



# Fra jord til bord

Bærekraft gjennom bruk av sesongens råvarer



Dette undervisningsopplegget setter fokus på sammenhengen mellom produksjon og bruk av lokale råvarer, og hvordan dette kan bidra til en mer bærekraftig livsstil. Gjennom praktiske aktiviteter og teoretisk diskusjon, vil elevene lære om matens reise fra produksjon til forbruk.

## Kompetansemål

- Bruke lokale matvarer
- Drøfte matens reise fra produksjon til forbruk

## Aktivitet

### Uteaktiviteter (60 min)

Elevene vil få muligheten til å høste sesongens grønnsaker, som kan inkludere poteter, gulrøtter, løk eller grønnkål. Dette gir dem en praktisk forståelse av hvor maten kommer fra og hva som kreves for å produsere den.

#### Oppgaver:

- **Høsting:** Bestem hvilke deler av planten som kan spises.
- **Jordbehandling:** Diskuter hvordan man best kan behandle jorda etter høsting for å sikre bærekraftig dyrking i fremtiden.

### Inneaktiviteter (60 min)

Etter å ha høstet råvarene, vil elevene tilberede en enkel «Hagesuppe» eller ovnsbakte rotgrønnsaker. Dette gir dem en praktisk opplevelse av hvordan råvarene kan brukes i matlaging.

#### Oppgaver:

- **Tilberedning:** Bruk de innhøstede grønnsakene til å lage en smakfull rett.
- **Presentasjon:** Diskuter hvordan hver grønnsak bidrar til smaken og næringsinnholdet i retten.

## Teoretisk fokus

## Fordeler med kortreist mat

- **Friskhet og smak:** Lokale råvarer er ofte ferskere og har bedre smak, da de ikke har vært lagret eller transportert over lange avstander.
- **Miljø:** Ved å velge kortreist mat, kan man redusere karbonavtrykket, ettersom transportutslippene er lavere.
- **Støtte til lokale bønder:** Økonomien i lokalsamfunnet styrkes når vi handler fra lokale produsenter.

## Hva betyr "sesong"?

Å spise sesongbasert betyr å konsumere matvarer når de naturlig vokser og høstes. Dette er ofte mer bærekraftig av flere grunner:

- **Resurssparing:** Sesongens råvarer krever mindre energi til oppvarming, vanning og kunstig belysning.
- **Naturlige smaker:** Grønnsaker og frukt er ofte på sitt mest smakfulle når de er i sesong.

Ved å forstå og diskutere disse aspektene, oppnår elevene en dypere forståelse av hvor maten kommer fra, og hvordan deres valg kan påvirke både miljøet og samfunnet positivt.