Når grøntsager skifter smag

Forfattere: Majbritt Pless, Cathrine Terkelsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Grøntsager, Bæredygtighed, Smagsoplevelser, Håndværk, Madlavningsmetoder, Tekstur

Introduktion:
"Spis flere grøntsager og frugter" står der i de nyeste kostråd fra 2021. Men hvordan får vi grøntsager og frugter til at smage godt? I denne aktivitet skal eleverne brug Smag for Livets Metodekort til at undersøge, hvad der sker med en række grøntsagers smag, aroma og tekstur, når de tilberedes på forskellige måder. Herigennem kan eleverne erfare, hvordan grøntsagerne kan tilberedes, så de smager bedst!

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I **Opgave: En undersøgelse af, hvad der sker med grøntsagers smag, når de tilberedes**

I forrige aktivitet brugte eleverne deres sanser til at analysere de rå grøntsagers smag, aroma og tekstur. I denne aktivitet skal de undersøge, hvordan grøntsagerne ændrer smag, når de tilberedes.

Eleverne inddeles i grupper og vælger én grøntsag. Eleverne skal nu undersøge, hvad der sker med denne grøntsags smag, aroma og tekstur, når den tilberedes ved brug af forskellige metoder.

Til støtte for det undersøgende arbejde kan I anvende Smag for Livets metodekort eller plakaten med 32 udvalgte metoder.

Med udgangspunkt i nedenstående fremgangsmåde, skal eleverne nu afprøve én kogemetode (de grønne metodekort), én stegemetode (de blå metodekort) og sammenligne med den rå grøntsag.

Elevarket kan støtte gruppernes arbejde med den valgte grøntsag. På side 2 i elevarket finder de et smage-skema, som kan bruges, når de skal beskrive smagen og sammenligne de tilberedte grøntsager. Når eleverne skal sætte ord på grøntsagernes tekstur, kan de blive støttet af Smag for Livets teksturkort.

Fremgangsmåde (fremgår også på elevarket):

1. Vælg én grøntsag.
2. Skyl og rens din grøntsag.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

3. Fjern de dele, der ikke er spiselige.
4. Afmål 100 g.
5. Skær og klargør grøntsagen i tern i størrelsen 1x1 cm.
6. Fordel grøntsagerne på 3 tallerkener.
7. Tilbered nu dine grøntsager med de to forskellige metoder. Vær opmærksom på, at der skal anvendes fedtstof til stegning.
8. Sammenlign smagen af den rå grøntsag med de to tilberedninger. Brug smageskemaet på elevarket.



Foto: Udsnit af plakaten med madlavningsmetoder viser koge- og stegemetoder, som eleverne kan tage afsæt i.

2 **Gruppevis: Konklusion på resultaterne af undersøgelsen**

Bed grupperne om at kigge på deres smage-skema på elevarket og forholde sig til følgende refleksionsspørgsmål.

- Hvilken metode fungerede bedst til denne grøntsag? Hvorfor?
- Hvordan kunne I videreudvikle på denne tilberedning, så det blev til en egentlig ret.
- Hvilke andre madlavningsmetoder forestiller I jer, at der vil passe godt til denne grøntsag? Hvorfor?
- Hvad har I lært om denne grøntsags smag, når den tilberedes, som I kan bruge fremadrettet i køkkenet?

3 **Fælles opsamling:**

Afslutningsvis kan grupperne blive bedt om at præsentere deres undersøgelse og resultater for hinanden med fokus på følgende:

- Hvilken grøntsag undersøgte I?
- Hvilken madlavningsmetode fungerede bedst - og hvorfor?
- Hvilke andre metoder kunne I godt tænke jer at afprøve?

4 Eleverne har nu arbejdet med, hvordan grøntsagerne kan skifte smag, når de tilberedes. I aktivitet 3 kan de prøve at tilberede en grøntsagsburger med paneret selleri og remouladesovs for at erfare, hvordan grøntsager kan bidrage med både smag og tekstur i en samlet ret.

Læringsmål

Læringsmål:

- Du opnår kendskab til forskellige madlavningsmetoder til tilberedning af grøntsager
- Du kan eksperimentere med forskellige madlavningsmetoder i kombination med grøntsager
- Du kan undersøge, hvad der sker med en grøntsags smag, aroma og tekstur, når den tilberedes på forskellige måder
- Du kan demonstrere at du kan udvælge madlavningsmetoder til tilberedning af grøntsager
- Du kan mundtligt præsentere din undersøgelse af en grøntsag

Fælles Mål:

Forløbet Grønt kan særligt understøtte arbejdet med følgende færdigheds- og vidensområder fra Fælles Mål efter 7./8. klassetrin (madkundskab som valgfag):

Kompetenceområdet Mad og sundhed: Sund mad til målgrupper, Kommunikation og samfund

Kompetenceområdet Fødevarebevidsthed: Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse, Bæredygtighed, Fødevareproduktion og madprojekt

Kompetenceområdet Madlavning: Mål og struktur, Madtekniske egenskaber og håndværk, Eksperimenterende madlavning

Kopiark

Kopiark:
Metodekort_web_udklip.pdf
Elevark_Når grøntsager skifter smag.pdf

Kogemetoder

Almindelig kogning

Kogning i vand.



