

HISTORISKA KVINNOR



LEKTION 4

Matpionjärer

Det ges ut mer än en kokbok om dagen i Sverige. Det gör oss svenskar till ett av världens mest kokboksläsande folk! Var kommer denna vurm för kokböcker från, vårt intresse för matlagning? Ett svar är från våra matpionjärer. I Natur & Kulturs kortlek *Historiska kvinnor* lyfter vi fram fyra av de viktigaste pionjärerna. Syftet med lektionstipset är att lyfta fram historiska kvinnor och att på ett lekfullt sätt räkna på näringsvärden och klimatpåverkan.



1. Aktivera förkunskaper. Låt eleverna titta på porträtten av kvinnorna i kategorin MATPIONJÄRER.

Ställ tre frågor till dina elever:

Vilka är kvinnorna på korten?

Vad är de kända för?

Har ni hört uttrycket "Man tager vad man haver"? Uttrycket tillskrivs Cajsa Warg, även om hon aldrig själv skrev så i sina kokböcker.

2. Presentera Märit Huldt för eleverna. Huldt skrev om mat i *Svenska Dagbladet* i mer än 25 år, under signaturen Hiram. Hon var känd för sina enkla och nyskapande recept, liksom att hon illustrerade recepten. Berätta att hon 1983, som första kvinna, valdes in i Gastronomiska akademien, och att Posten 2002 gav ut ett frimärke med hennes porträtt.

3. Grupparbete med fokus på näringsvärden. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra elever. Högläs ett recept – till exempel Hiram's recept på "Fransk biff. Boeuf Bourguignon" och "Garbure – fransk bondgryta". Du hittar recepten på nok.se/historiskakvinnor, under extramaterial.

Be eleverna att räkna på receptens näringsvärden. Ta hjälp av webbsidan www.raknakalorier.se samt instruktionerna på recepten. Avsluta uppgiften med att låta eleverna diskutera vilket recept som gav bäst respektive sämst näringsvärden.

4. Grupparbete med fokus på miljöpåverkan. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra elever. Låt eleverna läsa Hiram's recept på "Fransk biff. Boeuf Bourguignon" och "Garbure – fransk bondgryta" igen. Titta därefter på **bildspelet** – som handlar om att mat ger och tar energi – det hittar du på extramaterialet till *SOL 4000 Samhälle i dag 9*. Be sedan eleverna att följa instruktionerna i bildspelet. Uppmana dem att, så långt det går, anpassa Hiram's recept till övningen. Avsluta uppgiften med att diskutera vilket recept som ger störst respektive minst klimatpåverkan.

5. Avsluta lektionen med en gemensam diskussion i klassrummet:

Vilka slutsatser drog eleverna utifrån resultaten?

Hur kan människor påverka sin klimatpåverkan genom sitt kostval?