Rød saft

Forfattere: Diverse forfattere

Info: Opskriften er udviklet af Sofie Leth-Nissen, professionsbachelor i ernæring & Tatiana Mia Hansen, professionsbachelorstuderende i ernæring og sundhed.

Faglige temaer: De fem grundsmage

Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:

Dette er en opskrift på juice med rødbede. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, tilsmag juicen og vurdér smagen ud fra de oplistede spørgsmål. Opskriften kan med fordel indgå i et forløb med fokus grundsmagene.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

Rød saft opskrift.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Rød saft

Forfattere:
Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Sofie Leth-Nissen
og professionsbachelorstuderende Tatiana Mia Hansen.

Introduktion:
Dette er en opskrift på en rød saft/juice. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, og vurdér smagen.

Ingredienser:
5 store rødbeder
2 gulerødder
3 cm frisk ingefær
2 appelsiner

1 slowjuicer

Fremgangsmåde:
1. Vask alle råvarer.
2. Skær ingefær i små stykker.
3. Pil appelsinen og fjern eventuelle kerner.
4. Skær gulerødder og rødbeder i små stykker.
5. Put ingegær, gulerødder, appelsin og rødbeder i slowjuiceren.
6. Tilsmag evt. juicen med andre ingredienser for at tilsætte flere forskellige grundsmage. Fx honning, citronsaft, soya, grapesaft, ingefær/chili eller grapesaft.

Refleksionsspørgsmål:

Beskriv juicens smag.

Beskriv juicens konsistens.

Hvad fungerer godt i juicen?

Hvad fungerer mindre godt?

Hvilke andre ingredienser kunne være gode i juicen? Hvorfor?

Hvordan kunne du forbedre din juice med andre grundsmage?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv