

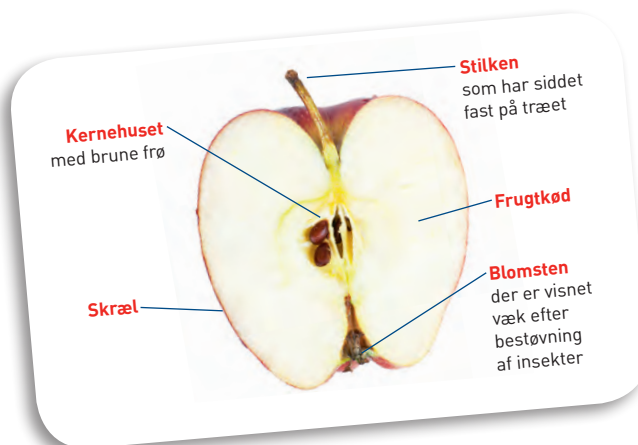


Go  **COOK**

Det store æbleshow

Æbler har eget hus

Æblet er en frugt, der består af en skræl, frugtkødet og kernehuset. På æblet kan du se resten af æbleblomsten og stilken (Figur 1).



Figur 1. Et æble skåret igennem.

Æbler er forskellige
















Nogle æbler er røde, andre er helt grønne, men de fleste æbler har både gule, grønne og røde farver. Der er forskellige æblesorter for eksempel Elstar og Ingrid Marie. Sorterne har forskellige størrelser, former, farver, aroma og smag. Aromaan er æblets duftstoffer, som du kan dufte. Du smager med tungen og i mundhulen. Smagen kan være sød, sur, salt, bitter og umami. Umami er ordet for en lidt krydret,

salt smag, der faktisk fremhæver de andre.

Når du smager på et æble, vil du opleve smag fra flere af de fem grundsmage på samme tid. Et modent æble kan være både sødt og surt på samme tid.

Når du bider i æblet og tygger det, kan du mærke konsistensen. Den kan være sprød, melet, grynet, fin og grov. Æblet kan også være mere eller mindre saftigt.

Danske æbler i sæson

Sommeræbler August til september					
	Discovery	Guldborg	Sunrise	Rød Gråsten	
	Efterårsæbler September til december				
		Rød Aroma	Ingrid Marie	Cox Orange	Holsteiner Cox
					
Rubens		Gala Must	Elstar	Filippa	
Vinteræbler Oktober til marts/februar					
	Jonagold	Belle de Boskoop	Mutsu		

Figur 2. Der findes 270 forskellige æblesorter i Danmark. De modner på forskellige tidspunkter og har forskellig holdbarhed. Her er nogle af de mest almindelige æbler.

? Opgave 1:

Smag på 3 æbler i sæson og vurder smag, konsistens og saftighed. Duft til æblet og beskriv duft. Er den frisk, sødlig eller frugtagtig? Skriv dine vurderinger ind i elevark 1 på www.skolekontakten.dk

Æbler gennem tiden

Vild-æblet har været kendt i Danmark i flere tusind år. De vilde æbler i skoven, vi spiste i stenalderen og bronzealderen, var ret sure. Først i middelalderen begyndte vi at dyrke de søde æbler på klostrene.

I renæssancen (1500-1650) dyrkede kong Frederik d. 2. æbler i slotshaverne. Æblerne blev brugt i madlavningen eller anrettet på store frugtfade. I dag dyrker vi æbler i private haver og i store frugtplantager til salg i butikker.

Gamle og nye æblesorter

Gråsten, Filippa og Ingrid Marie er gamle danske æblesorter (se Figur 2 på side 2). Elstar, Jonagold, Coxorange og Belle de Boskoop vokser også i Danmark nu, men kommer oprindeligt fra andre lande. Vi spiser også æbler, som bliver dyrket i udlandet. De mest populære er Pink Lady, Granny Smith og Golden Delicious (Figur 3). 70% af alle de æbler vi spiser i Danmark, kommer fra udlandet.



Figur 3. Pink Lady, Granny Smith og Golden Delicious er udenlandske æbler, som er meget populære spiseæbler i Danmark.

? Opgave 2:

Smag på et dansk og et udenlandsk æble og vurder smag, konsistens og saftighed. Skriv din vurdering ind i elevark 2 på www.skolekontakten.dk. Smager de forskelligt? Diskuter jeres oplevelser i klassen.

Æblets sæson

Det danske klima med kolde vintre og varme somre er godt at dyrke æbler i. Æblerne får en fin duft og let syrlig smag. Æbletræet blomstrer i maj måned (se Figur 4). Bjerne bestøver æbleblomsterne, og kort tid efter forvandler blomsten sig til en lille frugt. Æblet udvikler sig i løbet af sommeren. Det er modent, når stilken let slipper grenen. Duft, smag, konsistens og saftighed er bedst, når æblet er modent.



Figur 4. Insekter bestøver æbletræets blomster i maj måned.

Spiseæbler og madæbler

I Danmark dyrker vi mange forskellige æblesorter. Nogle sorter kaldes spiseæbler. De kan spises lige fra træet for eksempel Elstar. Andre sorter kaldes madæbler for eksempel Belle de

Boskoop (se Figur 2). De er syrlige og grove, men giver en god æblesmag, når de bliver stegt eller kogt i forskellige retter som for eksempel æbleflæsk eller æblekage.

Æbler sover på hotel

Når vi plukker æbler, kan vi lægge dem i kasser og opbevare dem mørkt og køligt. De kan holde sig friske i en kælder i lang tid. Æbler fra store plantager bliver sendt på æblehotel. Her ligger æblerne i lufttætte rum med 1% ilt (se Figur 5). Det får dem til at "sove". På den måde holder de sig helt friske, indtil de flytter ud af æblehotellet og bliver solgt i butikkerne.

Figur 5. Æblerne på hotellet sover. Inden de skal sælges til butikkerne, bliver de "vækket" fra deres hi og vasket, så de ser friske ud i butikkerne.



Hvad bruger vi æblet til?

I 1800-tallet tørrede man tynde skiver/ringe af æbler, for at de kunne holde sig i lang tid. Man brugte æblerne i æblesuppe, æblegrød sammen med pandekager eller lagde stykker af æbler i æbleskiver. I dag bruger vi også æbler

til mange retter. Æbler smager godt sammen med mange andre fødevarer. Vi bager, koger, steger, tørrer, presser dem til æblemost eller spiser dem rå. I Figur 6 kan I se, hvordan æblet er tilberedt i forskellige retter.

Figur 6. Vi bruger æbler på mange måder.



? Opgave 3:

Tænk over på, hvilke måder I spiser æbler i løbet af dagen. Skriv jeres forslag ind i elevark 3 på www.skolekontakten.dk

? Opgave 4:

Tænk over og diskuter, hvilke retter I kender med æbler. Brug internettet eller gamle og nye kogebøger. Hvilke retter har I lyst til at tilberede og smage? Skriv svarene ind i elevark 4 på www.skolekontakten.dk

Det sunde æble

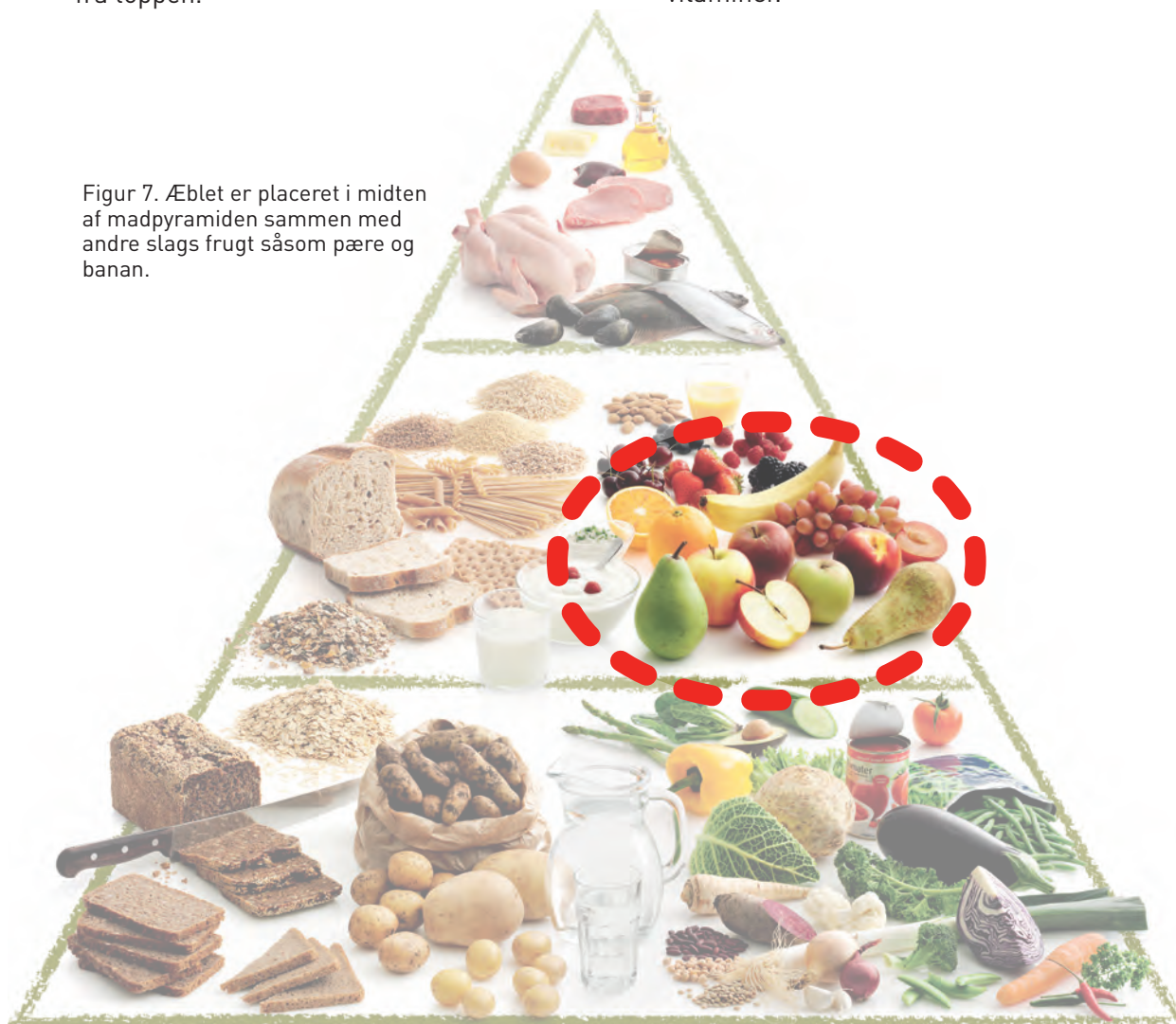
I gamle dage mente man, at æbler gjorde blodet både dårligt og ødelagde maden. I dag siger vi: "Et æble om dagen, holder doktoren fra døren". Æblet er blevet en vigtig del af vores mad. Hver dansker spiser i gennemsnit 15 kg æbler om året.

Madpyramiden viser, hvordan du i for eksempel to uger kan sammensætte din mad, så den bliver sund. Du skal spise mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen.

Æblet er placeret i midten af madpyramiden sammen med anden frugt, da frugt indeholder mange vitaminer og mineraler (Figur 7). Du skal spise 300 gram frugt hver dag, men ikke mere end det. Det svarer til et æble, en banan og en lille kop vindruer.

Æblet indeholder C-vitaminer samt nogle A- og B-vitaminer. Desuden indeholder æblet mineralerne kalium og calcium samt kostfibre og en del vand. Det rå æble indeholder flest vitaminer.

Figur 7. Æblet er placeret i midten af madpyramiden sammen med andre slags frugt såsom pære og banan.



Æbler kan skifte farve

? Opgave 5:

Nogle æbler indeholder et stof, kaldet et enzym. Enzymet giver æblerne en brun farve, når du skræller det, og æblekødet kommer i kontakt med ilt. Undersøg, hvilke æbler der indeholder dette enzym.

Du skal bruge

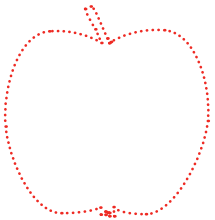
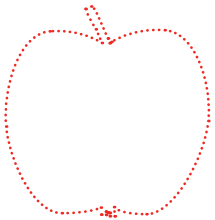
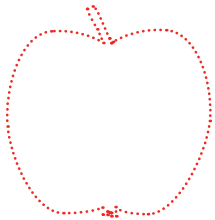
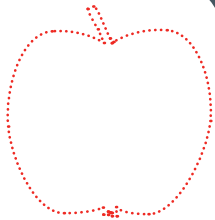
- 1 æble
- ½ citron

Vælg mellem:

- Elstar
- Ingrid Marie
- Cox orange
- Rød Aroma

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skyl og skræl æblet.
3. Skær det i 3 både.
4. Læg en æblebåd på en tallerken.
5. Læg en æblebåd i et lille fad. Dryp citronsaft på den.
6. Læg en æblebåd i en lille glasskål. Hæld vand over æblebåden.
7. Lad æblebådene stå i 10 minutter.
8. Se på æblebådene. Beskriv, hvad der er sket.

Skriv æblesorten i æblet				
Æblebåd på tallerken				
Æblebåd med citronsaft				
Æblebåd dækket af vand				





Energi pr. bolle:
765 kJ (182 kcal).
Protein 13%, Kulhydrat 70%, Fedt 16%.

Æbleboller 10 stk

Du skal bruge

- 25 g gær
- 2 dl kærnemælk
- 1 spsk. rapsolie
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. kanel
- 1 Elstar æble på 150 g
- 1 æg
- 1 dl grahamsmel
- 5 dl hvedemel

Til pensling

- Æg

Til drys

- 1 spsk. perlesukker

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 200 grader. Bruger du varmluftsovn kan den tændes senere.

5. Smuldr gæren i en stor skål.
6. Hæld kærnemælken i en gryde og lun den. Mærk med en finger om kærnemælken er tilpas lun.
7. Hæld kærnemælken i skålen. Rør til gæren er opløst.
8. Kom rapsolie, salt, sukker og kanel i skålen og rør.
9. Skyl æblet og riv det.
10. Kom æblet i skålen og rør.
11. Slå ægget ud i en kop og pisk ægget sammen med en gaffel.
12. Hæld halvdelen af ægget i skålen og rør. Gem den anden halvdel af ægget til at pensle med.
13. Kom grahamsmålet i skålen og rør.
14. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
15. Slå luft ind i dejen med en grydeske og ælt dejen.
16. Ælt dejen færdig på bordet.
17. Læg film over dejen og lad den hæve i 15 minutter.
18. Rul dejen ud til en pølse og del den i 10 stykker.
19. Form 10 æbleboller.
20. Sæt bollerne på bagepladen.
21. Læg film over bollerne og lad dem hæve i 10 minutter.
22. Pensl bollerne med æg.
23. Drys perlesukker på bollerne.
24. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
25. Sæt bollerne midt i ovnen og bag dem i 15 minutter.
26. Tag bollerne ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.

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

Æbleboller

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Æblebollens smag. Sæt X					



Energi pr. person for æblesalat:
776 kJ (185 kcal).
Protein 8%, Kulhydrat 63%, Fedt 29%.

Æblesalat med hvedekorn og to forskellige æbler

4 personer

Du skal bruge

- 7 dl vand
- 1 ½ dl hele hvedekerner eller speltkerner
- ¼ tsk. groft salt
- ¼ tsk. hele peberkorn
- 1 laurbærblad
- 1 spsk. æbleeddike
- 1½ spsk. rapsolie
- ¼ tsk. rørsukker
- 1 fed hvidløg
- ½ rødløg
- 2 jordskokker
- 1 efterårsæble fx Holstein Cox æble
- 1 efterårsæble fx Rubens æble
- 1 stilk bladselleri
- 1½ dl krydderurter – persille og mynte

Til tilsmagning

- Lidt salt
- Lidt peber
- Lidt sukker

Forslag til tilbehør
Groft brød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Hæld vandet i en gryde og kog vandet.
3. Kom hvedekerner, salt, peberkorn og laurbærblad i gryden.
4. Kog hvedekernerne i 20-25 minutter ved svag varme, indtil de er møre.
5. Hæld hvedekernerne i en sigte og lad dem dryppe af.
6. Hæld hvedekernerne i en skål.
7. Hæld æbleeddike og rapsolie i skålen. Bland godt med en ske.
8. Drys ¼ tsk. sukker over hvedekernerne og bland med en ske.
9. Lad hvedekernerne køle af.
10. Pil og hak hvidløg og rødløg.
11. Vask jordskokkerne.
12. Skræl dem og skær dem i terninger.
13. Skyl æblerne.
14. Fjern kernehuset og skær æblerne i terninger.
15. Skyl bladsellerien og skær den i tynde skiver.
16. Kom hvidløg, rødløg, jordskokker, æbler og bladsellerien i skålen.
17. Bland salaten.
18. Skyl persille og mynte godt og hak dem.
19. Drys krydderurterne over salaten.
20. Bland salaten med en ske og smag den til med salt, peber og rørsukker. Salaten kan spises sammen med groft brød.

Tip: Salaten kan også være tilbehør til kød og fisk for eksempel fiskefilet, frikadeller, hakkebøf, kyllingebryst, steg, røget fisk – makrel, laks eller sild.

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

Æblesalat med hvedekorn og to forskellige æbler

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Æblesalatens smag. Sæt X					