskutér jeres valg af grøntsager og brug jeres erfaringer fra blindsmagningen. Præsenter jeres wokretter for hinanden og begrund jeres valg af grøntsager.

I kan hente opskriften på sæsonens wok i opskriftsbasen.





## Aktivitet 2: Grove og fine grøntsager

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvad grove og fine grøntsager er
- Du kan give eksempler på grove og fine grøntsager
- Du kan forklare, hvorfor vi skal spise flest grove grøntsager

### Grove og fine grøntsager

Grønsager kan opdeles i fine og grove grønsager.

Grove grøntsager er fx gulerødder, rødbeder, spidskål, rødkål, blomkål og ærter.

De grove grøntsager kan inddeles i rodfrugter, kål og bælgfrugter.

Fine grøntsager er fx agurk, tomat, peberfrugter og salater. De fine grøntsager kan inddeles i bladgrøntsager og andre fine grøntsager.

Danskerne spiser flest af de fine grøntsager, som indeholder mere vand end de grove grøntsager. Det anbefales, at vi skal lære at spise flere af de grove grøntsager og blive bedre til at bruge flere forskellige grøntsager i maden. De grove grøntsager har et højere indhold af kostfibre, som mætter godt og fremmer fordøjelsen.

#### Grove grøntsager

##### Rodfrugter

- Gulerod
- Pastinak
- Persillerod
- Rødbede
- Selleri

##### Kål

- Blomkål
- Broccoli
- Grønkål
- Hvidkål
- Rosenkål
- Rødkål
- Spidskål

##### Bælgfrugter

- Bønner
- Ærter

#### Fine grøntsager

##### Bladgrøntsager

- Salater
- Spinat

##### Andre fine grøntsager

- Agurk
- Peberfrugt
- Squash
- Tomat





### Undersøg

Find ud af hvor meget vand, der er i rødbede og agurk.

### I skal bruge

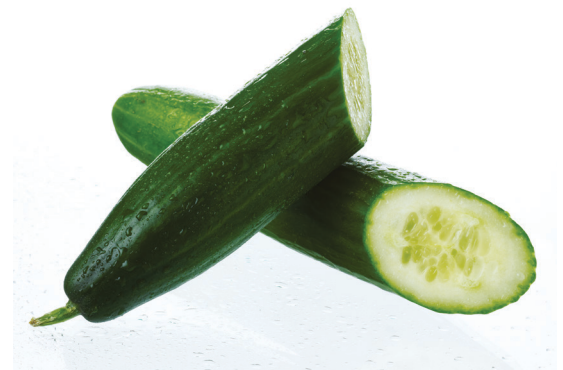
2 rødbeder – i alt 100 g

1 tsk salt

1 stykke agurk - 100 g

### Sådan skal I gøre

1. Vask og skræl rødbederne.
2. Riv 100 g rødbeder. Læg dem i en sigte.
3. Sæt sigten i en skål.
4. Drys ½ tsk salt over rødbederne.
5. Lad rødbederne trække med saltet i ca. 10 minutter.
6. Pres al saften ud af rødbederne.
7. Vej de pressede rødbeder. Skriv vægten i skemaet.
8. Skyl agurken. Riv 100 g agurk.
9. Læg den revne agurk i en sigte. Drys ½ tsk salt over agurken.
10. Lad agurken trække i ca. 10 minutter.
11. Pres al saften ud af den revne agurk.
12. Vej den pressede agurk. Skriv vægten i skemaet.



Grøntsag	Grøntsag revet	Vægt efter presning	Vand der er presset ud	Evt. bemærkninger
Rødbede	100 g			
Agurk	100 g			
Vælg evt. selv	100 g			

Hvad fortæller undersøgelsen jer?

---



---



---

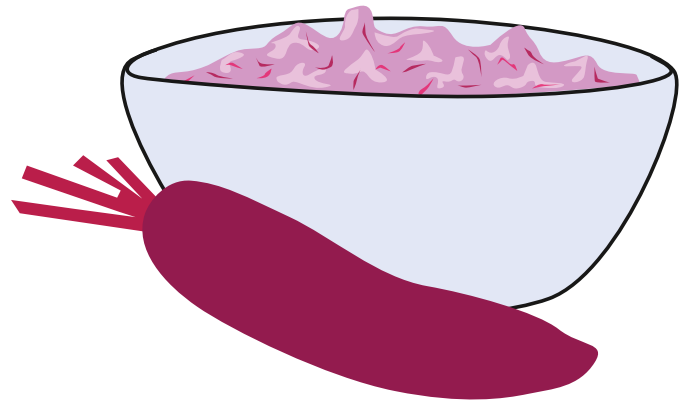
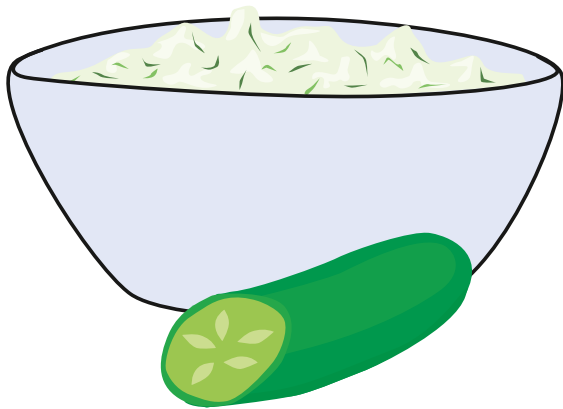




I kan bruge revet presset agurk og revet presset rødbede til tzatziki.

Spis madbrød til jeres tzatziki.

Sig wow... til tzatziki. Hvor mange Emoji's skal agurketzatziki og rødbedetatziki have?



### Agurke-tzatziki

#### I skal bruge

1 dl græsk yoghurt  
½ fed hvidløg  
Lidt salt  
Lidt peber  
Presset revet agurk

#### Sådan skal I gøre

1. Kom yoghurten i en skål.
2. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
3. Kom salt og peber i skålen. Rør godt.
4. Kom den revne agurk i skålen. Bland og smag til.
5. Kom tzatzikien i en glasskål og sæt den i køleskab, til tzatzikien skal serveres.

### Rødbede-tzatziki

#### I skal bruge

1 dl græsk yoghurt  
½ fed hvidløg  
Lidt salt  
Lidt peber

#### Sådan skal I gøre

1. Kom yoghurten i en skål.
2. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
3. Kom salt og peber i skålen. Rør godt.
4. Kom den revne rødbede i skålen. Bland og smag til.
5. Kom tzatzikien i en glasskål og sæt den i køleskab, til tzatzikien skal serveres.



# Aktivitet 3: Indkøb og opbevaring af grøntsager

## Læringsmål

- Du kan beskrive og forklare, hvordan grøntsager skal opbevares i butikken og derhjemme
- Du kan forklare, hvordan forskellige grøntsager kan gemmes i længere tid

