

Session 4: Mad

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om mad, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.



Ideer til aktiviteter

Lave et forslag til en menu til frokost/fødselsdag/konfirmation/bryllup eller tilpasset til årstiden eller et andet tema, fx påskefrokost, julefrokost, herrefrokost, damefrokost, bålmad osv. I kan også tale om, hvilke retter deltagerne forbinder med det valgte tema/årstid/fest osv.

Brygning af kaffe på forskellig vis. Hvordan lavede man kaffe dengang og nu? Se [fotos af kaffe igennem tiden](#), som kan danne ramme om samtalen.

Så karse og næste gang lave æggemadder med karse.

Lave smagsprøver fra gamle dage og nu, fx slik fra gamle dage (lakridsrod, Pinocchiokugler, vingummibamser m.m.).

Samtale om hvilken mad man spiser på forskellige feriemål, egnsretter m.m.

Gætte hvilke retter, der hører til i de forskellige lande. [Se eksempler her](#).

Samtalekort: I boghandlen kan man købe samtalekort, der har *mad* som emne.

Kortene har spørgsmål som:

- Er der et krydderi, som du altid bruger, udover salt og peber?



- Hvad betyder det for dig at spise sammen med andre?
- Hvilken madoplevelse ville du ønske, at du kunne genopleve?
- Hvad er din livret i dag? Hvad var din livret som barn?
- Hvad spiste du til morgenmad som barn? Hvad spiser du i dag?
- Hvilken restaurant drømmer du om at besøge?

Min favorit-restaurant: Hvad ville du vælge at spise, hvis du fik mulighed for at tage på restaurant en aften? På Steno Diabetes Center Copenhagens hjemmeside finder du [øvelsen 'Min favorit Restaurant'](#). Med udgangspunkt i billeder af forskellig mad kan du få deltagerne til at fortælle om deres madpræferencer, så gode madoplevelser og fælles interesser kommer frem.

Mad med insekter: Insekter er rig på proteiner og er kommet ind i madlavningen igen. På flere hjemmesider kan man læse om insekter i mad, fx på [Teknologisk Instituts hjemmeside](#). Der findes flere hjemmesider, hvor man kan købe insekter godkendt til madlavning, fx græshopper, melorm, fårekilling og buffalo larver. Gruppen kan smage eller prøve at lave en ret med insekter. Man kan også starte en dialog om mad med insekter ved at printe [fotos af insekter](#).

Spørgsmål man kan stille:

- Har du smagt mad med insekter?
- Hvilken ret på billederne ville du foretrække at spise, hvis du skulle?
- Hvad synes du om tage en kødfri dag og lave mad med insekter?

Sanser

Besøg af en kok, som laver mad (dufte, smage og tale om erfaringer med, hvordan vores sanser hænger sammen).

Blindsmagning med almindelige madvarer efterfulgt af samtale om, hvor meget vi bruger vores syn/andre sanser til at 'smage' og få en god madoplevelse.

Klassificere smagene inden for de fem smage ud fra billeder, der viser hhv. sødt, salt, bittert osv. Brug evt. [Smagskompasset](#).

På hjemmesiden [Smagensdag.dk](#) findes der forskellige undervisningsmaterialer til folkeskoleelever, men det kan også bruges i CST. Der er blandt andet et spil fra 2019, der hedder 'Smag på Danmark', som Fredericia Kommune har gode erfaringer med i CST-sammenhæng. På [Fødevarerstyrelsens hjemmeside](#) kan man downloade plakater og finde gode samtaleemner om mad, fx klimavenlig mad og kostråd.

Man kan inddrage følesansen og lugtesansen ved at gemme forskellige madvarer i en kasse eller pose. Lad deltagerne bruge deres føle- og lugtesans til at gætte, hvilken madvarer de rører ved. Brug gerne forskellige strukturer, konsistenser og former, fx rå champignon, rå pastaskruer, æble, kartoffel, kogt æg osv.

Samtaler om hvordan man bruger grøntsager og frugt i det danske sprog. Se eksempler med foto og tekst fra *Københavns Sprogcenter* ved at søge på Pinterest (søgeord: *Københavns Sprogcenter grøntsager* eller *Københavns Sprogcenter frugt*).

Fotos af madvarer. Klip ud og laminer fra reklamer eller brug fotos af forskellige madvarer. [Se eksempler på fotos af mad her](#). Hvad hører sammen? Hvad hører ikke sammen? Hvad kan du lide? Hvad kan du ikke lide? Hvad er din yndlingsfrugt, grøntsag, kage m.m.?

Finde gamle madopskrifter, fx opskriftssamling fra Karolines Køkken eller Brugsen. Kan evt. findes i genbrugsbutikker. Sammenligne madopskrifter med dengang og nu.



Senest opdateret: 22. marts 2023