

Rizza

Forfattere: Pia Styrbæk, Klavs Styrbæk

Redaktør: Cathrine Terkelsen

Faglige temaer: Madens æstetik, Madspild

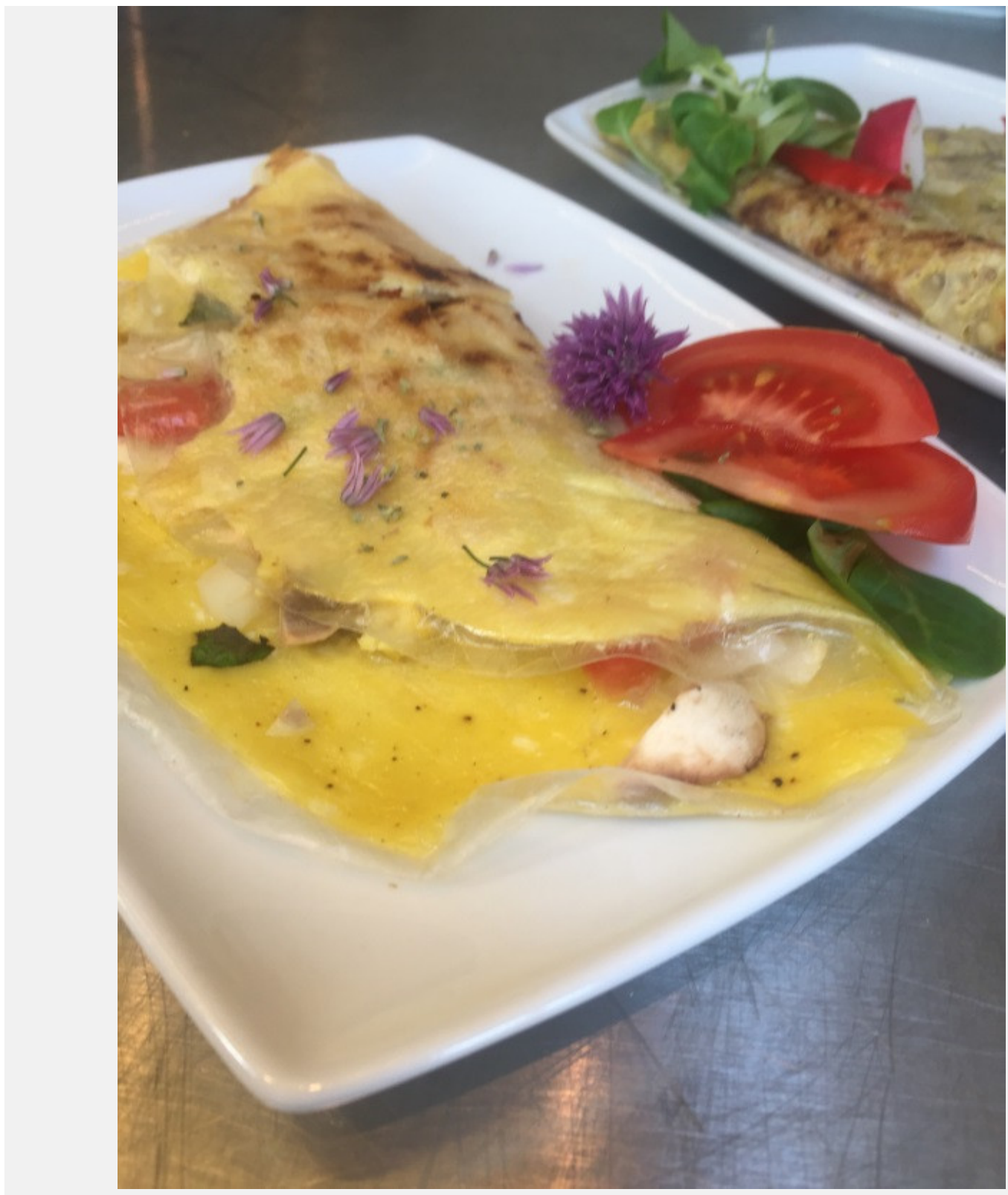
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Madlavning

Introduktion:

En kvart agurk, to tomater, en skive pålæg, en lille portion spaghetti... Alle kender det – den overskydende mad, der ligger i køleskabet og somme tider ender med at blive smidt ud. Denne aktivitet skal introducere eleverne til retten 'Rizza', der kan betragtes som 'et våben i kampen mod madspild i hjemmet'. Med rizza kan eleverne tilberede et velduftende og smagfuldt måltid med mad, der er blevet tilovers, og herigennem blive bevidste om, hvordan man kan anvende overskydende mad i madlavning.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

- 1 I plenum: Fortæl eleverne, at en af de typiske årsager til at mad smides ud er, at maden er blevet for gammel/fordærvet (*ifølge analyse foretaget af Landbrug & Fødevarer og organisationen Stop Spild af Mad i 2013*). Maden bliver altså ikke spist, inden den bliver for gammel. Nu skal eleverne lære en helt særlig ret at kende, som på en nem måde kan forvandle den overskydende mad i køleskabet til en velduftende og smagfuld ret. På denne måde kan maden blive spist og nydt, inden den bliver for gammel.
- 2 Uddel [opskriften på rizza](#), og introducer eleverne til rizzaen - en ret bestående af æg, rispapir og overskydende mad (mad, som er i overskud). Eksempelvis 1 tomat, 1 kogt kartoffel, en rest spaghetti.