## Indkøb og opbevaring af grøntsager

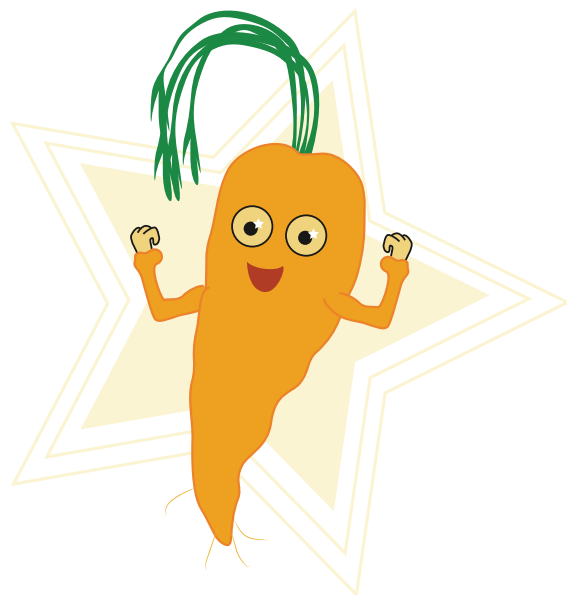
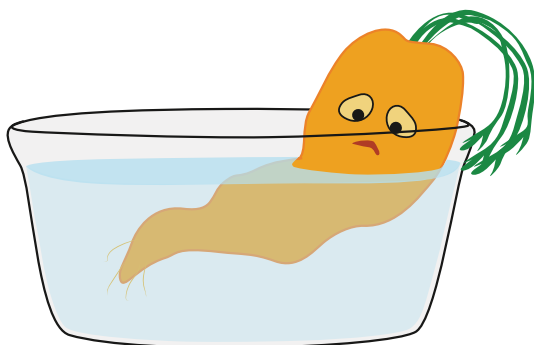
Når du skal købe grøntsager, kan det være svært at vurdere grøntsagernes kvalitet. Mange grøntsager er pakket ind i bakker eller poser, så det er ikke så let fx at dufte og se, om grøntsagerne er friske. Der vil altid være jordbakterier på overfladen af grøntsager. Urensede grøntsager skal derfor opbevares adskilt fra andre fødevarer, som de kan forurene med jordbakterier. Det gælder både i butikken og derhjemme.

Grøntsager har den bedste smag, farve og tekstur, når de er modne. Lys fremmer modningsprocessen. Hvis man opbevarer fx tomater i lys, bliver de hurtigere modne og røde. Grøntsager skal opbevares koldt, men frostfrit. Der er forskel på, hvor lave temperaturer de forskellige slags grøntsager tåler. Mange grøntsager bør opbevares i køleskabet. Andre kan opbevares i et køkkenskab, i en kælder eller andet frostfrit rum.

Frosne grøntsager skal altid opbevares i fryseren. Grøntsager på glas, fx syltede rødbeder eller flåede tomater i dåse skal opbevares i et køkkenskab. Så snart du har åbnet glasset med de syltede rødbeder, skal det i køleskab. Hvis du ikke bruger alt fra en åben dåse tomat, skal du hælde resten i en bøtte med låg og sætte den i køleskab.

## Boost dine grøntsager

Der er grøntsager, som kan blive lidt "slatne", når de har ligget et stykke tid i køleskabet. Er grøntsager som gulerod, pastinak og agurk blevet lidt slatne, så læg dem i iskoldt vand. Skær et frisk snit i stilk og rodende, så grøntsagerne kan optage vand. I løbet af kort tid er grøntsagerne igen saftspændte og klar til brug. Prøv selv.





## Undersøg

Hvor vil du opbevare fødevarerne? Skriv ind i skemaet.

Du kan finde info om opbevaring af grøntsager her: [taenk.dk/atest-og-forbrugertiliv/mad-og-indkoeb/frugt-og-groent-saadan-opbevarer-du-dem](http://taenk.dk/atest-og-forbrugertiliv/mad-og-indkoeb/frugt-og-groent-saadan-opbevarer-du-dem)

Grøntsag	På køkkenbordet	Køkkenskab/ køkkenskuffe	Køleskab	Fryser
Agurk, frisk				
Agurk, syltede på glas				
Blomkål				
Bønner, friske				
Bønner, frosne				
Gulerod				
Løg				
Majs, frisk				
Majs, på dåse				
Pastinak				
Peberfrugt				
Porre				
Rødbede, frisk				
Rødbeder, på glas				
Rødkål, frisk				
Rødkål, på glas				
Salat				
Selleri				
Spidskål				
Squash				
Tomat, frisk				
Tomat, på dåse				



## Gem dine grøntsager i længere tid

Mange grøntsager kan holde sig i lang tid, hvis de bliver frosset, syltet eller varmebehandlet på dåse. Det vil sige, at grøntsagerne bliver konserveret, så skadelige mikroorganismer ikke kan ødelægge grøntsagerne. I de senere år er det blevet populært at konservere grøntsager ved hjælp af fermentering, som gør, at grøntsagerne får en kraftig og god smag. Grøntsager kan fermenteres, fx ved hjælp af mælkesyrebakterier, som gør grøntsagerne sure men også sørger for, at sygdomsfremkaldende bakterier ikke kan vokse i grøntsagen.

Når grøntsagerne bliver syltet, får de en særlig smag.

Agurkesalat er agurk, som er skåret i skiver og bliver syltet i en lage af sukker og eddike. Agurkesalat bliver brugt som tilbehør til mange kødretter og kan gemmes i køleskabet i nogle dage. Du kender sikkert også syltede rødbeder, som er kogte rødbeder, der skæres i skiver og lagt i en lage af sukker og eddike. Men kender du også syltet spidskål, der er spidskål, som er skåret i tynde strimler og lagt i en lage af sukker og eddike?



### Undersøg

Gem spidskål som syltet spidskål

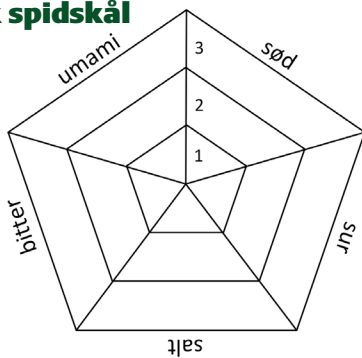
I skal prøve at sylte spidskål og vurdere smagen i frisk og syltet spidskål.

I kan hente opskriften til syltet spidskål i opskriftsbasen.

Smag på frisk spidskål og syltet spidskål, og beskriv deres smag. Brug Smage-5-kanten.

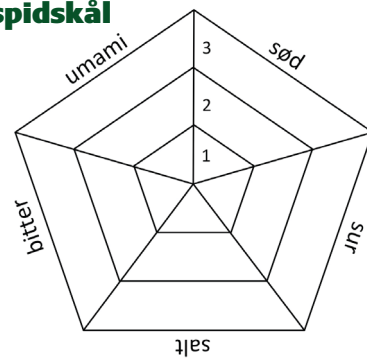
Vurdér også teksturen i frisk og syltet spidskål.

### Frisk spidskål



©Smagens Dag

### Syltet spidskål



©Smagens Dag

	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet
<b>Frisk spidskål</b>	
<b>Syltet spidskål</b>	

Sammenlign og diskutér smagen og teksturen i frisk og syltet spidskål.

Til hvilke retter vil du spise syltet spidskål?



### Gem tomaten som ketchup

Har du købt så mange tomater, at de er blevet meget modne og er ved at blive bløde, så kan du lave din egen tomatketchup. Så gemmer du tomaterne, de får en anden smag, og du bruger dem på en anden måde end de friske tomater.

I kan hente opskriften på tomatketchup i opskriftsbasen.

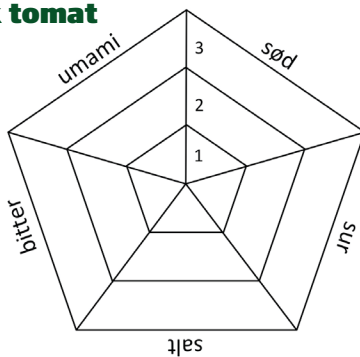
Lav en portion tomatketchup.

Smag på frisk tomat og tomatketchup, og beskriv deres smag. Brug Smage-5-kanten.

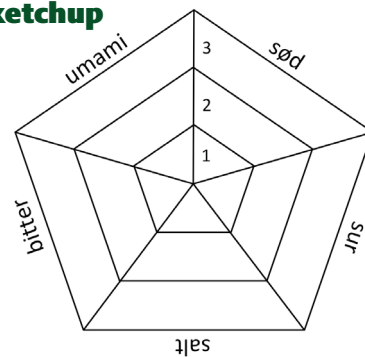
Vurdér også teksturen i frisk tomat og tomatketchup.



### Frisk tomat



### Tomatketchup



	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet
<b>Frisk tomat</b>	
<b>Tomatketchup</b>	

Sammenlign og diskutér smagen og teksturen i frisk tomat og tomatketchup.

Til hvilke retter vil du/l spise tomatketchup?



## Aktivitet 4: Udskæring af grøntsager

### Læringsmål

- Du kan skære grøntsager ud på forskellige måder
- Du kan beskrive en grøntsags smag og tekstur i forskellige udskæringer
- Du kan forklare, hvad forskellige udskæringer af grøntsager kan bruges til

### Skær dine grøntsager ud på forskellige måder

Der er mange forskellige måder, du kan skære grøntsager ud på.

Når du skærer grøntsager ud, skal du have et stort spækbræt og en skarp kniv. Når du vil skære en grøntsag ud i tynde strimler eller bånd, kan du bruge en kartoffelskræller eller en tyndskræller. Hvis du vil lave lange tynde strimler af grøntsager, er det lettest at bruge en spiralizer.

Du skal vælge at skære grøntsagen ud, så den passer til den måde, grøntsagen skal bruges. Skal du fx spise en gulerod rå, kan du vælge at skære guleroden ud i stave. Skal du bruge guleroden i en gryderet, der skal koge i lang tid, kan du skære guleroden ud i tykke skiver.

Du oplever gulerodens tekstur forskelligt i de forskellige udskæringer.



Her kan du se, hvordan en gulerod kan skæres ud.





## Undersøg Guleroden og dens mange udskæringer

I skal arbejde sammen 2 og 2.

I skal undersøge, hvad der sker med gulerodens tekstur og smag, når den bliver skåret ud på forskellige måder. I skal diskutere, hvad I vil bruge de forskellige udskæringer af guleroden til.

### I skal bruge

4 gulerødder

### Sådan skal I gøre

1. Vask og skræl gulerødderne. Skær 3 gulerødder midt over.
2. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tykke skiver. Læg dem på en tallerken.
3. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tynde skiver. Læg dem på en tallerken.
4. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tynde stave. Læg dem på en tallerken.
5. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tykke stave. Læg dem på en tallerken.
6. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tern. Læg dem på en tallerken.
7. Skær  $\frac{1}{2}$  gulerod i tynde strimler. Læg dem på en tallerken.
8. Riv 1 gulerod. Kom dem i en lille skål.

Smag på de forskellige udskæringer af guleroden.

- Hvordan oplever I gulerodens smag?
- Hvordan oplever I gulerodens tekstur i munden?
- Hvad vil I bruge de forskellige udskæringer af guleroden til?

<b>Gulerod</b>	<b>Gulerodens smag</b> Fx sød, sur, salt, bitter, umami	<b>Gulerodens tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet	<b>Gulerodens brug</b> Fx rå i salat eller som snack, i gryderetter, i supper, stegt på pande, i brød
Gulerod i tykke skiver			
Gulerod i tynde skiver			
Gulerod i tykke stave			
Gulerod i tynde stave			
Gulerod i tern			
Gulerod i tynde strimler			
Revet gulerod			



Lav en ret med gulerødder i, hvor guleroden er skåret ud i tykke eller tynde skiver, i tykke eller tynde stave, i tern, tynde strimler eller revet. I kan aftale med jeres underviser, hvilke andre fødevarer I kan vælge at bruge sammen med gulerødderne.

Præsenter jeres retter med gulerod for hinanden. Begrund jeres valg af ret og forklar, hvorfor gulerodens udskæring passer til retten. Siger I wow... til jeres ret med gulerod? Giv retten karakter med emojis.

### **Grøntsags-spaghetti**

Du kan også eksperimentere med at lave strimler eller tynde bånd af grøntsager og fx lave spaghetti eller pasta af grøntsager.

Du kan bruge en kniv, en kartoffelskræller eller en tyndskræller til at skære flade tynde bånd eller en spiralizer til fine strimler.

Se [www.youtube.com/watch?v=QbUH5SlimHg](https://www.youtube.com/watch?v=QbUH5SlimHg)

Du kan lave grøntsags-spaghetti af forskellige grøntsager, fx gulerod, squash, knoldselleri, persillerod, pastinak, glaskål eller kinaradise. Du kan også strimle kål helt fint til spaghetti.

Du kan hente opskriften på squash-spaghetti i opskriftsbasen.







## Aktivitet 5: Brug det hele – og tilbered grøntsager på mange måder

### Læringsmål

- Du kan beskrive, hvordan du kan bruge næsten alt af en grøntsag
- Du kan tilberede grøntsager med forskellige tilberedningsmetoder

### Brug det hele af grøntsagen – og på mange måder

Du kan bruge næsten alt af en grøntsag. Du skal ikke kassere stokken af fx broccoli eller blomkål. Den kan skæres i skiver og bruges i en wokret. Når du fx har skræillet gulerødder, kan du bruge skrællerne til gulerodschips. Bladene fra et blomkål kan du bruge til suppe eller pesto.

Se her, hvordan du kan bruge det hele fra et blomkål.



### Blade og stok

- Kan bruges til supper, pesto og i salater. Stokken kan også skæres i skiver og bruges i en wokret

### Hele hovedet

- Kan koges og spises til retter med kød eller fisk
- Kan skæres i tykke skiver og steges på panden som "en bøf"
- Kan rives groft til blomkålsris og bruges som løse ris

### Buketter

- Knæk de små buketter af stokken. Brug dem rå i salater, eller steg dem på panden
- Skær buketterne i tynde skiver. Brug dem rå i en salat, kom dem i en wokret, eller bag dem sprøde til blomkålschips i ovnen



## Undersøg

Blomkål smager meget forskelligt, når den spises rå, snittes fint, bages, steges eller koges. I skal tilberede 5 retter med blomkål og opleve, hvor forskelligt blomkålen ser ud og smager, når den er tilberedt med forskellige tilberedningsmetoder.

Del jer i 5 grupper. Hver gruppe skal tilberede en ret med blomkål.

Fordel retterne imellem jer:

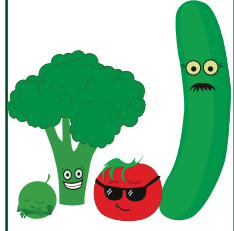
- Maskeret blomkål med rejer og ærter
- Spicy blomkålssuppe
- Blomkålssalat med feta
- Stegt blomkål med peanuts
- Blomkålschips med dip



I kan hente opskrifterne i opskriftsbasen.

Når I har tilberedt retterne med blomkål, skal I præsentere dem for hinanden.

- Hvilke dele af blomkålen er der brugt i retten?
- Hvordan er blomkålen tilberedt i retterne?
- Hvilken smag og tekstur i blomkålen oplever I i de forskellige retter?

<b>Ret med blomkål</b>	<b>Blomkål</b> Blade, stok, hele hovedet, buketter	<b>Tilberedning</b> Rå, revet, bagt, stegt, kogt	<b>Tekstur</b> Blød, cremet, fast, fedtet, fugtig, grynet, hård, klisteret, knasende, luftig, melet, mør, saftig, slimet, sprød, svampet, tør, vandet	<b>Smag</b> Sød, sur, salt, bitter, umami	<b>Bedømmelse af retten</b> Emojis – 1-5 
Maskeret blomkål med rejer og ærter					
Spicy blomkålssuppe					
Blomkålssalat med feta					
Stegt blomkål med peanuts					
Blomkålschips med dip					



## Aktivitet 6: Spis flere grøntsager til alle dagens måltider

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvorfor du skal spise flere grøntsager til alle dagens måltider
- Du kan give eksempler på, hvordan du kan bruge flere grøntsager i maden

### Flere grøntsager hele dagen

Hvordan spiser du grøntsager? Du får måske salat til aftensmaden eller gulerødder med i madpakken?

Vi skal vænne os til at spise flere grøntsager – især de grove. Vi skal tænke i, at der er mange grøntsager i alle måltider – morgen, middag, aften og indimellem.