F.eks. kartofler og pasta

Kogemetoder

Blanchering

Kogning i vand i få minutter.



F.eks. broccoli

Kogemetoder

Dampning

Kogning i vanddamp. Fødevaren er ikke anbragt i selve vandet, men oven over, eksempelvis på en rist.



F.eks. fisk og asparges

Kogemetoder

Pochering

Fødevaren simrer i vand ved 90-95 °C.



F.eks. æg

SMAG for LIVET

Kogemetoder

I egen saft

Vandholdige fødevarer koger i egen væske.



F.eks. bær

Kogemetoder

I vandbad

Fødevaren tilberedes i en skål eller lignende, der er placeret i en større gryde med svagt kogende vand. Vandbad kan også etableres i en ovn.



F.eks. chokolade

Kogemetoder

Reducering

Indkogning i lang tid, ofte flere timer, for at reducere vandindholdet og opnå en mere koncentreret smag og/eller konsistens.

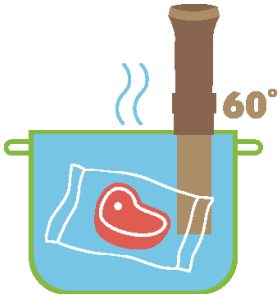


F.eks. supper, fond og bouillon

Kogemetoder

Sous vide

Langtidstilberedning i vandbad ved en lav og præcis temperatur, mens fødevaren er vakuumpakket.



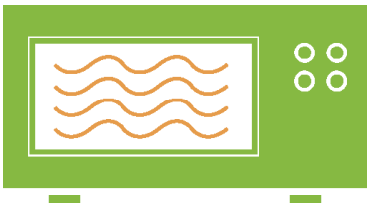
F.eks. kød

SMAG for LIVET

Kogemetoder

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vandet i fødevaren til at koge på kort tid.



F.eks. popcorn, bagekartofler, mugcake og genopvarmning af retter

Stegemetoder

Pandestegning

Stegning i en pande med fedtstof. Fødevaren brunes først af og steges derefter færdig ved lavere varme.



F.eks. kød og fiskefilet

Stegemetoder

Sautering

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren ikke tager farve.



F.eks. løg og andre grøntsager

Stegemetoder

Lynstegning

Stegning i wok eller på pande ved meget høj temperatur i lidt fedtstof og i kort tid.



F.eks. kød og grøntsager skåret i tynde strimler

SMAG for LIVET

Stegemetoder

Braisering

Grydestegning under låg med meget lidt eller ingen væske.



F.eks. grydestegt kylling og braiserede svinekæber

Stegemetoder

Svitsning

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren brunes.

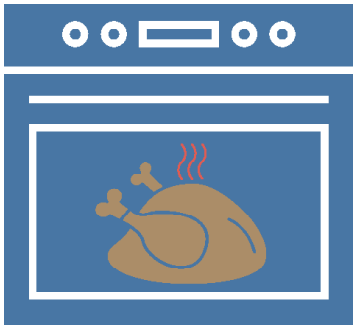


F.eks. forbehandling til gryderetter

Stegemetoder

Ovnstegning

Stegning i ovn.



F.eks. flæskestEg eller hel kylling

Stegemetoder

Grillstegning

Fødevaren grilles ved høj temperatur (250 °C eller derover) enten på en grillpande, på en grillrist eller i ovnen på grill-funktion.



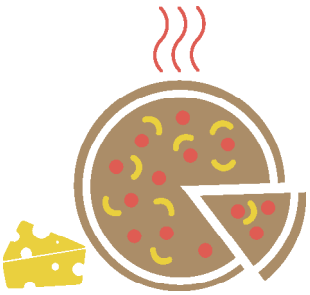
F.eks. grøntsager og kylling

SMAG for LIVET

Stegemetoder

Gratinering

Tilberedning i ovn, hvor retter drysset med ost, rasp og/eller dækket af mælkesovs får en gylden overflade.



F.eks. lasagne og pizza

Stegemetoder

Friturestegning

Fødevaren nedsænkes og steges i olie ved temperaturer mellem 160-190 °C (kaldes også dybstegning/ fedtkogning).

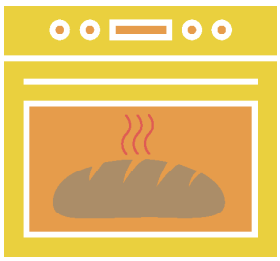


F.eks. pommes frites og nuggets

Bagemetoder

Bagning

Varmebehandlingsmetode, der foregår i tør varme (oftest i ovn ved 180-225 °C). Anvendes mest ved tilberedning af kulhydratholdige fødevarer.



F.eks. brød, kager og kartofler

Jævnemetoder

Meljævning

Hvedemel rystes/piskes med koldt vand og tilsættes den kogende ret under omrøring, til saucen har den ønskede konsistens. Koger ca. fem minutter mere, mens der røres.



