

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? Skriv dine svar ind i skemaet.

| | |
|---|--|
| Hvad er din livret? | |
| Hvem laver din livret? | |
| Hvornår får du din livret? | |
| Hvornår fik du din livret for første gang? | |
| Hvem spiser du din livret sammen med? | |
| Hvorfor er det din livret? | |



Opgave 3: Hvad er smag?

Hvad er din livret?

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.? Beskriv med dine egne ord smagen i din livret. Du kan bruge ord som stærk, mild, krydret, sød.

Min livret smager:



Opgave 4: De fem grundsmage

Du skal nu smage på de fem grundsmage.

Smag på sukker, citronsaft, salt, rucolasalat og parmesanost.

Skriv dine smagsoplevelser her i skemaet.

Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grundsmag.

| Grundsmage | Smag på | Din smagsoplevelse: Du kan bruge ord som meget, lidt, dejligt sødt, surt, salt, bittert og umami |
|---------------|---|--|
| SØD |  Hvidt sukker | |
| SUR |  Citronsaft | |
| SALT |  Salt | |
| BITTER |  Rucolasalat | |
| UMAMI |  Parmesanost | |



Opgave 5: Smagetest

Smag på:

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

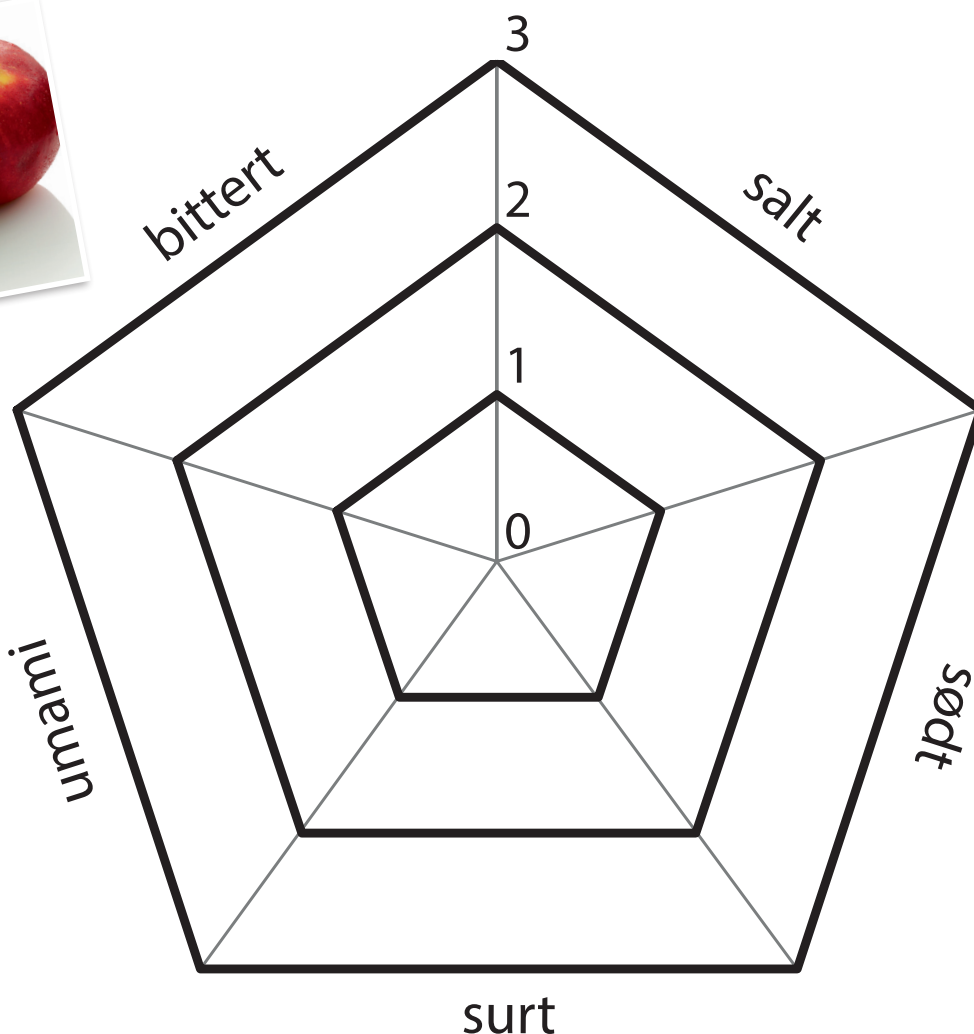
Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan for eksempel smage lidt surt eller meget surt. Det kan du vise i Smage-5-kanten på en skala fra 0 til 3.

Smager en råvare meget surt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for surt.

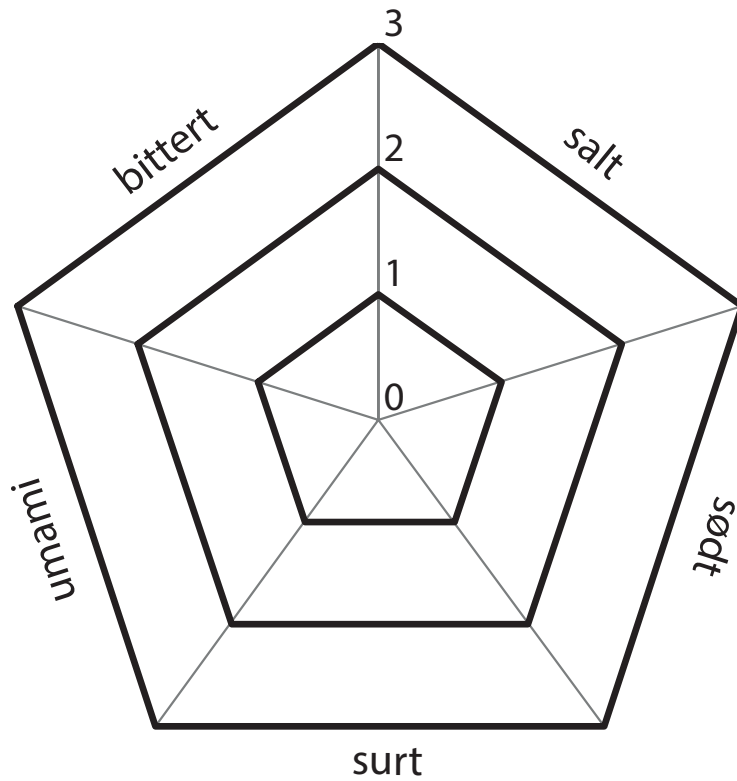
Smager råvaren kun lidt sødt, skraverer du felt 1 ud for sødt.

Smage-5-kant

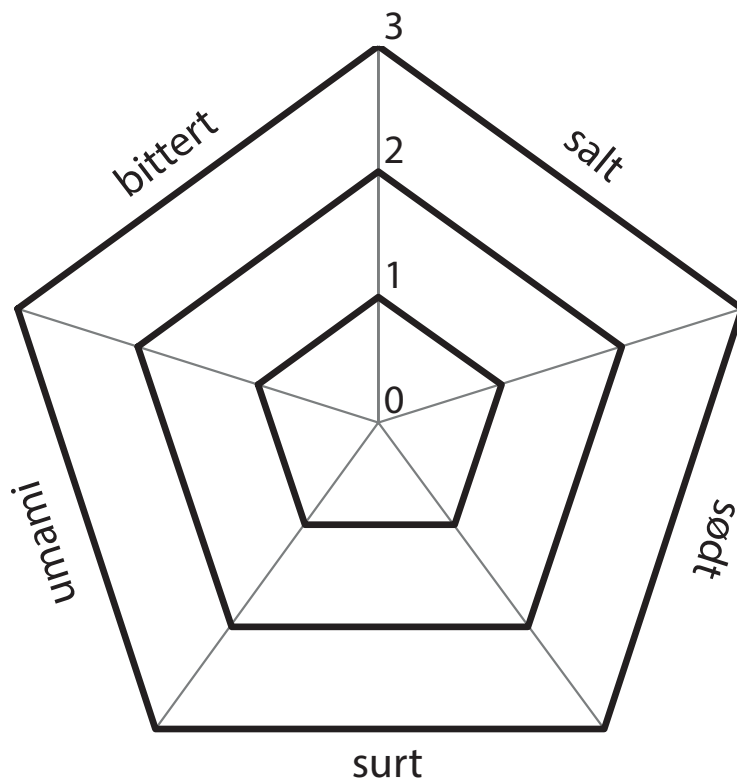
Smag på et stykke æble, og udfyld Smage-5-kanten.



Smag på en skive kogt kartoffel, og udfyld Smage-5-kanten.



Smag på et stykke soltørret tomat, og udfyld Smage-5-kanten.

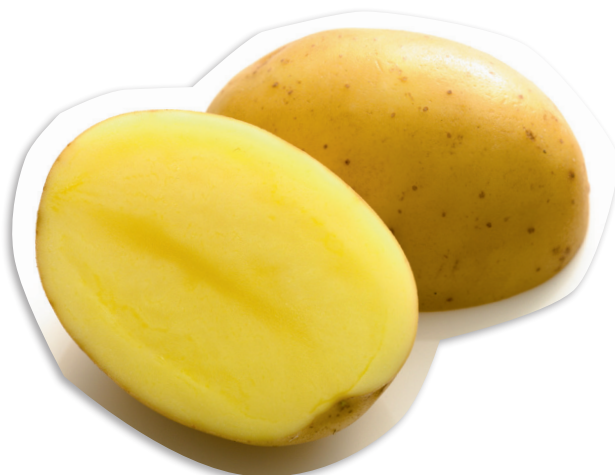


Opgave 8: Et nærstudium af kartoflen

Gå sammen i grupper på to og undersøg en kartoffel.

1. Se på kartoflen og beskriv dens skræl. **Er skrællen tyk eller tynd?**

2. Skær kartoflen over og vis med pile, hvor kork, marv og bark er.



3. Skræl de to halve kartofler og riv kartoflen. Pres saften ud af kartoflen og smør saften på en ren tallerken. Lad saften tørre ind til næste gang I har undervisning.

Beskriv, hvad der er på tallerkenen.



Opgave 9: Kartofflen i supermarkedet

Undersøg i et supermarked, hvilke kartoffelsorter, I kan købe.

Skriv sorterne ind i skemaet. Tag desuden billeder af kartoflerne ude i butikkerne. Beskriv hvordan kartoflerne ser ud, og hvordan de er opbevaret i butikken.

| Kartofflen i supermarkedet | | |
|----------------------------|---|--|
| Sort | Udseende. Stor, lille, med jord, uden jord, knoldet, glat | Opbevaring. I sæk, plasticpose, kasse, løse |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Opgave 12: Undersøg kartoflens smag

Undersøg i grupper en kogt kartoffels smag. Kog først kartoflerne ved at følge opskriften.



KOGTE KARTOFLER

Du skal bruge






- 4 kartofler, sorten Ditta eller Asparges
- Vand
- 1 tsk. salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask kartoflerne.
4. Skræl kartoflerne.
5. Kom kartoflerne i en gryde.
6. Kom vand i gryden til vandet lige dækker kartoflerne.
7. Kom salt i gryden.
8. Læg låg på gryden.
9. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
10. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
11. Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne ned i dørslaget.
12. Kom de kogte kartofler i en skål.

Hvad sker der med smagen, når I tilsætter de fem grundsmage til kartoffelen?

Skriv jeres vurdering ind i skemaet på næste side, ved at sætte kryds under smagen. Du kan godt sætte flere kryds.

| | Sødt | Surt | Salt | Bittert | Umami |
|--|------|------|------|---------|-------|
| Kogt kartoffel  | | | | | |
| Kogt kartoffel med lidt sukker  | | | | | |
| Kogt kartoffel med lidt citronsaft  | | | | | |
| Kogt kartoffel med salt  | | | | | |
| Kogt kartoffel med rucolasalat  | | | | | |
| Kogt kartoffel med parmesanost  | | | | | |

Hvilken smag foretrækker du? Begrund dit valg over for gruppen.



100% DIN RET

Opgave 13: Undersøg kartoflens konsistens

Undersøg, hvad der sker med kartoflens konsistens, når den bliver kogt, stegt, bagt og most. Brug opskrifterne her.

KOGTE KARTOFLER

Du skal bruge

- 4 kartofler, sorten Ditta eller Asparges
- Vand
- 1 tsk. salt



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask kartoflerne.
4. Skræl kartoflerne.
5. Kom kartoflerne i en gryde.
6. Kom vand i gryden til vandet lige dækker kartoflerne.
7. Kom salt i gryden.
8. Læg låg på gryden.
9. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
10. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
11. Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne ned i dørslaget.
12. Kom de kogte kartofler i en skål.

STEGTE KARTOFLER

Du skal bruge

- 4 store kartofler som Folva eller Sava
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk. salt
- Lidt peber



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Vask kartoflerne godt, og skær dem i både
5. Dup kartoflerne godt med et rent viskestykke.
6. Kom kartoflerne i en skål.
7. Kom olivenolie, salt og peber i skålen. Bland godt.
8. Læg bagepapir på en bageplade, og hæld kartoffelbådene ud på bagepladen.
9. Sæt bagepladen midt i ovnen.
10. Steg kartoffelbådene i ca. 20 minutter, til de er gyldne og stegte.
11. Hæld kartoffelbådene i en skål.

BAGTE KARTOFLER

Du skal bruge

- 2 store kartofler som Binje eller Estima
- 1 tsk. olie



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Vask kartoflerne godt.
5. Skær kartoflerne over på langs.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg kartoflerne på bagepladen med skrællen nedad.
8. Pensl kartoflerne med olie
9. Sæt bagepladen midt i ovnen.
10. Bag kartoflerne i ca. 25 minutter, til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
11. Kom kartoflerne i et fad.

KARTOFFELMOS

Du skal bruge

- 5 store kartofler som Bintje eller Estima
- Vand
- ½ dl mælk
- 10 g smør
- ½ tsk. salt



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask kartoflerne godt.
4. Skræl kartoflerne.
5. Skær kartoflerne i store tern.
6. Kom kartoffelternene i en gryde.
7. Kom vand i gryden til vandet lige dækkerne kartoflerne.
8. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
9. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
10. Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne i dørslaget.
11. Hæld kartoflerne i en stor skål.
12. Mos kartoflerne godt med et piskeris til der ikke er flere klumper.
13. Kom mælk, smør og salt i skålen, og pisk det godt sammen.
14. Smag evt. kartoffelmosen til med lidt salt og mælk.
15. Hæld kartoffelmosen i en skål eller et fad.



100% DIN RET



MEXI-WRAP UDEN KØD

Du skal bruge

Grøntsagsfyld:

- 270 g kartofler (4-5 stk.)
- ½ til 1 rød, frisk chili
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 2-3 stilke bladselleri
- 1 dl vand
- 1 boullionterning

Salat:

- 50 gram hvidkål
- 2 tomater

Wrap:

- 4-8 fladbrød, wraps, tortillas eller madpandekager
- 4-8 spsk. ingefærdressing



Se opskriften på ingefærdressing s. 15 i elevhæftet.

Sådan gør du

Grøntsagsfyld:

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. ½ cm x ½ 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. Hæld olie på en pande og varm den op.
12. Kom nu chili, hvidløg, løg og bladselleri på panden.
13. Svits dem i 3-4 min. ved middelvarme.
14. Kom kartoffelpindene i gryden.
15. Hæld 1 dl vand og boullionterning i gryden. Læg låg på gryden og lad retten koge ved middelvarme 10-15 min., til kartoflerne er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.

Salat:

16. Bræk store blade af hvidkålshovedet.
17. Skyl kålbladene under koldt vand.
18. Lad bladene dryppe af i et dørslag eller på et stykke køkkenrulle.
19. Snit bladene i meget tynde strimler.
20. Skyl tomaterne og skær dem i både.

Wrap:

21. Varm pandekager, fladbrød, tortilla eller wraps på en brødrister eller i en 200 grader varm ovn.
22. Kom kålstrimler, tomatbåde og grøntsagsfyld på brødene.
23. Kom lidt ingefærdressing over blandingen.
24. Rul wraps ´ene sammen.



Opgave 16 og 17:

Vurder **100 % din Mexi-wrap med ingefærdressing og Kartoffel- og rodfrugtrøsti** ved hjælp af Smage-5-kanten.

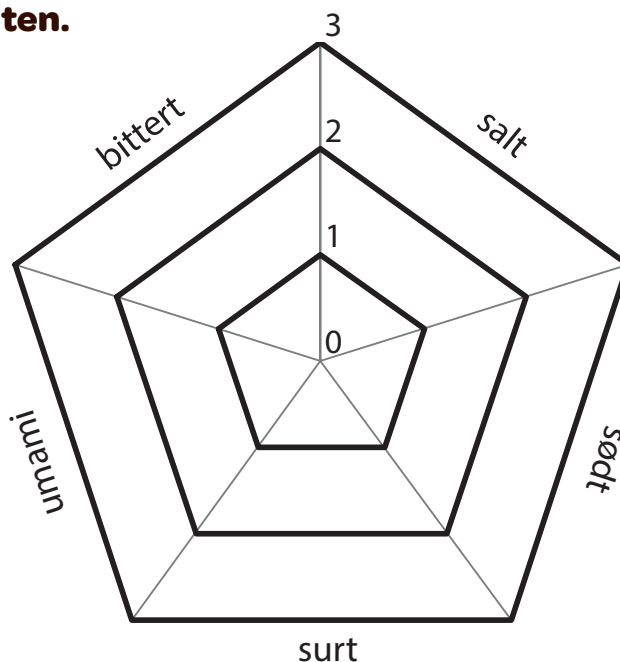
Smager retten for eksempel meget salt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for salt.

Smager retten kun lidt bittert, skraverer du felt 1 ud for bittert.

Smage-5-kant

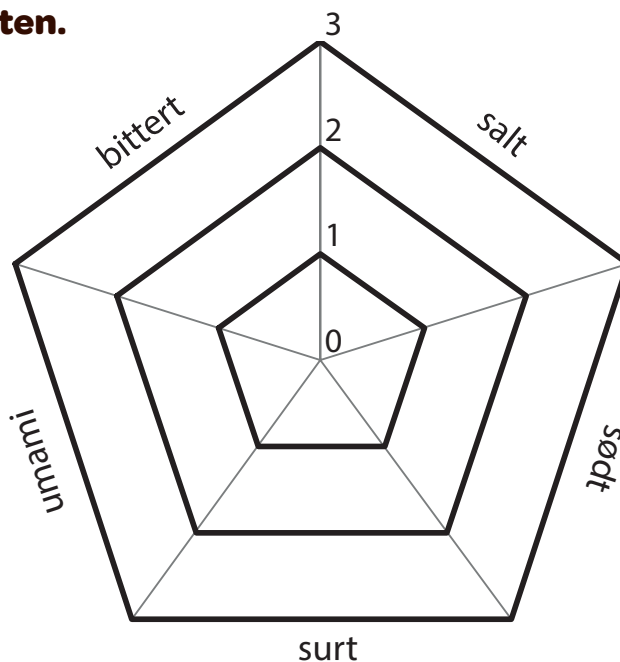
Vurder smagen i Mexi-wrap og ingefær-dressingen.

Udfyld Smage-5-kanten.



Vurder smagen i Kartoffel- og rodfrugtrøstien.

Udfyld smage-5-kanten.



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 på s. 16 i elevhæftet) 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 skemaet her.



| Grøntsager | Tørrede krydderier | Friske krydderurter | Andet | Til stegning |
|------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------------|
| GULEROD | KARRY | TIMIAN | HAKKEDE HASSELNØDDER | OLIE |
| SELLERI | PAPRIKA | PERSILLE | LØG | SMØR |
| SQUASH | OREGANO | PURLØG | HVIDLØG | |

Skæve rødder – test din viden

Test din viden om skæve gulerødder og madspild.
Sæt kryds ved det rigtige svar

5 spørgsmål:

1. Smager skæve gulerødder anderledes end lige gulerødder?

- a. Ja, de er sødere
- b. Ja, de er mere bitre
- c. Nej

2. Hvad er det ikke normalt at bruge en rest gulerod til?

- a. Brød-dej
- b. Kødsovs
- c. Hjemmelavet is

3. Hvorfor sælger Kvickly skæve gulerødder?

- a. Fordi de er sundere end andre gulerødder
- b. For at undgå at de ender som madspild hos landmanden, der ellers ikke kan sælge dem
- c. Fordi der er mangel på lige gulerødder i Danmark

4. Hvilken ret indgår gulerødder ofte i?

- a. Røsti med rodfrugter
- b. Hakkebøf
- c. Kylling i karry

5. Hvor meget mad smider en gennemsnitsfamilie på fire personer i Danmark ud hvert år?

- a. For ca. 2000 kr. mad
- b. For ca. 3000. kr. mad
- c. For ca. 10.000 kr. mad



Kartoffelboller

Du skal bruge

Ca. 400 g kartofler

3 dl lunkent vand

2 spsk. smør

½ tsk. kommen eller tørret rosmarin

2 tsk. salt

25 g gær

100 g rugmel

ca. 475 g hvedemel



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl kartoflerne.
4. Riv kartoflerne på den grove side af rivejernet ned i en tallerken.
5. Dup de revne kartofler tørre med køkkenrulle.
6. Smuldr gæren i en stor skal.
7. Hæld lunkent vand i skålen, og rør til gæren er opløst.
8. Kom salt og kommen eller rosmarin i skålen. Rør godt.
9. Kom de revne kartofler i skålen. Rør godt.
10. Kom rugmelet, undtagen en håndfuld, i skålen og rør.
11. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Rør godt med en grydeske.
12. Drys 2 spsk. rugmel på bagepapiret.
13. Drys resten af rugmelet på køkkenbordet.
14. Hæld dejen ud på bordet.
15. Ælt dejen med hænderne på køkkenbordet.
16. Ælt til dejen slipper køkkenbordet, og er en sammenhængende klump.
17. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15 min.
18. Rul dejen til en pølse, og den i 12 stykker.
19. Læg bagepapir på en bageplade.
20. Tænd ovnen for 200 grader.
21. Form 12 boller, og sæt dem på bagepladen.
22. Læg film over bollerne og lad dem hæve i 15 min.
23. Sæt bagepladen i midten af ovnen.
24. Bag bollerne i 20-25 min., indtil de er lysebrune og gennembagte. Bank på undersiden af en af bollerne. Lyder det hult, så er bollerne færdige.
25. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Kartoffelscones

Du skal bruge

Ca. 250 g kartofler
25 g smør
300 g hvedemel
25 g grahamsmel
2. tsk. bagepulver
½ tsk. salt
½ tsk. stødt paprika
50 g revet ost
2 æg
125 g creme fraiche 9% eller ymer



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Skræl kartoflerne.
5. Riv kartoflerne på den grove side af rivejernet ned på en tallerken.
6. Dup de revne kartofler tørre med køkkenrulle.
7. Kom 250 g hvedemel og alt grahamsmel i skålen.
8. Brug fingrene til at smuldre smørret sammen med melet, til du har en grynet blanding.
9. Kom bagepulver, salt og paprika i skålen. Bland godt med en røreske.
10. Kom de revne kartofler og den revne ost i skålen. Bland godt.
11. Slå æggene ud i en lille skål.
12. Pisk æggene sammen med en gaffel.
13. Kom 2/3 af æggene i dejen. Bland godt.
14. Kom kartoffelmosen i skålen. Bland godt.
15. Kom creme fraichen i skålen, og ælt forsigtigt dejen sammen.
16. Drys resten af hvedemelet på bordet, og kom dejen på bordet.
17. Rul dejen ud til en tyk pandekage (ca. 2 cm tyk) med en kagerulle. Tilsæt lidt mere mel, hvis dejen er for våd og svær at rulle ud.
18. Udstik 12-14 scones af dejen, for eksempel med et glas.
19. Saml resten af dejen, og form til en lille bolle.
20. Læg bagepapir på en bageplade.
21. Læg scones og den lille bolle på bagepladen med bagepapiret. Tryk bollen flad, så den ligner de øvrige scones.
22. Pensl alle scones med resten af æggene.
23. Sæt bagepladen midt i ovnen, og bag scones i ca. 15-20 min., til de er gyldne.
24. Lad dem køle af på en bagerist.