#### Grønt i morgenmåltidet – wow...

Lav en grøn smoothie eller greenie, bag boller med rødbeder eller gulerødder og kom hakket spinat i røræggen til weekendens brunch. Spis en gulerod til din morgenmad og sørg for at have skrællet og udskåret forskellige grøntsager til en formiddagssnack i skolen.

#### Grønt i madpakken – wow...

I din madpakke kan du have masser af gnave grønt. Det kan også være en god idé at lave en "bage til madpakken" eftermiddag, hvor du fylder fryseren op med madbrød, minipizzaer, pirogger, pizzasnegle eller foccaciabrød med masser af grøntsager. Så er det let i hverdagen at snuppe et hjemmebagt brød med grøntsager med i skole – og sige wow til sin madpakke.

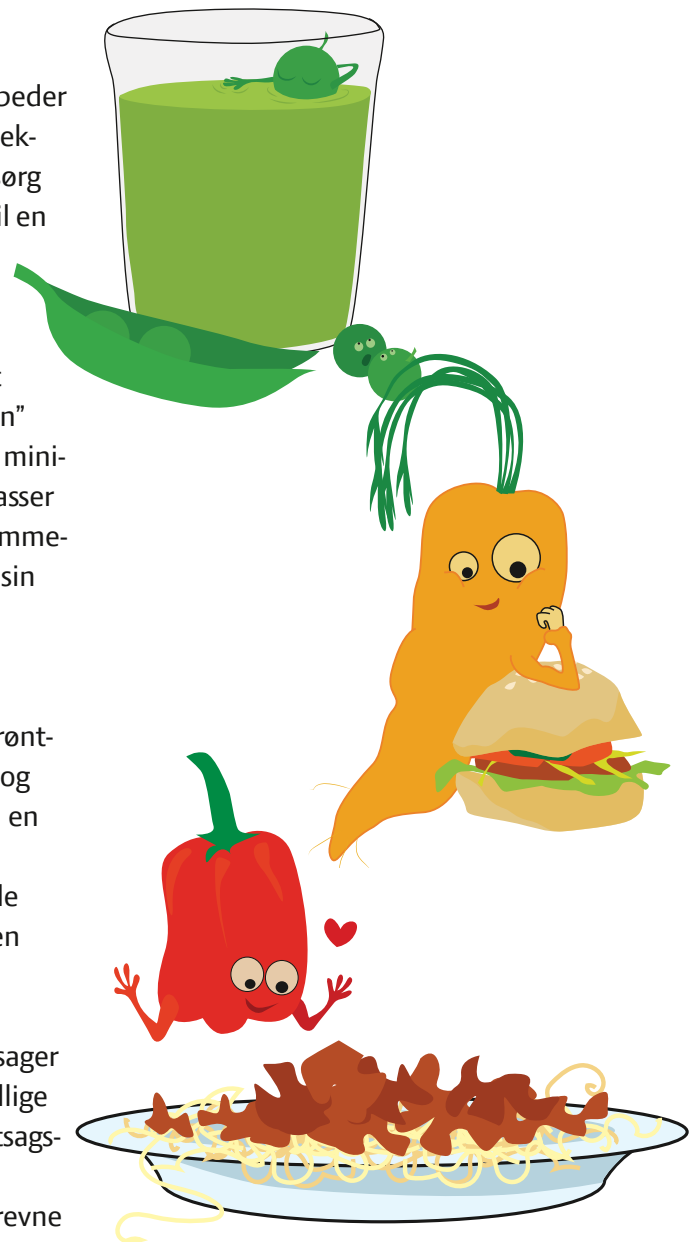
#### Grønt i aftensmåltidet – wow...

Grøntsagerne skal også fylde meget i aftensmåltidet. Grøntsager kan både være i selve retten, fx i grøntsagssuppe, og bruges som tilbehør til retten, fx bagte rodfrugter eller i en salat.

Du kan også vælge at komme grøntsager i en ret, hvor de ikke er i forvejen. Fx kan du komme revne grøntsager i en kødsovs eller i frikadeller.

Når du laver suppe eller sovs, så kom endnu flere grøntsager i. Når du laver pizza eller lasagne, så brug mange forskellige grøntsager. Når du laver spaghetti, kan du blande grøntsagsspaghetti med de almindelige spaghetti med mel.

Du kan også komme grøntsager i kager og brød. Fx gør revne rødbeder eller gulerødder kagen eller brødet mere saftigt.





### Undersøg

Lav en madpakke med masser af grøntsager

I skal lave en super lækker madpakke med masser af grøntsager og groft brød.

Arbejd sammen 2 og 2.

I kan få inspiration ved at søge efter billeder af en "grøn madpakke" på nettet.

Tænk over valg af:

- Brød – rugbrød, grove boller med grønt, grovboller
- Grøntsager – flest af de grove grøntsager og gerne flere forskellige
- Kød/fisk

Overvej også:

- Hvordan kan salater, gnavegrønt, dip, pirogger, pizzasnegle eller lignende være en del af madpakken?
- Hvordan skal madpakken pakkes ind og transporteres?



Vores madpakke	Brød	Grøntsager	Kød/fisk	Andet

Præsenter madpakkerne for hinanden.

Giv hinanden feedback i forhold til jeres valg af grøntsager.

I hvilken madpakke er der flest grøntsager i? Hvilken madpakke har I mest lyst til at spise?

Lav evt. et kort filmklip, hvor I præsenterer jeres grønne madpakker.

I kan hente opskrift på madbrød og pirogger i opskriftsbasen.





### Mere grønt i aftensmaden

I skal tilberede en ret: Kødboller i karry på to måder:

1. Kødboller i karry med løse ris
2. Kødboller i karry med blomkålsris og grønt tilbehør

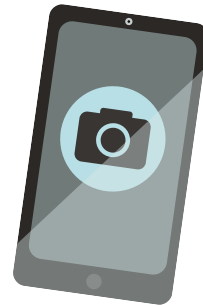
I kan hente opskrifterne i opskriftsbasen.

Tilbered de to retter. Sæt de to retter på bordet i hver sin ende af bordet.

Tag evt. et billede af retterne.

Vurdér retternes udseende, duft, tekstur, indhold af grøntsager og smag.

Skriv jeres vurdering i skemaet.



Ret	Hvilke grøntsager er der i retten?	Udseende og duft	Tekstur Blød, cremet, fast, fedtet, fugtig, grynet, hård, klisteret, knasende, luftig, melet, mør, saftig, slimet, sprød, svampet, tør, vandet	Smag Sød, sur, salt, bitter, umami	Bedømmelse af retten Emojis – 1-5 
Kødboller i karry med løse ris					
Kødboller i karry med blomkålsris og grønt tilbehør					

Diskutér jeres vurdering af de to retter i klassen.

Giv eksempler på, hvordan I kan gøre andre retter til aftensmåltidet mere grønne.



### Tænk mere grønt

Når der skal flere grøntsager i maden, så skal du tænke grønt til alle måltider.

- Spiser jeg grøntsager til min morgenmad?
- Hvilke grøntsager har jeg med i min madpakke?
- Spiser jeg grøntsager ind imellem måltiderne?
- Får jeg mange grøntsager til mit aftensmåltid?

Når DU skal lave mad, så overvej:

- Hvilke retter, kan jeg lave, der består af mange forskellige grøntsager?
- Kan jeg komme flere grøntsager i den ret, jeg plejer at lave?
- Kan jeg lave to retter til aftenmad, hvor den ene ret er fx en grøntsagssuppe?
- Kan jeg servere flere salater til retten?
- Kan jeg komme revne gulerødder eller rødbeder i mit brød?
- Bruger jeg sæsonens grøntsager?

Kom med forslag til retter til aftensmad med mange grøntsager.

Lav en madplan for en uge, så du husker dit fokus på grøntsager. Skriv dine forslag ind i madplanen.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
Svampe-carbonara og Blom-kålssalat med feta			Fiskedeller med rodfritter og grøn remoulade			Sæsonens wok

Diskutér jeres forslag. Hvilke dage har I tænkt mest grønt? Giv hinanden feedback på jeres madplaner.

