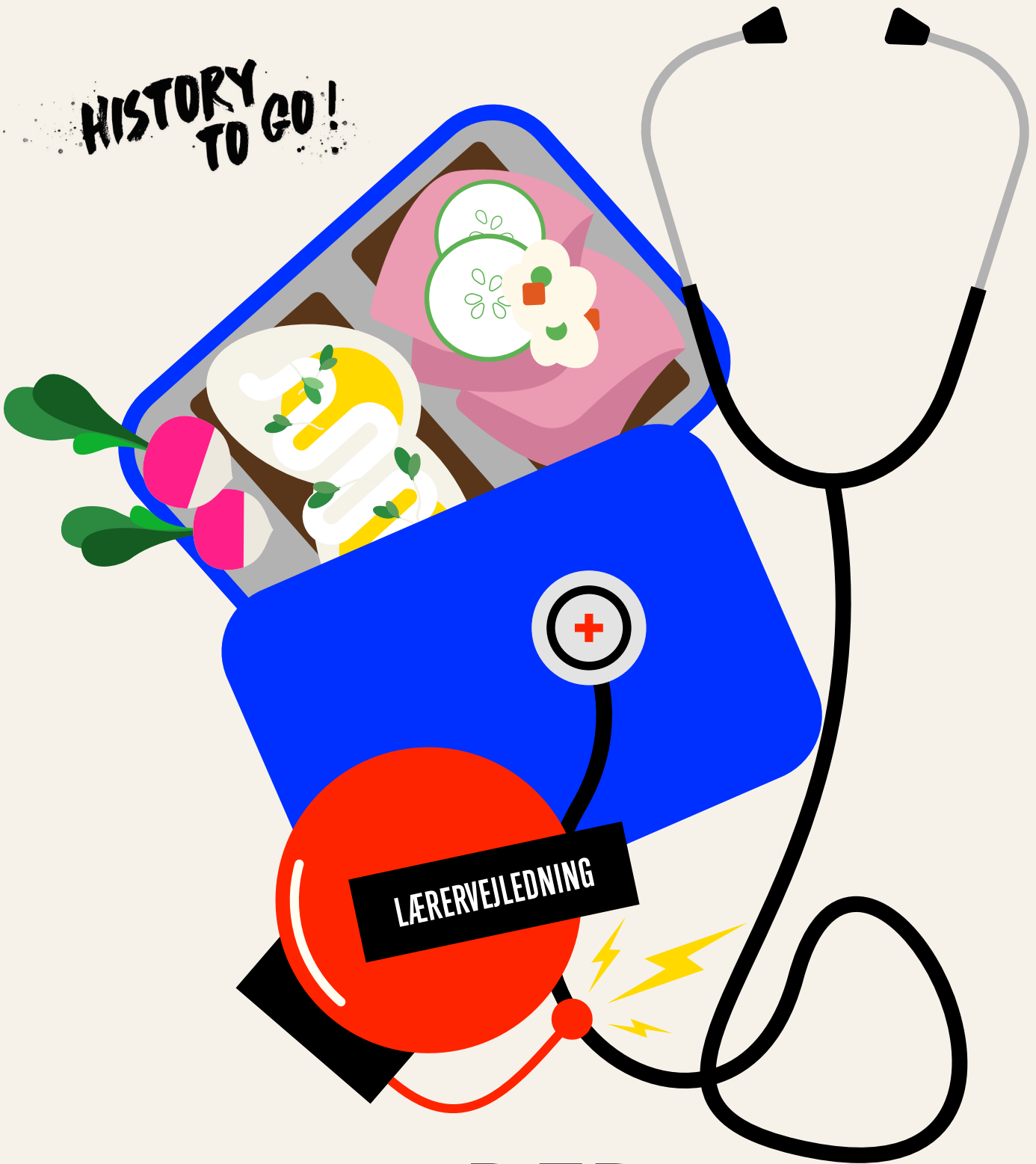


**HISTORY
TO GO!**



RED MADPAKKEN

OM FORLØBET

Red madpakken henvender sig til madkundskab i 6.-7. klasse og som valgfag. Formålet med forløbet er, at eleverne skal forstå deres egen plads i verden som historieskabte og historieskabende mennesker. Og at de forstår, at madpakken er kulturarv, der forsvinder i takt med, at samfundet ændrer sig - hvis altså ikke vi selv gør noget ved det. Derfor tager forløbet udgangspunkt i fortidens, nutidens og fremtidens madpakke.

