

GOCOOK TIL VERDENS ENDE



100% DIN RET

Elevhæfte

VELKOMMEN

Tag på en rejse ud i verden i krydderiernes fodspor. Brug krydderierne i retter fra hele verden. Find opskrifterne i hæftet **'100 % din verdensmad'**, på gocook.dk eller i GoCook-app'en. I leksikonet kan du også læse om de 50 mest populære krydderier i verden.



CHILI
S. 20



KORIANDER
S. 21



OREGANO
S. 25



PAPRIKA
S. 24

MEXICO

INDHOLD

Mikkel rejser	4
Vær med i konkurrencerne	5
Bag om krydderierne	6
Gå i træningslejr med smagen	8
Indien	10
Thailand	13
Tanzania	17
Mexico	20
Ungarn	24
Tyrkiet	26
Mikkel er hjemme igen	27
Danmark	28



DILD
S. 29



SPIDSKOMMEN
S. 26



KARRY
S. 10



SORT PEBER
S. 11

DANMARK

UNGARN

TYRKIET

INDIEN

THAILAND

ZANZIBAR



KANEL
S. 17



NELLIKÆR
S. 18



INGEFÆR
S. 13



KARRYPASTA
S. 14

Opskrifter fra hele verden finder du i GoCook-appen:
ITALIENSK carbonara • FILIPPINSK kylling adobo • SVENSK chokoladekage
JAPANSK sushi • TYRKISKE frikadeller • HOLLANDSK kyllingespyd
AUSTRALSK rib-eye • FRANSK croque madame • DANSK stjernesnud
AMERIKANSKE buttermilk pancakes • ECUADORIANSK ceviche

MIKKELS REJSE

"Jeg hedder Mikkelt. Jeg er mad-nørd og ambassadør for GoCook. Jeg elsker at rejse rundt og smage på mad fra hele verden. Sidste år cyklede jeg hele vejen fra Danmark til verdens ende i Sydamerika for at finde og smage på nye retter. Det var en lang tur på 11.000 kilometer. Jeg kom igennem lande som Tyskland, Frankrig, Spanien, Portugal, Argentina og Chile. Der mødte jeg en masse mennesker. De var flinke og viste mig deres særlige krydderier og retter. Det smagte vildt godt, og det gav mig lyst til at smage på mere mad fra hele verden.

Den anden dag mødte jeg kokken Gorm i supermarkedet. Vi kom til at snakke om alle de fantastiske krydderier, man kan købe. Det er ret vildt, at hele verden står på en hylde i supermarkedet. Jeg har altid lyst til at skrue låget af og lugte til det, men det går jo ikke.

Vi aftalte, at jeg skulle tage en tur til. Jeg skulle rejse ud i verden og finde ud af, hvor krydderierne kommer fra, og hvordan man bruger dem. Jeg skulle finde frem til særlige retter fra hele verden.

Imens finder Gorm en håndfuld børn, der kan lave en masse retter med de krydderier, jeg tager med hjem. Børnene skal udvikle de opskrifter, som kommer i GoCook opskriftshæftet '100 % din verdensmad'. Så jeg pakker rygsækken og er klar igen. Jeg skal på jagt efter ingefær, kanel, peber, chili og mange andre krydderier. Følg mig på min rejse her i hæftet. Kast dig ud i det, og smag noget nyt. Smag, snus ind og lav 100 % din egen verdensmad. Du kan ikke fejle, for det er dig, der bestemmer, hvordan din verdensmad skal smage!"



Film 1:
**Se glimt fra Mikkel's
cykelrejse.**
skolekontakten.dk/verden1



Film 2:
**Gorm lokker Mikkel ud på
et nyt mad-eventyr.**
skolekontakten.dk/verden2



VÆR MED I KONKURRENCERNE

Selvfølgelig er der konkurrencer.
Faktisk to. De kører fra 24. oktober 2016
i uge 43 til 1. december 2016.



KONKURRENCE 1 VIND EN DAG MED GORM

For at være med i konkurrencen skal I
lave 100 % jeres 'green curry' eller 'tacos'.
Opskrifterne finder I på side 16 og 23.
I skal med film og billeder fortælle, hvilke
krydderier I har lært at bruge. I skal
også tage et billede af den færdige ret.
Vær med i konkurrencen på
smagekasse.gocook.dk



Scan koden,
og deltag
i konkurrencen



KONKURRENCE 2 VIND ET BESØG MED MIKKEL

Hvilken ret, synes du, skal være Danmarks
nationalret? De voksne har bestemt, at
det er stegt flæsk med persillesovs.

Cool unge mennesker har på GoCooks
Facebook- og Instagram valgt tre retter
ud, som du kan stemme på.
Du kan stemme her: stem.gocook.dk.

Sammen med din klasse er du med i
konkurrencen om at vinde et besøg af
Mikkel. Han vil fortælle om de mange
oplevelser, han har fået på sine rejser
rundt i verden.



Scan koden,
og deltag i
afstemningen

Scan koden, og bliv klogere

I dette hæfte og opskrifthæftet
'100 % din verdensmad' finder du
flere QR-koder. Scan dem med din
smartphone eller tablet, og se filmene.

Du kan også se filmene på
GoCookDK på YouTube eller
på skolekontakten.dk/verden.



BAG OM KRYDDERIERNE

Hvad er krydderier?

Peber, chili og kanel. Krydderier har mange forskellige farver, dufte og smage. Så det er ikke mærkeligt, at Mikkel er vild med at lugte til og smage på de mange forskellige slags krydderier fra hele verden. Han bruger krydderier hver dag, når han laver mad. Men har du tænkt over, hvorfor der er krydderier i din mad?

Krydderier kommer fra planter, der er tørret og kværnet til et pulver. Det kan være bark, blade eller frugter fra planter. Planterne kommer fra mange forskellige steder i verden.

Krydderurter er friske planter. De kommer i maden for at give den smag og duft.

Krydderier har været brugt i madlavningen igennem flere tusinde år eller ligeså længe mennesker har lavet mad. Særligt i Indien og Kina har man gamle traditioner for at bruge krydderier i maden. Krydderier giver smag og duft til maden.

Man bruger også krydderier, fordi de kan få maden til at holde længere. De forhindrer svampe og bakterier i at vokse hurtigt og gøre maden dårlig. Dårlig mad kan give madforgiftning. I gamle dage kunne en madforgiftning let betyde døden.

I varme og fattige lande bruger man mange krydderier i maden. Det kan være hvidløg, ingefær, kanel og koriander, da de er gode til at få maden til at holde længere. I det gamle Ægypten hældte man ligefrem kanel og spidskommen på mumierne, inden de blev pakket ind, så de ikke skulle rådne.



Hvidløg



Ingefær



Kanel



Koriander

Opgave 1

Hvor mange krydderier kan I finde i skolekøkkenet? Hvor mange forskellige krydderier kan I finde derhjemme? Lav en liste over de mest populære krydderier i klassen.

Hvad bruger man krydderier til?

På sin rejse rundt i verden opdager Mikkel, at man alle steder spiser fisk, kød og æg. Det smager af det samme, og grøntsagerne smager også næsten ens. Den største forskel i smagen kommer fra krydderier og krydderurter. Folk i hvert område har deres særlige måde at bruge krydderier og krydderurter på. De har gennem generationer udviklet opskrifter med krydderier, der passer sammen.

I dag kan du finde de samme grøntsager og krydderier overalt i verden. Fx stammer koriander oprindeligt fra Middelhavet, men bliver nu brugt i store mængder både i maden i Asien og i Sydamerika. Majs og avocado stammer fra Sydamerika, men bliver også dyrket andre steder i dag.



Figur 1. I Middelalderen blev krydderier båret på ryggen af dyr fra Indien til Europa (orange rute). Senere fandt man søvejen syd om Afrika (blå rute), og i dag sejler skibene gennem Suez-kanalen (rød rute).

Handel med krydderier

I Middelalderen (år 500-1500) blev det meget populært at bruge krydderier. Der var en livlig handel med alt fra kanel til peber. Krydderierne gav kødet en bedre smag – og det var vigtigt. I Middelalderen var der selvfølgelig ikke køleskab og fryser. Derfor lagde man kødet ned i en masse salt. På den måde kunne det holde sig bedre. Når man skulle bruge kødet, brugte man vand til at fjerne saltet. Det betød dog, at kødet ikke smagte af ret meget. Andre gange var kødet blevet gammelt, inden man spiste det. For at give kødet smag eller overdøve den dårlige smag, blev det krydret med krydderier i store mængder.

Det mest populære krydderi var peber. Derefter kom vanilje og kanel. Krydderierne var meget dyre, fordi de kom helt fra Indien. Krydderierne blev båret på ryggen af kameler og muldyr, så det tog lang tid at komme fra Indien til spisebordene i Europa. Krydderier blev derfor dyrere end både guld og sølv.

Jagten på krydderier drev opdagelsesrejsende til den nye verden – Amerika, hvor man blandt andet fandt chilien. Senere fik europæerne en større viden om verden. Vi fandt ud af, at vi kunne sejle syd om Afrika og komme til Indien og Kina den vej. Det gjorde krydderierne billigere. I dag sejler man gennem Suez-kanalen til Indien, så alle i Danmark kan få billige krydderier.

Hvorfor brænder man krydderier af?

Det står af og til i opskrifter, at du skal brænde krydderiet af. Det betyder ikke, at du skal sætte ild til det. Det betyder blot, at du skal svitse eller riste det i en gryde eller på en pande. Så kommer det til at dufte og smage af mere. Krydderier taber ofte duft og smag, når de står på krydderihylden i køkkenet.



Film 3:
Mikkel brænder krydderier af.
skolekontakten.dk/verden3

GÅ I TRÆNINGSLÉJR MED SMAGEN

Grundsmag

Når Mikkel rejser rundt i verden, tager han gerne en tur forbi det lokale marked. Her er mad med forskellige dufte, former og farver. Men selvom der er mange smage på markedet, så er der kun fem grundsmage. Grundsmage er de smage, din tunge kan smage. Grundsmage er salt, surt, bittert, sødt og umami. Umami stammer fra Japan og betyder "velsmag". Mange beskriver umami som en dyb smag, der får maden til at smage bedre. Mad med umami er: parmesan,

østerssovs, tomat, kød, fed fisk, svampe og bouillon. (Se i skema 1).

Man bruger grundsmage i køkkener i hele verden. Derfor går Mikkel på jagt efter mad med mindst tre grundsmage på markedet.



Film 4:
Mikkel finder grundsmage på markedet.

skolekontakten.dk/verden4

SØD	 Rørsukker	 Mango
SALT	 Soja	 Fetaost
SUR	 Lime	 Eddike
BITTER	 Kaffe	 Mørk chokolade
UMAMI	 Østersovs	 Tomat

Skema 1 Fødevarer, der smager særligt meget af den enkelte grundsmag. Fetaost og soja smager også af umami.

Opgave 2

Gå på jagt efter dine smagsløg med blå farve i elevark 1.

En tur rundt på markedet giver ikke Mikkel lyst til at smage på alt. Han bruger også synssansen, lugtesansen, følesansen og høresansen til at bestemme, hvad han synes om maden på markedet. Ser det friskt ud? Lugter det? Han bruger også ørerne til at tjekke kvaliteten af maden. Lyder vandmelon hul, når han banker

Opgave 3

Smag på umami i fetaost, østerssovs og tomat. Kan du smage umami? **Se elevark 2.**

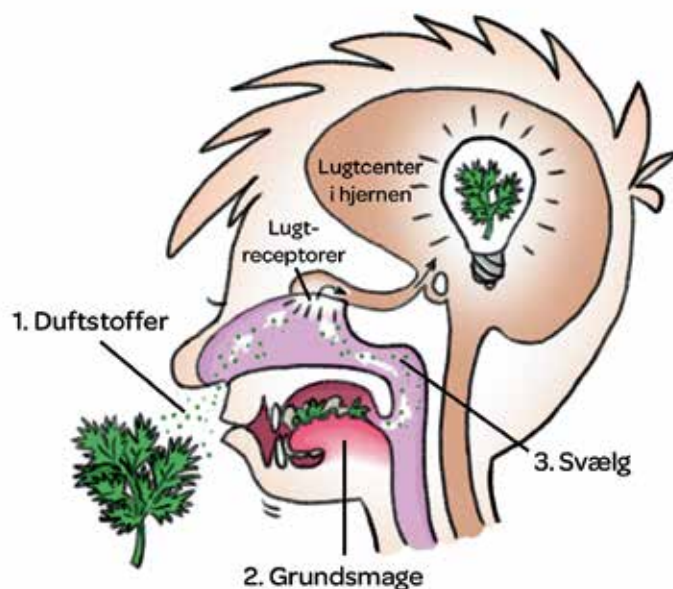
på den? Så er den nemlig moden. Du kender det måske selv, hvis du har spist bløde chips fra en pose, der har været åbnet. Du føler i munden, at chipsene ikke er sprøde. Du hører, at chipsene ikke knaser, når du tygger på dem. Du vil sikkert tænke, de er blevet for gamle, selvom de smager, som de plejer.

Lugt dig til smagen

Når du lugter til en krydderurt som koriander, siver duftstofferne op til særlige lugtceller i næsen. De kaldes lugt-receptorer.

Lugt-receptorer i næsen opfanger duftstofferne og sender besked til hjernen om, at det er "ahh koriander!" (se nr. 1 i figur 2). Når du tager koriander i munden, afkoder din tunge én eller flere grundsmage (se nr. 2 i figur 2). Men du lugter faktisk også til koriander, når du tygger på den og synker den (se nr. 3 i figur 2). Det er nærmest som SMS'er, der bliver sendt fra svælget og op til din hjerne med beskeder om smag.

Krydderier smager ikke af meget på tungen, men de dufter af rigtigt meget. Det er derfor, vi kan lide at bruge krydderier og krydderurter i maden.