Del jer op i grupper. Lav forskellige retter fra madplanen. Smag på retterne. Giv retterne emojis. Diskutér om retterne kan blive endnu grønnere.

I kan hente opskrifter i opskriftsbasen.



# Frugt

## Aktivitet 1: Frugt og sæson

### Læringsmål

- Du kan nævne mindst 15 forskellige frugter
- Du kan undersøge og fortælle, hvor meget frugt du i gennemsnit spiser om dagen
- Du kan give eksempler på sæsonens frugter og bær

### Hvilke frugter kender du?

Se på billedet. Skriv navnet på frugterne.



1. Æble



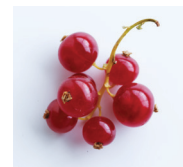
2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



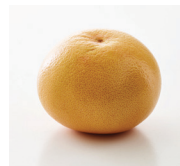
9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



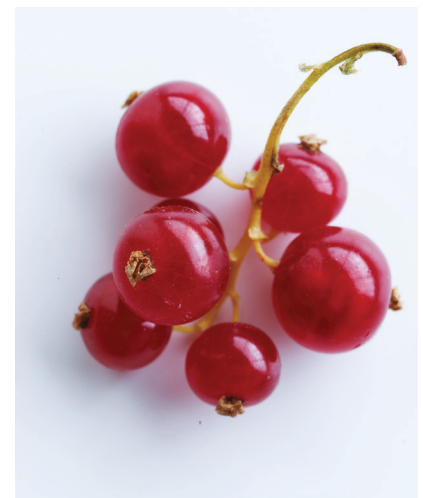
25.



Frugt kan opdeles i:

- Frugt med sten, fx blommer, ferskner, kirsebær
- Frugt med kerner, fx melon, pære, vindrue, æble
- Bær, fx brombær, blåbær, hindbær, jordbær, ribs, solbær
- Citrusfrugt, fx appelsin, citron, klementin, lime
- Tropisk frugt, fx ananas, banan, kiwi, mango

Nødder, fx hasselnødder, mandler, valnødder er også frugter.







### Undersøg

Hvor meget frugt spiser du om dagen? Hvilke frugter spiser du mest af?

Du skal undersøge, hvor meget frugt du spiser om dagen. Du skal også finde ud af, hvornår og til hvilke måltider du spiser mest frugt.

Del jer i piger og drenge. Lav en opgørelse over:

- Hvor meget frugt du spiste i går
- Hvor meget frugt pigegruppen spiste i går
- Hvor meget frugt drengegruppen spiste i går

<b>Skriv hvilke og hvor mange frugter du spiste ved hvert måltid i går</b>	<b>Jeg</b>	<b>Pigegruppe</b>	<b>Drengegruppe</b>
<b>Morgen</b>			
<b>Formiddag</b>			
<b>Frokost/ madpakke</b>			
<b>Eftermiddag</b>			
<b>Aftensmad</b>			
<b>Aften</b>			
<b>I alt</b>			
<b>Gennemsnit pr. elev</b>			

Diskuter jeres resultater i klassen.


- Hvilke frugter spiser du mest?
- Hvilke frugter spiser pigerne mest?
- Hvilke frugter spiser drengene mest?
- Til hvilke måltider spiser I mest frugt?
- Spiser du, pige- og drengegruppen 300 g frugt om dagen?



## Frugt og bær i sæson

Nye danske røde jordbær fortæller os, at nu det er sommer i Danmark. Når vi smager de første nye danske æbler, så ved vi, at nu er det ved at være efterår. Frugter er modne på forskellige årstider. De har forskellig sæson. I sæsonen har frugten den bedste smag og mundfølelse.

I skemaet kan du se, hvornår danske frugter og bær er i sæson. De fleste danske frugter og bær er i sæson i det sene forår, sommer og efterår. Æbler kan gemmes hen over vinteren.



Forår	Sommer	Efterår	Vinter
Rabarber	Hindbær Jordbær Ribs Solbær Stikkelsbær Blåbær Kirsebær	Blomme Brombær Pære Vindrue Æble	Æbler Pærer

Udenlandske frugter som appelsiner, klementiner og kiwi er frugter, som er populære i Danmark om vinteren. Bananer og vindruer er også populære udenlandske frugter, som fås stort set hele året.



### Undersøg





Frugt og dens ofte søde smag bliver tit brugt i desserter og i bagværk. Når du har fokus på sæsonens frugt, kan du bruge den samme opskrift på en dessert eller bagværk og blot vælge at skifte mellem sæsonens frugt. Så let har du en ny ret.



### Lav sæsonens frugtsalat

Hvordan ser sæsonens 4 frugtsalater ud?

Kom med forslag til, hvilke frugter I vil bruge til frugtsalat om foråret, sommeren, efteråret og vinteren. Kom også med forslag til en lage eller creme, som skal serveres sammen med frugtsalaten.

<b>Sæsonens frugtsalat</b>	<b>Frugter</b>	<b>Bær</b>	<b>Nødder</b>	<b>Evt. lage eller creme</b>
Forårets frugtsalat 				
Sommerens frugtsalat 				
Efterårets frugtsalat 				
Vinterens frugtsalat 				

Lav sæsonens frugtsalat. Tænk over, hvordan I skærer jeres frugter ud, og hvordan I anretter frugtsalaten.

Præsenter frugtsalaterne for hinanden og begrund jeres valg af frugter, bær og nødder.

### Bag en kage med sæsonens frugt

Kagerne smager meget forskelligt alt efter hvilke frugter, der er i.

Bag en kage med sæsonens frugt.

Hent opskriften på sæsonens frugtkage i opskriftsbasen.





## Aktivitet 2: Indkøb og opbevaring af frugt

### Læringsmål

- Du kan beskrive, hvordan forskellige frugter skal opbevares i en butik og hjemme
- Du kan forklare, hvordan du kan vurdere, om frugt er frisk
- Du kan give eksempler på frosne, syltede, tørrede frugter og frugter på dåse og forklare, hvorfor de kan holde sig i længere tid

### Indkøb og opbevaring af frugt

Du kan købe frugt i supermarkeder, hos en grønthandler, i en gårdbutik og i mange servicebutikker. Når du handler frugt, skal du være opmærksom på, at frugten bliver opbevaret korrekt, for det har betydning for frugtens kvalitet.

Når du køber frisk frugt, vurderer du frugtens kvalitet bl.a. ved at se på den:

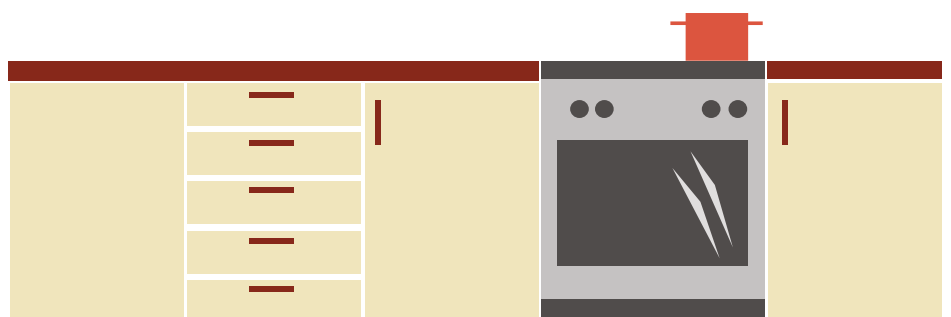
- Ser frugten frisk ud?
- Ser frugten moden ud?
- Har frugten den farve, frugten skal have?
- Er evt. blade og stilke frisk grønne og ikke brunlige?

Når frugten er moden, er frugtens smag, farve og tekstur bedst. Umodne frugter kan være sure, grønne og hårde, mens modne frugter har flotte farver og er søde og saftige. Måske mærker du også på frugten for at fornemme, at den ikke er blød og ved at blive dårlig.

