

ØKOLOGI, ELLER HVAD?



100% DIN RET

Elevhæfte

INDHOLD

INDLEDNING

Mad smager godt, og jeg vil vide, hvor den kommer fra!	3
Vær med i konkurrencerne	4
Scan koden, og bliv klogere	4

OM ØKOLOGIEN

En tur på bondegården	5
Hvad er økologi?	6
Kender du Ø-mærket?	7
Køber I økologiske varer?	8
Økologiens historietime	10

FAKTA OM GULERODEN

Gulerodens hemmeligheder	10
Den sunde rod	11
Den gamle rod	11

FRA JORD TIL BORD

Gulerodens vej fra jord til bord	12
Kornets vej fra jord til bord	15
Fra bord til jord	16

SMAG OG SANS GULERODEN

ØKOLOGIEN TIL DEBAT

Hvorfor er økologiske varer dyrere?	20
Kan du smage forskel på økologiske og konventionelle varer?	22
Er der flere numre i maden?	24
Er økologisk mad sundere?	26
Er økologi sundere for naturen?	26

OPSKRIFTER OG KØKKENTRICKS

Køkken-træningslejr	27
Lav 100 % din egen gulerodssalat	28
Korn-otto	29
Gulerodsboller	30
Gulerodssuppe	31



MAD SMAGER GODT, OG JEG VIL VIDE, HVOR DEN KOMMER FRA!

"Jeg hedder Gorm, og jeg er kok. Jeg elsker at lave mad - det er herresjovt! Men jeg er også super nysgerrig. Jeg vil vide, hvad jeg spiser. Hvordan har koen haft det, og hvordan har gulerødderne vokset på marken?"

"Jeg er derfor taget på GoCook mad-camp på en gård, hvor der blandt andet bliver dyrket gulerødder. Jeg har inviteret nogle seje børn med. De hedder Anton, Daniel, Sara, Theresa og Tobias. På campen pimper vi alt med gulerødder. Vi ser også på, hvordan de bliver dyrket. Gulerødder er helt geniale, for du kan lave alt muligt med dem. Du kan for eksempel mose dem, bage dem, blende dem til en suppe eller rive dem, og putte dem i brød eller kage. Du kan faktisk også bruge dem til flot pynt. Det er ret smart."

Bagerst i dette hæfte og i opskriftshæftet **Pimp din livret med gulerod** er der masser af opskrifter med gulerødder. Kast dig ud i det, og lav 100 % din ret med gulerødder.



Scan koden, eller se filmen på skolekontakten.dk/okologi1, og hør hvorfor jeg elsker gulerødder!

"Her i hæftet kommer du til at lære en masse om økologiske og ikke-økologiske gulerødder, korn og kyllinger. Og du kommer til at smage og lave en masse mad med gulerødder. Jeg tror, du bliver den største nørd i viden om økologi. Så kan du selv finde ud af, om økologi er smart – eller hvad?"



VÆR MED I KONKURRENCERNE

Selvfølgelig er der konkurrencer. Faktisk to. De kører fra 12. oktober 2015 til 1. december 2015.



KONKURRENCE 1 VIND EN DAG MED GORM

Din klasse kan vinde en middag med Gorm. Han kommer ud på jeres skole, og sammen tryller I jeres skolekøkken om til en restaurant og inviterer gæster.



Hvad skal I gøre?

For at være med i konkurrencen skal I lave 100 % jeres 'Korn-otto' eller 'Gulerodssuppe med gulerodsboller'. I skal fortælle, hvordan I har lavet retten med billeder eller små film. I skal også tage et billede af den færdige ret. Du finder opskrifterne bagerst i dette hæfte. Læs mere om, og vær med i konkurrencen på gocook.dk/konkurrencer.



Scan koden, og deltag i konkurrencen.

KONKURRENCE 2 VIND BIOGRAFBILLETTER

Du kan også være med i Danmarks største blindsmagning. Du skal smage på to forskellige slags gulerødder: en økologisk og en ikke-økologisk. Hvilken synes du smager bedst? Deltag i vores afstemning og se, hvordan andre børn har stemt. Se opgave 18 på side 22.

Du finder selve afstemningen på stem.gocook.dk. Så er du med i konkurrencen om at vinde biografbilletter!



Scan koden, og deltag i afstemning.

SCAN KODEN, OG BLIV KLOGERE

I dette hæfte og opskriftshæftet finder du flere QR-koder. Scan dem med din smartphone eller tablet, så kommer du ind til korte videoer eller leksikonet. Her kan du blive klogere på alt fra økologi til, hvordan du pimper din ret.



EN TUR PÅ BONDEGÅRDEN

Gorm er vild med at være på mad-camp. Han er hos Jan på gården Sørís, hvor Jan dyrker gulerødder, kål og korn (Se Figur 1). Gorm elsker i det hele taget at være på et landbrug. Det har dog ikke altid heddet landbrug. I gamle dage kaldte man også landbruget for en bondegård eller bare - en gård. Men det betyder det samme. Landmanden kan også være en kvinde.

En landmand kan dyrke forskellige planter. Det kan være korn eller grøntsager, som gulerodsmarken her på mad-campen. Korn og grøntsager bliver solgt, som foder til dyr, eller som mad til mennesker.

Landmanden kan også have dyr på gården. Det kan være grise, får, køer eller kyllinger. Engang for mange år siden levede dyrene frit i naturen. Så gjorde menneskene dem tamme for at få kød, mælk, æg, uld og meget andet. Menneskene tog dyrene ind i huset, så de ikke blev spist af rovdyr. På den måde blev de til **hus-dyr**.

Husdyrenes tis og mæg kalder man også for gødning. Landmanden samler gødningen sammen og spreder den ud på marken, når planterne har brug for det. Gødning fra husdyr kalder man for **naturlig gødning eller naturgødning** - se Faktaboks 1. Koen, grisen eller kyllingen laver altså gødning til planterne på marken. Du kender måske lugten, når landmanden spreder gylle på marken?

Faktaboks 1

Hvad er naturgødning?

Gødning giver næring til planterne. Naturgødning kommer fra kokasser, hønsemæg eller gylle. Det kalder man for **husdyrgødning**. Gylle er grisens tis og mæg. Naturgødning kan også komme fra døde planter, som fx døde grene og blade, eller affald fra dit køkken, fx skræller fra gulerødder. Denne slags naturgødning kalder man **kompost**.

Opgave 1: Landbrug

Hvad tænker du på, når du hører ordet landbrug? Tag en snak om det i klassen.



Figur 1. Sørís er en gård ca. 40 km nordvest for København. Her dyrker Jan 30 forskellige slags grøntsager – ikke mindst gulerødder, og korn til mel.

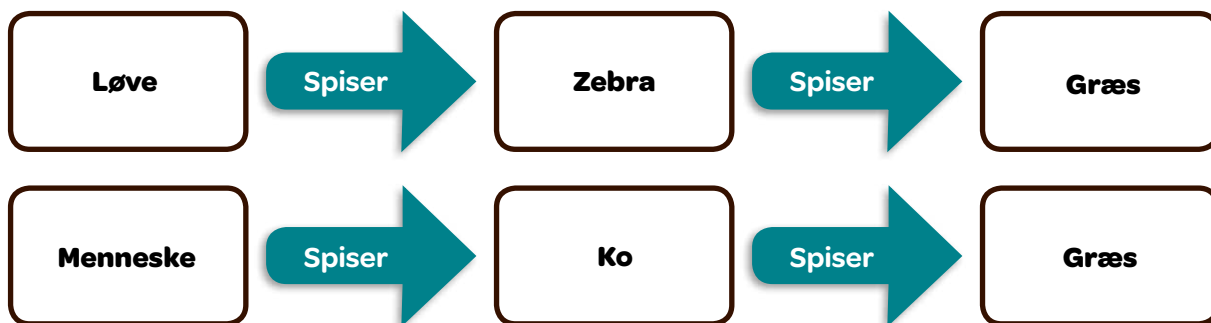
HVAD ER ØKOLOGI?

Ja, det kommer an på, hvem du spørger. Hvis du spørger en biolog, så betyder økologi kort fortalt 'viden om naturen'. Det handler om, hvordan alt i naturen går i ring og er afhængigt af hinanden.

Det kan være løven på savannen, der spiser en zebra. Zebraen spiser græsset. Og græsset får

gødning fra dyr eller døde planter. Man kalder det for en **fødekæde** (Figur 2).

Når du spiser en hakkebøf, så spiser du kød fra en ko. Koen spiser græsset på marken. Og græsset på marken får gødning fra koens kokasser. Du er altså også en del af en fødekæde (Figur 2).



Figur 2. En fødekæde med en kødæder og en planteæder. Kødæderen er fx løven eller et andet rovdyr. Planteæderen er fx zebraen eller koen. Mennesket kan være både kødæder og planteæder. Når du fx spiser gulerødder, er du en planteæder.

Hvis du derimod spørger en landmand, så betyder økologi noget andet. Det er en særlig måde at dyrke jorden og holde dyr på. Den økologiske landmand forsøger at efterligne naturen mest muligt.

Den økologiske landmand skal hele tiden være dygtig til at forstå, hvordan naturen hænger sammen. Han må fx ikke give marken for meget gødning. Så kan planterne, jorden og grundvandet tage skade. Han må heller ikke fjerne ukrudtet på marken ved at bruge sprøjtemidler - se Faktaboks 2. Han fjerner i stedet ukrudtet med maskiner, som fx en harve eller en radrenser. Radrenseren fjerner ukrudtet mellem planternes rækker. Se figur 9 på side 12.

Hvis landmanden har dyr, skal de kunne bevæge sig udenfor. Køerne skal fx altid på græs om

sommeren, og grisene skal kunne rode i jorden på marken eller tage et mudderbad. Dyrene må heller ikke få mad, der har været sprøjtet med sprøjtemidler.



Der findes også landbrug, der ikke er økologisk. Det er **konventionelt** (kon-ven-ti-o-nelt) **landbrug** - se Faktaboks 3. Det er det mest udbredte landbrug i Danmark. Her må landmanden gerne sprøjte sine marker mod ukrudt med sprøjtemidler. Han må også bruge kunstgødning. Kunstgødning ligner små, grå perler og er lavet på en fabrik - se Faktaboks 4. Både køer og grise er ofte inde i stalden hele året. De har også mindre plads at bevæge sig på.



Se filmen, hvor Jan fortæller om, hvordan der er at være økologisk landmand på gården Sørís. Scan koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi2



Se filmen, hvor Gorm fortæller om, hvad han som kok synes om økologi. Scan koden, eller se filmen på skolekontakten.dk/okologi3

Opgave 2: Økologi

Hvad tænker du på, når du hører ordet økologi? Tag en snak om det i klassen.

Faktaboks 2

Hvad er sprøjtemidler?

Et sprøjtemiddel kan fx dræbe ukrudtet på landmandens marker. Man kalder det også for ukrudtsmiddel, sprøjtegift eller pesticider.

Faktaboks 4

Hvad er kunstgødning?

Kunstgødning ligner små, grå perler. De er lavet af forskellige kemiske stoffer på en fabrik. De giver planterne den næring, de har brug for. Mange bruger også kunstgødning til at gøde planterne hjemme i haven med.



Faktaboks 3

Hvad betyder konventionel?

Kon-ven-ti-o-nel betyder det samme som almindelig eller udbredt. Det betyder også, at man gør, som man plejer. I Danmark er det konventionelle landbrug det mest udbredte. Så, når vi kun siger 'landbrug', mener vi det 'konventionelle landbrug'. Det er ikke-økologiske landbrug. Andre steder i verden ser det anderledes ud. Halvdelen af de små landbrug i verden er økologiske. Bønderne har ikke råd til kunstgødning og sprøjtemidler.

KENDER DU Ø-MÆRKET?

Har du set det røde Ø-mærke før? Du har måske set mærket på mælk, gulerødder eller æg?

Når Ø-mærket sidder på en vare, betyder det, at varen er økologisk. Den er også lavet eller pakket i Danmark (Se Figur 3).

Den danske stat holder øje med de landbrug eller fabrikker, der laver økologiske varer. Statens kontrollører kommer ud på gården eller fabrikken mindst en gang om året.

Der findes også et andet økologisk mærke, nemlig det lysegrønne europæiske økologi-mærke. Det hedder EU's økologi-logo. Har du set det før? Det mærke skal sidde på alle økologiske varer, som er pakket eller mærket i EU (Se Figur 4). Det betyder, at det altid sidder på danske økologiske varer.



Figur 3. Det røde Ø-mærke.



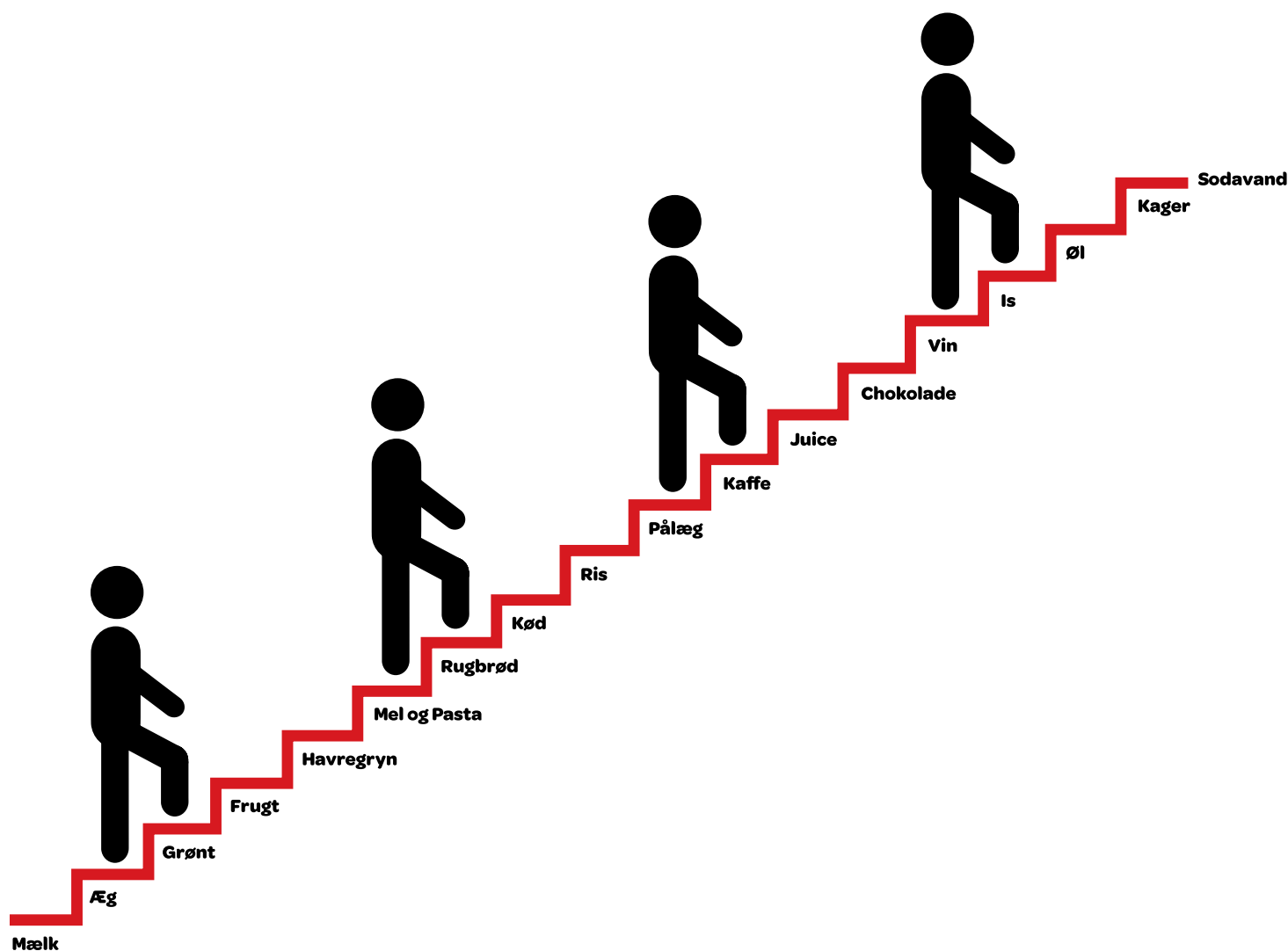
Figur 4. EU's økologi-logo



KØBER I ØKOLOGISKE VARER?

