

# Aktiviteter till Pannkaksloppet

**Några förslag till aktiviteter till  
mat- & miljöutställningen  
”Pannkaksloppet”**



Produktion:  
Ekocentrum – Informationscentrum för Ekologiska Produkter  
Producerat med bidrag från Konsumentverket



Ekocentrum, medlem  
i Swedenvirogruppen

## **Provsmakning**

Provsmakning av ekologiska produkter. Välj några varor ur olika produktgrupper.

Jämför ekologiska och konventionella produkter. Gör gärna avsmakningen i form av blindtest. Lämpliga produkter är oförädlade livsmedel, till exempel: morot, vitkål, kålrot, banan, apelsin, gurka, tomat, paprika.

Om man har möjlighet att laga mat kan det vara spännande att jämföra kött.

*Tänk på att försöka välja jämförbara produkter. Undvik till exempel att jämföra svensk vintervitkål med färsk importerad sommarvitkål.*

Diskutera vad ni kommer fram till:

\*Vad är godast?

\*Smakar konventionella och ekologiska produkter olika? Varför?

Det kan vara bra att veta att smaken också påverkas av vilken jord som produkten har växt i, klimatet, vilken sort det är och inte bara av odlingssättet.

## **Matlagning**

Arrangera en matlagningsträff. Det kan vara ett trevligt inslag på konferensen, i restaurangen, i skolans hemkundsunderservisning, i en studiecirkel...

Teman för matlagningen kan exempelvis vara: ekologisk mat, mat som inte har transporterats långt eller som har transporterats på ett energisnålt sätt, kött från betesdjur som håller landskapet öppet... eller varför inte grädda pannkakor med miljövänliga ingredienser.

## **Butiksbesök**

Inköpsrunda inför matlagning

Sortimentsinspektion

Titta på livsmedelsbutikernas egna märken och vad de står för. Vilka märken är miljömärken och vilka är det inte?

Intervju av butikspersonal/-chef

Prisstudie

*Förvarna gärna butiken om att ni kommer och varför.*

## **Konsumentundersökning**

Intervjua vuxna om ekologiskt. Brukar de handla ekologiskt? Fundera själv på fler frågor!

Se efter hemma i det egna kylskåpet och skafferiet vad som finns av KRAV-märkt.

## **Studiebesök**

Studiebesök hos en ekologisk bonde. Kontakta Ekologiska Lantbrukarna eller LRF på din ort.

*Bondens ekologi* är en utbildning som arrangeras av Ekologiska Lantbrukarna. Runt om i landet finns 35 utvalda gårdar där de tar emot grupper med upp till 12 personer.

Läs mer [www.ekolantbruk.se/bondensekologi/](http://www.ekolantbruk.se/bondensekologi/)

## **Ekologisk servering**

Arrangera en eller några dagar eller en vecka då skolan/restaurangen/kursgården serverar ekologisk mat. Det är utmärkt att komplettera med t ex miljöteman.

## **Miljötema**

Miljötema i undervisningen, hela skolan, hotellet, kursgården, restaurangen, butiken, köpcentret, samhället.

Plocka idéer ur dessa aktivitetsförslag eller kontakta Ekocentrum.

## **Föreläsning eller debatt**

Arrangera en föreläsning eller en debatt. Inbjudna kan vara ekologisk bonde, konventionell bonde, någon representant från handeln och/eller från restaurangbranschen, från Naturskyddsföreningen, Ekocentrum eller en KRAV-kontrollant...

## **Annat material att kombinera**

*Ekoskolan* är ett interaktivt läromedel för elever i årskurs 7-9. Ekoskolan hittar du på KRAV:s hemsida: [www.krav.se](http://www.krav.se)

*Ekokalkylen* hittar du på Konsumentverkets hemsida: [www.konsumentverket/mat/ekologiskmat.se](http://www.konsumentverket/mat/ekologiskmat.se) eller [www.ekokalkylen.konsumentverket.se](http://www.ekokalkylen.konsumentverket.se)

*Tallriksmatchen* jämför olika måltider ur miljösynpunkt. Den visar hur du med ganska enkla medel kan ändra de vanliga rätterna så att de blir både mer miljövänliga och mer näringsriktiga utan att det blir krångligt eller alltför tidsödande att laga dem.

Tallriksmatchen hittar du på Konsumentverkets hemsida: [www.konsumentverket.se/mat/tallriksmatchen](http://www.konsumentverket.se/mat/tallriksmatchen)

*Ät S.M.A.R.T.*, Utbildningsmaterial om mat, hälsa och miljö, CTN, Centrum för Tillämpad Näringslära.