Opgave 2: Hvor kommer retterne fra?
Hvilke fastfood retter kender du, og hvilke lande tror du, at de forskellige fastfood-retter kommer fra?

Du kan evt. bruge internettet til at finde svar.

Noter i skemaet:

Fastfood-ret	Hvilket land kommer fastfood-retten fra?

Go Cook
100% DIN RET

Opgave 3: Hvor mange gange om ugen spiser I fastfood?
Prøv at lave en undersøgelse i klassen om, hvor ofte I spiser fastfood, og hvad I spiser.

Hvor mange gange om ugen spiser du fastfood?
Noter.

_____

Hvad spiser du, når du spiser fastfood?
Noter.

_____

_____

_____

_____

Hvor mange gange om ugen spiser I i gennemsnit fastfood?
Noter.

_____

_____

Hvilke fastfood-retter spiser I mest af?
Lav en top 3.

1. _____
2. _____
3. _____

Er der forskel på, hvor mange gange om ugen pigerne og drenge spiser fastfood?

PIGERNE spiser i gennemsnit fastfood _____ gange om ugen.

DRENGENE spiser i gennemsnit fastfood _____ gange om ugen.

Go Cook
100% DIN RET

Opgave 5: Synligt fedt i kød

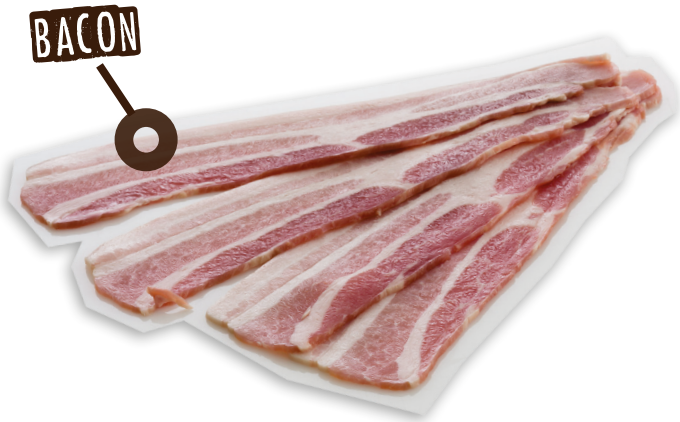
I mange burgere er der bacon. Gå sammen i grupper og undersøg, hvad der sker med det synlige fedt i bacon, når du steger det.

Du skal bruge

- 3 skiver bacon

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg baconskiverne på en tallerken. Tag et foto af baconen. Kan du se fedtet?
3. Læg baconskiverne på en køkkenvægt. Vej bacon skiverne samlet. Notér vægten.
   Vægt af rå bacon:
   _____
4. Læg baconskiverne på en stegepande. Steg ved mid - delvarme, til baconskiverne er sprøde og mørkebrune.
5. Læg baconskiverne på et stykke køkkenrulle. Tag et foto af baconen. Sammen lign med det første foto. Kan du se fedtet nu?
6. Læg den stegte bacon på en køkkenvægt. Vej de stegte baconskiver samlet. Notér vægten.
   Vægt af stegt bacon:
   _____
7. Hvor mange procent af baconet er smeltet af? Notér.
   Hvor meget er bacon stykkerne svundet i procent:
   _____



Hvad er der sket med fedtet i baconskiverne:

_____

_____

_____

Go Cook
100% DIN RET

Opgave 6: Fedt i hakket kød

De fleste burgere indeholder en bøf, som er lavet af hakket kød. Hvilken slags fedt er der i, og hvor meget?

PAKKE 1

PAKKE 2

Gå sammen i grupper. Undersøg næringsdeklarationen på to pakker med hakket kød.
Hvor meget fedt indeholder kødet pr. 100 gram?
Noter i skemaet.

Hakket oksekød	Gram fedt pr. 100 gram
PAKKE 1	
PAKKE 2	

Hvilken slags fedt er der i det hakkede kød. Er det synligt eller skjult fedt?
Noter.

Du skal nu prøve at tilberede det hakkede kød, og se, hvad der sker med vægten af kødet.

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Vej 100 gram hakket kød af fra pakke 1, og 100 gram hakket kød fra pakke 2.
4. Form to bøffer af det hakkede kød. Læg dem på bagepapiret. Skriv 1 ud for bøffen fra pakke nr. 1, og 2 ud for bøffen fra pakke nr. 2.
5. Sæt bagepladen i ovnen og steg kødet, til det er gennemstegt, ca. 20 minutter.
6. Tag bagepladen ud af ovnen. Lad bøfferne køle lidt af.
7. Vej bøfferne, og noter vægten i skemaet:

Hakkebøffer	Vægt efter stegning
BØF 1	
BØF 2	

Hvilken bøf er svundet mest i procent efter stegning, er det bøf nr. 1 eller bøf nr. 2?
Noter, og forklar, hvorfor.

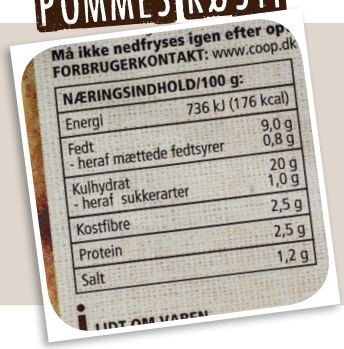
Opgave 7: Skjult fedt i kartofler

Spiser du pommes frites eller ovnkartofler til din burger? Undersøg og sammenlign indholdet af fedt i pommes frites og ovnkartofler.

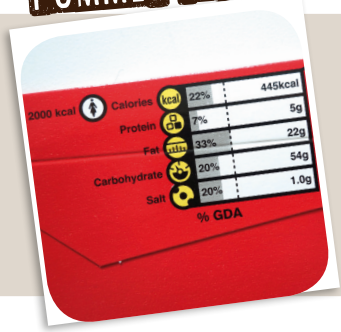
Gå sammen i grupper og undersøg næringsdeklarationen på ovnkartofler og pommes frites.

OVNKARTOFLER I SKIVER

POMMES RØSTI



POMMES FRITES



Hvor meget fedt indeholder de to slags kartofler?

Noter i skemaet:

Kartoffeltype	Gram fedt pr. 100 gram
OVNKARTOFLER I SKIVER	
POMMES RØSTI	
POMMES FRITES	

Hvilken slags kartofler indeholdt mest fedt?

Noter.

Go Cook
100% DIN RET

Opgave 8: Hvor meget sukker indeholder ketchup?
Du skal nu undersøge ketchup og også lave din egen ketchup.

Undersøg næringsdeklarationen på to typer af ketchup.
En almindelig ketchup og en uden tilsat sukker.
Noter sukkerindholdet i skemaet:

Type af ketchup	Gram sukker pr. 100 gram
ALMINDELIG KETCHUP	
KETCHUP UDEN TILSAT SUKKER	

Nu skal du prøve at lave din egen ketchup, og sammenligne smagen med de to købte ketchup. Gå sammen i grupper og lav 100% din ketchup.

100% DIN KETCHUP

Du skal bruge:
- 5 tomater
- 1 rød peberfrugt
- 1 æble
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 1 dl soltørrede tomater
- ¼ tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 4 spsk. sukker
- 2 spsk. eddike

Sådan gør du:
1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl tomaterne, og skær dem i små tern.
4. Skyl peberfrugten og æblet.
5. Skær peberfrugten over på langs, og skrab kernerne ud.
6. Skær æblet ud i kvarte, og skær kernehuset fri.
7. Pil hvidløget.
8. Skær peberfrugt, æble og hvidløg i små tern.
9. Hæld olien i en gryde og varm den op.
10. Kom tomater, peberfrugt, æble og hvidløg i gryden. Rør og svits i 1 minut.
11. Kom de soltørrede tomater i gryden. Rør rundt.

12. Læg låg på gryden, og kog, indtil ketchuppen er tyk. Det tager ca. 20 minutter.

13. Sluk for kogepladen, og tag gryden af varmen.

14. Sæt gryden ned i køkkenvasken, og blend ketchuppen med en stavblender.

15. Smag ketchuppen til med salt, peber, sukker og eddike.

16. Kom ketchuppen i en skål, og sæt den i køleskabet. Vent med at smage på ketchuppen, til den er blevet kold.

Smag på de tre slags ketchup. Hvilken ketchup kan du bedst lide?
Forklar hvorfor.