Næsten alle danskere køber økologiske varer ind imellem. 7 ud af 10 danskere har købt økologiske varer på et tidspunkt. De økologiske varer, der bliver solgt flest af, er mælk, æg, grønt, frugt og havregryn. De økologiske varer, der bliver solgt mindst af, er is, øl, kager og sodavand. I Figur 5 er det tegnet som en trappe.

Jo højere oppe du er på trappen, jo flere forskellige slags økologiske varer køber du. Står du på det øverste trappetrin, er du super-økolog. Står du nederst på trappen, er der ingen økologiske varer i din indkøbskurv. Hvis du køber én økologisk vare, er det mælk. Hvis du køber to, er det typisk mælk og æg og så videre.



Figur 5. Øko-trappen viser, hvilke økologiske varer, der bliver solgt mest og mindst af i Danmark. Jo længere du går op ad trappen, jo flere forskellige slags økologiske varer har du i din indkøbskurv.

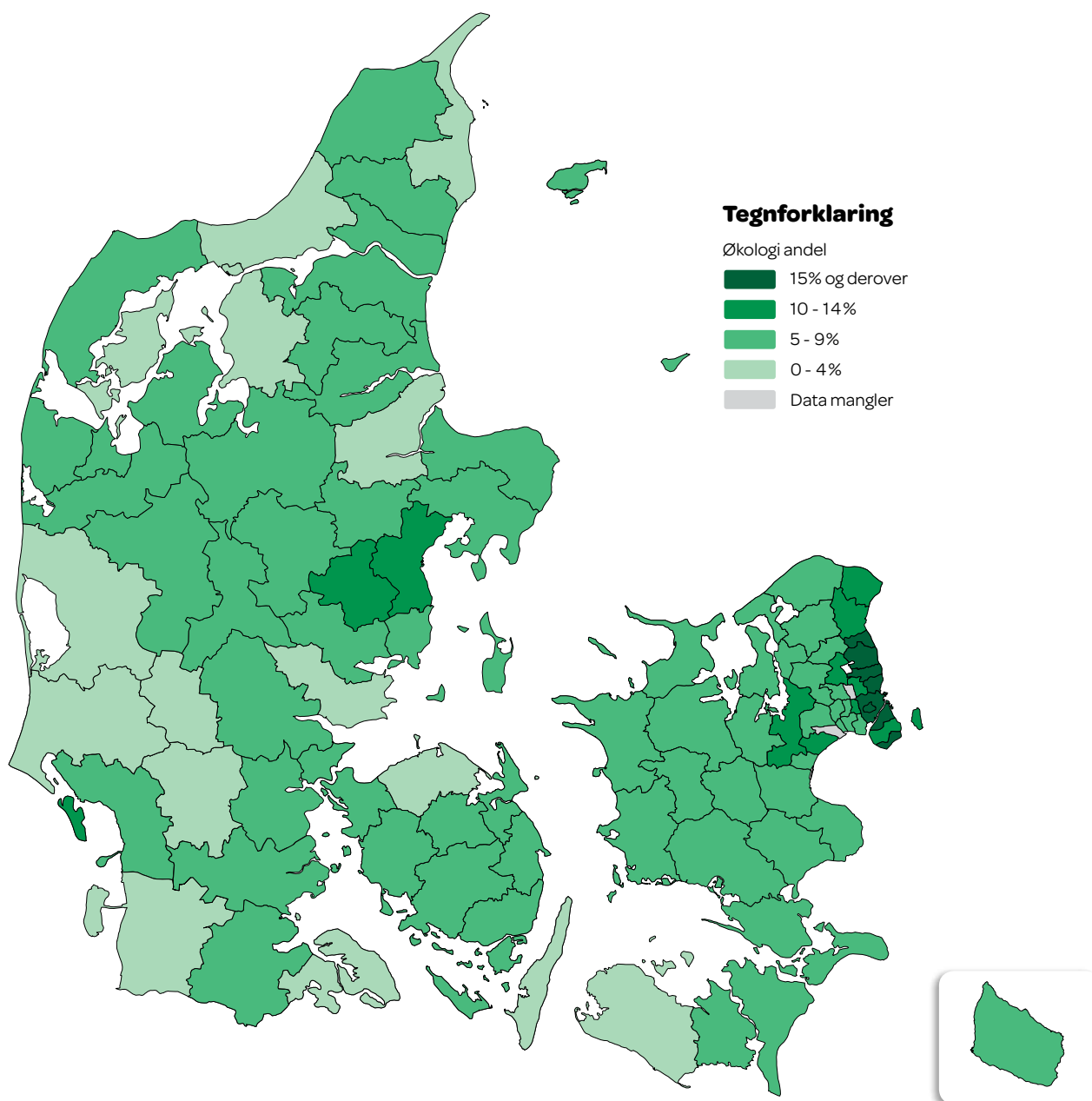
Opgave 3. Hvor er I på øko-trappen?

Gå hjem og kig i køleskabet, skabe og skuffer i hele huset. Kig efter Ø-mærket eller EU's økologi-logo. Skriv ned, hvilke økologiske varer du har. Tæl sammen i klassen.

Hvor er I på øko-trappen? Kig også i smagekassen. Hvor er den på øko-trappen?

Vidste du, at Danmark er verdensmestre i økologi? Alle steder i landet bliver der købt mange økologiske varer. Men der er stor forskel på, hvor i landet, der bliver købt flest

økologiske varer. I de store byer, som Aarhus og København, bliver der købt og spist flest økologiske madvarer. Se på kortet i Figur 6.



Figur 6. På kortet kan du se, hvor der bliver købt og spist flest økologiske madvarer i Danmark. Når økologi-procenten fx er 10 %, betyder det, at 1 ud af 10 varer i indkøbskurven er økologiske i kommunen.

Opgave 4. Hvor meget økologi bliver der købt i din kommune?

Find det område, hvor du bor på Danmarks-kortet i Figur 6. Hvor meget økologi bliver der købt i procent? Hvorfor tror du, at der bliver købt mere økologi i de store byer, end på landet? Snak om det i klassen.

ØKOLOGIENS HISTORIETIME

Den økologiske måde at drive landbrug på er meget gammel. Før man fik sprøjtemidler og kunstgødning, dyrkede man jorden økologisk uden at vide det. I takt med, at der kom flere mennesker på jorden, blev der også brug for mere mad. For fx at få mere korn ud af den enkelte mark, blev der opfundet sprøjtemidler, og gift mod insekter, svampe og ukrudt. Landmanden begyndte at bruge sprøjtemidler omkring 1930. Det var med til, at det konventionelle landbrug blev mere almindeligt.

I 1970'erne begyndte de første danske landmænd igen at drive økologisk landbrug. Omkring 1980 kunne man købe de første økologiske løg, gulerødder og kartofler i danske butikker. I 1990 blev det røde Ø-mærke for første gang sat på økologiske varer i butikkerne. Fra omkring 2005 kom der mange forskellige slags økologiske varer i butikkerne.

Opgave 5. Interview med dine forældre

Lav et interview med dine forældre eller andre voksne. Spørg dem, om den gang de første økologiske varer kom i butikkerne. Spørg om:

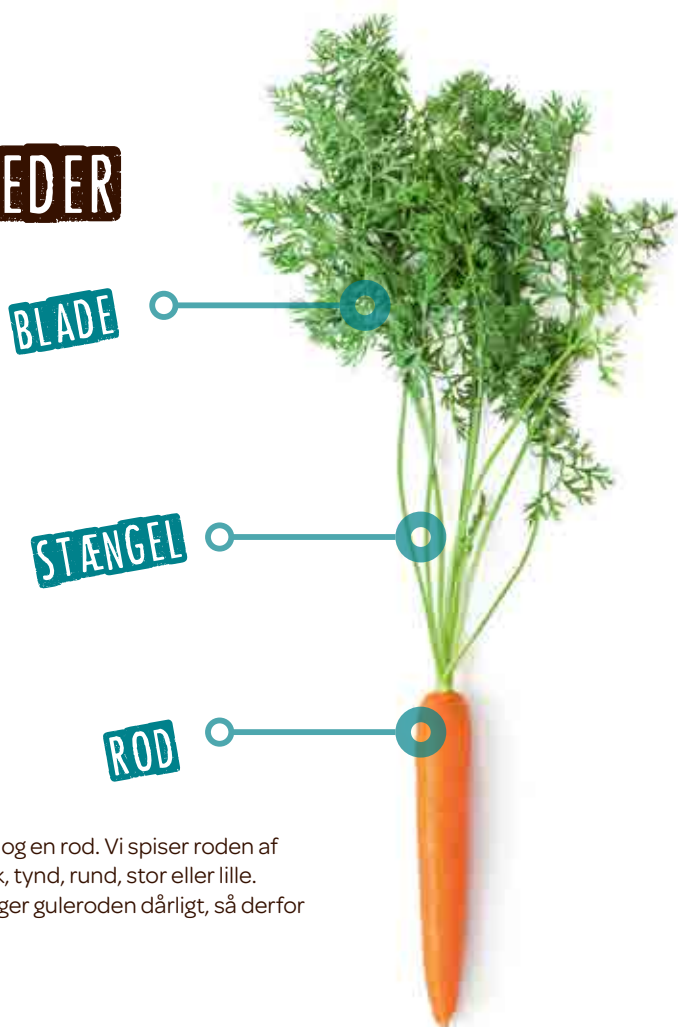
- **Kan du huske, hvornår de første økologiske varer blev solgt i din lokale butik?**
- **Købte du økologiske varer dengang, og hvorfor?**
- **Har du købt økologiske varer siden?**

Fortæl om dit interview i klassen. Har andre haft de samme oplevelser?

Fakta om guleroden

GULERODENS HEMMELIGHEDER

Du kender helt sikkert de lange, orange gulerødder. Som du nu ved, var gulerødderne blandt de første økologiske varer i butikkerne. Men en gulerod er ikke bare en gulerod. I Figur 7 kan du se, hvordan den er bygget op. Gulerødder kan også have forskellige farver – fx orange, gule, lilla, røde eller hvide. Der findes også forskellige sorter af gulerødder. De hedder fx Bolero, Nantes, London Torve, Purple Haze og Flakker. De har forskellige farver og størrelser, smager forskelligt, og de kan gro på forskellige steder.



Figur 7. Gulerodsplanten består af en blomst, blade, stængler og en rod. Vi spiser roden af gulerodsplanten. Roden kan have forskellige former - både tyk, tynd, rund, stor eller lille. Guleroden får en blomst, når den bliver to år gammel. Så smager guleroden dårligt, så derfor høster landmanden guleroden samme år, som den er sået.



Se filmen, hvor Jan fortæller om forskellige slags gulerødder. Scan QR-koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi4



Opgave 6. Gå i supermarkedet og kig på gulerødderne

Gå i det lokale supermarked og se, hvor mange forskellige farver og eventuelt former af gulerødder, I kan finde.

DEN SUNDE ROD

Gulerødder er grøntsager. De hører til gruppen af rodfrugter, ligesom fx pastinakker og rødbeder. Fælles for alle rodfrugter er, at roden er stor, og at det er den, vi spiser.

Rodfrugter finder du i bunden af madpyramiden sammen med grøntsagerne. Det er, fordi det er sundt at spise mange gulerødder og andre rodfrugter – se Figur 8.



Figur 8. Guleroden i madpyramiden. Madpyramiden viser, at du skal spise noget fra alle tre lag. Du skal spise mest fra bunden og mindst fra toppen. Guleroden er i bunden af madpyramiden, så den skal du spise meget af.



Opgave 7. Undersøg gulerodens holdbarhed.

Scan koden, eller læs på gocook.dk/leksikon, hvordan gulerødder, pastinak og rødbeder skal opbevares, og hvor lang tid de kan holde sig.

Brug elevark 1.

DEN GAMLE ROD

Guleroden er mange tusind år gammel. Allerede for 5000 år siden dyrkede man gulerødder i Afghanistan. I faraoernes gravkamre i Ægypten har man fundet rester af gulerodsfrø. Faraoer var konger i Ægypten for ca. 2000-3000 år f. Kr. Dengang var gulerødderne lilla, gule, hvide og røde - ikke orange. Omkring 1200-tallet e.Kr.

kom guleroden til Europa, hvor blandt andet hollænderne var gode til at dyrke dem. Det var først omkring 1500-tallet e.Kr. at der kom orange gulerødder. I Danmark startede man med at dyrke gulerødder på Amager ved København. Gulerødderne blev derfor også kaldt 'Amagerrødder'.

Opgave 8. Udfyld tidslinjen.

Sæt pile fra de forskellige historiske begivenheder, der handler om gulerodens historie til det korrekte sted på tidslinjen. Lav også din egen tidslinje for økologiens historie i Danmark. Brug elevark 2.

Fra jord til bord

GULERODENS VEJ FRA JORD TIL BORD

Har du nogensinde prøvet at dyrke gulerødder eller andre grøntsager derhjemme? Gorm elsker at trække gulerødder op ad jorden, så derfor er han på besøg hos Jan, som dyrker rigtig mange gulerødder på meget store marker. Han bruger store maskiner, som hjælper ham med at så, gøde og høste. Du skal blandt andet bruge gulerødderne i opskriften på gulerods-suppe og gulerodsboller på side 30 og 31.

Der er forskel på, om landmanden dyrker økologiske eller konventionelle gulerødder. I skemaet på s. 13 kan du få et indblik i, hvordan man dyrker gulerødder som økologisk og konventionel landmand.



Se filmen, hvor Jan fortæller om, hvordan han dyrker gulerødder. Scan QR-koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi5



1



2



3



4

Figur 9. Jan dyrker gulerødder 1. Jorden gøres klar. 2. En maskine fjerner ukrudt mellem rækkerne. 3. Hænder luger mellem planterne. 4. Jan med årets høst.

Årstid	Produktion af gulerødder	
Vinter	Landmanden vælger frøene af den gulerodssort, han vil så.	 Økologisk og konventionel
Forår	Landmanden pløjer marken. Den økologiske landmand gøder marken med kompost (se billede) eller husdyrgødning, inden han pløjer. Den konventionelle landmand venter med at gøde.	 Økologisk
Forår	Landmanden sår marken (se billede). Han bruger en maskine til at fordele frøene i rillerne og lægger jord på. Den økologiske landmand brænder spirer af ukrudt væk med en gasbrænder.	 Økologisk og konventionel
Forår	Små gulerodsplanter kommer op af jorden. Den konventionelle landmand fjerner ukrudtet med et sprøjtemiddel, som du kan se på billedet. Den konventionelle landmand gøder også marken med kunstgødning.	 Konventionel
Sommer	Er der kommet ukrudt i marken, skal det væk. Den økologiske landmand renser med en maskine imellem rækkerne. Han luger også med hænderne inde mellem planterne, som du kan se på billedet.	 Økologisk

Skemaet fortsætter på side 14.

Efterår	Landmanden høster gulerødderne med hjælp af en stor maskine, som trækker gulerødderne op. Han skærer toppen af gulerødderne og smider dem over på en vogn eller i store kasser, som du kan se på billedet.	 Økologisk og konventionel
Efterår	Gulerødderne bliver vasket, poleret, sorteret, kølet ned og pakket i poser, som du kan se på billedet. De bliver derefter kørt til supermarkedet.	 Økologisk og konventionel
Vinter	Gulerødderne bliver først høstet lige før, de skal bruges. Nogle bliver høstet om vinteren. For at jorden og gulerødderne ikke skal få frost, bliver de dækket af fx halm.	 Økologisk og konventionel

Opgave 9. Hvad vokser under jorden?

Gå sammen i grupper. Tal om, hvilke andre fødevarer I kender, som vokser under jorden ligesom guleroden. Sammenlign jeres resultater med resten af klassens.



Scan koden, eller gå til gocook.dk/leksikon, og brug leksikonet som hjælp.



Opgave 10. Hvordan dyrker man æbler?

Kig på plakaten om æbler. Snak om, hvad forskellen er på økologisk og konventionel produktion af æbler.

KORNETS VEJ FRA JORD TIL BORD

Det var så et besøg på gulerodsmarken med Gorm. Nu skal du se, hvordan man dyrker korn. Vi besøger Marie-Louise, der dyrker korn på gården Skærtøft Mølle. Gården har også sin egen mølle, hvor kornet bliver kværnet til mel eller lavet til perler. Hun kalder de store korn for perler. Du kan bruge perlerne, som en slags ris i retten 'Korn-otto' på side 29. Du skal nu se, hvordan man dyrker byg, og hvordan kornene

bliver lavet til perler. Hun laver perler af både byg, rug og spelt. Marie-Louise er økologisk landmand.



Se filmen, hvor Marie-Louise fortæller om, hvordan hun dyrker korn og laver dem til perler.
Scan QR-koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi6



Årstid	Produktion af perlebyg	
Forår	Landmanden vælger de korn-frø, hun vil så.	 Økologisk og konventionel
Forår	Landmanden gøder marken, inden der skal sås. Marie-Louise bruger, som økologisk landmand husdyrgødning. Den konventionelle landmand bruger kunstgødning og/eller gylle.	 Økologisk
Forår	Landmanden pløjer og harver marken. Det vil sige, at hun gør jorden klar til, at hun kan så.	 Økologisk og konventionel
Forår	Landmanden sår korn-frøene. Det sker med en såmaskine, der både kan lave riller i jorden og dække korn-frøene med jord.	 Økologisk og konventionel
Sommer	Landmanden tilføjer gødning efter behov. Hos den økologiske landmand kan jorden være fuld af næring, fordi hun dyrker kløver sammen med korn, se billedet. Så behøver hun ikke at gøde. Den konventionelle landmand bruger typisk kunstgødning.	 Økologisk

Skemaet fortsætter på side 16

Sommer	Er der kommet ukrudt i marken, luger den økologiske landmand ukrudtet væk med maskiner. Den konventionelle landmand bruger et sprøjtemiddel.	 Økologisk
Sommer	Landmanden høster byggen ved hjælp af en mejetærsker og kører kornet til møllen.	 Økologisk og konventionel
Efterår	På møllen bliver kornet sorteret (se billede). De største korn bliver brugt til perler. De andre korn bliver brugt til foder til dyr.	 Økologisk
Efterår	På møllen bruger man en stor maskine til at tage skallerne af kornene og polere dem (se billede), så de bliver til fine perler. Perlerne pakkes derefter i poser og bliver kørt til supermarkedet.	 Økologisk



Opgave 11. Hvilke andre kornsorter kender du?

Kender du andre kornsorter ud over byg? Ved du, hvad de bliver brugt til? Du kan bruge leksikonet som hjælp i kokke-skole app'en eller på gocook.dk/leksikon



Se filmen, hvor Jan fortæller om, hvordan han dyrker økologisk korn til hvedemel. Scan QR-koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi7



FRA BORD TIL JORD

Har du oplevet, at gulerødderne ser slatne ud i køleskabet? De er ikke flotte og friske som i supermarkedet, og du har lyst til at smide dem ud. Selvom gulerødderne er økologiske, er det alligevel ikke godt for naturen, hvis du smider dem ud. Gulerødderne går til spilde. Så brug

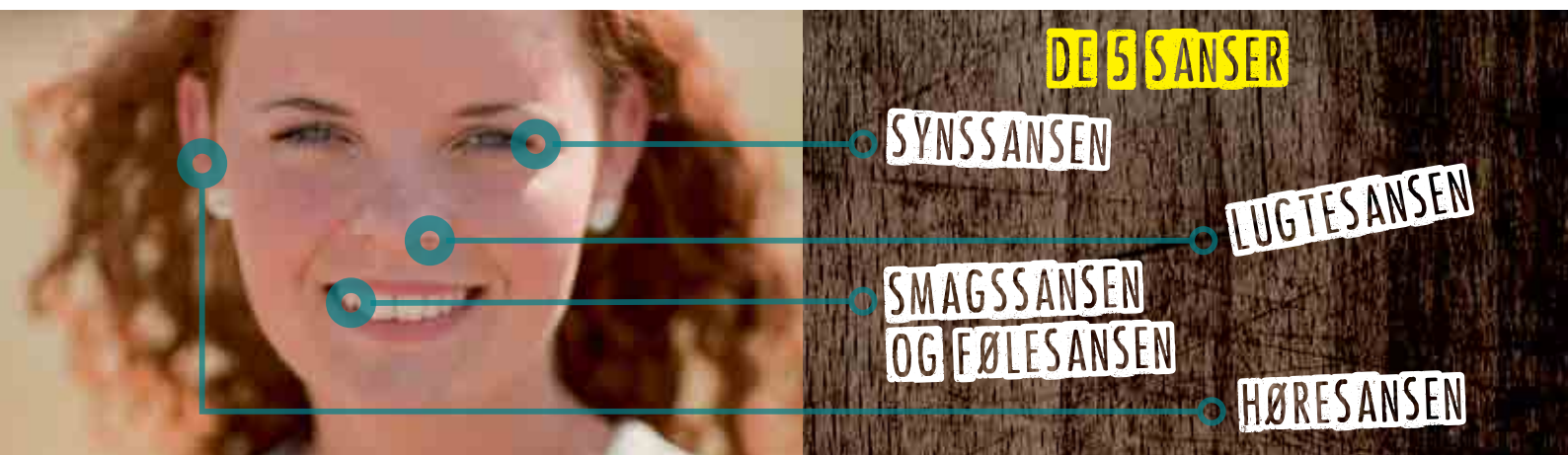
fx slatne gulerødder i lasagne eller i kartoffelmos. De er stadig fyldt med sunde kostfibre, som vi har brug for. Du kan også lægge dine gulerodsskræller til side til kompost, så laver du din egen naturgødning til planterne. Gulerødderne kommer derved tilbage til jorden.

DU BRUGER DINE SANSER, NÅR DU SPISER

Du har nu lært en masse om gulerødder og andre økologiske varer på gården og i jorden. Nu skal du tættere på og undersøge, hvordan gulerødder smager, og hvordan du bedst kan tilberede dem. Men først skal du lære lidt om sanserne.

Når du spiser, bruger du alle dine sanser.

Vi har fem sanser: synssansen, lugtesansen, høresansen, følesansen og smagssansen. Sanserne er med til at bestemme, hvad vi synes om maden. Ser den flot og indbydende ud? Dufter den dejligt, så tænderne løber i vand? Knaser den og føles den rigtigt i munden?



De fem grundsmage

Når du smager på noget, kan du smage fem forskellige ting: sødt, salt, surt, bittert og umami. Dem kalder vi for de fem grundsmage. De fleste

fødevarer smager af flere grundsmage. Men nogle fødevarer smager særligt meget af én grundsmag. Dem kan du se her i skemaet.

Grundsmage	Fødevarer, der smager særligt meget af den enkelte grundsmag	
SØD	 Sukker	 Honning
SALT	 Soja	 Feta
SUR	 Citronsaft	 Yoghurt naturel
BITTER	 Rucolasalat	 Grapefrugt
UMAMI	 Kød	 Boullion

SMAG FORSKELLEN PÅ RÅ OG TILBEREDTE GULERØDDER

Som du læste under 'Gulerodens hemmeligheder' på side 10, kan gulerødder have mange forskellige farver, og de kan smage forskelligt. Når du spiser gulerødder rå, får du den største forskel på smagen. Mange dufte og smagsstoffer forsvinder eller ændrer sig, når du tilbereder dem. Du kan tilberede gulerødder på mange forskellige måder. Du kan fx bruge dem rå i en salat, lynstege dem i en wokret eller bage dem i

en kage. Når du tilbereder gulerødder, så ændrer de farve, smag og konsistens. Det kan du prøve i de næste opgaver. I opgave 12 kan du smage på de rå gulerødder. I opgave 13 kan du smage på tilberedte gulerødder. I opgave 14 kan du undersøge, om guleroden skifter farve. Til sidst kan du i opgave 15 lave din egen gulerodssalat med alt det, du har lært.

Opgave 12. Kan du smage forskel på rå gulerødder?

Du skal nu prøve at smage forskel på tre forskellige slags økologiske gulerødder: en orange, en lilla og en hvid. Kan du smage forskel? Brug smage-5-kanten, og tegn smagene ind med tre forskellige farver. Hvilken kan du bedst lide? Forklar hvorfor. **Brug elevark 3**

Opgave 13. Kan du smage forskel på tilberedte gulerødder?

Tilbered, smag og vurder gulerødderne. Følg opskrifterne nedenfor:

Rå:

Du skal bruge:

- 4 orange gulerødder

Sådan gør du:

1. Vask hænder
2. Skræl gulerødderne, og skær dem i 1 centimeter tykke skiver.

Stegt:

Du skal bruge:

- 4 orange gulerødder
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- Lidt peber

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl gulerødderne, og skær dem i 1 centimeter tykke skiver.

4. Kom gulerødderne i en skål.

Kom salt og peber i skålen. Bland godt.

5. Kom olien på en stegepande. Varm olien op ved middelvarme.

6. Kom forsigtigt gulerodsskiverne på stegepanden.

7. Steg gulerodsskiverne i ca. 8 minutter, til de er gyldne og stegte. Rør i dem med en paletkniv.

8. Hæld gulerodsskiverne i en skål.

Kogt:

Du skal bruge:

- 4 orange gulerødder
- ½ l. vand
- ½ tsk. salt

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

3. Skræl gulerødderne, og skær dem i 1 centimeter tykke skiver.

4. Kom gulerødderne i en gryde. Kom vand i gryden, til det lige dækker gulerødderne. Kom salt i gryden. Læg låg på gryden.

5. Kog gulerødderne i ca. 5 minutter

6. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld vandet fra gulerødderne ved at hælde dem ned i dørslaget.

7. Kom de kogte gulerødder i en skål.

Vurder først farven på de rå gulerødder og de kogte. Er der forskel på farven? Hvilken er mest orange? Smag derefter på en rå, en stegt og en kogt orange gulerod. Brug smage-5-kanten. Er der forskel?

Brug elevark 4.

Opgave 14. Hvad sker der med farven på en lilla gulerod?

Kog en lilla gulerod med og uden citronsaft eller eddike. Hvad sker der med farven? Er der forskel imellem den lilla gulerod, der er kogt med citronsaft eller eddike, og den, der er kogt uden?

Du skal bruge:

- 1 lilla gulerod
- vand
- 1 spsk. citronsaft eller eddike

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl guleroden, og skær den i 1 centimeter tykke skiver.
4. Find to gryder frem.
5. Fordel gulerodsskiverne i de to gryder. Kom vand på til det lige dækker gulerodsskiverne.
6. Tilsæt citronsaft eller eddike til den ene gryde.
7. Læg låg på begge gryder.
8. Kog gulerodsskiverne i ca. 6-7 minutter.
9. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld vandet fra gulerødderne ved at hælde dem ned i dørslaget. Kom de kogte gulerodsskiver i en skål.
10. Hæld vandet fra den anden gryde ved at hælde gulerødderne ned i dørslaget. Kom de kogte gulerødder i en anden skål.
11. Sammenlign farven.



Opgave 15. Lav 100 % din egen gulerodssalat.

Du skal nu lave din egen salat med strimler af gulerod. Prøv dig frem eller få hjælp af opskriften på side 28.

Præsenter jeres gulerodssalat for hinanden. Hvorfor har I valgt at bruge netop disse ingredienser? Hvilke grundsmage indeholder de forskellige ingredienser? Har I fået alle grundsmage med?



HVORFOR ER ØKOLOGISKE VARER DYRERE?

Mange køber som sagt økologiske varer ind imellem. Økologiske varer er ofte dyrere end konventionelle, men ikke altid.

Nogle gange er prisen på økologiske og konventionelle varer næsten den samme. Andre gange er der stor forskel på prisen. Det kommer an på, hvilke varer det er, og hvordan varerne er lavet. Økologiske varer er ofte dyrere, fordi afgrøderne bliver lidt mindre og der er lidt færre af dem på marken.

Økologisk hvidkål er fx ofte mindre end en konventionel hvidkål, da det økologiske hvidkål vokser langsommere med naturgødning, end det konventionelle gør med kunstgødning. Se figur 10. En økologisk landmand har ofte færre husdyr, og de har mere plads. Det kræver også meget arbejdskraft, når kørerne skal ud på og ind fra marken.



Figur 10. Nogle gange er der forskel i størrelsen på økologiske og konventionelle grøntsager. De økologiske ligger her til venstre.

Der er næsten ingen forskel på prisen, når det for eksempel gælder gulerødder. Det er, fordi der er en lille forskel på, hvordan man dyrker gulerødder hos en økologisk og en konventionel landmand, som du kan se i skemaet på side 13.

Derfor ligger gulerødder, ligesom andre grøntsager, også nederst på øko-trappen – se Figur 5. Økologiske gulerødder er faktisk så populære, at 1 ud af 3 gulerødder i indkøbskurven er økologiske.



Figur 11. Konventionelle kyllinger (til venstre) har ofte mindre plads at bevæge sig på end de økologiske (til højre). Og de økologiske kyllinger (til højre) har adgang til det fri, når vejret er godt.

Der er større forskel i prisen, når det gælder de kyllinger, du spiser. Det er, fordi der er stor forskel på, hvordan en økologisk og en konven-

tionel landmand avler kyllinger. Du kan se nogle af de største forskelle i kyllingernes liv nedenfor, og figur 11 på forrige side.

	Konventionel kylling	Økologisk kylling
Hvor mange kyllinger må der være på 1 kvadratmeter?	20	10
Hvor mange kyllinger må der være i en flok?	Højst 40.000	Højst 4.800
Skal kyllingerne have adgang til det fri?	Nej	Ja, kyllingerne skal kunne komme ud, når vejret er godt. Minimum 1/3 af deres liv.
Skal kyllingerne have dagslys fra solen?	Nej, men meget lys fra lamper.	Ja
Skal kyllingerne have økologisk foder, og adgang til groft foder?	Nej	Ja
Hvor gamle skal kyllingerne være, før de bliver slagtet?	Ca. 36-39 dage gamle. De vokser cirka 66 gram om dagen.	Ca. 56-81 dage gamle. De vokser cirka 35 gram om dagen.

Opgave 16. Hvor meget plads har en konventionel og en økologisk kylling?

Afmærk 1 kvadratmeter på gulvet, eller tegn en firkant med kridt i skolegården. Prøv først med 10 stykker A4-papir i firkanten. Prøv derefter med 20 stykker papir. Prøv til sidst, om I kan være 10 eller 20 elever i firkanten.

Opgave 17. Sammenlign prisen på kyllinger

Gå i supermarkedet og skriv ned, hvad prisen er på en økologisk kylling og en konventionel kylling. Hvor stor er forskellen? Diskuter, hvad der kan være årsag til denne forskel. Hvilken kylling ville du vælge, og hvorfor?

KAN DU SMAGE FORSKEL PÅ ØKOLOGISKE OG KONVENTIONELLE VARER?

Nu er du blevet klogere på, hvordan en gulerod smager. Du ved også, at der forskel på, hvordan man driver et økologisk og konventionelt land-

brug. Nu er spørgsmålet så, om du kan smage forskel på økologisk og konventionel mad?



Der kan fx være forskel på, hvordan økologiske og konventionelle frugter og grøntsager smager. Det er, fordi der ofte er mindre vand i økologiske frugter og grøntsager. Det gør, at de kommer til at smage af mere. Du kan sammenligne det med, når du blander saftvand. Jo mindre vand du kommer ned i saften, jo mere kraftig bliver smagen.



Du kan dog ikke vide på forhånd, om økologiske varer smager af mere. For gulerødder betyder det fx meget, hvilken slags jord de har vokset i. Det betyder også meget, hvilken sort guleroden er. Fx har sorten Bolero meget smag. Sidst, men ikke mindst, betyder vejret også rigtigt meget.

Det er altså med dyrkning af gulerødder ligesom med dyrkning af vindruer til vin. Der er år, hvor gulerødderne smager af meget og der er år, hvor de ikke smager af så meget.



Se filmen, hvor Jan fortæller om, hvilken betydning jorden har for at give gulerødderne smag. Scan QR-koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi8

Opgave 18. Hvilken rod er din favorit?

Du skal nu blindsmage på to forskellige slags gulerødder: en økologisk og en konventionel. Hvilken synes du smager bedst? Deltag i vores afstemning og se, hvad andre har stemt. Du finder afstemningen på stem.gocook.dk.

Der kan også være forskel på smagen af økologisk og konventionel mælk. Det er, fordi der er forskel på det fedt, der er i mælken. Forskellen kan skyldes, at økologiske køer kommer mere på græs og får noget andet foder at spise, end de konventionelle køer.

