

GO COOK GRÆSKAR!



100% DIN RET

SÅDAN FINDER DU FILMENE

Der er mange film her i hæftet.
Her kan du se, hvordan du finder dem.
Du kan få vist filmene på tre måder:

1. Scan QR-koderne i hæftet med din smartphone eller tablet, og se de mange forskellige film. Bare hent en 'scan-app' først.
2. Se filmene på GoCooks YouTube-kanal i playlisten: 'GoCook Græskar'.
3. Se filmene på gocook.dk/gocook-tv – vælg fanen 'Græskar'.
Vælg eventuelt afspilning i højeste opløsning, så kan du se filmen på en stor tavle eller skærm i klassen.



Foto 1: Se filmene på GoCook YouTube-kanalen eller GoCook-TV.

VÆR MED I KONKURRENCEN

VIND EN DAG MED KOKKEN GORM

I deltager i konkurrencen ved at lave retterne spicy græskarsuppe med græskarbolle eller risotto med græskar. I skal beskrive, hvad retten smager af, og hvordan I laver den. I kan bruge billeder eller film af jeres ret. I skal lægge jeres film, billeder og svar ind her: **smagekasse.gocook.dk**

Vinder I, får jeres klasse besøg af kokken Gorm en hel dag. Han kommer ud på skolen og laver mad sammen med jer.

Vi glæder os til at se jeres svar!



Film 1:
Se, hvordan det gik sidste års vindere.





GÅ GRASSAT I GRÆSKAR

Græskar er ikke bare sjove eller skræmmende lamper til halloween. De er også farverige og saftige, og du kan bruge dem til alt muligt i køkkenet. Græskar er faktisk et bær. Et kæmpestort bær, som du kan dyrke i haven eller i vindueskarmen derhjemme. De er en vigtig del af madkulturen i Japan og USA.

Tag med GoCooks ambassadører Micki, Gorm og Mikkel på en fantastisk rejse rundt om og ind i græskarret.

Find opskrifter og nye lækkerier med græskar og squash i hæftet 'GoCook i græskar', på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

EMNER

Film og konkurrencen 2

INTRO
Græskar og halloween 4

KAPITEL 1
Græskar i køkkenet 6

Smagekasseopskrift: Risotto 14

KAPITEL 2
Dyrkning af græskar 15

Øko-nørde-hjørnet 22

Smagekasseopskrift:
Græskarsuppe og græskarboller 24

KAPITEL 3
Græskar i japansk madkultur 26

Undgå madspild 34

Hvad har du lært? 35

GENIALE GRÆSKAR

De tre GoCook-ambassadører Micki, Gorm og Mikkel har planer om at skræmme livet af en masse børn. Bare for sjov, altså. De har pyntet GoCook-mobilen, så den er super creepy og skræmmende. Spindelvæv, monster-masker, græskar og skeletter. Micki har også klamme opskrifter på blod-kager. Blodige hjerne-muffins og zombie-fingre med blod-dip. Dem vil de køre rundt og kaste efter børnene.

Mens de står i GoCook-mobilen og laver uhyggelige græskar-lamper, kommer de til at tale om, at man faktisk også kan lave mad med græskar. Det skal børnene da have at vide, synes de. Du kan se hele deres halloween-fest med gak og løjer i film 2.

Så er du klar til at gå i græskar-nørde-mode. På de næste sider kan du læse om hele deres rejse ind i og rundt om græskarret, det enorme bær.

Hvad er halloween?

Ordet 'halloween' er engelsk. Det kommer fra "all hallow even", der på dansk betyder 'allehelgens-aften'. På allehelgens-aften minder man de døde ved fx at sætte lys på deres gravsted. Det er en gammel kristen skik.

Halloween er kæmpestort i USA i dag, men faktisk stammer det fra Irland. For mere end 2.000 år siden fandtes der et folk i Irland, kaldet keltere. De mente, at portene til dødsriget stod åbne netop omkring allehelgens-aften, og for at holde genfærd væk, tændte de lys. De brugte roer som lamper, klædte sig ud og holdt en fest. Irske immigranter tog denne tradition med sig, da de drog til Amerika i det 19. århundrede. Men der var ingen roer i USA dengang. Så de måtte bruge noget andet. Det blev græskar. Dagen er altså en blanding af en kristen skik og en gammel keltisk festdag.



Film 2:
Mikkel, Gorm og Micki
har halloween-fest i
GoCook-mobilen.

Tag dit bedste
halloween-foto
og tag det med
#gocookdk





I KAPITEL 2 kan du se, hvor græskarrene i jeres smagekasse kommer fra. Jeg besøger en landmand, der hjælper med at dyrke hele 42.000 græskar til smagekasserne.

Gorm

I KAPITEL 1 bliver du et græskar-geni. Du lærer, hvordan du kan bruge græskar i maden, og hvordan det smager. Jeg vil også invitere Gorm til lidt kokkesjov med græskar.

Micki

I KAPITEL 3 kan du følge med mig til Japan, hvor de dyrker mange tusind ton græskar hvert år. Faktisk har græskarrene i smagekassen fået deres navn fra øen Hokkaido i Japan.

Mikkel



KAPITEL 1

GI DEN GAS MED GRÆSKAR

På de næste sider bliver du et græskar-geni! Micki vil lære dig en helt masse om græskar. Og Gorm og Micki viser dig, hvordan du selv kan lege med græskar og bruge det i maden.



GRÆSKAR=CHALLENGE

Micki har stukket næsen i biologi-bøgerne for at finde ud af noget mere om græskar. Han læser noget, der virkelig overrasker ham. Mon du kan gætte, hvad det er? Ved du, hvad agurk, melon, squash og græskar har til fælles?

Mon Gorm ved det, når Micki giver ham samme challenge i GoCook-mobilen? Du kan se, hvordan det går i film 3.



Film 3:
Gorm og Micki dyster i
deres viden om græskar.

Men du skal ikke snydes for svaret, så det får du lige her: De er i samme plante-familie. Græskar-familien kalder vi den. Den hedder noget så fint som cu-cur-bi-ta-ceae på latin, og der findes flere hundrede forskellige familie-medlemmer. Hvis du ser på en agurke-plante og en græskar-plante, kan du se, at de ligner hinanden rigtig meget.

Agurk, squash, melon og græskar har også en anden ting tilfælles. De er alle sammen store bær. Men hov, agurk, græskar og squash er da grøntsager?! Ja, det er også rigtigt. Vi bruger græskar og agurk som grøntsager i vores mad. Men samtidig er de bygget op som bær med mange frø i. Bær med forskellige former og størrelser. Faktisk er græskarret verdens største bær. Man kan sige, at i planternes verden er græskarret et bær. Men i madens verden er det en fin grøntsag.

Opgave 1, se elevark 1

Hvad ved du om bær?



Melon



Hokkaido-græskar



Agurk



Squash

“ Pssst... Squash er faktisk et græskar, som bliver plukket, før det er modent. Hvis du lader squashen sidde på planten, bliver den et stort græskar med en meget hård skal.



HVOR KOMMER GRÆSKARRET FRA?

Micki finder ud af, at græskarret stammer fra Syd- og Mellemamerika. I første omgang var det indianere, der dyrkede dem. Men hvordan kom de mon så til Europa? Måske har du hørt om Christoffer Columbus? Han var en spansk opdagelses-rejsende, der i 1492 sejlede ud og fandt Amerika. Mange flere rejsende fulgte senere efter ham, og de tog både squash- og

græskar-frø med tilbage over Atlanterhavet til Sydeuropa. Græskar blev især populært i det spanske og franske køkken, men det fandt også vej til Danmark med tiden. Mon du er stødt på græskar i en ret, engang du var på ferie i et andet land? Kender du andre grøntsager eller frugter, som er kommet til Danmark fra andre lande?

GIGA GRÆSKAR=GENI

Hvem kan dyrke det største kæmpe-græskar? Græskar kan veje over 1.000 kg! Det er det samme som en bil. Men det kræver et stort arbejde og de helt rigtige forhold at dyrke et kæmpe græskar. Kort sagt kræver det et græskar-geni.

Laurits og Sissel fra Ringkøbing i Vestjylland er græskar-genier. I Laurits baghave har de en hel mark, hvor de dyrker en masse forskellige græskar. Både halloween-græskar, pynte-græskar og alle mulige andre forskellige græskar. Dem sælger de i en bod ved vejen. I et stort drivhus har Laurits kæmpe-græskar til at ligge lunt og tørt, beskyttet mod vind og vejr. Laurits har nemlig

de sidste 3 år deltaget i Danmarks-mesterskab i kæmpe-græskar. Det er en konkurrence om at dyrke Danmarks største græskar.

Til oktober kører han sit giga-græskar hele vejen til græskar-konkurrencen i Tivoli i København. Sidste år fik han en flot 2. plads med sit græskar på 236,8 kg. I år går han efter 1. pladsen. Micki har besøgt ham og smugkigget på årets store græskar. Og du kan komme med!

Opgave 2, se elevark 2

Laurits er god til at regne ud, hvordan hans græskar vokser. Kan du mon hjælpe ham? Find også ud af, hvor meget vand, der er i et græskar.

Foto 2: Laurits med et af sine kæmpe-græskar.



Film 4:
Sissel og Laurits dyrker flotte græskar, og Laurits dyrker også giga-græskar i drivhuset.



GRÆSKAR=SORTER

Græskar til pynt

De græskar, du sikkert kender bedst, er de pyntegræskar, vi bruger til halloween. Mon ikke du har prøvet at lave en creepy græskarlygte til halloween? De græskar, du bruger til halloween-lygter, smager ikke af særligt meget, og kødet er trævlet. Du kan godt spise dem, men de er bedst til at se flotte ud. De helt små pyntegræskar er giftige. Så dem skal du holde nallerne fra. Du kan se forskellige pyntegræskar på billederne.

Græskar som mad

Micki finder en masse forskellige græskar, som du kan spise. De fås i alle mulige farver og former. Nogle er flade og runde. Andre er aflange, og nogle er endda flaskeformede. Og så er der græskar, som er helt runde. Man kalder de forskellige slags græskar for sorter. Ligesom der også findes forskellige slags eller sorter af æbler.

Græskar-skrællen kan både være hvid, gul, orange, grøn og brun. Den kan også have flere farver og striber. Indeni er frugtkødet lysegrønt, gult eller orange. I er sikkert også meget forskellige i din familie, hvis du kigger rundt på dine fætre, onkler og søskende? Det samme gælder for græskar-familien.

Du kan se nogle af de sorter, som man kan købe i Danmark, på billederne her på siden.

Butternut og hokkaido er de mest almindelige græskar-sorter i de danske supermarkeder i dag. Dem kan du næsten købe året rundt. Græskarrene, som Gorm skaffer til jeres smagekasse, hedder orange hokkaido og grøn hokkaido. Det er to forskellige sorter af græskar. Dem skal du lære at kende på de næste sider.

Læs mere om de forskellige græskar i leksikonet på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Foto 3: Forskellige slags græskar. Læs mere om dem i leksikonet på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

HOKKAIDO=GRÆSKARRET

Hokkaido-græskarret har fået sit spøjse navn fra en ø i Japan, hvor de dyrker græskar i stor stil. Øen hedder selvfølgelig Hokkaido. Men det kan du læse meget mere om i kapitel 3, hvor Mikkelt tager dig med på rejse til Japan. Hokkaido kan også snildt dyrkes i Danmark. Du kan læse meget mere om at dyrke græskar i Danmark i kapitel 2, når Gorm og Micki tager dig med på Sørsgaard, hvor de dyrker græskar.

Spis bare skrællen

Du kan både få grøn og orange hokkaido. Og du behøver ikke skrælle dem! Du kan nemlig sagtens spise en hokkaidos skræl. Du skræller sikkert heller ikke dine agurker? Det er bøvlet og helt unødvendigt at bruge tid på, for skrællen bliver nemlig lynhurtigt mør, når du tilbereder den.

Jo længere et græskar får lov til at vokse, jo hårdere bliver skrællen. I september måned er skrællen ret blød. I november er den helt hård. Når hokkaidoen er blevet godt stor og tung, ligger den på jorden og vokser færdigt. Derfor har græskar-skrællen næsten altid en plet, der er lidt mere gul eller brun end resten af skrællen. Den er ikke dårlig her. Den ser bare anderledes ud, fordi den ikke har fået sol og luft som resten af skrællen. Prøv at se på det orange hokkaido-græskar, som Micki har i hånden. Der kan du se, hvordan pletten kan se ud.

Opgave 3

Hvordan ser græskarret ud? Find pletten på skrællen, hvor græskarret har ligget på jorden.

De store græskar ligger på jorden. Derfor vil hokkaidoens skræl tit have en plet, hvor skallen ikke er så flot i farven. Skrællen kan også være nopret som på det grønne hokkaido-græskar, men det fejler ikke noget.



SÅDAN OPBEVARER DU GRÆSKAR

Græskar holder sig bedst, hvis du ikke har skåret det igennem, og det har ligget tørt og køligt ved 12-14 grader. De må helst ikke opbevares under 10 grader. Derfor skal hele græskar ikke i køleskabet.

En hel hokkaido kan holde sig i 2-4 uger ved stue-temperatur og i op til 6 måneder ved 12-14 grader. Så snart du har taget hul på græskarret, skal du have det på køl. Ellers bliver det lynhurtigt dårligt. Kom græskar-stykket i en frysepose, og læg det i køleskabet. Her kan det holde sig i ca. 1-2 uger.

HVAD ER DER I GRÆSKARRET?

Græskar er super sunde! Kan du huske, at græskarret i planternes verden er et bær? Men, at vi bruger det som en grøntsag i maden? Når vi ser på græskar med "mad-briller" på, kalder vi græskar for en fin grøntsag. Det gør vi på grund af de nærings-stoffer, der er i det.

Nærings-stoffer er stoffer i maden, som din krop skal bruge, når den vokser og skal holde sig rask og i gang. Græskar indeholder en masse vand og er fulde af vitaminer (fx A og C-vitamin), mineraler (fx jern og calcium) og kostfibre, som passer på din krop og gør dig mæt.

Græskar i madpyramiden

Kender du madpyramiden? Den kan du se på foto 4. Den viser dig, hvad der er godt for kroppen at spise. Alt, hvad du finder i madpyramiden, er sundt.

I bunden af madpyramiden finder du den mad, som du skal spise mest af. I midten finder du den mad, som du skal spise mindre af. Og i toppen finder du den mad, som du skal spise mindst af. Din krop kan altså godt lide at få godt med groft brød og grøntsager, lidt frugt og mælke-produkter og kun en smule kød. Hvor tror du, græskarret hører til i madpyramiden?

FAKTA

Fine grøntsager har få kostfibre, og grove grøntsager har mange kostfibre.

Kostfibre gør dig mæt og er gode for dine tarme og din krop. Græskar er en fin grøntsag.

Opgave 4, se elevark 3

Se på madpyramiden. Hvor tror du, græskarret hører til?



Foto 4: Madpyramiden.



HVAD KAN DU LAVE MED GRÆSKAR?

Kødet fra hokkaido-græskarret er lysegult eller orange. Skrællen er fast og hård. Græskarret får en helt blød og cremet konsistens, når du tilbereder det. Ordet konsistens bruges til at beskrive, hvordan mad føles inde i munden, når vi spiser den. Men hvor mange måder kan man mon tilberede græskar på? Og gør det en forskel for konsistensen, hvordan det er tilberedt?

Opgave 5, se elevark 4

Nu er det din tur til at lave samme forsøg som Gorm og Micki. Undersøg, hvad der sker med græskarrets konsistens og smag, når det bliver tilberedt.

Dét undersøger Gorm og Micki i GoCook-mobil. Nu er det tid til eksperimenter og en udfordring! Og du kan se det hele lige her i film 5.



Film 5:
Micki og Gorm undersøger alle de måder, man kan tilberede græskar på.

Hvordan smager hokkaido-græskar?

Kødet i en hokkaido har en meget mild og let sød smag. Nu skal du prøve at smage, hvad der sker med kødet, når det bliver sat sammen med noget stærkt eller surt.

Pssst! Vi kan godt afsløre, at Gorm og Micki er helt enige om, at græskarret smager bedst med et ordentligt skud krydderi eller i en stærk ret. Men hvad mon du synes?

Opgave 6, se elevark 5

Smagskombinationer - det sure og stærke med det søde.

Den store græskar-bagedyst

Nu er du selv ved at være lidt af et græskar-geni. Har du nogensinde lavet din helt egen muffin-opskrift med græskar? Det skal du prøve nu i den store græskar-bagedyst.

Opgave 7, se elevark 6

Det kreative værksted: Design dine egne græskar-muffins.



Film 6:
Se, hvordan seks seje børn løser græskar-muffin-bagedysten.

KØKKEN=TRICKS I KØKKESKOLEN

Græskarret er hårdt, det triller på bordet og kan være lidt svært at få styr på. Derfor får du her en masse tips og tricks til, hvordan du ordner græskar. Alt sammen som film.

Når du er 100-meter-mester i græskar-skills, kan du lave én af Gorms yndlingsretter: Risotto. Det sker på næste side.



Film 7:
Sådan halverer du et hokkaido-græskar.



Film 8:
Sådan skraber du frøene ud af et græskar.



Film 9:
Sådan skærer du et hokkaido-græskar i både.



Film 10:
Sådan skærer du et hokkaido-græskar i tern.



Film 11:
Sådan skræller du et hokkaido-græskar.



Film 12:
Sådan skræller du en hokkaido-græskar-båd.



Film 13:
Sådan river du græskar på et rivejern.



Film 14:
Sådan ordner du et butternut-græskar.



Til 4 elever (til madkundskab)

Risotto med græskar

Du skal bruge:

Græskarfyld:

- ¼ grønt hokkaido-græskar uden frø (ca. 250 g)

Risotto:

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- 2 dl risotto-ris (160 gram)
- 6 dl vand
- 1 hønsebouillon-terning
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 4 spsk. revet parmesanost



Film 16:
Se, hvordan du bager et kvart græskar.



Film 17:
Se, hvordan du skraber græskar-kødet ud.

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 220 grader almindelig ovn.
3. Find alle ingredienser frem.

Græskarfyld:

4. Start med at bage græskarret. Du kan se i film 16, hvordan du bager græskarret. Kom bagepapir på en bageplade.
5. Skyl græskarret grundigt, så det er helt rent. Du skal ikke skrælle det.
6. Læg det kvarte græskar med skrællen nedad på bagepladen.
7. Stil pladen midt i ovnen. Lad græskarret bage i 40-45 minutter, til græskarkødet er helt mørt og blødt. Lav risottoen, imens græskarret bager.

Risotto:

8. Tag et skærebræt og en stor, skarp kniv. Pil løg og hvidløg og hak dem fint.
9. Tag en gryde og en røreske. Hæld olie i gryden og varm den op ved middel varme. Når olien er varm, tilsætter du løg og hvidløg. Svits i 1 minut ved middel varme, mens du rører rundt.
10. Tilsæt ris, og svits det hele i 1 minut. Rør rundt imens.



Film 15:
Se, hvordan du laver risotto trin for trin.

11. Hæld vand og bouillon-terning i gryden.
12. Bring det hele i kog ved middel varme. Når det koger, skruer du ned på svag varme. Læg låg på gryden.
13. Lad risottoen koge ved svag varme i cirka 20 minutter, til risene er møre og har suget næsten alt vandet. Der skal stadig være en lille smule væske tilbage. Vend risottoen rundt engang imellem.

Græskarfyld - fortsat:

14. Se film 17: Tag græskarret ud af ovnen, når det er mørt. Lad det køle af i 5 minutter, så du kan holde det uden at brænde dig. Brug evt. et rent viskestykke til at holde det med. Tag en ske og en lille skål. Skrab det bløde græskar-kød ud af skrællen og ned i skålen. Mos græskar-kødet med skeen, til det er en mos uden klumper.
15. Kom græskar-mosen og revet parmesanost ned i risottoen, og rør rundt, så det hele bliver blandet godt sammen. Smag til med salt og peber.

Opgave 8, se elevark 7

Vurder smagen af risotto med græskar. Brug smage-5-kanten.

KAPITEL 2

FRA FRØ TIL SMAGEKASSE

På de næste sider finder du ud af, hvordan det grønne og det orange hokkaido-græskar er endt i jeres smagekasse. Følg med Gorm og det lille græskar-frø hele vejen fra baby-plante til din skole.





FRA FRØ TIL SMAGEKASSE

Gorm laver en aftale med Jan, der er landmand og ejer Søriskaard på Sjælland. Jan vil gerne hjælpe Gorm med at dyrke de 42.000 græskar til smagekasserne. Hvis Gorm altså lige giver en hånd med undervejs.



Film 18:
Se hele filmen om, hvordan græskarrene i din smagekasse er blevet til.



Foto 5: Jord-potter med græskarfrø.

APRIL: Frøene bliver sået

Jan starter med at sende Gorm på gartneri, så han kan hjælpe med at så græskar-frø. Det sker i april. Frøene bliver sået i små jord-potter, som står lunt og godt beskyttet i store drivhuse.

Du kan se jord-potterne på foto 5. Jord-potterne indeholder en lille "madpakke" med naturlig gødning. Når de har stået i drivhus i ca. 3 uger, er der vokset en lille fin plante op. Når planten har sat omkring 3 blade, er den klar til at komme ud på marken. Du kan se de små planter på foto 6.

Opgave 9, se elevark 8

Lav jeres egne græskar-frø.



Foto 6: De små græskarplanter.



MAJ: Græskar-planterne kommer ud på marken

I maj kommer de små græskar-planter ud til Sørsgaard. Markerne er gjort klar til planterne. Jorden er pløjet og harvet, så den er løs og fri for ukrudt. Folk på gården sætter nu de små planter i jorden. Du kan se dem sidde på plantemaskinen på foto 8. Græskar-planter har brug for god plads. Derfor bliver de sat med ca. 85 cm mellem hver plante og 1,5 m mellem rækkerne. Det kan du se på foto 9.

Markerne skal holdes rene for ukrudt. For meget ukrudt "stjæler" nemlig vandet og jordens nærings-stoffer fra græskar-planterne. Nærings-stoffer er stoffer i jorden, som planterne lever og vokser af. Hvis ikke der er nok nærings-stoffer i jorden, vokser planterne ikke så godt. Det er lidt ligesom, hvis I er fire venner, der skal dele én sandwich. Så er der ingen, der bliver ordentligt mætte, og I får ikke noget at vokse af. Du kan læse mere om nærings-stoffer på side 22.

Mens græskar-planterne er små, bruger Jan og hans folk en rad-renser til at holde ukrudtet væk. Det er en maskine, der fjerner ukrudt. Den kan du se på foto 10 og 11. Den dækker ukrudtet med jord, så det dør, eller river det op med rod.

På et tidspunkt bliver græskar-planterne for store til, at rad-renseren kan køre mellem rækkerne af planter. Så må folkene på gården luge ukrudtet væk med håndkraft.

FAKTA

Nærings-stoffer er stoffer, der er dannet i levende organismer. Det kan for eksempel være de nærings-stoffer, der er i en plantes blade. Når planten taber sine blade i efteråret, kommer nogle af nærings-stofferne ned i jorden. Dem kan nye planter vokse af året efter.



Foto 7: Marken set ovenfra.



Foto 8: Plantning af græskar.



Foto 9: Græskarplanter.



Foto 10: En af knivene på rad-renseren.



Foto 11: Rad-renseren.



Foto 12: Gorm fjerner ukrudt.



Foto 13: Græskarplanterne dækker hele marken.

JUNI:

Jan og Gorm luger

Gorm tager Micki med op for at besøge Jan. De skal se, hvordan det går på markerne. Jan har brug for hjælp til at få luget lidt i rækkerne. (se foto 12). Mens de luger, fortæller Jan, at planterne på et tidspunkt kommer til at fylde hele marken med deres store, flotte blade. De store blade skygger for ukrudtet, som visner og dør. Så behøver de ikke længere at luge (se foto 13). Det klarer planterne helt selv. Ret cool. Jan fortæller også, at hans livret med græskar er en spicy græskarsuppe.

Micki er pludselig forsvundet fra sin lugetjans. Hvor er han mon blevet af? Pssst... Du finder svaret på s. 21.

FAKTA

Økologisk vs. konventionel

På konventionelle marker sprøjter man markerne med midler, som får ukrudt til at visne. Konventionel betyder "det man gør mest" eller "det mest almindelige".

På økologiske marker må landmanden ikke bruge sprøjtemidler til at fjerne ukrudt med. Jans marker er økologiske, og derfor luger de ukrudtet væk. De sprøjter ikke.



JUNI OG JULI: Planterne sætter blomster

Hokkaido-planterne sætter både hun og han-blomster. Det er kun hun-blomsterne, som bliver til græskar. Du kan se, hvordan hun- og han-blomsterne ser ud på foto 14 og 15. Planten sætter 1 til 3 hun-blomster i løbet af en sommer.

Faktisk kan du spise blomsterne. Men så er det han-blomsterne, du skal plukke. Kan du gætte hvorfor? Det kan du se meget mere om i filmen, hvor Gorm og Micki går på blomster-jagt i markerne og laver lækre fyldte, friturestegte græskar-blomster. Kender du andre blomster, som man kan spise?



Film 19:
Se Gorm og Micki
lave fyldte friture-
stegte blomster.



Foto 14: Han-blomst.



Foto 15: Hun-blomst.



Foto 16: Friturestegte græskarblomster.

AUGUST: Græskarrene vokser

Hun-blomsterne bliver til runde græskar-bær, og græskarrene vokser. Når græskar-bærrene bliver meget tunge, ender de med at ligge på jorden. De er modne og klar til høst, når stilken bliver mørkere i farven. Stilken kommer til at ligne en slags vinprop. Du kan se, hvordan stilken ser ud, når græskarret er klar til høst på foto 17.

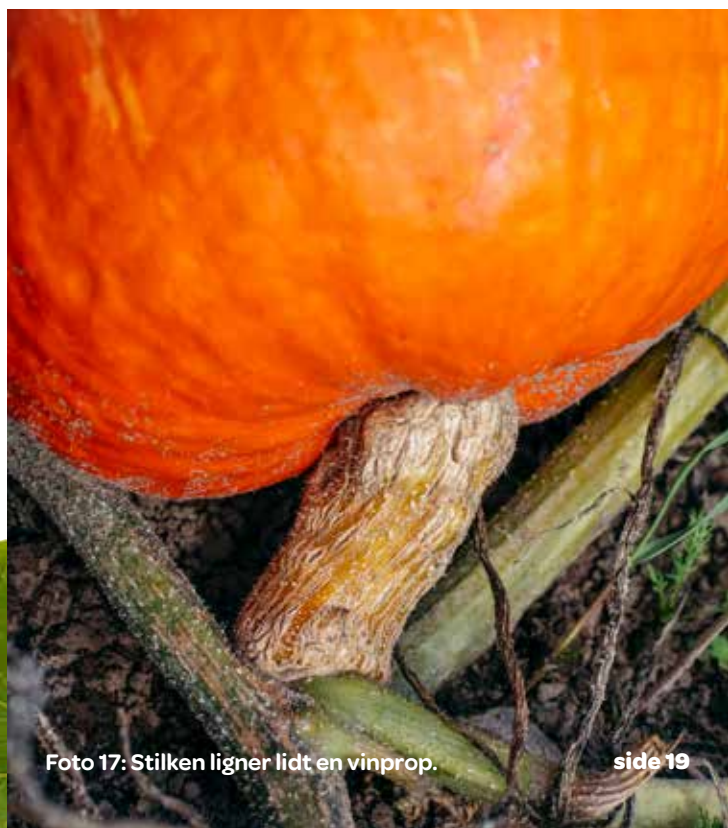


Foto 17: Stilken ligner lidt en vinprop.



Foto 18: Gorm og Jan høster.



Foto 19: Trækasse med græskar.



Foto 20: Gorm med en smagekasse.

SEPTEMBER OG OKTOBER: Et sart bær at høste

Græskarrene kan ikke tåle at blive høstet med maskine. Det er de alt for sarte til. De har nemlig stadig kun en meget tynd skal, når de bliver høstet. Hvis de bare får en lille rift fra en negl eller en sten eller bliver kastet og får et tryk, bliver de hurtigt dårlige.

Gorm tager op til Jan på Sørsgaard og hjælper med at høste de flotte græskar. Hvert eneste græskar skal skæres forsigtigt af med en kniv. De lader en smule stilk sidde tilbage på græskarret. Så holder det sig bedst. Hvis de brækker stilken af, er det ligesom et sår. Og så bliver græskarret hurtigt dårligt.

Gorm skal også tørre græskarrene med en helt tør klud, så der ikke er jord på. Græskarret må helst ikke blive vådt. Så bliver det hurtigt dårligt. Derfor kan du godt opleve, at der er lidt støv på det, og der kan også sidde små jordrester på skallen. Det er derfor, du altid skal skylle græskarret, inden du bruger det i maden. Du kan se en bunke nyhøstet græskar på foto 18.

Nu er de 42.000 græskar klar til at komme i smagekasserne!

De græskar, der ikke skal i en smagekasse, bliver kørt ud til butikkerne eller kommer på lager på gården. Her ligger de i store træ-kasser med 300-400 græskar i hver. Dem kan du se på foto 19. Rummet er tørt og tilpas køligt, omkring 12-14 grader. De orange hokkaidoer kan holde sig til januar. De grønne hokkaidoer er mere robuste og kan holde sig helt til april.



NOVEMBER: Hvad sker der med planterne og med dårlige græskar?

Dårlige græskar bliver ikke høstet. Hvis græskar-ret fx har en rådden plet eller er blevet gnavet i af rådyr, bliver det ikke høstet. Det får i stedet lov til at blive siddende på planten og rådne stille og roligt. Når planterne er visnet, bliver de harvet ned i jorden. Det betyder, at man blander de gamle planter og græskar-rester med jorden på marken. På den måde bliver de gamle planter og dårlige græskar til jord. De giver en masse nærings-stoffer til jorden, som nye planter kan vokse af til næste år.

Græskar bliver til is

Jan kan ikke sælge de helt små græskar, som er på størrelse med tennisbolde. Og nogle gange har han også for mange græskar på sit store lager. De små og ekstra græskar bliver brugt som foder til køer på en økologisk gård i nærheden. Køernes mælk bliver brugt til at lave is af.

Græskarrene i smagekassen

Gorm takker Jan for hjælpen. Men hvor blev Micki egentlig af den dag, de var ude og luge? Han forsvandt bare pludselig!

Jo, nu skal du høre. Gorm og Micki spurgte Jan, hvilken græskar-ret, der var hans livret. Jan svarede, at han elsker hokkaido-græskarsuppe. Micki blev inspireret. Han fik køkken-trang og stak tilbage til GoCook-mobilen for at lave en opskrift på spicy suppe til smagekassen (se side 24 til 25). Men han syntes også, der skulle lidt bagværk til. Selvfølgelig!

Hvis du har lyst til at nørde lidt mere med planter og biologi, så bare læs videre på de næste sider. Her kommer du rigtig i **“nørde-hjørnet”** og lærer en masse om økologi (det er faktisk ret spændende).



Foto 21: Græskar med pletter.



Foto 22: Et lille og et stort hokkaido-græskar.

Opgave 10. Studér græskarrene fra smagekassen.

Prøv, om du kan lave et mærke i skrællen med din negl. Hvor let/svært er det? Og hvorfor tror du, græskarrene hurtigt bliver dårlige, hvis der kommer hul på skrællen?

Opgave 11, se elevark 9

Lav en oversigt over frøets vej fra frøpose til færdigt græskar og til jord igen.



ØKO=NØRDE=HJØRNET

Græskar skal bruge jord med masser af nærings-stoffer i. De har især brug for kvælstof. På Søriskaard bliver markerne dyrket økologisk. Det betyder, at Jan ikke må bruge kunstgødning på sine marker. Derfor må han gøde på en anden måde, så der er næring nok i jorden til, at hans græskar-planter kan vokse. Han får hjælp af den plante, der hedder kløver (se foto 23).

Jan gør marken klar til dyrkning af græskar et helt år, før græskar-planterne skal sås. Det kalder han **jord-forarbejdning**. Jan sår korn, græs og kløver på marken. Kløveren og græsset står og putter sig under korn-stråene. Kløveren hiver kvælstof (nitrogenet) ned fra luften og sender det ned til sine rødder under jorden. Kløveren har nemlig en hemmelig makker under jorden. Kløveren samarbejder med en bakterie i sine rødder. Så kan den bruge kvælstoffet fra luften til at vokse med. Man kalder den proces **fixering**.

Jan kan ikke dyrke græskar på den samme mark to år i træk. Så mangler jorden nærings-stoffer og bliver udpint. Til næste år bliver græskar-marken derfor til en mark med rug og kløver på.

FAKTA

Kvælstof hedder også nitrogen.

I kemiens verden forkorter man nitrogen til et stort N. Der er nitrogen i jorden, luften og vandet. Både planter og dyr har brug for nitrogen. Vi mennesker får nitrogen gennem vores mad. Du har brug for fx nitrogen, når du vokser. Man kalder også kvælstof for et nærings-stof.



Film 20: Sådan får Jan nærings-stoffer til sin mark.

FAKTA

Kunstgødning.

Kunstgødning er kunstigt fremstillet gødning. Det er lavet på en fabrik. Man kalder det også for handelsgødning eller N-P-K-gødning.

FAKTA

Fixering

Fixering er en kemisk proces, hvor fx kløver omdanner luftens kvælstof (N_2) til ammonium-ioner (NH_4^+) i sine rødder. Kløveren får hjælp af særlige bakterier, der bor i små knolde på dens rødder. Faktisk hjælper de hinanden. Kløveren har bygget en slags huse, der passer på bakterierne. Til gengæld hjælper bakterierne med at skaffe kvælstof, der får kløveren til at vokse. Man kalder samarbejdet mellem bakterierne og kløveren for symbiose.

Græsset på marken får også gavn af alt det kvælstof, som kløveren henter ned i jorden fra luften. Græsset vokser, så rødderne bliver til en tyk måtte nede i jorden.

Når kornet bliver høstet, lader Jan græs og kløver blive stående vinteren over. I foråret pløjer han marken, så kløver og græs kommer ned i jorden som kompost. Komposten bliver nedbrudt, og alt det kvælstof, som græs og kløver har samlet, kommer ud i jorden. Nu er der masser af næring i jorden til græskar-planterne.

Jan er også glad for kløver, fordi dens blomster giver bierne en masse mad (se foto 24). De elsker dens pollen. Du kan se pollen på humlebiens krop på foto 25. De mange humlebier bestøver både planterne på Jans kløvermark og planterne på markerne ved siden af. De bestøver også blomsterne på marken med græskar. Bierne sørger altså for, at der kommer græskar på planterne.

Opgave 12, se elevark 10

Gå på kløverjagt og find kløverens hemmelighed.

Opgave 13, se elevark 11

Hvad er forskellen på dyrkning af grøntsager i økologisk og konventionelt landbrug?



Foto 23: Rødkløver.



Foto 24: Humlebi på rødkløver.



Foto 25: Humlebi med pollen på kroppen.



Til 4 elever (til madkundskab)

Spicy græskarsuppe

Du skal bruge:

- 3 fed hvidløg
- 2 løg
- ¼ til 1 chili
- ½ orange hokkaido-græskar uden frø (ca. 500 g)
- 2 grøntsagsbouillon-terninger
- 5-7 dl vand
- ½ citron
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- evt. 1 spsk. hakket persille til pynt

Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienser frem.
3. Tag et skærebræt og en stor, skarp kniv. Pil hvidløg og løg. Del hvert løg i store stykker, og skær de tre hvidløgsfed i skiver.
4. Tag en gryde frem. Kom hvidløg og løg i gryden.
5. Skyl chili. Skær chilierne over på langs. Skrab frøene ud. Skær chilien i tynde skiver. Du kan se, hvordan du ordner chili, i film 22.
6. Vurdér, hvor stærk en skive chili er. Kom ½ teske til 2-3 teskefulde i gryden. Vask hænder, når du har rørt ved chili.
7. Skyl skrællen på græskarret grundigt, så den er helt ren. Du skal ikke skrælle den. Er der lidt grimme pletter på skrællen, kan du skære dem af.
8. Skær græskar med skræl i tern på cirka 2 x 2 centimeter, og kom dem i gryden.
9. Kom grøntsagsbouillon-terningerne i gryden. Hæld vand over, til grøntsagerne lige er dækkede. Start med 5 deciliter, og fyld lidt mere vand på, hvis grøntsagerne stikker op over vandet.
10. Læg låg på gryden, og bring suppen i kog ved høj varme. Skru ned på lav varme, når den koger. Lad grøntsagerne koge i 20 minutter ved lav varme, til de er møre. Stik i et græskar-tern med en lille kniv. Hvis græskar-ternet let slipper kniven, er grøntsagerne møre.
11. Tag en stavblender. Du kan se, hvordan du blender suppen, i film 23.
12. Stil gryden ned i håndvasken. Blend forsigtigt grøntsagerne, til suppen er cremet, og der ikke er nogen klumper tilbage. Hold blenderen nede i suppen. Tag en citruspresser, og pres saften af ½ citron.
13. Smag hokkaido-suppen til med citronsaft, salt, peber og eventuelt ekstra chili, så den smager, som I godt kan lide den.
14. Hæld den varme suppe i dybe tallerkener, og pynt evt. med hakket persille. Servér med lune græskar boller.



Film 21:
Se, hvordan du laver
spicy græskarsuppe
trin for trin.



Film 22:
Se, hvordan du
ordner en chili.



Film 23:
Se, hvordan du
blender suppen med
en stavblender.



Opskriften giver 8 græskarboller

Græskarboller

Du skal bruge:

- 25 g gær
- 2 ½ dl vand
- 80 g orange hokkaido-græskar uden frø (med skræl)
- ½ tsk. salt
- 3 dl grahamsmel
- 5 dl hvedemel
- ½ dl mælk til pensling

Sådan gør du:

1. Vask hænder
2. Find alle ingredienser frem.
3. Skyl skrællen på græskarret grundigt, så den er helt ren.
4. Tag en spiseske. Skrab frø og indmad fra græskarret ud med skeen.
5. Tag et rivejern. Riv 80 gram græskar på den grove side af rivejernet.
6. Tag en stor skål. Smuldr gær i skålen.
7. Tag en lille gryde. Kom koldt vand i gryden, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Det skal være lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
8. Tag en røreske. Hæld vandet op i skålen med gær, og rør, til gæren er opløst.
9. Kom salt, græskar og grahamsmel i skålen, og rør rundt.
10. Kom hvedemel i skålen lidt ad gangen. Rør undervejs. Når du ikke kan røre mere, så kom lidt hvedemel på køkkenbordet, og vend dejen ud på bordet.
11. Ælt dejen med hænderne, til den er glat på overfladen. Det tager cirka 5 minutter. Dejen må ikke hænge fast i dine fingre.
12. Kom bagepapir på en bageplade.
13. Del dejen i 8 stykker. Rul hver klump dej ud til en bolle. Du kan se, hvordan du former boller i film 25. Læg dem på bagepladen.
14. Dæk bollerne til med et rent viskestykke, og stil dem til hævnig et lunt sted i mindst 30 minutter. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
15. Tag en kop og en bagepensel. Kom mælk i koppen, og pensl forsigtigt de hævede græskarboller med mælk.
16. Bag bollerne midt i ovnen i 15-20 minutter, til de er lysebrune. Bank under bunden på en bolle - når det lyder hult, er den færdig.



Film 24:
Se, hvordan du
laver græskarboller
trin for trin.



Film 25:
Se, hvordan du
former boller.

Opgave 14, se elevark 12

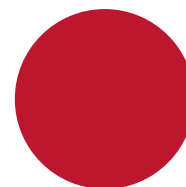
Vurder smagen af spicy græskarsuppe og græskarboller. Brug smage-5-kanten.

KAPITEL 3

MIKKELS REJSE TIL JAPAN

På de næste sider rejser du med Mikkel til Japan.
Mikkel vil lære dig en masse om, hvordan japanerne
bruger græskar, og hvordan de spiser det





Der bor: 127 mio. mennesker i Japan.

Typisk mad: De elsker sushi, og så er de vilde med at komme græskar i maden.

Vidste du, at: De elsker kød fra heste og hvaler.

Vidste du, at: De dyrker hundredevis af forskellige græskar i Japan.

Mikkel er kommet til Japan. Og her går de virkelige græskar-grassat. Græskar er elsket i Japan, ligesom vi elsker jordbær. Forskellen er bare, at japanerne kan dyrke græskar året rundt.

I Japan kan du blive budt på en 7-retters middag, hvor græskar optræder i alle retterne. Du kan købe is med græskar, og du kan købe græskar året rundt i supermarkedet. I Danmark er græskar sjældne på middagsbordet. Kun hver femte af os spiser græskar én gang om måneden. Så frem med spisepindene og ned på gulvet. Lad dig smitte af japanernes begejstring for græskar.



Film 26:
Se hele Mikkel's fantastiske rejse til Japan i én film.

Foto 26: De steder Mikkel besøger i Japan.





HOKKAIDO

- Mikkel bliver til grin

Mikkel er fløjet til øen Hokkaido i Japan for at se dét sted, Hokkaido-græskarret har fået sit navn fra. Her bliver han overrasket! Japanerne griner nemlig, da han fortæller, at vi i Danmark kalder et bestemt græskar for Hokkaido. Det har de aldrig hørt om før.

De er ellers vilde med græskar i Japan. Det første, Mikkel smager på Hokkaido, er en græskar soft-ice. Har du nogensinde prøvet det?

Det er regntid, da Mikkel ankommer i juni. Det betyder, at det regner det meste af tiden. Alt er vådt. Derfor er græskar-planterne stadig kun helt små. I byen Wassamu bor der 3.500 mennesker. De dyrker ca. 9.000 tons græskar

om året på deres marker. Det svarer til 1.200 fodboldbaner med græskar. Du kan se Mikkel på én af markerne i Wassamu på foto 27.

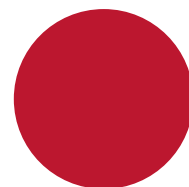
Fordi Japan er et aflangt land, som ligger, hvor det gør, på jordkloden, er vejret ikke ens i hele landet. Mikkel får at vide, at de længere sydpå slet ikke har regntid. Her er der større planter på græskar-markerne, og solen skinner.

Derfor sætter Mikkel kurs mod byen Nagano, hvor Japans største græskar-nørd har sine marker.

Det er pissevej og græskarplanterne er kun lige begyndt at komme op af jorden. Men jeg ved, at vi er landet det helt rigtige sted. Man kan få noget så mærkeligt som græskar-soft-ice.



Foto 27: Mikkel på en mark med små græskar-planter.



NAGANO

- mød Japans største græskar-nørd

I en lille landsby, Nagano, længere mod syd i Japan, møder Mikkels græskar-nørd Shinji Ishida. Mikkels møder ham på hans økologiske græskar-marker. Det kan du se på foto 28.

Han har brugt de sidste 10 år på at finde ud af, hvordan man dyrker det HELT perfekte græskar. Shinjis græskar bliver brugt på nogle af Japans fineste restauranter. Da Mikkels spørger, om han så ikke snart er ved at være i mål, griner han bare, og svarer på japansk, at det er han slet ikke.

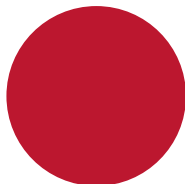
Shinji bruger al sin tid på at pleje sine græskar-planter, så græskar-bærrene vokser perfekt. Han går rundt og nusser om dem og luger ukrudt med hænderne.

Han har altid en lille saks med sig. Den bruger han til på en helt bestemt måde at klippe stilke, blade og blomster af. Der må nemlig kun vokse ét græskar på en plante. Græskarrene skal også ligge forskudt. Så når én plante har et græskar på højre side, skal den næste plante have et græskar på venstre side. På den måde får de masser af plads til at vokse og masser af lys.

Shinji tager Mikkels med hjem til frokost hos et ældre japansk ægtepar. De er super gode til at lave japansk mad med græskar. De vil gerne vise ham nogle af alle de retter, de laver.

Foto 28: Mikkels i marken med Shinji Ishida.





GRÆSKARRET

- japanernes gulerod

Hjemme hos Junichi Ito (manden) og Hiroko Ito (damen) finder Mikkkel ud af, at græskarret er japanernes kartoffel eller gulerod. De bruger nemlig græskarret lige så meget, som vi danskere bruger gulerødder.

I Danmark spiser vi tit gulerødder alene som en snack. Japanerne spiser ikke så tit græskar alene. Lige bortset fra en enkelt snack, kabocha tempura, som Mikkkel finder mange steder. Det er indbagte, friturestegte græskarstykker.

Familien Ito har lavet en masse forskellige retter til Mikkkel. Du kan se nogle af retterne på billederne. Han kan se, at græskarret mest bliver brugt som en ingrediens i en ret. Hiroko fortæller, at de i Japan kommer græskar i alle mulige retter. Salater, gryderetter, tærter, supper, dressinger, marmelade, brød, is, kager og desserter.

Mikkkel er især overrasket over, at de bruger græskar i så mange søde retter. Han finder ud af, at der findes et bageri i Japan, som KUN bager græskar-kager og græskar-brød og laver græskar-desserter. Kabocha-bageriet. Det ligger i Tokyo. Mikkkel siger pænt tak for mad og bukker for familien (det gør man i Japan). Og så sætter han kursen mod bageriet i Tokyo.



Film 27:
Se, hvordan du laver
en dansk version af
kabocha tempura.



Foto 30: Mikkels danske udgave af kabocha tempura. Find opskriften på gocook.dk eller i GoCook-appen.

Foto 29: Mikkkel får serveret kabocha tempura - friturestegt græskar med tilbehør.





TOKYO

- kabocha-bageriet

Græskar-bageriet ligger i Tokyo. Tokyo er Japans hovedstad. Det er verdens største by med, hold nu fast, 38 millioner mennesker! I hele Danmark bor vi 5,7 millioner. Er det ikke vildt?

Kouki Miyamoto (manden, han er kok) og Masayo Miyamoto (damen, hun er konditor) er kærestes, og for 13 år siden besluttede de, at de bare var så vilde med græskar, at de var nødt til at åbne et græskar-bageri. Det gjorde de og har siden solgt kager, brød og desserter med græskar i. Du kan se noget af deres bagværk her på billederne.

De bruger for det meste en tyk græskar-mos i dejen. Græskar-mosen er helt fri for klumper, og de har den liggende i fryseren.

Opgave 15

Hvilke andre desserter kender du, hvor der er grøntsager eller bær i? Kan du forestille dig at skifte noget af det ud med græskar? Man kan fx skifte guleroden i en gulerods-kage ud med græskar - det smager vildt godt.

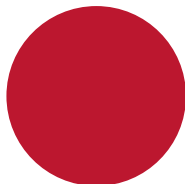
Bageriet hedder "Kabocha", som betyder 'græskar' på japansk. Jeg får smagt en masse fine konditorkager, og de viser mig, hvordan man laver en super lækker græskar-budding, som alle er vilde med i Japan. Jeg fik opskriften med hjem til dig.



Foto 31: Mikkel foran græskar-bageriet med Kouki og Masayo.



Foto 32: Find opskriften på græskar-budding på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



SÅDAN SPISER MAN I JAPAN

- med spisepinde og ned på gulvet

I Japan er det ikke alle, der sidder på stole ved et bord og spiser. De sidder i stedet i skrædderstilling på en pude på gulvet og spiser eller drikker te ved et lavt bord. De bruger heller ikke ret tit bestik. De spiser i stedet med spisepinde.

Der er mange regler, når man spiser med pinde. Man må fx ikke pege med dem eller bruge dem til at "tromme" med. Man må heller aldrig stikke spisepindene ned i fx en skål med ris, så de står og stritter op af skålen. Det er nemlig et symbol for DØD!

At bestille mad på en restaurant kan være svært. Men i Japan er de super smarte, da alle restauranter har en plastik-kopi af deres retter.

Opgave 16

Spis peanuts med pinde. Hvem kan spise 20 peanuts hurtigst fra en flad tallerken?



Film 28:
Se, hvordan du spiser med pinde, og hvem der vinder spisepinde-konkurrencen.



Foto 33: Menu-kortet vist som tro kopier i plastik.



DAMPET GRÆSKAR MED KØDSAUCE

Kabocha no tori soboro ankeke

I Japan giver man ikke hånd, når man hilser på hinanden. Man bukker i stedet for. Og det er ikke bare et lille buk med hovedet. Det er nogle gange helt ned i 90 grader.

Mikkel bukker derfor dybt, da han slutter sin rejse med et besøg på en lille hyggelig restaurant lidt uden for Tokyo. Den søde kok, Iku-Chan, viser ham, hvordan man laver en meget traditionel japansk græskar-ret. Et helt dampet græskar, der bliver fyldt med en sovs lavet af kylling og majs. Du kan også bruge en helt anden kødsovs. Spis den på japansk. Dæk op på gulvet med puder, tallerkner og spisepinde.

Find opskriften på dampet græskar på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Eller prøv en dansk udgave med bagt græskar med kødsovs i opskriftshæftet 'GoCook i græskar'.



Film 29:
Se, hvordan du laver en dansk version af dampet græskar.



Foto 34: Dampet græskar er en traditionel japansk ret.



Foto 35: Find opskriften på bagt græskar med kødsovs i opskriftshæftet 'GoCook i græskar'.

Undgå madspild

Hvis I har græskar-rester fra smagekassen, så brug dem fx til at afprøve de forskellige måder, man kan tilberede græskar på (side 12). Prøv evt. at skære overskydende græskar-stykker i tynde skiver og sylte dem.

I kan også lave græskar-stykker med forskellig smag (side 12) eller bruge resterne til at bage jeres egne muffins med (også på side 12).

Du kan også bruge frøene fra græskaret og få den lækreste snack.

Foto 35:

Find opskrifterne på muffins, syltet græskar, græskar-frø og meget mere i opskrifthæftet 'GoCook i græskar' og på gocook.dk eller på GoCook app'en.



Film 30:
Se, hvordan du rister græskarfrø i ovnen.

REJSEN ER SLUT ...

Micki, Gorm og Mikkell er ved vejs ende på deres rejse rundt om og ind i græskarret.

De har fundet ud af, at det stammer fra Syd- og Mellemamerika. At det faktisk er et kæmpe stort bær, der er i familie med både squash, agurker og meloner. Og at man faktisk kan spise dets blomster. Godt nok kun han-blomsterne.

De har undersøgt, hvordan græskarret går fra at være et lille frø til at ende som et kæmpe bær på dit køkkenbord. Og så har de fundet ud af, at du kan tilberede det på alle tænkelige måder og lave alt muligt forskelligt mad med det. Både søde sager og rigtige måltider. Du har også oplevet græskarret i den japanske madkultur.

Opgave 17

Hvad betyder græskar i japansk madkultur? Hvordan er det sammenlignet med Danmark?

Søg på nettet: Hvad betyder græskar i amerikansk madkultur?



Film 31:
Mikkell, Gorm og Micki fortæller kort om alle deres opdagelser.

OG HVAD HAR DU LÆRT?

Nu er du kommet til slutningen på Mikkels, Gorms og Mickis græskar-eventyr. Undervejs har du fået en masse græskar-skills. Her på siden kan du teste dig selv. Hvad kan du huske? Hvad har du nu af nørde-viden om græskar?

Kapitel 1:

- Hvorfor laver vi græskar-lygter til halloween?
- Kan man spise pyntegræskar?
- Hvilke grøntsager og frugter er der i græskarfamilien?
- Hvor stammer græskarret fra?
- Hvordan kan du bruge græskar i maden?
- Hvordan smager græskar?

Kapitel 2:

- Hvad er vigtigt, når man skal dyrke græskar?
- Hvilke græskar-blomster kan du spise?
- Hvordan høster man græskar?
- Hvad gør landmand Jan med de dårlige græskar på sin mark?
- Hvordan opbevarer du bedst græskar?
- Hvad ved du om økologisk landbrug?
- Hvad er fixering?

Kapitel 3:

- Hvor har hokkaido-græskarret fået sit navn fra?
- Hvordan siger man græskar på japansk?
- Hvordan bruger de græskar i maden i Japan?
- Hvordan spiser de i Japan?

Er du med på ...

Hvordan du kan bruge græskarret, hvis du skulle udvikle en ny ret?

Hvordan landbruget hænger sammen med naturen?

Hvad vil det sige at være økologisk kontra konventionel landmand?

Hvad madkultur er? Hvordan er madkulturen anderledes i Japan end i Danmark?





550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag

GoCook
GRATIS
app



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.

Følg GoCookDK på:



GoCook græskar!

Græskar er ikke bare sjove eller skræmmende lamper til halloween. De er også lækre i maden og en vigtig del af mad-kulturen i Japan og USA. Tag med GoCooks ambassadører Micki, Gorm og Mikkel på en fantastisk rejse rundt om og ind i græskarret.

Find opskrifter og nye lækkerier med græskar og squash i hæftet 'GoCook i græskar', på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Hæftet er målrettet undervisning fra 4.- 7. klasse i faget madkundskab.

Hæftet kan også inddrages i tværfaglig undervisning i dansk, matematik, biologi og natur/teknologi.



100% DIN RET