

LIVRETTER

= MED KARTOFLER



100% DIN RET

Elevhæfte

MAD ER SJOVT! MAD SMAGER GODT! OG DU SVINGER KOKKEKNIVEN!

Bliv bedre til at lave mad end dine forældre! Det er dit køkken – du bestemmer! Du vælger opskriften, bestemmer smagen og laver 100 % din ret!

”Jeg hedder Gorm, og jeg elsker at lave mad. Det er herresjovt at lave mad. Jeg tager ud i min bus for at møde nogle cool unge mennesker og finder ud af, hvad de brænder for, og sammen skal vi lave 100 % deres ret”.

Den første, jeg skal ud at besøge, hedder Lucas. Han spiller amerikansk fodbold.



Gorm og 100% DIN RET



VIND EN EFTERMIDDAG MED KOKKEN GORM - OG TRYK JERES SKOLEKØKKEN OM TIL EN RESTAURANT

Deltager klassen i konkurrencen, kan I vinde en restaurantdag med med Gorm. Hvis I vil deltage, skal I lave en af de to retter bagerst i hæftet som 100% jeres ret, uploade billede

af retten og beskrive en metode fra retten med egne ord eller billeder.

Læs mere på GoCook.dk

AMERIKANSK FODBOLD ER EN SEJ SPORT!



NAVN Lucas

INTERESSE Amerikansk fodbold.

DØDSRET Kartofler, fordi de smuldrer i munden.

LIVRET Thailandsk mad, pizza, shawarma - noget der er krydret.

"Jeg er quarterback på mit hold i amerikansk fodbold. Sporten kan virke voldsom på andre, når de ikke har prøvet det. Det ligner noget, hvor vi bare smadrer hinanden. Men sådan er det ikke. Det er en sjov sport, hvor vi både bruger musklerne og hovedet.

Jeg elsker wraps med krydret kød, så det laver Gorm og jeg. Jeg er ikke så vild med kartofler, men når vi laver dem som røsti, så smager de rigtig godt. Wraps og røsti - det er 100 % min ret!"



PRØV LUCAS' WRAPS OG
RØSTI PÅ SIDE 14 OG 16.

DØDSRET!



Scan koden og se filmen, hvor Gorm og Lucas laver 100 % Lucas ret.

FIND OPSKRIFTER OG FILM ONLINE

Du kan finde alle opskrifterne til 100% din ret i GoCook app'en. Du kan også se alle filmene på gocook.dk



Scan koden og hent GoCook app'en til din iPod, iPad, iPhone eller Android telefon. Du kan også hente app'en på gocook.dk/app.



LIVRETTER

Hvad er din livret? Du er nok ikke i tvivl, når du bliver spurgt. Din livret er den mad, som du allerbedst kan lide at spise. Og du har sikkert altid lyst til at spise den.

Det kan være, at du får din livret til din fødselsdag eller på andre særlige dage, for eksempel til din konfirmation eller på din navnedag.

Retten er din livret, fordi du synes, at den smager godt og minder dig om gode oplevelser.

Det kan også være en bestemt person, som laver den - din mor eller farmor eller onkel. Hvis din livret er din mors frikadeller med krydderurter og råstegte kartofler, så er du nok ikke så vild med alle andre frikadeller.

Mange børn og voksne har nogle retter, som de især kan lide. Vi har spurgt piger og drenge om deres livretter. Se hvilke fem livretter, der er de mest populære herunder. Er din livret i blandt dem?

DE FEM MEST POPULÆRE LIVRETTER



Opgave 1: Hvad er din livret?

Hvad er din livret, og kan du beskrive det særlige ved retten? Hvem laver den, hvornår får du den? Hvornår fik du den første gang? Hvem spiser du livretten sammen med? Hvorfor er det blevet din livret? Brug elevark 1.

HVAD ER DIN LIVRET?



Opgave 2: Hvad er klassens livretter?

Del klassen op i rene drenge- og pige grupper. Hver gruppe skal nu lave en collage over deres livretter. Find billeder på nettet, fx på gocook.dk. Diskuter collageerne i klassen.

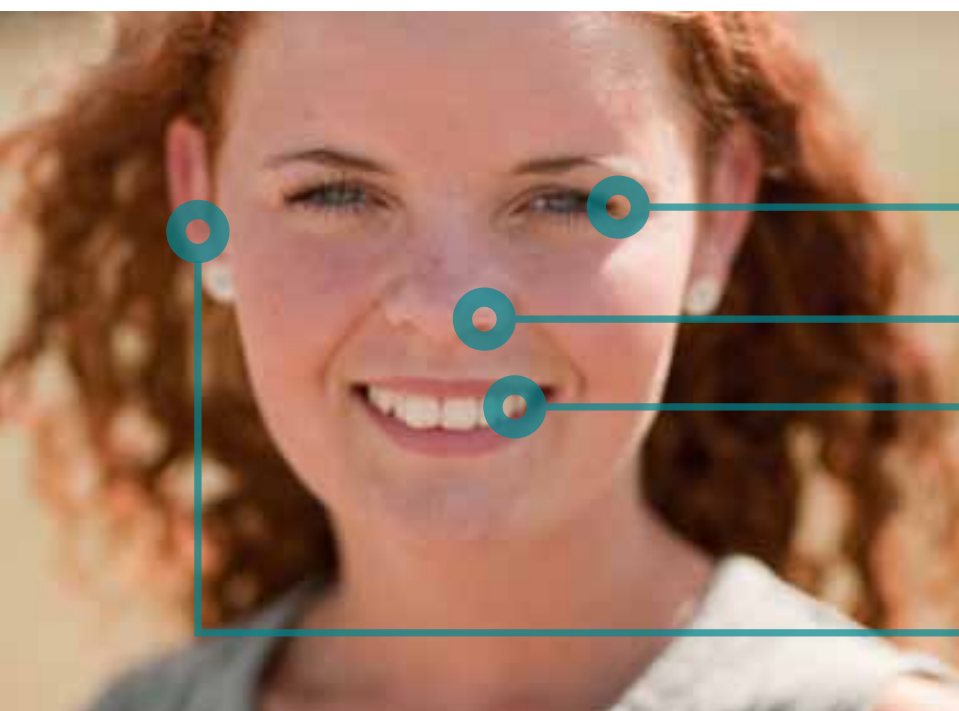
DINE SANSER OG LIVRETTER

Din livret smager godt og ser lækker ud. Du kan let genkende den, og måske kan du lugte den på lang afstand. Du bruger både smagesansen,

følesansen, synssansen, lugtesansen og høresansen, når du laver, og spiser din livret.

Opgave 3: Hvad er smag?

Det kan være svært at beskrive, hvad smag er. Vi bruger mange ord om smag i det daglige. Hvordan vil du beskrive smagen af din livret? Er den stærk, sød, krydret, rund, osv.? Brug elevark 2.



DE 5 SANSER

SYNSSANSEN

LUGTESANSEN

SMAGSSANSEN
OG FØLESANSEN

HØRESANSEN

Smagesansen

Hvordan smager en livret? Skønt? Sødt? Stærkt? Sprødt? – eller uhm, bare godt. Du kan bruge mange forskellige ord, når du beskriver din livret. Vi kan smage fem smage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Dem kalder vi de fem grundsmage.

Du smager med tungen og rundt i munden. Fra tungen og munden går der besked til hjernen om, hvad du smager. Selvom to mennesker smager den samme mad, oplever de smagen forskelligt. Smagsoplevelsen er individuel.

Du kender sikkert den søde, sure, salte og bitre smag, men smagen umami er ikke så kendt. Umami betyder velsmag. Det er den smag, der er i for eksempel parmesanost, sojasovs,







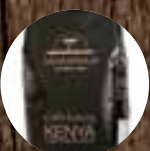


skinke, ketchup og kartofler. Hvis du kommer parmesanost på spaghetti, kommer den til at smage endnu bedre. Retten får større velsmag – altså umami.

SURT
ELLER
SØDT?



De fleste madvarer indeholder flere af de fem grundsmage. En appelsin smager for eksempel både sødt og surt.

Der er også enkelte madvarer, der kun indeholder én grundsmag. Dem kan du se i skemaet nedenfor.

Grundsmage	Madvarer, der kun har én grundsmag	
SØD	 Hvidt sukker	 Flormelis
SUR	 Citronsaft	 Eddike
SALT	 Salt	
BITTER	 Rucolasalat	 Kaffe
UMAMI	 Parmesanost	 Soltørrede tomater

KA' DU SMAGE FORSKEL?



Opgave 4: De fem grundsmage

Du skal nu smage på de fem grundsmage. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucolasalat og parmesanost. Skriv dine smagsoplevelser ind i elevark 3. Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grundsmag.

Opgave 5: Smagetest

Smag på:

- Et stykke æble,
- En skive kogt kartoffel
- Et stykke soltørret tomat

Undersøg, hvilke grundsmage der er i et æble, en kogt kartoffel og i soltørrede tomater.

Tegn grundsmagene ind i figurerne i elevark 4.



Følesansen


En tartelet skal være sprød, kartoffelmos blød og et æble saftigt. Sprød, cremet, saftig, melet, grynet, sejt eller trævlet er ord, du kan bruge om madens konsistens.

Du bruger følesansen i munden, når du bider og tygger i noget. Smagsoplevelsen bliver

påvirket af følesansen. Hvis en rå gulerod er blød, har du nok ikke lyst til at spise den. Er der klumper i sovsen, er oplevelsen ikke så god. Temperaturen påvirker også smagsoplevelsen. Mælk skal være kold, spaghettien til kødsovsen skal være varm.

Opgave 6: Undersøg konsistensen

Smag forskellige madvarer og beskriv konsistensen med dine egne ord i skemaet nedenfor. Diskuter de forskellige oplevelser af konsistens. Hvilke ord bruger I?

Madvarer	Beskriv konsistensen
GULEROD 	
ÆBLE 	
KOGT KARTOFFEL 	
FLADBRØD 	
CREME FRAICHE 	
BLADSELLERI 	
RØDBEDE 	
PERSILLE 	

HVORDAN FØLES
MADEN I MUNDEN?



Lugte, se og høre

Bliver du sulten, når du lugter friskbagte boller? Lugtesansen påvirker vores lyst til at smage og spise mad. Vi siger, at tænderne løber i vand. Og det gør de faktisk. Der bliver automatisk dannet spyt i munden, når du lugter lækker mad.

Det, du ser, kan også give dig lyst til at smage. Et billede af en ret eller et tv-program om mad kan give dig lyst til at smage retten. Du kan anrette mad, så den ser indbydende ud. Du bruger for



eksempel høresansen, når du banker på brødet for at høre, om det er bagt færdigt, ligesom pigen på billedet.

Opgave 7: Smage- og lugtetest

Smag på en lille skefuld parmesanost. Beskriv smagen. Prøv nu at holde dig for næsen, mens du igen spiser en lille skefuld parmesanost. Smager osten anderledes end før? Hvis ja, hvordan kan det være? Udfyld skemaet nedenfor.

Beskriv smagen af parmesanost uden at holde dig for næsen

Beskriv smagen af parmesanost, mens du holder dig for næsen

KARTOFLEN = DEN FANTASTISKE KNOLD

Du startede elevhæftet med at se, hvilke fem retter, der er de mest populære blandt unge. Kartoffler er ikke iblandt livretterne. Men måske kan de blive det? Udfordr dig selv med kartofler – de kan laves på mange forskellige måder.

Kartofflen stammer fra den sydlige del af USA og Sydamerika. Kartofflen kom til Europa i 1500-tallet, men europæerne vidste ikke, hvordan de

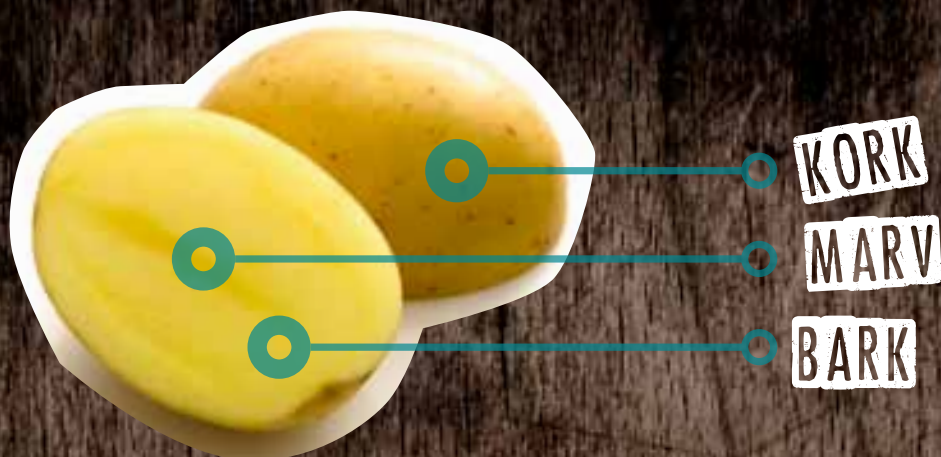
skulle tilberede kartofflen. De troede, at alt hvad der groede under jorden tilhørte fanden og var farligt.

I 1700-tallet kom tyskere til Danmark for at opdyrke den jyske hede. De havde kartofflen med. I slutningen af 1800-tallet blev det almindeligt at spise kartofler i Danmark.



Scan koden og se filmen "Eventyret om den vidunderlige kartoffel"





Dyrkning af kartofler

I dag dyrker vi kartofler i haver og på marker. Kartofler bliver dyrket hele året. De første bliver lagt i jorden allerede i april. Dem høster vi i midten af juni. Andre kartoffelsorter bliver lagt i jorden senere og er først modne i efteråret. Dem spiser vi om vinteren.

Opbevaring af kartofler

De kartofler, som vi høster om efteråret, kan holde sig friske helt frem til foråret, hvis de bliver opbevaret rigtig. Kartofler skal opbevares ved 6-10 grader og i mørke. Derhjemme er det derfor rigtig godt at opbevare kartofler i en kold kælder. Du kan også opbevare dem i køleskabet i nogle dage.

Hvis kartoflerne ligger for varmt, kan de begynde at spire. Det er ikke godt. Ligger kartoflerne for lyst, kan de blive lysegrønne. Den lysegrønne farve kan være tegn på, at kartoflerne indeholder et giftstof, som man kan blive syg af. Dem skal du ikke spise.

Kartoflens opbygning

Kartofler er knolde, der vokser under jorden. Planten er i familie med tomatplanten. En kartoffel består af lag af kork, bark og marv. Korklaget er skrællen og bark- og marvlaget er kartoffelkødet.

KARTOFLER
MED
LYSEGRØNNE
OMRÅDER



HVA SKER DER?



Opgave 8: Et nærstudium af kartofflen

Gå sammen i grupper på to og undersøg en kartoffel. Brug elevark 5.




1. Se på kartofflen og beskriv dens skræl. Er skrællen tyk eller tynd?
2. Skær kartofflen over og find kork, marv og bark.
3. Skræl de to halve kartofler og riv kartofflen. Pres saften ud af kartofflen og smør saften på en ren tallerken. Lad saften tørre ind. Beskriv, hvad der er på tallerkenen.



Mange forskellige kartoffelsorter

En kartoffel er ikke bare en kartoffel. Der er mange forskellige kartoffelsorter. De har navne som Sava, Folva og Bintje. Sorterne bliver delt op i melede, faste og voksagtige kartofler. Sorterne har forskellig smag og konsistens, og du kan bruge dem til mange forskellige retter.

Se skemaet nedenfor. På kartoffelposen kan der for eksempel stå Vildemosekartofler eller Samsøkartofler. Det betyder, at kartoflerne kommer fra Vildemose eller Samsø. Det fortæller med andre ord, hvor kartoflerne kommer fra.

Karakter	Kartoffelsorter	Hvad kan kartoffelsorterne bruges til?
 <p>MELEDE</p>	<p>Bintje Estima Diseree King Edward</p>	<p>Bagte kartofler Kartoffelmos</p>
 <p>FASTE</p>	<p>Fakse Folva Fontane Hamlet Hansa Jutlandia Sava</p>	<p>Kogte kartofler Kartoffelbåde Pommes frites</p>
 <p>VOKSAGTIGE</p>	<p>Asparges Ditta Exquiasa Sieglinde</p>	<p>Kogte kartofler Kartoffelsalat</p>

Opgave 9: Kartofflen i supermarkedet

Undersøg i et supermarked, hvilke kartoffelsorter, I kan købe. Skriv sorterne ind i skemaet i elevark 6. Tag desuden billeder af kartoflerne ude i butikken. Beskriv hvordan kartoflerne ser ud, og hvordan de er opbevaret i butikken. Vis billederne i klassen.

HVOR MANGE SORTER
KAN DU FINDE?



Forbrug af kartoflen

I løbet af 1900-tallet blev det meget populært at spise kartofler i Danmark. Kartoffler var billig mad og mættede godt. I 1950 spiste hver dansker i gennemsnit 120 kg kartofler om året. I løbet af 1970'erne dalede interessen for

kartoflerne, og danskerne spiste i stedet mere ris og pasta. Siden 1990 har danskerne spist omkring 57 kg kartofler om året. Det er altså cirka det halve, som for 40 år siden.



Opgave 10: Hvor tit er der kartofler på menuen hjemme hos dig?

Undersøg i jeres klasse, hvor mange gange om ugen, at I spiser kartofler. Spørg jeres bedsteforældre, hvor ofte de spiste kartofler, da de var børn.

Opgave 11: Hvordan spiser I kartofler?

Når du spiser kartofler derhjemme, hvordan er de så tilberedt? For eksempel kogte, bagte eller mosedede. Diskuter det i klassen.

Den sunde kartoffel

I madpyramiden er kartofflen placeret i bunden. Det er, fordi du skal spise mange kartofler. Spis kartofler flere gange om ugen. Kartofler er sunde, og indeholder vigtige vitaminer og mineraler, og næsten intet fedt.

Pasta og ris ligger i midten af madpyramiden. Ris og pasta er også sundt, men indeholder ikke så mange vitaminer og mineraler som kartofler. Vælg derfor kartofler frem for pasta og ris.

Kartofflens smag og tilberedning

Kartofler indeholder flere af de fem grundsmage, og du kan bruge dem på mange måder. Men du kan ikke spise rå kartofler. Mange synes, at kartofler har en mild smag og derfor passer godt med andre smage.



Opgave 12: Undersøg kartofflens smag

Undersøg i grupper en kogt kartoffels smag (se opskriften i elevark 7). Hvad sker der med smagen, når I tilsætter de fem grundsmage til kartofflen? Brug elevark 7. Hvilken smag foretrækker du? Begrund dit valg over for gruppen.



Kartoflen i måltidet

Kartofler er ofte tilbehør til et måltid. Når du tilbereder kartofler, ændrer de både smag og konsistens. De kan være faste, når de er kogt,

bløde når de er bagt, cremede, når de bliver most.



Opgave 13: Undersøg kartoflens konsistens

Undersøg, hvad der sker med kartoflens konsistens, når den bliver kogt, stegt, bagt og most. Se elevark 8. Skriv jeres svar ind i skemaet nedenfor. Diskuter i klassen, hvilken kartoffelret I foretrækker. Begrund jeres valg.

Kartoffelretter	Konsistens Brug ord som blød, hård, saftig, melet, fast og andre ord.	Hvilken kartoffelret foretrækker du?
 <p>KOGTE KARTOFLER</p>		
 <p>STEGTE KARTOFLER</p>		
 <p>KARTOFFELMOS</p>		<p>HVILKEN ER DIN LIVRET?</p>
 <p>BAGTE KARTOFLER</p>		

Udover tilbehør, kan du lave hele retter med kartofler, så som supper, kolde og varme salater, omeletter og pizza. Kartofler kan også være en ingrediens i søde kager og brød. Kartoflerne er med til at gøre brødet saftigt. Du kan ikke se eller smage, at der er kartofler i

brødet eller kagen. I skemaet på næste side kan du se, hvordan du kan bruge kartofler som tilbehør, til en selvstændig ret eller som en ingrediens i flere retter. Find opskrifterne i GoCook-app'en eller på gocook.dk.

Opgave 14: Kartoffelretter

Hvilke af kartoffelretterne i skemaet kender I? Kender I andre retter med kartofler? Prøv Mexi-wrap m. ingefærdressing på side 14 eller se flere retter med kartofler på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Tilbehør	Selvstændig ret	Ingrediens
STEGTE 	KARTOFFELMADDER 	KARTOFFELBRØD 
HASSELBACK 	PIZZA 	SCONES 
KOLD SALAT 	GRÆSK KARTOFFELSALAT 	KARTOFFELMAZARIN MED CHOKOLADE 
FLØDEKARTOFLER 	TORTILLAS 	RUGPAKKER 
RØSTI 	KARTOFFELPANDEKAGER 	INDISK GRYDERET 
VARM SALAT 	BAGEKARTOFLER MED HYTTEOST 	GRØNTSAGS- OG KARTOFFELGRYDE 

Opgave 15: Købte kartoffelretter

I supermarkedet kan du købe mange forskellige madvarer med kartofler. Du kan finde kartofler som tilbehør, som færdigretter eller som ingrediens i pålæg. Se fotoet til højre. Undersøg, hvilke kartoffelprodukter I kan købe i supermarkedet. Tag billeder af dem og fremlæg for klassen.



MEXI-WRAP

Du skal bruge

Chili-kød:

- Ca. 270 g kartofler (4-5 stk.)
- ½ til 1 rød, frisk chili
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 2-3 stilke bladselleri
- 2 schnitzler, ca. 150 g
- ½ dl hvedemel
- 1 tsk. salt
- 2-3 spsk. olie
- 1 knivspids peber
- 1 dl vand

Salat:

- 50 g hvidkål
- 2 tomater

Wrap:

- 4-8 fladbrød, wraps, tortillas eller madpandekager
- 4-8 spsk. ingefærdressing (se opskriften på ingefærdressing side 15).

Sådan gør du

Chili-kød:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl kartoflerne, og skyl dem i koldt vand.
4. Skær kartoflerne ud i pinde på ca. 1/2 cm x 1/2 cm x 5 cm ligesom tynde pomfritter.
5. Skyl chilien, og skær den over på langs.
6. Skrab kernerne ud af chilien, og fjern dem.
7. Hak chilien fint.
8. Skyl kniven.
9. Pil og hak hvidløg og løg fint.
10. Skyl bladselleristilkene, og skær dem ud i mindre stykker.
11. Læg kødet i en frysepose.
12. Bank hvert stykke kød med en kødhammer eller en kagerulle, så det bliver helt fladt.
13. Tag kødet ud af fryseposen.
14. Skær kødet ud i strimler på ca. 1/2 cm x 1/2 cm x 6 cm.
15. Kom mel på en tallerken og tilsæt salt og peber.
16. Vend kødet i melblandingen.
17. Hæld olie på en pande, og varm den op.
18. Brun kødet på panden ved høj varme.
19. Rør med en grydeske, så kødet bliver brunt på alle sider.
20. Tag kødet op af panden og læg det i en gryde.
21. Kom nu chili, hvidløg, løg og bladselleri på panden. Tilsæt evt. lidt mere olie.
22. Svits dem i 3-4 min. ved middelvarme.
23. Hæld bladselleri, chili, hvidløg og løg over i gryden til kødet.
24. Kom kartoffelpindene i gryden.
25. Hæld 1 dl vand i gryden, læg låg på gryden, og lad retten koge ved middelvarme 10-15 min., til kødet er mørt og kartoflerne er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.

Salat:

26. Bræk store blade af hvidkålshovedet.
27. Skyl kålbladene under koldt vand.
28. Lad bladene dryppe af i et dørslag, eller på et stykke køkkenrulle.
29. Snit bladene i meget tynde strimler.
30. Skyl tomaterne, og skær dem i både.

Wrap:

31. Varm pandekager, fladbrød, tortilla eller wraps på en brødrister eller i en 200 grader varm ovn.
32. Kom kålstrimler, tomatbåde og chili-kød med grøntsager på brødene.
33. Kom lidt ingefærdressing over blandingen.
34. Rul wraps'ene sammen.



100% MIN RET!

DU KAN OGSÅ LAVE
MEXI-WRAP UDEN KØD.
SE OPSKRIFTEN I ELEVARK 9



Scan koden og se,
hvordan du renser
en chili



INGEFÆR=DRESSING

4 PERSONER

Du skal bruge

- 1 dl cremefraiche 9% eller ymer
- 2 cm frisk ingefær (ca. 20 g)
- 1 lille håndfuld persille
- ¼ lime
- Lidt salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Hæld cremefraiche eller ymer i en skål.
4. Skræl ingefæren.
5. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet.
6. Rør ingefæren i cremefraichen eller ymeren.
7. Kom koldt vand i en balje.
8. Skyl persillen fri for jord i baljen.
9. Lad persillen dryppe af i et dørslag, eller på et stykke køkkenrulle.
10. Hak persillen fint
11. Rør persillen i dressingen.
12. Skær limen over, og pres saft af den.
13. Rør limesaft i dressingen.
14. Smag dressingen til med salt, og evt. mere fint revet ingefær.

Opgave 16: Vurder smagen i Mexi-wrap og ingefær-dressingen

Vurder 100 % din Mexi-wrap med ingefær-dessing ved hjælp af smage-5-kanten. Brug elevark 10.

4 PERSONER

KARTOFFEL- OG RODFRUGT-RØSTI

Du skal bruge

- Ca. 220 g kartofler (2-3 stk.)
- Ca. 130 g pastinak eller persillerod
- Ca. 130 g rødbede
- ¼ til ½ rød, frisk chili
- ½ tsk. salt
- 2-3 spsk. olie

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl kartoflerne, og skyl dem i en balje med koldt vand.
4. Skræl pastinak eller persillerod. Skær enderne af.
5. Skræl rødbederne, og skær enderne af.
6. Skyl alle grøntsagerne i en balje med rent, koldt vand.
7. Riv kartofler og grøntsager på den grove side af et rivejern.
8. Kom de revne kartofler og grøntsager i en skål.
9. Skyl og rens chilien. Skær chilien over på langs, og fjern kernerne med en lille kniv.
10. Hak chilien fint.
11. Rør chilien i grøntsagerne.
12. Tilsæt salt, og rør godt.
13. Kom olie på en slip-let pande.
14. Varm olien op til middel varme.
15. Form 4-8 røsti med hænderne, og læg dem på panden. Tryk dem lidt flade med en paletkniv.
16. Steg de 4-8 røsti i 7-8 min. på hver side ved middel varme.
17. Læg de færdige røsti på en tallerken. Server eventuelt med ingefærdressing, se s. 15.

100% DIN RET!



www.duedalogs.dk

Opgave 17: Vurder smagen i Kartoffel- og rodfrugtrøstien

Vurder 100 % din Kartoffel- og rodfrugtrøsti ved hjælp af smage-5-kanten. Brug elevark 10.

Opgave 18: Lav 100% din livret med kartofler

Din udfordring er nu at lave 100 % din ret med kartofler - en røsti. Tag opskriften på røsti (se opskriften ovenfor) og tilsæt forskellige krydderier og grøntsager. Skal der timian og gulerødder i din røsti, eller skal der chili eller karry i røstien? Find mere inspiration i elevark 11.



100% DIN RET

