



Geitmyra

Matkultursenter
for barn

Læringsrik mat

Del 2

Mat og begreper

Innhold

Mat som nøkkel til læring

- 1 Om heftet
- 2 Geitmyra matkultursenter for barn
- 2 Læringsrik mat på AKS
- 2 Språk på kjøkkenet
- 2 Begrepslære
- 3 Lek og læring
- 3 Barn på kjøkkenet
- 4 Snakk om begrepene
- 4 Matlaging som fast ukentlig aktivitet
- 5 Næring og læring

- 6 **Finn en form**
- 7 FALAFEL

- 8 **Fine farger**
- 9 FRITTATA

- 10 **Sleip som en ål**
- 11 Tortilla med bønner

12 Smak og lukt

- 12 Tomatsalsa – Pico de gallo

13 Huske historien

14 Over, under og mellom

- 15 Fiskeburgere

16 Hva brukes det til?

- 17 Lakse- og torskeceviche med avokado og mango

18 Stor, større, størst

- 19 Linsesuppe med kokos

20 Forandring fryder

- 21 Fiskegrateng med potet

22 Mange bønner små

- 23 Belgbab
- 23 Kebabsaus





Læringsrik mat

Del 2 Mat og begreper

Det er morsomt og lærerikt å lage mat! Mat kan fortelle historier om kulturer, verdensdeler, om minner og tradisjoner. Når elevene er med på kjøkkenet lærer de mange nye ord og begreper i praksis.

Om heftet

Oppskriftene og lekene i heftet er inspirasjon til hvordan dere kan gjennomføre en mataktivitet med en mindre gruppe elever. Innholdet i heftet bygger videre på heftet «Læringsrik mat del 1», som ble utlevert på første kurs. Her så vi på de generelle mulighetene for aktivt å bruke og lære nye ord på kjøkkenet. Dette heftet fokuserer på begrepsforståelse og på hvordan man kan jobbe med begrepslæring før, under og etter matlagingen.

Heftet er selvfølgelig også et oppskriftshefte med gode, smaksrike oppskrifter som mange barn på Geitmyra matkultursenter har testet og gått gode for! Hver oppskrift er koblet til et grunnbegrep og en lek for å vise hvordan man kan jobbe med denne form for begrepsstrening i mataktiviteten.

Geitmyra matkultursenter for barn

Geitmyra matkultursenter er en ideell stiftelse som jobber for at barn og unge skal oppleve gleden ved å lage og spise god mat som gjør dem godt. Vårt mål er å spre inspirasjon og kunnskap om mat, smaker, råvarer og råvareopprinnelse til så mange barn som mulig. Vi har skoleundervisning, kurs for barnehager, spedbarnsforeldre, fritidskurs og åpne arrangementer for barn og familier.

Læringsrik mat på AKS

Læringsrik mat på AKS er et kursforløp som ønsker å inspirere de ansatte på AKS til å lage god, sunn og læringsrik mat sammen med elevene. Siden høsten 2015 har Geitmyra vært på flere enn 60 AKS rundt om i Oslo. Sammen med elevene har vi laget, spist og kost oss med maten. Vi har satt ord på smaker og konsistenser. Vi har snakket om hvor maten kommer fra og øvd på hva kjøkkenredskapene heter og hvordan de brukes.

Språk på kjøkkenet

Kjøkkenet er en strålende arena for å jobbe praktisk og konkret med nye ord og begreper. Her er muligheter for å bruke språket aktivt og presist. Unngå å snakke om dingser og ting, men lær deg de rette betegnelse på redskap, utstyr og råvarer slik at du kan være et språklig forbilde for elevene.

På kjøkkenet er det mange spennende råvarer og redskaper, og ofte både verb og substantiver som er nye for elevene. La elevene sette ord på det de gjør ved å spørre dem «hva gjør du nå», mens de holder på og hjelp dem med å svare – for eksempel «jeg finhaker» eller «jeg pisker krem».

Gjentakelse er viktig for å bli trygg på nye ord og begreper, så hukommelsen må på jobb. «Kims lek» er en artig måte å trene korttidshukommelsen mens «Huske historien» (se side 13) også trener langtidshukommelsen.

Begrepslære

Hva er egentlig et begrep og hvorfor er det så viktig? Et begrep beskriver fenomener som er like i noe. For eksempel er «mat» et begrep. Det dekker over alt som kan spises. Begrepet mat har mange underkategorier blant annet grønnsaker, kjøtt og fisk. Disse har igjen underkategorier. Begreper gir hjernen mulighet for å sortere informasjon og viten i kategorier og undergrupper.

Begreper er et viktig grunnlag for å forstå og bruke språk og dermed kommunisere og bli forstått av andre mennesker. Når vi beskriver og forklarer bruker vi ord som forteller om det vi sanser og opplever. Disse ordene kaller vi de «grunnleggende begreper» eller «analysebegreper».

Analysebegreper

Form, farge, størrelse, plass, antall, funksjon, mønster, retning, levende/ikke levende, lyd, overflate, temperatur, smak, lukt, tid, fart, vekt, verdi, kjønn, stilling, hva den brukes til, stoff, forandring.

Prøv å beskrive en gulrot. Her bruker vi farge, form, størrelse, funksjon og smak. Det hadde vært umulig å beskrive og forklare uten disse begrepene. Omvendt er det også vanskelig å forstå de fleste forklaringer hvis man ikke har en klar forståelse av analysebegrepene. Derfor er disse begrepene grunnleggende for at vi kan forstå, analysere og lære!

Når analysebegrepene er på plass, er de som et velfungerende arkivsystem i hjernen for all ny og gammel informasjon. Vi har valgt ut de 10 analysebegrepene som det gir god mening å jobbe med på kjøkkenet og koblet dem til hver sin oppskrift. Hver gang dere har en mataktivitet kan dere jobbe mye med et enkelt analysebegrep og slik styrke barnas språklige ferdigheter!

Lek og læring

Elevene er ferdig med skolen når de kommer på AKS og de har selv valgt at de vil være med på mataktiviteten. Derfor skal det være gøy og motiverende å være på kjøkkenet. Flere av oppskriftene er kombinert med en lek som for eksempel kan lekes mens dere venter på at maten skal bli ferdig. I lekene trenes hukommelse, kategorisering og bruken av analysebegrepene.

Barn på kjøkkenet

Kjøkkenaktiviteter + barn = sant!

Vær tydelig tilstede og gi barna ros og annerkjennelse mens dere jobber på kjøkkenet.

Vær tydelig når det gjelder grenser. Gjenta knivregler, hygieneregler og rydde- og vaskeregler, hver gang. Der er stor forskjell på hvor vant elevene er med å være med på kjøkkenet. Ha gjerne de samme elevene i kjøkkengruppen 3-4 ganger. Da opplever alle tydelig fremgang «økt mestring»! Gi hver enkelt elev plass til å fordype seg i prosessen og unngå for mange overgangssituasjoner.



Snakk om begrepene

Når man lærer språk skjer det i samspill med andre og via herming. Det er sånn vi lærer å bruke ord og uttrykk så andre forstår dem. Elevene må lære seg analysebegrepene og bli trygge på hvordan de bruker dem, så de både forstår og blir forstått riktig.

Velg ut et begrep, en lek og en oppskrift for dagens mataktivitet. Når man jobber med begrepslære må man tydelig fortelle elevene at i dag holder vi på med for eksempel begrepet «form». Sørg for at elevene selv bruker begrepet så mye som mulig gjennom aktiviteten.

Bruk begrepet! Det er viktig at elevene får sagt begrepet som øves.

Disse fire punktene er fremgangsmåten i begrepsundervisning:

1. Fortell elevene at dere jobber med form og at dere ser på for eksempel rund form.
2. Finn frem ting (råvarer og kjøkkenredskaper) som har forskjellige former.
3. Gå igjennom tingene med elevene og la dem sortere tingene etter form. Sørg for at elevene sier «eplet har rund form».
4. Sjekk at alt i samlingen med runde ting, faktisk er runde og konkluder høyt: «Alle disse tingene er like fordi de er runde».

