

Er du på mærkerne?

- på opdagelse i supermarkedet



Elevmateriale

Udarbejdet af Camilla Damsgaard, Lektor, UCN Læreruddannelsen

Indhold

HVAD ER FØDEVAREMÆRKER?	3
TEMA: PÅ MÆRKERNE	5
FASE 1: FØDEVAREMÆRKER	5
OPGAVE 1: KENDER DU MÆRKERNE?	6
OPGAVE 2: SMAG PÅ MÆRKERNE	6
FASE 2 : HVOR ER MÆRKERNE?	8
OPGAVE 1: PÅ MÆRKEJAGT!	8
OPGAVE 2: FÅ STYR PÅ MÆRKERNE!	9
TEMA: DIT EGET VALG!	10
FASE 3 : HVAD SKAL JEG VÆLGE?	10
OPGAVE 1: HVAD SKAL JEG VÆLGE?	11
OPGAVE 2: BEGRUND DIT VALG!	12
FASE 4 : VORES WOKRET	14
OPGAVE 1: FREMSTIL JERES WOKRET	14
OPGAVE 2: VORES WOK – VORES VALG	14

HVAD ER FØDEVAREMÆRKER?

Måske kender du til at stå i supermarkedet foran køledisken med æg. Der er mange forskellige varianter/slags fra forskellige producenter. Æggebakkerne varierer i farver, størrelse og form, og det samme gør teksten og billederne på bakkerne. Prisen varierer også. Der findes skrabeæg, frilandsæg, slotsæg, økologiske æg, gårdæg og mange mange flere. Det er ikke altid lige let at gennemskue, hvad man skal købe. Og hvad er egentlig forskellen? I dagens samfund har vi som forbrugere en stor frihed til at vælge de produkter, vi foretrækker. Der er selvfølgelig en række betingelser, som spiller ind på vores valg. Pengepungen skal naturligvis være med. Men vores valg er også betinget af vores smag, værdier og vores forståelse af kvalitet. Hvad der er vigtigt for dig, er ikke nødvendigvis det samme som for din nabo.

FAKTABOKS:

Et etisk valg er et valg, hvor man overvejer valgets betydning for både en selv og andre. Det kan både være for mennesker, dyr, naturen og samfundet – ja endda for hele jordkloden. Ved et etisk valg kan man sige, at man bruger sin sunde fornuft til at vælge det, man synes, er det rigtige. I forhold til mad, kan det også være nødvendigt at træffe etiske valg. Eksempelvis kan man overveje, om man vil købe økologiske eller konventionelle varer. Overvejelser over, om man spiser kød eller ej, kan fx også være etiske.

For at hjælpe forbrugeren har man udviklet en række fødevaremærker, som kan vejlede, når man skal vælge. Fødevaremærkerne finder du på fødevarernes emballage.



FAKTABOKS:

Vidste du at det røde Ø-mærke blev lanceret helt tilbage i 1989. Det er altså over 30 år gammelt. Det røde Ø-mærke er helt specielt, fordi det er statskontrolleret. Det betyder, at staten holder opsyn med, om man overholder reglerne for mærket. I øvrigt var Danmark det første land i verden, der vedtog en lov om økologi. Det skete to år tidligere i 1987.



**FAKTABOKS:**

Økologi betyder, at der er taget særlige hensyn til den måde en fødevare er produceret. Et økologisk landbrug må fx ikke anvende sprøjtemidler til at bekæmpe ukrudt, og en økologisk dyreproduktion skal sørge for, at dyrene har mere plads, spiser økologisk foder og har adgang til udearealer. Kravene kan variere lidt afhængig af afgrøde og dyrehold. Hvis et landbrug ikke er økologisk, kaldes det konventionel produktion.

TEMA

PÅ MÆRKERNE

MÅL FOR UNDERVISNINGEN

Du kan forklare betydningen af de mest almindelige fødevaremærker.

Du kan give eksempler på, hvad der kan påvirke en forbrugers valg af fødevarer.

Du kan fremstille et morgenmadsprodukt og vurdere, om det lever op til kravene til fuldkornsmærket.

FASE 1: FØDEVAREMÆRKER

Et fødevaremærke er et mærke, der fortæller forbrugeren om de særlige kvaliteter, produktet har. Der findes efterhånden mange forskellige fødevaremærker. Herunder ser du de mest almindelige fødevaremærker:



DILEMMAHJØRNET – I sundhedsdebatten har der været flere debatter om fødevaremærker. Nogle eksperter mener, at der er for mange mærker, og andre mener, at mærkerne forvirrer forbrugeren. Samtidig er der eksperter, der vurderer, at mærkerne kan hjælpe forbrugeren til at vælge. Hvad mener du? Begrund dit svar.

OPGAVE 1: KENDER DU MÆRKERNE?

Se på mærkerne på side 5. Diskutér på klassen:

- Hvilke af mærkerne kender du i forvejen?
- Hvor har du set dem?
- Har du erfaringer med at gå efter specielle fødevaremærker, når du handler ind?
- Hvorfor tror du, at man har udviklet fødevaremærker?

OPGAVE 2: SMAG PÅ MÆRKERNE

Dagens første møde med fødevaremærker sker ofte ved morgenmåltidet. Har du tænkt over, om der er fødevaremærker på din yoghurt, havregryn, franskbrød eller på mælken?

Sammen med din gruppe skal du nu prøve at fremstille to typer af morgenmadsprodukter, som man ofte finder to bestemte fødevaremærker på. Kan du mon gætte, hvilke mærker det er?

I skal anvende de ingredienser, jeres lærer har stillet frem. I skal følge grundopskriften, men der er mulighed for, at I kan sætte jeres eget præg på produkterne. Der er nemlig flere ingredienser, I kan vælge i mellem.

I skal arbejde sammen to og to om en opskrift.

Læs jeres opskrift grundigt igennem.

Undersøg hvilke produkter jeres lærer har sat frem til jer. Hvilke fødevaremærker har produkterne? Notér.

PRODUKT	FØDEVAREMÆRKE

I gruppen skal I blive enige om, hvilke valgfrie ingredienser I vil anvende, inden I går i gang.

GRUNDOPSKRIFT KNÆKBRØD

Ingredienser	Sådan gør du
1 dl Havregryn 3 dl Blandede kerner fx. hørfrø solsikkekerner sesamfrø græskarkerner 1 tsk. bagepulver 1 tsk. salt 50 g groft rugmel 175 g hvedemel ¾ dl olie 1¾ til 2 dl vand	1. Find alle ingredienserne. 2. Rør alle de tørrede ingredienserne sammen i en skål. 3. Tilsæt olie og vand og saml dejen. 4. Del dejen i to portioner og rul hver af dem tyndt ud mellem to stykker bagepapir. Læg dem på bageplader. 5. Rids hver dejplade i 20 firkant-stykker. 6. Bag dem gyldne og sprøde ved 190° varmluft i ca. 15-17 minutter. 7. Bræk knækbrødene fra hinanden og lad dem afkøle på en bagerist. 8. Tag et flot billede af det færdige resultat.

GRUNDOPSKRIFT MÜESLI

Ingredienser	Sådan gør du
20 g smør 1 tsk. honning 2 dl blandet gryn, kerner, nødder eller tørret frugt. Fx • Havregryn • Rugflager • Bygflager • Speltflager • Hirseflager • Sesam • Hørfrø • Solsikkekerner • Græskarkerner • Hakkeede mandler • Hakkeede hasselnødder • Rosiner • Hakkeede figner • Tranebær	1. Find alle ingredienserne. 2. Bland de tørrede ingredienser godt sammen i en skål. 3. Smelt smør og honning i en pande ved svag varme. 4. Tilsæt de tørre ingredienser og rør med en ske 5. Rist forsigtigt i få minutter 6. Afkøl på bagepapir 7. Server til et surmælksprodukt fx skyr eller yoghurt. 8. Tag et flot billede af det færdige resultat.