Figur 2

Du kan lugte og smage maden på tre måder: 1. Du kan lugte til maden gennem næsen 2. Du kan smage maden på tungen. 3. Du kan lugte til maden via svælget, når du tygger på maden.

Opgave 4

Smag på krydderurter med munden og næsen. **Brug elevark 3.**

Hvorfor smager noget stærkt?

Har du prøvet at smage en stærk chili eller ingefær? I Mexico tager Mikkell mod til sig og smager på den stærkeste chili, han kan finde. Den hedder manzano (udtales man-sa-no). Den er meget stærk. Stærk mad er dog ikke en smag. Det er i stedet en smerte. Tungen kan, ligesom resten af kroppen, føle smerte. Når stoffer i chilien rammer tungen, sender nerverne i tungen en besked til hjernen om, at der er smerte. Det giver en brændende fornemmelse i munden. Den kan vare i flere minutter. I chili hedder det stærke stof

cap-sai-cin. Sort peber, peberrod, hvidløg, ingefær, nelliker og sennep kan også have en stærk smag. Har du mod på at teste, hvad der er stærkest?



Film 5:
Mikkell smager på chili og friske nelliker.
skolekontakten.dk/verden5



		
Sort peber	Peberrod	Hvidløg
		
Ingefær	Sennep	Nelliker

Skema 2. Krydderier, der brænder i munden.



Hovedstaden hedder: New Delhi
Inderne taler: hindi og engelsk
Der bor: cirka 1,2 milliarder mennesker
Deres religion er: hinduisme eller islam



INDIEN

I Indien besøgte Mikkelt hovedstaden New Delhi. Der er masser af mennesker og masser af knallerter, rickshaws og tuk-tuks over det hele. Alle dytter for at komme frem. Indien er karryens hjemland. I Danmark kender vi karry, som det gule karrypulver. Men hvad er karry egentlig? Det vil Mikkelt undersøge.

Mikkelt tager ud til nogle af byens store markeder. Det er der, inderne køber deres madvarer. Der er masser af boder, hvor folk kan købe alt muligt. Mange mennesker går rundt og hoster. Det er, fordi luften er fyldt af pulver fra sort peber. Det irriterer næsen og får os til at nyse. Mikkelt vil også undersøge, hvad peber er, og hvordan det gror.



Film 6:
Tag med Mikkelt
til Indien.

[skolekontakten.dk/
verden6](http://skolekontakten.dk/verden6)

Markedsstemning fra Indien

Om karry

Du kender sikkert karry som et gult krydderi på krydderihylden. Det er dog ikke et krydderi, men en blanding af mange krydderier. Den gule farve får karry fra krydderiet gulkemeje.

Krydderiet karry består ud over gulkemeje af: koriander, spidskommen, sennepsfrø, kardemomme, bukkhorn og cayennepeber. Ud over disse krydderier kan man tilføje meget andet, fx peber, kanel, muskatnød, salt, fennikel, laurbærblade, allehånde osv. Der kan være op til 20 forskellige slags krydderier i karry. I Indien kalder man også en karryblanding for garam masala eller tandoori (udtales tænn-du-ri) alt efter, hvilke krydderier der er i blandingen (se fotos i skema 3 på side 11).

Navnet karry kan også være en ret, nemlig 'curry'. Det er kød, fisk eller grøntsager i en krydderet sovs.

Når man skal bruge karry, skal man huske at svitse den i lidt olie i gryden først. Så smager og dufter den af mere.

Opgave 5

Hvilke krydderier er der i din karry?

Lav din egen karry-blanding. **Brug elevark 4.**



Krydderier til karry

Om peber

Peber er et af de mest brugte krydderier. I dag krydrer vi fx næsten altid med både salt og peber. Det kunne næsten kaldes 'krydderiernes konge'. Peber forstærker smagen i alverdens retter. Også i gamle dage var peber meget populært. Man brugte peberkorn som penge i stedet for guldmønter. Man kunne nemlig aldrig være sikker på, om guldmønterne var ægte. Men man kunne smage, om det var gode peberkorn.

Du kender sikkert sort peber, men peberkorn kan også være grønne eller hvide. De kommer fra den samme plante, men farverne er forskellige. Det er enten, fordi de er høstet på forskellige tidspunkter, eller fordi de ikke har tørret lige længe. Du får mest smag og duft af peber, hvis du kværner peberkorn direkte ned i retten.



Film 7:
Mikkel er på jagt
efter peber.
[skolekontakten.dk/
verden7](http://skolekontakten.dk/verden7)

Hele peberkorn fra markedet

 Karry (krydderiblanding)	 Tandori (krydderiblanding)	 Garam masala (krydderiblanding)
 Yoghurt/raita (Surt)	 Peber (krydderi)	 Løg (sødt og bittert)

Skema 3. Det indiske køkken. Læs om flere råvarer og krydderier i leksikonet i GoCook-app'en. Hvad bruger inderne ghee og garam masala til?

Om naanbrød

Naanbrød er et fladt, indisk brød. Inderne ruller dejen flad som et pitabrød, inden de sætter det fast på indersiden af en den helt særlige tandoori-ovn. Når brødet er færdigt, kan man pensle det og fx drysse lidt nigellafrø på toppen. Inderne bruger tit brødet som en slags ske, når de spiser forskellige gryderetter eller tykke sovse. De spiser ofte naanbrød

sammen med raita, der er en slags yoghurt. De spiser altid med højre hånd, fordi de mener, at venstre hånd er uren.



Film 8:
Sådan bager man naanbrød.

skolekontakten.dk/verden8

Byens kok

Mikkel besøgte Jutti, som har en kokkeskole. Der lærer han, hvordan man laver chicken biryani (udtales bi-ri-a-ni) – en slags chicken curry. Det er en klassisk indisk ret. Den består af ris, kylling og masser af karri. I Danmark

kalder vi retten for kylling i karri. Dertil kan man servere en sovs af yoghurt, kaldet raita. Jutti har styr på det hele og laver selv sin karri.



Jutti & Mikkel



Raita



Film 9:
Jutti laver kylling i karri med sin egen karriblanding.

skolekontakten.dk/verden9

Lav selv retter fra indien Find opskrifterne på gocook.dk eller i Gocook-app'en.



Chicken curry
Se opskriftshæftet
'100% din verdensmad'



Naanbrød



Indisk krydrede kartofler



Hovedstaden hedder: Bangkok
Thailænderne taler: thai
Der bor: cirka 67 millioner mennesker
Deres religion er: buddhisme

THAILAND

Mikkel er i Asien, hvor ingefær stammer fra. I byen Bangkok i Thailand besøger han markeder og gadekøkkener. Det er let at finde ingefær og citrongræs på markederne. Citrongræs er en slags græs, der dufter af citron. Thailænderne bruger det til karrypasta, der er en særlig blanding af friske krydderier.