GANG	STED	HVAD HANDLER DET OM?	OPGAVEFORDELING
1. gang	Klasselokalet	Eleverne skal lære om fortidens madpakker, og det pålæg arbejderne ofte smurte på deres rugbrød og tog med på arbejde.	Opgave 1 Opgave 2 Opgave 3
2. gang	Madkundskab	Eleverne skal genskabe en klassisk arbejdermadpakke; en leverpostejsmad, en kartoffelmad og en fedtemad. De skal pakke den ind som en klassisk arbejdermadpakke.	Opgave 4
3. gang	Klasselokalet	Eleverne skal lære om nutidens madpakker ved at læse om madpakker og undersøge på nettet, hvilke madpakker vi spiser i dag. De skal også forberede en fremtidssikret madpakke.	Opgave 5 Opgave 6 Opgave 7 Opgave 8 - del 1
4. gang	Madkundskab	Eleverne skal producere en fremtidssikret madpakke til sig selv om 10 år.	Opgave 8 - del 2

MÅL OG FORENKLEDE FÆLLES MÅL

Undervisningsforløbets mål og formål ligger indenfor kompetenceområdet *Måltid og madkultur*. Det tager afsæt i målsætningerne om de tids- og stedsbestemte måltider og måltidskulturer.

Formålet med forløbet er dels, at eleverne ser madpakken som en samfundsmarkør; Madpakken former sig efter hvordan samfundet ser ud, f.eks. efter økonomiske omstændigheder, globalisering, madmode, levevilkår og arbejdsliv. Formålet er også, at eleverne ser sig selv som medskabere af fremtiden og får lyst til at redde madpakken som vores kulturarv ved selv at spise madpakker.

ELEVERNE FORSTÅR

- At madpakken ændrer form, størrelse, indpakning og indhold efter økonomi, madmodetendenser, arbejdslivet og generelle levevilkår.
- Sammenhængen mellem den klassiske arbejdermadpakkes indhold og indpakning og det samfund arbejderne levede i.
- At nutidens madpakker afspejler det samfund, vi lever i nu.
- At fremtidens madpakker vil afspejle det samfund, vi sammen skaber i fremtiden.

ELEVERNE KAN

- Genskabe en klassisk arbejdermadpakke.
- Bruge nettet til at undersøge klassiske ingredienser i madpakken og nutidens madpakketendenser.
- Bruge deres forståelse om madpakker til at skabe en fremtidssikret madpakke til sig selv om 10 år.

- Elevhæftet kan både bruges digitalt eller printes i A3 format.
- Elevhæftet, opskrifter og film ligger [her](#).

OPGAVE 1

// FORTID

I denne opgave skal I sammen finde ud af, hvad en madpakke er. Eleverne svarer på nogle spørgsmål, og efterfølgende kan du samle op ved tavlen med et mindmap. Du kan evt. samle op ved at stille nogle basale spørgsmål som:

- Hvad er en madpakke?
- Hvorfor er det nogle gange nødvendigt med en madpakke?

VALGFAGSTILFØJELSE

Udover at opsamle på elevernes svar til spørgsmålene kan du bede eleverne tænke over, hvad disse sætninger betyder:

- Madpakker forbinder dem, der smører den og dem, der spiser den.
- Madpakker forbinder det sted, hvor den blev smurt og det sted, den skal spises.

OPGAVE 2

// FORTID

Eleverne skal først besvare spørgsmålene i opgave 2 om deres antagelser. Se dernæst filmen om madpakkens historie (2.10 min.) og læs teksten (s. 8-9). Filmen ligger [her](#). Eleverne kan evt. læse teksten sammen og tale om spørgsmålene. Saml op ved tavlen.

