

A vibrant green background filled with faint, white line-art illustrations of various kitchen items and ingredients, including a tomato, a carrot, a pizza, a fork, a knife, a pepper, a mushroom, a piece of cheese, a glass, and various herbs. In the top left corner, there is a detailed illustration of a red tomato slice and a bunch of green leafy vegetables. In the bottom left corner, there is an illustration of green asparagus and some dark red leafy vegetables.

SALAT-BOWL

**Er I blevet knivskarpe i køkkenet?
Nu skal I bruge jeres egne grønne råd til at
skabe en lækker salat-bowl.**

KORT OM DAGENS UNDERVISNING

Formålet med dagens undervisning er, at eleverne repeterer forløbets centrale faglige pointer ved at tilberede og tilsmage en salat-bowl.

Undersøgelsesspørgsmålet til fjerde undervisningsgang er: Hvordan laver jeg en virkelig lækker salat-bowl?

- Læreren starter med at repetere klassens tre råd og præsentere dagens undersøgelsesspørgsmål.
- Derefter tilbereder og smager eleverne på en base til deres salat-bowl. Smagningen danner afsæt for, at de skal gøre salat-bowlen færdig ved at bringe et eller flere af klassens råd i spil.
- Til sidst undersøger eleverne smagen, samler op på dagens undersøgelse og formulerer et råd til en selvvalgt modtager.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Det anbefales, at eleverne fortsat arbejder i grupper a tre.

Hvis der er grupper med fire elever, anbefales det, at der er to blå ninjaer. Hvis der er grupper med fem elever, anbefales det, at der også er to gule ninjaer.

Tid:

2 x 45 min. - kan fordeles således:

- 10 min.: Opstart [s. 45-46]
- 50 min.: Tilbered salat-bowl [s. 47-50]
- 10 min.: Oprydning og opvask
- 15 min.: Tal om smagen, og giv et råd [s. 53-54]
- 5 min.: Sidste opvask



DIN FORBEREDELSE

Indkøb madvarer, der ikke følger med i LIFE Kit. Du finder en indkøbsliste i lærervejledningen. I lærervejledningen finder du også en liste med de materialer, der indgår i LIFE Kit.

Orienter dig med hensyn til plakaten "Lav din egen grønne smagsoplevelse", som følger med i LIFE Kit. Plakaten har til hensigt at synliggøre for eleverne, hvilke ingredienser de har til rådighed i arbejdet med at tilberede en salat-bowl. Vær opmærksom på, at feltet "Topping" står tomt, da du skal beslutte, hvilke grøntsager og frugter eleverne skal have til rådighed. Når du køber ind hertil, kan du med fordel tænke i sæson og udvælge grønt, der kan bidrage med forskellige smage.

Hvis I har overskydende ingredienser til rådighed i jeres madkundskabslokale, kan disse noteres på plakaten under kategorierne Topping, Umami, Knas eller Dressing. I lærervejledningen finder du et eksempel på en udfyldt plakat.

Læg alle ingredienserne ud på et bord centralt i klassen, og fordel dem i kategorierne Basen, Topping, Umami, Knas og Dressing. På plakaten kan du se fordelingen af ingredienser i de forskellige kategorier. Placer de medfølgende skilte ved hver kategori.

Vær opmærksom på, at du med fordel kan klargøre kikærterne til basen forud for undervisningen (til brug på s. 49) ved at sørge for, at de både er drænede og er grundigt skyllede, og at du har tørret dem godt i et viskestykke.

Følg jeres egne råd

- 1 Lyt til jeres lærer, der forklarer, hvad I skal lave.

Hvordan kan jeg lave en virkelig lækker salat-bowl?



DIN ROLLE

Trin 1

Læs klassens tre råd højt, og tal med eleverne om, hvad de har arbejdet med i forløbet. Fortæl herefter eleverne om dagens undersøgelse:

- Eleverne skal bruge det, de har lært, til at undersøge, hvordan de kan lave en grøn salat-bowl, som de selv synes, smager godt.
- Eleverne skal først tilberede en base med rodfrugter, kål og sojaristede kikærter til deres salat-bowl i de medfølgende engangsskåle.
- Eleverne skal herefter smage på basen og vurdere, hvilke smage og teksturer, der mangler for at give en god smagsoplevelse.

- Eleverne skal færdiggøre deres egen salat-bowl og løbende orientere sig på plakaten for at se, hvilke ingredienser, de kan anvende.

2 Fordel rollerne, og skriv jeres navne.

Gul ninja



Rød ninja



Blå ninja



Jeres navne:

Opgave:

Gør rodfrugt klar til basen
[s. 47]

Gør kål klar til basen
[s. 48]

Gør soja-ristede kikærter
klar til basen
[s. 49]





Gør rodfrugt klar til basen



Ingredienser

Rodfrugt (som I får af jeres lærer)

Fremgangsmåde

- 1 Skyl og riv rodfrugten på rivejernet.

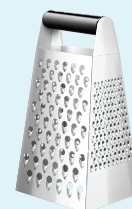


- 2 Lad rodfrugten blive på skærebrættet til senere brug.
- 3 Hjælp den blå ninja, når du er færdig.

Køkkenredskaber



Skærebræt



Rivejern

TEORI VED KØKKENBORDET

Du kan smage på rodfrugten sammen med eleverne og tale om smagsoplevelsen. Du kan fx spørge:

- Hvad tror I, rodfrugten bidrager med smagsmæssigt til basen i jeres salat-bowl?



Gør kål klar til basen

Ingredienser



Kål [som I får af jeres lærer]

Køkkenredskaber



Skærebræt



Kokkekniv

Fremgangsmåde

- ☐ **1** Skyl og snit kålen fint.



- ☐ **2** Lad kålen blive på skærebrættet til senere brug.
- ☐ **3** Hjælp den blå ninja, når du er færdig.

TEORI VED KØKKENBORDET

Du kan smage på kålen sammen med eleverne og tale om smagsoplevelsen. Du kan fx spørge:

- Hvad tror I, kålen bidrager med smagsmæssigt til basen i jeres salat-bowl?



Gør soja-ristede kikærter klar til basen

Ingredienser

- ☐ 1 dåse kikærter, der er skyllet og tørret i et rent viskestykke.
- ☐ 1 spsk. olie til blandingen
- ☐ 1 spsk. olie til panden
- ☐ 1 tsk. salt
- ☐ 1 tsk. sojasovs
- ☐ Valgfrit krydderi:
 - ½ tsk. røget paprika eller
 - ½ tsk. spidskommen

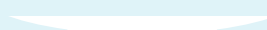
Køkkenredskaber



1 teske



Paletkniv



1 tallerken



Stegepande

Fremgangsmåde

- ☐ **1** Tilsæt olie, sojasovs og det valgte krydderi til kikærterne, og rør rundt.
- ☐ **2** Varm olie på panden ved medium varme.
- ☐ **3** Rist kikærterne i ca. 10 min., til væsken er væk. Rør med en paletkniv, mens de ristes.
- ☐ **4** Læg de ristede kikærter på en tallerken.



TEORI VED KØKKENBORDET

Du kan med fordel opfordre eleverne til at smage på kikærterne både før og efter tilberedningsprocessen, for at opleve smagsforskellen. Du kan lade dig inspirere af følgende i dialogen med eleverne:

- a. Hvad tror I, kikærter kan bidrage med til en salat-bowl?
- b. Hvordan tror I, kikærterne smager, når de kommer fra dåsen?
- c. Hvordan vil du beskrive smagsoplevelsen med kikærterne, efter at de er blevet tilsat soja og krydderier og er blevet ristet?



Smag på basen til jeres salat-bowl



- ☐ 1 Få en skål af jeres lærer.
- ☐ 2 Fordel basen med rodfrugt, kål og kikærter i hver jeres skål.
- ☐ 3 Smag sammen på basen.
- ☐ 4 Sæt ring om de ord, der beskriver jeres smagsoplevelse - I behøver ikke være enige!

Grundsmage Hvad smager du?		Tekstur Hvad mærker du?	
Sødt	Surt	Knasende	Tørt
Bittert	Salt	Hårdt	Melet
Umami		Blødt	Sprødt
		Saftigt	Cremet

Hvad bemærker du ellers?

Skriv flere ord her:



TEORI VED KØKKENBORDET

Trin 4

Du kan lade dig inspirere af følgende i dialogen med eleverne:

- a. Hvilke smage og teksturer oplever I, at basen ikke har, og hvordan ville I kunne tilføje dette i en topping?
- b. Hvilke af jeres råd fra tidligere i forløbet vil kunne hjælpe jer bedst her?

Lav jeres salat-bowl færdig

- 1 Kig hver især på plakaten med ingredienser, som I kan vælge til jeres salat-bowl.
- 2 Overvej, hvilke ingredienser der vil passe til din salat-bowl:
 - a. Vælg 2 toppings
 - b. Vælg 1 umami
 - c. Vælg 1 knas
 - d. Vælg 1 dressing
- 3 Skriv de ingredienser, du har valgt, i skrivefelterne til højre. Du behøver ikke vælge det samme som din gruppe.
- 4 Lav hver jeres salat-bowl færdig.



TEORI VED KØKKENBORDET

Du kan lade dig inspirere af følgende i dialogen med eleverne:

- a. Hvordan kan du bruge rådene fra klassens plakat, når du skal vælge ingredienser til din salat-bowl?
- b. Hvordan påvirker de forskellige ingredienser din salat-bowl? Påvirker de fx smag, tekstur eller farve?
- c. Hvad sker der, hvis du ændrer en ingrediens i din salat-bowl? Hvis du fx udskifter en sprød topping med en blød?

DIFFERENTIERING

Trin 4

Tal med eleverne om, hvorvidt smagsoplevelsen påvirkes af fx farver og former. Få eleverne til at overveje valg af teknikker til udskæring af det grønne.

