

FEDTSTOFFER

Opgave 1: Hvad er fedtstoffer lavet af, og hvad bruger vi dem til?

Skriv i skemaet, hvad de forskellige fedtstoffer er lavet af. Det kan du læse på indpakningen. Snak om, hvad I bruger de forskellige fedtstoffer til. Noter i skemaet. Hvilken konsistens har de forskellige fedtstoffer? Er de faste eller flydende?

Noter i skemaet.

Fedtstof	Lavet af	Bliver brugt til	Konsistens
SMØR			
OLIVENOLIE			
RAPSOLIE			
BLANDINGS- PRODUKT			



Opgave 2: Lav selv smør

Du skal nu prøve at lave dit eget smør.

LAV SELV SMØR

Du skal bruge

2 dl piskefløde
2 spsk. kærnemælk
1 knivspids salt
1 rent syltetøjsglas med låg

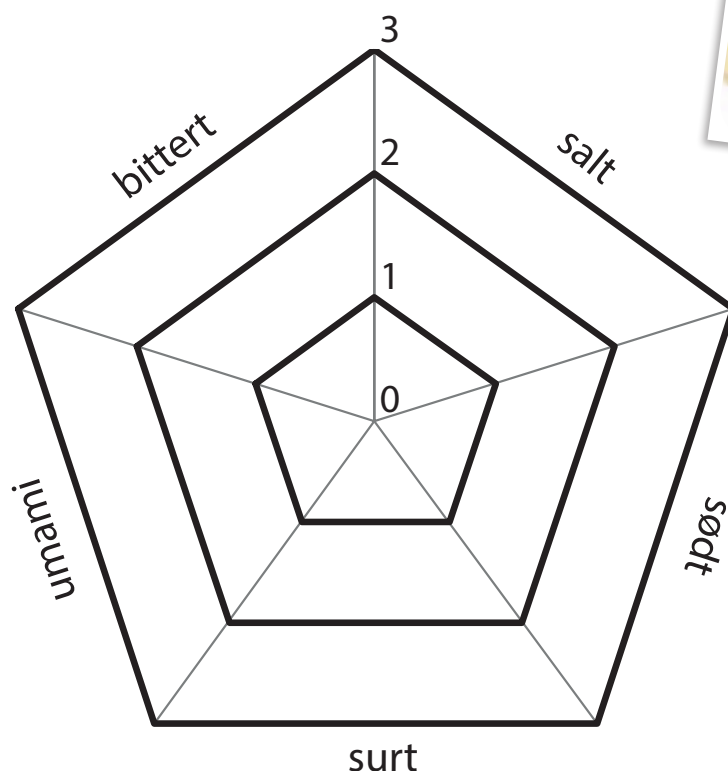
Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld fløde og kærnemælk i syltetøjsglasset.
4. Sæt låget på glasset.
5. Ryst fløde og kærnemælk godt sammen, indtil det bliver til flødeskum.
6. Ryst flødeskummet, indtil det begynder at klumpe og er blevet til smør og valle/væske.
7. Sæt en si over en skål.
8. Hæld indholdet af glas set i sien. Lad væsken/vallen dryppe af.
9. Kom smørret fra sien i en skål.
10. Kom lidt salt i smørret. Bland godt. Pres smørret sammen til en klump.
11. Sæt smørret i køleskabet, til det er koldt.

Du har nu lavet dit eget smør, som du fx kan smøre på brød.

Smag på smørret og vurder smagen. Brug smage-5-kanten.

SMAGE-5-KANTEN



Opgave 3: Synligt fedt

Du skal nu se, hvad der sker med det synlige fedt i bacon, når du steger det. Gå sammen i grupper.



Du skal bruge

3 skiver bacon

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg baconskiverne på en tallerken. Tag et foto af baconen. Kan du se fedtet?
3. Læg baconskiverne på en køkkenvægt. Vej baconskiverne samlet. Notér vægten.