3 Understreg de 3 vigtige regler for rizza, som står oplyst på opskriften.

1. Der skal indgå 1 rispapier, 1 æg og lidt salt.

2. **Fyldet skal være overskudsmad.** Er overskudsmaden råt kød eller rå fisk, skal det svitses på en pande, inden det anvendes som fyld i rizza. Husk at kød og fisk ikke må anvendes efter *sidste anvendelse*. Derfor er det vigtigt, at eleverne anvender deres viden om datomærkninger, når de vurderer hvilke fødevarer, der kan anvendes.
3. **Der skal indgå mindst én smagsgiver.** Fx krydderi, krydderurt, chili eller lignende. Opfordr eleverne til at dufte til og smage på de forskellige krydderier og urter, inden de anvendes, så de tager stilling til hvilke smage, de gerne vil have i deres rizza.

Hvis I ikke har arbejdet med krydderurter før, kan eleverne lære mere om krydderurter og deres smage i aktiviteten [Krydderurtekiks](#) eller i aktiviteten [Krydderurter i fremtidens fødevarer](#). I kan også finde videoen *Sådan bruger du friske krydderurter i dine måltider* [her](#).

- 4 Gør eleverne opmærksomme på, at de skal holde nøje øje med rizzaen under tilberedningen. Fortæl dem, at det er helt ok, hvis rizzaerne ikke bliver perfekte første gang. Øvelse gør mester!
- 5 Klargør en fødevareudstilling, hvor eleverne kan finde fyld til deres rizza. Se forslag til fødevarer under [forberedelse](#).
- 6 Parvis: Eleverne tilbereder hver sin rizza, men hjælper hinanden i par.





- 7 Parvis: Bed eleverne om at løse opgaven beskrevet på [elevark 1](#). Her skal eleverne forsøge at udtænke, hvilke rizzaer de kunne have tilberedt med den mad, de selv har registreret som madspild i eget hjem i aktiviteten [Registrering af overskydende mad](#). Opgaven skal altså få eleverne til at forholde sig reflekterende og kritisk til, hvilke smagfulde rizzaer de kunne have tilberedt med de registrerede fødevarer, *inden* disse blev glemt og endte som madspild.
- 8 Giv eleverne et stykke rispapir med hjem, og opfordr dem til at eksperimentere med rizzaer derhjemme. Bed eleverne om at dokumentere processen med billeder eller film. Når klassen mødes igen, fortæller de hinanden om deres eksperimenter/viser billeder eller film.

- *Hvad prøvede I at tilsætte til rizzaen?*
- *Hvad virkede, og hvad virkede måske mindre godt? Hvorfor?*
- *Hvad gjorde I for at få en god smag/aroma/tekstur frem i jeres rizza?*

- 9 Eleverne er nu klar til at formidle deres viden videre til andre. I forløbets [sidste aktivitet](#) skal eleverne lære andre børn håndværket i at kunne tilberede smagfulde rizzaer med overskydende mad og herigennem give andre børn kendskab til, hvordan man kan få gode smagsoplevelser og samtidig mindske madspildet i eget hjem

Forberedelser

Til én rizza anvendes følgende ingredienser:

- Et æg
- Et stykke rispapir
- Lidt salt og peber
- Krydderurter/krydderier til at give smag
- Overskudsmad (mad i overskud, fx fra aftensmaden).

Medbring eksempelvis overskudsmad hjemmefra, indkøb madvarer med *stop-spild-af-mad-klistermærket* eller indkøb nogle af de fødevarer, der typisk kunne ligge tilbage i jeres egne køleskabe og ende som madspild. Eleverne kan med fordel være med til at udpege hvilke fødevarer, der ofte er i overskud hjemme hos dem selv. Kig gerne på jeres registreringer af overskudsmad i hjemmet fra aktiviteten [Registrering af overskydende mad i hjemmet](#).

Eksempelvis:

- Grøntsager
- Frugter
- Pålæg
- Mejeriprodukter
- Fersk kød og fisk (hvis der er tale om fersk kød/fisk, skal det tilberedes først)
- Rester fra aftensmaden – fx spaghetti, kogte kartofler, en skive kød



Læringsmål

Dette undervisningsforløb er udviklet og afprøvet i samarbejde med to 7. klasser, men det kan med fordel også gennemføres på øvrige klassetrin.

Læringsmål:

- At jeg kender de 3 regler for en rizza
- At jeg kan tilberede en rizza
- At jeg kan eksperimentere med rizza og overskudsmad
- At jeg kan forklare, hvordan man kan bekæmpe madspild i eget hjem, eksempelvis ved hjælp af rizzaer

Mål for undervisningsforløbet:

Fra fælles mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål fra faget madkundskab i dette undervisningsforløb:

Madkundskab 4.-7. klasse:

Hygiejne

- Eleven kan vurdere mads holdbarhed
- Eleven har viden om mikroorganismer

Kvalitetsforståelse og madforbrug

- Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet
- Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer

Madvaredeklarationer og fødevaremærkning

- Eleven kan aflæse madvaredeklarationer og fødevaremærkninger
- Eleven har viden om fagord og begreber og maddeklarationers og mærkningsordningers formål og struktur

Smag og tilsmagning

- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma

Madkundskab - valgfag - 7./8./9. klasse:

Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse

- Eleven har viden om fødevarers fysisk-kemiske egenskaber, anvendelsesmuligheder og smag
- Eleven har viden om kvalitetskriterier og produktionsforhold

Bæredygtighed

- Eleven kan vurdere fødevarerproblematikker
- Eleven har viden om industriel fødevarerproduktion

Ekspementerende madlavning

- Eleven kan eksperimentere med egne smagsoplevelser i madlavning
- Eleven har viden om sensorik og smag

Fødevarerproduktion og madprojekt

- Eleven kan kommunikere målrettet og kreativt om eget madprojekt
- Eleven har viden om madkundskabsfaglige kommunikationsformer

Måltider og smag

- Eleven kan etablere smags- og værdifulde måltider

Uddybende

På Fødevarerstyrelsens hjemmeside kan man altid finde de gældende retningslinjer for datomærkninger. Vis eleverne, at de kan finde denne slags informationer frem, ved at søge på fødevarerstyrelsens hjemmeside. Hvis eleverne ikke allerede har lært om fordærvende bakterier/mikroorganismer, kan dette med fordel udfoldes yderligere, så eleverne også lærer, at maden ikke skal spises, og bør smids ud, hvis den er fordærvet, da det kan betyde, at der er sygdomsbakterier til stede.

Anvendelige kilder:

- Fødevarerstyrelsen: *Fordærvende bakterier, gær- og skimmelsvampe.*
- Fødevarerstyrelsen: *Sådan vurderer du, om maden kan spises efter "Bedst før"*
- Fødevarerstyrelsen: *Sådan kender du forskel på datomærkninger på mad*
- Fødevarerstyrelsen: *Hvordan og hvor længe kan din mad opbevares?*
- Fødevarerstyrelsen: *Så længe kan din mad holde sig?*
- Fødevarerstyrelsen: *Sådan behandler du mugne fødevarer*

Kopiark

Kopiark:

[Fra overskudsmad til rizza.pdf](#)

[Rizza.pdf](#)

OPGAVE: FRA OVERSKUDSMAD TIL RIZZA

1) Kig på jeres registreringer af overskudsmad. Fortæl hinanden hvilken overskudsmad, I har noteret i jeres undersøgelse.

2) Hvilken overskudsmad kunne med fordel have været anvendt i en rizza?
Sæt streg under den mad, som kunne have været anvendt til rizza.

3) Hvilke forskellige rizzaer kunne I tilberede med maden fra listerne?
Tænk på, hvordan I kan få en god smag frem.
Oplister eksempler på rizzaer med overskudsmaden fra jeres lister herunder.

Et eksempel på en rizza med overskudsmad fra et køleskab:

En rizza med: **½ peberfrugt, 1 asparges og to små kogte kartofler**

Hvilket krydderi/krydderurt ville kunne bidrage med smag? **Salt, peber, rosmarin**

Jeres bud på rizzaer:

En rizza med: _____

Hvilket krydderi/krydderurt ville kunne bidrage med smag? _____

En rizza med: _____

Hvilket krydderi/krydderurt ville kunne bidrage med smag? _____

En rizza med: _____

Hvilket krydderi/krydderurt ville kunne bidrage med smag? _____

En rizza med: _____

Hvilket krydderi/krydderurt ville kunne bidrage med smag? _____

4) Måske har I også eksperimenteret med rizza derhjemme. Fortæl jeres gruppe om dette.
Hvad blev godt? Hvad blev mindre godt? Hvorfor?

Rizza

Forfattere:

Klavs Styrbæk og Pia Styrbæk

3 vigtige regler for rizza:

- Der skal indgå 1 rispapier, 1 æg og lidt salt.
- Fyldet skal være overskudsmad. Er overskudsmaden råt kød eller rå fisk skal det svitses på en pande, inden man bruger det som fyld i sin rizza.
- Der skal indgå mindst én smagsgiver. Fx krydderi, krydderurt, chili eller lignende.

Ingredienser:

1 rispapier

1 æg

Lidt salt og peber

Overskudsmad

(består overskudsmaden af råt kød eller rå fisk, skal det svitses på en pande, inden man bruger det som fyld i sin rizza)



Fremgangsmåde:

1. Pisk et æg sammen.
2. Tilsæt lidt salt og peber.
3. Hak eller skær dit overskudsmad i passende, små stykker.
4. Fugt et rispapier under vandhanen, og læg det på en middelvarm pande med den fugtige side nedad.
5. Fordel straks ægget godt ud til kanterne af rispapiret.
6. Fordel fyldet ovenpå æggemassen, og drys med krydderurt, krydderi eller lignende.
7. Lad æggemassen stivne ved middel varme, og klap din rizza sammen.