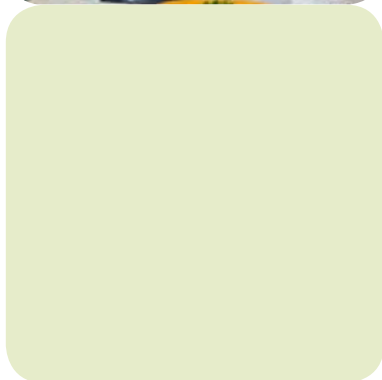




Madpakker!

Madpakker

Hvad har du med i madpakken i dag? De fleste børn i Danmark har en madpakke med til frokost. Hver dag bliver mere end 600.000 madpakke taget op af skoletasken. Du kommer altså til at spise mere end 2000 madpakker i løbet af den tid, du går i skole, hvis din skole ikke har en madordning.



De fleste madpakker bliver smurt af mor eller far. Med dette hæfte 'GoCook – madpakker!' er det blevet din tur til at lave sunde og spændende madpakker. Prøv at finde frem til, hvad der får den til at smage allerbedst.

Foto 1. Madpakke fra 1886. Den består af et stykke rugbrød smurt med fedt pakket ind i avisen "Socialdemokraten". Den blev enten glemt eller gemt i et panel på Rosenborg. Den blev fundet i 1986, da slottet blev renoveret.

Hvad er en madpakke?

Madpakken er den mad, du tager med i skole. Normalt indeholder madpakken kold mad. I madpakken kan der være rugbrød med pålæg eller andre slags brød som pizza eller sandwich med fyld. I din madpakke kan du også have salat, frugt og grøntsager.

De første madpakker

I gamle dage spiste folk tit et varmt måltid midt på dagen. Hvis de var ude i marken for at høste, gik de hjem på gården og spiste frokost, og så gik de ud i marken igen bagefter.

Madpakken blev først opfundet omkring 1870'erne, da der kom fabrikker i de store byer i Danmark. Arbejderne på fabrikkerne

havde kun en kort frokostpause, så de kunne ikke nå hjem for at spise varm mad. Derfor tog de rugbrød med fedt, pølse og ost med på arbejde. Madderne var pakket ind i avisepapir (Foto 1). Senere blev madkassen opfundet. Den var lavet af noget tyndt metal, der hedder blik. Endnu senere blev smørrebrødspapiret opfundet, så folk kunne pakke maden ind (Foto 2).

På landet gik skolebørnene indtil 1920'erne hjem i spisepausen og spiste et varmt måltid. I de større byer fik børnene fra fattige familier varm mad eller smørrebrød på skolen, fordi mange fik for lidt mad derhjemme. Det var kun børn fra rige familier, der havde råd til at få en madpakke med i skole.



Foto 2. Teglværksarbejdere fra 1949 spiser deres madpakke i spisepausen.

Rugbrød er et hit

Vidste du, at man har spist rugbrød i Danmark siden vikingetiden?

Først var formen på rugbrød ovalt. Da man begyndte at lave madpakker, fandt man ud af at lave brødet firkantet, da de firkantede skiver er meget nemmere at pakke ind og lægge i en madkasse.

Rugbrødsmadder har altid været populære i danske madpakker. Det mest populære pålæg på rugbrødet har også altid været leverpostej pyntet med syltede rødbeder eller agurkeskiver (se Foto 3).



Foto 3. Rugbrød med leverpostej har altid været et hit.

? Opgave1: Er rugbrødsmad jeres favorit?

- Undersøg hvilken rugbrødsmad, der er den mest populære i jeres klasse eller på jeres skole? Sæt undersøgelsen op på skolens bibliotek eller læg den på skolens intranet. Lav den rugbrødsmad, I bedst kan lide.

1. Rugbrød med _____ pynt _____

2. Rugbrød med _____ pynt _____

3. Rugbrød med _____ pynt _____

4. Rugbrød med _____ pynt _____

5. Rugbrød med _____ pynt _____

6. Rugbrød med _____ pynt _____

? Opgave2: Lav en rugbrødsmad med laksesalat

- I kan prøve opskriften på: Rugbrødsmad med laksesalat, peberrod og agurk i GoCook opskrifthæftet. Vurder madens smag. Er det jeres nye favorit?

? Opgave3: Lav en udstilling med madkasser

- Lav en udstilling af madkasser på skolens bibliotek. I kan fortælle madkassens historie. Hvor gammel er den? Er det en pige eller en dreng, der ejer den? Hvad for nogle madpakker har der været i den? Er der noget særligt ved lige netop denne madkasse? Læg historien ind i madkassen.

Den sunde madpakke

Din madpakke gør dig mæt og giver dig energi, så du er klar til at lære nyt resten af skoledagen.

En sund madpakke indeholder energi fra kulhydrat, fedt, protein og kostfibre samt vitaminer og mineraler (se Faktaboks 1).

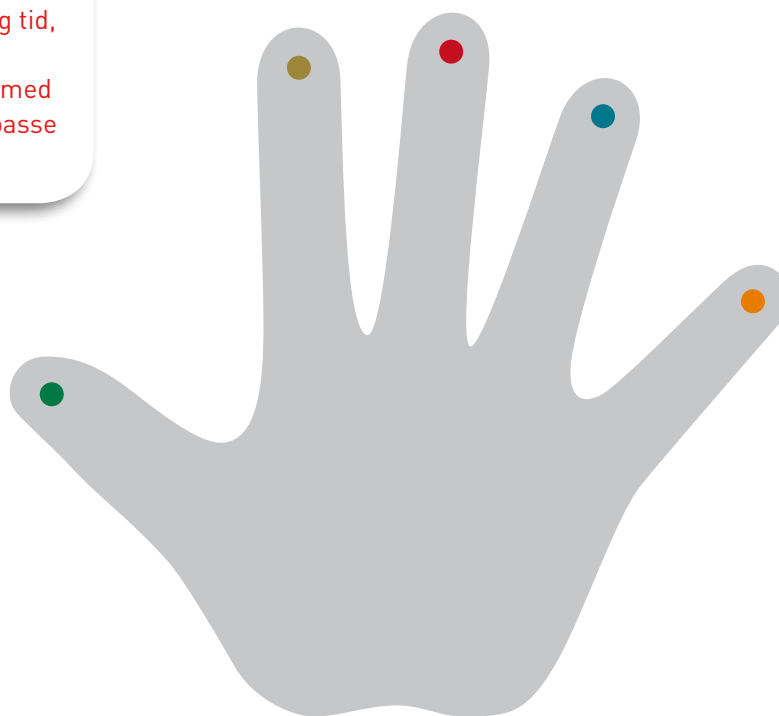
Når du vælger mad til en sund madpakke, kan 'madpakkehånden' hjælpe dig. Madpakkehånden viser, at en sund madpakke består af fem forskellige dele. En del for hver finger: Grøntsager, groft brød, pålæg, fisk og frugt.

Kulhydrater, fedt og proteiner giver dig energi.

Kostfibre gør dig mæt i lang tid, og du får en god fordøjelse.

Vitaminer og mineraler er med til at bygge din krop op og passe på din krop.

Faktaboks 1.



GI' MADPAKKEN EN HÅND

- 👉 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 👉 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 👉 Pålæg – kød, ost eller æg
- 👉 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 👉 Frugt – det friske og søde

Figur 1. 'madpakkehånden'

I figur 1 kan du se, hvordan du kan bruge 'madpakkehånden', når du laver en sund madpakke. Hver finger viser en del af madpakken. Skema 1 viser, hvilke fødevarer du kan vælge imellem til de fem dele. Det viser også, hvad næringsindholdet er i de fem dele.

I skemaet kan du også se, hvilke grundsmage

du kan finde i de fem forskellige dele.

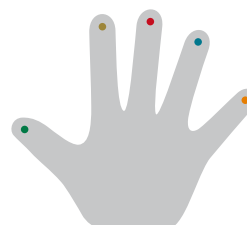
Madpakken skal dufte og smage godt, så du har lyst til at spise den. Du kan smage grundsmagene: Sødt, surt, salt, bittert og umami. De fleste fødevarer indeholder flere af grundsmagene. For eksempel smager et æble både sødt og surt.

Madpakkehånden	Fødevarer	Næringsindhold. Her får du især	Grundsmage
Grønt 	Gulerod, tomat, agurk, bladselleri, ærter, avocado, blomkål, asparges, peberfrugt, radise, majs og spirer. Råkostsalater og andre salater.	Kulhydrat og kostfibre. Kalium og kalk. A, B og C-vitaminer.	Bitter og umami.
Brød 	Rugbrød og fuldkornsbrød.	Kulhydrat, kostfibre, jern, zink, B-vitaminer.	Bitter og surt.
Pålæg 	Frikadeller, steg, pølse, leverpostej og hakkebøf. Ost alle slags. Æg.	Protein og fedt.	Salt og umami.
Fisk 	Fiskefilet, fiskefrikadelle, laks, tun og makrel i tomat.	Protein, n-3 fedtsyre fra fed fisk, jod, zink og selen.	Umami.
Frugt 	Æble, pære, fersken, jordbær, hindbær, vindruer, melon, appelsin, mandarin, banan, ananas og kiwi.	Kulhydrat, kostfibre og C- vitaminer.	Sødt og surt.

Skema 1. Madpakkehånden har fem fingre. Hver finger viser en del af madpakken: Grønt, brød, pålæg, fisk og frugt.

? Opgave 4: Din madpakke og 'madpakkehånden'

Lav forslag til en madpakke, hvor du bruger 'madpakkehånden'. Brug skemaet i Elevark 1.

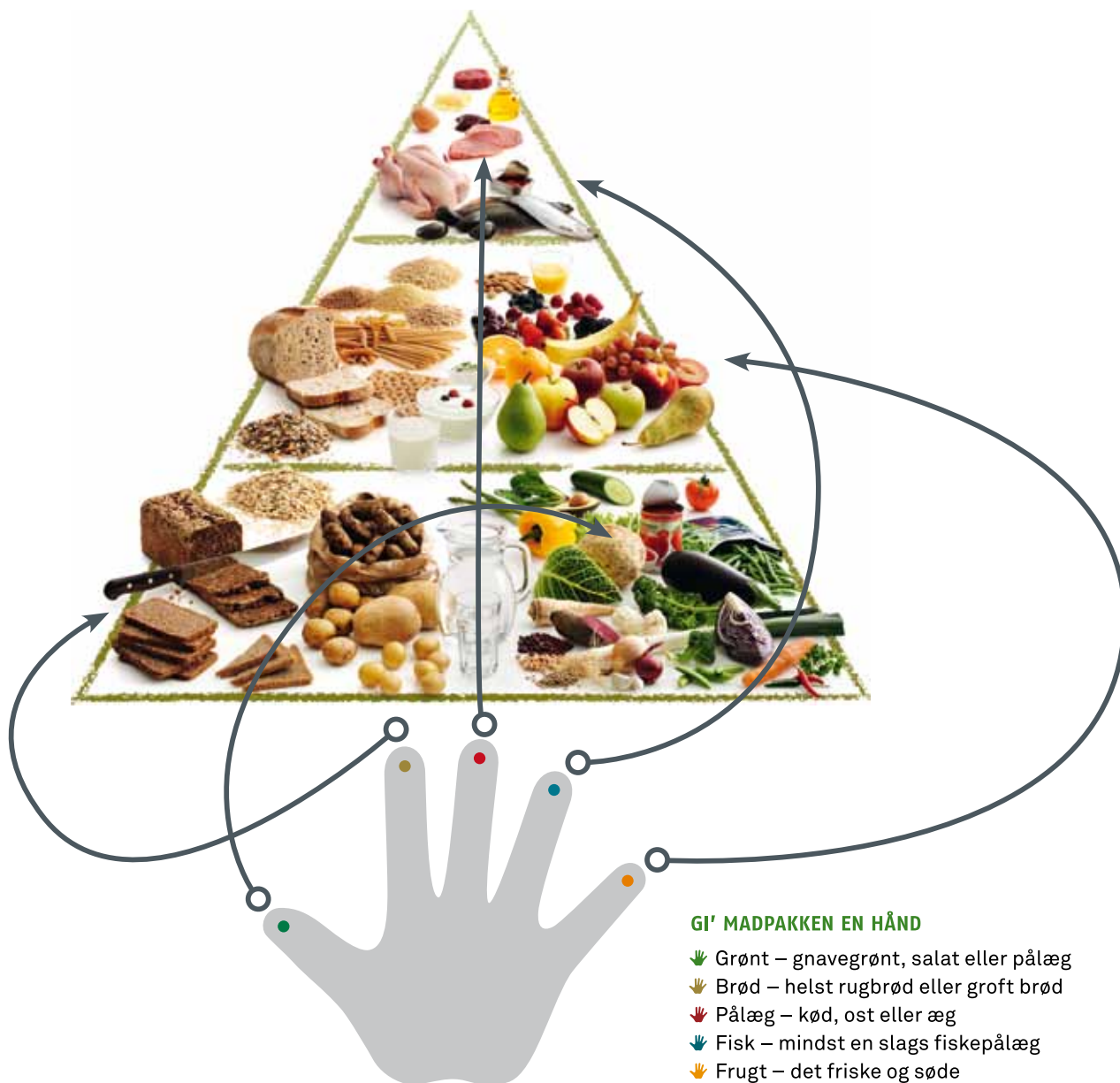


Madpakken og madpyramiden

Du kan bruge madpyramiden sammen med 'madpakkehånden', når du smører madpakke. Du kender sikkert de fleste madvarer i 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. Det betyder, du skal spise flere grøntsager end du skal spise kød.

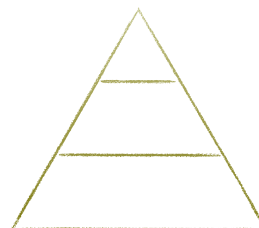
Du kan sætte 'madpakkehånden' ind i madpyramiden. Se på pilene i Figur 2.



Figur 2. 'Madpakkehånden' viser, hvilke dele en madpakke skal indeholde. Det er grønt, brød, pålæg, fisk og frugt, som du også kan finde i madpyramiden.

? Opgave 5. Madpyramiden og madpakken

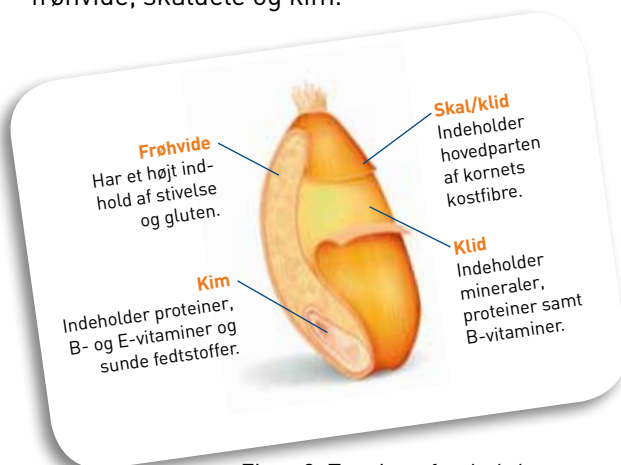
Se på madpyramiden. Lav madpakker, hvor der er mest fra bunden, mindre fra midten og mindst fra toppen. Skriv ind i skemaet i elevark 2.



Brødet i madpakken

Rugbrød finder du i bunden af madpyramiden. Det betyder, at rugbrød er meget sundt, og at du skal spise meget af det. Rugbrød og andet groft brød er med i de fleste madpakker. Jo grovere brødet er, jo sundere er det. Det er, fordi det grove brød indeholder flest vitaminer, mineraler og kostfibre.

Både groft og hvidt brød er lavet af mel. Mel er meget fint malet eller knust korn. Korn består af skaldele som også kaldes klid, kim og frøhvide (Se Figur 3). Det hvide mel indeholder kun frøhviden, mens det grove mel både indeholder frøhvide, skaldele og kim.



Figur 3. Tegning af et helt korn.

Rugbrød er groft brød. Det er tungt og fast, fordi det er lavet af fuldkornsmel såsom rugmel. Franskrød er som regel hvidt brød. Det hvide brød er let og luftigt, og det er lavet af hvedemel. Hvedemelet gør brødet luftigt, fordi det indeholder meget gluten. Se Faktaboks 2.

Hvis du bager et sundt brød kun med groft mel også kaldet fuldkornsmel, bliver det tungt og fast at spise. Hvis du bager et brød kun med hvedemel, bliver det meget luftigt, men ikke så sundt. Du får det sundeste og mest luftige brød, når der er både hvedemel og fuldkornsmel i brødet. Du kan også købe sunde brød med fuldkornsmærket (se Faktaboks 3).

Fakta om gluten

Gluten er et protein fra frøhviden i kornet. Det holder på luften i brødet som en ballon. Gluten kan ligne tygge-gummi og er sejt og elastisk. Jo mere gluten der er i hvedemelet, jo mere luftigt bliver brødet.

Faktaboks 2.

Fuldkornsmærket

Når du skal vælge mel eller brød, så se efter fuldkornsmærket. Det betyder, at brødet eller melet indeholder mel med alle kornets dele. Brød og mel med fuldkornsmærket indeholder mange vitaminer og mineraler.



Faktaboks 3.



Opgave 6. Gluten i mel

Undersøg hvor meget gluten der er i rugmel og hvedemel. Lav en dej af rugmel og en dej af hvedemel. Vask stivelsen ud af dejen og bag bollerne. Se elevark 3.



Bag brød til madpakken

Groft brød til madpakken kan du selv bage. På side 14 finder du en grunddej, der indeholder både groft mel fx rugmel og hvedemel. Den kan du bruge til rugpakker eller mange andre slags brød.

Du kan af den samme grunddej lave fx grov-

boller eller pitabrød, hvor du kan komme fyld i. Du kan også rulle dejen tyndt ud og lave en pizza, hvor du lægger forskelligt fyld på. Eller du kan vælge at rulle dejen sammen om noget fyld og lave snegle, horn eller pirogger. Du bestemmer formen.

? Opgave 7. Bag rugpakker

Tilbered rugpakkerne med yoghurt-dip på side 14. Undersøg og vurder rugpakkernes smag. Hvor kommer rugpakkerne og yoghurt-dip fra i madpyramiden? Se elevark 4 og deltag i konkurrencen.

? Opgave 8. Klassens bedste madpakkebrød

Diskuter i klassen, hvilket madpakke-brød I vil lave af grunddejen. Se forslag til de forskellige madpakke-brød i skemaet her nedenfor. Find evt. opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook opskriftshæftet. Lav et madpakke-brød i klassen og vurder brødets smag.

Grovbolle 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:
Pizzasnegl 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:
Pizza 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:
Foccia-brød 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:
Pestosnegl 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:
Pirog 	Forslag til fyld:	Forslag til tilbehør til madpakke-brødene:

Skema 2. Brød du kan lave til madpakken med en grunddej af groft mel og hvedemel.

Den lette og hurtige madpakke

Madpakken kan være meget let at lave, hvis du bruger rester fra aftensmaden. Du kan bruge rester af kød fx fiskefrikadeller og kyllingelår, salater, risengrød, pandekager og kartofler.

Når du bruger rester fra aftensmåltidet, får du og din familie mad til flere dage. I skema 3 er der eksempel på retter, som både kan være i madpakken eller et aftensmåltid.



Skema 3. Eksempler på aftensmåltider, du kan bruge i madpakken.
Se opskrifterne på gocook.dk

? Opgave 9. Bulgursalat i madpakken og som aftenmåltid

En bulgursalat med grøntsager kan både være frokost og et aftenmåltid. På side 16 kan du se opskriften på bulgursalat med rodfrugter, karry og æble. Salaten indeholder ikke kød, og derfor er det en grøn ret. Beskriv, hvordan du vil have bulgursalaten med i madpakken. Se elevark 5 og deltag evt. i konkurrencen.

? Opgave 10. Bulgursalaten i madpyramiden

Hvor kommer bulgursalaten fra i madpyramiden? Skriv ingredienserne ind i elevark 6.



? Opgave 11. Madpakke med rester

Kom med andre forslag til en madpakke, der er lavet af rester fra aftensmaden. Se for eksempel i GoCook opskrifthæftet eller på gocook.dk.

Pak madpakken

Pak din madpakke ind, så den kan holde sig frisk i skoletasken, til du skal spise den.

Du kan pakke maden ind i madpapir eller husholdningsfilm først og derefter komme den i en plasticpose, en madpakkepose med lynlås eller i en madkasse.

Du bør undgå at pakke madpakken ind i sølvpapir, da det koster meget energi at fremstille. (Faktaboks 4).

Om sølvpapir

3 ud af 5 danskere bruger sølvpapir som indpakning til madpakken. Sølvpapir indeholder aluminium. Det kræver meget energi at få aluminium ud af jorden. En madpakke i sølvpapir udleder 30 gange så meget CO₂ som en madpakke i madpapir.

Faktaboks 4.



? Opgave 12. Hvad er hot og hvad er not, når du skal pakke din madpakke?

Diskuter i klassen, hvad der er hot og not i madpakken, og skriv det ind i elevark 7. Beskriv, hvordan du gerne vil have din madpakke pakket ind, så den ser indbydende ud og er dejlig at spise.

Brug elevark 7.

Dressing i boks.

Rugbrød med leverpostej og agurkestykke i egen pakke.

Rugbrød for sig og makrel i sin egen boks.

HOT!



NOT!



Skema 4

Dressing på maden, så den bliver blød og klistret.

Flad leverpostej med smattet agurk.

Rugbrød med smattet makrel.

Madpakken holder sig mest frisk, hvis du stiller den i køleskab. Næsten hver femte klasse har dog ikke et køleskab. Du kan dog godt holde maden kold alligevel, hvis du laver dit eget køleskab til madpakken.

? Opgave 13. Lav dit eget køleskab til madpakken!

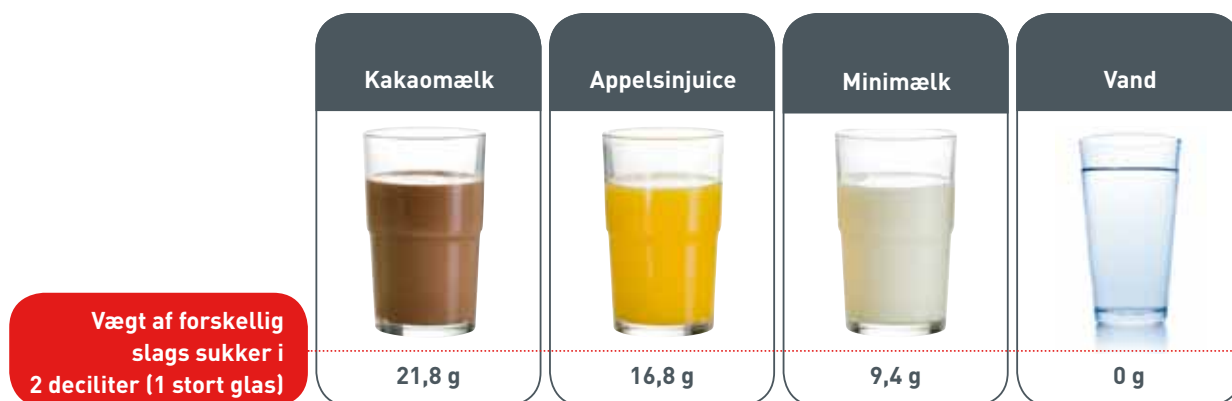
Læg en flaske vand eller en brikjuice i fryseren i et døgn. Fyld kun flasken $\frac{3}{4}$ op med vand, da den buler ud, når den bliver frossen. Læg den frosne flaske vand eller brikjuicen ovenpå madkassen, så bliver din madpakke holdt kold ligesom i et køleskab.

Foto 4. Du kan lægge en frossen brikjuice eller en frossen vandflaske ovenpå madkassen, hvis du vil holde den kold i skoletasken.



Drikkevarer til madpakken

Du skal have noget at drikke til din madpakke. De fleste børn drikker vand eller mælk i skolen. Nogle vælger også juice til madpakken, men juice indeholder en del sukker (se skema 5).



Skema 5. Sukkerindhold i vand, mælk, kakaomælk og juice.

? Opgave 14. Den sunde drik.

Diskuter og undersøg, om I kan lave en drik af vand, der har smag, men ikke er tilsat hvidt sukker. Forsøg med:

- Vand og citronsaft
- Vand og limesaft.
- Vand med $\frac{1}{2}$ vindruer
- Vand med...



Nu har vi spisepause!

Du har hver dag en spisepause på skolen. Den kan vare 10, 20, 30 eller 40 minutter. Det er hyggeligst at spise madpakken, når du spiser

den sammen med andre. Maden smager bedre, når der er en god stemning i rummet.



“ Vi vil meget gerne sidde sammen med pigerne fra parallelklassen og spise madpakken, for det er hyggeligt. Vi snakkede for et par år siden om at få en fælles kantine, men det er aldrig blevet til noget ”

“ Nogle dage opdager jeg slet ikke, jeg har madpakke med. Jeg glemmer det, fordi vi snakker for meget i spisepausen. Vi har kun 10 minutter til at spise i klassen ”



Foto 5. Du kan spise din madpakke flere steder på skolen. Det kan for eksempel være i dit klasseværelse, på gangen eller i skolegården.



Foto 6. På nogle skoler kan du spise din mad i særlige spisemiljøer. Det gælder bl.a. EAT skolerne i Københavns Kommune.

? Opgave 15. Madpakkens rum

Lav forslag til, hvad I kan gøre i klasselokalet, så I får lyst til at spise jeres madpakke her. Tegn eller tag billeder af, hvordan der skal se ud, og hvordan I vil sidde.



Foto 7. Majsgrød fra Malawi og chicken nuggets med pommes frites, coleslaw og backed beans og cola fra USA. Majsgrød 500 kJ og amerikansk skolemad 5006 kJ.



Madpakken i andre lande

I Danmark har de fleste børn madpakke med i skole. I mange lande i verden har børn ikke madpakke med, men spiser et varmt måltid mad på skolen. I lande som Sverige og Finland er maden lavet af et køkkenpersonale, som laver sunde retter, som børnene kan vælge imellem. I andre lande holder skolen en middagspause på to timer, hvor børnene går hjem og spiser varm mad. Efter middagspausen kommer de i skole igen.

Den mad eleverne får i skolen er forskellig fra land til land. I det afrikanske land Malawi består skolemaden af majsgrød, som hedder

Nsima (udtales en-si-ma). Nogle gange får børnene en sovs af tomater og løg til majsgrøden, hvis der er råd til det. Familierne i Malawi sender børnene i skole for, at de kan få noget at spise. 66 mio. børn i verden kommer sultne i skole hver dag.

I USA får mange børn også mad i skolen. Det kan være pommes frites og chicken nuggets med ketchup. Skolemaden indeholder meget energi, og 1 ud 3 børn i USA er overvægtige.

Læs mere om fattigdom

Se 'Hvorfor fattigdom?'

www.dr.dk/skole/hvorforfattigdom

HVORFOR FATTIGDOM?

SPØRG HVORFOR!

Faktaboks 5.

? Opgave 16: Skolemad i Afrika og i USA.

Tilbered opskriften på majsgrød og vurder smag og konsistens. Se på energiindholdet i den afrikanske og amerikanske skolemad. Diskuter i klassen, hvilken forskel der er i energiindholdet, og hvilken betydning det har.

Opskrift på majsgrød Nsima til 4 personer

Du skal bruge

- 3½ dl vand
- 2 dl majsmelet

Sådan gør du

1. Hæld vandet i en gryde, og kog vandet.
2. Hæld majsmelet i gryden, og rør godt.
3. Kog grøden i 4-5 minutter.
4. Hæld grøden i tallerkener, og spis den med fingrene.



Energi per person (2 rugpakker):

2349 kJ (560 kcal).

Energifordeling:

Protein 11%, Kulhydrat 67% og Fedt 22%.



Rugpakker med kartoffelfyld og yoghurt-dip

Til 8 pakker

Du skal bruge

Til dej:

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 1 tsk. salt
- 90 gram rugmel (1,5 dl)
- Ca. 300 g hvedemel (5 dl)

Til fyld:

- 1 mellemstort løg
- 3 store kartofler (ca. 250 gram)
- 1 spsk. olie
- 1 dl vand
- 2 dl frosne ærter
- skal 1/3 økologisk citron
- 2 tsk. tørret rosmarin
- ¼ tsk. peber
- 1 tsk. groft salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.

Dej

4. Smuldr gæren i en stor skål.
5. Hæld vand i skålen og rør.
6. Kom salt i skålen og rør.
7. Kom rugmelet i skålen og rør.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.

Fyld

11. Pil og hak løget fint.
12. Vask og skræl kartoflerne.
13. Riv kartoflerne på den side af rivejernet, hvor hullerne er størst.

14. Hæld olie på en slip-let pande og varm den op.
15. Kom løgene på panden, og steg dem, indtil de er klare. Skru ned til midterste varme.
16. Kom kartoflerne på panden og steg dem sammen med løgene i 3 minutter, mens du rører.
17. Hæld ½ dl vand på panden og rør.
18. Steg kartoflerne og løgene i 3 minutter, mens du rører.
19. Kom ½ dl vand på panden. Rør og steg i 2 minutter, indtil vandet er fordampet.
20. Sluk for varmen. Vask og riv citronen.
21. Kom citronskal og rosmarin på panden. Rør.
22. Kom ærterne på panden og rør i 2 minutter.
23. Smag til med salt og peber.

Tip: Du kan også bruge andre krydderier i rugpakkerne: fx timian, karry eller chili.



Rugpakker

24. Tænd ovnen på 225 grader.
25. Drys lidt mel på bordet, og hæld dejen ud på bordet.
26. Form dejen til en pølse, og del den i 8 stykker.
27. Rul hvert stykke ud til en cirkel på ca. 15 cm og læg dem på bagepladen.
28. Læg 2 spsk. fyld på den ene halvdel af dejen, og lad 1 cm af kanten være fri for fyld.
29. Fold den anden halvdel over, og tryk kanten sammen med en gaffel.
30. Læg husholdningsfilm over rugpakkerne, og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
31. Sæt rugpakkerne øverst i ovnen og bag dem i 12 – 15 minutter, indtil de er lysebrune og sprøde.

Tip: Du kan pensle rugpakkerne med æg eller mælk, inden du sætter dem i ovnen.

Yoghurtdip Til 8 pakker

Du skal bruge

- 150 g yoghurt
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk. paprika
- 1 håndfuld persille (20 stilke)
- ½ tsk. groft salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Hæld yoghurt i en skål.
3. Pil og pres hvidløget, og kom det ned i skålen.
4. Kom paprika i skålen.
5. Skyl persillen, og hak den fint med en kniv på et skærebræt.
6. Kom persillen i skålen og rør.
7. Smag til med lidt salt.

Opgave 17. Undersøg og vurder rugpakkernes smag.

Rugpakker med kartoffelfyld og yoghurtdip

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Jeg kan smage...					



Energi per person:
1347 kJ (320 kcal).
Energifordeling:
Protein 9%, Kulhydrat 65% og Fedt 26%.

Bulgursalat med rodfrugter, karry og æble

Til 4 personer

Du skal bruge

- 3 dl vand
- 160 g bulgur (2 dl)
- 3 gulerødder (250 g)
- 2 pastinakker (250 g)
- 1 porre
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. karry
- ½ dl vand
- 1 æble
- ½ citron
- ½ tsk. salt

Forslag til tilbehør:
Groft brød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
4. Hæld bulguren i gryden. Læg låg på gryden og kog i 5 minutter.
5. Tag gryden af varmen og lad den stå i 10 -12 minutter, indtil bulguren er kogt.
6. Hæld bulguren i et fad.
7. Vask og skræl gulerødder og pastinakker.
8. Skær gulerødder og pastinakker i små terninger.
9. Skyl og rens porren og skær den i tynde ringe.
10. Hæld olien i en gryde og varm den op.
11. Kom gulerødder, pastinakker og porre i gryden. Rør og steg i et minut, indtil grøntsagerne er blanke.
12. Kom karry i gryden. Rør og skru ned.
13. Kom vand i gryden. Læg låg på gryden og kog i ca. 5 minutter, indtil grøntsagerne er næsten møre.
14. Hæld grøntsagerne over bulguren. Bland godt. Lad bulgur og grøntsager køle af.
15. Vask æblet. Fjern kernehuset og skær det i terninger. Læg dem i en lille skål.
16. Pres saften ud af citronen.
17. Kom citronsaften over æbleterningerne.
18. Bland æbleterningerne med bulgursalaten.
19. Smag bulgursalaten til med salt.

Opgave 18. Undersøg og vurder bulgursalatens smag.

Bulgursalat med rodfrugter, karry og æble

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Jeg kan smage...					