Den røde frugt

Forfattere: Ditte Jacqueline Rasmussen
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Eleverne skal tilberede 5 forskellige retter, der alle har tomaten som hovedingrediens. Dette vil give eleverne viden om tomatens alsidighed samt, hvordan tomaten kan ændre smag og tekstur alt efter, hvilken ret den anvendes i. Men først skal eleverne vide lidt mere om den røde frugt, som de skal arbejde med - nemlig tomaten.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Læs arbejdsarket "Den røde frugt" højt for eleverne, eller lad dem læse teksten selv i mindre grupper.

2 Eleverne skal nu tilberede 5 forskellige retter, hvor tomat indgår som hovedingrediens. Eleverne vælger selv hvilken kombination af tomatsorter, som de ønsker at bruge i opskrifterne. Del eleverne ind i fem grupper og tildel hver gruppe en opskrift. Du finder opskrifterne i de tilhørende arbejdsark. Opskrifterne er: Klassisk tomatsauce, Gazpacho, Soltørret tomatpesto, Tomatsuppe med chili og Bruschetta med tomat.

Se under Foberedelse, hvor der findes en samlet indkøbsliste for alle opskrifterne.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



3 Lad eleverne præsentere deres ret for hinanden, inden de smager på dem. Lad dem forklare hvilke ingredienser og tilberedningsmetoder de har anvendt til retten. Find inspiration til madlavningsmetoder her

4 Lad eleverne udfylde arbejdsarket "Smageskema", mens de smager på retterne. Her kan der f.eks. tages udgangspunkt i De 5 grundsmage-plakaten og Teksturkort. Hjælp gerne eleverne med at genkende umamismagen i retterne, ved at lade dem gensmage umamipulveret, inden de kaster sig over retterne.

5 Gennemgå spørgsmålene fra Smageskemaet i plenum.

- Hvordan tilberedte I retten?
- Hvordan smagte tomaten i retten?
  (feks. sur, sød, salt, bitter eller umami)

- Hvilket tilbehør synes I passer til retten og hvorfor?
  (Tænk f.eks. i grundsmage og teksturer)
- Var der nogen af retterne, hvor umamismagen var tydelig
- Hvad har du lært om tomatens alsidighed?

Forberedelser

Hvis du ønsker at anvende alle fem opskrifter er der her en samlet indkøbsliste.

- 2 røde peberfrugter
- ½ agurk
- 2-3 flutes
- 1 glas soltørrede tomater i olie
- 50 gram pinjekerner
- 1 løg
- 12 fed hvidløg
- 100 gram parmesan
- 1 potte frisk basilikum
- 1250 gram friske tomater (gerne forskellige sorter. Tag gerne udgangspunkt i dem, som eleverne allerede har smagt)

Du skal desuden bruge:

- Olivenolie (ca. 3 dl.)
- Æbleeddike eller almindelig lagereddike (ca. 2 dl.)
- Sukker (ca. 1 dl.)
- En hønsekødsbouillon (eller grøntsags bouillon)
- Salt og peber – efter behov
- Evt. ekstra flutes, lidt pasta og/eller nogle croutoner, som tilbehør til retterne

Læringsmål

Fra Fælles Mål for Madkundskab - valgfaget, sigtes der mod følgende Færdigheds- og vidensmål, indenfor kompetanceområdet Madlavning:

- Eleven kan eksperimentere med egne smagsoplevelser i madlavning
- Eleven har viden om sensorik og smag

Dette kan f.eks. nedbrydes til følgende læringsmål:

- Eleven kan sætte ord på egne smagsoplevelser
- Eleven kan vurdere forskellige tomatretter ud fra smag og tekstur

Og følgende elevmål:

- Jeg kan tilberede en tomatret med tomatsorter, jeg selv har udvalgt
- Jeg kan vurdere forskellige tomatretters smag og tekstur

Uddybende

Det er ikke sikkert, at alle opskrifterne kommer i spil i denne aktivitet. Det kommer an på størrelsen af holdet, da grupperne gerne skal består af 3-4 elever. Nogle af opskrifterne kan desuden tage længere tid at tilberede end andre – vælg selv hvilke opskrifter du vil anvende i forløbet. Hvis du har et meget øvet hold, kan du med fordel dele eleverne ind i mindre grupper og uddele andre opgaver som fx. at bage hjemmelavet brød/flutes, croutoner, koge/lave hjemmelavet pasta m.m.