Matlaging som fast ukentlig aktivitet

Når barn lager mat har de alle sanser åpne og de vet at det er en belønning i form av et måltid til slutt. Det er mye mestring i å tilberede sin egen mat.

Tips når du har matlaging som aktivitet på AKS:

- Bland aldersgruppene.
- Gruppestørrelse 10-15 elever, gjerne to voksne.
- Gjerne 3-4 matlagingsaktiviteter med samme gruppe.
- Ha et tema for aktiviteten. Sett deg et språklig mål.
- Ha det gøy og vær tålmodig!
- Du kan masse om mat som du kan lære elevene.
- Husk at barn kan!

Bruk aktiviteten for alt den er verdt til å formidle kunnskap om mat, råvarer, årstider, naturen, planter, dyr.

Nøkkelpunkter til samtalen under måltidet

- Hvordan smaker maten? Elevene skal sette ord på smakene. Husk at «godt», «rart» eller «ekkelt» ikke er smaker!
- Hvilken konsistens har råvarene, både før og etter tilberedning?
- Hvilke ingredienser er det i den maten vi spiser?

Avslutt gjerne et forløp eller en sesong med at matgruppen lager mat til hele basen. Oppskriftene kan enkelt ganges opp og det er ekstra gøy å få lov til å servere for andre.



Næring og læring

Hver dag trenger kroppen og hjernen vår energi og næringsstoffer for å fungere godt. Basen i et sunt og næringsrikt AKS-måltid er:

- Grønnsaker
- Fett fra nøtter og frø, planteoljer, smør og andre melkeprodukter
- Litt kjøtt, fisk eller linser/bønner

Karbohydrater i form av brød, pasta og ris er noe de fleste får rikelig av flere ganger om dagen. Sukker er rent karbohydrat, uten næringsstoffer, og bør ikke være en del av det daglige kosthold.

Fett er en viktig energikilde og helt nødvendig for at kroppen skal trives og vokse. Fett er også med på å frigjøre smak og gjøre maten saftig og god. Fett fra fisk og planter er gjerne umettet fett og er ekstra godt for hjertet, hjernen og kroppen.

Spiser du godt, har du det godt og da lærer og husker du mye bedre!

Finn en form

Grunnbegrepet her er form. Former bruker vi når vi skal beskrive om ting er runde, firkantede, rettlinjede, ovale eller avlange.

Bruk ordet *form*: Hvilken form har en falafel?
«En falafel har *rund form*»

Legg alle ingrediensene frem på bordet. Fortell elevene at i dag skal vi lage falafel og vi skal lære om former. La elevene legge alle runde råvarer på ett fat, alle rette på et annet fat og andre former på et tredje fat. Snakk om formene og sørg for at flest mulig elever får brukt begrepet «form». Vær tydelig og spesielt når du oppsummerer: «Egg, løk, kikerter og pepperkorn er like fordi de har rund form».

Leken:

Finn kjøkkenredskaper. Her kan man velge en form som elevene skal lete etter. Finn for eksempel alle kjøkkenredskaper med «rund form». Hvis man ikke vil tømme alle skap og skuffer under denne leken kan man be elevene finne tre ting som de skal huske på. Elevene skal i små grupper finne kjøkkenredskaper med rund form og huske hvordan de ser ut, hva de heter og hvordan de brukes, så de kan fortelle det i samlingen. Gi dem 5 minutter til å finne ting.



Falafel

Falafel kommer fra Midtøsten og er laget av meste kikerter. Server dem gjerne i pitabrød eller lomper, med råkost og yoghurtsaus.

Framgangsmåte

1. Finhakk chili, løk, hvitløk og koriander.
2. Kjør egg, kikerter, løk, hvitløk og krydder i kjøkkenmaskin.
3. Tilsett maisenna eller potetmel.
4. Smak til massen med mer spisskummen, salt og pepper.
5. Sett det i kjøleskapet i 15 minutter. Rydd og vask.
6. Form 20 runde falafler
7. Stek falaflene i olje i en stekepanne til de er gyldne. Trykk dem litt flate med stekespaden mens de steker.

