



GoCook digitalt i skolen og derhjemme

*Af programchef
Bente Svane Nielsen*

GoCook arbejder for sundhed og klima



Mindre
madspild

Børn
bidrager til
familie-livet
gennem
madlavning

Mindre
kræse og
usunde
børn

Klare
sig som
voksen

Kvalitetstid

Madmod

Overskue
et indkøb i
super-
markedet

Madglæde og
kompetencer
i køkkenet

Jord til
bord
viden

Nye
smage
– og smage
kvalitet

Begrunde
valg i
forhold til
sundhed og
klima

Mission:
Skabe den første
generation, der er bedre
til at lave mad end deres
forældre

Måden vi gør
det på – det vi
taler til

Det vi viser
uden at råbe

Det er sjovt at lave (grøn/sund) mad



100%
din ret



GoCooks tilgang

Følger skolens rammer

- Læringsmål i madkundskab (obl./valgfag)
- Faglokalers udstyr
- Begrænset timetal
- Begrænset tid til forberedelse
- Begrænset økonomi
- Fleksibel sammensætning af undervisningen

Læringsfokus

- Eksperimenterende tilgang
- Læreren som vejleder frem for instruktør
- Teori koblet op på praksis
- Understøtte specialundervisning

Elevfokus

- Eleverne som medbestemmende og kreative
- Sproglig mangfoldighed fx med hverdagsprog fra hele DK
- Kulturel og madmæssig mangfoldighed
- Brobygning til hjemmet og hverdagslivet



Download eller bestil undervisningsmaterialerne gratis på skolekontakten.dk (porto betales)

coop Skolekontakten

GoCook GoCook Smagekassen **Undervisningsmaterialer** Nyheder Om Coop Skolekontakten

Fjern filtre

Klassetrin

- 0. klasse
- 1. klasse
- 2. klasse
- 3. klasse
- 4. klasse
- 5. klasse
- 6. klasse
- 7. klasse
- 8. klasse
- 9. klasse
- 10. klasse
- STX/HF/HTX

Fag

- Biologi
- Geografi
- Madkundskab
- Matematik
- Samfundsfag

GoCook - 100% din ret

Arbejd med GoCook hele året. Bestil GoCook-grundbogen til madkundskab

Elevbog

Relevante fag: Madkundskab, Natur/teknologi

Egnet for: 4. klasse, 5. klasse, 6. klasse, 7. klasse

Grundbogen er opdelt i kapitler efter fødevarergrupper som grøntsager, mælkeprodukter og fjerkræ. Hvert kapitel indeholder teori om fødevarer og understøttende, praktiske opgaver – og slutter af med relevante opskrifter.

I begyndelsen af bogen får eleverne viden om hygiejne, arbejde i et køkken, om at læse opskrifter,

Læs mere

Tilføj til kurv Hent materiale

Accepter gerne cookies, så jeg kan tracke downloads

GoCook Smagekassen (på pause)



- 80% af alle grundskoler
- Alle kommuner
- 150.000 elever fra 7000 klasser
- 12% er specialskoler
- Mindst 1 ud af 3 børn fortsætter derhjemme
- Flest 6. klasser:



GoCook leverer multimodal undervisning

Elevhæfte

Direkte fra
gocook.dk
eller
GoCook-
appen

Tekst-læsning

STEGE- OG KOGEMETODER MED GRØNTSAGER

Kål bliver kedelig, stier og kommer det lidt lugte, hvis du koger den for længe, så det skal du selvfølgelig undgå det foto 10. Du kan se film 3, hvor Gorm viser hvad det er, når du koger grøntsagerne.

gSom får en challenge, hvor de skal grundretter såsom at koge, damp og stegesild. De forbereder hvad det går ved smagen og konsistensen. Du kan se det som en særlig challenge i film 2.

Alle madlavnings-metoderne er med broccoli som eksempel, men det kunne lige så godt have været med andre kål og grøntsager som blomkål og gulerødder. Er du klar til at lære noget i kokkeskolen? Måske kan du komme på endnu flere grundretter?

✓ **Vidste du, at kål bliver blødere ved opvarmning?**



Foto 10: Hvis du koger for længe kan kål, får den en fast smag.

✓ **Vidste du, at kål lugter, når den er for længe i kog?** Det er svedtårer bløder den grønne lugt. Du kan undgå det. Det kan du læse mere om på side 10.

KOGEMETODER

Film 3: Sådan koger du grøntsager - og kan du bruge for længe?

Film 5: Sådan damp du grøntsager.

Film 6: Sådan steger du grøntsager.

STEGEMETODER

Film 7: Sådan smulder du grøntsager.