Basen



Rodfrugt



Kål



Soja-ristede
kikærter



Topping

Skriv, hvad du
har valgt

Umami

Skriv, hvad du
har valgt

Dressing

Skriv, hvad du
har valgt

Knas

Skriv, hvad du
har valgt

TEORI VED KØKKENBORDET

Du kan lade dig inspirere af følgende i dialogen med eleverne:

- Hvilke ingredienser har du valgt og hvorfor?
- Hvordan kan du bruge dine egne sanseindtryk til at finde ud af, om din bowl er velafbalanceret med hensyn til smag og tekstur?
- Var der nogle af de tre råd, der var mere hjælpsomme end andre, da I skulle lave den grønne salat-bowl?

Tal om smagen, og giv et råd

- 1 Gå sammen i jeres gruppe, og smag på jeres salat-bowl.
- 2 Tal sammen om:
 - a. Hvilke ingredienser I har valgt og hvorfor.
 - b. Hvad der fungerer bedst ved jeres salat-bowl.
 - c. Hvordan I vil kunne forbedre den.
- 3 Formuler sammen i klassen et svar på dagens undersøgelses-spørgsmål, og skriv det på klassens plakat.



PRAKTISKE INFORMATIONER

Engangs-salatskåle kan bortskaffes som madaffald.

TEORI VED KØKKENBORDET

Trin 2

Du kan lade dig inspirere af følgende i dialogen med eleverne:

- a. Hvilke ingredienser i jeres salat-bowl bidrager med mest smag, og hvordan spiller de sammen med de andre ingredienser?
- b. Hvilket råd vil I give andre, der skal lave en salat med mange grøntsager, der smager godt?
- c. Ville jeres salat kunne få jer selv eller andre, I kender, til at spise flere grøntsager i hverdagen? Hvorfor/hvorfor ikke?

4 Tal om:

- Hvad skal der til, for at andre spiser mere grønt og mindre kød?
- Hvad jeres bedste råd til andre er.
- Hvem I kan give jeres råd videre til.

Jeg kan undersøge,
hvordan grøntsager kan
ændre smag i madlavning.



Jeg kan give råd om,
hvordan man kan
tilberede grønnere mad,
der smager godt!



Mit bedste råd

A notepad with a red pushpin at the top and a yellow pencil on the right side. The notepad has a title 'Mit bedste råd' and several horizontal lines for writing.



DIN ROLLE

Trin 4

Brug elevernes svar i trin 4 til at tale om forløbets overordnede tema om grøn omstilling i forhold til mad og måltider. Fortæl dem, at de nu har været igennem et forløb, hvor de har:

- Undersøgt, hvordan grøntsager kan ændre smag i madlavning
- Givet råd om, hvordan man kan tilberede grønnere mad, der smager godt.

Bed eleverne tænke over, hvem de kan give et råd videre til. Måske er det en forælder, en lærer, en bedsteforælder, de ansvarlige for skolens madordning eller en ven?

Lad eleverne formulere ét råd til en selvvalgt modtager.

DIFFERENTIERING

Trin 4

I kan med fordel arbejde videre med jeres råd og tale om, hvordan I kan få dem til at leve. I kan fx tale om:

- Hvordan rådene kan bruges i jeres madkundskabsundervisning, når I laver andre retter og forløb
- Hvordan rådene kan bruges derhjemme, og hvem der kunne bruge et råd fra jer
- At I kan tilberede og servere et grønt måltid på næste forældremøde sammen med en præsentation af klassens grønne råd.

Knivskarp

© 2025 LIFE

Natur og teknologi er alle vegne i vores hverdag. Fra stjernerne på himlen til mariehønen i haven. Fra motoren i bilen til mobilen i lommen. I LIFE Fonden mener vi, at naturvidenskabelig viden er vigtig for alle børn og unge. Derfor arbejder vi for at fremme den naturvidenskabelige og teknologiske almindannelse og uddannelse hos børn og unge – uanset deres baggrund.

Det gør vi via vores undervisningsunivers. Vi udvikler og leverer virkelighedsnære og eksperimenterende undervisningsforløb til skoler og ungdomsuddannelser. Vi inspirerer lærere til at arbejde praktisk, undersøgende og dialogisk i deres undervisning, og vi skaber ny viden inden for didaktik og pædagogik. Alt sammen i et tæt samvirke med elever, lærere, forskere, ledere, politikere og meningsdannere.

LIFE står for Læring, Idéer, Fascination og Eksperimenter. LIFE Fonden er støttet af Novo Nordisk Fonden. Læs mere på www.LIFE.dk

Kreditering:

Illustrationer anvendt under licens fra Shutterstock.com

PRAKTISKE INFORMATIONER

Brugerundersøgelse

Du skal udfylde en brugerundersøgelse, når I er færdige med forløbet. Det tager ca. 5 min. at svare på spørgsmålene.

Du skal benytte dig af linket i QR-koden her:

