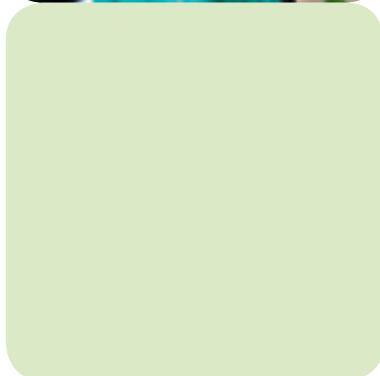




Spis sundt med madpyramiden

Madpyramidens tre lag

Uhm! Når du rører i gryden, kan du dufte den lækre mad, og maven knurrer. Den mad, du spiser er sammensat af forskellige fødevarer, der får maden til at dufte og smage og som gør dig mæt.

I materialet *Mad eller hvad? Spis med madpyramiden* kan du lære om madpyramiden, og hvordan du kan bruge madpyramiden, når du spiser og laver mad.

Madpyramiden

Madpyramiden (fig.1) viser, hvordan du på for eksempel to uger kan sammensætte din mad, så den bliver sund. Den viser altså ikke, hvad du skal spise til morgenmad eller hvad du skal spise på en enkelt dag. Madpyramiden bliver kaldt for en kostmodel, da den fortæller, hvordan du kan vælge sund mad.



Fig. 1. Madpyramiden

Hvad er fødevarer?

Fødevarer er den mad, vi spiser. Det er altså det samme som madvarer. Fødevarer kan inddeles i forskellige grupper fx i frugter og i grøntsager.

Sådan skal du læse madpyramiden

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.

Madpyramidens grupper

I hvert af de tre lag i madpyramiden er der fødevarer, der minder om hinanden. De er samlet i grupper. Pasta, ris, bulgur og fuld-

kornsbrød er i den samme gruppe, da de indeholder mange korn og kostfibre. I figur 2 kan du se de 11 grupper.



Fig. 2. Madpyramidens 11 grupper. Se alle fødevarerne på www.madpyramiden.dk

? Opgave1:

Find forskellige fødevarer i lokalet, fx mel, ris og mandler. Se på plakaten af madpyramiden og diskuter, hvor I vil placere fødevarerne i madpyramiden. I kan også tegne fødevarerne ind i jeres egen madpyramide (Elevark 1). Var der nogle fødevarer, I ikke kunne sætte ind i madpyramiden? Hvorfor?

Mad med madpyramidens tre lag

I kan lave forskellige retter af fødevarerne i madpyramidens tre lag. Det betyder, at I skal bruge mange fødevarer fra madpyramidens bund. I bunden af madpyramiden er der vist mange forskellige slags grøntsager. Grove

grøntsager som porrer og gulerødder og fine grøntsager, som du kender fra salatskålen fx salat, tomat, peberfrugt og agurk. Du skal nu lave retter med mange grøntsager.



Fig. 3. Her kan du se eksempler på grove og fine grøntsager.

Opgave2:

Du skal tilberede: *Krydret grønsags- og kartoffelgryde* samt *fladbrød med søde løg og tomater*. Se opskrifterne på side 11 og 12. Inden du begynder på opskriften, skal du se på fødevarerne i opskriften. Sæt dem ind i madpyramiden. Du kan bruge en plakant med madpyramiden (eller elevark 1).



Vær med i Mad eller hvad konkurrencen

Anret de to retter i opgave 2, så de ser flotte ud. Tag billeder af retterne og læg dem på: www.madellerhvad.dk og beskriv:

1. Hvor fødevarerne i retterne skal placeres i madpyramidens tre lag.
2. Hvilke grove grøntsager retterne indeholder.
3. Hvordan I har valgt at anrette maden.

Når I lægger jeres billeder og tekst på www.madellerhvad.dk, er I med i konkurrencen om 3 x 1 dag med Anne Ravn, der er forfatter og kendt fra DR-serien *By på Skrupp*. Anne laver jeres skolekøkken om til en restaurant, hvor I er kokke og kan invitere jeres forældre til at smage på jeres mad.



Madpyramiden har to spor



Fig. 4. Madpyramiden har to spor.

Madpyramiden har 2 lodrette spor. På figur 4 kan du se de to spor.

Det ene spor indeholder kartofler, rugbrød og fuldkornsprodukter. Det andet spor indeholder grøntsager og frugt.

Spor 1: Kartoffler, rugbrød og fuldkornsprodukter

Alle fødevarerne i **spor 1** indeholder meget stivelse og mange kostfibre samt vitaminer og mineraler. Det betyder, at du føler dig mæt i lang tid, og du får masser af energi til din krop. Det er særligt sundt at spise fødevarer med fuldkorn.

Hvad er fuldkorn?

Korn fra eksempelvis hvede eller rug bliver malet til mel på et mølleri. Når kornet bliver knust i kornkværnen, siger man, at kornet bliver malet. Når man maler hele kornet med både skaldele (skal og klid), kim og frøhvide, så får man fuldkornsmel (se fig. 5). Det kan for eksempel være rugmel eller grahamsmel. I almindeligt hvidt hvedemel er alle skaldele sigtet fra. Man bruger kun frøhviden. Skal- delene bliver tilbage i sien og fjernet fra melet.

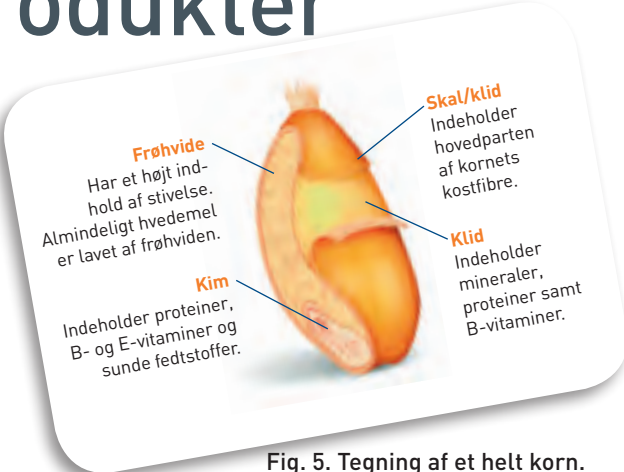


Fig. 5. Tegning af et helt korn.



Fig. 6. Vælg produkter med Nøglehullet og/eller Fuldkornsmærket på.

Af det hele korn og fuldkornsmel laver man forskellige fødevarer. Se fig. 7.
Hvor mange fødevarer kender du?

Af det hele korn







Af fuldkornsmel







Fig. 7. Der findes mange forskellige fødevarer med fuldkorn

Opgave 3:

Se på grahamsmelet og hvedemelet som I brugte til fladbrødene og undersøg, hvad der står på poserne under ingredienser. Hvilken pose har Nøglehulsmærket og/eller Fuldkornsmærket på?

kvalitet, hvilket sikrer et ensartet resultat fra gang til gang. Coop hvedemel fremstilles af udvalgte hvedesorter hvor kun 75% af kornkernerne er anvendt, man siger at udmalingsgraden er 75.

INGREDIENSER: Fintmalede hvedekerner uden skaldele og kim, melbehandlingsmiddel (E 300).

OPBEVARING: Tørt og ikke for varmt. Bør ikke opbevares sammen med v...

Opgave 4:

Kom 1 dl grahamsmel i en si. Sigt melet. Beskriv hvad der sker. Hvad er der tilbage i sigten? Hvad er der i skålen?



Opgave 5:

Der skal være fuldkornsmel sammen med hvedemel i en dej. Hvis ikke der er hvedemel i en dej, kan den ikke hæve og blive luftig. Kan du tilberede de bedste foccacia-brød af fuldkornsmel og hvedemel? Eksperimenter med, hvor meget af melet der skal være fuldkornshvedemel, og hvor meget af melet der skal være hvedemel. Skriv din egen opskrift ud fra denne grundopskrift.

Foccacia-brød 10 stk

Du skal bruge

- 25 g gær
- 3 dl lunkent vand eller kærnemælk
- 1 tsk. salt
- 6 dl mel
 - både **fuldkornsmel** og **hvedemel**

Til pensling

- 1 spsk. olivenolie

Til drys

- ¼ tsk. groft salt
- 1 tsk. tørret oregano

Sådan gør du

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Kom vand eller kærnemælk i skålen. Rør rundt.
5. Kom salt i skålen. Rør rundt.
6. Kom fuldkornsmel og hvedemel i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
7. Ælt dejen færdig på bordet.
8. Læg dejen i skålen og læg film over dejen.
9. Lad dejen hæve i 20-30 minutter.
10. Rul dejen til en pølse og del den i 10 stykker.
11. Form 10 boller og tryk dem flade til foccacia-brød med en diameter på ca. 10 cm.
12. Læg foccacia-brødene på bagepladen.
13. Læg film over foccacia-brødene og lad dem hæve i 15 minutter.
14. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
15. Tryk med fingrene på dejen, så den bliver fladere.
16. Pensl foccacia-brødene med olivenolie.
17. Drys salt og oregano på foccacia-brødene.
18. Sæt foccacia-brødene i ovnen og bag dem i ca. 12 minutter.
19. Lad foccacia-brødene køle af på en bagerist.



Kartofler og rugbrød

Kartoflen er ikke en grøntsag, men en knold som indeholder vitaminer og mineraler. Kartofflen indeholder også store mængder stivelse ligesom i brød. Det betyder, at den mætter godt. Den indeholder dog ikke så mange

kalorier som pasta og ris, da den indeholder meget vand. Det er derfor kartofler er sunde. Stivelsen i kartoflen kan man lave til kartoffelmel.

? Opgave 6:

Fremstil din egen kartoffelmel af kartoflens stivelse.

Du skal bruge

- 3 mellemstore kartofler
- 1 skrællekniv
- 1 rivejern
- 1 dl vand
- 1 stor skål
- 1 viskestykke
- 2 tallerkner



Sådan gør du

1. Vask, skræl og riv kartoflerne.
2. Kom 1 dl koldt vand i en stor skål.
3. Skyl viskestykket i koldt vand og vrid det. Læg de revne kartofler på viskestykket og fold viskestykket om kartoflerne.
4. Vrid saften ud af kartoflerne, og ned i skålen.
5. Lad kartoffelvandet stå i skålen i 15 minutter. Kartoffelmelet synker ned i bunden af skålen.
6. Hæld vandet fra, og smør det våde kartoffelmel ud på 2 tallerkener.
7. Lad kartoffelmelet tørre i ca. 1 time.
8. Gnid på kartoffelmelet og beskriv konsistensen. Sammenlign evt. kartoffelmelet med købt kartoffelmel.

Hvad kan man bruge kartoffelmel til?

Spor 2: Grøntsager og frugt

Grøntsager indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler. Derfor er grøntsagerne placeret i bunden af madpyramiden. De grove grøntsager som porrer og gulerødder indeholder mange kostfibre. Kostfibre holder dig mæt i lang tid, når du har spist.

De fine grøntsager – salatgrøntsager – indeholder ikke så mange kostfibre som de grove grøntsager, men mere vand.

De grove grøntsager ligger under de fine grøntsager i madpyramiden. Det viser, at du skal spise flere af de grove grøntsager end af de fine. Helt præcist, skal du spise mindst 200

gram grove grøntsager om dagen og 100 gram fine. Det svarer til en stor gulerod, en lille kop ærter og en stor tomat. Grøntsager på dåse eller på frost er også sunde.

Frugt er placeret i midten af madpyramiden, da frugt indeholder mange vitaminer og mineraler. Frugt indeholder mere sukker og færre kostfibre end grøntsager. Det betyder, at frugt smager mere sødt og mætter i kortere tid end grøntsager. Du skal spise 300 gram frugt hver dag, men ikke mere end det. Det svarer til et æble og en banan og en lille kop vindruer.

Hvad er kulhydrater?

Stivelse og kostfibre er komplekse kulhydrater. Stivelse bliver optaget langsomt i kroppen og kostfibre bliver slet ikke optaget. Det betyder, at du holder dig mæt længe. Stivelse og kostfibre bliver kaldt for langsomme kulhydrater.

Sukker fra frugt og almindeligt hvidt sukker fra slik og kage er simple kulhydrater.

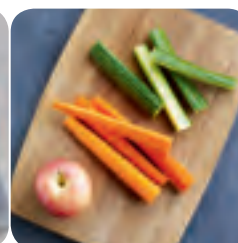
De bliver optaget hurtigt i kroppen, så du hurtigt bliver sulten igen. De bliver kaldt for hurtige kulhydrater.

? Opgave 7:

Diskuter i klassen, hvornår I spiser grøntsager, og hvornår I spiser frugt. Diskuter også, hvilken slags frugt og grøntsager I spiser. I kan få inspiration ved at kigge på fotos af måltider herunder. Skriv jeres resultater i elevark 2.



Morgen



Mellemmåltid



Frokost



Mellemmåltid



Aften

? Opgave 8:

Fremstil nedenstående salat med frugt og grøntsager. Vurder, hvilke måltider I kan spise salaten til. Hvilke andre frugter og grøntsager kan I bruge til salaten? Skriv opskriften og læg den på skolens intranet eller på www.madellerhvad.dk.

Rødbedesalat med æble og hakkede nødder Til 4 personer

Du skal bruge

- 3 rødbeder (330 g)
- 2 æbler (180 g)
- 30 g hasselnødder

Sådan gør du

1. Læg hasselnødderne på en pande.
2. Varm panden op og rist nødderne i ca. 5 minutter indtil de er gyldne.
3. Lad nødderne køle af i 5 minutter og hak dem groft.
4. Skyl og skræl rødbederne.
5. Riv rødbederne på den grove side af rivejernet.
6. Skyl æblerne, fjern kernehuset, og skær æblerne i tern.
7. Bland rødbeder, æbler og hasselnødder.



Tip: Hvis du gerne vil undgå røde fingre, kan du bruge plastikhandsker.

Madpyramiden og måltiderne

? Opgave 9:

Tilbered et morgen-, mellem-, frokost- eller aftensmåltid fra opskrifthæftet. Sæt fødevarerne fra opskriften ind i madpyramiden (brug elevark 1). Fra hvilket lag var der flest fødevarer?



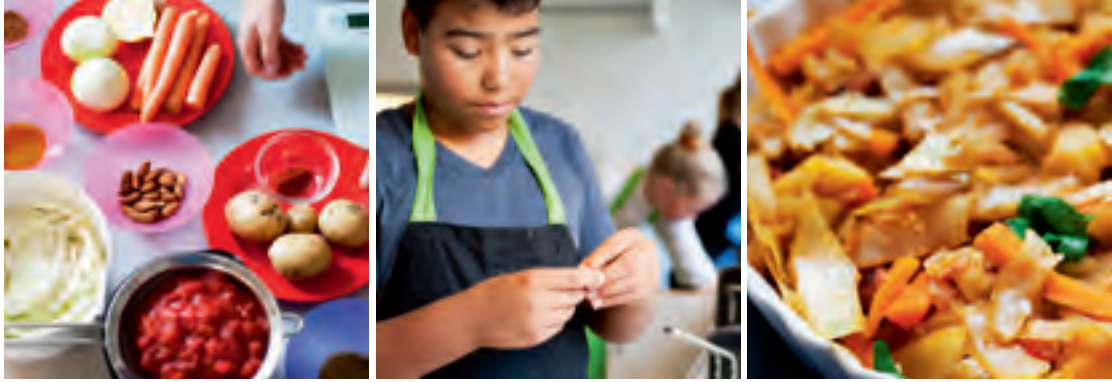
? Opgave 10:

Du spiser forskellige fødevarer til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider. Tænk på, hvad du har spist det sidste døgn. Skriv fødevarerne ind i skemaet ud for den rigtige type og det rigtige måltid (brug elevark 3). Nu kan I lave klassens madpyramide (brug elevark 4). Hvilke typer af fødevarer har I spist det sidste døgn? Hvilke typer fødevarer har I spist meget af og hvilke lidt af? Hvilket lag i madpyramiden har I spist mest fra?

Fødevarergrupperne fra madpyramiden	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltid
Fedtstoffer				
Kød og indmad				
Ost				
Fisk				
Kylling og æg				
Mælkeprodukter og friskost				
Fuldkornsbrød, majsli, pasta, ris og bulgur og fra og kerner				
Frugter og bær, nødder og tørret frugt				
Vand				
Kartofler, rugbrød og havregryn				
Grøntsager				

Energi pr. person for krydret grønsags- og kartoffelgryde: 1525 kJ
Energifordeling: Protein 6 % Kulhydrat 49 % Fedt 44 %

Energi pr. person for krydret grønsags- og kartoffelgryde med fladbrød med søde løg: 2125 kJ
Energifordeling: Protein 8 % Kulhydrat 52 % Fedt 40 %



Krydret grønsags- og kartoffelgryde Til 4 personer

Du skal bruge

- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 350 g hvidkål
- 300 g kartofler
- 250 g gulerod
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. salt
- Lidt peber
- 1½ dl vand
- ½ citron

Til drys

- 40 g mandler
- En lille håndfuld bredbladet persille eller frisk koriander

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil og hak løg og hvidløg.
4. Skyl hvidkålen, og tag de yderste blade af.
5. Skær hvidkålet helt igennem. Skær hvidkålen i tynde strimler, som fotoet nedenfor.
6. Vask og skræl kartoflerne.
7. Skær kartoflerne i store terninger på ca. 3x3 cm.
8. Vask og skræl gulerødderne.
9. Skær dem i stave på ca. 3 cm.
10. Hæld olien i en gryde og varm den op.
11. Kom løg og hvidløg i gryden.
12. Skru ned, og steg løg og hvidløg i ca. 3 minutter indtil de er klare.
13. Kom paprika, spidskommen, salt og peber i gryden. Rør godt.
14. Kom hvidkålen i gryden og rør.
15. Tag kartofler og gulerødder op af vandet, og kom dem i gryden. Rør.
16. Hæld 1½ dl vand i gryden og rør.
17. Læg låg på gryden og kog i 10-15 minutter indtil grøntsagerne er møre.
18. Pres citronen og smag retten til med citronsaft, salt og peber.

Til drys

19. Hak mandlerne groft.
20. Pluk bladene af persille eller koriander og skyl dem godt. Hak bladene.
21. Hæld retten i et fad og drys mandler og hakket persille eller koriander over.



Sådan skærer du kål i strimler:

1. Skær en tyk skive af toppen og læg kålhovedet med snitfladen nedad.
2. Skær stykker af kålen uden om stokken.
3. Snit stykkerne til tynde strimler.



Energi pr. person for
fladbrød med søde løg:
1618 kJ
Energifordeling:
Protein 11 % Kulhydrat 78 % Fedt 11 %

Fladbrød med søde løg og tomat Til 16 stk. (4 pers.)

Du skal bruge

Topping

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 stort løg
- 2 tsk. olivenolie
- ½ dl vand
- 1 spsk. honning

Dej

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 1 tsk. salt
- 2 dl grahamsmel
- Ca. 3 ½ dl hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 225 grader.

Til Topping

5. Sæt et dørslag i en skål. Åbn dåsen med tomater og hæld dem i dørslaget.

Smag på de rå løg. Vurder smagen. Er de søde, sure, bitre eller umami?

Smag på de svitsede løg. Vurder smagen. Er de søde, sure, bitre eller umami?

Smag på de glaserede løg. Vurder smagen. Er de søde, sure, bitre eller umami?

6. Pil løget, og skær det i tynde ringe.
7. Kom olien i en gryde og varm den op.
8. Kom løget i gryden, og skru ned.
9. Rør og steg løgringene i ca. 5 minutter ved middel varme, indtil de er blanke og klare.
10. Kom vand og honning i gryden.
11. Rør til vandet er fordampet væk fra gryden.
12. Hæld løgene i en skål.

Til dej

13. Smuldr gæren i en stor skål.
14. Hæld vand og salt i skålen. Rør godt.
15. Kom grahamsmel i skålen. Rør godt.
16. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
17. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
18. Ælt dejen færdig på bordet.
19. Læg dejen i skålen.
20. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15 minutter.
21. Del dejen i 2 stykker. Form hvert stykke til en stor bolle.
22. Tryk hver bolle ud til en cirkel på ca. 20 cm og læg dem på bagepladen.
23. Læg de hakkede tomater på hvert brød.
24. Læg de søde løg på tomaterne.
25. Sæt brødene øverst i ovnen og bag dem i 12-15 minutter.
26. Tag brødene ud, og lad dem køle af på en bagerist.
27. Skær hvert brød ud i 8 trekanter som en pizza.