Film 8: Sådan pander du grøntsager.

Film 9: Sådan bager du grøntsager.

Film 10: Sådan bager du grøntsager.

QR-kode scan fører til video

29 t scanninger/år



475 t videovisninger/år fra web og app

Billed-læsning

Elevark fra skolekontakten.dk

70 t downloads og bestillinger/år

Navn	Indhold	Opdateret
Stjerne 1
Stjerne 2
Stjerne 3

Praksis



I praksis eller som flipped classroom

Opskrifter, leksikon og videoer på gocook.dk eller i GoCook-app'en



Find din
opskrift



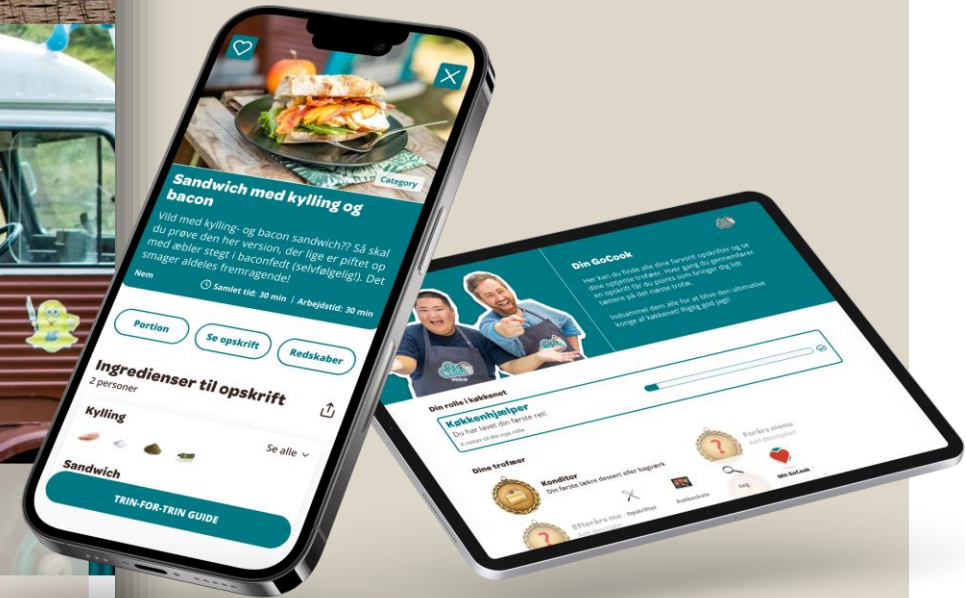
Slå op i leksikon



Lær med
kokkeskolen



Søg



Kokkeskolen læringsvideoer (eksempel)

Madspild og affald (18 videoer)

Opskrifter Leksikon **Kokkeskolen** Hent app 🔍

Højtider

Madspild og affald

Smag og øvrige

Øvrige måltider

Alt det andet ^

Højtider

Madspild og affald

Smag og øvrige

Øvrige måltider



Sådan sorterer du
emballagen

Viden



Film 18: Okonomiyaki

Opskrift



Film 22: Biksemad med
rodfrugter

Opskrift



Film 24: Fordærvet mad

Viden



Film 32:
RugbrødscROUTONER

Opskrift



Film 35: Hvad gør
butikkerne for at undgå
madspild?

Viden



Film 36: Lækre retter ala
tøm køleskabet

Viden



Pasta med pesto

Opskrift

Kokkeskolen: Menuen m. faglig opbygning

Friturestege (6 videoer)

Pandestege

Lynstege, sautere, braisere og svitse

Ovnstege- og bage

Grillstege

Gratinere

Friturestege



Donuts

Opskrift



Film 17: Sådan frituresteger du grøntsager

Kokkeskole



Film 27: Friturestege græskar - kabocha tempua - dansk version

Opskrift



Ild i frituregryden

Viden



Film 19: Fyldte friturestegte blomster

Opskrift



Sådan koger du klejner

Opskrift

Madlavningsmetoder ^

Jævnemetoder

Kogemetoder

Konserveringsmetoder

Køkkenudstyr

Marinering

Stegemetoder

Stivnemetoder

Hygiejne

Kokkeskolen: Eksempler på faglige videoer

Naturfaglige videoer



Mad eksperimenter



Åben skole




Opskrifter: Filtrer efter tid og sværhedsgrad

Søg i alle opskrifter

Skjul filtre 

 Samlet tid



 Arbejdstid



Sværhedsgrad

Nem Medium Svær

Alle opskrifter (230 opskrifter)