Man kan med fordel anvende forløbet til at gøre eleverne til eksperter i grundsmagen umami, da tomater og de anvendte retter er fyldt med umami. Umami kan dog for mange af os være svær at genkende. Anvend derfor gerne umamipulveret(glutamat eller det 3. krydderi), når eleverne skal sætte ord på umamismagen i smageskemaet. På den måde kan eleverne bruge den intense umamismag fra pulveret til nemmere at genkende smagen i retterne.

Kopiark

Kopiark:
Arbejdsark 2. del - smageskema.pdf
Arbejdsark 2. del - Tomatsuppe med chili(rettet 1 april) Laura rettet.pdf
Arbejdsark 2. del - Den Røde Frugt(rettet 1 april) Laura rettet.pdf
Arbejdsark 2. del - Klassisk tomatsauce(rettet 1 april) Laura rettet.pdf
Arbejdsark 2. del - Soltørret tomatpesto(rettet 1 april).pdf
Arbejdsark 2. del - Gazpacho(rettet 1 april) Laura rettet.pdf
Arbejdsark 2. del - Bruschetta med tomat rettet Laura.pdf

SMAG for LIVET

Smageskema

Ret	Hvordan er retten tilberedt?	Hvordan smager tomaten i retten? (f.eks. sur, sød, salt, umami)	Hvilket tilbehør synes du passer til retten og hvorfor? (Tænkt f.ek.s i grundsmage og teksturer)	Vurder umamismagen i retten, fra 1-5. 1 = lidt umami 5 = meget umami
Tomatsuppe med chili				
Gazpacho (kold suppe)				
Klassisk tomatsauce				
Soltørret tomatpesto				
Bruschetta med tomat				

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Tomatsuppe med chili

Det skal du bruge:

250 gram tomater
1 røde peberfrugter
2 -3 spsk. olivenolie
1 løg
2 fed hvidløg
En smule tørret chili
1 spsk. æbleeddike (eller almindelig eddike)
½ liter hønsebouillon (1 bouillonterninger opløst i ½ liter kogende vand)
½ bundt frisk basilikum (eller 1 tsk. tørret)
Salt og peber

Sådan gør du:

1) Fjern skindet fra tomaterne ved at flå dem (følg opskriften "flåede tomater" nedenfor).
2) Hak løg og hvidløg fint. Kom dem op i en gryde med lidt olie, og steg dem til løgene tager lidt farve.
3) Fjern stilken og kernerne fra peberfrugten og skær den i mindre stykker. Steg den i gryden sammen med løg og hvidløg, indtil de bliver møre.
4) Tilsæt tomater, basilikum og lidt chili og steg det i et par minutter.
5) Kom eddike i gryden og derefter bouillon. Kog suppen i ca. 10 minutter.
6) Blend suppen med en stavblender og smag den til med salt og peber. Server suppen, mens den er varm med lidt brød eller croutoner til.

Flåede tomater

Det skal du bruge:	Flåede tomater - Sådan gør du:	
Tomater Urtekniv En stor gryde En stor skål med koldt vand Et dørslag eller en si	1) Fjern den grønne del af tomaten, hvor stilken har siddet og lav et lille kryds i bunden at tomaterne, med urtekniven. 2) Fyld en gryde godt op med vand og bring det i kog. 3) Når vandet koger, lægges tomaterne forsigtigt ned i det kogende vand i ca. 20-30 sekunder. 4) Kom tomaterne over i et dørslag eller en si og hæld det kogende vand fra. Kom derefter straks tomaterne over i en skål med iskoldt vand. Når tomaterne er kølet lidt af, fjernes skrællen forsigtigt med hænderne eller en urtekniv. Tomaterne er nu flåede.	