Vægt af rå bacon:

4. Læg baconskiverne på en stegepande. Steg ved middelvarme, til baconskiverne er sprøde og mørkebrune.
5. Læg baconskiverne på et stykke køkkenrulle. Tag et foto af baconen. Sammenlign med det første foto. Kan du se fedtet nu?

6. Læg den stegte bacon på en køkkenvægt. Vej de stegte baconskiver samlet. Notér vægten.

Vægt af stegt bacon:

7. Hvor mange procent af baconet er smeltet af? Notér.

Hvor meget er baconstykkerne svundet i procent:

Hvad er der sket med fedtet i baconskiverne:



100% DIN RET

Opgave 5: Smag på forskellige typer af cremefraiche

Du skal nu smage på cremefraiche med forskelligt indhold af fedt. Fedtet i cremefraichen er skjult, da du ikke kan se det.

Du skal bruge:

1 spsk. cremefraiche 9 % fedt

1 spsk. cremefraiche 18 % fedt

1 spsk. cremefraiche 38 % fedt



Se på de tre forskellige slags cremefraiche.
Notér farven og konsistensen i skemaet.

Smag på de tre forskellige slags cremefraiche.
Notér smagen i skemaet med dine egne ord.

	Cremefraiche 9 %	Cremefraiche 18 %	Cremefraiche 38 %
Farve			
Konsistens			
Smag			

Hvilken forskel er der på farve, konsistens og smag? Begrund dit svar.



Opgave 6: Smag på fedtstoffer

Du skal nu prøve at smage på forskellige typer af fedtstoffer. Du vil opleve, at forskellige fedtstoffer smager forskelligt. Gå sammen to og to.

Du skal bruge

2 skiver brød
1 spsk. vindrukerneolie
1 spsk. olivenolie
½ tsk. smør
½ tsk. blandingsprodukt som
Kærgården eller Bakkedal

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Del brødet i otte stykker, så I får to stykker brød hver.
4. Kom olierne i hver sin lille skål.
5. Smør lidt smør på to stykker brød og blandingsprodukt på to andre stykker brød.
6. Dyp brødtern i de to forskellige olier. To brød i vindrukerneolie og to brød i olivenolie.
7. Smag på brød med olier, smør og blandingsprodukter.
8. Noter smagene i skemaet.

Fedtstof	Smag
VINDRUE- KERNEOLIE	
OLIVENOLIE	
SMØR	
BLANDINGS- PRODUKT	



Opgave 7: Steg i forskelligt fedtstof

Fedtstoffer giver forskellig smag til maden, når du bruger dem i madlavningen. Når du fx steger gulerødder i forskellige slags fedtstof, kommer gulerødderne til at smage forskelligt. Prøv selv!

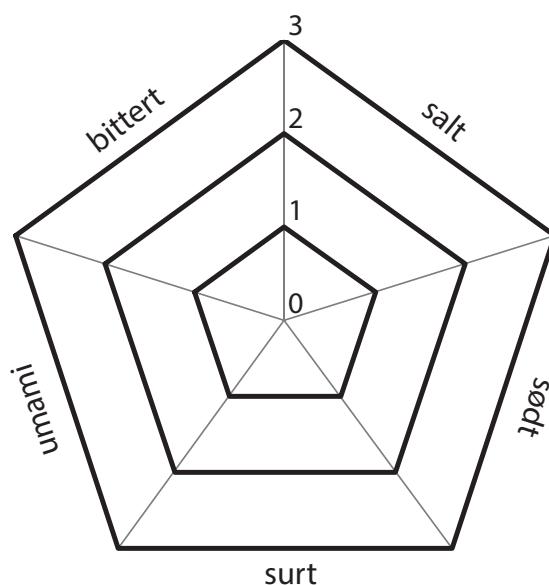
Du skal bruge

6 gulerødder
15 g smør
1 spsk. vindrukerneolie
1 spsk. olivenolie

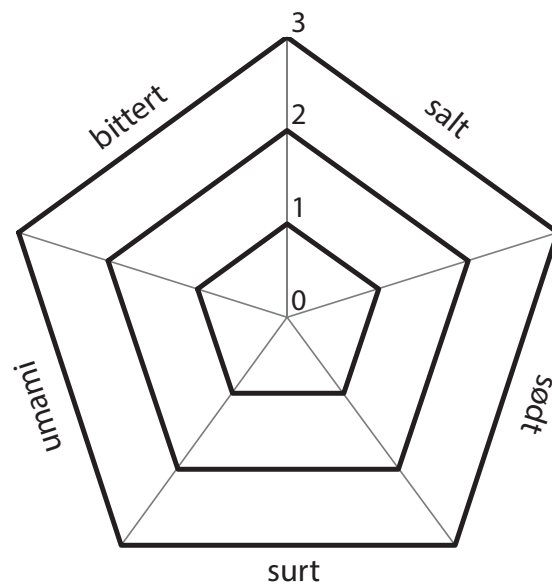
Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Skræl gulerødderne. Skær dem i stave. Del gulerødderne i tre portioner.
4. Kom smør på en stegepande. Varm smørret op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
5. Tag gulerødderne af stegepanden, og læg dem på en tallerken.
6. Vask stegepanden af.
7. Kom vindrukerneolie på stegepanden. Varm olien op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
8. Tag gulerødderne af stegepanden, og læg dem på en tallerken.
9. Vask stegepanden af.
10. Kom olivenolie på stegepanden. Varm olien op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
11. Tag gulerødderne af stegepanden. Læg dem på en tallerken.

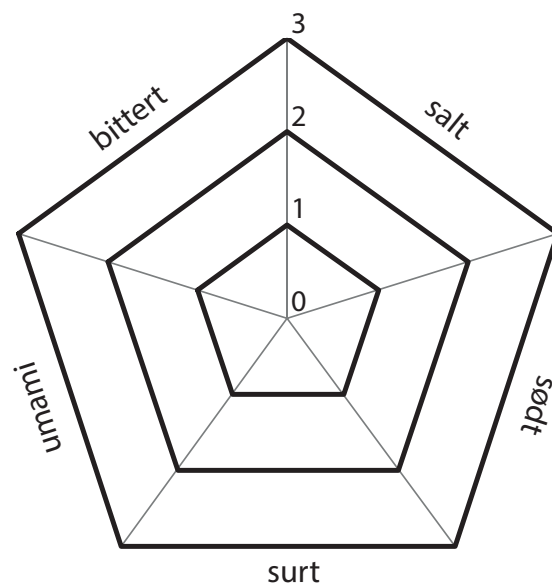
Smag på de tre portioner gulerødder og vurder smagen, brug smage-5-kanten.



**GULERØDDER
STEGT I SMØR**



**GULERØDDER STEGT
I VINDRUEKERNEOLIE**



**GULERØDDER STEGT
I OLIVENOLIE**

**Hvilken portion kan du bedst lide?
Forklar hvorfor.**

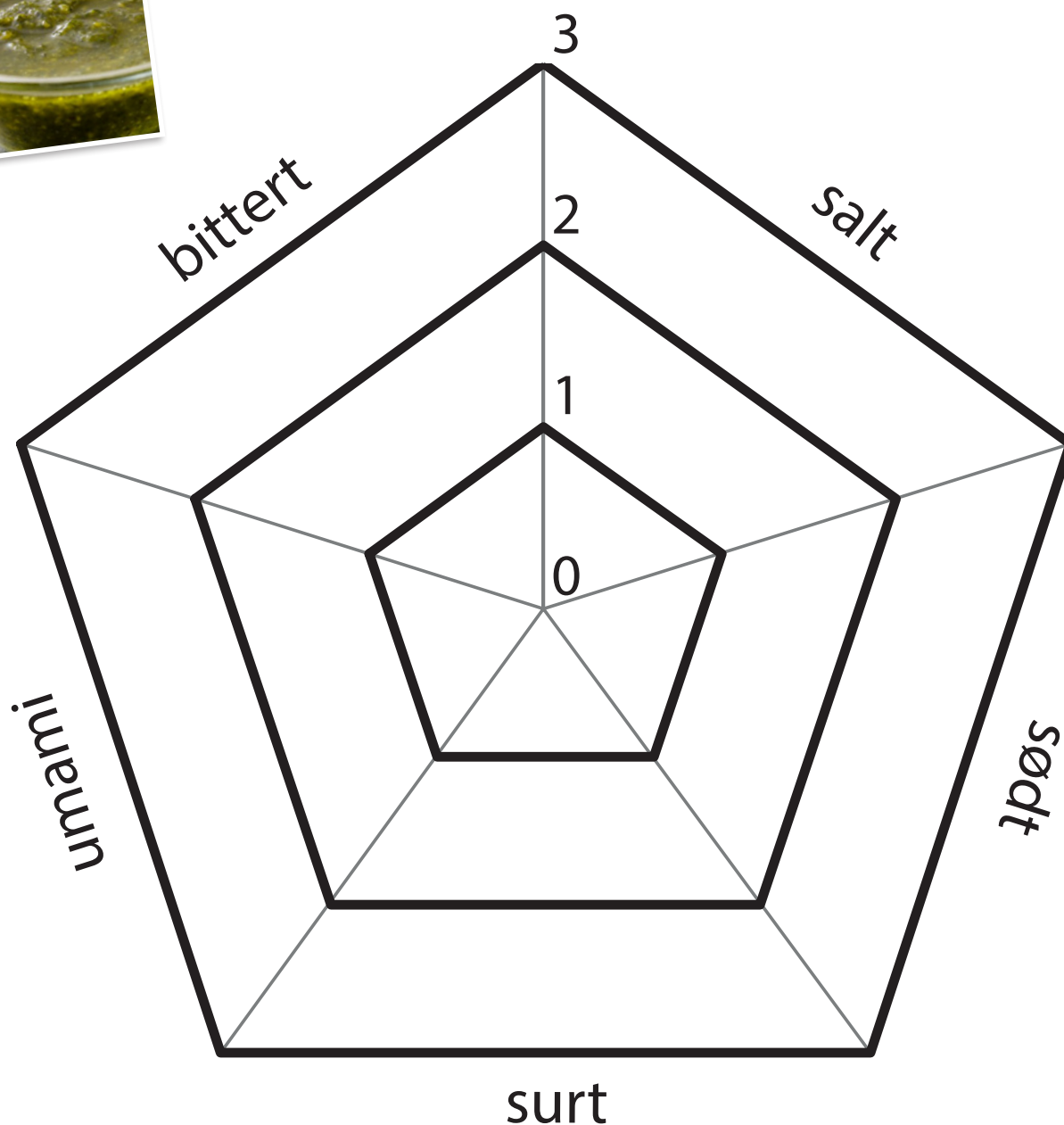
Opgave 8: Grundsmage

Når du laver pesto, er olien med til at bestemme smagen på pestoen.

Smag på pestoen, og notér grundsmagene i smage-5-kanten.



SMAGE-5-KANTEN



Opgave 9: Synligt og skjult fedt

Hvilken olie er brugt til den pesto, du køber på glas? (læs på glasset)

Fra hvilken plante kommer olien?

Når du laver dejen til pestosnegle, skal du bruge kærnemælk.

Er det synligt eller skjult fedt, der er i kærnemælk?





Opgave 10: Synligt og skjult fedt

I opskriften på 'Avocado-kikærtesalat' er der både brugt fedt fra planter og dyr, nemlig olivenolie og bacon.

Fra hvilken plante kommer olivenolie?

Indeholder bacon synligt eller skjult fedt?