Mikkel møder mange gadekøkkener på sin vej gennem byen. Det er her thailænderne køber hurtig mad, mens de er på farten. Gadekøkkener er enten små spisesteder på gaden eller på markedet. Gadekøkkenet er tit

ejet af mand og kone. De kommer hver dag med deres gryder og borde, men de ejer ikke en restaurant. Når de har solgt deres mad, tager de alle deres ting med hjem igen. Man kalder også gadekøkkener for 'street-kitchen' på engelsk. Gadekøkkener er populære mange steder i verden.

Opgave 6

Har du oplevet et gadekøkken? Har vi også gadekøkkener i Danmark?



Thailandske munke



Tuk-tuk knallert

Film 10:
Tag med Mikkel
til Thailand.

skolekontakten.dk/verden10



Om ingefær

Du kender måske ingefær som et pulver i kagedejen til jul? Vi putter det i ingefærsmåkager eller brunkager. Ingefær er blandt de ældste krydderier i verden. I Asien har man brugt frisk ingefær i mere end 3000 år. Den friske ingefær er en knold, der vokser i jorden. Man skræller først knolden. Så river eller snitter man den fint, inden man kommer den i fx wok-retter. Frisk ingefær brænder i munden, ligesom chili og smager lidt af citron. Det kender du måske fra den populære drik, ingefær-shots. Ingefærpulver smager ikke af så meget. Det er bedst at bruge i bagning. Ingefær kan også være syltet. Du kender måske syltet ingefær i en lage af eddike fra sushi? Japanerne bruger syltet

ingefær til at rense smagsløgene, når de spiser sushi. Læs mere om ingefær i GoCooks leksikon på web og app.



Ingefær fra markedet

Om karrypasta

Ingefær og citrongræs bliver brugt i karrypasta, som er et vigtigt krydderi i det thailandske køkken. Det er ikke lavet af tørrede krydderier som i Indien. Det er i stedet lavet af friske krydderier, som man blander sammen til en tyk masse ligesom tomatpuré. Karrypasta består af forskellige krydderier. Krydderierne er forskellige fra egn til egn og fra familie til familie.

Du kan dog typisk finde ingefær, citrongræs, lime, koriander, hvidløg og chili i karrypasta. Du kan købe karrypasta i små glas i supermarkedet. Grøn karrypasta er ofte mild, mens rød er den stærkeste. Den gule er midt imellem, men ikke så almindelig i Danmark (se fotos skema 4 på side 15).



Rød, grøn og gul karrypasta på et markedet Citrongræs



Film 11:
Mikkel finder
citrongræs
og ingefær til
karrypasta.

[skolekontakten.dk/
verden11](https://skolekontakten.dk/verden11)

Opgave 7

Smag på og lugt til tørret, frisk og syltet ingefær. Find grundsmagene. **Brug elevark 5.**

Opgave 8

Find ud af, hvilke ingredienser der er i forskellige slags karrypasta. Lav din egen karrypasta. **Brug elevark 6.**

Nudler og pasta

I Italien spiser man pasta. I Thailand og resten af Asien spiser man nudler. De ser forskellige ud, men er lavet af det samme: mel, vand og måske lidt salt. Vi køber dem ofte tørrede. Den største forskel på nudler og pasta er, at nudler blot skal koge et par minutter. Pasta skal derimod ofte

koge cirka 10 minutter. Nudler er meget tynde. Nogle nudler er kogt, inden de tørrer. Dem kalder man minutnudler eller instant nudler. Risnudler er lavet af ris, og glasnudler er lavet af mungbønner. Læs mere om de forskellige slags i GoCook-leksikonet.



Nudler på markedet



Nudler bliver spist med pinde



Film 12:
Sådan tilbereder
og spiser man
nudler i Asien.

[skolekontakten.dk/
verden12](https://skolekontakten.dk/verden12)

 Rød karrypasta (krydderiblanding)	 Grøn karrypasta (krydderiblanding)	 Gul karrypasta (krydderiblanding)
 Citrongræs (krydderi)	 Ingefær (krydderi)	 Lime (surt)
 Limeblade (krydderi)	 Soja (salt og umami)	 Østerssovs (salt og umami)

Skema 4. Det thailandske køkken. Læs om flere råvarer og krydderier i leksikonet i GoCook-app'en. Hvad er limeblade og tamarin?

Byens kok

Mikkel besøger kokkene Bee og Toi. De har deres egen restaurant, hvor de laver mad fra bunden af. De laver blandt andet en fantastisk green curry med deres egen karrypasta. Det er

nemt og hurtigt. Prøv selv deres opskrift på rejer i sur-sød-sovs eller green curry på næste side.



Rejer i sur-sød-sovs



Bee og Tois green curry



Film 13:
Bee og Toi
laver deres
egen grønne
karrypasta til
green curry.
[skolekontakten.dk/
verden13](http://skolekontakten.dk/verden13)

4 elever i madkundskab

Thailandsk green curry

Du skal bruge:

- ½ squash
- ½ rød peberfrugt
- 1 forårsløg
- 1 løg
- 1 cm ingefær
- 1 kyllingebryst
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. grøn karrypasta
- 2 dl. kokosmælk
- 1 dl. vand
- ½ kyllinge-bouillon-terning
- 1 spsk. østerssovs
- 1 spsk. sukker
- Evt. pynt med saltede peanuts og koriander

Nudler:

- ½ pk. ægnudler

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl squash, peberfrugt og forårsløg grundigt. Pil løget.
4. Tag et skærebræt. Skær løg, squash, rød peberfrugt og forårsløg ud i små stykker på cirka 1x1 centimeter med en stor kniv. Vask kniven.
5. Læg grøntsagerne i hver sin bunke på en stor tallerken.
6. Skræl ingefæren med en ske (se film 14), og riv den på den fine side af rivejernet. Kom det over på en tallerken.
7. Skift skærebræt. Skær kyllingebrystet i små strimler, og læg dem på en anden tallerken.
8. Kom olie på en stegepande, og varm den op.
9. Kom kyllingestrimlerne på. Steg kyllingen i cirka 2 minutter, så de får lidt farve. Rør tit.
10. Kom løg, squash og rød peberfrugt op til kyllingen. Steg i 2 minutter.
11. Kom grøn karrypasta og den revne ingefær op i stegepanden, og rør godt.
12. Kom til sidst kokosmælk, vand, kyllinge-bouillon-terning, østerssovs og sukker i stegepanden. Lad sovsen koge i cirka 5 minutter.
13. Smag til med salt, sukker eller grøn karrypasta.

Nudler:

14. Kom vand i en mellemstor gryde. Læg låg på, og bring vandet i kog.
15. Kog nudlerne, som der står på pakken.
16. Stil et dørslag klar i køkkenvasken. Hæld de kogte nudler ned i dørslaget.
17. Hæld nudlerne over i stegepanden til den thailandske green curry, og vend det hele godt sammen.
18. Pynt med frisk koriander eller peanuts.

Tip: Du kan bruge ris i stedet for nudler. Start med at koge risene.



Film 14:
Se, hvordan Gorm
skræller ingefær
med en ske.
[skolekontakten.dk/
verden14](https://skolekontakten.dk/verden14)



Lav selv retter fra Thailand (og Filippinerne) Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Rejer i sur-sød-sovs



Nudelsuppe med kylling



Kirstines filippinske kylling adobo.
Se opskriftshæftet
'100 % din verdensmad'



Zanzibar er en ø og en del af landet Tanzania

Hovedstaden i Tanzania hedder: Dodoma

De taler: swahili

Der bor: cirka 52 millioner i Tanzania

Deres religion er: islam og kristendom



TANZANIA

Mikkel er på Zanzibar. Det er en ø ud for Tanzanias kyst. Zanzibar er kendt som 'krydderi-øen' eller 'spice island'. Her bliver nogle af verdens bedste krydderier dyrket. Mikkel er på jagt efter kanel, nelliker, kardemomme, muskat og vanilje. Han vil med egne øjne se, hvordan man dyrker krydderierne, og hvordan de ser ud, inden man køber dem i butikken. I Danmark bruger vi kanel

og nelliker i kager op til jul, men hvordan bruger man krydderier på Zanzibar? Det viser en lokal familie ham. Zanzibar har turkisblåt hav med delfiner på jagt efter farverige fisk og hvide sandstrande med svajende palmer. Mikkel når også lige en safari i Tanzania. Vil du med? Så tag med til Afrika.



Fisker fra Zanzibar



Piger samler muslinger



Film 15:
Tag med Mikkel
til Tanzania.

[skolekontakten.dk/
verden15](http://skolekontakten.dk/verden15)

Om kanel

Du kender sikkert kanel. Det bruger vi i kanel-snegle eller i kanelsukker på risengrød. Kanel er et brunt pulver. Det kalder vi også for stødt kanel. Men i virkeligheden er kanel barken fra et tropisk træ (se foto skema 5 på side 18). Træet bliver typisk tre meter højt. Barken til kanel stammer fra to forskellige slags træer. Det ene slags træ har grov bark. Det er Kassia-kanel, og den er billig. Det andet træ har en fin og lidt dyr bark. Det er ægte kanel. Fælles for de to slags kanel er, at barken ruller sig sammen i små stænger, når den bliver pillet af træerne. Du kan købe stængerne som hel kanel. Man bruger hel kanel til fx at krydre gløgg. Barken kan også blive stødt til et brunt pulver.

Det er oftest den grove kassia-kanel, vi kan købe. Kassia-kanel må du kun spise i små mængder, da den indeholder stoffet kumarin, som ikke er godt for kroppen. Den ægte kanel er fri for kumarin.



Kanel fra markedet

Om nelliker

Nelliker kender du måske bedst fra julepynt. En appelsin pyntet med nelliker. Det dufter dejligt. Nelliker er faktisk små tørrede blomsterknopper. De ligner små, sorte søm. Man kalder også nellike for kryddernellike. De vokser på et træ, der kan blive op til 12 meter højt.

Man plukker nellikerne, lige før de går i blomst. Så tørrer man dem tre dage i solen, indtil de bliver mørke. Zanzibar er kendt for sine nelliker. Nelliker var på et tidspunkt mere værd end guld. Dengang tvang man øens beboere til at arbejde, som slaver i plantagerne. Sådan er det ikke længere.



Nelliker fra markedet



Opgave 9

Duft og smag på tørret nellike og kanel.
Kan du kende forskel?



Film 16:
Mikkel er på jagt efter nelliker og kanel.

skolekontakten.dk/verden16



Skema 5. Køkkenet på Zanzibar i Tanzania. Man kan dyrke det meste, og folk kommer fra forskellige steder i verden og har taget deres retter med til Zanzibar. Brug leksikonet i GoCook-app'en, og få mere at vide om råvarerne og krydderierne.

Om ris

Mange spiser ris på Zanzibar. Det er populært især i varme lande. Ris er den mest populære mad i verden, fordi den indeholder en masse energi. Der findes mere end 80.000 forskellige slags ris i verden. I Indien bruger man de lange basmati-ris. I Thailand bruger man mest jasmin-ris, der dufter som blomster og klitrer sammen. Det gør risen lettere at spise enten

med fingrene eller med pinde. Ris er en slags korn, som er brune udenpå og hvide indeni. Man fjerner de yderste brune skaller, så der kun er den hvide ris tilbage. Udover ris spiser de også maniok. Den bliver brugt ligesom kartofflen i Danmark. Maniok bliver også kaldt for cassava eller yuca (se foto i skema 5 på side 18).

Byens kok

På vej til Zanzibar har Mikkel hørt om en helt særlig kage, nemlig 'Spice Island Spice Cake'. Det betyder krydderiøens krydderkage. Kagen indeholder nogle af Zanzibars bedste

krydderier: kanel, vanilje, kardemomme og peber. Esta er kok og viser Mikkel, hvordan man bager kagen.



Esta bager spice cake



Spice cake

Film 17:
Følg kokken Esta, når hun bager spice cake.

skolekontakten.dk/verden17



Mikkel besøger også en afrikansk familie. Han vil opleve, hvordan et rigtigt afrikansk måltid bliver lavet helt fra bunden med råvarer og krydderier fra familiens egen store køkkenhave. Fiskene har de fanget i havet. De spiser middagen på

tæpper på gulvet. Der bliver ikke brugt bestik, når man spiser. De spiser med højre hånd, da de mener, at venstre hånd er uren.

Opgave 10

Beskriv, hvordan familien laver mad og spiser sammen. Hvordan er det sammenlignet med din egen familie?



Film 18:
Den afrikanske familie laver mad og spiser sammen.

skolekontakten.dk/verden18



Lav selv retter fra Afrika Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Spice cake
Se opskriftshæftet
'100 % din verdensmad'



Fransk-afrikansk kyllingegryde



Kokossuppe med fiskeboller



Hovedstaden hedder: Mexico City
Mexicanerne taler: spansk og forskellige indianske sprog
Der bor: cirka 125 millioner mennesker
Deres religion er: katolicisme



MEXICO

Mikkel er nu kommet til Oaxaca i Mexico (udtales o-a-ga). Byen har den bedste mad i Mexico og er kendt for sine chilier. Mikkel er nysgerrig på, hvordan mexicanerne laver mad og bruger deres krydderier. Han vil blandt andet på jagt efter den ægte, mexicanske taco.

Mikkel har også sat sig for at finde ud af, hvad tortillas egentlig er. Han har hørt, at kvinden Messalina er rigtig god til at lave dem. Hun laver dem af majs, og helt fra bunden med gamle og

anderledes køkkenredskaber, som du helt sikkert aldrig har set før.

Og så skal Mikkel selvfølgelig teste chilier. Det er et supervigtigt krydderi i mexicansk mad. Men chili er ikke bare chili. Faktisk findes der omkring 150 forskellige slags chili i Oaxaca. Hver landsby har sin egen favorit. Dem skal han teste. Det bliver en varm og sjov test!



Mexicansk marked



Tørret chili



Film 19:
Tag med Mikkel til Mexico.

skolekontakten.dk/verden19

Om chili

Indianerne i Mexico har dyrket chili i mere end 7000 år. Mexico er chiliens land. Der findes mange forskellige slags. De fleste chilifrugter er grønne, når de er umodne. Når de bliver mere modne, bliver de gule, røde, lilla eller sorte. Styrken skyldes stoffet cap-sai-cin. Det sidder fortrinsvis i kernerne og i det frugtkød, der sidder nærmest kernerne. Spidsen af en chili er altså ikke helt så stærk, som i den ende, hvor kernerne sidder. En tommelfingerregel

siger, at jo mindre chili, jo stærkere. Men den holder ikke altid. Den bedste måde at mildne den brændende smag fra chili er ved at drikke et glas mælk eller spise yoghurt eller chokolade. Kakaoplanten, som man laver chokolade af, stammer også fra Mexico. Indianerne har i mange år brugt chokolade og chili i madlavningen (se fotos af chili og kakao i skema 6 på side 22).



Rød chili



Gul manzano-chili



Film 20:
Mikkel smager på den stærke manzano-chili.

skolekontakten.dk/verden20

Om koriander

I Mexico er man ikke blot til stærke krydderier. Man sætter også pris på friske krydderurter som koriander. Mexicanerne kommer de grønne blade på toppen af næsten al slags mad. Frisk koriander smager af mest. Nogle synes, at frisk koriander smager af sæbe, mens andre synes, det smager behageligt krydret. Man kan også bruge frøene fra koriander i mad.

De smager lidt som appelsinskræl, synes nogle. Koriander er blevet så populært, at det bliver dyrket i det meste af verden. Det bliver brugt i mange retter og også i karry. I Danmark kan man både købe frisk koriander i en potte i supermarkedet og de tørrede frø som pulver på glas.

Opgave 11

Smag og duft til frisk og tørret koriander. Kender du smagen og duften? Hvor kender du det fra? Hvordan smager det? Find et glas karry. Er der koriander i glasset?



Koriander på mexicansk marked

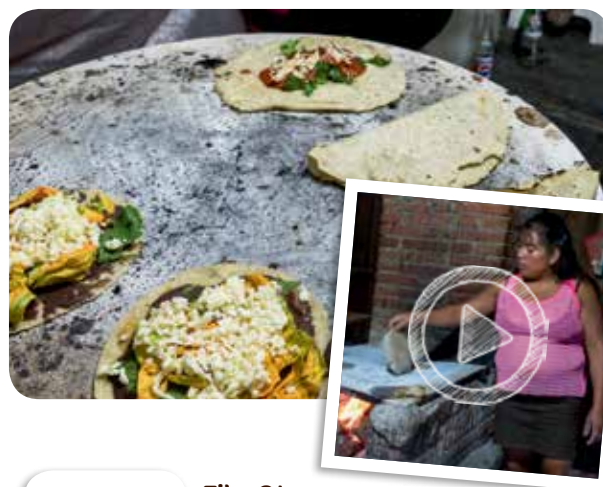


Friske korianderblade

Om tortillas

Du kender måske både tortillas og tacos fra Tex-Mex-pakkerne i supermarkedet? Navnet 'Tex-mex' kommer af ordene **T**exas og **M**exico. Det er mexicanske retter, som amerikanere i Texas har lavet deres egen udgave af. Et eksempel på mexicansk mad i en amerikansk udgave er de sprøde tacos. I Mexico bruger man derimod tortillas.

Tortillas er bløde pandekager, som enten er lavet af majsmeel eller hvedemeel. De kan være store eller små. Tortillas bruger man i mange forskellige retter som fx enchiladas (udtales en-shi-la-das), quesadillas (udtales ki-sa-dil-las), tacos eller burritos. Tacos er altså i virkeligheden en hel ret og ikke en sprød pandekage.



Film 21:
Se Messalina bage tortillas til retten quesadillas.
skolekontakten.dk/verden21

		
Hel chili (krydderi)	Chili flager (krydderi)	Koriander (krydderi)
		
Lime (surt)	Mørk chokolade (sødt og bittert)	Mango (sødt)

Skema 6. Det mexicanske køkken. Læs mere om råvarerne og krydderierne i leksikonet i GoCook-app'en.

Byens kok

I Mexico er tacos en meget populær ret. Mikkel besøger også kokken David, der laver tacos fyldt med kaktus og røde tomater. Han serverer en grøn tomatsalsa og guacamole til. Kaktus er helt

særligt for Mexico. Dem kan du nok ikke finde her i Danmark. Og du kan godt undvære dem. Du kan lave tacos på 100 % din egen måde. Se opskriften på tacos på næste side.



Kokken David



Tacos med kaktus og røde tomater



Film 22:
David laver tacos
med kaktus og
røde tomater.
[skolekontakten.dk/
verden22](http://skolekontakten.dk/verden22)

Lav selv retter fra Mexico Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Chili con carne



Tortilla med magiske majs



Bønnemos

4 elever i madkundskab

Mexicanske tacos

Du skal bruge:

Majspandekage: 6-7 stk

- 1 dl. hvedemel
- ½ dl. majsmeel
- Ca. 1½ dl. kogende vand
- ½ tsk. salt

Rå tomatsalsa:

- 1½ tomat
- ½ forårsløg
- 1 spsk. olie
- 1 knivspids salt og peber
- Evt. chili

Guacamole:

- 1 avocado
- 1 fed hvidløg
- 1-2 spsk. cremefraiche
- ½ tsk. spidskommen
- ¼ lime
- 1 knivspids salt
- ½ tsk. Peber

Tilbehør

- Evt. stegt kyllingebryst i skiver.

Sådan gør du:

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

Majspandekager:

3. Kog vand i en elkedel. Tag en skål. Kom hvedemel, majsmeel, salt og kogende vand i skålen. Pas på du ikke brænder dig!
4. Bland dejen sammen med en gaffel. Ælt derefter dejen sammen med hænderne.
5. Del dejen i 6-7 lige store klumper, og tril dem til kugler på bordet.
6. Kom lidt mel på bordet. Tag en kagerulle, og rul kuglerne ud. Pres ikke for hårdt. Brug godt med mel ovenpå og under dejen.
7. Varm en stegepande op. Læg en majspandekage på. Bag den i 1-2 minutter. Vend majspandekagen, og bag den 1-2 minutter på den anden side.
8. Vend majspandekagen ud på en tallerken, og dæk den til med et rent viskestykke. Bag resten af majspandekagerne på samme måde.

Rå tomatsalsa:

9. Skyl tomater og forårsløg godt.
10. Skær tomaterne i små stykker cirka ½ x ½ centimeter. Kom dem op i en lille skål.
11. Snit forårsløget fint, og kom det op i skålen til tomaterne.
12. Tilsæt olie. Smag til med salt, peber og evt. chili.

Guacamole:

13. Del avocadoen, og fjern stenen (*se film 23*).
14. Skrab avocadokødet ud med en ske. Kom det i en skål.
15. Pil hvidløgsfeddet. Pres det ned i skålen med en hvidløgspresser.
16. Skær limefrugten midt over, og pres saften ned i skålen.
17. Mos avocado-blandingen med en gaffel, til der ikke er flere klumper.
18. Kom cremefraiche, salt og spidskommen i skålen. Rør rundt.
19. Smag guacamolen til med salt, spidskommen og lime.
20. Fordel guacamole og salsa på majspandekagerne.
21. Pynt eventuelt med stegt kyllingebryst og frisk koriander.



Film 23:
Se, hvordan Gorm tager stenen ud af en avocado.
skolekontakten.dk/verden23

Hovedstaden hedder: Budapest
Ungarerne taler: ungarsk
Der bor: cirka 9 millioner mennesker
Deres religion er: katolicisme



UNGARN

I Europa er vi også glade for krydderier og krydderurter. I Ungarn spiser de store mængder paprika. De bruger paprika i stort set al slags mad fra gryderetter til ost og pølser. Paprika er et pulver fra tørrede peberfrugter, ligesom de peberfrugter du spiser. Peberfrugt er i familie med chili, så derfor kan de være meget stærke.

Der findes mange forskellige slags peberfrugter. I Ungarn dyrker de også peberfrugter. Rosenpaprika, også kaldet stærk paprika, brænder i munden ligesom chili. Edelsüsspaprika eller sød paprika er den mest almindelige. Den er sød og har lidt smag.



Plante med peberfrugter bliver brugt til paprika



Paprika som pulver

Prøv fx Mikkel's gullasch-suppe fra opskrift-hæftet **'100 % din verdensmad'**, som Mikkel smagte i blandt andet Tjekket på sin lange cykeltur fra Danmark til Sydamerika.

Lav selv retter fra Ungarn Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Gullashsuppe
Se opskriftshæftet
'100 % din verdensmad'



Gullasch med paprika og mos



Paprikagryde

Mikkel cyklede også gennem Frankrig og Spanien. Dem kalder man for middelhavslande sammen med bl.a. Italien, fordi de ligger ud til Middelhavet. Her vokser mange af de krydderurter, vi kender i Danmark. Det er blandt andet basilikum, rosmarin, oregano og hvidløg (se fotos i skema 7 næste side). Du kender sikkert oregano som krydderiet på din pizza

eller basilikum fra pesto. Oregano har en kraftig duft og en let bitter smag. Den taber ikke smagen, selvom den bliver kogt med i fx spaghetti bolognese. Man kan få oregano både som en frisk krydderurt i butikken og som tørret. Der vokser også oliventræer omkring Middelhavet. Oliven kan man lave til olie, som man kan bruge i madlavning.

		
Basilikum (krydderurt)	Rosmarin (krydderurt)	Oregano (krydderurt)
		
Hvidløg (krydderi)	Vineddike (surt)	Citron (surt)
		
Vindruer (sødt)	Ansjoser (salt og umami)	Parmesan (umami)
		
Tomater (umami)	Olivenolie (råvare)	Pasta (råvare)

Skema 7. Køkkenet omkring Middelhavet med typiske råvarer, krydderier og krydderurter fra Frankrig og Italien. Læs mere om de enkelte råvarer i GoCook-app'en eller på gocook.dk

Lav selv retter fra Middelhavs-køkkenet Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Freya's carbonara
Se opskriftshæftet
'100 % din verdensmad'



Pizza med pesto



Lakselasagne med pesto



Hovedstaden hedder: Istanbul
Tyrkerne taler: tyrkisk
Der bor: cirka 75 millioner mennesker
Deres religion er: islam



TYRKIET

Mikkel har også oplevet Tyrkiet. De har mange spændende retter i deres køkken. De er særligt gode til supper, salater og grillet kød. Det samme er man i landene omkring Tyrkiet, som fx Irak, Jordan og Syrien, der alle er en del af det arabiske køkken.

Det er meget tørt i Tyrkiet og de arabiske lande. Derfor har man fra gammel tid haft brug for at kunne rejse efter vand og mad til sine dyr. Flade brød, som pitabrød, var lette at tage med på turen. Du kender nok pita med kebab, som er en typisk ret fra Tyrkiet.

De bruger mange krydderier i Tyrkiet, men laver ikke stærk mad. Tyrkerne er særligt glade for krydderiet spidskommen, som de også dyrker på marker inde i landet (se foto i skema 8). Man bruger frøene fra planten. De dufter lidt sødligt som pebermynte. Det er ikke det samme som kommen, selvom de ligner hinanden. Spidskommen bliver også brugt i indisk og sydamerikansk mad. I Tyrkiet bruger man også tit mynte og hvidløg i maden.

 Spidskommen (krydderi)	 Yoghurt (surt)	 Citron (surt)
 Abrikoser (sødt)	 Fetaost (salt)	 Tahin (umami)

Skema 8. Det tyrkiske og arabiske køkken. Læs mere om råvarer og krydderier i leksikonet i GoCook-app'en eller på gocook.dk

Lav selv retter fra Tyrkiet. Find opskrifterne på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Nicoles frikadeller
Se opskrifthæftet
'100 % din verdensmad'



Pita med falafel



Couscoussalat

MIKKEL ER HJEMME IGEN

"Nu er jeg kommet hjem fra min mad-rejse. Jeg har rygsækken fuld af oplevelser. På turen har jeg undersøgt, hvordan de mange krydderier bliver brugt i de forskellige køkkener i verden. I alle landene bruger de mange forskellige krydderier, forskellige råvarer og laver forskellige retter.

Det var rigtigt sjovt at opleve, at det ikke kun er i Danmark, at vi efterligner udenlandske

retter med vores egne råvarer. I Thailand fandt jeg 'purpur cinnamon raisin Danish'. Det var en efterligning af vores kanelsnegle.

Jeg har også udfordret mig selv. For jeg smagte på flyvemyrer i Mexico. Det har jeg aldrig prøvet før. Jeg så også en masse larver på et marked i Thailand. Larverne er en delikatesse ligesom kanelsnegle. Og nu har jeg også prøvet det. Tør du?"



Kannelsnegle



Flyvemyrer



Film 24:
Mikkel møder Gorm og fortæller, hvad han har oplevet på sin madrejse.
skolekontakten.dk/verden24

Opgave 12

Quiz: Hvor mange af de krydderier og råvarer, som Mikkel har set på markeder, kan du kende?

Brug elevark 7

Opgave 13

Tegn dit eget krydderikort. Hvor kommer de mest almindelige krydderier fra?

Brug elevark 8 og leksikonet i GoCook-app'en eller gocook.dk

1900

1900 Nationalpålæg

Frk. Jensens kogebog udkommer med en opskrift på leverpostej. Nu bliver leverpostejsmaden virkelig populær herhjemme.



1921

1921 Pølsevognen åbner

Den første pølsevogn – datidens gadekøkken – åbner i København. Ideen med pølsevognen er ikke dansk, men kommer faktisk fra Tyskland.



Hovedstaden hedder: København
Danskerne taler: dansk
Der bor: cirka 5 millioner mennesker
Deres religion er: kristendom



DANMARK

Madkultur

Når vi spiser forskellig slags mad forskellige steder i verden, så kalder vi det med et fint ord, at vi har forskellige **madkulturer**. Madkulturen er bestemt af, hvilke planter og dyr, der lever i landet. Den er også bestemt af, hvordan man

laver maden, og hvordan man spiser sammen. Religion betyder også meget. Fx må hinduer ikke spise oksekød, for dyret er helligt. Muslimer og jøder må ikke spise svinekød, da deres tro siger, at grisen er uren.



Saltlakrids fra Danmark



Hellige køer i Indien



Film 25:
Mikkel ser på dyr på markedet.
skolekontakten.dk/verden25

Nogle af de råvarer, vi spiser i Danmark er fremmede for andre folk. Fx spiser vi saltlakrids, havregryn og rugbrød. Hvad tror du, at andre folk i verden vil synes om smagen?

Opgave 14

Er det i orden at spise dyr? **Brug elevark 9.**



1960
Gang i gryderetterne
Danske kvinder kommer på arbejdsmarkedet. De skal lave mad, når de kommer hjem. De har travlt. Frikadeller og hakkebøffer går hurtigt og bliver derfor populære retter.



1960

1963



1963
Nye eksotiske varer
Kokke begynder at lave mad på tv. Det inspirerer danskerne til at bruge nye madvarer, som avocado, ananas, iceberg, grønne asparges og squash.



Hvad spiser vi i danmark?

Mikkel har glædet sig til at komme hjem til Danmark. Han savner blandt andet at spise rugbrød med leverpostej. Kartoffler har han heller ikke smagt længe. Men hvad spiser vi egentlig i Danmark? Og spiser vi altid det samme? Kender du fx dild? Det er en krydderurt, der er i familie med persille. Vi bruger den ofte sammen med fisk. Det kan være til gravad laks eller i en sildelage. Den dufter kraftigt og har en frisk og krydret smag.

Munke bragte dilden til Danmark i Middelalderen fra Asien. Spiser du nogle af de krydderurter og råvarer fra Danmark, der er i skema 9?



Film 26:
Spiser vi altid det samme i Danmark?
skolekontakten.dk/verden26

Persille (krydderurt)	Dild (krydderurt)	Peberrod (krydderi)
Pærer (sødt)	Honning (sødt)	Eddike (surt)
Ymer, yoghurt (surt)	Kål (bittert)	Rugbrød (råvare)

Skema 9. Det danske køkken. Læs mere om råvarerne og krydderurterne i leksikonet i GoCook-app'en eller på gocook.dk

1971

**1971
Fastfood**
Danskerne bliver inspireret af mad fra USA og begynder at spise pizza, burgere og lasagne.



1972

**1972
Inspiration fra Sydeuropa**
Danskerne begynder at handle mere med Sydeuropa. Det gør blandt andet hvidløg, olivenolie og vin populært, som er typiske i det italienske køkken.



Opgave 15

Hvad spiste man tidligere i Danmark? Hvornår blev madvarer og retter populære i Danmark?

Brug tidslinjen nederst på side 27-31 og elevark 10.

Når vi laver mad i dag, er det rigtig vigtigt, at vi både har et komfur og et køleskab. Men det har vi ikke altid haft. Komfuret blev først almindeligt omkring år 1900 og køleskabet omkring 1950. Begge dele gjorde det hurtigere og lettere at lave mad med friske råvarer. Det er også blevet hurtigere og billigere at transportere råvarerne

med fly, tog eller skib direkte til supermarkedet. Mange danskere rejser også på ferie i udlandet og kommer hjem med nye retter, og samtidig kommer der mennesker til Danmark fra andre dele af verden. Det er med til, at vi i dag laver og spiser mere mad fra andre lande (se tidslinjen nederst på side 27-31).

Hele verdens kødbolle

I Danmark bliver der spist mange frikadeller. De er lavet af hakket svinekød og er krydret med salt og peber. Men frikadellen er ikke kun dansk. Mange steder i verden spiser man frikadeller. Man kalder dem for kødboller eller meatballs. De kan være lavet af kylling, lam, svinekød eller

oksekød og indeholder mange forskellige krydderier. De bliver bagt i ovnen, kogt eller stegt.

Opgave 16

Lav kødboller fra hele verden. **Brug elevark 11.**



Opgave 17

Hvilke andre retter fra verden kender du til?

Brug elevark 12.

1977

1977

Fastfood

Den første burgerrestaurant åbner i Danmark i 1977.



1978

1978

Kartofler får konkurrence

Danskerne har været vilde med kartofler. Men kartoflerne får nu konkurrence af ris og pasta – særligt spaghetti med kødsovs bliver et hit.



Hvordan spiser vi maden?

Har du nogensinde spist din burger med fingrene? I Indien og på Zanzibar oplever Mikkel, at det faktisk stadig er ret normalt at spise maden med fingrene. Man har heller ikke altid sin egen tallerken, men spiser af en stor, fælles skål. I Danmark er det mest normalt at spise med kniv, gaffel og ind imellem ske. Man har også sin egen tallerken, og vi sidder omkring et bord.



Film 27:
Mikkel øver sig i at spise med pinde.

skolekontakten.dk/verden27



Opgave 18

Tag en lille skål med peanuts. Prøv at spise dem med pinde. Hvem er hurtigst i klassen?

Når vi spiser mad, kan det enten være alene eller sammen med nogen. Det kan være 'to-go', hvor man er på farten fra skole til sport. Hvad kan du egentlig bedst lide? At spise sammen

med nogen eller at spise alene? Danskerne spiser oftest sammen i familien om aftenen, når vi spiser varm mad.

Opgave 19

Hvilke slags verdensmad findes i jeres klasse? Har I familier, der kommer fra andre lande? Eller har du selv boet et andet sted? Tag en opskrift med på din verdensmad eller inviter en person fra et andet land med i skolekøkkenet, og lav maden fra det andet land.

Opgave 20

Lav jeres egen madkultur-quiz i klassen. **Brug elevark 13.**



1990

1990

Inspiration udefra

Danskerne bruger nu rucola, pinjekerne og soltørrede tomater fra Italien og for eksempel chili, ingefær og lime fra Asien. Vi spiser fast-food fra det tyrkiske og arabiske køkken: shawarma, kebab, falafel. Vi bliver også vilde med thailandske wok-retter.



2000

2000

Rå fisk!!

Der åbner mange sushi-restauranter, og rå fisk kommer på danskernes menukort. Japansk mad bliver populært.





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.



GoCook til verdens ende

er et temahæfte om krydderier og retter fra hele verden. Du vil se film fra Mikkel's rejse til Thailand, Indien, Zanzibar og Mexico. Og sidst, men ikke mindst, vil du lære om dansk madkultur. Hæftet er målrettet undervisning fra 4. til 7. klasse i faget madkundskab. Du kan også inddrage det i tværfaglig undervisning i dansk, historie og natur/teknologi.



100% DIN RET