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Den røde frugt



Oprindelse

Oprindeligt stammer tomater fra det veslige Sydamerika, nærmere bestemt Peru og Galápagos-øerne, og tilhører familiegruppen "natskyggeplanter". Denne plantefamilie består bl.a. af peberfrugter og auberginer. Tomaten er faktisk både en grøntsag og en frugt. Til dagligt kalder vi den en grøntsag, på grund af den måde vi bruger den på i madlavningen. Opbygningen af tomaten er dog som en frugt idet frøene er placeret inde i planten i to eller flere små rum. Hvis man skærer tomaten over kan man se, hvordan frøene sidder på rækker inde i de små rum i tomaten. Derfor kan tomaten både kaldes for en grøntsag og en frugt, det samme gælder for agurker og squash.

Duften og høsten

I Danmark er tomaterne i sæson fra juli til oktober måned.
De fleste tomater bliver dyrket i Kina, men også i USA, Holland, Tyrkiet og i Italien.
De fleste tomater plukkes, mens de stadigvæk er grønne, da de derved er mere hårdføre, og nemmere kan klare transport uden at blive dårlige. Dog smager tomaterne af mest, hvis de får lov til at modne i solen. Tomater, der kan købes på stilk får lov til at modne i længere tid inden de høstes, hvilket gør smagen mere intens.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Klassisk tomatsauce



Det skal du bruge:

500 gram tomater

½-1 dl. olivenolie

3 fed hvidløg

½ tsk. sukker

½ bundt basilikum

50 gram fintrevet parmesanost

Salt & peber

Sådan gør du:

1) Vask tomaterne og skær dem i mindre stykker (ca. 2x2 cm.).
2) Hak hvidløgene fint.
3) Varm olien på en pande og tilsæt hvidløg og tomaterne – pas på, at det ikke sprøjter på jer!
4) Lad tomaterne stege ved høj varme. Sørg for at hvidløget ikke brænder på.
5) Tilsæt salt, peber og sukker. Rør rundt i panden.
6) Når tomaterne begynder at afgive saft, tilsætter du basilikum. Skru ned for varmen og lad retten stå og simre, mens du koger pastaen.
7) Kog 200 gram pasta efter anvisningen på pakken, mens sovsen stille og roligt simrer videre. Husk at røre i tomatsovsen ind i mellem.
   OBS: Gem en kop af kogevandet fra pastaerne!
8) Riv parmesanosten fint på et rivejern.
9) Når pastaen er kogt færdig, vendes de i tomatsovsen sammen med parmesanosten. Tilsæt en smule af kogevandet fra pastaerne til retten og rør rundt. Der er stivelse i pastavandet, som gør retten cremet. Smag til med salt og peber. Velbekomme.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Soltørret tomatpesto

Det skal du bruge:

1 glas soltørrede tomater i olie
50 gram parmesanost
50 gram pinjekerner
1 fed hvidløg
10-20 blade basilikum
1 tsk. sukker
1 tsk. æbleeddike (eller almindelig eddike)
Salt & peber



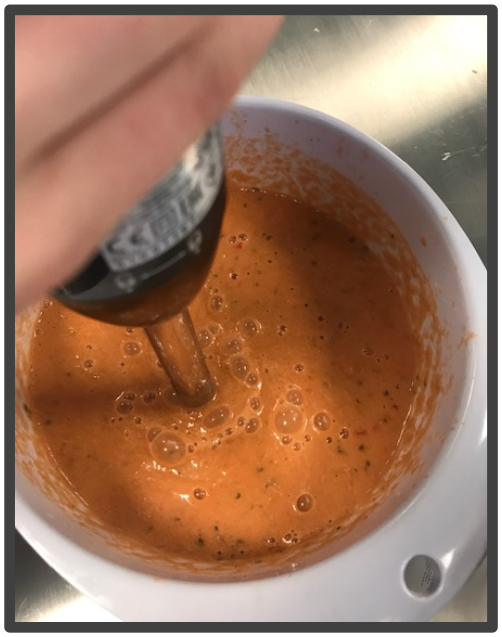
Sådan gør du:

1) Pil hvidløget og riv parmesanosten fint på et rivejern.
2) Kom de soltørrede tomater (uden olien), parmesanost, sukker, eddike, hvidløg, basilikum og pinjekerner i en blender. Blend det sammen med lidt af olien fra tomaterne.
3) Tilsæt lidt olie ad gangen indtil pestoen er ensartet og cremet.
4) Smag til med salt, peber, parmesanost og basilikum og blend igen. Serveres sammen med en smule brød.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Gazpacho

(kold tomatsuppe)



Det skal du bruge:

250 gram tomater

½ agurk

1 rød peberfrugt

1 fed hvidløg

20 gram brød

1 spsk. æbleeddike (eller almindelig eddike)

2 spsk. olivenolie

½-1 tsk. sukker

Sådan gør du:

1) Fjern den grønne del af tomaten, hvor stilken har siddet.
2) Fjern stilken og kernerne fra peberfrugt og pil hvidløgene.
3) Skær tomater, peberfrugt, agurk og brød i grove tern.
4) Kom det hele i en blender og blend til konsistensen er cremet og ensartet.

Sæt suppen på køl, indtil den skal serveres. Suppen serveres koldt, evt. med lidt flutes til.

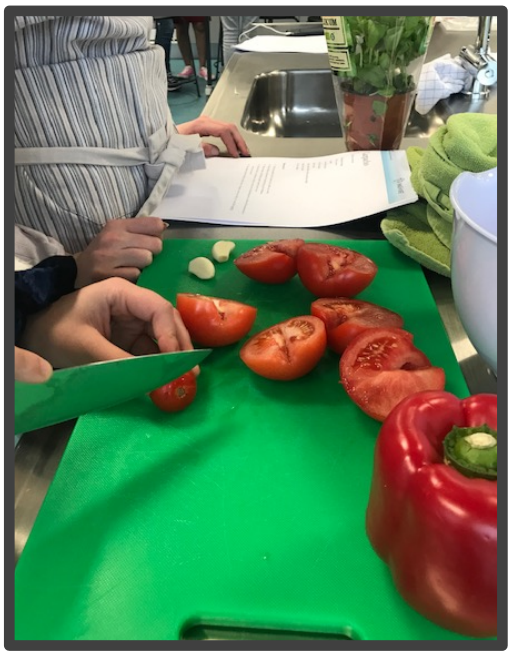
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Bruschetta med tomat

Det skal du bruge:

20-25 små skiver flutes (der skal være nok til, at alle kan smage en)
2 spsk. olivenolie
6 fed hvidløg
15-20 tomater (alt efter størrelse)

Marinade til tomater
2 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
Ca. 20 blade basilikum
Salt & peber



Sådan gør du:

1) Lav marinaden ved at hakke basilikum og 2 hvidløg fint og bland det sammen med 2 spsk. olie. Smag til med salt og peber.
2) Hak tomaterne i små tern og bland dem i marinaden.
3) Skær flutes i 20-25 skiver (der skal være en smagsprøve til alle på holdet) og pensl skærefladen på brødene med lidt olie. Rist brødet i ovnen, ved 200 grader i ca. 5-10 minutter, eller til de er gyldne.
4) Tag brødene ud af ovnen og lad dem køle lidt af, før du gnider hvidløg på alle brødene.
5) Fordel tomatblandingen på de ristede brød og server.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv