

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

# EN RÅVARE I FOKUS

## - KÅL



Tidsbruk: ca 30-60 min

### INTRODUKSJON

Det er ikke lett å holde koll på alle kålsortene vi har, for det er mange!

Her i Norge har vi for eksempel hodekål, rosettkål, rosenkål, bimi, blomkål, brokkoli, nykål, romanesco, grønnkål, rødkål og svartkål. Alle typer kål er bra for oss å spise fordi vi får i oss både C-vitamin og fiber, men grønnkålen har spesielt mye å by på av næringsstoffer.

Her i Norge har vi spist kål siden middelalderen, og all mat med lange tradisjoner i Norge har til felles at de er lett å lagre. Det er viktig, siden vi har så kort vekstsesong og lange vintre her i Norge. Det betyr at kål også er en miljøvennlig råvare som vi kan spise mye av. Billig er det også. For et kinderegg!



#### Huskeliste og utstyr:

- Ulike sorter kål, f.eks hodekål, blomkål, romanesco, rosenkål.
- Skåler, kniv og skjærebrett
- Tack-it eller teip til å henge opp ark
- Kålkort og kålskjema - Ligger som vedlegg i aktiviten

### Forberedelser

Print ut kålkortene og klipp dem ut.

Print ut kålskjema

Skjær opp biter av ulike typer kål. Damp de eventuelt på forhånd.

Nummerér skålene.



## 1 Introduksjon:

- Samle barna og fortell litt om dagens aktivitet og hvordan den skal foregå.
- Snakk litt med barna om kål. Har de spist kål før? Kan de navnet på noen typer kål? Er det noen som vet hvorfor det er bra for kroppen å spise kål? Kan kål være bra å spise for kloden? Hvorfor isåfall? Hvordan syns de kål smaker? Er den bitter, sur, søt, sprø, myk, eller saftig? Hvor lang tid tror de det tar å dyrke et kålhode? Hvor stort kan et kålhode kan bli? Hvordan vokser den? Hva smaker de ulike sortene?

## 2 Aktivitetene:

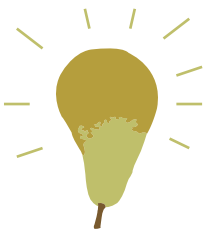
### Kålkort

- Del ut et sett med kålkort til hvert barn eller hver gruppe med barn.
- La barna finne ut hvordan de ulike kålsortene vokser. Utfordringen er å koble riktig kåltype med bildet av hvordan kålen vokser.
- Det kan gjøres enklere ved å inkludere navnet på kåltypen, eller dere kan la de først gjette navn på kåltypen og deretter matche de med bildet av hvordan de vokser. Dere kan også gjøre det til en konkurranse som går på tid, der det er om å gjøre å bli først ferdig.

### Kålsmaking/forskning

- Fordel biter av de ulike kålsortene i hver sin skål, eller lag til slik at hvert barn får sin egen smakstallerken med en liten bit av hver kålsort. Gi hvert barn eller hver gruppe et kålskjema.
- La barna smake på en og en kålsort, og la de bedømme smak, og utseende i kålskjemaet.
- Deretter kan dere gjøre en blindtest av tre forskjellige kålsorter. Gi barna en bit av én kålsort av gangen og be dem gjette hvilken sort de tror det var, uten å se.
- Snakk om de ulike smakene til slutt. Klarte barna å smake forskjell? Hvordan vil de beskrive forskjellene i smak mellom de ulike kålsortene? Hvilken kål likte de best?
- Avslutt aktiviteten med en fleip- eller faktaquiz om kål.

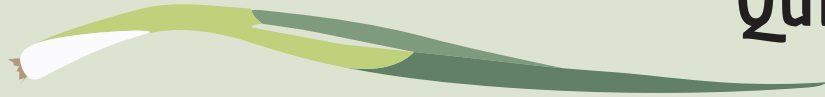




## Tips til variasjoner og tilpasninger:

- Ved større grupper kan aktiviteten deles inn i ulike stasjoner som barna ruller på å besøke; Fleip og faktaquiz ett sted, kålkort et sted og kålsmaking et annet sted.
- Prøv gjerne å tilberede kål på ulike måter (f.eks. dampe, steke, marinere) og la barna smake forskjellig på hvordan kål smaker rått sammenliknet med andre tilberedningsmåter.
- Kjøp inn mange forskjellige kålsorter og la barna prøve å gjette hva de heter. Kanskje de kan omdøpe kålsortene med egne navn? La oss høre om kryptonkuler og monsterører!
- Istedenfor å smake på ulike kålsorter med bind for øynene kan dere også gjøre det til en sanseløype der det er om å gjøre å ta og føle på de ulike kålsortene, og se om man klarer å gjette navnet på de uten å se.
- Dersom du har god tid kan aktiviteten også brukes som en innledning til andre aktivitetsopplegg eller matlagingsaktiviteter der kål brukes som en ingrediens. Hva med coleslaw som pålegg til smøremåltidet?
- Samme type aktivitet kan gjerne gjennomføres med andre råvarer i fokus. Vi foreslår eple, tomat, potet eller plomme, som man ofte får ulike sorter av i butikken.
- Dersom det er igjen rester av kål kan dette for eksempel brukes i en salat, suppe eller gryte.
- Dere kan printe ut dobbelt sett av kålkort og bruke kålkortene som kålmemory.





## FLEIP ELLER FAKTA:

Man kan få superkrefter av å spise kål (fleip - eller?)

Blomkål er satt sammen av mange små sammenvokste blomsterbuketter (fakta)

I Mexico bruker de ofte kål på tacoen (fakta)

Kål betyr "kul" på engelsk (fleip)

Appelsin har mer C-vitaminer enn grønnkål (fleip)

Hvis du spiser svartkål får du svarte tenner (fleip)

Det finnes blomkål med lillafarge (fakta)

Paprika er en type kål (fleip)

Man kan ikke dyrke kål i Norge (fleip)

Brokkoli har en lillebror som heter Brokkolini (fakta)

Det er farlig å spise stilken på brokkolien (fleip - den er kjempegod. Ikke kast den!)

## Tips til gjennomføring



Dette er en muntlig quiz, du trenger ikke printe ut quizark til andre enn deg selv. Si én og én påstand om kål, barna skal deretter gjette om det er fleip eller fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig av om de tror det er fleip eller fakta. Alternativt kan du la barna gjøre en bevegelse hvis de tror det er fleip, for eksempel froskehopp, og en bevegelse hvis de tror det er fakta, for eksempel med en "dab" eller sitte på huk.