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

3,5 dl kokte kikerter
1 egg
1 løk
1 neve frisk koriander eller persille
1 fedd hvitløk
1 ts spisskummen
½ chili
2 ss maisenna eller potetmel
salt og pepper
olje til steking

UTSTYRSLISTE

Skjærefjøl, skarp kniv, bolle, kjøkkenmaskin eller stavmikser, stekepanne.

Fine farger

Grunnbegrepet her er farger. Friske farger vekker appetitten!

Bruk ordet *farge*: Spinaten har *grønn farge*.

Legg alle ingrediensene på bordet. Fortell elevene at i dag skal dere lage en slags omelett og snakke om farger. Farger er noe de fleste elever kan.

Her kan man arbeide både med grove kategorier av farge – rød, blå, grønn og gul og med nyansene som for eksempel lysegul og lysegrønn. Snakk med elevene om hvilke farger råvarene har og kategoriser dem gjerne på hver sitt fat.



Tips

Her kan du gjerne bruke grønnsaker i flere farger.

Frittata

Fritta er en italiensk omelett, som serveres i porsjonsstykker.

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Smør en paiform med smør.
3. Vask og kutt poteter i terninger. Kok i en kjele med vann i 7 minutter. Hell fra vannet og legg potetene på et fat.
4. Vask spinaten og fjern de groveste stilkene. Ha i en bolle.
5. Skrell og hakk løk og hvitløk.
6. Vask paprikaen og kutt den i små terninger.
7. Knekk eggene i en bolle, ha i vann og krydre med salt og pepper. Visp godt sammen og sett til side.
8. Surr løk og hvitløk i smør i pannen til den er blank.
9. Tilsett spinat. Rør godt rundt.
10. Tilsett potet og paprika.
11. Ha grønnsaksblandingen i paiformen og hell over eggeblandingen.
12. Dryss over revet parmesan og sett formen i ovnen i ca. 15-20 minutter.
13. Dryss over urtene og server.

INGREDIENSER TIL 6 PERSONER

4 poteter
200 g spinat
1 rød paprika
½ løk
1 fedd hvitløk
2 ss smør
8 egg
4 ss vann
salt og pepper
2 ss parmesan, revet
2 ss persille, kjørvell eller estragon, hakket

UTSTYRSLISTE

Kjele med lokk, skjærefjøl, kniv, dørslag 2 boller, visp, rivjern, stekepanne, røresleiv, paiform.

Leken:

Gjør oppskriften fargerik. Gå igjennom fremgangsmåten steg for steg sammen med elevene. Hver elev leser høyt et punkt i fremgangsmåten, men skal også tilføye en riktig farge. For eksempel «1. Sett stekeovnen som har sort farge på 175 grader» «2. Vask og kutt de gule potetene godt» Her kreves oppmerksomhet på prosessen og hva som er neste steg. Fremgangsmåten blir mer visuell når elevene får beskrive fargen.

Sleip som en ål

Grunnbegrepene er overflate og konsistens. Når vi snakker om mat, er overflate og konsistens viktige begreper å forstå. Hvordan føles det å ta på? Hvordan føles det i munnen og hvordan er det å tygge på? Ord som beskriver overflate og konsistens er for eksempel ru, myk, tørr, våt, seig, luftig, kremet.

Bruk ordet *overflate* og si: «*Overflaten er glatt*».
Bruk ordet *konsistens* og si: «*Konsistensen er myk*».



Tortilla med bønner

Her bruker vi bønner og utnytter den myke konsistensen til å lage en mos som vi tilsetter smaksrikt krydder og får en smak av taco.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Hell bønnene i en sil og skylt under kaldt vann.
3. Ha en frysepose oppi en annen så du får en dobbel pose. Ha bønner og krydder i posen. Klem luften ut av posen. Knyt igjen begge posene samtidig, og la det være god plass mellom bønnene og knuten.
4. Mos og bland bønner og krydder ved å klemme på posen.
5. Riv osten på et rivjern.
6. Vask paprika og tomater og kutt i skiver.
7. Legg bakepapir på stekebrettene og legg fire lefser på hvert brett.
8. Klipp av et av de nederste hjørnene på posen og press bønnemiksen ut på lefsene.
9. Ha på grønnsaker og ost. Legg en ny lefse oppå.
10. Sett brettene i ovnen i 5-10 minutter og sjekk underveis. Tortillaene er ferdige når osten er smeltet og lefsen er begynt å bli sprø. Del hver lefse i 2 og server med pico de gallo.