A



Albas ceviche fra Ecuador



Nem

 Samlet tid: 60 min Arbejdstid: 35 min



Amagersandwich



Nem

 Samlet tid: 60 min Arbejdstid: 50 min



Argentinsk tomatsalsa og chimichurri





Nem

 Samlet tid: 75 min Arbejdstid: 45 min

Opskrifter: Vælg 2 pers. til undervisningen

> Opskrifter > Aftensmad > Pizza > **Pizza med bacon og æble**

 Tilføj som favorit  Print opskriften

Pizza med bacon og æble

 Samlet tid: 120 min.  Arbejdstid: 52 min.  Sværhedsgrad: Medium

Er vi ikke enige om, at pizza er en livret? Her kommer en ny favorit med bacon og æble. Det lyder skørt, men smager fantastisk. Giv den et skud.

Tip: Du kan også købe et lille glas færdiglavet tomatsovs til pizza.

Åbn trin-for-trin-visning



Er du ny i køkkenet, så følg opskriften her.

Du skal bruge

2 personer



Visuel oversigt med det, eleverne skal bruge

Ingredienser til pizza med bacon og æble

Pizzadej

25 g. gær
3 ½ dl. vand
1 spsk. olie
3 ½ dl. grahamsmel
1 tsk. salt
Ca. 6 dl. hvedemel

Fyld

1 ½ æble
125 g. frisk mozzarella
125 g. revet cheddar
140 g. bacon i skiver
Frisk rucola
Grøn pesto

Tomatsovs

½ bundt frisk basilikum
400 g. cherrytomater
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
2 spsk. tomatpuré
1 tsk. eddike
1 tsk. sukker

Tilbehør

250 g. cherrytomater
1 agurk



> Leksikon > Krydderier og krydderurter > Krydderurter > **Basilikum**

Basilikum

Basilikum er en krydderurt. Den stammer fra Asien, men bliver i dag brugt i det meste af verden. Du kender måske basilikum bedst i italiensk mad.

FRISK BASILIKUM

Basilikum har lysegrønne blade med en fin krydret og let bitter smag. Det er olier i bladene, der giver smagen. Frisk basilikum bliver sort, når man koger den sammen med fx tomater. Så tilsæt frisk basilikum til sidst i en ret. Du kan godt spise stænglen. Hvis stænglen er meget tyk, kan du plukke bladene af og nøjes med at bruge dem. Skyl basilikum, inden du bruger den.

TØRRET BASILIKUM

Du kan også få tørret basilikum. Den tørrede basilikum smager mere kraftigt og er lidt mere peberagtigt. Den kan du bruge direkte i en varm ret. Brug basilikum i salater, kødsovs eller til en pastaret.

Holdbarhed



6 måneder i fryseren



10 dage i køleskabet



5 dage på bordet



Hvidløg →

Tomatpuré →

Eddike →

Sukker →

...køkkenredskaber med fotos

Køkkenredskaber til pizza med bacon og æble

- 1 stor skål
- 1 decilitermål
- 1 lille gryde
- 1 røreske
- 1 teske
- 2 spiseskeer
- 1 rent viskestykke
- Bagepapir
- 2 bageplader
- 1 kagerulle
- 1 skærebræt
- 1 stor skarp kniv
- 1 blender



Stor skål →



Decilitermål →



Lille gryde →



Røreske →



Teske →



Spiseske →



Viskestykke →



Bagepapir →



Bageplade →



Kagerulle →



Skærebræt →



Stor skarp kniv →

...og kokkeskolevideoer i opskriften

♥ Tilføj som favorit  Print opskriften

Pizza med bacon og æble

🕒 Samlet tid: 120 min. ⏱️ Arbejdstid: 52 min. 📊 Sværhedsgrad: Medium

Er vi ikke enige om, at pizza er en livret? Her kommer en ny favorit med bacon og æble. Det lyder skørt, men smager fantastisk. Giv den et skud.

Tip: Du kan også købe et lille glas færdiglavet tomatsovs til pizza.

Åbn trin-for-trin-visning



Fingervarmt



Dej, ælte



Krydderurter, skylle



Æbler, skære i skiver

Trin for trin: Giver ekstra hjælp

trin 3 ud af 19

Pizza med bacon og æble

luk trin-for-trin visningen



Sådan laver du opskriften

Dej: Smuldr gæren i en stor skål.

Du skal bruge



25 g. gær →



Åbn trin-for-trin-visning



Er du ny i køkkenet, så følg opskriften her.

Trin for trin: Afspil kokkeskolevideo

trin 10 ud af 19

Pizza med bacon og æble

luk trin-for-trin visningen



Sådan laver du opskriften

Tomatsovs: Kom koldt vand i en skål, og skyl basilikummen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke.