Kom resten af den hjemmelavede ketchup i en bøtte, sæt låg på, og kom den i køleskabet.

Opgave 9: Hvor god er du til at smage den salte smag?
Det er forskelligt, hvor gode vi er til at smage den salte smag. Hvor god er du til smage salt? Det skal du teste nu.

Gå sammen i grupper. En fra gruppen stiller forsøget op. De andre må ikke se, hvor meget salt der kommer i hvert glas.

Det skal du bruge
- 4 glas
- 8 dl koldt vand
- 30 g salt

Sådan gør du
1. Mål alle ingredienserne af.
2. Kom 2 dl. vand i hvert glas.
3. Kom 3 gram vand i det første glas.
4. Kom 6 gram salt i det andet glas.
5. Kom 9 gram salt i det tredje glas.
6. Kom 12 gram salt i det fjerde glas.
7. Mærk glassene med forskellige farver og noter, hvor mange gram salt der er i hvert glas. Det er kun dig, der må kende sammenhængen mellem farver og glas.
8. Stil glassene op i en tilfældig rækkefølge.
9. Dine klassekammerater skal nu en efter en smage på saltkoncentrationerne og prøve at stille glassene op i den rigtige rækkefølge. Glasset med mindst salt i skal stå først, mens glasset med mest salt i skal stå bagerst. Hvem får flest rigtige?

Opgave 10: Indholdet af salt, fedt og sukker i en frossen pizza.

Du skal nu undersøge, hvor meget salt, fedt og sukker der er i en frossen pizza, og sammenligne det med, hvad du har brug for.

Noter indholdet af energi, fedt, sukker og salt per pizza i skemaet.

Regn ud, hvor mange procent du får af energi, fedt, sukker og salt fra den frosne pizza i forhold til, hvad du har brug for.

Nutrition Information

	Per 100 g	Per 1 Pizza (380 g) (%*)		Per 100 g	Per 1 Pizza (380 g) (%*)
Energy	1001 kJ / 238 kcal	3804 kJ / 906 kcal (45 %)	Fat of which saturates	9.0 g 4.8 g	34.3 g (49 %) 18.3 g (92 %)
Protein	9.5 g	36.0 g (72 %)	Fibre	2.1 g	8.0 g (32 %)
Carbohydrate of which sugars	28.6 g 3.3 g	108.7 g (40 %) 12.5 g (14 %)	Sodium (Na)	0.64 g	2.42 g (101 %)

* Guideline Daily Amount (GDA) based on a 2000 kcal-diet.

Energi og fedt, sukker og fedt	Det har du brug for om dagen	Indholdet af energi, fedt, salt og sukker i hele den frosne pizza	Procent energi, fedt, sukker og salt i forhold til hvad du har brug for
Dit energibehov	**9000 kJ**		
Fedt	**61-97 g**		
Mættede fedtsyrer	**Maksimum 24 g**		
Sukkerarter	**Maksimum 53 g**		
Salt	**Maksimum 6 g**		

For at omregne natrium (på engelsk hedder det sodium) til salt, skal du gange med 2,5.
Eksempel: Hvis der er 1,2 gram natrium/sodium per pizza er regnestykket:
1,2 gram x 2,5 gram = 3 gram salt per pizza.

Opgave 11: Hvordan ser din yndlingsburger ud?

Tegn din yndlingsburger og fremlæg for klassen. Er der fx ost og bacon i din yndlingsburger? Eller måske chili og mayonnaise?

Opgave 12: Grundsmage i burgeren
Mange elsker burgeren, men hvorfor? Lav den klassiske burger og undersøg, hvilke grundsmage, der er i.

KLASSISK BURGER
TIL 4 ELEVER

Du skal bruge:
- 2 tomater
- ½ agurk
- 4 salatblade
- 200 g hakket oksekød, max. 10 % fedt
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 2 spsk. olie
- Ketchup
- 4 fuldkorns-burgerboller

Sådan gør du:
1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl tomater, agurk og salatblade.
4. Skær tomater og agurk i tynde skiver.
5. Lad salatbladene dryppe af på et rent viskestykke.
6. Del farsen i fire lige store portioner, og form dem til flade bøffer.
7. Hæld olie i en stegepande og varm det op.
8. Kom bøfferne på stegepanden. Steg bøfferne i ca. 5 minutter, til de er gyldne.
9. Vend bøfferne, og steg dem i ca. 5 minutter på den anden side, til de er gyldne og gennemstegte.
10. Sluk for kogepladen, og tag bøfferne af stegepanden. Læg dem på en ren tallerken.
11. Lun burgerbollerne, evt. på en brødrister, og flæk dem.
12. Kom lidt ketchup på bollens nederste del.
13. Læg et salatblad og herefter bøffen ovenpå.
14. Kom tomat og agurk ovenpå bøffen.
15. Saml burgerne med den øverste del af bollen.

