

# Hvad sker der med de forskellige grøntsagers smag?

## ? Opgave 1:

Når du tilbereder rodfrugter, ændrer de smag og konsistens. Undersøg smag og konsistens, når rodfrugterne er stegt, kogt og bagt. Skriv jeres vurderingen 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  $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 1 fortsat:**

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

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
Pastinakker 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Selleri 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Persillerødder 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Hvidkål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens
Savoykål 	Smag	Smag	Smag
	Konsistens	Konsistens	Konsistens



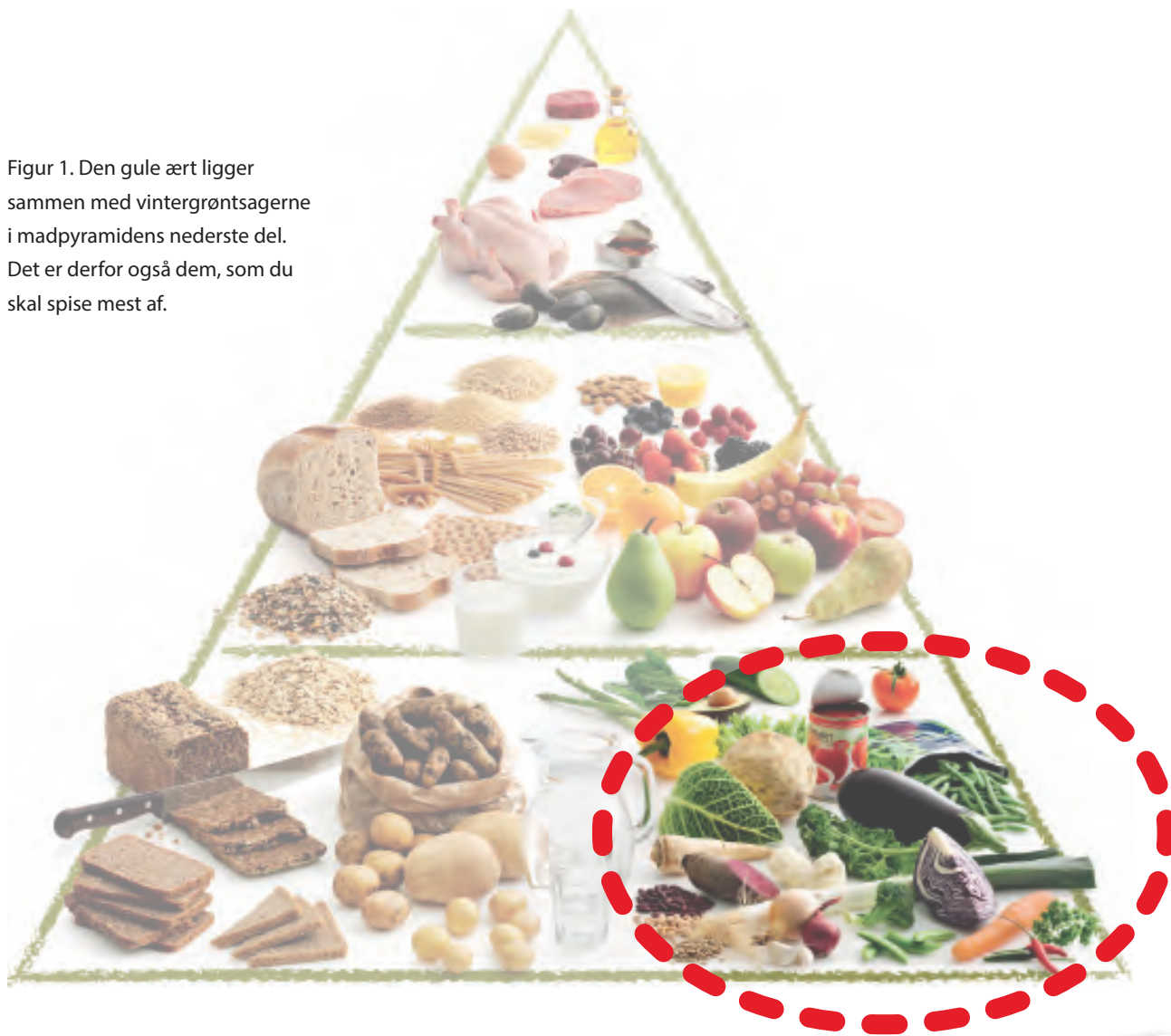
# Vintergrøntsager er sunde!

? Madpyramiden er en trekant fyldt med madvarer, som du kender fra din hverdag. Madpyramiden har tre lag - en bund, en midte og en top. 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. Det betyder, at du skal spise en masse grøntsager hver dag, men ikke så meget kød. Madpyramiden bliver kaldt for en kostmodel, da den fortæller, hvordan du kan vælge sund mad.

De tre lag i madpyramiden indeholder forskellige fødevarer. Nederst finder du grøntsager, kartofler, rugbrød og kornprodukter. I midten frugt, mælkeprodukter, fuldkornsbrød, ris og pasta, mens du øverst oppe finder kød, fisk, ost og fedtstof.

Vintergrøntsagerne og bælgfrugterne ligger nederst i madpyramiden sammen med de øvrige grøntsager. Alle grøntsager er sunde og indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

Figur 1. Den gule ært ligger sammen med vintergrøntsagerne i madpyramidens nederste del. Det er derfor også dem, som du skal spise mest af.



? Diskuter på hvilken måde I gerne vil spise vintergrøntsagerne - rodfrugter, kål og den tørrede gule ært og til hvilke måltider. Skriv jeres forslag ind i skemaet.

 <p>Rodfrugter</p>	 <p>Kål</p>	 <p>Den gule ært</p>
Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?
Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?
Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?
Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?	Tilberedt som:  Til hvilket måltid?



# Ærtegrød & Brændende kærlighed

## ? Opgave 3:

Tidligere lavede man ærtegrød af de gule ærter. Til grøden serverede man ristede flæsketerninger og løg. Kartoffelmos erstattede ærtegrøden, men tilbehøret var det samme. Kartoffelretten fik navnet 'Brændende kærlighed'. Flæsket var ofte røget og saltet.

Lav retterne 'Ærtegrød med flæsketerninger' og 'Brændende kærlighed'. Smag retterne og vurder deres smag og konsistens. Diskurtér forskellen på de to retter.

## Ærtegrød med flæsketerninger og løg

### Du skal bruge

- 2 1/2 dl flækkede gule ærter
- vand
- lidt salt

### Tilbehør

- 125 g bacon
- 1 stort løg

### Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Hæld de flækkede gule ærter i en skål.
4. Hæld vand i skålen, så det dækker ærterne.
5. Lad ærterne stå i blød i 3 timer.
6. Hæld vandet fra ærterne.
7. Kom ærterne i en gryde.
8. Hæld vand i gryden, så det lige netop dækker ærterne.
9. Kog ærterne i 1-1 1/2 time, indtil de er møre.
10. Hæld ærterne i en foodprocessor og blend ærterne.
11. Hæld ærterne tilbage i gryden.
12. Kom smør og salt i gryden.
13. Rør og kog ærtegrøden i 5 min.
14. Smag ærtegrøden til med salt.

### Tilbehør:

1. Vask hænder.
2. Skær sværen af baconet.
3. Skær baconet i terninger.
4. Læg baconterningerne på en stegepande.
5. Steg baconterningerne spørde.
6. Tag baconterningerne af panden og læg dem på en tallerken med køkkenrullen.
7. Hæld fedtet i en lille skål. Lad 1 spsk stegfedt blive på panden.
8. Pil løget. Skær det over på langs. Skær løget i ringe.
9. Kom løg på panden.
10. Steg løgringene til de er lysebrune og bløde.
11. Hæld ærtegrøden i et fad.
12. Læg baconterninger og løg rundt om ærtegrøden.

## Brændende kærlighed

### Du skal bruge

- 750 g kartofler
- vand
- 15 g smør
- 1 dl mælk
- lidt salt

### Tilbehør

- 125 g bacon
- 1 stort løg

### Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask og skræl kartoflerne.
4. Skær kartoflerne i terninger.
5. Kom kartoflerne i en gryde.
6. Hæld vand i gryden, så det dækker kartoflerne.
7. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, indtil de er mør.
8. Hæld vandet fra kartoflerne.
9. Mos kartoflerne med et piskeris.
10. Kom smør i kartoflerne. Rør godt.
11. Kom lidt efter lidt mælk i kartoflerne. Rør til kartoffelmosen er tilpas luftig.
12. Smag kartoffelmosen til med salt.

### Tilbehør:

1. Vask hænder.
2. Skær sværen af baconet.
3. Skær baconet i terninger.
4. Læg baconterningerne på en stegepande.
5. Steg baconterningerne spørde.
6. Tag baconterningerne af panden og læg dem på en tallerken med køkkenrulle.
7. Hæld fedtet i en lille skål. Lad 1 spsk stegfedt blive på panden.
8. Pil løget. Skær det over på langs. Skær løget i ringe.
9. Kom løg på panden.
10. Steg løgringene, til de er lysebrune og bløde.
11. Hæld kartoffelmosen i et fad.
12. Læg baconterninger og løg rundt om kartoffelmosen.