Det er også helt forskelligt, hvad vi synes, der smager godt. Det kommer an på, hvad vi plejer at spise, hvor vi spiser maden, og hvem vi spiser maden sammen med.

Opgave 19. Se og smag på mælken

Du skal nu prøve, om du kan se og smage forskel på økologisk og konventionel sødmælk. Hæld de to slags mælk op i hvert sit glas. Fyld dem kun halvt. Lad dem stå i 15 minutter. Vip et glas ad gangen lidt på skrå, og se på 'mælkeaftrykket'.

Er der forskel? Prøv også, om du kan smage forskel.



Opgave 20. Lav din egen økologiske tykmælk.

Du skal vente i 18 timer, men så får du også din helt egen tykmælk. Brug elevark 5.



Opgave 21. Sans forskellen på gulerødder og smør

Du skal nu prøve at sammenligne smagen på nogle økologiske og konventionelle fødevarer. Kan du smage forskel? Hvilken synes du smager bedst – og hvorfor? Skriv dine svar ind i skemaet i elevark 6.



ER DER FLERE NUMRE I MADEN?

Kender du ordet tilsætningsstoffer? Tilsætningsstoffer er ekstra stoffer, der er tilsat maden. Nogle tilsætningsstoffer kan få maden til at holde sig i længere tid. Andre tilsætningsstoffer kan give maden en anden farve, en anden konsistens eller en anden smag. Staten har godkendt de tilsætningsstoffer,

der kommer i maden. De må kun blive brugt i små mængder. Tilsætningsstoffer har lange navne. Derfor er de forkortet med et E-nummer, fx E 200 eller E 951. Du kan se, om der er tilsætningsstoffer i maden ved at se på varedeklarationen – se Figur 12.

Økologisk ingredienser

Svinekød* 131g, salt, paprika*, tomatpulver*, hvid peber*, sort peber*, hvidløg*, honning* og starterkultur *=Økologisk. Tørret og røget.

Konventionel ingredienser:

Svinekød 90%, spæk, salt, dextrose, sukker, antioxidant, (rosmarinekstrakt, E300), hvidløg, peber, farvestof (E120), starterkultur, konserveringsstof (E 202, E 250). Røget og tørret.



Figur 12. Billede af varedeklarationen på en spegepølse. Spegepølsen til højre er konventionel. Spegepølsen til venstre er økologisk.



Er der E-numre i den økologiske mad?

Ja, der er også tilsætningsstoffer i økologiske fødevarer. Man må bruge 49 forskellige tilsætningsstoffer i økologiske fødevarer. De skal dog være **naturlige tilsætningsstoffer**. Det vil sige, at de skal stamme fra naturen. Det kan fx være askorbinsyre, der er det samme som C-vitamin og som har E-nummer E300. Eller pektin, som

man får fra citron- og appelsinskaller. Det får marmeladen til at stivne. Pektin har nummer E440.

I konventionelle varer må man bruge 379 forskellige tilsætningsstoffer. De må også være **kunstige tilsætningsstoffer**. Det er stoffer, som du ikke kan finde i naturen.

Der er forskellige slags tilsætningsstoffer. I skemaet nedenfor kan du se de forskellige kategorier og læse om, hvad de gør ved maden.

E-nummer	Navn	Hvad de gør ved maden
E100 - E180	Farvestoffer	Maden ser mere spændende ud
E200 - E297	Konserveringsmidler	Maden kan holde sig længere
E300 - E385	Antioxidanter	Maden kan holde sig længere
E400 - E495	Emulgator eller fortykningsmidler	Maden bliver ikke for tyndtflydende
E500 - E530	Syrer, baser og salte	Forlænger holdbarheden og ændrer smagen
E535 - E585	Anti-klumpningsmidler	Gør at pulver ikke klumper sammen
E620 - E900	Aromaforstærkere	Giver smag eller forstærker smagen
E901 - E927	Overfladebehandlingsmiddel	Maden kan holde sig længere og forhindrer at for eksempel slik klistrer sig sammen
E938 - E949	Emballage-gasser og drivgasser	Maden kan holde sig længere
E950 - E967	Kunstige sødestoffer	Gør maden sød uden at man bruger sukker

Du skal nu prøve at sammenligne to varedeklarationer. En på en økologisk spegepølse og en på en konventionel spegepølse.

Opgave 22. Sammenlign spegepølse

Undersøg, hvor mange tilsætningsstoffer der er i en økologisk og en konventionel spegepølse. Hvor mange tilsætningsstoffer er der i den økologiske, og hvor mange er der i den konventionelle? I hvilken kategori hører tilsætningsstoffet til?

Opgave 23. I hvilke varer er der flest tilsætningsstoffer?

Besøg det lokale supermarked og undersøg, hvilke varer, der indeholder flest tilsætningsstoffer. Brug elevark 7.

ER ØKOLOGISK MAD SUNDERE?

Det er svært at svare på, om økologiske fødevarer er sundere. For, hvad betyder det egentligt, at noget er sundt? Nogle synes, at mad, der smager godt, er sundt. Nogle synes, at mad, der indeholder lidt fedt, er sundt. For nogle kan sundhed også være at spise sammen med sin familie eller sine venner.

Det er meget forskelligt, hvad vi hver især synes er vigtigt for vores sundhed. Nogle siger, det er sundt at spise økologisk, fordi der ikke må være rester af sprøjtemidler i. Andre siger, at det ikke gør en forskel, fordi madpyramiden (Figur 8)

både gælder for økologiske og konventionelle madvarer. Det vigtigste er at spise meget frugt og grøntsager. Det er ikke vigtigt, om det er økologisk eller ikke.



Opgave 24. Hvad er sundhed for dig?

Lav en brainstorm i klassen om, hvad sundhed er, og snak om, hvad I finder frem til. Der er ikke ét rigtigt svar, men mange rigtige.

ER ØKOLOGI SUNDERE FOR NATUREN?

Er økologiske fødevarer sundere for dig? Det er et spørgsmål om, hvad du synes der er sundt. Men der er ingen tvivl om, at økologi er sundt for naturen.

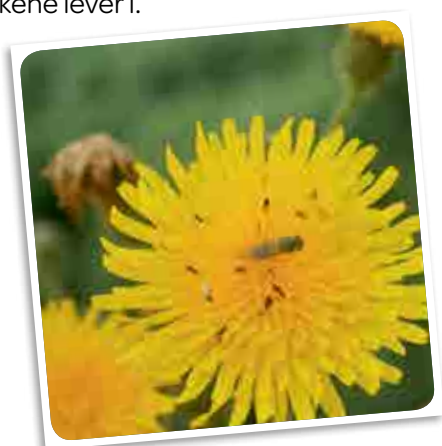
Når en konventionel landmand sprøjter sine marker for at holde ukrudt og skadedyr væk, så dør ukrudtet og dyrene. Faktisk dør både skadedyr og andre små dyr, som er en del af fødekæden i naturen. Nogle af sprøjtemidlerne kan også sive længere ned i jorden. Ned til grundvandet eller ud i søer og åer, som ligger langs med marken. Hvis det sker, er det ikke godt, da det forurener det vand, som vi drikker og som fiskene lever i.

Den økologiske landmand må som sagt ikke bruge sprøjtemidler. Når han ikke sprøjter på sine marker, kommer der flere vilde dyr og planter. Og det er godt for naturen. Det giver en højere bio-diversitet (se Faktaboks 5). Der er 30 % flere vilde dyr og planter på og omkring økologiske marker sammenlignet med konventionelle marker.

Faktaboks 5

Hvad er biodiversitet?

Bi-o-di-ver-si-tet handler om, hvor mange forskellige planter og dyr der er i naturen. Nogle kalder det også naturens rigdom af arter eller **arts-rigdom**.



Se filmen, hvor Jan fortæller om, biodiversiteten af dyr og planter på en økologisk gård. Scan koden, eller se filmen skolekontakten.dk/okologi9

KØKKEN=TRÆNINGSLÆJR

Du skal lige om lidt i gang med at lave opskrifterne bagerst i hæftet. Inden du starter, vil Gorm gerne vise dig et par køkken-tips. Tag med i træningslejr!

Brug bjørnekloen!

Krum fingrene til en bjørneklo, når du skærer maden på skærebrættet. Scan koden, og se, hvordan du passer på dine fingre.



Sådan skærer du løg

Scan koden, og se, hvordan du skærer løg i tern.



Gulerødder i tern

Hvordan skære du gulerødder i tern, uden at du skærer dig i fingrene? Scan koden, og lad Gorm vise dig et par tricks.



Blend suppen

Se Gorms tips til, hvordan du undgår at få sprøjt af suppe på dig.



Tyndskrælleren

- hvordan bruger du den?

Tyndskrælleren er fantastisk til at skære gulerødder i lange strimler. Se, hvordan Gorm laver de fineste tynde strimler af gulerod til salat eller pynt på suppe.



ÅBEN OPGAVE = 4 PERSONER I MADKUNDSKAB

LAV 100% DIN EGEN GULERØDSSALAT

Vælg selv, hvad der skal i salaten. Riv gulerødderne eller brug tyndskrælleren som beskrevet her i opskriften. Brug råvarer med så mange forskellige grundsmage, som muligt. Husk også masser af forskellige farver! Gå sammen i grupper. Se også opgave 15 på side 19.

Forslag

til ingredienser:

- 4 gulerødder i forskellige farver
- 1 agurk
- 30 g hasselnødder, sesamfrø eller mandler
- 20 g rosiner eller tranebær
- 1 citron
- Evt. lidt salt eller soja

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Skyl gulerødder og agurk.
4. Skæl gulerødderne.
5. Skær gulerødder og agurk i lange tynde strimler med tyndskrælleren.
6. Kom hasselnødder, sesamfrø eller mandler på stegepande. Tænd for kogepladen, og rist nødderne/frøene/mandlerne ved middel varme, til de er gyldne.
7. Hak hasselnødderne eller mandlerne med en brød-kniv, når de kølet lidt af.
8. Bland gulerødsstrimler, agurkestrimler, nødder/frø/mandler med enten rosiner eller tranebær.
9. Skær citronen over i to halve, og smag gulerøds-salaten til med citronsaft.





OPSKRIFT 1 SMAGEKASSEN: 4 ELEVER I MADKUNDSKAB

KORN=OTTO

Du skal bruge:

- 2 dl perler (byg, spelt eller rug) (ca. 160 gram)
- 1 løg
- 2 gulerødder (ca. 150 gram)
- 2 spsk. olivenolie
- 3 dl. vand
- ½ grøntsag-bouillonterning
- 2 spsk. parmesanost
- 25 g. flødeost naturel
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Pynt:

- Strimler af 1 lilla gulerod
- 5 stilke persille

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Hæld perlerne i en si. Skyl perlerne under rindende koldt vand, og lad dem dryppe af.
4. Pil løget, og hak det.
5. Skyl og skræl gulerødderne. Skær dem i tern på ca. 2 centimeter.
6. Hæld olien i en gryde, og varm den op. Hæld løgene i, og steg dem i 2 minutter. De må ikke blive brune.
7. Hæld 2 deciliter vand i gryden, og varm det op. Opløs grøntsagsbouillonterningen i vandet.
8. Kom gulerødder og perlerne i gryden, og rør rundt.
9. Hæld den sidste deciliter vand i gryden. Læg låg på gryden, og lad det kog det i 20 minutter ved middel varme.
10. Smag på perlerne. Hvis de er hårde, skal de koge 5 minutter længere.
11. Riv parmesanosten på et rivejern, og kom parmesanost og flødeost naturel i gryden. Rør rundt.
12. Smag korn-ottoen til med salt og peber.
13. Skyl en gulerod og skær lange strimler med tyndskrælleren. Læg dem hen over korn-ottoen.
14. Kom koldt vand i en balje og skyl persillen heri.
15. Lad persillen dryppe af på et rent viskestykke. Hak den og drys den over korn-ottoen.



Scan koden. Gorm har et par tips til, hvordan Korn-ottoen kan blive 100 % din egen.

Opgave 25. Tilberedning af gulerod

Hvordan ændre guleroden smag og konsistens når den bliver tilberedt i korn-ottoen?



OPSKRIFT 2 SMAGEKASSEN: 4 ELEVER I MADKUNDSKAB

GULERODSBOLLER

Du skal bruge:

- 1 gulerod
- 25 g. gær
- 2 dl vand
- 5 dl Søris stenmalet hvedemel
- 1 tsk. salt

Til pensling:

- ½ dl vand

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Læg bagepapir på en bageplade, og tænd ovnen på 200 grader.
4. Vask, skræl og riv guleroden på den fine side af rivejernet.
5. Smuldr gæren i en stor skål.
6. Hæld vandet i en gryde. Lun vandet. Du skal kunne stikke din lillefinger ned i vandet, uden at du brænder dig. Hæld det lune vand over gæren. Rør til gæren er opløst.
7. Kom det revne gulerod og 1 deciliter hvedemel i skålen. Rør det sammen.
8. Tilsæt salt og rør.
9. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå luft i dejen med en røreske. Tag dejen ud på bordet, og ælt den godt med hænderne. Dejen skal slippe køkkenbordet og være en sammenhængende klump.
10. Læg dejen i skålen, og kom husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve et lunt sted i 15 minutter.
11. Rul dejen til en pølse, og del den i 4 stykker. Form 4 gulerodsboller, og sæt dem på bagepladen.
12. Læg et rent viskestykke over gulerodsbollerne. Lad bollerne hæve i 10 minutter.
13. Pensl bollerne med vand. Sæt bollerne midt i ovnen. Bag bollerne i cirka 15 minutter. Tjek om bollerne er bagt færdige ved at banke dem let under bunden. Hvis det lyder hult, er bollerne bagt færdige.
14. Tag gulerodsbollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.



Gorm har et par tips til, hvordan Gulerodsbollerne kan blive 100 % dine egne. Scan koden, og se, hvordan du pimper dine gulerodsboller.



OPSKRIFT 2 SMAGEKASSEN: 4 ELEVER I MADKUNDSKAB

GULERODSSUPPE

Du skal bruge:

- 200 g. gulerødder
- 1 æble
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 4 dl. vand
- 1 grøntsags-bouillonterning
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 tsk. eddike

Pynt:

- 1 spsk. creme fraiche
- 5 stilke persille

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl gulerødderne, og skær dem i tern.
4. Vask æblet, og skær det i tern.
5. Pil løget, og hak det.
6. Pil hvidløget, og skær det i skiver.
7. Varm olie i en gryde, og steg løg og hvidløg i 2 minutter. De må ikke blive brune.
8. Hæld 2 deciliter vand i gryden. Tilsæt bouillonterningen, og rør rundt.
9. Opløs bouillonterningen, og tilsæt de sidste 2 deciliter vand.
10. Tilsæt gulerødder og æble i tern i gryden. Lad suppen koge under låg i cirka 20 minutter, til grøntsagerne er møre. Mærk med en lille spids kniv. Hvis gulerødderne slipper kniven, er gulerødderne møre.
11. Tag gryden af varmen, og lad suppen køle lidt af.
12. Blend suppen.
13. Tilsæt mere vand, hvis suppen er for tyk.
14. Smag til med salt, peber og eddike.
15. Kom koldt vand i en balje. Skyl persillen i det kolde vand.
16. Lad persillen dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen.
17. Server suppen i skåle, og pynt med creme fraiche og hakket persille.



Gorm har et par tips til, hvordan Gulerodssuppen kan blive 100 % din egen. Scan koden, og se, hvordan du pimper din gulerodssuppe.

Opgave 26. Vurder smagen

Hvordan synes du suppen smager? Hvis suppen skulle være mere sur i smagen, hvad kunne du så tilsætte? Brug smage-5-kanten i **elevark 8**.

Opgave 27. Lav 100 % din egen gulerodssuppe med gulerodsboller

Udfordr dig selv! Lav din helt egen opskrift med gulerodssuppe og gulerodsboller! Beskriv smagen ved hjælp af de fem grundsmage, og lav din egen liste over, hvilke ingredienser du bruger. Skriv resultatet ind i **elevark 9**.



Har du fået mod på at lave endnu mere lækker mad, eller har du lyst til at lære flere køkken-tricks? Så hent den gratis GoCook kokkeskole-app på gocook.dk/app. Eller scan QR-koden.



Økologi, eller hvad?

er et temahæfte om økologi og om, hvor maden kommer fra. Det er målrettet tværfaglig undervisning fra 4. til 6. klasse i fagene madkundskab og natur/teknologi.



100% DIN RET