Smag på burgeren. Hvilke grundsmage er der i burgeren, og hvilke fødevarer indeholder de forskellige grundsmage? En grundsmag kan godt være i flere fødevarer.
Noter i skemaet:

Grundsmage	Fødevare i burgeren, der indeholder grundsmagen
SØD	
SUR	
SALT	
BITTER	
UMAMI	

Opgave 13: Kan du lide bønner?
Tag udfordringen op, og prøv kræfter med Simons nye livret 'Danske skate sliders', og se om du også kan lide bønner?
Brug opskrifterne på 'Burgerboller' og 'Danske skate sliders' bagerst i elevhæftet.

Smag på de 'Danske skate sliders'. Hvordan synes du de smager?
Noter.

Hvilke grundsmage er der i de 'Danske skate sliders'? En grundsmag kan godt være i flere fødevarer. Noter i skemaet.

Grundsmage	Fødevare i Danske skate sliders, der indeholder grundsmagen
SØD	
SUR	
SALT	
BITTER	
UMAMI	

Oversigt over E-numre	
E-100 til E-199	Er farvestoffer
E-200 til E-299	Er konserveringsstoffer. De sørger for, at maden holder sig længe.
E-300 til E-399	Er antioxidanter. De sørger for, at maden ikke skifter farve, som fx når en banan bliver mørk indeni.
E 400 til E-499	Er konsistensmidler. De sørger for, at konsistensen af maden bliver mere fast eller flydende. De sørger også for at tvinge fx vand og olie sammen i en mayonnaise. Så kaldes de for emulgatorer.
E 500-	Er mange forskellige stoffer. Det kan være stoffer, der får maden til hæve, gør den sødere eller får den til at smage af mere.

Opgave 14: Hvad er der i cup noodles?

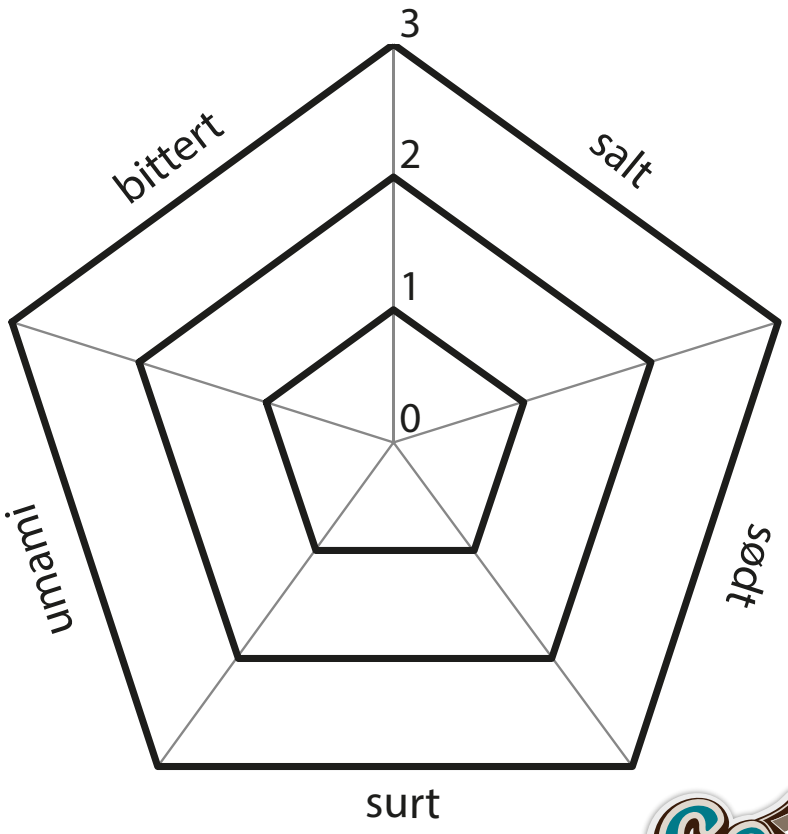
Vi spiser rigtig mange cup noodles i Danmark, men har du tænkt over, hvad der er i? Gå på jagt efter cup noodles derhjemme eller i butikken. Er der tilsætningsstoffer i, hvilke? Brug elevark 12 og noter i skemaet.