F.eks. saucer og gryderetter

SMAG for LIVET

Jævnemetoder

Afbagning/opbagning

Fedtstof smeltes i en gryde og piskes sammen med hvedemel. Herefter tilsættes væske lidt efter lidt under piskning, til retten har den ønskede konsistens. Saucen koges herefter i nogle minutter.

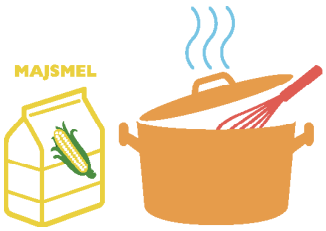


F.eks. sauce til boller i karry eller bechamelsauce til lasagne

Jævnemetoder

Majsstivelse

Majsstivelse udrøres i koldt vand og tilsættes den kogende ret under omrøring, til saucen har den ønskede konsistens. Koges i et par minutter mere under omrøring.

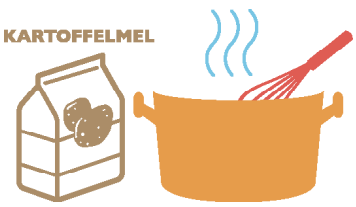


F.eks. saucer og gryderetter

Jævnemetoder

Kartoffelmel

Kartoffelmel udrøres i koldt vand. Den kogende ret tages af varmen, og jævningen tilsættes under omrøringen, til saucen har den ønskede konsistens.



F.eks. frugtgrød og frugtretter

Jævnemetoder

Legering

Lidt af den varme suppe piskes sammen med æggeblomme. Blandingen tilsættes herefter suppen, der varmes op, til den tykner (må ikke koge).



F.eks. asparges suppe

SMAG for LIVET

Jævnemetoder

Emulgering

En emulsion er en sammenblanding af to ikke-blandbare væsker (f.eks. vand og fedt). Æggeblommer kan under piskning anvendes som emulgator.



F.eks. mayonnaise og bearnaisesauce

Jævnemetoder

Purering

Rå eller tilberedte frugter/grøntsager, der blendes til en ensartet masse og anvendes som jævnemiddel.



F.eks. grønsagssuppe

Stivnemetoder

Gelatinering

Husblas udblødes i koldt vand, smeltes og tilsættes væsken. Blandingen stivner ved afkøling.

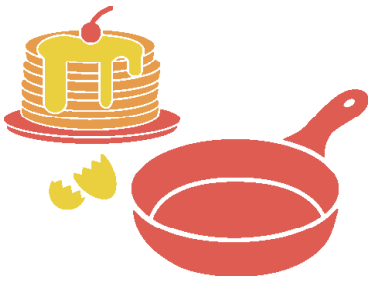


F.eks. citronfromage eller hindbærmousse

Stivnemetoder

Æg som bindemiddel

Ved opvarmning stivner proteinerne i ægget og kan binde væske.



F.eks. pandekager og frikadeller

SMAG for LIVET

Stivnemetoder

Æg som luftbindende middel

Ved piskning ændres proteinerne i æggehviderne, så man kan piske luft ind i dem. Derved dannes skum.

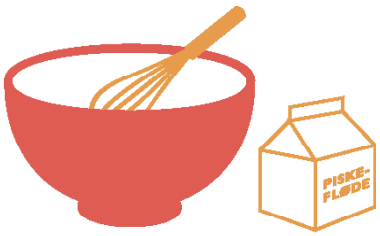


F.eks. marengs

Stivnemetoder

Piskefløde

Ved piskning ændres proteinerne i fløden, så man kan piske luft i. Derved dannes skum.



F.eks. flødeskum

Stivnemetoder

Geleringsmidler

F.eks. pektin eller alginat, som tilsættes varm frugt eller saft. Blandingen stivner ved afkøling.



F.eks. marmelade og gele

Marinering

Marinering

Rå fødevarer lægges i en marinade eller i en blanding af tørrede krydderier for at give smag og mørhed før yderligere tilberedning.



F.eks. chicken tikka masala eller pulled pork

SMAG for LIVET

Opgave: En undersøgelse af, hvad der sker med grøntsagers smag, når de tilberedes

Gruppemedlemmernes navne:

Den valgte grøntsag:

De valgte koge- og stegemetoder:

Fremgangsmåde:

1. Vælg én grøntsag.
2. Skyl og rens din grøntsag.
3. Fjern de dele, der ikke er spiselige.
4. Afmål 100 g.
5. Skær og klargør grøntsagen i tern i størrelsen 1x1 cm.
6. Fordel grøntsagsterene på 3 tallerkener.
7. Tilbered nu dine grøntsager med de to forskellige metoder. Husk fedtstof ved nogle af stegemetoderne.
8. Sammenlign smagen af den rå grøntsag med de to tilberedninger. Brug smageskemaet på næste side.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Smageskema: Undersøg grøntsagen, når den er tilberedt og rå

Den valgte madlavningsmetode	**Grøntsagens udseende**	**Grøntsagens tekstur/mundfølelse** Brug f.eks. teksturkort	**Grøntsagens grundsmage**	**Grøntsagens aroma**	**Øvrigt**
rå					

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv