

Opgave 1: Lav 100% din havregrød

Du skal nu prøve at lave 100% din havregrød. Skal der rosiner, vaniljesukker, kardemomme eller måske æbletern i din havregrød? **Vælg de krydderier, tørrede eller friske frugter, du vil have i din havregrød. Brug og udvikl din vejviser for smag.**

Gå sammen i grupper.

HAVREGRØD

TIL 4 ELEVER

Du skal bruge

1 dl havregryn

1 dl vand

1 dl mælk

1 knivspids salt

Lidt kardemomme, vaniljesukker,

rosiner, tørrede

abrikoser, hakkede hassel-

nødder eller mandler, æble

i tern, banan i skiver eller noget

helt andet. Du bestemmer.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Vælg de ingredienser, du vil bruge i grøden.
4. Kom havregryn, vand, mælk og salt i en gryde.
5. Kog grøden ved middelvarme i ca. 3 minutter. Rør hele tiden i gryden.
6. Tilsæt krydderier, tørrede frugter, nødder eller friske frugter. Du kan også komme dem på toppen af grøden.



Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.

Fortæl om din havregrød.

Hvorfor har du valgt netop disse ingredienser?

Opstil jeres havregrød som en slags buffet. Smag på hinandens havregrød. Hvilken grød kan du bedst lide? Forklar hvorfor.

Opgave 3: Fra groft til fint

Du skal nu prøve at arbejde med kornets udmalingsgrad.

Du skal bruge

1 dl fuldkornshvedemel

Sådan gør du

1. Læg en si over en skål.
2. Kom fuldkornshvedemelet i sien.
3. Sigt melet ned i skålen.

Beskriv hvad der sker:

Hvad er der tilbage i sien:

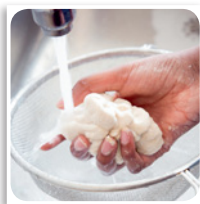
Hvad er der i skålen:

Diskutér jeres resultater i klassen.



Opgave 4: Gluten i mel

Find ud af, hvor meget gluten der er i rugmel og i hvedemel. Lav en dej af rugmel og en dej af hvedemel. Vask dejen, til der kun er gluten tilbage. Bag bollerne.



Du skal bruge

1½ dl mel = 100 g

½ tsk. salt

½ til 1 dl vand

Sådan gør du

1. Kom mel og salt i skål en. Tilsæt vand lidt ad gangen.
2. Ælt det godt sammen til en dej. Ælt mindst 50 gange og form dejen til en bolle.
3. Vej bollen **(A)**.
4. Læg bollen i en si.
5. Skyl og vask stivelsen ud af bollen med koldt vand. Stivelsen er hvid. Du skal skylle bollen indtil vandet, der løber ud af sien, er helt klart. Vej bollen igen **(B)** og beskriv den **(C)**.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg bollen på en bageplade. Beskriv den **(D)**.
8. Tænd ovnen på 200 grader.
9. Bag bollen i ca. 20 minutter.
10. Beskriv bollens struktur, og forklar bollens størrelse **(E)**.

	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
Meltype	Bollens vægt før den er skyllet	Bollens vægt efter den er skyllet	Beskriv, hvad der er i sien	Beskriv bollen før den bliver bagt	Beskriv bollen efter den er bagt
Rugmel					
Hvedemel					



Opgave 5: Sammenlign almindelig hvid pasta og fuldkornspasta

Du skal nu smage på hvid pasta og fuldkornspasta og sammenligne smag og konsistens.

Gå sammen i grupper.



Du skal bruge

100 g tørret hvid pasta
100 g tørret fuldkornspasta
1 tsk. salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom vand i to gryder. Kom $\frac{1}{2}$ tsk. salt i hver gryde og læg låg på.
4. Bring vandet i kog. Kom hvid pasta i den ene gryde og fuldkornspasta i den anden gryde.
5. Kog pastaen i ca. 10-12 minutter, til den er al dente. Al dente betyder, at pastaen er kogt, men stadig har lidt modstand, når man bidder i den. Den er fast og ikke kogt ud.
6. Sæt to dørslag i køkkenvasken. Hæld den hvide pasta i det ene dørslag og fuldkornspastaen ned i det andet dørslag. Lad pastaen dryppe af.

Smag på de to slags pasta. Vurdér smag og konsistens. Er der forskel på de to slags pasta?

Hvilken pasta kan du bedst lide? Forklar hvorfor.

Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.

Opgave 6: Undersøg gær

En pakke gær indeholder ca. 400 milliarder gærceller. Det er en slags svampe, som skal have den rigtige næring. **Hvad sker der med dem, når de får salt eller sukker?** Det skal du undersøge nu.

Gå sammen i grupper.

Du skal bruge

- 1 pakke gær
- 1 spsk. sukker
- 2 spsk. salt
- 2 små, dybe tallerkner eller skåle
- 2 teskeer
- 1 stopur eller mobiltelefon



Sådan gør du

1. Halver pakken med gær, og smuldr hver halvdel i hver sin lille dybe skål eller tallerken.
2. Skriv et skilt med 'sukker' og et med 'salt'. Læg skiltene ved hver sin tallerken.
3. Drys 1 spsk. sukker over tallerknen med skiltet 'sukker'.
4. Drys 1 spsk. salt over tallerknen med skiltet 'salt'.
5. Lad blandingen stå 5-10 minutter. Rør engang imellem.
6. **Beskriv, hvad du ser:**

7. **Lad blandingen stå i en time. Beskriv, hvad du ser:**

Hvad sker der med sukkeret?

Hvad sker der med saltet?

Opgave 7: Gær og hævnning

Hvad sker der, hvis du bruger mere eller mindre gær i en opskrift?



BOLLER MED LIDT GÆR 5 STK

Du skal bruge

- ½ dl kogende vand
- 1 dl mælk
- 5 g gær
- ¼ tsk. salt
- ½ dl grahamsmel
- 2 ½ dl hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Hæld vand i en elkedel. Bring vandet i kog.
5. Hæld ½ dl af det kogte vand i en stor skål.
6. Kom mælken ned i skålen med vand og rør rundt. Mærk med en finger om blandingen er lun. Væsken skal have samme temperatur som din lillefinger.
7. Kom gæren i skålen. Rør til gæren er opløst.
8. Kom salt i skålen. Rør rundt.
9. Kom grahamsmelet ned i skålen og rør rundt.
10. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
11. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
12. Læg dejen tilbage i skålen og læg et stykke husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 30 minutter et lunt sted.
13. Tænd ovnen på varmluft ved 200 grader.
14. Rul dejen til en pølse og del den i fem stykker med en kniv. Form fem boller og læg dem på bagepladen. Læg et viskestykke over bollerne og lad dem hæve i 15 minutter.
15. Mål og noter bollernes højde:
16. Hæld mælk op i en kop og pensl bollerne med mælk.
17. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
18. Lad bollerne køle af på en bagerist.
19. Mål og noter bollernes højde:

BOLLER MED MEGET GÆR

5 STK

Du skal bruge

½ dl kogende vand
1 dl mælk
30 g. gær
¼ tsk. salt
½ dl grahamsmel
2 ½ dl hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Hæld vand i en elkedel. Bring vandet i kog.
5. Hæld ½ dl af det kogte vand i en stor skål.
6. Kom mælken ned i skålen med vand og rør rundt. Mærk med en finger om blandingen er lun. Væsken skal have samme temperatur som din lillefinger.
7. Kom gæren i skålen. Rør til gæren er opløst.
8. Kom salt i skålen. Rør rundt.
9. Kom grahamsmelet ned i skålen og rør rundt.
10. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
11. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
12. Læg dejen tilbage i skålen og læg et stykke husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 30 minutter et lunt sted.
13. Tænd ovnen på varmluft ved 200 grader.
14. Rul dejen til en pølse og del den i fem stykker med en kniv. Form fem boller og læg dem på bagepladen. Læg et viskestykke over bollerne og lad dem hæve i 15 minutter.
15. Mål og noter bollernes højde:

16. Hæld mælk op i en kop og pensl bollerne med mælk.
17. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
18. Lad bollerne køle af på en bagerist.
19. Mål og noter bollernes højde:

Smag på bollerne og vurder deres smag. Kan du bedst lide bollen med lidt eller meget gær? Forklar hvorfor.



Opgave 8: Gær og temperatur

Find ud af, hvad der sker med gæren, når du bruger koldt, lunkent og varmt vand.

Gå sammen i grupper.

Du skal bruge

Tre sodavandsflasker af glas.
1 ½ pakke gær
Sukker
Decilitermål
3 skeer
Evt. tre kaffefiltre eller en tragt
Olie
3 store balloner
Elkedel eller gryde

Sådan gør du

1. Sæt sodavandsflaskene op ved siden af hinanden.
2. Lav skilte med 'koldt', 'lunkent' og 'varmt' vand. Læg dem ud for hvert sin flaske.
3. Hæld koldt vand i flasken med skiltet 'koldt'.
4. Hæld lunkent vand, samme temperatur som din lillefinger, i flasken med skiltet 'lunkent'.
5. Kom vand i en gryde og læg låg på. Bring vandet i kog. Tag vandet væk fra kogepladen og lad det stå i ca. 5 minutter. Hæld det varme vand i flasken med skiltet 'varmt'. Få eventuelt din lærer til at hjælpe dig.
6. Smuldr ½ pakke gær i hver flaske. Klip evt. et hul i bunden af et kaffefilter eller brug en tragt.
7. Ryst flaskerne let.
8. Hæld ½ cm. olie i hver flaske.
9. Sæt en ballon på hver flaske, så flasken slutter tæt.

Hvad forventer du der vil ske?

Vent 15 min. Hvad sker der?

Sammenlign med det, I forventede:

Hvilken betydning har jeres forsøg for næste gang I skal bage?



Opgave 9: Bag boller med hvedemel og fuldkornshvedemel



BOLLER MED FULDKORNSHVEDEMELE 8 STK

Du skal bruge

25 g gær
2½ dl kærnemælk
½ tsk. salt
1½ dl fuldkornshvedemel
3 dl hvedemel

Til pensling:

½ dl kærnemælk

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smuld gæren i en stor skål.
5. Hæld kærnemælken i en gryde og lun den. Mærk med en finger, om kærnemælken er tilpas lun.
6. Hæld kærnemælken i skålen og rør.
7. Kom saltet i skålen og rør.
8. Kom fuldkornshvedemel i skålen. Rør godt.
9. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg dejen i skålen og læg husholdningsfilm over dejen.
12. Lad dejen hæve i 15 minutter.
13. Rul dejen til en pølse. Del den i 8 stykker.
14. Form 8 boller. Læg dem på bagepladen.
15. Tænd ovnen på 180 grader.
16. Læg husholdningsfilm over bollerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
17. Pensl bollerne med kærnemælk.
18. Sæt bollerne øverst i ovnen. Bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
19. Tag bollerne ud, og lad dem køle af på en bagerist.



BOLLER MED HVEDEMELE

8 STK



Du skal bruge

25 g gær
2½ dl kærnemælk
½ tsk. salt
Ca. 5 dl hvedemel

Til pensling:

½ dl kærnemælk

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smuld gæren i en stor skål.
5. Hæld kærnemælken i en gryde. Lun den.
6. Mærk med en finger, om kærnemælken er tilpas lun.
7. Hæld kærnemælken i skålen og rør.
8. Kom saltet i skålen og rør.
9. Kom 2 dl hvedemel i skålen. Rør godt.
10. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
11. Ælt dejen færdig på bordet.
12. Læg dejen i skålen. Læg husholdningsfilm over dejen.
13. Lad dejen hæve i 15 minutter.
14. Rul dejen til en pølse. Del den i 8 stykker.
15. Form 8 boller. Læg dem på bagepladen.
16. Tænd ovnen på 180 grader.
17. Læg husholdningsfilm over bollerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
18. Pensl boller med kærnemælk.
19. Sæt bollerne øverst i ovnen. Bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
20. Tag bollerne ud. Lad dem køle af på en bagerist.

Sammenlign boller med fuldkornshvedemel og hvedemel.

Se på størrelsen. Hvilken forskel er der?



100% DIN RET

**Skær bollerne over og se på farven og på lufthulerne i bollen.
Hvilke forskelle er der?**

Duft og smag på bollerne. Beskriv bollernes duft og smag. Er der forskel?



Opgave 10: Bag kage med rørt dej

Du skal nu prøve at lave en rørt kagedej: muffins med kakao.

Gå sammen i grupper.



MUFFINS MED KAKAO

12 STK

Du skal bruge

200 g smør
150 g sukker
3 æg
175 g hvedemel
50 g kakaopulver
2 tsk. bagepulver
Evt. 1 dl. hakket mørk
chokolade
1 dl mælk

24 muffinforme af papir

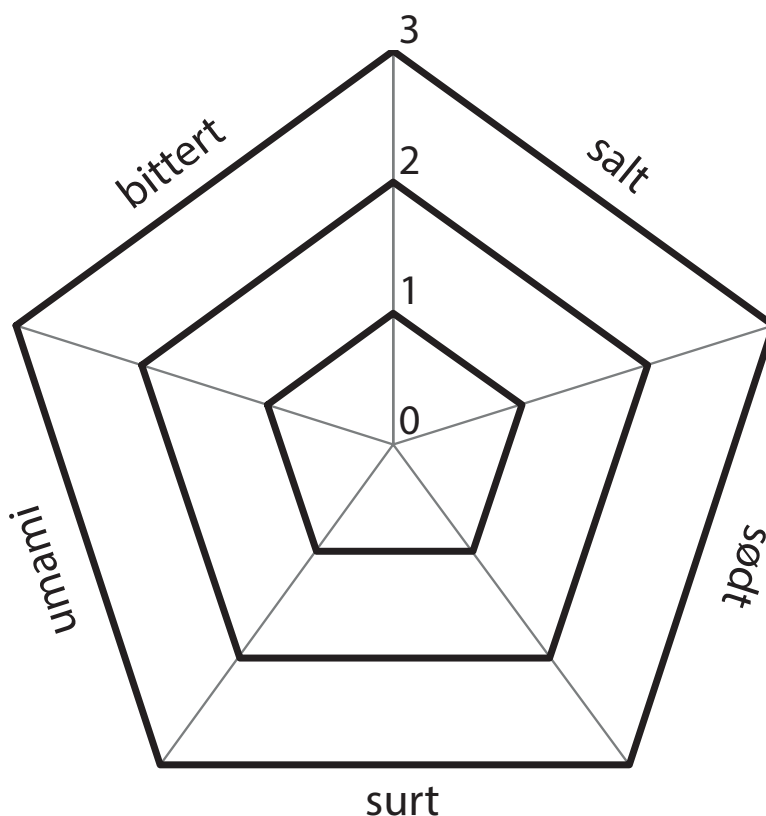
Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Stil smørret lunt, så det kan blive blødt.
4. Tænd ovnen på 175 grader.
5. Læg muffinformene sammen to og to, så du i alt får 12 stk. Sæt dem på en bageplade.
6. Put smør og sukker i en skål. Rør det med en el-pisker, til det bliver hvidt og luftigt.
7. Slå et æg ud i en kop, og kom ægget i dejen. Rør godt.
8. Gentag punkt 7, til alle æggene er brugt.
9. Vask hænder.
10. Kom hvedemel, kakaopulver og bagepulver i en si.
11. Sigt hvedemel, kakaopulver og bagepulver ned i skålen.
12. Tilsæt evt. hakket chokolade. Vend forsigtigt dejen sammen med en dejskraber, så dejen stadig er luftig.
13. Tilsæt mælken lidt efter lidt. Bland forsigtigt med en dejskraber.
14. Brug 2 spiseskeer til at fylde muffinformene 3/4 op med dej.
15. Sæt kagerne i midten af ovnen.
16. Bag i ca. 20 minutter.
17. Tjek, om kagerne er færdigbagte ved at stikke en lille kniv ned i midten af én af kagerne og trække den op med det samme. Der må ikke sidde dej på kniven.
18. Lad kagerne køle af på en bagerist.

Se på kagens konsistens. Hvordan vil konsistensen være, hvis kagen i stedet var lavet med pisket dej?

SMAGE-5-KANTEN

Smag på kagen, og vurder smagen ud fra grundsmagene. Brug smage-5-kanten.



Kender du andre kager, hvor man bruger en rørt dej?