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

4 tortillalefser eller store lomper
1 boks ferdigkokte røde eller sorte bønner
ca. 50 g gulost
½ paprika
1 tomat
½ ts tørket oregano
½ ts spisskummen
½ ts paprikapulver
Salt og pepper

UTSTYRSLISTE

To fryseposer (4 l), sil, rivjern, kniv, skjærefjøl, saks, fire stekebrett, bakepapir.

Leken:

Kjenn på en kjøkkenredskap eller grønnsak/frukt under et kjøkkenhåndklede. Beskriv hvordan det «ser» ut. Hvordan kjennes det? Elevene kan sitte to og to, eller en elev kan beskrive for hele gruppen. Når man beskriver bruker man farge, form, størrelse og man må forklare hvordan overflaten kjennes.

Smak og lukt

Grunnbegrepet her er smak. Smakssansen henger tett sammen med luktesansen. Hvis du holder deg for nesen mens du spiser, smaker maten mye mindre. Det finnes fem smaker: Surt, søtt, salt, bittert og umami, som er smaken i kjøtt og sopp.

Bruk ordene *smak* og *lukt*: «Tomaten har en søt og frisk *smak* og en syrlig *lukt*».

Tomatsalsa – Pico de gallo

Denne sausen er vakker med sine røde og grønne farger. Den er rask å lage og deilig frisk på tortillaen.

Framgangsmåte

1. Kutt tomatene i små terninger.
2. Rens og hakk løken og chilien.
3. Ha alt i en bolle og vend inn koriander.
4. «Masser» limen, del den og press ut saften over tomatene.
5. Smak til med salt.

INGREDIENSER TIL 16 PERSONER

8 store tomater
1 rødløk
1 potte frisk koriander
½ - 1 grønn chili
1 lime, saften fra
salt

UTSTYRSLISTE
kniv, skjærefjøl, bolle.



Huske historien

Når vi øver inn nye ord og begreper med elevene, må vi også øve på å huske. Når vi skal finne de riktige ordene, bruker vi langtidshukommelsen. Det gjelder særlig når det er ord vi ikke bruker så ofte.

Prøv denne leken: Leg frem åtte gjenstander på bordet. Fortell en historie som involverer den ene tingen etter den andre i den rekkefølgen de ligger på bordet. Du kan ha forberedt deg eller ta det på sparket og gjerne la elevene være med på å finne opp handlingen.

På bordet: Eple, rivjern, kniv og fjøl, gryte, blyant, nøkler, sleiv.

«Der var engang et eple med den friskeste søte smaken og den klareste røde fargen. Eplet trillet ut på tur. Ut på tur aldri sur, tenkte eplet med den friskeste søte smaken! Plutselig møtte eplet et rivjern, hardt og skarpt stod det midt i veien. Nå skal jeg rive deg skrek rivjernet. Eplet med den klare røde fargen snudde fort og trillet den andre veien. En kniv og en fjøl lå på benken og solte seg. Sammen med gryten som stod på komfyren og så ut over hele kjøkkenet ble de enige om at de måtte redde eplet med den røde fargen og den søte smaken. De fanget rivjernet og låste døren med nøklene. Blyanten skrev en sang og sleiven hoppet opp i gryten og jublet: Nå blir det eplemos!»

La tingene bli liggende på bordet og nå skal elevene gjenfortelle historien, så ordrett som mulig. Etter matlagingen samles dere og barna skal nå gjenfortelle historien uten å se på gjenstandene.

Fortell elevene at de skal huske denne historien, fordi de skal fortelle den igjen når dere møtes uka etter, til neste mataktivitet. Skriv ned historien mens du forteller den første gang, slik at du husker den selv.



Over, under og **mellom**

Grunnbegrepet her er plass og plassering. Vi er omgitt av ting som er plassert på, i, over, under, mellom, ved siden av, foran og bak. Ordene som beskriver plassering kalles preposisjoner. Preposisjoner er spesielt vanskelige når man snakker flere språk, fordi de brukes forskjellig fra språk til språk. Plassbegrepet er også nødvendig for å kunne gjenfortelle et hendelsesforløp i riktig rekkefølge.

Bruk ordet *plass*: «Nå har fiskekaken *plass* mellom bollen og salaten».

Fiskeburgere

Du kan bruke mange forskjellige typer fisk til å lage fiskeburger. Prøv med mager fisk som sei og torsk, eller bland med feitere fisk som laks, ørret eller makrell.

Framgangsmåte

1. Skyll og tørk fisken.
2. Pass på at fisken er fri for skinn og ben og kutt den i mindre biter.
3. Skrell den kokte poteten og mos den med en gaffel.
4. Ha fisk, potet, finhakket hvitløk, chili, salt og pepper i en kjøkkenmaskin og kjør til den er hakket slik du vil ha den.
Til fiskeburgere er det fint om farsen er litt grov.
5. Form farsen til burgere.
6. Varm olje i stekepannen og prøvestek en teskje av fiskefarsen for å sjekke at den er nok krydret. Ha i mer krydder hvis du trenger det.
7. Stek fiskeburgerne på middels varme i ca. 4 minutter på hver side.
8. Pass på at det ikke blir for fullt i stekepanna. Stek maks fire fiskekaker om gangen!

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER

500 g fersk fisk
1-2 ts salt
1 most kokt potet
1-2 hvitløkfedd, finhakket
½ rød chili, finhakket (valgfritt)
2 ss gressløk, finhakket (valgfritt)
1 ts nykvernet pepper
Matolje til steking
1 sitron i båter til å presse over fiskekakene ved servering.

UTSTYRSLISTE

Tørkepapir, fjøl, kniv, bolle, gaffel, kjøkkenmaskin, stekepanne.

Tips

Hvis du bruker laks eller ørret, passer det å bruke urter som dill og persille i fiskeburgerne. Serverer du dem som burgere i hjemmebakke burgerbrød er det godt med ovnsbakte rotgrønnsaker og coleslaw som tilbehør.





Hva brukes det til?

Grunnbegrepet her er funksjon. Når man tilberede mat utnytter man at kniven er skarp og kan skjære, eller at vispen kan vispe luft inn i kremen og gjøre den stiv.

Bruk ordet *braker*: «Nå *braker* vi limejuicen for å tilberede fisken»

Lakse- og torskeceviche med avokado og mango

Snakker vi om funksjon må vi snakke om hvordan tingene brukes. I denne retten bruker vi den egenskapen at limen er sur til å «koke» fisken. Når vi koker fisk i vann eller steker den endrer den overflate og konsistens. Ikke bare blir fisken varm, den blir også lettere å tygge, og den skifter farge. Hvit fisk går fra å være nesten gjennomsiktig, til å være hvit. Laks går fra å være oransje til rosa.

Det samme skjer når man heller limesaft over fiskebiter. Limen er så sur at den får fisken til å gjennomgå noe som likner på koking. Det som skjer, er at proteinene i fisken blir brutt ned og koagulerer. Teknikken er vanlig i store deler av Sør-Amerika og på Filippinene, og kalles ceviche.

Framgangsmåte

1. Skjær fisken i små terninger.
2. Press saften fra limen i en bolle. Hell limejuicen og litt salt over laksen, rør forsiktig rundt og sett til side.
3. Del mangoen i to ved å skjære på hver side av steinen. Skjær rute-mønster i fruktkjøttet mens skallet fortsatt er på så kan du skrape ut fruktkjøttet med en skje.
4. Ha mangoen i en bolle.
5. Finhakk chilien og skjær vårløken i tynne ringer.
6. Del avokadoen i to, fjern steinen, fjern skallet og skjær den i omtrent like store biter som mangoen.
7. Når fisken er ferdig blander du laks, avokado, mango, vårløk og chili sammen i en bolle. Dryss over frisk koriander.
8. Smak til med mer limejuice, litt olivenolje, salt og pepper.
9. Server cevichen i en liten tortilla-lompe eller på et godt stykke brød.

INGREDIENSER TIL 4 PERSONER SOM FORRETT

100 g laksefilet uten
skinn og bein
100 g torskefilet uten
skinn og bein
4 lime
1 moden mango
1 rød chili
1 vårløk
1 avokado
Frisk koriander
2 ss olivenolje
salt og pepper

UTSTYRSLISTE Fjøl, kniv, bolle, gaffel

Leker:

Mimeleken. Elevene skal mime/visе uten å si noe, hvilket kjøkkenredskap de tenker på og hvordan det brukes.

Elevene kan skrive og tegne 5 ting som er i oppskriften og hvordan de brukes.

Stor større størst

Grunnbegrepet her er størrelse. Her er det nødvendig å sammenligne. En størrelse er alltid i forhold til noe annet.

Bruk ordet *størrelse*: Linsen har liten *størrelse* i forhold til kokosnøtten. Poteten har en mellomstor *størrelse* i forhold til linser og kokosnøtter.

Leken:

Elevene kan få 5 minutter til å gå rundt på kjøkkenet to og to og finne to ting med forskjellig størrelse. De kan ta med seg tingene og forklare hvilken som er størst og minst. Til slutt kan dere legge alle tingene i rekkefølge etter størrelse. Igjen er det viktig å få elevene til å bruke ordet størrelse.

Det er også en morsom øvelse å la elevene selv plassere seg i en rekke etter høyde. Dette kan for eksempel brukes som utgangspunkt for gruppeinndeling.



Linsesuppe med kokos

Suppen her er full av smak fra ingefær og karri. Kokosmelken gjør den myk og mettende. Den kan enten serveres kjørt glatt med stavmikser eller som den er med mange forskjellige biter, størrelser og konsistenser.

Framgangsmåte

1. Vask purre grundig ved å dele den på langs og skylle godt mellom alle lagene. Kutt den i små biter
2. Skyll grønnsakene grundig. Skrell og kutt purre, potet og gulrot i små biter.
3. Finhakk chili, hvitløk, løk og ingefær.
4. Varm opp oljen i en gryte.
5. Surr løk, purre, hvitløk, poteter, gulrot og chili til løken er myk.
6. Tilsett linsene og karripulveret og fres i ett par minutter.
7. Ha vann, buljongterninger og kokosmelk i gryta og småkok i 15 minutter.
8. Smak til med limesaft, salt og pepper. Om du vil ha en glatt suppe, så kjøp den med en stavmikser.

UTSTYRSLISTE

Fjøl, kniv, gryte, sleiv, målebeger, boksåpner, evt. stavmikser

INGREDIENSER TIL 6 PERSONER

½ purre
3 poteter
1 gulrot
⅓ grønn chili
4 fedd hvitløk
1 løk
2 cm ingefær
5 ss olivenolje
2 dl grønne linsler
2 ss karripulver
1 boks kokosmelk
1,2 l vann
2 buljongterninger
1 lime
Salt og pepper



Forandring **fryder**

Grunnbegrepet her er forandring. Tenk på alt som kan forandre seg. Ta en prat om hvordan ting kan forandre seg. Om vi forandrer oss? Om været forandrer seg? Hvordan forandrer maten seg? Et lite frø, blir til en plante når det får vann, jord og sollys. Det meste rundt oss, forandrer seg over tid. Der er mange måter å skape forandringer på!

Bruk ordet *forandring*: Gulroten har *forandret* seg. Den har blitt kokt og har *forandret* konsistens. Da *forandrer* også smaken seg.

Fiskegrateng med potet

Å lage en tradisjonell middagsrett fra bunnen av gir aha-opplevelser og mestringsfølelse.

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 225°C.
2. Del fisk, potet og gulrot i mindre stykker og sett til side.
3. Vask purren og kutt den i tynne skiver. Sett til side.
4. Mål opp melken og sett klart ved komfyren.
5. Smelt smøret i en kjele på lav varme og rør inn hvetemelet.
6. Visp inn melken litt etter litt og la den koke opp mellom hver gang.
7. Sausen skal bli en ganske tykk hvit saus.
8. Ha i hvit pepper, revet muskatnøtt og en klype timian og la sausen småputre i fem minutter mens du lager resten.
9. Ha fisk, poteter og gulrot i en ildfast form sammen med purren.
10. Bland inn sausen.
11. Dryss over brødkrumme og ha på noen klatter med smør.
12. Gratineres i ovnen i ca. 20 minutter.

INGREDIENSER TIL 4-6 PERSONER

500 g sei eller torsk
6 kokte poteter
3 kokte gulrøtter
½ purre

Til hvit saus

5 dl melk
3 ss hvetemel
3 ss smør
¼ ts malt muskat, ev litt timian
Hvit pepper
Salt

Til topping

2 dl brødkrumme/griljermel
3 ss smør

UTSTYRSLISTE

Fjøl, kniv, kjele, spiseskje, visp, ildfast form.

Bruk kjøkkenredskapene til å snakke om forandring.

Kjøkkenredskapenes funksjon er å skape forandring i råvarene.

Hva skjer når vi steker fiskegratengen i ovnen?

Mange bønner små

Grunnbegrepet her er antall.

Bruk ordet *antall*: *Antall* bønner er 35. *Antall* linser er 100. Prøv å få elevene til å bruke ordet *antall*.

I denne oppskriften skal alt kuttes i små terninger. Det vil si at det blir et stort antall grønnsaksterninger til slutt. Her kan vi i tillegg til *antall* også snakke om form, farge og forandring.



Bønnebab

Dette er den vegetariske utgaven av kebaben! Fargerik, frisk, sprø og med mye protein fra bønner og linser.

Framgangsmåte

1. Skyll alle bønner og linser i et dørslag under kaldt vann
2. Skyll alle grønnsakene
3. Kutt alle grønnsakene i små terninger.
4. Bland grønnsaker, bønner og linser sammen i en stor bolle
5. Ha på olje, sitronsaft, salt og pepper og bland godt.
6. Server i lompe med kebabsaus.

UTSTYRSLISTE

Fjøl, kniv, boksåpner, bolle, sleiv, spiseskje

INGREDIENSER TIL 12 PERSONER

- 1 boks kikerter
- 1 boks linser
- 2 bokser røde bønner eller andre bønner
- 1 agurk
- 2 stangselleri
- 4 gulrøtter
- 2 hjertesalat eller annen salat
- 2 paprika
- 2 vårløk
- 3 ss olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- salt og pepper

Kebabsaus

Denne yoghurtsausen kan varieres i det uendelige. Smak dere frem til deres egen favoritt.

Framgangsmåte

1. Ha yoghurten i en bolle
2. Finhakk hvitløken
3. Bland alle ingrediensene i yoghurten.
4. Smak til med salt, ekstra chili eller krydder.

UTSTYRSLISTE

Fjøl, kniv, bolle, teskje, spiseskje.

Tips

Dere kan bruke hjemmelaget tacokrydder i sausen om dere har. Se oppskrift i heftet «Læringsrik mat på AKS – for mer matglede, mat- og språkkunnskap».

INGREDIENSER TIL 12 PERSONER

- 5 dl gresk yoghurt
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss tomatpure
- 2 ss ketchup
- 1 ts tahini (kan utelates)
- 2 ts malt spisskummen
- ½ ts chilipulver
- Salt

Geitmyra matkultursenter for barn er organisert som en alminnelig stiftelse uten kommersielt formål. Vi er avhengig av støtte fra våre engasjerte samarbeidspartnere for å kunne gjøre den jobben vi gjør. Sammen har vi et felles mål om å spre matglede og kunnskap til så mange barn som mulig.



Oslo kommune



Stiftelsen Et sunnere liv