

# Skördetid

## Höstskörden, augusti–november

Under höstmånaderna är det skördetid och utbudet av svenska frukter och grönsaker är som störst. Det är även tid att skörda bär och svamp i skogen för den som önskar, och svenska kräftor och musslor finns i butikerna. Nu bör vi klara oss helt på det som produceras i Sverige.



## Uppdraget: testmatlagning

Du får fyra recept ur Svenska Naturskyddsföreningens broschyr ”Recept för ett bättre klimat”. Köp råvaror till, laga och provsmaka rätterna. Följ recepten noga vid första försöket!

I protokollet som följer med uppdraget ska du svara på frågorna:

Inköp: var det enkelt att få tag i ingredienserna?

Tillagning: hur upplevde du att laga den här rätten?

Provsmakning: vad tycker du om matens utseende och smak?

Laga de två rätterna du tycker mest om en gång till. Sätt då din personliga prägel på maten! Bjud hem gäster och servera dem den absoluta favoriten bland rätterna.

Tag gärna foton och skicka in till [kontakt@medvetnaval.se](mailto:kontakt@medvetnaval.se)

Skicka testformuläret i bifogat svarskuvert måndag 4 oktober 2010.

Eller lämna det vid MedvetnaVals seminarium ”spara energi” onsdag 6 oktober i Falun.

## Testmatlagning - protokoll sida 1

I protokollet ska du svara på frågorna för fyra maträtter:

Inköp: var det enkelt att få tag i ingredienserna?

Tillagning: hur upplevde du att laga den här rätten?

Provsmaakning: vad tycker du om matens utseende och smak?

Markera den siffra som ligger närmast din egen upplevelse!

### 1. Mustig röd linsgryta

	Svårt				Enkelt
Hur gick det att få tag i ingredienserna?	1	2	3	4	5
	Svårt				Enkelt
Hur var det att laga den här rätten?	1	2	3	4	5
	Ful				Snygg
Hur ser den färdiga maten ut?	1	2	3	4	5
	Urkl!				Läckert
Hur smakar rätten?	1	2	3	4	5
<i>Räkna samman poängen rätten fick här!</i>	1. Mustig röd linsgryta får				Poäng

### 2. Potatis och purjolökssoppa med svamp

	Svårt				Enkelt
Hur gick det att få tag i ingredienserna?	1	2	3	4	5
	Svårt				Enkelt
Hur var det att laga den här rätten?	1	2	3	4	5
	Ful				Snygg
Hur ser den färdiga maten ut?	1	2	3	4	5
	Urkl!				Läckert
Hur smakar rätten?	1	2	3	4	5
<i>Räkna samman poängen här!</i>	2. Potatis och purjolökssoppa				Poäng

## Testmatlagning - protokoll sida 2

### 3. Rödbetsburgare med potatismos och snäll pepparrotsslaw

	Svårt				Enkelt
Hur gick det att få tag i ingredienserna?	1	2	3	4	5
	Svårt				Enkelt
Hur var det att laga den här rätten?	1	2	3	4	5
	Ful				Snygg
Hur ser den färdiga maten ut?	1	2	3	4	5
	Urkl!				Läckert
Hur smakar rätten?	1	2	3	4	5
<i>Räkna samman poängen här!</i>	3. Rödbetsburgare med potatismos				Poäng

### 4A. Säsongens rostade rotfrukter, ekologisk färsbiff och lingonyoghurt eller

### 4B. Citrondoftande kålragu, bönor och matvete. (vegetariskt alternativ 4.)

	Svårt				Enkelt
Hur gick det att få tag i ingredienserna?	1	2	3	4	5
	Svårt				Enkelt
Hur var det att laga den här rätten?	1	2	3	4	5
	Ful				Snygg
Hur ser den färdiga maten ut?	1	2	3	4	5
	Urkl!				Läckert
Hur smakar rätten?	1	2	3	4	5
<i>Räkna samman poängen här!</i>	4.A Rostade rotfrukter med färsbiff				Poäng

*Stryk den rätt du inte har lagat!*

# Utvärdering Skördetid

1. Jag är:  Man  Kvinna  Ålder: \_\_\_\_\_

2. Mina kunskaper om säsongsmat och matlagning före Uppdrag 6

Stor  Liten  Ingen

3. Jag har fått inspiration till att prova nya maträtter och till att ändra mina matvanor

Stämmer  Kanske  Stämmer inte alls

4. Om uppdrag 6 skördetid tycker jag:

Jättebra  Bra  Mindre bra

Roligt  Sådär  Tråkigt

5. Jag har lärt mig:

Jättemycket  Lite  Inget

6. Frågor till MedvetnaVal?

---

7. Synpunkter & Tips:

---

Skicka utvärderingen i bifogat svarskuvert måndag 4 oktober 2010.  
Eller lämna den vid MedvetnaVals seminarium "spara energi" onsdag 6 oktober i Falun.