OPGAVE 3

// FORTID

Eleverne skal undersøge hvilke slags pålæg, som arbejderne fik med på deres madpakker, når der var økonomi til det. Det skal de gøre ved at vælge en slags pålæg i pålægskataloget og derefter svare på spørgsmål. Spørgsmålene kan besvares ved at søge på nettet. Derfor skal eleverne have adgang til et device med en browser, f.eks. computere, tablets eller en telefon. Eleverne kan arbejde alene eller i grupper.

Gå rundt mellem eleverne imens de arbejder, og spørg ind til deres kildekritik. Du kan f.eks. spørge:

- Hvem har lavet den hjemmeside?
- Kan man stole på det, de skriver om historie eller pålægget?
- Kan man søge på nettet efter alt, eller er der noget man ikke kan finde på nettet?

Når eleverne har svaret på deres spørgsmål, skal de rejse sig op og finde en klassekammerat. De skal så fortælle klassekammeraten om deres pålæg og det, de har fundet ud af. Derefter skal de finde en ny klassekammerat og gøre det samme.

OPGAVE 4

// FORTID

Eleverne skal i denne opgave lave en klassisk arbejdermadpakke. I elevhæftet er der de opskrifter, de skal følge. Du kan også printe dem enkeltvis fra [hjemmesiden](#).

FORBEREDELSE OG INDKØB

Kig på ingredienslisterne, og køb det I mangler til at lave opskrifterne.

Husk særlig at:

- Købe rugbrød.
- Aluminiumsforme til leverpostej, hvis ikke I har forme/bakker i køkkenet.
- Lever kan købes i (online) supermarkedet eller hos slagteren.
- Svinelever kan erstattes med kyllingelever (billigere) eller okselever (dyrere).
- Svinefedt til fedtemadden kan evt. erstattes af andefedt (fås i supermarkeder, særligt ved jul).

Tips til klassisk indpakning:

- Pak først madderne ind i madpakkepapir (for at undgå tryksværte) og dernæst avispapir udenom.
- Eleverne kan medbringe aviserne.
- Husk kødsnor eller lign. til at binde om.

OM OPSKRIFTERNE

De tre opskrifter er taget fra gamle kokebøger. Dengang gik man ud fra, at de der læste opskrifter allerede vidste, hvordan man lavede mad. På sidste side kan du se en gammel opskrift på leverpostej fra 1901 af Frk. Jensen, hvor "Mel, margarine og mælk bages af". Det ved eleverne formentlig ikke hvad betyder. Derfor har vi omskrevet opskrifterne til et nutidigt sprog og med bedre vejledning til skoleelever. Har I ekstra overskud i køkkenet, kan I prøve at sammenligne den gamle og den nye opskrift. Du kan også udlevere den gamle opskrift i stedet for den nye og lade eleverne forsøge sig med at læse og forstå den.

- Find den gamle opskrift sidst i lærervejledningen eller print den direkte i A3 [her](#).

OM LEVEREN

Leveren står for mange vigtige funktioner i menneskekroppen. Den regulerer sukkerstofskiftet, afgifter kroppen for medicin og alkohol, virker som energidepot, danner vigtige proteiner, styrer fordøjelsen, producerer galde og meget mere. Samtidig lagrer den også visse vitaminer og mineraler i overskud, og virker som energidepot ved at omdanne glukose til en form der kan opbevares og tages frem når, kroppen har brug for energi.

Når vi spiser lever fra dyr, får vi derfor mange vitaminer og mineraler, som leveren havde lagret, da dyret var i live. Det er særligt vitamin K, B12 og folat og mineralerne kalium, fosfor og jern, som leveren er rig på. Det er derfor sundt at spise lever, og det var en god næringskilde til arbejderne, der generelt var underernærede.

I den sidste halvdel af 1800-tallet steg Danmarks svineproduktion hurtigt. Det skete, fordi vi eksporterede det gode kød til udlandet. F.eks. eksporterede vi meget bacon til England, der så dansk bacon som det bedste. Svineleveren var et restprodukt i denne produktion. Derfor fandt man på at lave en slags paté af den. Den blev først populær i de højere kredse, men da prisen faldt, blev leverpostej også populær i de bredere samfundsdele. I dag er leverpostej ikke lige så populær, men den findes alligevel i 4 ud af 10 madpakker.

MÅSKE PÅ TUR

Det bedste ved en madpakke er, at den kan spises ude og minde én om hjem. Madpakkerne kan pakkes og tages med på tur! Snak med historielæreren og tag evt. eleverne med på Arbejdermuseet i København. Det kan I gøre på egen hånd, men I kan også booke et forløb. Passende forløb er til mellemtrinnet *Baggårdens børnearbejdere* og til udskoling *Familien Sørensen*.

Ingredienserne kan evt. forberedes dagen før, og eleverne kan så smøre deres madpakker om morgenen inden I tager afsted. Bor I ikke tæt på København, kan I i stedet besøge Industrimuseet i Horsens, Møntergården i Odense eller Den Gamle By i Århus.

I kan også finde en fin græsplet på skolen, eller i nærheden deraf, og spise madpakken.

UNDER MÅLTIDET

Imens eleverne spiser deres madpakke, kan du f.eks. spørge dem om:

- Kan I lide madpakken? Hvad er godt, og hvad er mindre godt?
- Tror I, arbejderne kunne lide madpakken efter 5 timers arbejde – og skulle fortsætte 5 timer endnu?
- Hvordan tror I, det har været at spise denne madpakke for 120 år siden?

OPGAVE 5

// NUTID

Eleverne skal først besvare spørgsmålene i opgave 5 om deres antagelser. Dernæst skal de læse teksten 'Fra fortidens til nutidens madpakke' (s. 24-26). Saml gerne op på spørgsmålene efterfølgende.

OPGAVE 6

// NUTID

Eleverne skal i denne opgave tage pulsen på nutidens madpakker. Her skal eleverne have et device med adgang til en browser, f.eks. en computer, tablet eller telefon. De skal søge på et hashtag på Instagram, men de behøver ikke have en bruger på Instagram for at søge. Gå på [instagram.com](https://www.instagram.com), scroll ned i bunden af siden og tryk på 'hashtag'. I toppen er nu en bjælke, hvor I kan søge på #madpakke. I kan ikke gå ind på opslag og se kommentarer medmindre I er logget ind, men I kan se billederne. Eleverne bliver spurgt, om Instagram er en god kilde til at undersøge danskernes spisevaner. På samme måde som der hovedsageligt uploades 12-taller, billeder med filtre og make-up, er det ofte kun de flotte madpakker, der er brugt tid og omhu på, der uploades. 4 ud af 10 madpakker indeholder leverpostej – og det kan man ikke se på Instagram. Men derfor kan Instagram være en god kilde til at opfange tendenser.

OPGAVE 7

// NUTID

Eleverne skal i denne opgave se på nutidige eksempler på to mennesker, der elsker deres madpakker. Eksemplerne er inspirationskilder, som eleverne kan se på og overveje, hvorvidt det er madpakker for dem eller ej. Det er derfor okay, at eleverne måske ikke kan lide noget fra den ene madpakke eller måske slet ikke kan lide nogle af dem.

OPGAVE 8

// FREMTID

DEL 1

Eleverne skal i denne opgave først forberede en madpakke til sig selv om 10 år. Næste gang (Del 2) skal de lave den. Det er derfor vigtigt, at du vejleder eleverne til at vælge, hvad de skal lave, sådan at det er indenfor budget og realistisk indenfor jeres tidsramme.

Giv gerne eleverne nogle benspænd, alt efter hvad I har arbejdet med før. Det kan være, at I har arbejdet med:

BÆREDYGTIGHED

- Vegetarisk eller vegansk?
- Insekter?
- Dansk og økologisk? (Med det gradvist varmere vejr i Danmark, kan I lege med tanken om, at nogle grøntsager, der ikke kan gro her nu, godt kan gro i Danmark om 10 år).
- Sæson? (overvej om sæsonerne flytter sig om 10 år pga. klimaforandringer)
- Bivoks som indpakningspapir, madkasse i metal, stofpose som pose?

MADSPILD

- Grimme grøntsager der bliver smidt ud i produktionsleddene, f.eks. krumme agurker?
- Rester fra køleskabet fra elevernes hjem?
- Skræller, broccolistok eller andre dele af råvarer der bliver smidt ud?

SMAG, ÆSTETIK OG LYST

- Hjemmelavet pålæg, der smages til med smagshjulet?
- Forskellige farver eller former i madpakken?
- En seddel fra hjemmet med en lille besked?
- Servietter, smukt indpakningspapir?
- En hapser, hjemmelavet mælkesnitte eller ostehaps?

SUNDHED

- Mindre sukker?
- Flere kostfibre, f.eks. fuldkornsprodukter og grøntsager?
- Spis mere fisk?
- Spis mere grønt?
- Spist mindre mættet fedt og mere umættet?

Vælg max tre benspænd, eller uddel forskellige benspænd til forskellige elever – eller lad dem vælge selv. På denne måde bliver madpakkerne rettet mod fremtiden. Eleverne skal bagefter argumentere for, hvorfor deres madpakke er fremtidssikret, og madpakkerne skal vise det.



DEL 2

Eleverne skal i dag lave deres fremtidsmadpakke, som de brugte sidste gang på at planlægge.

UNDERVEJS I KØKKENARBEJDET

Alle eleverne skal lave noget forskelligt. Mens eleverne er i gang, kan du gå mellem køkkenerne og tale med eleverne om følgende spørgsmål:

- Hvorfor tror du, at du om 10 år kan lide den madpakke, du er ved at lave?
- Hvordan er madpakken fremtidssikret indenfor sundhed?
- Hvordan er madpakken fremtidssikret indenfor bæredygtighed?

EFTER KØKKENARBEJDET

Til sidst skal eleverne præsentere deres madpakker for hinanden. Tag evt. ud på en solrig græsplet eller et sted i ly og læ for regn og vind, og lad eleverne fortælle hinanden om deres madpakker.