Tilsætningsstoffets E-nummer	Tilsætningsstoffets navn	Er tilsætningstoffet et farvestof, et konserveringsstof, en antioxidant, et konsistensmiddel eller noget andet?

Opgave 15: Lav dine egne cup noodles
Gå sammen i hold og lav jeres egne cup noodles uden tilsætningsstoffer.
Se opskriften på s. 13 i elevhæftet.

SMAGE-5-KANTEN

Smag på Cup Noodles Deluxe og beskriv smagen. Brug smage-5-kanten. Smage-5-kanten kan hjælpe dig med at kortlægge smagen i en ret. Smager retten fx meget surt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for surt. Smager retten kun lidt sødt, skraverer du felt 1 ud for sødt.



Opgave 16: Hvad er der i mayonnaise?
Spiser du mayonnaise til dine pommes frites? Gå på jagt efter mayonnaise i supermarkedet eller derhjemme. Kan du finde mayonnaise med tilsætningsstoffer i?

Undersøg varedeklarationen på en almindelig mayonnaise og en light mayonnaise. Noter i skemaet, hvilke tilsætningsstoffer der er brugt.

	Almindelig mayonnaise	Light mayonnaise
Tilsætningsstoffets nummer og navn		

Go Cook 100% DIN RET

Opgave 17: Lav din egen mayonnaise
Du kan købe mayonnaise, men du kan faktisk også selv lave din helt egen mayonnaise. Det skal du prøve nu. Gå sammen i grupper og lav chili mayo.

CHILI MAYO

Du skal bruge:
- ½ rød chili
- 1 citron
- 2 æggeblommer, pasteuriserede
- 1 tsk. eddike
- 1 tsk. sennep
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- 1 ½ - 2 dl olie

Sådan gør du:
1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl chilien. Skær chilien over på langs, og skrab kernerne ud med en lille kniv.
4. Hak chilien fint, og læg den til side. Vask hænder.
5. Pres citronen til du har en teske citronsaft.
6. Kom æggeblommerne, eddike, sennep, citronsaft, salt og peber i en skål, og rør det sammen med en håndmixer.
7. Nu kommer det svære: Kom en dråbe olie ned i skålen mens du pisker godt med en håndmixer. Gentag 10 gange.
8. Kom resten af olien langsomt i skålen mens du pisker godt med en håndmixeren. Stop med at tilsætte olie, når mayonnaisen er tyk og cremet.
9. Kom chilien ned i mayonnaisen. Pisk til den er fordelt i mayonnaisen.
10. Smag mayonnaisen til med salt, peber og citronsaft.

Tip:
Brug 1 hel chili hvis din chili mayo virkelig skal smage af noget!

Tilbehør:
- 2 gulerødder
- ½ agurk

Sådan gør du:

1. Vask hænder
2. Skyl gulerødder og agurk. Skræl gulerødderne.
3. Skær gulerødder og agurk i stave.
4. Dyp gulerodsstavene i chili mayoen.

Smag på chili mayoen. Hvordan synes du den smager i forhold til, hvordan en købt mayonnaise smager?
Noter.

Opgave 18: Lav 100% dine sliders eller dine cup noodles
Udfordr dig selv! Lav din dødsret om til din livret. Lav dine helt egne sliders eller dine helt egne cup noodles lige præcis, som du vil have dem.
Skal der måske mere karry og hvidløg i dine cup noodles? Eller måske chili i din bønnecreme?

Lav en ingrediensliste.

Beskriv smagen i din ret. Hvilke grundsmage er der i din ret? En grundsmag kan godt være i flere fødevarer.
Noter i skemaet.

Grundsmage	Fødevare i sliders eller cup noodles, der indeholder grundsmagen
SØD	
SUR	
SALT	
BITTER	
UMAMI	