Du skal bruge



½ bundt frisk basilikum



Krydderurter, skylle



GoCook-app'en – nybegynderens værktøj

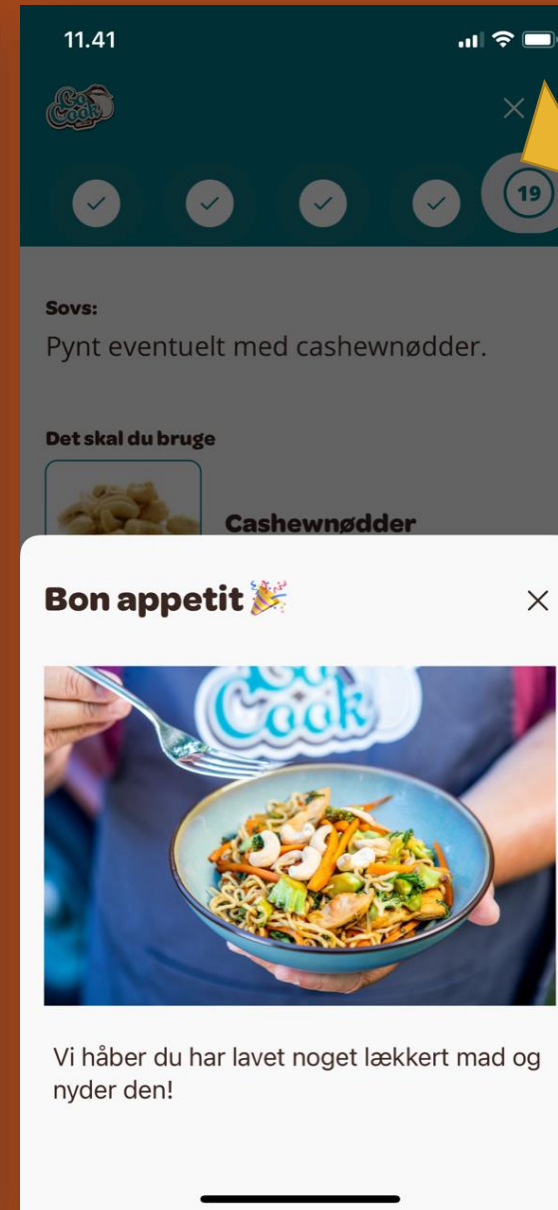
- Børnene bliver mere selvstændige i køkkenet: "Forældrene ud af køkkenet"
- Hjælper børnene med at overskue en opskrift.
- Kan bruges af børn, der endnu ikke kan læse.
- Støtter børn, unge og voksne med læse- og lærings-vanskeligheder i madlavningsprocessen.
- Bygger bro mellem skolen og hjemmet.
- Virker offline uden netforbindelse.



Trin for trin i app'en: Tidtagning og højtlesning



Trin for trin i app'en: Håndfri navigation, favoritter og rewards



GoCook bygger bro digitalt

Antal unikke brugere



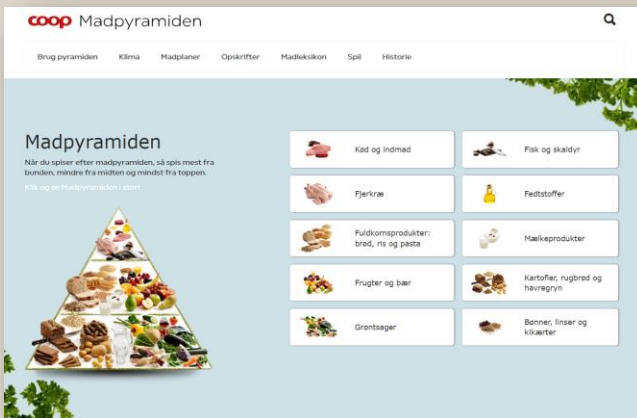
Eksempel på unikke brugere på vilkårlig hverdag på gocook.dk

GoCook er også et stort aktiv i hjemmene



GoCooks digitale madlæring

Skolekontakten.dk og madpyramiden.dk



Gocook.dk og GoCook-app'en



Sociale medier: GoCook by Coop



Sammen kan vi!

- 1 mio. unikke brugere/år af gocook.dk og GoCook-app
- Ca. 1 mio. print i grundskolerne
- Bruges +80% af alle grundskoler og alle kommuner i DK.
- Troværdighed på 98% blandt brugere
- 98% vil anbefale til andre

Baseret på tal fra evaluering 2022





Spørgsmål eller
kommentarer
– grib fat i mig
Bente.svane.nielsen@coop.dk