Frisk frugt skal helst opbevares køligt, så holder den sig frisk i længere tid. Det vil sige, at de fleste frugter holder sig bedst i skuffen nederst i køle-skabet. Frugter som banan, kiwi og mango skal ikke i køleskab, men de skal opbevares i et køkkenskab eller på køkkenbordet.

Nogle frugter, fx æbler, pærer og citroner producerer luftarten ethylen, der er det stof, som modner frugten. Når du opbevarer frugt køligt, kan produktionen af ethylen holdes på et lavt niveau og dermed sinke modningen. Nogle frugter udskiller så meget ethylen, så det kan give problemer, hvis de opbevares sammen med andre slags frugt eller grønsager.

Ethylen fra æbler kan fx få tomater til at modne for hurtigt og give gulerødder en bitter smag. Derfor bør fx æbler, pærer, blommer og ferskner ikke opbevares sammen med grøntsager.





Du kan let finde ud af, om frugten er blevet dårlig, for så får den mugpletter. Mug kan danne sundhedsskadelige giftstoffer. Det er ikke nok at skære pletten af, da skimmelsvampene kan have bredt sig i frugten, uden at man kan se det. Det er også vigtigt at undgå, at frugten bliver beskadiget, da et hul i overfladen kan gøre, at der hurtigere kommer skimmelsvamp i frugten.

### **Gem frugter og bær i længere tid**

Du kan gemme mange frugter og bær i længere tid ved at fryse dem. Frosne frugter og bær er ligeså sunde som frisk frugt og bær. Du kan også sylte mange frugter og bær. Så bliver de til syltetøj, marmelade eller gele, der bliver brugt i madlavningen på en anden måde end de friske frugter og bær. Syltetøj, marmelade og gele er ikke lige så sunde som friske og frosne bær og frugter, da de friske frugter og bær får tilsat sukker og bliver varmebehandlet, når de syltes. Til gengæld har de lang holdbarhed.

Du kan også købe frugt på dåse, fx ananas, ferskner og mandariner. Når frugt bliver konserveret, bliver mikroorganismers mulighed for at ødelægge frugten mindre, da frugt på dåse ligger i en sukkerlage. Frugt på dåse kan derfor holde sig i lang tid.

Du kan også købe tørrede frugter og bær. Når vandet er tørret væk fra frugt og bær, opleves smagen endnu sødere end i den friske frugt. Tørrede frugter er fx svesker, rosiner, abrikos, dadler og figner.

Frugt på dåse og tørrede frugter skal opbevares i et køkkenskab.



### **Undersøg**

Indkøb af frugt

#### **Undersøg indkøbsmuligheder af frugt i nærområdet**

Del jer i grupper.

Gå på besøg i nærområdets butikker, hvor de sælger frugt.

Undersøg butikkernes udbud af frugt:

- Er der meget frugt at vælge imellem?
- Hvordan bliver frugt opbevaret i butikken?
- Har frugten en god kvalitet?
- Får I lyst til at købe frugt i butikken?

Begrund jeres svar.

Fortæl hinanden om jeres butiksbesøg.

#### **Undersøg hvor du og din familie køber frugt**

Hvor køber du og dine forældre jeres frugt? Hos en grønhandler? I discountbutik? I supermarked? På nettet? Andre steder?

Tal med dine forældre.

Find ud af, hvorfor din familie køber ind netop de steder.

Hvis du skulle bestemme: Hvor vil du helst købe frugt. Begrund dit svar.



## Opbevaring af frugt hjemme

Hvor vil du opbevare frugterne hjemme? Skriv ind i skemaet.

Du kan finde info om opbevaring af frugter her: [taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb/frugt-og-groent-saadan-opbevarer-du-dem](https://taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb/frugt-og-groent-saadan-opbevarer-du-dem)

Frugt	På køkkenbordet	Køkkenskab/ køkkenskuffe	Køleskab	Fryser
Ananas, frisk				
Ananas, dåse				
Appelsin				
Banan				
Citron				
Fersken, frisk				
Fersken, dåse				
Figner, friske				
Figner, tørrede				
Hindbær, frosne				
Jordbær, friske				
Jordbær, frosne				
Kirsebær, glas				
Melon				
Pære				
Rosiner				
Svedsker				
Vindruer				
Æble				



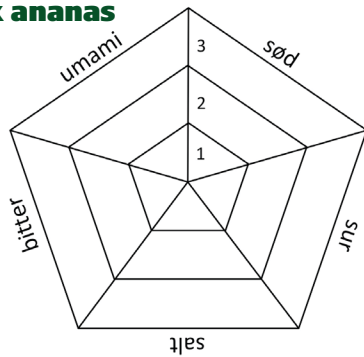
## Gem frugt i længere tid

Frugter kan ændre smag, udseende og tekstur, når de konserveres og gemmes. Frisk ananas og ananas på dåse har forskellig smag og mundfølelse. Det er fx heller ikke det samme at spise friske hindbær som hindbærsyltetøj.

### Smag frisk frugt og frugt på dåse

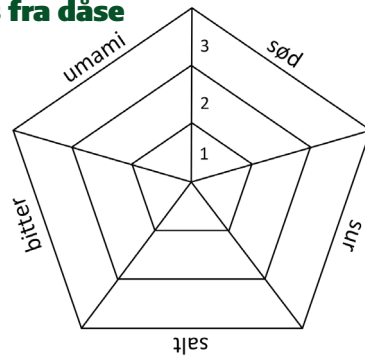
Smag frisk ananas og ananas fra dåse. Beskriv frugternes smag og tekstur. Hvor lang tid kan frisk ananas og ananas fra dåse holde sig?

#### Frisk ananas



©Smagens Dag

#### Ananas fra dåse

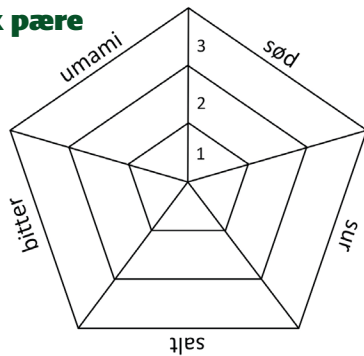


©Smagens Dag

	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet	<b>Holdbarhed</b> Antal dage, uger, måneder, år?
<b>Frisk ananas</b>		
<b>Ananas på dåse</b>		

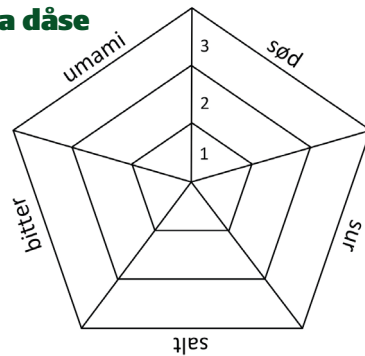
Smag frisk pære og pære fra dåse. Beskriv frugtens tekstur og smag.

#### Frisk pære



©Smagens Dag

#### Pære fra dåse



©Smagens Dag

	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet	<b>Holdbarhed</b> Antal dage, uger, måneder, år?
<b>Frisk pære</b>		
<b>Pære på dåse</b>		

Diskutér resultatet af jeres undersøgelse.



### Smag friskt hindbær og hindbærsyltetøj

Bær har meget kort holdbarhed. Når du fryser bærrene, kan de holde sig i et år i fryseren. Du kan også koge syltetøj, der kan holde sig i længere tid.

Lav hindbærsyltetøj.

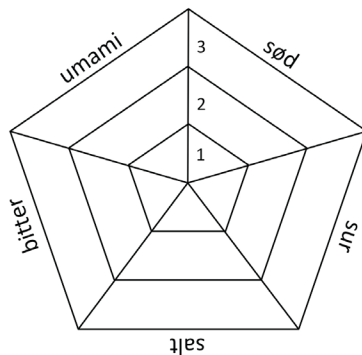
I kan hente opskrift: Hindbærsyltetøj i opskriftsbasen.

