



GoCook

Danske rødder & grove knolde

Rodfrugter er grøntsager

Rodfrugter er grøntsager. Det er blandt andet gulerødder, selleri, pastinakker og rødbeder. De har fået deres navn, fordi vi spiser roden, altså den del af grøntsagen, som vokser under jorden. Hele sommeren står de i haven eller på marken med en grøn top. Om efteråret er rødderne modne og bliver gravet op, så vi kan lave mad med dem.

Du kan lave mange retter med rodfrugter, og rodfrugterne har forskellig smag.

Smagen kan enten være sød, sur, salt, bitter eller umami. Når du smager på rodfrugten, vil du opleve smag fra flere af de fem grundsmage på samme tid. En selleri kan både være sød og umami på samme tid. Umami er ordet for en lidt krydret, salt smag, der fremhæver de andre.

Når du tygger i en rodfrugt, vil du opleve strukturen i munden. Man kalder det for konsistens. Rodfrugten kan enten føles saftig, sprød, sej, grov eller fin.

? Opgave 1: Undersøg de forskellige rå rodfrugters smag og konsistens. Skriv din vurdering ind i skemaet.

						
Gulerod Orange, tynd skræl og orange kød. Gulerødder kan også være hvide eller violette. Aflang rod.	Jordkok Brun skræl og hvidt kød. Rund rod med mange knopper.	Pastinak Hvid, tynd skræl og hvidt kød. Pastinakken danner et lille hul, hvor toppen har siddet. Aflang rod.	Persillerod Hvid, tynd skræl og hvidt kød. Persilleroden er lige, hvor toppen har siddet. Aflang rod.	Rødbede Rød skræl og rødt eller violet kød. Rund eller aflang rod.	Selleri Brun skræl og hvidt kød. Rund rod.	Skorzoner-rod Brun skræl og hvidt kød. Lang tynd rod.
Smag	Smag	Smag	Smag	Smag	Smag	Smag
Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens

Da rødderne kom til Danmark

I 1500-tallet besøgte den danske konge Christian d. 2. Holland. Han blev meget begejstret for deres grøntsager og fik hollandske gartnere til at rejse med tilbage til Danmark. De begyndte at dyrke gulerødder

og andre rodfrugter på Amager. De hollandske gartnere lærte de danske gartnere at dyrke rodfrugter. I dag dyrker danske gartnere gulerødder, rødbeder og pastinakker mange steder i landet.

Sådan kan du opbevare rodfrugter

Rodfrugter kan holde sig friske i lang tid, hvis du opbevarer dem rigtigt. Når de er høstet, skal de ligge køligt og mørkt. I gamle dage lagde man gulerødder og rødbeder i en kasse med sand for eksempel på loftet. Du kan også få rodfrugter til at holde i lang tid ved at lægge dem i et skur eller i en kælder, hvor der ikke kommer frost (se Figur 1). I svaleskabet eller i køleskabet kan rodfrugterne holde sig i kortere tid. De kan ikke tåle fugten i køleskabet. En frisk rodfrugt er fast og uden pletter eller revner.

Du kan også tilberede rodfrugter på en måde, der får dem til at holde længe.



Figur 1. Du kan opbevare rodfrugter i et skur eller i kælder, hvor der ikke kommer frost.

Man kan koge gulerødder i et minut i en gryde, tage dem op, lægge dem i en pose og fryse dem. Man kan også sylte rødbeder med eddike og gemme dem på glas. Det kender du som syltede rødbeder.

? Opgave 2:

Diskuter i grupper, hvilke retter med rodfrugter, I kender. Skriv retternes navne og tilberedningsmåden ind i skemaet. I kan hente inspiration på www.madpyramiden.dk

Rodfrugter	Ret	Hvordan var rodfrugterne tilberedt?
Gulerødder		
Jordskokker		
Pastinakker		
Persillerødder		
Rødbeder		
Selleri		
Skorzoner-rødder		

Kartoflen – knolde der ikke er en rod

Kartofler er ikke rodfrugter, selvom de er spiselige knolde, der vokser under jorden. Kartoffler hedder i stedet rodknolde. De er ikke grøntsager som rodfrugter, men de minder om ris, pasta og brød, fordi de indeholder meget stivelse. Du kan ikke spise kartofler rå, de skal koges, steges eller bages først.

Vidste du at:

Vi synes, at kartofler med kød og sovs er traditionel dansk mad, men det blev først almindeligt i slutningen af 1800-tallet, da komfuret blev almindeligt i køkkenet.

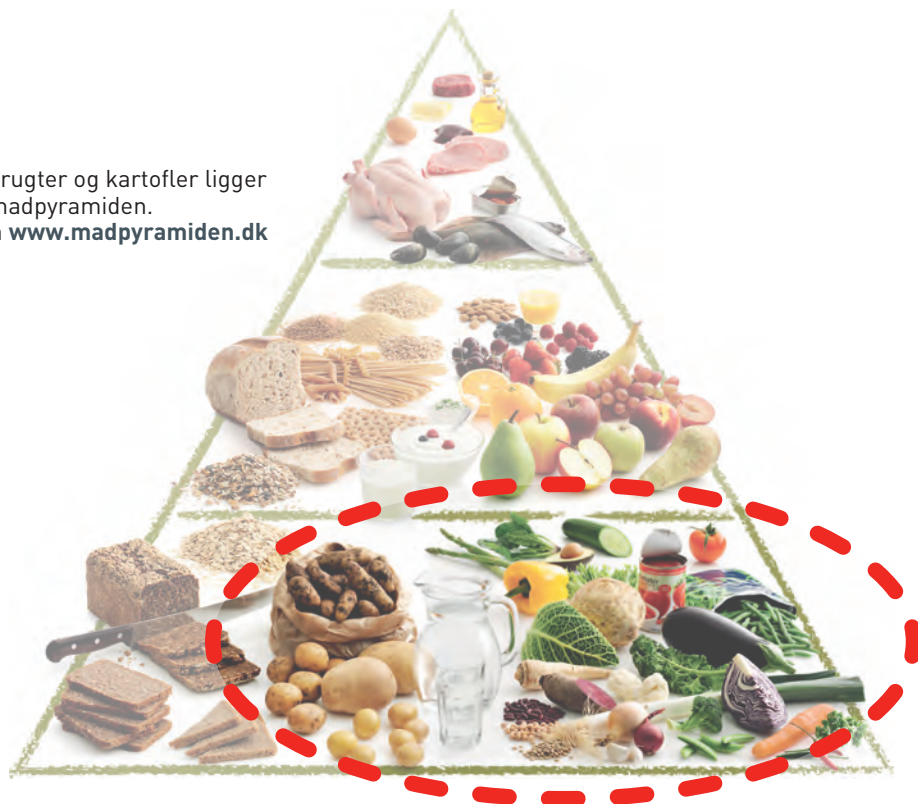
Rodfrugter og kartofler i bunden

Madpyramiden viser, hvordan du kan sammensætte dine måltider, så de bliver sunde. Du skal spise mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen. Du skal spise fra alle tre lag i madpyramiden i løbet af en eller to uger. Rodfrugter er placeret i bunden af madpyramiden sammen med andre grove grøntsager såsom kål og porrer.

Kartofler er også placeret i bunden af pyramiden sammen med rugbrød, og havregryn.

Rodfrugter ligger i bunden af madpyramiden, da du skal spise meget af dem hver dag. Du skal spise 200 gram grove grøntsager om dagen. Det kan for eksempel være en gulerod og en pastinak. Grove grøntsager er sunde, da de indeholder mange kostfibre, lidt vand og flere forskellige vitaminer og mineraler. I rodfrugterne er der mange vitaminer og mineraler, især A, B og C-vitaminer og mineralet calcium. Rødbeder indeholder også en del jern.

Figur 2. Rodfrugter og kartofler ligger i bunden af madpyramiden.
Læs mere på www.madpyramiden.dk



? Opgave 3:

Diskuter i klassen, hvordan rodfrugter kan være en del af de 200 g *grove* grøntsager, I skal spise hver dag. Skriv jeres resultater ind i skemaet på elevark 1 på www.skolekontakten.dk. I kan hente inspiration på www.madpyramiden.dk

Stegte, kogte og bagte rodfrugter

? Opgave 4:

Når du tilbereder rodfrugter, ændrer de smag og konsistens. Undersøg smag og konsistens, når rodfrugterne er stegt, kogt og bagt. Skriv jeres vurdering ind i skemaet på næste side.

Stegte rodfrugter

Du skal bruge

- Forskellige rodfrugter
- 15 g smør
 - til hver portion
- Lidt salt
 - til hver portion

Husk: Steg de forskellige rodfrugter hver for sig.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Vask og skræl forskellige rodfrugter.
3. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
4. Kom smørret på panden og brun det.
5. Kom rodfrugterne på panden.
6. Steg dem indtil de er møre. Vend dem hele tiden.
7. Drys med lidt salt.
8. Læg rodfrugterne i fade.

Kogte rodfrugter

Du skal bruge

- Forskellige rodfrugter
- 3 dl vand
 - til hver portion
- ½ tsk. salt
 - til hver portion

Husk: Kog de forskellige rodfrugter hver for sig.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Vask og skræl forskellige rodfrugter.
3. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
4. Hæld vand og salt i en gryde. Vandet skal kunne dække rodfrugterne.
5. Kog vandet.
6. Kom rodfrugterne i gryden.
7. Kog dem indtil de er møre, men har bid.
8. Hæld vandet fra rodfrugterne og læg dem i fade.

Bagte rodfrugter

Du skal bruge

- Forskellige rodfrugter
- 1 spsk. rapsolie
- ½ tsk. salt



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Vask og skræl forskellige rodfrugter.
5. Skær dem i ½ centimeter tykke stave.
6. Læg rodfrugterne på bagepladen, hver slags i samme række.
7. Pensl dem med olie og drys med salt.
8. Sæt rodfrugterne midt i ovnen.
9. Bag rodfrugterne i ca. 25 minutter indtil de er møre.
10. Kom rodfrugterne i fade.

? Opgave 4 (fortsat):

Brug de 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Sammenlign smagen med de rå rodfrugters smag. Skriv jeres vurdering ind i skemaet.

Diskuter, hvordan I helst vil tilberede rodfrugter. Kender I andre måder at tilberede rodfrugter på?

	Stegte	Kogte	Bagte
Gulerødder 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Jordskokker 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Pastinakker 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Persillerødder 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Rødbeder 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Selleri 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens



Energi pr. person for røddernes suppe:
1149 kJ (274 kcal).
Energifordeling:
Protein 14%, Kulhydrat 72%, Fedt 15%.

Røddernes suppe Til 4 personer

Du skal bruge

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder (200g)
- ¼ selleri (250 g)
- 1 persillerod (150)
- 2-3 kartofler (200g)
- 1 porre
- 10 g smør
- 1 laurbærblad
- 1 liter hønsebouillon (1 liter vand og 2 bouillonterninger)
- ¼ tsk. salt
- Lidt peber

Til pynt

- Den grønne porre-top

Tilbehør til suppen

- Gulerødsboller

Før du begynder

Tag en blender eller en foodprocessor frem.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil og hak løg og hvidløg.
4. Vask og skræl gulerødder, selleri, persillerod og kartofler.
5. Skær gulerødder, selleri, persillerod og kartofler i terninger.
6. Skyl og rens porren. Gem den grønne porretop.
7. Skær porren i ringe.
8. Kom smørret i en gryde og smelt det.
9. Kom løg, hvidløg, gulerødder, selleri, persillerod, kartofler og porre i gryden.
10. Skru ned for varmen og steg grøntsagerne i 5 minutter. Rør undervejs.
11. Kom laurbærblad og hønsebouillon i gryden og rør.
12. Læg låg på gryden, og kog suppen i 20 minutter, indtil grøntsagerne er møre.
13. Tag gryden af kogepladen og lad den stå i 5 minutter.
14. Tag laurbærbladet op af suppen.
15. Hæld en lille del af suppen i en blender. Sæt låget korrekt på. Blend suppen.
16. Gentag punkt 15 til hele suppen er blendet.
17. Hæld suppen tilbage i gryden.
18. Kog suppen i et minut.
19. Smag suppen til med salt og peber.

Til pynt

20. Tag de grove blade af porretoppen.
21. Skyl porretoppen og skær den i **MEGET** tynde strimler.
22. Hæld suppen i tallerkener og pynt med porretoppen.

Vurder og beskriv suppens smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Røddernes suppe

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Suppens smag. Sæt X					



Energi pr. person for gulerodsboller:
713 kJ (170 kcal).
Energifordeling:
Protein 12%, Kulhydrat 83%, Fedt 5%.

Gulerodsboller 8 stk.

Du skal bruge

- 1 gulerod (100 g)
- 25 g gær
- 2 dl vand
- 1 dl tykmælk eller yoghurt
- 1 tsk. salt
- 1 dl grahamsmel
- 5 dl hvedemel

Til pensling

- ½ dl vand

Før du begynder

Læg bagepapir på en bageplade og tænd ovnen på 200 grader.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Vask, skræl og riv guleroden.
4. Smuldr gæren i en stor skål.
5. Hæld vandet i en gryde. Lun vandet, indtil det bliver fingervarmt.
6. Kom det fingervarme vand, tykmælk/yoghurt og salt i skålen. Rør.
7. Kom gulerod og grahamsmel i skålen. Rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen godt.
11. Ælt dejen færdig på bordet.
12. Læg dejen i skålen.
13. Læg husholdningsfilm over dejen. Lad dejen hæve i 15 minutter.
14. Rul dejen til en pølse og del den i 8 stykker.
15. Form 8 gulerodsboller og sæt dem på bagepladen.
16. Læg husholdningsfilm over gulerodsbollerne. Lad den hæve i 10 minutter.
17. Pensl bollerne med vand.
18. Sæt bollerne midt i ovnen.
19. Bag bollerne i ca. 15 minutter.
20. Tag gulerodsbollerne ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.
21. Server gulerodsbollerne til Røddernes suppe.

Vurder og beskriv gulerodsbollernes smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Gulerodsboller

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Gulerodsbollernes smag Sæt X					