Flere af jeres ingredienser har sikkert haft det orange fuldkornslogo. Undersøg, hvilke regler der gælder for sammensatte produkter. Se på www.fuldkorn.dk.

1. Vil jeres müsli og knækbrød kunne få fuldkornslogo? Begrund jeres svar.
2. Kan jeres produkter opnå andre fødevareremærker?

EKSTRA – DET KREATIVE HJØRNE

Lav en opskrift til det produkt, du fremstillede i opgave 2. Brug pc eller tablet.

Sæt dit billede ind i opskriften og design en flot opstilling.

FASE 2 : HVOR ER MÆRKERNE?

Fødevarer mærkerne kommer i forskellige størrelser. De er ikke altid lige nemme at få øje på. Særligt ikke hvis der er mange forskellige mærker på et produkt. Kender du nogle produkter, der har mange mærker?

For at blive klogere på, hvor du kan finde de mange fødevarer mærker, skal du nu på en lille ekskursion til dit nærmeste supermarked eller købmand. Herunder er en række opgaver, som du og din gruppe skal arbejde med under besøget. Men allerførst er det vigtigt at få lavet en forventningsafstemning til besøget.

FÆLLES SPILLEREGLER

Selvom din lærer nok har aftalt med butikschefen eller købmanden, at I kommer på besøg, er det en god idé at tale om, hvilke retningslinjer der er for at færdes i butikken. Ejeren af butikken skal leve af at sælge varer, så det er naturligvis vigtigt for ham, at der er plads til kunderne, og at de kan handle uforstyrret, selvom I er en hel klasse på opdagelse. Sørg også for at tjekke, om jeres lærer har fået tilladelse til at tage billeder i butikken. Det er ikke alle steder, at det er tilladt.

Man kan faktisk sige, at der er en bestemt kultur eller et sæt uskrevne regler for at færdes i et supermarked. For eksempel er det ikke almindeligt, at man løber rundt efter varerne, eller at man anvender sin egen taske til at lægge varerne i.

Hvilke andre uskrevne regler, mener du, er vigtige at følge i et supermarked?

- Husk at...
- Husk at...

Nu er du næsten klar til at gå på mærkejagt! Men inden er det vigtigt at få gennemgået opgaverne herunder, så du og din gruppe ved, hvad I skal undersøge, når I besøger supermarkedet, og hvad I skal arbejde med, når I kommer hjem.

OPGAVE 1: PÅ MÆRKEJAGT!

A. Fødevarer kan inddeles i større grupper efter deres type. Det er lidt forskelligt, hvor mange grupper, man inddeler i, men her kan du se et eksempel:

- Frugt og grøntsager
- Kød, fisk, æg og fjerkræ
- Mel, brød og kornprodukter
- Mælk, ost og mejeriprodukter

Når du og din gruppe kommer ind i supermarkedet, skal I gå på opdagelse efter fødevarer mærker. Læg særligt mærke til hvilken type af fødevarer, mærkerne findes på. Notér i skemaet. Du skal også tage billeder af varerne med fødevarer mærker med din mobiltelefon. Dem skal du nemlig bruge senere.

FØDEVARE	FØDEVAREMÆRKE	FØDEVAREGRUPPE

B. Købmanden eller supermarkedet vil naturligvis gerne sælge mange varer. En måde at sælge flere varer på er gennem forskellige tilbud og reklamer, der skal lokke forbrugeren til gode indkøb. Men den måde, varerne bliver placeret i butikken på, har også betydning for, hvad og hvor meget folk køber. Har du fx overvejet, hvorfor der næsten altid er slik og tyggegummi på hylderne ved kassen, hvor du skal betale?

FAKTABOKS:

Når butikken placerer slik, sodavand eller andre fristende varer tæt på kassen, hvor du skal betale, kan man kalde det for 'nudging'. Det er et engelsk ord og kan oversættes med 'et lille skub'. Man kan bruge nudging på mange måder. Fx har nogle storbyer malet fødder i gågaden, der viser vejen hen til en skraldespand. Det er fordi, man gerne vil have folk til at bruge skraldespanden i stedet for at smide skrald på gaden. Kender du eksempler på nudging?



FAKTABOKS:

Alle, der ejer en butik, er interesseret i at skabe mersalg. Mersalg betyder, at man får kunder til at købe mere, end de oprindeligt havde planlagt. Måske er du taget på indkøb for at købe tomater. Tomaterne koster 2,50 kroner pr. stk. Du skal bruge seks tomater, men du kan få 10 for 20 kr. Du beslutter derfor at købe 10 stk. På den måde har butikken lavet et mersalg på fire tomater.

Læg mærke til, om der er reklamer i butikken, der skal få folk til at købe mere. Notér hvilke og tag et billede. Læg også mærke til, om fødevarermerkerne bliver brugt i reklamerne.



OPGAVE 2: FÅ STYR PÅ MÆRKERNE!

Når du og din gruppe er kommet hjem fra besøget i butikken, skal I lave en digital planche, der præsenterer et af fødevaremærkerne, I har fundet under besøget.

Din lærer hjælper med at fordele fødevaremærkerne mellem jer, så alle grupper har deres helt eget mærke at undersøge.

Brug internettet til at finde viden om fødevaremærket. Her er nogle hjælpespørgsmål, I kan bruge, når I skal lave planchen.

- a. Hvem har opfundet fødevaremærket?
- b. Hvilke fødevarer kan mærket findes på?
- c. Hvad oplyser mærket forbrugeren om?
- d. Hvor lang tid har mærket eksisteret?

Husk også at sætte billeder ind på planchen fra jeres besøg i butikken.

Fremlæg jeres planche for klassen og hæng den op i faglokalet.

TEMA

DIT EGET VALG!

MÅL FOR UNDERVISNINGEN

- Du kan udvikle og fremstille en wokret.
- Du kan vurdere fødevarer ud fra et bredt kvalitetsbegreb.
- Du kan vælge fødevarer til en wokret og begrunde dine valg.



FASE 3 : HVAD SKAL JEG VÆLGE?

Lige gyldigt om du handler ved en grønthandler, hos en købmand, i et supermarked, på internettet eller et helt andet sted, er der mange ting, du skal tage stilling til. Først og fremmest skal du selvfølgelig lave en indkøbsseddel med de fødevarer, du mangler. Det har du sikkert set dine forældre gøre mange gange, og måske har du også selv været med til det. Måske plejer du også at handle sammen med dem eller for dem?

Men har du tænkt over, hvad du vælger dine fødevarer ud fra? Da du var på besøg i supermarkedet eller hos købmanden med dine klassekammerater, lagde du måske mærke til, at der var mange slags af de samme fødevarer. En liter letmælk er altså ikke bare en liter letmælk. Mælken kan være produceret forskellige steder. Nogle gange har producenterne endda flere forskellige varianter af den samme type fødevarer. Fx kan en kartoffelproducent sagtens have bagekartofter af sorten Estima i både økologisk og konventionel variant.

Når du skal beslutte dig for, hvilke fødevarer du vil købe, kan du bruge modellen på næste side som et hjælpeværktøj. Modellen fortæller noget om alle de valg, du kan overveje, inden du beslutter dig for, hvilke varer du vil have med hjem. Den fortæller med andre ord om fødevarens kvalitet.

Det er vigtigt at huske på, at vi alle har forskellige forståelser af kvalitet. Derfor vil vores valg ofte se meget forskellige ud. Netop derfor er det vigtigt for et supermarked at have mange varianter. Så har forbrugeren noget at vælge imellem.

Varerne skal naturligvis købes efter det, de skal anvendes til. Men derudover kan du overveje fødevarens smag, tekstur, hvordan og hvor de er dyrket, og om de er bæredygtige for bare at nævne et par områder. Overvej desuden, om fødevarerne skal have et bestemt fødevareremærke?

FAKTABOKS:

En kritisk og bevidst forbruger er en person, der tager stilling til de fødevarer, hun køber. Hun stiller spørgsmål og er interesseret i, hvor fødevarerne er produceret, af hvem og under hvilke forhold. En kritisk og bevidst forbruger kan begrunde, hvorfor hun køber ind, som hun gør.

FØDEVAREKVALITET



(Damsgaard & Hansen, 2019)

OPGAVE 1: HVAD SKAL JEG VÆLGE?

A. Drøft i gruppen, hvad I hver især vægter, når I skal vælge fødevarer. Har I tænkt over det før? Kigger I efter fødevaremærker?

B. I gruppen skal I nu selv prøve kræfter med at vælge fødevarer til en wokret. Herunder er en grundopskrift på en wokret, som I skal anvende som inspiration. Læs opskriften igennem og beslut jer for, hvilke fødevarer I vil anvende. I skal kunne begrunde jeres valg. Selvom det kunne være lækkert at have frit valg på alle hylder, må I nok hellere aftale med jeres lærer, hvor mange penge I har til rådighed i gruppen.

Skriv desuden jeres opskrift ind, så den passer til netop jeres ingredienser. Brug fantasien og giv jeres wokret et navn.

GRUNDOPSKRIFT WOKRET

Ingredienser	Sådan gør du
2 spsk. olie	1. Find alle ingredienserne.
<u>Krydderier:</u> hvidløg, chili, ingefær, spidskommen, koriander eller en karryblanding	2. Vask, rens og skræl grøntsagerne.
<u>Kød:</u> 150 g kød (kylling, kalkun, okse eller gris)	3. Skær alle grøntsagerne i tynde strimler.
<u>Grøntsager:</u> 1 løg 350 g grøntsager (vælg 3 forskellige slags)	4. Pil løget og skær det i tynde både.
Evt. ½ dl peanuts eller sesamfrø.	5. Lav soyasaucen (se herunder).
1 pakke nudler	6. Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra, når de er kogte.
<u>Soyasauce:</u> ¾ dl vand ½ tsk. sukker 1 ½ spsk. soya 1 tsk. maizena	7. Rist peanuts eller sesamfrø på en varm pande til de bliver gyldne. Hæld dem i en lille skål.
	8. Skær kødet i fine strimler.
	9. Varm olien op i en wokpande.
	10. Kom krydderierne ved. ”Brænd” dem af – dvs. svits dem meget kort ved høj varme.
	11. Kom kødet op på panden. Lad kødet stege ved høj varme ca. 5 minutter. Kødet skal være gennemstegt.
	12. Tilsæt grøntsagerne. De hårde skal først i, da de skal steges i længst tid.
	13. Når grøntsagerne efter 1-2 minutter begynder at falde sammen, tilsættes de bløde grøntsager.
	14. Lad dem stege i 1 minut.
	15. Tilsæt sovsen. Lad den koge igennem et par minutter. Smag til med salt.
	16. Vend nudlerne i wokken.
	17. Servér i et fad og drys med de ristede peanuts eller sesamfrø.
	<u>Soyasauce:</u> Bland alle ingredienserne sammen i et målebæger. Lad det stå indtil det skal i retten.

FAKTABOKS:

Wokretten er et godt eksempel på en “stop madspild”-ret. I skal handle fødevarer ind til retten, men hvis du havde forskellige grøntsagsrester til overs, er de gode at bruge i en wokret eller i en sammenkogt ret, så de ikke går til spilde.

OPGAVE 2: BEGRUND DIT VALG!

A. Lav nu en indkøbsliste ud fra jeres opskrift. Brug evt. en skabelon, som I kan få af jeres lærer.

B. Herefter skal I på indkøb i jeres lokale supermarked eller købmand.

I skal først tilberede wokretten næste gang, I har madkundskab. Sørg derfor for, at jeres varer kan holde sig til næste uge. Det gør I ved at tjekke datoen, inden I lægger varen i jeres indkøbskurv. Det er også vigtigt at opbevare dem korrekt. Se på pakken, hvordan I bedst opbevarer jeres fødevarer. Skal de i kolonialskalet, i køleskalet eller i fryseren?

Husk desuden de fælles spilleregler i supermarkedet. De gælder også på denne tur.

C. Når I kommer hjem fra indkøbsturen, skal alle varerne pakkes væk til næste gang. Brug derefter lidt tid på at justere jeres opskrift. Måske kunne I ikke få alle de varer, I havde valgt?

Drøft og notér

- a. Var der varer I ikke kunne få? Hvad valgte I i stedet?
- b. Hvilke kvalitetskriterier har I gået efter i jeres valg?
- c. Har jeres varer nogle fødevaremærker?
- d. Var der udfordringer, I ikke havde tænkt over?

Gem noterne til næste gang. Dem skal I bruge, når I skal fremlægge jeres ret for resten af klassen.



FAKTABOKS:

Købemotiver. Der kan være mange forskellige begrundelser for, hvad vi køber. Du tror måske, at din smag er helt unik og adskiller sig fra andres? Det kan den også være på nogle områder. Men faktisk er det sådan, at vi også køber ind efter sociale mønstre. Vores smag bliver fx påvirket af kammerater og den historie, vi gerne vil fortælles om os selv. Det har fødevareproducenterne også opdaget. Mange slikprodukter har farvestrålende indpakninger og seje navne netop for at tiltrække børn og unge. Tænk også på sportssodavand eller Faxe Kondi – det er produkter, der lyder sunde. Men er de det? Bliver du nogle gange fristet til at købe noget med et bestemt budskab?

FASE 4 : VORES WOKRET

OPGAVE 1: FREMSTIL JERES WOKRET

I skal nu fremstille jeres wokret. Find fødevarerne frem og følg jeres egen opskrift.

Fremstil desuden en skitse til en reklame til retten. Reklamen skal være med til at synliggøre jeres valg af fødevarer i retten. Det vil sige de kvalitetskriterier, I har valg ingredienserne ud fra.

DET KREATIVE HJØRNE

Lav gerne et vurderingsark hvorudfra de andre grupper skal bedømme jeres ret. I bestemmer selv kriterierne. Skal de fx vurdere, smag, tekstur og duft? Valg af fødevarer, opfindsomhed og præsentationen af retten? Find selv på andre vurderingskriterier.

OPGAVE 2: VORES WOK – VORES VALG

Præsenter jeres wokret og jeres valg af ingredienser for hinanden.

Til præsentationen skal I komme omkring spørgsmålene her:

- Hvad I har valgt jeres fødevarer ud fra?
- Hvilke kvalitetskriterier er I gået efter?
- Har I valgt fødevarer med bestemte mærker? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Oplevede I udfordringer på jeres indkøbstur? Var der fx varer, I ikke kunne få?
- Præsenter jeres reklameskitse – hvorfor ser den sådan ud?

Stil alle wokretterne på en fælles buffet og smag på hinandens lækre wokretter. God appetit :-)

HVAD HAR JEG LÆRT I FORLØBET 'ER DU PÅ MÆRKERNE'?

Herunder er en række spørgsmål, som du skal drøfte med dine klassekammerater og din lærer.

- Hvad har du lært om fødevaremærker?
- Hvilke nye ord har du lært i forløbet?
- Hvad har du lært af dit besøg i supermarkedet?
- Hvordan kan du bruge din nye viden i din hverdag?
- Hvad vil du gerne vide mere om?