Når I har lavet hindbærsyltetøj, så smag på syltetøjet. Beskriv syltetøjets smag og tekstur.

Smag et friskt hindbær. Beskriv det friske hindbærs smag og tekstur.

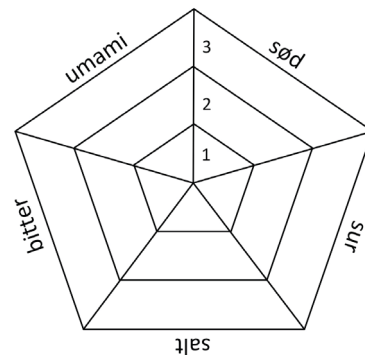


### Hindbærsyltetøj



©Smagens Dag

### Friskt hindbær



©Smagens Dag

	<b>Tekstur</b> Fx blød, fast, fugtig, grynet, hård, knasende, klumpet, melet, saftig, sej, sprød, tør, vandet	<b>Holdbarhed</b> Antal dage, uger, måneder, år?
<b>Friskt hindbær</b>		
<b>Hindbærsyltetøj</b>		

Diskutér jeres resultat af undersøgelsen.





## Aktivitet 3: Frugt på mange måder

### Læringsmål

- Du kan forklare, hvad der sker med et æbles smag og tekstur, når det bliver kogt, stegt og bagt
- Du kan nævne og fremstille retter med frugt med forskellige tilberedningsmetoder

### Frugt på mange måder

Frugt smager for det meste sødt. Nogle frugter smager også surt, fx citron og rabarber.

Frugt kan spises rå, og frugt kan tilberedes på mange måder.

Du kan fx stege, bage og koge frugt. Frugtens smag og tekstur opleves forskelligt, når du bruger forskellige tilberedningsmetoder.



### Undersøg

#### Frugt og tilberedningsmetoder

I skal undersøge, hvad der sker med et æbles smag, når I steger, koger og bager det. Brug den samme æblesort til alle undersøgelser. Vælg et dansk æble i sæson.

I skal arbejde sammen i grupper. Fordel opgaverne mellem jer og tilbered:

- Stegte æblebåde
- Bagte æblebåde
- Kogte æblebåde
- Rå æblebåde

Når I har tilberedt æblerne, sætter I dem på et fælles bord.



### Rå æblebåde

#### I skal bruge

2 æbler

#### Sådan skal I gøre

1. Skyl æblerne.
2. Skær æblerne midt over. Tag kernehuset ud.
3. Skær æblerne i både.
4. Læg æblebådene på et fad.

### Stegte æblebåde

#### I skal bruge

2 æbler  
15 g smør

#### Sådan skal I gøre

1. Skyl æblerne.
2. Skær æblerne midt over. Tag kernehuset ud.
3. Skær æblerne i både.
4. Kom smørret på en pande og varm det ved god varme.
5. Læg æblebådene på panden.
6. Skru ned til middel varme og steg æblebådene i ca. 5 minutter, til de er lysebrune og møre.
7. Læg de stegte æblebåde på et fad.

### Kogte æblebåde

#### I skal bruge

2 æbler  
½ dl vand

#### Sådan skal I gøre

1. Skyl æblerne.
2. Skær æblerne midt over. Tag kernehuset ud.
3. Skær æblerne i både.
4. Kom æblebådene og vand i en lille gryde. Læg låg på gryden.
5. Kog ved svag varme i ca. 5 minutter til æblerne er møre.
6. Læg de kogte æblebåde på et fad.

### Bagte æblebåde

#### I skal bruge

2 æbler

#### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skyl æblerne.
4. Skær æblerne midt over. Tag kernehuset ud.
5. Skær æblerne i både.
6. Læg æblebådene på bagepladen.
7. Bag æblebådene i ovnen i ca. 10 minutter, til æblebådene er møre.
8. Læg de bagte æblebåde på et fad.

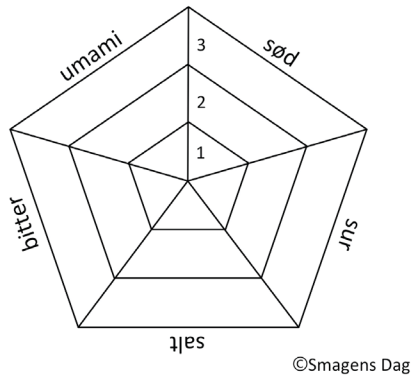




Smag på æblebådene.

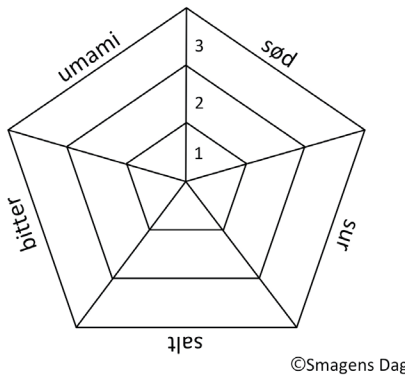
Smag først på de rå æblebåde. Vurder æblebådens smag. Vis jeres vurdering i Smage-5-kanten.

### Rå æblebåd

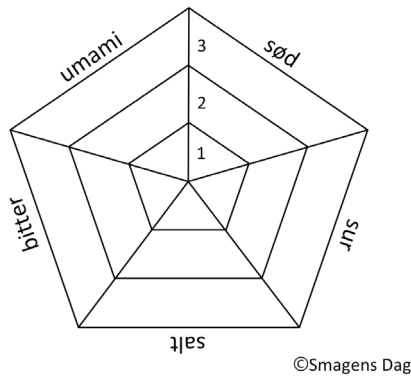


Smag på de bagte, de stegte og de kogte æblebåde. Vis jeres smagsvurdering i Smage-5-kanten.

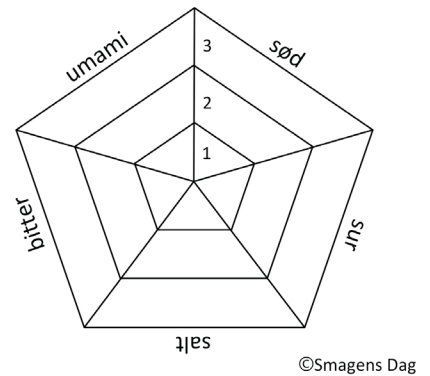
### Bagt æblebåd



### Stegt æblebåd



### Kogt æblebåd



Hvad sker der med æblebådenes smag, når de bliver tilberedt på forskellige måder?

---

Beskriv æblebådenes duft og udseende.

---

Beskriv æblebådenes tekstur.

---

Hvad sker der med æblebådenes udseende og tekstur, når de bliver tilberedt?

---

---



## Æblet i det søde og i det salte køkken

Æblets søde smag bliver brugt meget i desserter og bagværk. Men den søde smag passer også godt i det salte køkken sammen med fx bacon, kylling og grisekød.

Hvilke retter kender du, hvor æblet er rått eller bliver stegt? Bagt? Kogt?

Tilberedning af æble	Retter	Er det en ret i det søde køkken eller i det salte køkken?
Rått æble		
Stegt æble		
Bagt æble		
Kogt æble		

I skal tilberede en ret med æble fra det salte køkken og en ret fra det søde køkken og vurdere, æblets smag i retterne.

I skal tilberede:

Æbleflæsk med et twist

Æbledessert med knas

I kan hente opskrifterne i opskriftsbasen.



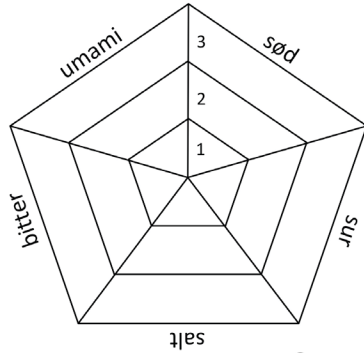
Tilbered retterne.

Diskutér: Hvordan bliver æblet tilberedt?



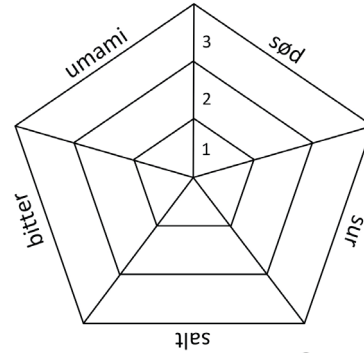
Vis jeres smagsvurdering i Smage-5-kanten. Beskriv også retternes udseende og tekstur og giv retten karakter.

### Æbleflæsk med et twist




©Smagens Dag

### Æbledessert med knas



©Smagens Dag

Ret	Tilberedning Bliver æblet bagt, kogt eller stegt?	Udseende	Tekstur Blød, cremet, fast, fedtet, fugtig, grynet, hård, klisteret, knasende, luftig, melet, mør, saftig, slimet, sprød, svampet, tør, vandet	Smag Hvilke grundsmage oplever du i retten?	Karakter Hvor mange emojis giver du retten? Emojis - 1-5
Æbleflæsk med et twist					
Æbledessert med knas					



# Aktivitet 4: Frugt morgen, middag, aften – og indimellem

## Læringsmål

- Du kan nævne og tilberede retter med frugt til morgenmad, i madpakken, til aftensmad og som mellemmåltid

## Frugt i alle dagens måltider

Frugt kan indgå på mange måder i din morgenmad, frokost og aftensmad – og som snack ind imellem måltiderne.

Frugt og bær kan blive til mange forskellige lækre retter, som kan indgå i såvel forretter, hovedretter som desserter. De mest kendte retter med frugt er desserter i det søde køkken, men frugt er også blevet en stor del af hovedretter, som vi kalder det salte køkken.



## Undersøg

### Frugt til morgenmad

Frisk frugt til morgenmad er hurtigt og let. Brug sæsonens frugt i din morgenmad.

Kom bær eller frugt skåret i terninger på din skyr. Du kan også komme hakkede nødder eller mandler på skyren.

Det er hurtigt og let. Prøv at tage tid på, hvor mange minutter det tager for dig at lave en portion skyr med frugt og nødder.

Starttid: \_\_\_\_\_ Sluttid: \_\_\_\_\_

## Skyr med frugt og nødder

### Du skal bruge

1½ dl skyr

Frugt eller bær. Vælg fx:

- Blåbær
- Hindbær
- Banan
- Pære
- Nødder

### Sådan skal du gøre

1. Hæld skyren i en skål.
2. Vælg frugt eller bær, og skyl den.
3. Skær frugten i mindre stykker.
4. Kom frugten på skyren.
5. Hak nødderne og kom dem på skyren.

Hvor lang tid tog det dig at lave en portion skyr med frugt og nødder?

Resultat: \_\_\_\_\_ minutter

Vurder din morgenskyr med emojis (1-5): \_\_\_\_\_



Lav en portion havregrød med frugt. Hent opskriften i opskriftsbasen.



Starttid: \_\_\_\_\_ Sluttid: \_\_\_\_\_

Hvor lang tid tog det dig at lave havregrød med frugt? Resultat: \_\_\_\_\_ minutter

Vurdér din havregrød med emojis (1-5) \_\_\_\_\_

Hvilken morgenmad vil du og dine kammerater helst spise? Begrund jeres svar.

---

---

Hvilke andre retter med frugt, kan I lave til morgenmad:

---

---

---



### Frugt i madpakken

Det er let og hurtigt at tage frisk frugt med i madpakken. Du kan også lave frugtsalat, en grøn salat med frugt, en råkostsalat eller en ris- eller perlesalat med frugt. Kom salaten i en boks med låg, så salaten holder sig godt og er let at transportere. Brug sæsonens frugt.

Lav en salat med perlebyg og frugt.  
Hent opskriften i opskriftsbasen.

Hvilke fordele og ulemper er der ved at have en salat med i madpakken?

---

---



### Frugt som mellemmåltid

Når du kommer hjem fra skole, har du brug for ny energi. Skær noget frugt ud i mindre stykker og nyd frugtstykkerne med lidt ristet rugbrød .

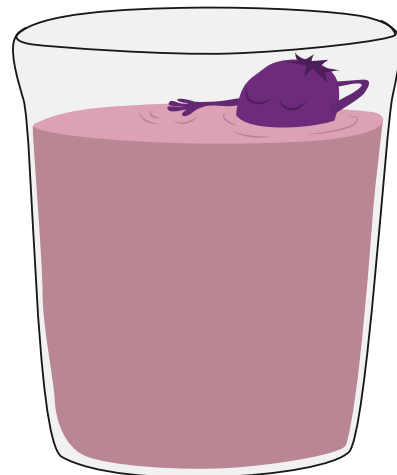
Du kan også lave en smoothie og få en portion frugt på den måde. Brug sæsonens frugt, når du laver smoothie.

Nævn mindst 3 frugter, som du synes smager godt i en smoothie.

---

---

---



Lav en smoothie med en af frugterne.  
Du kan hente en opskrift på smoothie i opskriftsbasen.





## Frugt i aftensmaden

Hvad skal vi have at spise i aften? Det spørgsmål lyder hver dag i mange hjem. Aftensmåltidet er det måltid, de fleste familier spiser sammen, og hvor der tales om dagens oplevelser i skole og på arbejde.

Frugter kan indgå i mange retter, både i det salte og i det søde køkken. Hvor det tidligere var mest almindeligt i Danmark at bruge frugt i desserter og bagværk, er vi blevet inspireret af andre landes måder at bruge frugt i det salte køkken.

I skal tilberede retten picadillo, som er en mexicansk inspireret kødret med frugt. Hent opskriften i opskriftsbasen.

I opskriften er frugten ananas og rosiner. Hvilke frugter kan du vælge at komme i din picadillo i stedet for ananas og rosiner?

---

---



# Outro: Wow ... så er der fest med grøntsager og frugt

## Læringsmål

- Du kan forklare, hvordan du kan bruge masser af grøntsager og frugt til en fest
- Du kan bruge det, du har lært om grøntsager og frugt

I skal afslutte jeres arbejde med grøntsager og frugt med en fest. Undervejs i festen vil der være forskellige konkurrencer, hvor I skal bruge noget af alt det, I har lært om grøntsager og frugt.

Udsmyk jeres klasse med emojis, fotos af grøntsager og frugter og af de retter, I har lavet med grøntsager og frugt, mens I har arbejdet med materialet om grøntsager og frugt. Lav plakater, der siger wow ... til grøntsager og frugt.



Til festen skal I servere mange grøntsager og frugter i retter, som er lette at anrette og servere for mange.



## Menu

Grøntsags-snacks:

- Grøntsager i stave
- Grønkåls- og blomkålschips
- Dip
- Mangosalsa



Sliders med masser af grønt



Klassens super lækre sæsonens frugtsalat



Sæsonens frugtkage



Frugtdrik:

Vand med citron,  
frosne bær og mynte,  
hyldeblomstsft,  
rabarbersaft eller lign.

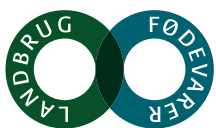
I kan hente opskrifterne til retterne i opskriftsbasen.



## Inden festen

Del jer op i grupper og fordel opgaverne:

- Lav en tidsplan for forberedelser, selve festen og oprydning
- Lav et program for festen: Grøntsager og frugt – wow ...
- Fordel opgaverne imellem jer: Hvem gør hvad – og hvornår?
  - Aftal hvem, der byder velkommen og præsenterer dagens program
  - Aftal hvem, der serverer og præsenterer retterne
- Forbered forskellige konkurrencer og lege om alt det, I har lært om grøntsager og frugt
- Tilbered retterne, så de er klar til servering



**Landbrug & Fødevarer**

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

W [www.madkundskabsforum.dk](http://www.madkundskabsforum.dk)