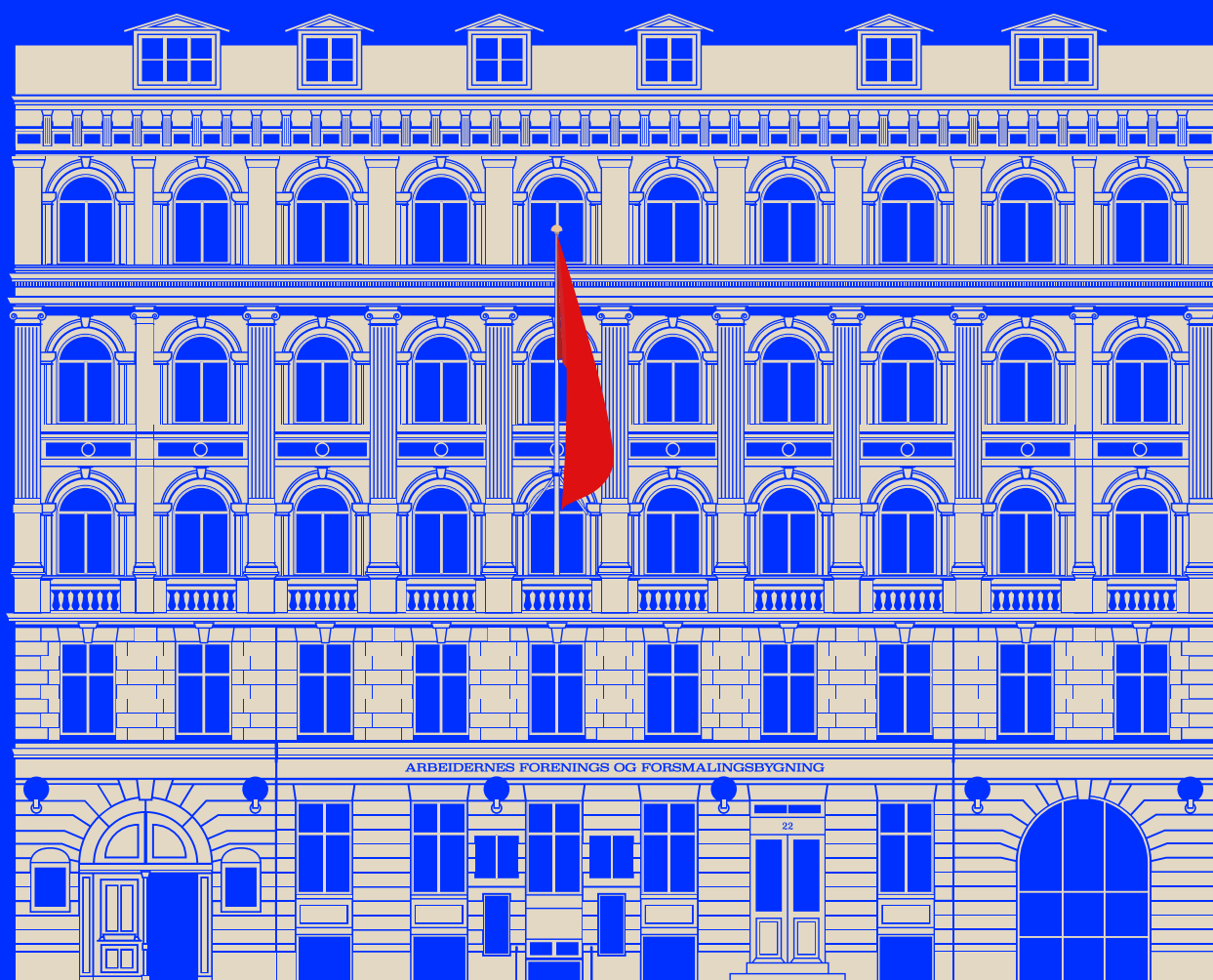
OPSAMLING PÅ FORLØBET

Tal med eleverne om hvordan de synes, forløbet har været. Har det været spændende at arbejde med madpakker? Har de mere lyst at redde madpakken? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Tænk tilbage på læringsmålene. Her er de konverteret til spørgsmål, der lægger op til dialog:

- Fortæl hvordan du synes at, madpakken har ændret størrelse efter økonomi.
- Fortæl hvordan du synes at, madpakken har ændret indhold efter madmodetendenser.
- Kan du huske, hvad der var i den klassiske arbejdermadpakke? Fortæl hvorfor arbejdernes madpakke så ud, som den gjorde.
- Hvorfor har I smurt jeres fremtidsmadpakke, som I har gjort? Hvad er det for en fremtid, I gerne vil skabe?





RED MADPAKKEN

- Et undervisningsforløb til madkundskab 6.-7. klasse og som valgfag -

Produceret af Skoletjenesten, Arbejdermuseet 2021.

Tekst og indhold: Jesper Ravn Hansen, (Ansv. red.): Galit Peleg

Grafik / illustration: Reffelt Brøgger Studio

Fotos: Arbejdermuseet og Arbejderbevægelsens Bibliotek og Arkiv



ARBEJDERMUSEET

The Workers Museum

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

915. Leverpostej II. (400 g Svinelever, 250 g Spæk, 250 g kogte Kartoffler, 50 g Margarine, 50 g Hvedemel, 4 dl Mælk, 1 Æg, 2 Tsk. Salt, 1 Tsk. Peber, ½ Tsk. Allehaande, 1 Løg, 3-4 Ansjoser.)

Lever, Spæk, Kartoffler, Ansjoser og Løg kommes 5 Gange gennem en Kødmaskine. Mel, Margarine og Mælk bages af. Æg og Krydderier røres i. Til sidst kommes Levermassen i, det hele hældes i en godt smurt Form og bages ca. 1 ½ Time i Vandbad i en Ovn. Margarine kan erstattes af tiloversblevet Gaasefedt, Postejen faar en udpræget Smag deraf, eller det kan helt eller delvis udelades, Mel og Mælk røres da til en jævning, som koges godt.

