MAD ER SJOVT! MAD SMAGER GODT, OG DU SVINGER KNIVEN!

I GoCook elsker vi at lave mad. Drømmen er, at du skal blive bedre til at lave mad end din mor og far. Vi vil give al vores energi og viden om mad videre til dig sammen med kokken Gorm Wisweh, som vi har lavet tv-programmerne »Gorm og 100 % din ret« sammen med.

Du kommer til at lære en masse om råvarer og køkkenredskaber, og du lærer at lave mad. Du får også viden om, hvordan maden bliver sund, og hvordan den kommer til at smage godt. Så kast dig ud i det. Du kan ikke fejle. Du bliver faktisk bare klogere til næste gang.

Hiv dine kammerater med i køkkenet. Lav 100 % jeres ret. Det er bare med at komme i gang!

Vi håber, at du glæder dig og får det sjovt.

GoCook-teamet



Gorm Wisweh er kok og GoCook ambassadør. Han vil fortælle om sine erfaringer med råvarer i hvert kapitel.



Hvis du er mere sulten, så hent GoCook kokkeskole-app'en. Der er masser af opskrifter, køkkentips og viden om råvarer, som du kan bruge sammen med bogen.

Skan koden og download GoCook-app'en.

Scan QR koden og se hvordan du bruger app'en.



»GoCook 100% din kogebog« med alle opskrifterne er din. Tag den med hjem. Brug den, når du er den nye chef i køkkenet.

INDHOLD

4 VELKOMMEN I KØKKENET



13 MADPYRAMIDEN



18 GRUNDSMAGE OG SANSER



24 KARTOFLER



31 GRØNTSAGER



39 FRUGTER OG NØDDER



48 MAD MED KORN: BRØD, GRYN, PASTA OG RIS

57 MÆLKEPRODUKTER



65 FISK OG SKALDYR

73 FJERKRÆ



81 ÆG



89 KØD OG INDMAD



96 FEDTSTOFFER



103 KONGEN AF KØKKENET-TESTEN



104 STIKORD



VELKOMMEN I KØKKENET!



Du er lige nu på vej til at blive en mester i et køkken. Måske er du Danmarks næste stjernekok? Men allerførst skal du lige i køkken-træningslejr og lære det mest basale. Nogle af tingene ved du sikkert allerede. Når du lige har lært at spille med køkken-musklerne, så er du klar til at gå i krig med gryderne!



HÅNDKLÆDER, KARKLUDE OG VISKESTYKKER

Dem kommer du til at bruge mange af i køkkenet! For at undgå, at der kommer snavs eller dårlige bakterier i maden, er det vigtigt at bruge dem rigtigt. Det er faktisk ret let. De skal skiftes hver dag, og så skal de bruges på hver sin måde.

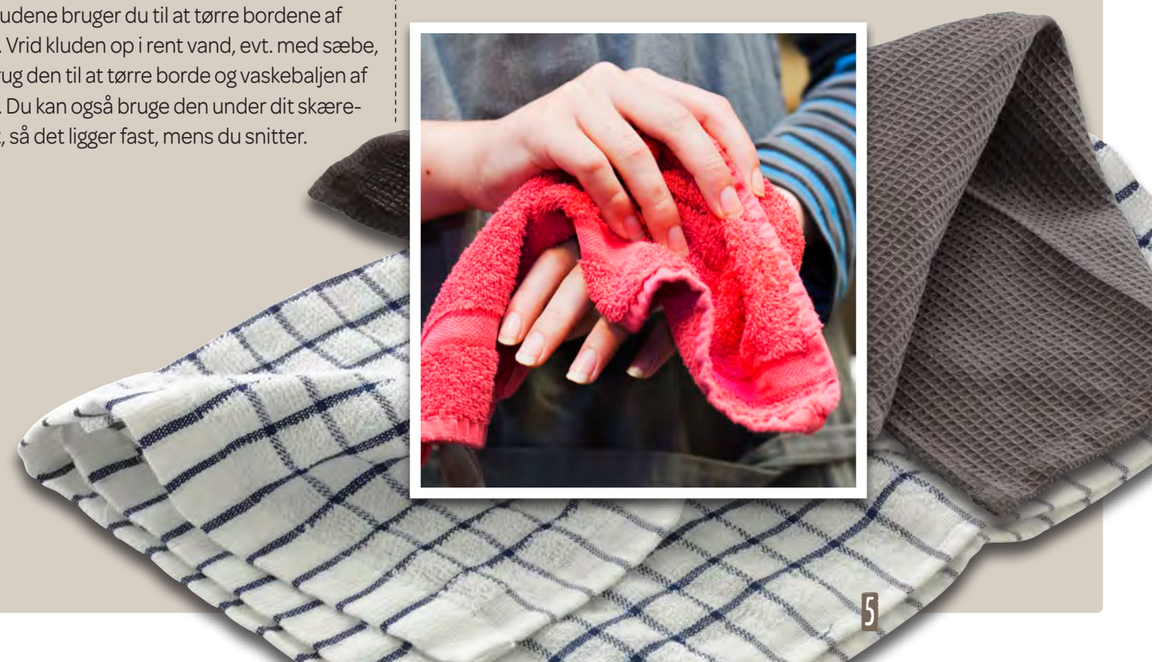


Karklude
Karkludene bruger du til at tørre bordene af med. Vrid kluden op i rent vand, evt. med sæbe, og brug den til at tørre borde og vaskebaljen af med. Du kan også bruge den under dit skærebræt, så det ligger fast, mens du snitter.



Viskestykker
Viskestykker bruger du til at tørre rene ting af med, som du har vasket op.

Håndklæder
Håndklæder bruger du til at tørre rene, nyvaskede hænder af i.



HOLD KØKKEN OG HÆNDER RENE



Når du skal lave mad, starter du altid med at vaske dine hænder. Så er du sikker på, at der ikke kommer snavs eller bakterier i maden, som kan gøre maden dårlig. Har du selv prøvet at få dårlig mave af noget, du havde spist? Ellers kender du sikkert nogen, der har.

Mon ikke du gerne vil lave lækker mad, som smager godt, og som du ikke bliver syg af at spise? Så skal køkkenet også holdes rent. Så kommer der nemlig ikke skidt eller dårlige bakterier i maden, som kan ødelægge maden eller gøre dig syg. Nogle madvarer skal du også holde adskilt fra de andre. Det kalder man at holde en god hygiejne.

Bare følg rådene, der står til højre på den her side, så er du sikker på, at hygiejnen er i top og maden også bliver det.

Hvorfor kan dårlig hygiejne gøre dig syg?

Det, der kan gøre dig syg, er mikroorganismer. Mikroorganismer er bakterier, virus, gærsvampe og skimmelsvampe. De er så små, at du ikke kan se dem i maden. Hvis der er mange skimmelsvampe, kan du godt se dem. Så er der mug på maden.

Mikroorganismer kan komme fra jorden og fra dyr. Fx kan der være bakterier på grøntsager og bakterier i kyllingen. Mennesker kan også bære bakterier. Derfor er det vigtigt at vaske hænderne grundigt, når du laver mad.

Nogle mikroorganismer bliver vi ikke syge af. Tværtimod. Vi kommer nemlig selv mikroorganismer i maden. Fx kommer vi gær (svampe) i dej, fordi det får brødet til at hæve og blive lækkert luftigt. Uden mikroorganismer kunne vi heller ikke lave yoghurt, spegepølse og oste.

Når du laver mad, skal du huske:

- Vask altid hænder, før du går i gang med at lave mad.
- Vask hænder hver gang du begynder at lave noget nyt.
- Brug forklæde.
- Vask skærebræt og knive med varmt vand og sæbe, efter du har arbejdet med råt kød, fjerkræ, fisk og grøntsager.
- Kom affald i skraldespanden.
- Hold rå fødevarer væk fra tilberedte fødevarer.
- Opbevar rå og tilberedte fødevarer hver for sig i køleskabet.
- Optø frosne fødevarer i en skål i køleskabet.
- Gennemsteg altid hakket kød og fjerkræ.
- Kom madrester hurtigt i køleskabet eller i fryseren.
- Skift karklud mindst 1 gang om dagen.
- Brug rene viskestykker til at tørre rene redskaber af med.
- Brug rene håndklæder til at tørre vaskede hænder i.

Opgave 1:
Vask hænder

Når du skal vaske hænder, er det vigtigt, at du er grundig. Vask både hænder og håndled, vask godt mellem fingrene, på håndfladen og på håndryggen. Husk også tommelfingrene. Tør derefter fingrene godt med et rent håndklæde eller papir.

- *Gå sammen to og to. Brug jeres telefoner til at lave film om, hvordan man vasker hænder.*

Scan koden og se Gorm vise, hvordan du vasker hænderne helt rene.

Opgave 2:
Se filmen »Clean eller klam«

Skan koden og se filmen.

- *Hvad gik der galt? Snak om det i klassen.*



OPVASK OG OPRYDNING



Når du skal vaske op, skal du stille alle de beskidte ting på den ene side af vasken. Det er den beskidte side. På den anden siden af vasken skal du have en ren, ryddet bordplade. Det er den rene side. Det er her, du skal stille de rene køkken-ting, når du har vasket dem op.

Sådan gør du

Start med at skylle de beskidte køkken-ting af for de værste madrester. Stil tingene tilbage på den beskidte side af vasken.

Fyld en vaskebalje op med 1 tsk. opvaskemiddel og varmt vand.

Vask de skyllede ting helt rene med opvaske-børsten i baljen. Start med glas, bestik og tallerkner og slut af med de store ting som gryder og skåle. Pander skal vaskes som det sidste. Stil de vaskede ting på den rene side af vasken. Tør tingene af med et rent viskestykke og stil dem på plads.

Huskeremsen for opvask er

- Sorter
- Skyl af
- Vask
- Tør af

Huskeliste til oprydning

- Vask op og/eller sæt i opvaskemaskine
- Stil de rene ting på plads
- Tjek, at tingene står rigtigt i skabe og skuffer
- Tør alle borde, kogeplader m.m. af med en klud
- Tøm vasken for madrester
- Sæt stolene op
- Fej gulvet
- Tøm skraldespande og sæt nye poser i
- Læg karklude, viskestykker og håndklæder til vask
- Sæt vasketøj over





KØKKEN-WORK-OUT



Sådan bruger du kokkekniv og skærebræt

Du kommer til at bruge store knive og skærebræt rigtig meget, når du laver mad. Start med at brede en fugtig karklud ud på bordet, og læg skærebrættet ovenpå. Nu ligger skærebrættet godt fast. Hold godt fast i kokkekniven, ligesom du ville holde på en tennisketsjer.

Scan koden og se, hvordan du laver et sikkert skærebræt med kluden.

Scan koden og se, hvordan du holder på kniven og skærer rigtigt.

Tip
Hvis du skal gå med en kniv i hånden, skal du altid holde armen og kniven ned langs siden.

Opgave 3:
Øv dig med kniven. Skær et æble ud i både på et skærebræt med en kokkekniv – se i filmen, hvordan du skærer et æble ud i både.

Scan koden og se, hvordan du skærer et æble ud.



BORD-SKRALDESPAND

Har I skraldespanden til at stå på bordet i klassen? Nej vel? Men i madkundskab må du faktisk rigtig gerne have en skraldespand til at stå på køkkenbordet. Brug en stor ren skål som din bord-skraldespand. Så har du altid en skraldespand ved hånden, når du fx ordner frugt og grønt. Det er nemt for dig, og du sparer tid.

Scan QR koden og se, hvordan Gorm bruger bord-skraldespanden.

OPSKRIFTER, FORKORTELSER OG MÅLEENHEDER



Måske er opskrifter og madlavning nyt for dig? Her er gode tips til, hvordan du læser en opskrift. Du kan også læse om, hvad opskrifter indeholder, og hvordan du skal forstå forkortelser og måleenheder.

Hvad er en opskrift, og hvordan læser du den?

En opskrift er som en køreplan. Den fortæller dig, hvad du skal bruge til opskriften. Den fortæller også, hvad du skal gøre punkt for punkt.

Opskrifterne i bogen indeholder:

1. oplysninger om, hvor mange personer opskriften er til
2. liste over ingredienser (Det skal du bruge)
3. fremgangsmåde (Sådan gør du)
4. billeder af de vigtigste ingredienser
5. eventuelt en QR-kode til små film om, hvordan du skal gøre.

Inden du går i gang med opskriften

Inden du går i gang med en opskrift, er der nogle ting, du altid bør huske:

1. Læs hele opskriften grundigt igennem. Så ved du, hvad du skal bruge, og hvornår.
2. Vask dine hænder, inden du går i gang med at lave mad.
3. Find alle ingredienserne (fødevarerne) frem til opskriften.
4. Mål alle ingredienserne af.
5. Nu er du klar til at gå i gang med at lave mad. Følg opskriften trin for trin.

Forkortelser

spsk.	= spiseske, fx 1 spsk. sukker
tsk.	= teske, fx 1 tsk. bagepulver
st.	= stødt, fx stødt kanel (kanelpulver)
bdt.	= bundt, fx 1 bdt. persille
l	= liter, fx 1 l vand
dl	= deciliter, fx 1 dl havregryn
kg	= kilogram, fx 1 kg kartofler
g	= gram, fx 250 g mel

Måleenheder



1 liter	= 10 dl
1 liter	= 1.000 ml
1 dl	= 100 ml
10 dl	= 1 liter
1 kg	= 1.000 g
1.000 g	= 1 kg







Alle køkkener er indrettet forskelligt. Så det er en god ide at starte med at finde ud af, hvor alle tingene er i det køkken, du skal lave mad i. Gå på opdagelse og se dig godt omkring i skuffer og skabe.

Tip: Står der et køkken-redskab i opskriften, som du ikke kender? I leksikonet på GoCook.dk og på GoCook appen kan du se billeder af alle de forskellige køkken-redskaber, og hvad de hedder.

Opgave 4:
Har du styr på køkken-sproget?

Kan du måleenhederne?
Kan du alle forkortelserne?
Se, hvor mange rigtige svar du får i den store køkken-quiz.

Brug elevark 1.

Scan koden og se Gorms kokke-lingo-quiz.

Opgave 5:
Er en ske en ske?

Find forskellige skeer i skolekøkkenet – både store og små.
Hvad er en spiseske, og hvad er en teske? Find så måleskeerne frem - det er blevet tid til at sammenligne, om en ske er en ske?

Brug elevark 2.

Så! Nu har du været i køkken-trænings-lejr og er klar til at gå i gang med det sjove – maden. Er du klar til at komme igang? Så lad os starte med at bage kage! Og lave kødsovs. Så du kan øve alt det, du lige har lært om at være i køkkenet. Bagefter drøner vi videre til Madpyramiden.

LYN-MUFFINS MED VANILJE



Du skal bruge

2 æg
1 ½ dl sukker
125 g hvedemel
1,5 tsk. vaniljesukker
1 tsk. bagepulver
4 spsk. smagsneutral olie
1 knsp. salt

Tip
Du kan lege med opskriften og give kagerne mere smag. Tilsæt fx ½ deciliter bær, revet squash, revet æble, hakkede nødder, kokosmel eller 1 tsk. stødt kanel.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 200 grader normal ovn.
3. Mål alle ingredienserne af.
4. Tag en kop frem. Slå et æg ud i koppen. Hæld ægget op i en stor skål. Gør det samme med det næste æg. Scan QR-koden og se i videoen, hvordan du slår æg ud.
5. Kom sukkeret i skålen.
6. Pisk æg og sukker sammen med håndmixeren, til det bliver cremet, og du ikke længere kan se sukker-kornene. Pisk cirka 3-5 minutter.
7. Kom hvedemel, vaniljesukker, bagepulver, olie og salt i skålen.
8. Pisk dejen igen med håndmixeren. Du skal piske, til dejen er klumpfri. Cirka 2 minutter.
9. Stil cirka 10 muffinsforme på bagepladen med bagepapir.
10. Hæld dejen op i formene. Du skal kun fylde muffinformen halvt op med dej, så der er god plads til, at muffinsene hæver i ovnen.
11. Stil pladen i ovnen på midterste ovnrille. Bag dine muffins i cirka 15 minutter, til de er gennembagte og blevet lidt lysebrune på toppen.

Skan koden og se, hvordan du slår æg ud.

SPAGHETTI MED KØDSAUCE



Næsten alle elsker kødsovs. Så det skal du da lære at lave. Brug alt det, du lige har lært i køkken-work-out. Du får øvet at måle rigtigt af, at bruge skærebræt og kniv, at holde køkken og hænder rene og at vaske op med en ren og en beskidt side. God fornøjelse.

Du skal bruge

Kødsovs:
400 g. hakket oksekød, max 10 % fedt
1 løg
2-3 fed hvidløg
2 spsk. olie
½ knoldselleri
3-4 gulerødder
1 dåse hakkede tomater
Ca. 2 tsk. oregano, timian eller basilikum
1 spsk. vineddike
Ca. 1 dl revet parmesanost til drys
½ tsk. salt
½ tsk. peber

Spaghetti:
400 g. fuldkornsspaghetti
3 l vand
1 spsk. groft salt

Skan koden og se, hvordan man hakker løg.

Skan koden og se, hvordan man skræller knoldselleri.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af, og find en stor skål til bord-skraldespand.
3. **Kødssovs:** Pil løget, og hak det. Scan QR koden og se, hvordan du hakker løg.
4. Skræl knoldselleri og gulerødder. Scan QR koden og se, hvordan du kan skrælle knoldselleri med en kniv. Skær enderne af gulerødderne.
5. Riv selleri og gulerod fint på rivejernet.
6. Pil hvidløget, og pres det med en hvidløgspresser.
7. Åbn dåsen med hakkede tomater.
8. Varm olien i en tykbundet gryde ved høj varme. Kom kødet i gryden. Steg kødet, til det er blevet brunt. Rør rundt undervejs, så det ikke brænder på.
9. Kom løg i gryden, og steg cirka 1 minut sammen med kødet.
10. Tilsæt hvidløg, grøntsager, hakket tomat og krydderier.
11. Rør rundt i gryden, og bring retten i kog. Skru så ned på lav varme, og læg låg på.
12. Lad retten småsimre ved lav varme i 20 minutter. Hvis kødsovsen bliver for tør, så tilsæt lidt vand.
13. Smag kødsovsen til med eddike, salt og peber.
14. **Spaghetti:** Hæld vand og salt i en stor gryde. Læg låg på.
15. Bring vandet i kog ved høj varme.
16. Kom spaghettien i vandet, og kog den uden låg. Vandet skal helst boble godt, uden at koge over. Se på posen, hvor længe spaghettien skal koge.
17. Sæt et dørslag i vasken, og hæld spaghetti og kogevand i dørslaget. Få eventuelt hjælp af en voksen. Lad spaghettien dryppe af.

Så er der spaghetti med kødsovs. Drys revet parmesanost på toppen. Bon appetit!

MADPYRAMIDEN



Madpyramiden viser, hvordan du kan spise sund og varieret mad. Den viser ikke, hvad du skal spise til aftensmad, eller hvad du skal spise på en enkelt dag. Men madpyramiden viser, hvordan du over fx to uger kan sætte din mad sammen. Alle fødevarerne i madpyramiden er sunde. De giver dig energi til kroppen og holder dig frisk.

HVORDAN SPISER DU EFTER MADPYRAMIDEN?

Madpyramiden har tre lag. En bund, en midte og en top. Bunden af madpyramiden er det største lag. Det skal du spise mest fra. Det midterste lag er lidt mindre. Det skal du spise mindre fra. Toppen af madpyramiden er det mindste lag. Det skal du spise mindst fra. Du skal altså spise flest grøntsager, rugbrød og kartofler, mindre frugt, pasta og mælkeprodukter og allermindst kød, ost og fedt.

Slik, sodavand, is og andre søde sager er ikke med i madpyramiden. Madpyramiden indeholder nemlig kun sund mad. Hvis du spiser efter madpyramiden, er der plads til søde sager som slik eller sodavand en gang imellem, men ikke hver dag.

Du skal spise mest fra den nederste del af de tre lag og mindst fra den øverste del af laget. I bunden af madpyramiden skal du fx spise flere af de grove grøntsager som gulerødder og kål end af fine grøntsager som tomat og agurk. Og i toppen af madpyramiden skal du spise mere fisk og kylling end oksekød.

Opgave 1:
Madpyramidens tre lag

Hvor er fødevarerne i madpyramiden?
Find en masse fødevarer frem, fx mel, mælk, havregryn, kartofler og smør.
- *Lav en stor trekant på gulvet med tre lag som en madpyramide.*
- *Placér fødevarerne i madpyramiden.*

Var der nogle fødevarer, som du ikke kunne placere?
Hvordan kan det mon være?

Opgave 2:
Bund og top

Se på grøntsagerne i madpyramidens bund. Hvilke grøntsager ligger nederst, og hvilke ligger øverst? Hvilke grøntsager spiser du flest af?

Se på toppen af madpyramiden. Hvad betyder det, at oksekød ligger helt øverst i madpyramidens top, mens kylling og fisk ligger nederst i toppen?

Spiser du mest kylling, fisk eller oksekød? Hvordan passer det med, hvordan madpyramidens top er bygget op?

SE EFTER NØGLEHULLET

Al mad i madpyramiden kan bære et mærke, der hedder Nøglehullet. Nøglehullet er et ernæringsmærke, der gør det nemmere at finde sundere fødevarer på hylderne i supermarkedet.

Opgave 3:
Nøglehullet

Find en yoghurt med Nøglehullet på og en uden Nøglehullet. Er der forskel på, hvor meget fedt og sukker de indeholder?
Se elevark 1.

MADPYRAMIDEN OG KLIMAET

Mad og klima hænger tæt sammen. Du belaster klimaet efter, hvad du spiser. Forskellige fødevarer belaster nemlig klimaet forskelligt. Det afhænger ofte mere af, hvordan fødevarerne er produceret, end hvordan og hvor langt de er transporteret. Fx om de er fløjet fra Sydamerika eller kørt med lastbil fra Sverige. Hvor meget en fødevare belaster klimaet, kan ikke altid måles i transport. Man kan derfor ikke sige, at det altid er mest klimavenligt at spise fødevarer, der kommer fra Danmark.

Det er så heldigt, at når du spiser efter madpyramiden, gør du også noget godt for klimaet. Når du spiser mange grøntsager og ikke så meget kød, er det nemlig godt for klimaet. Grøntsager belaster klimaet mindre end kød. Fx belaster et kilo oksekød klimaet 24 gange mere end et kilo gulerødder! Når du spiser efter madpyramiden, spiser du altså både sundt og klimavenligt.

Opgave 4:
Mad og klima

Hvorfor skal du spise flere grøntsager end kød, når du vil spise klimavenligt?
Se elevark 2.

FØDEVAREGRUPPERNE I MADPYRAMIDEN

Madpyramiden består af en masse fødevarer. Fødevarer er den mad, vi spiser. Fødevarer kan vi dele op i forskellige grupper. Dem kalder vi for fødevaregrupper. I hvert af de tre lag i madpyramiden er der fødevaregrupper. Grøntsager er én fødevaregruppe, mens fisk og skaldyr er en anden fødevaregruppe. Spis noget fra alle fødevaregrupper, men i forskellige mængder – altså masser af grøntsager, mindre mælk og mindst kød.

I bogens kapitler kan du læse om de forskellige fødevaregrupper:

- **Kartofler** – *side 16*
- **Grøntsager** – *side 23*
- **Frugter og nødder** – *side 31*
- **Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris** – *side 40*
- **Mælkeprodukter** – *side 49*
- **Fisk og skaldyr** – *side 57*
- **Fjerkræ** – *side 65*
- **Æg** – *side 73*
- **Kød og indmad** – *side 81*
- **Fedtstoffer** – *side 88*



FØDEVARER INDEHOLDER ENERGI

Fødevarer indeholder energi, som din krop skal bruge for at kunne fungere. Fx bruger kroppen energi til at få hjertet til at slå og til, at du kan trække vejret. Din krop bruger også energi til at tænke – og selvfølgelig også til at løbe, cykle og svømme.

Energien kommer fra maden og bliver målt i Joule (J). I fødevarer skriver man energiindholdet i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal). Jo mere du bruger din krop, desto mere energi har du brug for.

Energien i maden kan komme fra kulhydrat, protein eller fedt.

Opgave 5:
Hvor meget energi har jeg brug for?

Du skal nu prøve at regne ud, hvor meget energi du har brug for hver dag.

Se elevark 3.

KULHYDRAT

Kulhydrat er kroppens vigtigste kilde til energi. Derfor skal du spise mange kulhydrater i løbet af dagen. Hvis du ikke får kulhydrater, bliver du træt og mangler energi.

Kulhydrat kan vi inddele i tre forskellige grupper: stivelse, kostfibre og sukker.

Stivelse:

Stivelse bliver som regel optaget langsomt i din krop. Derfor mætter fødevarer med meget stivelse i lang tid. Stivelse i franskbrød, hvid pasta og hvide ris bliver derimod optaget hurtigt i din krop og mætter derfor ikke så længe. Du bliver hurtigt sulten igen. Derfor skal du vælge produkter med fuldkorn, fx:

- havregryn
- rugbrød
- fuldkornsris
- fuldkornspasta

Kostfibre:

Kostfibre mætter rigtig godt, og så er de gode for mave og fordøjelse. Der er kostfibre i fx:

- havregryn
- rugbrød
- fuldkornspasta
- fuldkornsris
- grøntsager, især de grove som kål og gulerødder
- frugt



Sukker:

Sukker gør dig, i modsætning til stivelse og kostfibre, ikke mæt i lang tid. Du bliver fx hurtigere sulten igen efter en pose slik end efter en skål med gulerødder. Sukker indeholder hverken vitaminer eller mineraler. Derfor bliver sukker også kaldt for »tomme kalorier«. Så du skal ikke spise for meget sukker.

Der er meget sukker i fx:

- is
- slik
- chokolade
- sodavand



Opgave 6:
Har du tjek på kulhydraterne?

Snak i klassen om:
- *I hvilke tre forskellige grupper kan vi inddele kulhydrater?*
- *Hvad er der i havregryn? Er der mange kostfibre eller meget sukker?*
- *Hvorfor bliver sukker også kaldt for tomme kalorier?*

PROTEIN

Protein er et vigtigt næringsstof for kroppen. Protein er nemlig med til at opbygge og vedligeholde vores krop. Vi siger også, at protein er kroppens byggesten.

Kroppen kan ikke selv lave alle de proteiner, den har brug for. Derfor skal du spise mad med protein. Heldigvis er det ikke svært at få protein, for der er protein i mange fødevarer.
Der er fx protein i:

- kød som oksekød, svinekød og fjerkræ
- æg
- fisk og skaldyr
- mælkeprodukter
- tørrede bønner og linser
- mad med korn som brød, gryn, mysli, pasta og ris
- nødder



Opgave 7:
Mad med protein

Snak i klassen om:
Hvorfor er det vigtigt at spise protein?
Se på madpyramiden. I hvilke lag er der fødevarer, som indeholder protein?
Se madpyramiden på s. 0.

FEDT

Fedt er med til at opbygge cellerne i vores krop. Fedt er også med at til at bære nogle vitaminer ind i kroppen. Derfor har din krop brug for fedt hver dag, men ikke for meget. Der er forskellige typer af fedt: mættet fedt og umættet fedt.

Mættet fedt:
Mættet fedt er ikke godt for kroppen, for det øger risikoen for at blive syg. Vi kalder det også for det usunde fedt. Derfor skal du ikke spise for meget af det mættede fedt.
Der er mættet fedt i fx:

- smør
- hårde margariner
- blandingsprodukter som Kærgården og Bakkedal
- fløde
- kød med meget fedt

Umættet fedt:
Umættet fedt kalder vi også for det sunde fedt. Umættet fedt kan nemlig forhindre det mættede fedt i at gøre os syge. Umættet fedt er derfor sundere end mættet fedt. Kroppen bruger det umættede fedt til at opbygge vores celler.
Der er umættet fedt i fx:

- planteolier som olivenolie og rapsolie
- fede fisk som laks, sild og makrel
- nødder
- avocado



Opgave 8:
Fedt er ikke bare fedt

Hvilken type fedt er usundt? Hvorfor er det usundt? Snak om det i klassen.

VITAMINER

Kroppen har brug for en lang række vitaminer. Du får vitaminer fra maden, når du spiser sundt og varieret. Vi kan opdele vitaminerne i to grupper: de fedtopløselige vitaminer og de vandopløselige vitaminer.

De fedtopløselige vitaminer
De fedtopløselige vitaminer kan din krop kun optage, hvis der er fedt i maden. De fedtopløselige vitaminer kan kroppen gemme, til den får brug for dem. Det er derfor ikke nødvendigt at spise mad med fedtopløselige vitaminer hver dag.
Der er fire fedtopløselige vitaminer:

- A-vitamin: Det er i fødevarer som lever, leverpostej, æggeblomme, torskelever og gulerødder.
- D-vitamin: Det er i fødevarer som laks, sild og makrel.
- E-vitamin: Det er i fødevarer som rapsolie, nødder og æggeblomme.
- K-vitamin: Det er i fødevarer som spinat, broccoli og spidskål.

De vandopløselige vitaminer
De vandopløselige vitaminer kan kroppen optage, uden at der er fedt i maden. Til gengæld kan kroppen ikke gemme de vandopløselige vitaminer på samme måde som de fedtopløselige vitaminer. Derfor skal du spise mad med vandopløselige vitaminer næsten hver dag. Heldigvis er der vandopløselige vitaminer i mange fødevarer.
Der er to slags vandopløselige vitaminer:

- B-vitaminer: B-vitamin er ikke et enkelt vitamin, men en hel familie. Der er fx B-vitaminer i grøntsager, mælk og kød.
- C-vitamin: Det findes i frugter og grøntsager.

Opgave 9:
De fedtopløselige vitaminer

Hvorfor er det ikke nødvendigt at spise fedtopløselige vitaminer hver dag? Snak om det i klassen.

MINERALER

Kroppen har brug for mineraler for at kunne fungere. Der er mange forskellige slags mineraler, og de gør noget forskelligt for din krop. Hvis du spiser sundt og varieret, får din krop de mineraler, den har brug for. Der er to mineraler, som er særlig vigtige for dig:

- Calcium: Bliver også kaldt for kalk. Du finder det især i mælkeprodukter.
- Jern: Det finder du især i kød og grønne grøntsager.



Opgave 10:
Find mineralerne

Hvilket mineral kan du især finde i mælkeprodukter? Hvor i madpyramiden er mælkeprodukterne? Snak om det i klassen.

NÆRINGSDEKLARATIONER

Der skal være næringsdeklaration på næsten alle fødevarer undtagen fx frugt og grøntsager. Næringsdeklarationen fortæller dig, hvor meget energi, kulhydrat, protein og fedt der er i fødevaren.

Opgave 11:
Læs en næringsdeklaration

Du skal nu lære at læse en næringsdeklaration.

Se elevark 4.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	620 kJ/149 kcal
Fedt	8,9 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	8,7 g
- heraf sukkerarter	2,4 g
Kostfibre	3,2 g
Protein	6,9 g
Salt	0,71 g

GRUNDSMAGE OG SANSER

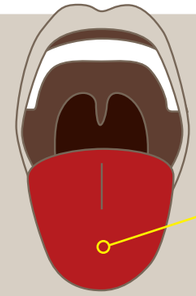


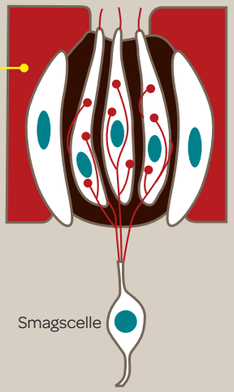
HVAD SMAGER MADEN EGENTLIG AF?

Prøv at række tunge og se på den. Du kan se en masse små pletter/knopper. De hedder smagsløg, fordi de ligner små løg, når man forstørrer dem (se tegningen). På tungen og rundt om i munden har vi tusindvis af smagsløg, som hver består af mange smagsceller. Når du får mad ind i munden, fortæller smagscellerne din hjerne, hvad maden smager af. Din hjerne kan få fem beskeder fra smagsløgene: Maden smager sødt, surt, salt, bittert eller umami. Det er de fem grundsmage.

Måske er smagen umami ny for dig? Umami betyder velsmag. Umami er en smag i sig selv, men den fremhæver også de andre smage og får maden til at smage af mere. Man kan sige, at umami lige giver retten det sidste pift.

Det er forskelligt, hvordan vi oplever smag. Et æble smager sødt i min mund, men smager måske surt i din. Derfor er det er forskelligt, hvilken mad vi bedst kan lide.


Tungen



Et smagsløg

Se filmen med Gorm, der fortæller om de fem grundsmage. Scan koden.

DE 5 GRUNDSMAGE

I skemaet kan du se, i hvilke fødevarer de fem grundsmage især findes:

Grundsmag	Fødevarer med grundsmagen
Sødt	Sukker Honning Frugt
Surt	Citron Lime Eddike Yoghurt naturel
Salt	Salt Soja Oliven Feta
Bittert	Valnød Kål Rucolasalat Mørk chokolade
Umami	Fjerkræ Soltørret tomat Bouillon Parmesanost



Opgave 1:
De fem grundsmage

Du skal nu smage på de fem grundsmage. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucolasalat og parmesanost.
Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanten. Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grundsmag.
Brug elevark 1.

Opgave 2:
Smagetest

Smag på:
- *et stykke banan*
- *et stykke mørk chokolade*
- *en skefuld cremefraiche*

Undersøg, hvilke grundsmage der er i banan, mørk chokolade og cremefraiche. Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanten.

Sammenlign med dine klassekammerater. Synes I, at fødevarerne smager ens? Eller er jeres smagsoplevelser forskellige?
Brug elevark 2.

Opgave 3:
Bitter-testen

Nogle mennesker er gode til at smage grundsmagen bitter. Andre er ikke. Hvor god er du til at smage bittert? Prøv testen. Se, hvor mange i klassen der kan smage bittert.

Brug elevark 3.

Opgave 4:
Smag umami

Ris indeholder næsten ingen smag af umami. Prøv at smage risene, når du koger dem i bouillon.

Brug elevark 4.





SMAG DIN MAD TIL

Når du vil være god til at lave mad, skal du øve dig i at »smage til«. Du bruger de fem grundsmage, når du smager maden til. Tag en lille smagsprøve af dressingen eller gryderetten. Hvordan smager maden? Synes du, at der mangler en grundsmag? Mangler der lidt salt eller måske lidt surt? Nogle gange kan en smule sukker eller lidt soja hjælpe, for at smagen kommer helt i top.

Smager maden for meget af en grundsmag, kan du bruge en af de andre grundsmage til at dæmpe eller balancere smagen med. Se her, hvordan grundsmagene påvirker hinanden:

- Hvis noget smager **for sødt**, kan du tilsætte noget surt, fx citronsaft, eller noget bittert, fx valnødder.
- Hvis noget smager **for surt**, kan du tilsætte noget sødt, fx sukker, eller tilsætte noget salt, fx soja.
- Hvis noget smager **for salt**, kan du tilsætte noget surt, fx eddike.
- Hvis noget smager **for bittert**, kan du tilsætte noget sødt, fx honning.

De forskellige smage kan også fremhæve hinanden:
- Umami fremhæver smagen af salt.
- Salt fremhæver smagen af umami.

Ref.: www.kbhmadhus.dk

Nogle madvarer smager ekstra godt sammen. Det er fx ost med marmelade eller æg og tomat. Men prøv noget nyt! Sæt nye ting sammen. Det kan fx være dadler rullet i bacon og bagt i ovnen eller bagt laks med lakridspulver på. Vær opfindsom og kreativ. Prøv at sætte nye ting sammen. Måske går det ikke så godt, men så ved du det til næste gang. Det kan også være, at du opdager en masse nye muligheder.



Opgave 5:
Sjove kombinationer

Forskellige madvarer og krydderier kan faktisk være gode sammen, selvom det måske først lyder underligt. Prøv fx at smage:
- *banan og persille*
- *jordbær og koriander*
- *blomkål og chokolade*
- *ananas og blåskimmelost*

Kender du andet, som smager godt sammen?
Prøv flere sjove kombinationer.



Opgave 6:
Lav din egen vejviser for smag

Du skal nu bruge din viden om de fem grundsmage til at lave din egen vejviser for grundsmagene. Skriv eller tegn fødevarer ind under de fem forskellige grundsmage. Du kan finde inspiration i kapitlet her.

Brug fremover din egen vejviser, når du laver mad og smager maden til.

Brug elevark 5.





DEN STÆRKE SMAG

Nu kender du de fem grundsmage: sødt, salt, surt, bittert og umami. Men hvad så med den stærke smag fra fx en chili? Er det også en grundsmag?

Stærkt er ikke en grundsmag, men derimod en følelse i munden. Chili, peberrod, sennep og peber smager stærkt. Når en fødevare smager stærkt, kan den prikke i munden eller ligefrem gøre ondt. Nogle stærke fødevarer som fx peberrod kradser også i næsen.

Stærk smag eller følelse kan få andre fødevarer til at smage af mere. Fx får lidt peberrod i æblegrøden grøden til at smage af mere. Vi siger også, at stærke fødevarer giver styrke til vores mad. Du bestemmer selv styrken i din mad, men pas på! Hvis du kommer for meget stærkt i maden, kan du ikke smage andet.

Hvis din mad er blevet for stærk, kan sødt som fx sukker dæmpe den stærke smag. Omvendt kan grundsmagene salt, surt og bittert forstærke den stærke smag.

Opgave 7:
Sluk branden i din mund

Når du spiser stærk mad, kan nogle drikkevarer dæmpe den stærke smag. Hvilke er det? Det skal du nu undersøge.
Er det mon vand eller mælk?

Brug elevark 6.

Sådan gør du:
- *Smag på et lille stykke chili.*
- *Prøv at drikke lidt vand. Dæmper det den stærke smag i din mund?*
- *Prøv nu at drikke lidt mælk. Dæmper det den stærke smag i din mund?*

Scan koden, og se, hvordan det går drengene, der prøvesmager chili.

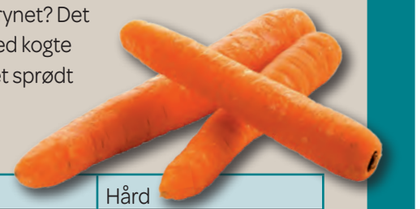


MEN HVAD MED DE ANDRE SANSER?

FØLESANSEN

Du bruger din følesans, når dine hænder rører ved maden. Men du bruger den også, når du mærker maden inde i din mund. Hvordan er *mundfølelsen*? Føles det blødt, knasende eller grynet? Det kalder vi også for madens *konsistens*. Hvis alt på din tallerken er blødt, fx en frikadelle med kogte kartofler og sovs, så kan der godt mangle noget. Hvis du kan få lavet et godt miks af noget sprødt eller knasende og noget blødt eller cremet, føles måltidet bedre.

Når du spiser, mærker du madens konsistens i munden. Maden i munden kan føles:



Blød	Cremet	Fedtet	Grynet	Hård
Klistret	Knasende	Klumpet	Melet	Mør
Saftig	Sej	Slimet	Sprød	Svampet
Vandet				

Du mærker også madens konsistens med hænderne. Maden i hænderne kan fx føles:

Blød	Hård	Fedtet	Tør	Sprød



Opgave 8:
Brug følesansen

Beskriv konsistensen af forskellige fødevarer. Beskriv først følelsen i hænderne. Derefter tager du en bid af maden og beskriver følelsen i munden. Brug gerne flere ord fra skemaet om konsistens.

Brug elevark 7.

LUGTESANSEN OG HØRESANSEN

Får duften af nybagt brød dine tænder til at løbe i vand? Når du smager, bruger du også din lugtesans. Har du fx prøvet at smage på mad, når du er forkølet? Så synes du ikke, at maden smager, som den plejer. I virkeligheden er det, fordi du ikke kan lugte maden.

En blød og slatten gulerod har ikke samme dejlige knaselyd som en sprød. Måske er smagen den samme, men oplevelsen er helt forskellig. Når du laver mad eller spiser, bruger du nemlig også høresansen. Du kan høre, når kødet steger på panden, når kniven skærer i grøntsagerne, eller når du bider i et æble.

Du bruger alle dine sanser, når du spiser og laver mad. Har du tænkt på det?

Opgave 11:
Gæt en lyd

Gå sammen to og to. Optag en lyd (fx med telefon), der kommer fra en fødevare eller fra madlavning. I kan finde inspiration i skemaet eller selv finde på nogle lyde.

Brug elevark 10.



Opgave 9:
Smage- og lugtetest

Smag på fx persille, purløg, timian eller oregano. Beskriv smagen. Prøv nu at holde dig for næsen, mens du smager på den samme krydderurt. Beskriv smagen igen. Smager krydderurten forskelligt, alt efter om du holder dig for næsen eller ikke? Skriv dine svar ind i skemaet.

Brug elevark 8.

Opgave 10:
Test lugtesansen

I skal nu teste jeres lugtesans.

Del jer op i to grupper. Det ene hold får bind for øjnene, mens det andet hold finder forskellige fødevarer frem. Kan I gætte, hvilke fødevarer det andet hold har fundet frem ved kun at bruge lugtesansen?

Find inspiration til, hvilke fødevarer I kan lugte til i elevark 9.

SYNSSANSEN

Måske har du hørt, at du »spiser med øjnene«.
Det betyder nemlig noget, hvordan maden ser ud.
Hvis maden ikke ser lækker ud, har vi ikke lyst til at spise den. Og omvendt kan du pludselig blive sulten ved synet af mad. Læg mærke til farverne, næste gang du spiser. Hvor mange farver er der på tallerkenen? Se billedet af pastasalater. Og gør farverne en forskel? Det betyder sikkert også noget for dig, hvordan maden er anrettet på tallerkenen. Ser maden lækker og indbydende ud?

Vi har også en forventning om, hvilken farve maden skal have. Bananen skal være gul, rødbeden skal være rød, og mælken skal være hvid. Opfattelsen af maden kan ændre sig, hvis maden har en anden farve. Vi kan ikke så godt lide den, selvom den smager og dufter, som den plejer.



Opgave 12:
Rød smøreost

Prøv at lave rød smøreost. Beskriv, hvad du synes om den røde smøreost. Sammenlign med en almindelig, hvid smøreost.

Brug elevark 11.

KARTOFLER



»Jeg synes, at kartoflen er helt fantastisk! Man kan lave mad, hvor kartoflen er helt cremet, glat, fin og puréagtig. Og man kan lave mad, hvor den er knasende sprød. Og alt derimellem. Kartofler kan være så forskellige i smag og konsistens – det er sjovt!«

Hvad er din yndlingsret med kartofler?

Madpyramiden
Kartofler er sunde. Du finder dem derfor i bunden af madpyramiden. Det er nemlig godt at spise kartofler flere gange om ugen og gerne hver dag.

Kartofler er fattige på fedt og indeholder kostfibre og C-vitamin. Kostfibrene gør, at du føler dig mæt i længere tid, mens C-vitamin er godt for dit immunforsvar.



Madpyramiden og klimaet
Kartofler er gode for klimaet, fordi de påvirker det meget lidt. Det er også derfor, de ligger helt nede i bunden af madpyramiden.

KARTOFLENS OPBYGNING

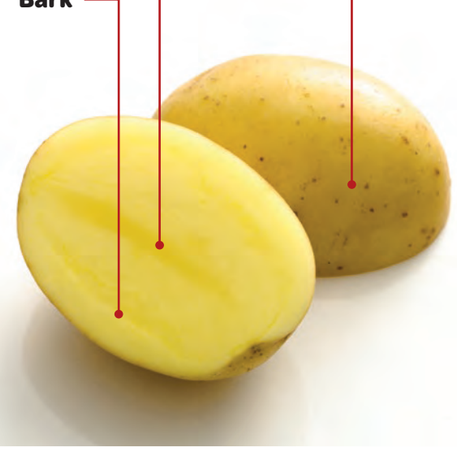
Kartoflen er en knold, der vokser under jorden. Kartoflen består faktisk af flere lag. En kartoffel består nemlig af et lag af kork, bark og marv. Korklaget er skrællen, og bark- og marvlaget er kartoffelkødet.

Opgave 1:
Undersøg kartoflen

Du skal nu undersøge kartoflen:

- *Se på kartoflen. Beskriv dens skræl. Er skrællen tyk eller tynd?*
- *Skær kartoflen over. Find kork, marv og barklagene.*
- *Skræl de to halve kartofler. Riv kartoflen. Pres saften ud af kartoflen. Smør saften på en ren tallerken. Lad saften tørre ind. Beskriv, hvad der er på tallerkenen.*

Brug elevark 1.



KARTOFLEN – EN FANTASTISK KNOLD

Kartoflen kommer fra Sydamerika. Først turde folk i Europa ikke spise den. De troede nemlig, at alt under jorden tilhørte Fanden. Så kartoflen måtte være farlig. Men den viste sig at være fantastisk, da folk begyndte at spise den.



Scan koden, og se »Eventyret om den vidunderlige kartoffel«.

MANGE SLAGS KARTOFLER

Der er mange forskellige slags kartofler. De forskellige slags kalder vi for *sorter*. Nogle sorter høster vi om foråret, mens vi høster andre om efteråret. De mange sorter af kartofler har forskellig smag og konsistens. Fx er sorten King Edward meget blød og melet. Derfor er den helt perfekt, når du skal lave kartoffelmos.

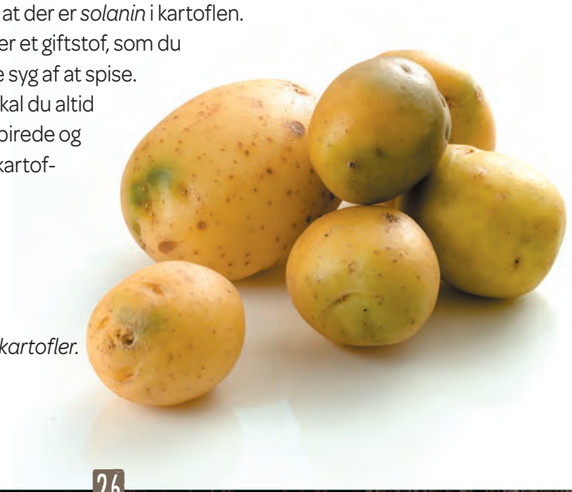
I skemaet kan du se de forskellige sorter, og hvad du kan bruge dem til.

Karakter	Kartoffelsorter	Kan bruges til
 MELEDE	Bintje Estima Diseree King Edward	Bagte kartofler Kartoffelmos
 FASTE	Fakse Folva Fontane Hamlet Hansa Jutlandia Sava	Kogte kartofler Kartoffelbåde Pommes frites
 VOKSAGTIGE	Asparges Ditta Exquiasa Sieglinde	Kogte kartofler Kartoffelsalat

HVORDAN OPBEVARER DU KARTOFLER?

Opbevar kartofler mørkt og tørt ved 6-10 grader. Et godt sted er normalt i køleskabets grøntsagsskuffe. Men hvis det er muligt, er det allerbedst at opbevare kartofler i en mørk, kold kælder i en papkasse eller i en papirspose.

Hvis kartofler ligger for varmt, kan de begynde at spire. Hvis de ligger for lyst, kan de få grønne områder. Spirende og grønne kartofler kan være tegn på, at der er *solanin* i kartoflen. Solanin er et giftstof, som du kan blive syg af at spise. Derfor skal du altid smide spirede og grønne kartofler ud.



Grønne kartofler.

HVORDAN SMAGER KARTOFLER?

Kartofler smager mildt, lidt sødt og af umami. Især nye kartofler har en dejlig og lidt sød smag. Når du koger kartofler, kan du komme lidt salt i vandet. Salt er nemlig med til at fremhæve kartoflens smag.

Opgave 2:
Undersøg kartoflens smag

Find ud af, hvordan en kogt kartoffel smager. Hvad sker der med smagen, når I tilsætter de fem grundsmage til kartoflen? Brug smag-5-kanten.

Hvilken smag foretrækker du? Begrund dit valg.

Brug elevark 2.

HVORDAN SPISER DU KARTOFLER?

Vi spiser tit kartofler til aftensmad, men du kan også spise dem som pålæg på rugbrød eller som fyld i en salat. Kartofler er også gode i supper, som »Kartoffelsalat« (side 20) eller som fyld på en »Kartoffelpizza« (side 21). Putter du kartofler i kager eller brød, bliver de ekstra saftige. Prøv selv næste gang du bager, fx »Kartoffelscones med ost« (side 22).



Opgave 3:
Kartoffelretter

Hvilke kartoffelretter kender du? Hvilke kan du bedst lide, og hvorfor? Fortæl det til de andre i din klasse.

HVORDAN TILBEREDER DU KARTOFLER?



Du kan spise kartofler med eller uden skræl. Skræl kartoflerne, eller skrub skrællen ren for jord og snavs, inden du tilbereder dem. Kartofler kan du fx:

- koge
- stege
- bage i ovnen
- koge og mose



Opgave 4:
Kog din kartoffel hurtigst muligt

Når du koger en kartoffel, bevæger varmen sig fra ydersiden ind mod midten af kartoflen. Ved at skære kartoflen over kan du tydeligt se, hvor meget kartoflen er kogt. Når du fx skal koge kartofler til mos, skal det tage så kort tid som muligt at koge kartoflen.

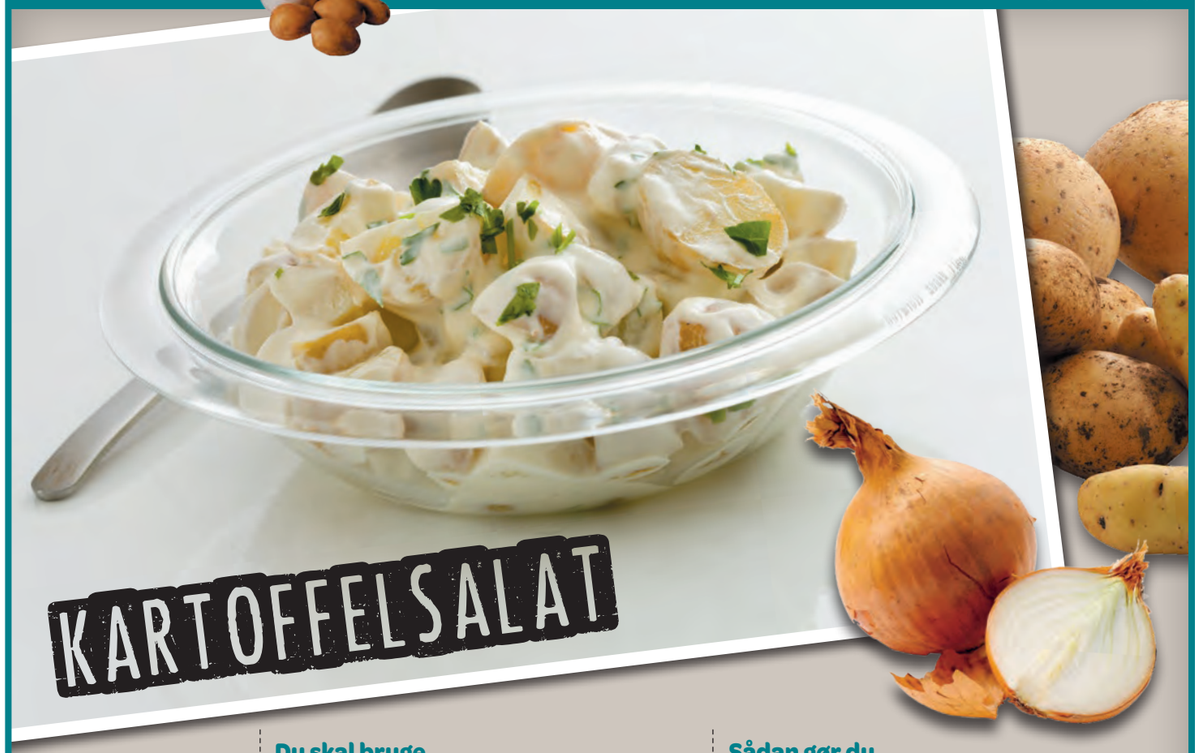
Brug elevark 3.

Opgave 5:
Undersøg kartoflens konsistens

Find ud af, hvad der sker med kartoflens konsistens og smag, når den bliver kogt, stegt, bagt og most. Skriv jeres svar ind i skemaet.

Snak om, hvad I vil spise sammen med kartoflerne.

Brug elevark 4.



Du skal bruge

400 g kartofler
1 tsk. salt
1 dl ymer
½ dl mayonnaise
1 tsk. sennep
½ løg
¼ tsk. salt
½ knivspids peber
½ håndfuld persille

Scan koden, og se, hvordan du koger kartofler.

Opgave 6:
Kartoffelsorter

I denne opskrift skal du bruge kogte kartofler. Hvilke sorter af kartofler er gode til kogning?





Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Skrub eller skræl kartoflerne.
4. Kom kartoflerne i en gryde. Hæld vand i, til det dækker kartoflerne.
5. Kom salt i vandet, læg låg på, og lad kartoflerne koge i 20 minutter ved svag varme, til de er møre. Mærk med en lille kniv, om de er møre. Kartoflerne skal slippe kniven let.
6. Sæt et dørslag i køkkenvasken, og hæld kartoflerne ned i det. Lad dem køle af. Skær kartoflerne ud i mindre stykker.
7. Kom ymer, mayonnaise og sennep i en stor skål. Rør rundt.
8. Pil løget, og riv det på den fine side af rivejernet, til du har ½ spiseske. Kom løg i dressingen og rør rundt. Smag til med salt og peber.
9. Skyl persillen i en balje med koldt vand. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persille fint. Bland den i dressingen.
10. Vend kartoflerne i dressingen og server kartoffelsalaten.



Du skal bruge

Pizzadej:
12 g gær
1 dl lunkent vand
50 g grahamsmel
¼ tsk. salt
ca. 100 g hvedemel

Fyld:
ca. 175 g faste kartofler som Sava, Folva eller Hansa
2 spsk. olie
¼ -½ tsk. salt
65 g mild, revet ost
1 håndfuld grønne blade som rucola og basilikumblade

Scan koden, og se, hvordan du ælter dej.

Opgave 7:
Vurder smagen

Vurdér pizzaen ud fra smage-5-kanten. Hvilken konsistens har pizzaen?

Brug elevark 5.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smuldr gæren i en stor skål.
5. **Pizzadej:** Smuldr gæren i en stor skål. Hæld vand i, og rør rundt, til gæren er opløst.
6. Hæld grahamsmel og salt i skålen. Hæld hvedemelet i lidt efter lidt. Gem lidt af melet til ældtning. Rør godt rundt.
7. Kom lidt hvedemel på bordet. Hæld dejen ud på bordet, og ælt den godt igennem, til den slipper bordet og er en fast kugle.
8. Læg dejen tilbage i skålen, og stil den til hævning med et rent viskestykke over. Hævetiden er cirka 20 minutter.
9. Tænd ovnen på 225 grader.
10. **Pizzafyld:** Vask hænder.
11. Vask kartoflerne. Skræl dem, og skær dem i tynde skiver på siden af rivejernet. Læg kartoffelskiverne på et rent viskestykke, og dup dem tørre.
12. Drys lidt hvedemel på bordet. Del dejen i fire portioner. Form hver portion dej til en bolle.
13. Tag en kagerulle og rul hver portion dej ud til en flad pizza med en diameter på cirka 20 centimeter.
14. Læg pizzabundene på bagepladen. Pensl bundene med halvdelen af olien. Fordel kartoffelskiverne på de fire pizzabunde. Drys salt på. Hæld resten af olien over kartoflerne, og drys til sidst ost på pizzaerne.
15. Sæt bagepladerne midt i ovnen. Bag pizzaerne i cirka 15 minutter, til de er sprøde og gyldne. Tag dem ud.
16. Skyl de grønne blade i en balje med koldt vand. Lad dem dryppe af i et dørslag.
17. Læg de grønne blade på pizzaerne og server dem lune. Velbekomme!



KARTOFFELSCONES MED OST

Du skal bruge

250 g melede kartofler som Binje, King Edward eller Estima
25 g smør
300 g hvedemel
25 g grahamsmel
2 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
½ tsk. stødt paprika
50 g revet ost
2 æg
125 g cremefraiche 9% eller ymer

Opgave 8:
Melede kartofler

Til denne opskrift skal du bruge melede kartofler. Hvilke kartoffelsorter er melede? I denne opskrift kommer du kartofler i dejen. Hvad gør det for dejens konsistens?

Brug elevark 6.

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med kartofler i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Skræl kartoflerne. Riv dem på den grove side af rivejernet ned på en tallerken. Dup kartoflerne tørre med et stykke køkkenrulle.
5. Hæld 250 gram hvedemel og 25 gram grahamsmel i en skål. Skær smørret i mindre stykker. Brug fingrene til at smuldre smørret i skålen sammen med melet, til du har en grynet blanding.
6. Kom bagepulver, salt og paprika i skålen. Hæld de revne kartofler og osten i, og rør blandingen godt sammen.
7. Slå æggene ud et ad gang i en lille skål. Rør æggene sammen med en gaffel. Hæld 2/3 af æggene ned i dejblandingen. Bland det hele godt sammen. Put cremefraichen i, og ælt forsigtigt dejen sammen.
8. Læg bagepapir på en bageplade.
9. Drys resten af hvedemelet ud på bordet, og vend dejen ned på bordet. Rul dejen ud til en tyk pandekage (cirka 2 centimeter tyk) med en kagerulle. Tilsæt lidt mere mel, hvis dejen er for våd.
10. Udstik 12-14 scones af dejen med et glas. Saml resten af dejen, og form en lille bolle. Læg scones og den lille bolle på bagepladen. Tryk bollen flad, så den ligner de øvrige scones.
11. Pensl alle scones med resten af æggene. Sæt bagepladen i midten af ovnen og bag sconesene i 15-20 minutter, til de er gyldne.
12. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.

Scan koden, og se, hvordan du pensler brød.

GRØNTSAGER



Madpyramiden
Du finder grøntsagerne i bunden af madpyramiden. Du skal nemlig spise masser af grøntsager hver eneste dag. Grøntsager er meget sunde. De indeholder næsten alle vitaminer og mineraler, og de har mange kostfibre. Kostfibre gør, at du føler dig mæt i lang tid.



Madpyramiden og klimaet
Grøntsagerne ligger også i bunden af madpyramiden. Det er godt for klimaet at spise mange grøntsager. Især grove grøntsager som kål og gulerødder, som er dyrket på marken, er gode for klimaet.

HVAD ER GRØNTSAGER?

Du kender dem helt sikkert. Grøntsagerne. Måske har du grøntsager med i din madpakke, og mon ikke du også tit spiser grøntsager til aftensmad? Grøntsager kan have næsten alle farver og former.

Grøntsager er enten grove eller fine. Du kan næsten mærke i din mund, om en grøntsag er grov eller fin. De grove kræver, at du tygger lidt mere, fx gulerødder og broccoli. Der er mange *fibre* i og ikke så meget vand. De mange fibre gør, at du føler dig mere mæt.

De fine grøntsager kan du nemmere tygge, fx agurk og tomat. Dem er der nemlig ikke så mange fibre i, men meget vand.

Opgave 1:
Grove og fine grøntsager

Fine grøntsager, fx agurk og tomat, indeholder mere vand end grove grøntsager som gulerod og kål. Find ud af, hvor meget vand du kan presse ud af en agurk og af en gulerod.

Brug elevark 1.

Fine grøntsager
- Tomat, agurk, peberfrugt, champignon, squash og asparges
- Salat, bladselleri og spinat

Grove grøntsager
- *Rodfrugter*: fx gulerod, rødbede, selleri, persillerod og pastinak
- *Kål*: fx broccoli, blomkål, rosenkål, spidskål, hvidkål, rødkål og grønkål
- *Bælgfrugter*: fx tørrede ærter og bønner



TØRREDE BØNNER, LINSER OG ÆRTER

Tørrede bønner, linser og tørrede ærter, som kikærter og gule ærter, er også grøntsager. De hedder bælgfrugter. Bælgfrugter er anderledes end andre grøntsager, for du kan ikke spise dem rå. Nogle af dem skal du lægge i blød i vand, før du kan bruge dem, fx kikærter og hvide bønner. Læs på posen, hvordan du tilbereder dem. Du kan også købe bønner på dåse, som du kan bruge med det samme.



Opgave 2:
Kage med bønner

Vidste du, at man kan bruge kogte bønner i en kage? Bønnerne giver kagen en god konsistens og smag. Prøv at lave bønnekagerne.

Brug elevark 2.



HVAD BETYDER DET, NÅR GRØNTSAGER ER I SÆSON?

Grøntsager er modne på forskellige årstider. Det kalder man, at grøntsagerne er i *sæson*. I sæsonen har grøntsagen mere smag og den bedste konsistens. Se i skemaet, hvornår nogle af de danske grøntsager er i sæson. Det er grøntsager, der er dyrket på marken eller i haven og ikke i drivhuset.



Forår	Sommer	Efterår	Vinter
Asparges	Blomkål	Broccoli	Grønkål
Radiser	Grønne bønner	Hvidkål	Rosenkål
Spinat	Gulerødder	Bladselleri	Jordskokker
Spidskål		Persillerod	
		Rødbeder	





HVORDAN OPBEVARER DU GRØNTSAGER?

De fleste friske grøntsager holder sig bedst, hvis du lægger dem i grøntsagsskuffen nederst i køleskabet. Men der er også grøntsager, som holder sig bedst på køkkenbordet. Det er fx agurk og tomat.

Frosne grøntsager skal du opbevare i fryseren. Har du købt grøntsager på glas eller dåse, skal du behandle dem på andre måder. Opbevar uåbnede dåser eller glas med fx hakkede tomater eller syltede rødbeder i et køkkenskab. Når du har åbnet glasset, skal du opbevare det i køleskabet. En åbnet dåse er ikke god at opbevare mad i. Hæld i stedet resterne over i en bøtte, kom låg på, og sæt den i køleskabet.

Opgave 3:
Nyt liv til slatne grøntsager

Nu ved du, at grøntsager indeholder meget vand. En agurk indeholder fx 96 % vand! Nogle gange bliver grøntsagerne slatne og kedelige. Det sker, når noget af vandet forsvinder – det fordamper.

Du kan rette op på det ved at lægge grøntsagerne i koldt vand. Prøv det!



Opgave 4:
Undersøg holbarheden på grøntsager

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvordan du skal opbevare de enkelte grøntsager.



HVORDAN SMAGER GRØNTSAGER?

Grøntsager smager meget forskelligt. Nogle grøntsager smager bittert, fx rucolasalat, mens andre har en sød smag, fx gulerod. Grøntsager skifter som regel smag og konsistens, når du tilbereder dem. Fx bliver pastinakker mere bløde og søde, hvis du bager dem i ovnen.

Opgave 5:
Smag på forskellige grøntsager

Du skal nu prøve at smage forskellige grøntsager og vurdere, hvilke grundsmage de indeholder.
Smag på:
- *broccoli*
- *tomat*
- *gulerod*

Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanten.
Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grøntsag.
Sammenlign med dine klassekammerater. Havde I samme smagsoplevelse, eller var jeres smagsoplevelse forskellig?

Brug elevark 3.



HVORDAN TILBEREDER DU GRØNTSAGER?

Begynd altid med at skylle grøntsagerne godt, inden du bruger dem. Så vasker du jord og snavs af. Nogle grøntsager skal du skrælle, før du tilbereder eller spiser dem, fx en knoldselleri. Andre smager fint med skrællen på, fx en agurk.

Frosne grøntsager og grøntsager på dåse eller glas er nemme at bruge. De er nemlig allerede vaskede og snittede og klar til at komme i maden.

De fleste grøntsager smager godt rå, men du kan også:
- bage dem i ovnen
- koge dem i vand
- stege dem på en pande
- koge og mose dem
- sylte dem



Opgave 6:
Gulerod på mange måder

Du kan tilberede grøntsager på mange forskellige måder. Du kan fx koge, stege eller bage dem. Tilberedningen er vigtig for smag og konsistens.

Du skal nu undersøge, hvad der sker med gulerodens duft, smag og konsistens, når du tilbereder den på to måder.

Brug elevark 4.



HVORDAN SPISER DU GRØNTSAGER?

Du får måske salat eller kogte grøntsager som tilbehør til din aftensmad. Grøntsager kan også være hovedingrediensen i retten, fx suppe med masser af grøntsager i. Du kan også vælge at putte grøntsager i en ret, hvor de ikke er i forvejen. Put fx revet gulerod eller peberfrugt i kødsovsen. Endelig kan du også bruge grøntsager i kager og brød. Det gør brødet eller kagen mere saftig.

Kun fantasien sætter grænser. Prøv dig frem, og find ud af, hvad der smager godt.

RØDDERNES SUPPE



Du skal bruge

½ løg
1 fed hvidløg
1 gulerod
125 g knoldselleri
½ persillerod
1-2 kartofler
½ porre
5 g smør
1 laurbærblad
½ liter vand
1 hønsebouillon-terning
1 knivspids peber

Pynt:
½ håndfuld porretop

Tilbehør til suppen:
2 gulerodsboller

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil og hak løg og hvidløg.
4. Vask og skræl gulerødder, selleri, persillerod og kartofler. Skær dem derefter i terninger.
5. Skyl og rens porren. Skær et langt snit tværs ned gennem porren. Skyl porren godt i koldt vand. Gem den grønne porre-top til pynt. Skær den hvide del af porren i ringe.
6. Kom smørret i en gryde, og smelt det. Kom løg, hvidløg, gulerødder, selleri, persillerod, kartofler og porre i gryden. Steg grøntsagerne i 5 minutter.
7. Kom laurbærbladet, vand og hønsebouillon-terningen i gryden og rør. Læg låg på gryden, og kog suppen i 20 minutter, til grøntsagerne er møre. Mærk med en lille spids kniv. Grøntsagerne skal slippe kniven. Tag laurbærbladet op af suppen, med en ske.
8. Stil gryden ned i køkkenvasken. Kom en stavblender ned i gryden. Blend suppen, til der ikke er flere klumper. Smag suppen til med salt og peber.
9. **Pynt:** Tag de grove blade af porre-toppen. Skyl porre-toppen godt, og skær den i MEGET tynde strimler.
10. Hæld suppen i tallerkener og pynt med porre-toppe.

Opgave 7:
Vurdér grundsmagene i suppen

Smag på røddernes suppe, og vurdér grundsmagene.

Brug elevark 5.

Scan koden, og se, hvordan du blender suppe.

Scan koden, og se, hvordan du skærer knoldselleri.

CHILIGRYDE MED BØNNER

Du skal bruge

Chiligryde:
½ løg
1½ porre
½ fed hvidløg
½-1 røde chili
1 spsk. oliven- eller rapsolie
1 dåse bønner (brune, hvide eller borlotti – gerne blandede)
1 dåse flåede tomater
1 tsk. salt

Tilbehør:
1 dl græsk yoghurt
3 skiver fuldkornsbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil og hak løget. Pil og pres hvidløget med hvidløgspresser. Kom det hele op i en skål.
4. Skær roden af porrerne. Lav et snit ned igennem porrerne, og skyl dem godt. Skær porrerne i skiver, og kom dem i skålen med løgene.
5. Skyl chilien, og skær den over på langs. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud. Hak chilien.
6. Hæld olien i en gryde og varm den op. Kom løg og porrer i gryden, og steg dem i cirka 3 minutter, indtil grøntsagerne er bløde.
7. Hak de flåede tomater. Kom tomaterne i gryden og rør rundt. Læg låg på gryden, og kog i 10-15 minutter under låg. Kom vand i gryden, hvis chiligryden er for tyk.
8. Smag chiligryden til med salt og hakket chili.
9. Servér chiligryden rygende varm med en klat yoghurt og brød.

Opgave 8:
Hvordan tilbereder du bønner?

I opskriften på chiligryde bruger du bønner fra dåse. Hvad skal du huske at gøre med tørrede bønner, før du kommer dem i maden?

Scan koden, og se, hvordan du skyller porrer.



GULERODSBOLLER



Flere opskrifter
Find flere opskrifter med kartofler i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk

Scan koden, og se, hvordan du slår boller op.

Du skal bruge

Boller:
1 gulerod
25 g gær
2 dl vand
1 dl A38, 0,5 % fedt
1 tsk. salt
1 dl grahamsmel
5 dl hvedemel

Pensling:
½ dl vand

Opgave 9:
Hvad gør gulerødderne ved bollerne?

I opskriften på gulerodsboller kommer du gulerødder i dejen. Hvad gør gulerødderne ved bollernes farve, smag og konsistens?

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Vask, skræl og riv guleroden.
6. Smuldr gæren i en stor skål. Hæld vandet i en gryde. Lun vandet.
7. Hæld det lune vand over gæren. Rør, til gæren er opløst.
8. Kom A38, gulerod og grahamsmel i skålen. Rør godt.
9. Kom salt og lidt efter lidt hvedemel i skålen.
10. Slå og ælt dejen godt med en røreske. Vend dejen ud på bordet, og ælt den godt sammen.
11. Læg dejen tilbage i skålen. Læg husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 15 minutter.
12. Rul dejen til en pølse, og del den i 8 stykker. Form 8 gulerodsboller, og sæt dem på bagepladen. Læg en et rent viskestykke over gulerodsbollerne. Lad bollerne hæve i 10 minutter.
13. Pensl bollerne med vand. Sæt bollerne midt i ovnen. Bag bollerne i cirka 15 minutter.
14. Tag gulerodsbollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

FRUGTER OG NØDDER



Madpyramiden
Du finder frugterne i den midterste del af madpyramiden. Det er sundt at spise frugt hver dag, gerne 2-3 stykker. Spis også gerne en lille håndfuld nødder om dagen.

Frugt indeholder næsten alle vitaminer og mineraler, blandt andet C-vitamin, som er godt for dit immunforsvar. Frugt indeholder også kostfibre, men ikke helt så mange som grøntsager. Derfor skal du spise flere grøntsager, end du skal spise frugter.

Nødder indeholder vitaminer, mineraler og det sunde fedt. Du skal kun have lidt sundt fedt hver dag. Derfor må du kun spise en lille håndfuld nødder om dagen.



Madpyramiden og klimaet
Frugt og nødder påvirker vores klima meget lidt. Selvom frugt som kiwier og appelsiner kommer langsvejs fra, belaster de klimaet meget lidt. Skibene bruger nemlig kun lidt brændstof, i forhold til hvor meget frugt de kan sejle med.



HVAD ER FRUGT OG NØDDER?

Frugter kan have næsten alle former og farver. De kan også have forskellige størrelser.
Nødder er ret små, og de fleste har en brunlig farve. Der er forskellige slags frugter og nødder:

Frugt med sten:	Kirsebær, ferskner, blommer
Bær:	Solbær, hindbær, jordbær, stikkelsbær, brombær, blåbær
Frugt med kerner:	Pære, æble, melon
Citrusfrugter:	Appelsin, citron, grape, lime, klementin, mandarin
Tropisk frugt:	Banan, ananas, mango, kiwi, dadler
Nødder:	Hasselnødder, kastanjer, valnødder, mandler



Nogle frugter kan du også købe tørret. Fx bliver tørrede vindruer til rosiner, og tørrede blommer til svesker. Tørrede frugter smager mere sødt end friske frugter, fordi vandet er fordampet.



Opgave 1:
Tørrede skiver af æble

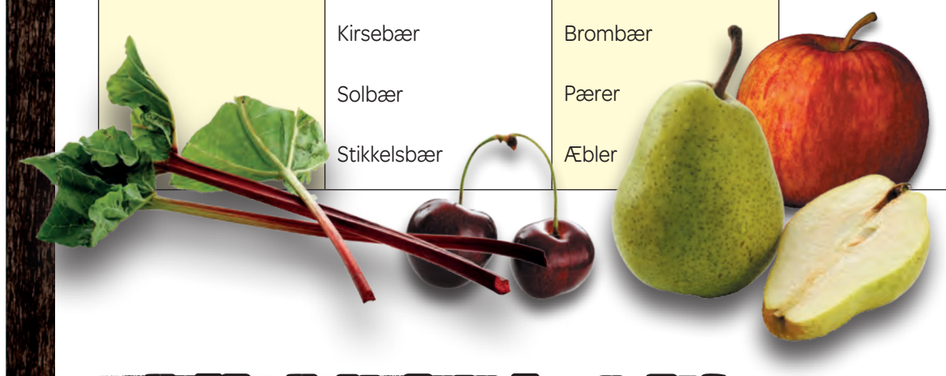
Du kan nu prøve at lave dine egne tørrede frugter – her tørrede skiver af æble.

Brug elevark 1.

HVAD BETYDER DET, NÅR FRUGT ER I SÆSON?

Frugter er modne på forskellige årstider. Det kalder man, at frugterne er i *sæson*. I sæsonen har frugten mere smag og den bedste konsistens. Se i skemaet, hvornår forskellige danske frugter er i sæson.

Forår	Sommer	Efterår	Vinter
Rabarber	Hindbær	Blommer	
	Jordbær	Blåbær	
	Kirsebær	Brombær	
	Solbær	Pærer	
	Stikkelsbær	Æbler	



HVORDAN OPBEVARER DU FRUGT?

Du kan få frisk frugt, frugt på dåse eller glas, tørret frugt og poser med frossen frugt.
De fleste friske frugter holder sig bedst, hvis du lægger dem i skuffen nederst i dit køleskab. Banan, kiwi og jordbær har det bedst på køkkenbordet eller i et skab. Frossen frugt skal du opbevare i fryseren, fx frosne blåbær.

Du opbevarer bedst tørret frugt, uåbnede dåser og glas med frugt i et køkkenskab. Det kunne fx være rosiner, ananas på dåse og syltetøj. Når du har åbnet glasset, skal det i køleskabet. Når du har åbnet en dåse og ikke bruger det hele, skal du hælde resten i en bøtte eller skål og stille den i køleskabet.

Nogle frugter laver et stof, der hedder ethylen. Det gør fx æbler og pærer. Ethylen kan få frugt og grønt til at modne hurtigere. Læg fx en hård avocado i en pose med æbler, så modner den hurtigere.

Opbevar nødder køligt og mørkt – gerne i fryseren. Nødder holder sig bedre i fryseren end i køkkenskabet. Nødder indeholder nemlig en del fedt, som hurtigt harskner. Når fedt harskner, ændrer det smag og lugt.

Opgave 2:
Undersøg holdbarheden på nødder

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvor lang tid hasselnødder kan holde sig i et køkkenskab og i fryseren.



Scan koden, og tjek i leksikonet.



HVORDAN SMAGER FRUGT?

Frugter smager for det meste sødt. Nogle smager dog også surt, fx rabarber og citron. Frugt skifter smag og konsistens, når du tilbereder dem. Så bliver de mere bløde og tit også mere søde i smagen, som fx æbler kogt til mos eller stikkelsbær bagt i en tærte. Frugt har meget vand i sig. Derfor er de som regel også meget saftige.



Opgave 3:
Smag på frugter

Smag på tre forskellige frugter: æble, banan og appelsin. Vurdér smagen i de tre frugter. Brug smage-5-kanten. Hvilke grundsmage har frugterne?

Hvordan er konsistensen i de tre frugter, fx blød, saftig, knasende eller sprød?
Skriv dine svar ind i smage-5-kanterne.

Brug elevark 2.

HVORDAN SMAGER NØDDER?

Nødder er fulde af smag. Valnød giver både umami og en bitter smag til din ret. Andre nødder er lidt søde. Rister du nødderne på en pande eller i ovnen, bliver smagen mindre bitter. Nødderne bliver knasende sprøde.



Opgave 4:
Smag på nødder

Der er mange forskellige slags nødder, og de smager forskelligt. Nu skal du smage på tre forskellige nødder: valnød, mandel og hasselnød.

Du skal bruge:
- *valnød*
- *mandler*
- *hasselnødder*

Vurdér smagen i de tre nødder ved at bruge smage-5-kanten. Hvilke grundsmage havde nødderne? Sammenlign med dine klassekammerater. Smagte nødderne ens? Eller var jeres smagsoplevelse forskellig?
Skriv dine svar ind i skemaet.

Brug elevark 3.

HVORDAN TILBEREDER DU FRUGT OG NØDDER?

Skyl frugterne, inden du spiser dem. Så vasker du jord og snavs af, så det ikke kommer i din mad. Du skræller frugter som appelsin og banan. Dem behøver du ikke skylle.

Frossen frugt og frugt på dåse eller glas er nemt at bruge. Her er frugten nemlig allerede vasket og klar til brug.

De fleste frugter smager dejligt rå, men du kan fx også:
- bage dem i ovnen
- koge dem i vand
- stege dem på en pande
- koge og mose dem

I nogle opskrifter skal du bruge skallen af frugten, fx citron eller lime. Skallen på frugten har en god duft og smag. Når du skal bruge skallen fra en citron eller en lime, skal du vælge en økologisk frugt. De økologiske frugter er nemlig ikke sprøjtet.

Nødder kan du spise friske, tørrede eller tilberedte. Du kan sagtens spise den tynde, mørke skal. Du kan:
- stege dem
- bage dem
- koge dem (fx i sovs eller marmelade)
- blende dem

Når du hakker nødder, er det en god idé at komme dem i en frysepose. Rul derefter en kagerulle hen over posen. Så får du små, fine stykker nødder uden spild. Du kan også hakke dem på et skærebræt med en brødkniv. Takkerne på kniven gør, at nødderne ikke så nemt smutter.

Opgave 5:
Tilberedning ændrer smag og konsistens

Du skal nu undersøge forskellen mellem et kogt æble og et råt æble.

Brug elevark 4.

Scan koden, og se, hvordan du hakker nødder.



HVORDAN SPISER DU FRUGT?

Spis frugterne, som de er, eller brug dem i en ret. Frugter er tit gode i varme retter eller salater, hvis du vil have din ret til at smage mere sødt. Skær fx en appelsin i tern. Put stykkerne i »Rødkålssalat med appelsin« (side 37), kom en dåse syltede ananas i din karrysovs, eller blend en blød mango, og brug den i en dressing.

Vi spiser ofte frugt til mellemmåltid og i desserter. Frugt giver også en sød smag og en blød konsistens i kager. Mon ikke du har smagt en smoothie med frugt? Du kan også lave en dejlig frugtsalat, side 39.



Opgave 6:
Æbler bliver brune

Æbler smager dejligt, som de er. Men måske har du undret dig over, at æblet bliver brunt efter lidt tid, når du tager en bid? Eller hvis du river æbler til en råkostsalat? Æblet bliver brunt, fordi det kommer i kontakt med luften. Du kan undgå, at det bliver brunt, nemlig ved fx at dryppe citronsaft på de revne æbler.

Mon du kan bruge andet end citronsaft til at undgå, at æblerne bliver brune? Det skal du finde ud af nu.

Brug elevark 5.



HVORDAN SPISER DU NØDDER?

Nødder giver god smag og konsistens i næsten al slags mad: i kager, desserter og i varme retter. Tilsæt nødder til en sovs, en salat, som drys på en suppe, som fx »Blomkålssuppe med mandler« (side 38), eller måske i en bolledej. Så får retten både knas og masser af smag. Spis nødderne rå som snack. Eller rist dem med lidt krydderi, fx chili, kanel, salt, sirup eller lidt sukker.

Opgave 7:
100 % dine ristede mandler med krydderi

Du skal nu lave ristede mandler.

Vælg mellem de forskellige krydderier. Følg opskriften.

Brug elevark 6.



FRUGT OG NØDDER **(4 elever)**



RØDKÅLSSALAT MED APPELSIN

Du skal bruge

Salat:
200 g rødkål
1 appelsin

Dressing:
1 spsk. rapsolie
1 spsk. eddike
1 spsk. flydende honning
20 g hasselnødder

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. **Salat:** Skær en tyk skive af toppen af rødkålshovedet. Læg kålhovedet med snitfladen nedad. Del kålen i fire. Skær stokken fra.
4. Snit rødkålen i meget tynde skiver, til du har 200 gram. Læg den snittede kål i en stor skål.
5. Skræl appelsinen, og skær appelsinbådene i tern.
6. Læg appelsinternene i skålen med den snittede kål.
7. **Dressing:** Bland olie, eddike og honning i en lille skål. Hæld dressingen over salaten, og bland godt.
8. Hak nødderne groft, drys dem over salaten og server.

Opgave 8:
Beskriv smagen

Tag en mundfuld af rødkålssalaten, hvor der både er rødkål og appelsin. Beskriv smagen ud fra smage-5-kanten.

Tag nu en mundfuld af rødkålssalaten, hvor der kun er rødkål. Beskriv smagen ud fra smage-5-kanten.

Hvad gør appelsinen for smagen i rødkålssalaten?

Brug elevark 7.

Scan koden, og se, hvordan du skærer kål.

BLOMKÅLSSUPPE MED MANDLER

Du skal bruge

½ løg
½ blomkålshoved
1 stor kartoffel
15 g smør
4 dl grønsagsbouillon
½ dl piskefløde
¼ tsk. salt
1 knivspids friskkværnet peber

Drys:
15 g mandler

Opgave 9:
Opbevaring af mandler

I opskriften på suppe skal du bruge mandler. Men hvordan skal du opbevare mandler?



Scan koden, og se, hvordan du blender suppe.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Fjern bladene på blomkålen. Skær blomkålen i buketter. Læg ¼ til side til fyld, og del det i meget små buketter, der kan ligge på en spiseske.
4. Vask og skræl kartoflen. Skær den i terninger.
5. Pil og hak løget.
6. Put smørret i en gryde og varm op.
7. Tilsæt løgene, og svits i cirka 5 minutter, til de er bløde. Rør rundt, løgene må ikke blive brune.
8. Tilsæt grøntsagsbouillon og kartofler, og rør rundt.
9. Læg låg på gryden, og lad det hele simre i 10 minutter.
10. Tilsæt ¾ af blomkålen, og kog videre i 10 minutter, til alle grøntsagerne er bløde.
11. Hak mandlerne.
12. Tag gryden af, og lad suppen køle lidt.
13. Hæld lidt af suppen i en blender, og blend den i portioner. Hæld den blendede suppe i en stor skål. Suppen kan også blendes direkte i gryden med en stavblender.
14. Hæld den blendede suppe tilbage i gryden, og varm den op. Tilsæt piskefløde, og smag til med salt og peber.
15. Tilsæt de små buketter blomkål. Rør rundt, og varm igennem 3-4 minutter med omrøring.
16. Hvis du synes, suppen er for tyk, kan du tilsætte lidt bouillon, mælk eller vand.
17. Nu er suppen klar til serving. Hæld den i tallerkener og drys med hakkede mandler. Servér med lunt brød.





Du skal bruge

8 g hasselnødder
15 g mørk chokolade
1 æble
½ pære
½ appelsin
¼ dl piskefløde

Opgave 10:
Typer af frugt

Hvilken slags frugt er en banan?
Hvilken slags frugt er et æble?
Hvilken slags frugt er en appelsin?

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med frugt og nødder i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hak nødder og chokolade groft.
4. Skyl æbler og pærer, skær dem i kvarte, og fjern kernehuset.
5. Skær æbler og pærer i grove stykker.
6. Skræl appelsinen, og skær appelsinbådene i grove stykker.
7. Kom frugterne i en skål.
8. Kom hasselnødder og chokolade i skålen, og vend forsigtigt rundt.
9. Kom fløden i en skål, og pisk den til flødeskum med et piskeris eller en håndmixer.
10. Servér frugtsalaten med flødeskum til.

Scan koden, og se, hvordan du hakker chokolade.

MAD MED KORN: BRØD, GRYN, PASTA OG RIS



Madpyramiden
Du finder fødevarer med korn både i bunden og midten af madpyramiden. Rugbrød og havregryn er i bunden, mens mysli, groft hvedebrød, pasta og ris er i midten af madpyramiden. Det betyder, at du skal spise mest rugbrød og havregryn og lidt mindre mysli, groft hvedebrød, pasta og ris.

Fødevarer med korn er fattige på fedt og indeholder kulhydrater og kostfibre. Kulhydrater er din krops foretrukne benzin, mens kostfibre får dig til at føle dig mæt i længere tid. Havregryn og rugbrød har et højere indhold af kostfibre end mysli og hvedebrød. Derfor ligger havregryn og rugbrød i bunden af madpyramiden.



Madpyramiden og klimaet
Mad med korn påvirker kun klimaet en lille smule. Derfor er mad med korn sund og klimavenlig mad. Ris er dog ikke så gode for klimaet. Ris bliver nemlig dyrket på en måde, så der dannes en drivhusgas, som er dårlig for klimaet.

HVAD ER KORN?

Der er mange forskellige slags korn. Du kender sikkert rug, byg, hvede og havre. Det er forskellige *kornsorter*. Ris er også korn. Du kan spise korn hele, fx kogte speltkerner og ris, men korn kan også mases flade til gryn som fx i havregryn. Endelig kan korn males til mel, som du bruger til at bage kager og brød eller til at lave pasta af.

HELE KORN

Hele korn som spelt og byg smager godt i salater eller i stedet for ris i en risotto. Bulgur og couscous er mindre stykker af hvedekorn. Husk at koge spelt, byg, bulgur og couscous, inden du spiser det.

Der er mange forskellige typer ris. De smager forskelligt og har forskellig konsistens. De er derfor gode i forskellige retter. Fx er grødris bedst i grød, fordi de svulmer op og bliver klistrede, mens jasminris er mere faste og ikke klistrer sammen. Jasminris er derfor gode at bruge i fx rissalat.



GRYN

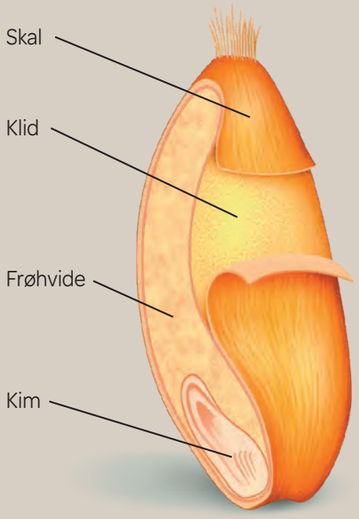
Gryn, som havregryn og ruggryn, kan du fx spise med mælk til morgenmaden, og de smager også godt i mysli, grød og brød.

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 elevark 1.





Kilde: fuldkorn.dk

MEL

Mel er korn, som er blevet tørret og malet til pulver. Korn består af skal, klid, kim og frøhvide (se tegningen).

Du kender nok hvedemel. Det er fint, hvidt mel, som næsten ligner støv. Her er skaldelene og kimdelen ikke med. De er sigtet fra. Fuldkornsmel er derimod grovere og mørkere. Her er alle kornets dele med.

Fødevarer kan være mærket med Fuldkornslogoet. Fuldkornslogoet viser, at fødevaren indeholder fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med. Du kan finde Fuldkornslogoet på mange forskellige produkter.

Opgave 2:
Find fuldkorn

Gå en tur i supermarkedet, eller kig i en tilbudsavis. Hvor mange forskellige produkter og fødevarer kan I finde med Fuldkornslogoet på?

Mel har forskellig udmalingsgrad

Fuldkornshvedemel og hvedemel har forskellig *udmalingsgrad.* Mels udmalingsgrad beskriver, hvor meget af kornet der er i melet. Hvis hele kornet er i melet, er udmalingsgraden 100 %. Hvis det kun er frøhviden, er udmalingsgraden 50 %.

Opgave 3:
Fra groft til fint

Du skal nu prøve at arbejde med kornets udmalingsgrad.

Du skal bruge:
1 dl fuldkornshvedemel

Sådan gør du:
- *Læg en si over en skål.*
- *Kom fuldkornshvedemelet i sien.*
- *Sigt melet ned i skålen.*

Beskriv, hvad du ser i sien og i skålen. Skriv det ind i elevark 2. Diskutér jeres resultater i klassen.

Brug elevark 2.

Hvilken type mel bruger du til hvad?

Det er forskelligt, hvilken type mel man skal bruge. Der er næsten altid hvedemel i opskrifter med brød og kage. Hvedemel indeholder nemlig meget *gluten*. Gluten får dejen til at hænge godt sammen, så brød og kage bliver luftigt og let. Fuldkornsmel indeholder kun lidt gluten, så brødet bliver mere tungt.

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.

Brug elevark 3.



PASTA

Pasta er for det meste lavet af en speciel type hvedemel, der hedder durumhvedemel. Du kan både få almindelig hvid pasta og fuldkornspasta. Du kan finde mange forskellige slags pasta: fx spaghetti, penne og nudler. Det er de samme ingredienser, der er i, men formen og tykkelsen er forskellig.

Opgave 5:
Sammenlign almindelig hvid pasta og fuldkornspasta

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

Brug elevark 4.



BRØD

Du bruger mel, hele kerner og gryn til at bage med. Når du bager brød, kan du prøve at blande hvedemelet med fx grahamsmel. Du kan også komme havregryn i dejen eller hvedekerner eller knækket rug. Så får du et lækkert brød med forskellig smag og konsistens. Jo mere fuldkornsmel du kommer i dejen, desto mere groft og tungt bliver brødet. Fx er der næsten kun fuldkornsmel i rugbrød. I rugmel er hele kornet nemlig malet til mel. Rugmel er derfor et fuldkornsprodukt.

Hvordan hæver brødet?

Du tilsætter altid et hævemiddel, når du bager brød. Det får brødet til at blive luftigt og lækkert, når det er blevet bagt. Du kan bruge gær, surdej og kemiske hævemidler som fx bagepulver eller natron.

Når du bruger gær, er det vigtigt, at vandet har den rette temperatur. Vandet skal være lunkent og må endelig ikke være for varmt. Varmt vand ødelægger nemlig gæren, og så vil brødet ikke hæve. En passende temperatur er 28-32 grader. Mærk temperaturen med din finger. Vandet må ikke føles varmere end din lillefinger.

Når du bager med gær, skal du lade dejen hæve. Det giver brødet god konsistens og smag. En dej er færdig med at hæve, hvis den »rejser sig« igen, når du trykker let på den med en finger. Hvis du bager med kemiske hævemidler, skal brødet ikke hæve før bagning.



Opgave 6:
Undersøg gær

En pakke gær indeholder ca. fire millioner gærceller. Det er en slags svampe, som skal have den rigtige næring. Hvad sker der med dem, når de får salt eller sukker?

Brug elevark 5.



Opgave 7:
Gær og hævning

Hvad sker der, hvis du bruger mere eller mindre gær i en opskrift?
Brug elevark 6.

Opgave 8:
Gær og temperatur

Find ud af, hvad der sker med gæren, når du bruger koldt, lunkent og varmt vand.
Brug elevark 7.

Opgave 9:
Bag boller med hvedemel og fuldkorns-hvedemel

Sammenlign boller med hvedemel og fuldkornshvede-mel. Er der forskel på bollerne?

Brug elevark 8.

Scan koden, og se, hvordan du laver dej.

Scan koden, og se, hvordan du ælter dej.

Scan koden, og se, hvordan du ser, hvornår brødet er gennembagt.

KAGE

Når du bager kage, bruger du oftest hvedemel og tit også et kemisk hævemiddel, fx bagepulver eller natron. Der er forskellige slags kagedej. Du bruger mørdej til tærter, pisket dej til lagkagebunde og rørt dej til muffins og skærekager. Til kanelsnegle bruger du en gærdej – altså en dej med gær som hævemiddel.

Pisket dej

Du laver pisket dej ved at piske æg og sukker godt sammen, så massen bliver lys og luftig. Herefter vender du forsigtigt de andre ingredienser i. På den måde får du en meget luftig kage.

Rørt dej

Du laver rørt dej ved først at røre blødt smør og sukker godt sammen, til blandingen er lys og luftig. Herefter tilsætter du æg, og til sidst vender du mel i.

Scan koden, og se, hvordan du laver pisket dej.

Scan koden, og se, hvordan du laver rørt dej.

Opgave 10:
Bag kage med rørt dej

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

Brug elevark 9.



SÅDAN OPBEVARER DU FØDEVARER MED KORN

Du skal opbevare de fleste varer med korn mørkt i et køkkenskab. Det gælder mel, havregryn, pasta, ris, brød og kage. Frisk pasta skal i køleskabet, og det skal rester af kogt ris og pasta også.

Hjemmebagt brød holder sig bedst, hvis du pakker det ind i et rent viskestykke, et stykke madpapir eller lægger det i en brødkasse. Du kan også komme det i en frysepose. Vent med at pakke nybagt brød ind, til det er kølet af. På den måde beholder brødet sin lækre, sprøde skorpe. Kage kommer du i en frysepose eller pakker ind i husholdningsfilm.

Scan koden, og tjek i leksikonet.

Opgave 11:
Er der forskel på, hvordan du opbevarer forskellige slags brød?

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvordan du opbevarer fuldkornsbrød og rugbrød, og hvor længe det kan holde sig.



HVORDAN SPISER DU KORN?

Du kan spise korn til alle måltider – både som kold og varm ret. Til morgen spiser du fx Havrefras, havregrød eller »Hjemmelavet mysli« (side 48). Til mellemmåltid kan du spise en grovbolle, knækbrød eller en kiks. Frokosten står tit på rugbrød eller sandwich. Til aftensmad får du måske noget med bulgur. Det kan fx være »Pitabrød med bulgursalat« (side 47) eller »Pasta med grøntsager« (side 46).

Du spiser også korn, når du spiser kager som fx muffins eller kanelsnegle.

PASTA MED GRØNTSAGER



Scan koden, og se, hvordan du koger pasta.

Du skal bruge

100 g pasta penne
½ broccoli
1 stor gulerod
1 spsk. grøn pesto
1 tsk. salt
1 l vand

Opgave 12:
Pasta al dente

I denne opskrift skal du koge pastaen al dente. Men hvad betyder al dente?

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl broccolien, og skær den i små buketter. Læg dem i en skål med koldt vand.
4. Skræl guleroden, og skær den i skiver på en ½ centimeter. Læg den i skålen med det kolde vand.
5. Hæld vand og salt i en gryde og læg låg på. Kog vandet. Kom pastaen i gryden. Kog pastaen i 10 minutter.
6. Kom broccoli og gulerod i pastaen, når halvdelen af tiden er gået, og kog dem med resten af tiden.
7. Smag på pastaen. Den skal være al dente. At pastaen skal være al dente betyder, at den stadig har et »bid«. Den må ikke være helt gennemkogt, men heller ikke helt rå. Den skal være sådan, at der stadig er lidt modstand mod tænderne, når man tygger i pastaen. Smag også på grøntsagerne.
8. Hæld pasta og grøntsager i en si, og lad vandet løbe fra.
9. Hæld pasta og grøntsager i et fad, og servér.

PITABRØD MED BULGURSALAT

Du skal bruge

1 dl bulgur (50 g)
2 dl vand
1 knivspids groft salt
1 skoleagurk eller ½ agurk
2 ½ tomater
½ løg
½ bundt bredbladet persille
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
½-1 citron (2 spsk. frisk citronsaft)
¾ tsk. harissa eller anden stærk chilisovs

4 pitabrød (fuldkorn)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Sæt vand i en gryde med låg, og bring det i kog. Hæld bulgur og salt i. Læg låg på, fjern gryden fra varmen, og lad den stå i 15 minutter.
4. Rør i bulguren med en gaffel. Lad bulguren blive kold.
5. Vask agurk og tomater. Skær dem i små tern.
6. Pil og hak løget.
7. Skyl persillen i koldt vand. Lad den dryppe godt af. Hak persillen med en kniv.
8. Bland olie, citronsaft og chillisovs i en stor skål.
9. Kom bulgur, tomater, agurker, løg og persille i skålen, og bland godt sammen. Smag til med salt og citronsaft.
10. **Pitabrødene:** Varm pitabrødene på en brødrister eller i en 200 grader varm ovn i 2 minutter. Fyld brødene med bulgursalat.





Opgave 13
Hvad er bulgur?

I denne opskrift skal du bruge bulgur. Men hvad er bulgur egentlig?

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med korn i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.

Scan koden, og se, hvordan du koger bulgur.

HJEMMELAVET MYSLI



Du skal bruge

500 g grovvalsede havregryn
100 g kokosmel
100 g græskarkerner
25 g hasselnøddeflager
50 g sesamfrø
½ dl neutralt smagende olie, fx rapsolie
1 dl æblemost eller æblejuice
75 g honning

Tilbehør:
1 æble eller 1 pære
2 dl mælk, tykmælk eller yoghurt naturel

Opgave 14:
Hvordan spiser du morgenmad?

Hjemmelavet mysli kan du spise som morgenmad med yoghurt eller som et nemt mellemmåltid. Hvordan kan du ellers spise mad med korn om morgenen? Kom med eksempler.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 175 grader.
4. Læg bagepapir på en bradepande.
5. Kom havregryn, kokosmel, græskarkerner, hasselnøddeflager og sesamfrø i en skål. Bland godt. Kom dernæst olie, æblemost eller æblejuice og honning i skålen. Bland godt.
6. Hæld mysli-blandingen i bradepanden. Læg et stykke bagepapir over myslien. Sæt myslien i ovnen, og bag den i 10 minutter.
7. Tag myslien ud, og rør i den. Læg bagepapiret over myslien igen, og sæt den i ovnen igen. Bag den i cirka 10-15 minutter, indtil den er gylden og sprød.
   Tip: Når myslien er afkølet, kan du gemme den i en lufttæt beholder. Så holder den sig fint!
8. **Sådan kan du spise myslien (til 1 portion):** Skyl et æble eller en pære, og skær den over i fire dele.
9. Skær kernehuset ud, og skær frugten i små stykker.
10. Hæld 2 deciliter mælk, tykmælk eller yoghurt naturel i en dyb tallerken.
11. Drys med mysli og små stykker æble.

MÆLKEPRODUKTER



Madpyramiden
Du finder mælkeprodukterne to steder i madpyramiden. Mælk, hytteost og yoghurt er i midten af madpyramiden. Det er nemlig sundt, at du får ¼-½ liter magert mælkeprodukt om dagen. Osten finder du i toppen af madpyramiden – blandt det, du skal spise mindst af. Du kan spise ca. 1 skive ost om dagen.

Mælkeprodukter er sunde, fordi de indeholder meget calcium. Calcium er vigtigt for vores knogler og tænder. Mælkeprodukter indeholder også protein, som er med til at gøre vores muskler stærke.



Madpyramiden og klimaet
Mælk påvirker ikke klimaet så meget som ost. *Der skal nemlig mere energi til at lave ost end til at lave mælk. Derfor ligger ost i toppen af madpyramiden, mens mælk ligger i midten af madpyramiden.*

HVOR KOMMER MÆLKEN FRA?



Mælken i Danmark kommer fra køer. Den friske mælk, direkte fra koen, indeholder mere fedt end sødmælk. På mejeriet laver de om på mælken, så den kommer til at indeholde mere eller mindre fedt. På den måde får vi mælkeprodukter med lidt fedt, fx skummetmælk og minimælk, og mælkeprodukter med meget fedt, fx fløde.

En ko spiser 60 kg foder og drikker 100 liter vand hver dag. Det sætter gang i koens fire maver, så den bøvser og prutter det meste af tiden. Alt foderet bliver til ca. 26 liter mælk pr. dag pr. ko.

Vidste du, at mennesker andre steder i verden bruger mælk fra andre dyr, fx bøfler, rensdyr, heste og kameler?

Opgave 1:
Undersøg forskellige typer af mælk

Du skal nu undersøge forskellige typer af mælk.

Brug elevark 1.



HVAD BRUGER VI MÆLKEN TIL?

Vi spiser mange fødevarer, der er lavet af mælk. Mælk bliver nemlig også brugt til at lave yoghurt, cremefraiche og ost. Fødevarer lavet af mælk hedder *mælkeprodukter*. I skemaet ser du en masse forskellige mælkeprodukter.

Mælk	Skummetmælk Minimælk Letmælk Sødmælk Kakaomælk
Fløde	Kaffefløde Madlavningsfløde Piskefløde
Syrnede mælkeprodukter	Kærnemælk Yoghurt Græsk yoghurt Cremefraiche A38 Ymer/Ylette Skyr
Oste	Skæreost Skimmelost Friskost (fx hytteost, ricotta) Smøreost Rygeost Feta
Smør	Læs mere om smør i kapitlet »Fedtstoffer«.

Opgave 2:
Lav din egen græske yoghurt

På mejeriet laver de om på mælken, så den bliver til forskellige mælkeprodukter. Men det kan du faktisk også! Du skal nu lave om på yoghurt, så den bliver mere fast i konsistensen.

Når du skal lave din egen græske yoghurt, skal du dræne yoghurten. At dræne betyder, at du fjerner vand fra yoghurten, så den bliver mere fast.

Det skal du bruge:
2½ dl yoghurt naturel

Sådan gør du:
1. *Vask hænder.*
2. *Læg et rent viskestykke i en si. Sæt sien over en skål.*
3. *Hæld yoghurten ned i viskestykket. Lad yoghurten dryppe af. Det tager ca. 30 minutter.*
4. *Hæld den drænede yoghurt i en skål.*



Opgave 3:
Du kan lave din egen tzatziki. Brug fx din egen græske yoghurt fra opgave 2.

Tzatziki
Det skal du bruge:
½ agurk
ca. 1½ dl græsk yoghurt (fra opgave 2)
1-2 fed hvidløg
1 knivspids salt
1 knivspids peber



Sådan gør du:
1. *Vask hænder.*
2. *Mål alle ingredienserne af.*
3. *Skyl agurken. Skær den over på langs, og skrab kernerne ud med en ske. Smid kernerne væk.*
4. *Riv agurken på den grove side af rivejernet. Tag den revne agurk op i hånden og pres noget af vandet ud af agurken.*
5. *Kom agurken ned i skålen med din græske yoghurt. Bland med en ske.*
6. *Pil hvidløget, og pres det ned i skålen med en hvidløgspresser. Bland godt.*
7. *Smag din tzatziki til med salt og peber.*

Du kan spise ristet brød til tzatzikien, bruge den som dressing til en salat eller til bagte kartofler.

HVORDAN LAVER MAN OST?



Når mejeristerne på mejeriet laver oste, får de mælken til at stivne. Det gør de ved at fjerne noget af vandet fra mælken, så mælken bliver mere fast. Nogle ostetyper skal *lagre* (modne) i noget tid, fx skæreoste og skimmeloste. Lagrede oste har mere smag og duft end oste, der ikke er lagrede. Smøreost, flødeost og hytteost er ikke lagrede. Dem kalder vi for *friskoste*.

Opgave 4:
Lav din egen ost

Ved du, at du faktisk kan lave din egen ost? Du skal prøve at lave en knapost, der er lavet af kærnemælk. Det er en mild friskost, som du kan spise på brød eller knækbrød. Når du varmer kærnemælk op, skiller kærnemælken sig i friskost og i valle. Vallen er den vandige del af mælken. Når vallen er skilt fra, kan osten blive mere fast.

Brug elevark 2.



Scan koden, og se, filmen, hvor Gorm tester forskellige oste sammen med Noah og hans venner.

HVORDAN OPBEVARER DU MÆLKEPRODUKTER?

Alle mælkeprodukter skal i køleskabet. Ellers bliver de hurtigt dårlige. Du kan læse på indpakningen eller kartonen, hvor længe mælkeproduktet kan holde sig. Hvis mælkeproduktet ikke er åbnet, holder det i mange dage. Så snart du har åbnet det, kan mælkeproduktet ikke holde sig så længe.

Hvis du er i tvivl om, om et mælkeprodukt er ved at være for gammelt, så lugt til det, og smag forsigtigt på det! Du kan hurtigt lugte og smage, om mælkeproduktet er blevet dårligt.

Opgave 5:
Er der forskel på, hvor længe mælkeprodukter kan holde sig?

Gå ind i leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvor lang tid forskellige mælkeprodukter kan holde sig.

- *Hvor lang tid kan minimælk holde sig uåbnet og åbnet?*
- *Hvor lang tid kan cremefraiche holde sig uåbnet og åbnet?*
- *Hvor lang tid kan en friskost som mozzarella holde sig uåbnet og åbnet?*



Scan koden, og tjek leksikonet.

HVORDAN SMAGER MÆLKEPRODUKTER?

Alle fødevarer lavet af mælk smager af umami. Især lagrede oste smager meget af umami og også af salt. Mælk og fløde smager sødt, mens syrnede mælkeprodukter, som yoghurt og kærnemælk, smager mere surt.



Opgave 6:
Smag på mælkeprodukter

Du skal nu undersøge, hvilke grundsmage der er i forskellige mælkeprodukter.
Smag på:

- yoghurt naturel
- fetaost
- lagret skæreost

Hvilke grundsmage har produkterne? Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanten.

Brug elevark 3.

HVAD BRUGER DU MÆLKEPRODUKTER TIL?

Du kan bruge mælkeprodukter til mange ting. De er gode på morgenbordet, fx yoghurt med mysli eller mælk på havregryn. Du kan også bruge mælkeprodukter til at lave desserter af, fx is og creme. Du kan bruge dem i aftensmaden, fx til »Thousand Island-dressing« (side 56). Mælkeprodukterne er også gode til dine mellemmåltider, fx som dip til grøntsagsstave, i smoothies eller i »Varm rugbrødssandwich« (side 55).

Opgave 7:
Lav 100 % din koldskål

Du skal nu lave 100 % din koldskål. Følg opskriften på koldskål. Vælg selv, hvilke mælkeprodukter du vil bruge. Måske vil du bruge en blanding af to eller flere?
Gå sammen i grupper, og lav retten.

Brug elevark 4.





PASTARET MED RICOTTA



Scan koden, og se, hvordan ud river citronskal.

Du skal bruge

1 tsk. salt
250-350 g broccoli eller blomkål
250 g ricotta (frisk italiensk ost)
1½ tsk. fint revet citronskal
½ bundt frisk basilikum
Lidt friskkværnet peber
200 g friske lasagneplader

Tilbehør
2 skiver fuldkornsbrød

Opgave 8:
Friskost

Hvilken type ost er en friskost?
Er det en lagret ost?

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med mælkeprodukter i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld 2-3 liter vand og salt i en gryde. Læg låg på, og varm op.
4. Vask broccoli eller blomkål, og del det i små buketter.
5. Kom buketterne i gryden med det kogende vand, og kog dem i 3 minutter, til de er lidt bløde.
6. Tag stykkerne op med en hulske, og hold dem varme, for eksempel i en skål med låg (brug eventuelt en tallerken). Smid ikke vandet ud.
7. Put ricotta i en skål. Riv citronskal fint på et rivejern, og rør det til ricottaen. Rør rundt.
8. Skyl basilikumblade i en balje med koldt vand, og dup dem tørre i et rent viskestykke. Hak bladene med en kniv, og rør dem til ricottaen. Rør rundt.
9. Smag til med salt og friskkværnet peber.
10. Sæt gryden med vand tilbage på kogepladen, og varm op.
11. Læg lasagnepladerne ud på et skærebræt, og skær dem i halve.
12. Når vandet koger, kommer du lasagnepladerne i gryden én ad gangen. Sluk for varmen, og rør forsigtigt rundt.
13. Lad lasagnepladerne ligge i vandet i 2 minutter. Læs eventuelt på pakken.
14. Sæt et dørslag i vasken, og hæld lasagnepladerne op i dørslaget. Lad dem dryppe godt af.
15. Tag lasagnepladerne op af dørslaget, og læg dem i et fad.
16. **Ved bordet:** Smør et tyndt lag af ricotta-krydderurteblandingen på den varme kogte pasta, og spis med broccoli og brød.

VARM RUGBRØDSSANDWICH

Du skal bruge

4 skiver groft rugbrød
4-6 tsk. stærk sennep
4 skiver mild ost
2 tomater
Evt. et drys paprika

Tilbehør:
2 stykker frugt skåret i skiver/både

Opgave 9:
Undersøg konsistensen

Hvordan er konsistensen af rugbrødssandwichen i hånden? Hvordan er konsistensen af rugbrødssandwichen i munden?
Er konsistensen *forskellig?*

Du kan læse mere om konsistens i kapitlet »Grundsmage og sanser« side 8-13.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Sandwichen kan varmes i toaster eller på pande.
4. Smør rugbrødsskiverne med sennep. Læg en skive ost på hvert stykke brød. Drys evt. med paprika eller et andet krydderi.
5. Vask tomaterne og dup dem tørre med ren køkkenrulle. Skær tomaterne i 3-4 millimeter tykke skiver. Læg tomatskiverne mellem de to skiver brød med sennep og ost. Klem brødskiverne sammen til en sandwich.
6. Læg sandwichen på en tør slip-let stegepande, og varm brødet ved svag varme 3-4 minutter på hver side, til osten er smeltet. Vend forsigtigt sandwichen med en paletkniv. Når brødet bliver sprødt og lunt, er sandwichen klar til servering – men pas på, du ikke brænder dig, når du tager den første bid!

Scan koden, og se, hvordan du rister mad på en pande.



REJECOCKTAIL MED THOUSAND ISLAND-DRESSING

Du skal bruge

Thousand Island-dressing:
½ fed hvidløg
1 ½ dl. A8 eller yoghurt naturel
2 spsk. ketchup
½ knivspids cayennepeber eller chili
½ knivspids salt

Fyld:
100 g rejer
¼ salathoved
½ avocado
1 tomat
½ bundt dild

Tilbehør:
Fuldkornsbrød



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. **Dressing:** Pil hvidløg, og hak det meget fint.
4. Kom hvidløg, A38, ketchup og cayennepeber i en skål og rør godt. Smag til med lidt salt.
5. **Fyld:** Hæld rejerne i en si, og lad dem dryppe af.
6. Skyl salaten, dup den med et rent viskestykke, og snit den fint.
7. Halvér avocadoen. Fjern stenen, og skrab kødet ud. Skær kødet i tern.
8. Skyl tomaten og hak den.
9. Kom koldt vand i en stor skål. Skyl dild, og dup den tør med et rent viskestykke. Hak dilden fint.
10. Kom rejer, salat, avocado og tomat i portionsglas. Hæld lidt dressing over rejecocktailen. Pynt med dild på toppen af reje-cocktailen
11. Server med fuldkornsbrød.

Scan koden, og se, hvordan du skyller salat.



Opgave 10:
Sammenlign smagen

Smag på Thousand Island-dressingen; brug smage-5-kanten.

Smag på rejecocktailen med Thousand Island-dressing; brug smage-5-kanten.

Sammenlign de to smage-5-kanter. Er det Thousand Island-dressingen eller reje-cocktailen med Thousand Island dressing, der smager mest surt?

Brug elevark 5.

FISK OG SKALDYR



Madpyramiden
Du finder fisk og skaldyr i toppen af madpyramiden. Spis fisk og skaldyr et par gange om ugen til aftensmad og gerne flere gange om ugen til frokost. Spis mere fisk, end du spiser rødt kød som okse- og svinekød.

Fisk har et højt indhold af vigtige næringsstoffer. Det er fx D-vitamin, som der ikke er så meget af i andre fødevarer. D-vitamin er vigtigt for muskler og knogler. Fisk indeholder også de sunde fiskeolier. Fiskeolier er gode for vores hjerte.



Madpyramiden og klimaet
De fleste fisk og skaldyr påvirker ikke vores klima ret meget. Frosne fisk påvirker vores klima mere end ferske fisk, fordi det kræver meget energi at fryse fisk og skaldyr.



HVAD ER FISK OG SKALDYR?

Fisk og skaldyr lever i vandet. Det er fx rødspætte, laks, rejer og muslinger.

Du kan købe frisk fisk, som hele fisk, fiskefars og fisk, som er *fileterede*. Når en fisk er fileteret, er den skåret ud i stykker, som er fri for fiskeben. Du kan også få hele friske skaldyr. Derudover kan du købe fisk og skaldyr frosne og på dåse, i bøtte eller i glas. Du kan fx købe tun i vand eller olie, makrel i tomat eller torskerogn på dåse.

Nogle fisk indeholder meget fedt. Det gør fx ørred, sild og laks. Dem kalder vi for *fede* fisk. Andre fisk indeholder meget lidt fedt. Det er fx torsk og rødspætte. Dem kalder vi for *magre* fisk.

Bæredygtige fisk og skaldyr
Fisk og skaldyr kan være mærket med MSC- eller ASC-mærket. MSC-mærket fortæller dig, at fisken er fanget på en bæredygtig måde ude på havet. Det betyder, at der er nok af den type fisk i havet, og at fisken er fanget på den rigtige måde.

ASC-mærket fortæller dig, at fisken er opdrættet på en bæredygtig måde. Det betyder, at fisken bliver opdrættet, så det påvirker miljøet mindst muligt.

CERTIFICERET BÆREDYGTIGT FISKERI MSC www.msc.org

OPDRÆTTET ANSVARLIGT asc CERTIFICERET ASC-AQUA.ORG

Opgave 1:
Har du styr på fisk og skaldyr?

Hvor mange fisk og skaldyr kender du? Lav en liste sammen med dine klassekammerater. Du kan finde inspiration i leksikonet på gocook.dk eller i app'en.

Hvilke fisk og skaldyr spiser du?

Scan koden, og tjek leksikonet.

Opgave 2:
Kan du finde fisk og skaldyr, som er med på mærkerne?

Gå i supermarkedet, eller kig i en tilbudsavis. Kan du finde fisk og skaldyr, der er mærket med MSC-mærket eller med ASC-mærket? Tag fotos af produkterne (husk at spørge om lov, inden du tager fotos), og præsentér dem for hinanden.

HVORDAN OPBEVARER DU FISK OG SKALDYR?

Opbevar altid fisk og skaldyr koldt. Enten i køleskabet eller i fryseren. Fisk kan ikke holde sig ret længe. Derfor skal du tilberede frisk fisk samme dag, som du har købt den. Nogle pakker med frisk fisk kan holde sig lidt længere, fordi de er pakket på en særlig måde. Læs på pakken, hvor længe fisken kan holde sig.

Fisk kan holde sig 3-6 måneder i fryseren. Magre fisk som torsk og rødspætte kan holde sig længere tid end fede fisk som makrel og laks.

Du skal altid tø frossen fisk op i køleskabet. Så bevarer de bedst smag og konsistens. Læg den frosne fisk i en skål, og sæt skålen i køleskabet.

Du opbevarer rejer og sild i glas eller bøtte i køleskabet, mens fisk på dåse, fx torskerogn og makrel i tomat, skal i et køkkenskab. Når du har åbnet dåsen, skal du hælde resterne over i en bøtte, sætte låg på og stille den i køleskabet. Dåsen er nemlig ikke god at opbevare mad i.



Opgave 3:
Er der forskel på holdbarheden af fisk?

Er der forskel på, hvor længe du kan opbevare torsk, krebs og sej?

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvor længe du kan opbevare torsk, krebs og sej.

Scan koden, og tjek leksikonet.

ER FISKEN FRISK?

Du skal bruge alle dine sanser til at finde ud af, om en hel fisk er frisk. En frisk fisk smager nemlig bedst.

Sådan undersøger du, om en hel fisk er frisk:
1. Øjnene er klare og gennemsigtige.
2. Gællerne er røde som blod og uden slim.
3. Fisken lugter frisk af tang og hav.
4. Fiskekødet er fast. Hvis du trykker let på det med en finger, retter fiskekødet sig op igen.

Scan koden, og lær, om fisken er frisk.

Opgave 4:
Vurdér om fisken er frisk

Du skal nu undersøge en frisk og en gammel fisk. Skriv i skemaet, hvad du ser, lugter og mærker.

Brug elevark 1.



FILETERING AF FISK

Hvis du køber en hel fisk, skal du selv fjerne benene. Det hedder at *filetere* en fisk. Du skal bruge en skarp kniv for at få kødet fri. Kødet på fisken sidder nemlig godt fast på fiskens ben.



Opgave 5:
Filetér en hel fisk

Du skal nu prøve at filetere en hel fisk. Enten en rundfisk, som fx en sild eller en fladfisk, som fx en rødspætte.
Følg instrukserne i filmen.
Giv dig god tid.

Du kan fx bruge fileter til en fiskeburger, som i »Carolines fodboldburger« (side 63).

Scan koden, og se, hvordan du fileterer rundfisk som fx laks.

Scan koden, og se, hvordan du fileterer fladfisk som fx skrubbe.

FISK OG HYGIEJNE

Når du laver mad med fisk, er der nogle ting, du skal huske:

- Læg fisken i en skål, så den ikke drypper på andre fødevarer i køleskabet.
- Vask dine hænder, når du har rørt ved rå fisk.
- Hold rå fisk væk fra andre fødevarer.
- Brug altid rene køkkenredskaber, fx spækbræt og kniv. Vask dem op med varmt vand og sæbe bagefter.
- Tør saft fra fisk op med køkkenrulle.
- Vask bordet med varmt vand og sæbe.



Opgave 6:
Fisk og god hygiejne i køkkenet

Gå sammen i grupper. Læs opskriften »Rugbrød med laksesalat« igennem. Notér de steder, hvor det er særlig vigtigt at have en god hygiejne, når du laver mad med fisk. Sammenlign med dine klassekammerater. Har I noteret de samme steder?

Brug elevark 2.

Lav »Rugbrød med laksesalat«.

Scan koden for at finde opskriften.

HVORDAN SMAGER FISK OG SKALDYR?



Fisk og skaldyr smager alle af umami, men samtidig også meget forskelligt. Hvide, magre fisk, som fx rødspætte og torsk, har en meget mild og lidt sød smag, mens fede fisk som sild, makrel og laks har en mere kraftig smag.

HVORDAN TILBEREDER DU FISK OG SKALDYR?

Scan koden, og se, hvordan du bager rundfisk som fx laks.

Scan koden, og se, hvordan du steger rundfisk som fx laks.

Scan koden, og se, hvordan du steger fladfisk som fx skrubbe.

Du kan tilberede hele fisk eller fisk, som er fileteret, på mange måder. Du kan:

- dampe
- koge
- stege
- bage

Fisken smager forskelligt, afhængig af hvordan du har tilberedt den.

Opgave 7:
Laks på tre måder

Du skal nu smage på laks, der er tilberedt på tre forskellige måder: ovnbagt, pandestegt og kogt. Gå sammen i grupper. Tilbered laksen.

Brug elevark 3.



HVORDAN SPISER DU FISK OG SKALDYR?

Du kan spise fisk som pålæg på rugbrød. Det kan være torskerogn, tunsalat eller makrel i tomat. Du kan også spise fisk til aftensmaden, fx en fisk, der er stegt på panden eller bagt i ovnen. Måske har du også smagt sushi, hvor fisken er rå?

Opgave 8:
100 % din makrelsalat!

Du skal nu prøve at lave din egen makrelsalat, og du bestemmer selv, hvad der skal være i. Gå sammen to og to, og lav makrelsalat.

Brug elevark 4.



TORSKEROGNSFRIKADELLER

Du skal bruge

100 g torskerogn
2 spsk. rasp
2 spsk. mel
1 æg
½ løg
¼ tsk. salt
1 knivspids peber
5 g smør



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom torskerogn, rasp og mel i en stor skål, og rør godt.
4. Slå ægget ud i en lille skål. Kom æg i farsen, og rør godt.
5. Pil løget, og riv det på den fine side af rivejernet. Kom løg i farsen, og rør godt. Kom salt og peber i farsen, og rør godt
6. Sæt en stegepande på en kogeplade, og varm stegepanden op. Kom smør på, og lad det smelte.
7. Form farsen til frikadeller med en spiseske, og steg frikadellerne i cirka 5 minutter på den ene side ved lav varme, til de er lysebrune.
8. Vend frikadellerne med en paletkniv, og steg dem i cirka 5 minutter på den anden side ved lav varme, til de er lysebrune.
9. Sluk for stegepanden, og tag frikadellerne af.

Scan koden, og se, hvordan man steger torskerognsfrikadeller.



Opgave 9:
Vurdér torskerognsfrikadellerne

Undersøg smagene i torskerognsfrikadellerne ud fra smage-5-kanten.

Brug elevark 5.

CAROLINES FODBOLDBURGER



Du skal bruge

Agurkesalat:
½ agurk
1 spsk. æbleeddike
½ spsk. honning eller sukker
¼ tsk. salt
1 knivspids peber

Laksebøffer:
¼ bundt persille
100 g laks uden skind
200 g torskefars
1 spsk. olie

Dressing:
½ citron
3 spsk. skyr eller græsk yoghurt
¼ bundt persille
¼ tsk. salt
1 knivspids peber
2 gulerødder

3 fuldkornsburgerboller eller sandwichboller

Opgave 10:
Vurdér fodboldburgeren

Undersøg smagene i fodboldburgeren ud fra smage-5-kanten.

Brug elevark 6.

Scan koden, og se, hvordan du laver flade bøffer.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. **Agurkesalat:** Skyl agurken, og skær agurken i tynde skiver.
4. Put eddike, honning, salt og peber i en lille skål, og rør det sammen med en gaffel til en dressing.
5. Put agurkeskiverne ned i dressingen, og vend dem rundt i dressingen. Stil skålen til side.
6. **Laksebøffer:** Hæld koldt vand i en balje.
7. Skyl persillen i baljen med det kolde vand. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen groft.
8. Tag et nyt skærebræt og en stor kokkekniv. Skær laksen ud i grove tern, og hak dem fint med kniven.
9. Put torskefars, laksetern og halvdelen af persillen i en skål, og rør det sammen med en ske.
10. Form seks flade bøffer af fiskefarsen: Læg en klat af fiskefarsen på en frysepose, læg en anden frysepose ovenpå, og pres bøffen flad.
11. Hæld olien på en stegepande, og varm den op.
12. Læg bøfferne på stegepanden. Skru ned til middel varme, og steg dem i cirka 4 minutter på den ene side, til de er gyldenbrune.
13. Vend bøfferne med en paletkniv, og steg dem i cirka 4 minutter på den anden side, til de er gyldenbrune.
14. Tag bøfferne af stegepanden, og læg dem på en tallerken.
    Tip: Hold dem varme ved at lægge et stykke staniol over tallerkenen eller ved at lægge en tallerken over.
15. **Dressing:** Skær citronen over i to halve, og pres 1 spiseske citronsaft.
16. Hæld skyr, resten af persillen, salt, peber og citronsaft i en skål, og rør det sammen.
17. Skræl gulerødderne, og læg dem på et skærebræt. Skræl dem i tynde strimler med kartoffelskrælleren.
18. **Saml burgerne:** Smør dressing på begge halvdele af bollerne. Læg en bøf, strimler af gulerod og syltede agurker i burgerne, og servér. Velbekomme!



BLOMKÅL MED REJER



Du skal bruge

Blomkål:
1 l vand
ca. 1 spsk. salt
½ blomkålshoved

Dilddressing:
½ bundt dild
1 dl ymer
25 g mayonnaise
1 spsk. sennep
½ knivspids salt
½ knivspids friskkværnet peber

100 g pillede rejer, optøede

Tilbehør:
1 citron, skåret ud i både
Fuldkornsbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. **Blomkål:** Kom 1 liter vand og 1 spsk. salt i en gryde. Gryden skal være så stor, at hele blomkålshovedet kan være i gryden. Bring vandet i kog.
4. Pil de grønne blade af blomkålen, og skyl den.
5. Skær et kryds i stokken af blomkålen, så bliver den kogt ensartet.
6. Læg blomkålshovedet i gryden, og læg låg på. Kog blomkålen i ca. 12-15 minutter, indtil det er mørt, men også har bid.
7. Hæld kogevandet fra blomkålen, og læg blomkålen i et dørslag.
8. Lad blomkålen dryppe godt af, og lad den køle af.
9. **Dressing:** Skyl dilden godt. Fjern de grove stilke, og hak dilden fint.
10. Kom ymer og mayonnaise i en lille skål. Kom dild, sennep, salt og peber i skålen, og rør det sammen.
11. Læg blomkålshovedet på et fad.
12. Hæld dressing over blomkålen, og drys med rejer.
13. Blomkålen er nu klar til servering. Servér den med citron, skåret i både, og fuldkornsbrød.





Flere opskrifter
Find flere opskrifter med fisk og skaldyr i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.

Opgave 11:
Vurdér blomkål med rejer

Undersøg smagene i blomkål med rejer ud fra smage-5-kanten.

Brug elevark 7.

Opgave 12:
Sammenlign smagen i de tre retter med fisk

Du skal nu sammenligne smagen i de tre fiskeretter ud fra de tre smage-5-kanter, du har udfyldt. Hvilken ret smagte mest af umami?

FJERKRÆ

Hvad er din yndlingsret med kylling?

»Noget af det bedste for mig om sommeren er nye kartofler og mormorkylling. Altså hel kylling med persille og citronskal, salt og peber. Ovnstegt, så skindet er helt sprødt. Og så en rabarberkompot til. Det smager jo fuldstændig flippet godt!«

Madpyramiden
Du finder fjerkræ som fx kylling i toppen af madpyramiden. Det er sundt at spise fjerkræ et par gange om ugen. Spis mere fjerkræ, end du spiser oksekød og svinekød.

Fjerkræ indeholder meget protein, som er vigtigt for vores muskler. Det indeholder også vitaminer og mineraler som B-vitaminer og kalium. Kødet fra fjerkræ er meget fedtfattigt.

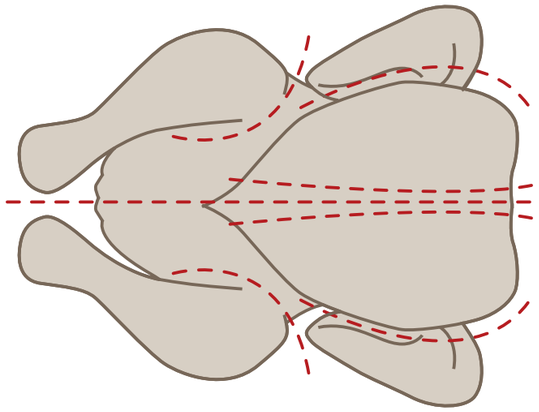


Madpyramiden og klimaet
Fjerkræ påvirker vores klima mindre end oksekød og svinekød. En kylling spiser nemlig ikke så meget mad som fx en ko.

HVAD ER FJERKRÆ?

Fjerkræ er fugle. Det er fx kylling, and og kalkun. Du kan købe fjerkræ som hele fugle, og du kan købe pakker med fuglen skåret ud i mindre dele. Det kalder vi for *udskæringer*. Kyllingelår og kalkunbryst er fx udskæringer. Du kan også købe hakket kød, fx hakket kyllingekød.





Hvis du køber en hel kylling, kan du selv skære den ud i mindre stykker (se tegningen). Det hedder at *partere* en kylling.

Hvordan kan du bruge udskæringerne?
Du kan bruge de forskellige udskæringer af kyllingen til forskellige retter. Du kan fx bruge brystet til »Sandwich med kylling« s. 70, og lårene til »Kyllingelår med cornflakes« se opgave 4.

Opgave 1:
Udskæringer af kylling

Undersøg, hvordan I kan købe kylling i supermarkedet. Tag fotos af pakkerne, men husk at spørge personalet i butikken om lov først.

Brug elevark 1.

Opgave 2:
Partér en kylling

Du skal nu selv prøve at partere en kylling. Du skal bruge en skarp kniv, når du skal partere en kylling. Følg filmen nøje. Tag dig god tid.

Scan koden, og se, hvordan du parterer en kylling.

HVORDAN OPBEVARER DU FJERKRÆ?



Opbevar altid fjerkræ koldt. Det skal enten være i køleskabet eller i fryseren. Frisk fjerkræ kan holde sig 6-14 dage på køl. Se på pakken, hvor længe det kan holde sig. I fryseren kan en hel and holde sig i ca. fem måneder, mens en hel kylling kan holde sig i ca. ti måneder. Udskæringer som lår eller brystkød kan holde sig i seks måneder.

Opgave 3:
Undersøg holdbarheden af forskellige slags fjerkræ

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvor længe en kalkun, en kylling, en gås, en perlehøne og en vagtel kan holde sig.

Scan koden, og tjek leksikonet.

FJERKRÆ OG HYGIEJNE

Når du laver mad med fjerkræ, skal du holde en god hygiejne i køkkenet. Her er et par regler:

- Vask dine hænder, når du har rørt ved råt fjerkræ.
- Hold råt fjerkræ væk fra andre madvarer. Læg det i en skål eller i en frysepose.
- Opbevar altid råt fjerkræ i køleskabet eller i fryseren.
- Brug altid rene køkkenredskaber, fx spækbræt og kniv. Vask dem op med varmt vand og sæbe bagefter.
- Tør saft fra fjerkræ op med køkkenrulle.
- Gennemsteg altid fjerkræ til mindst 75 grader.
- Vask bordet med varmt vand og sæbe.



Scan koden, og se, hvordan Gorm holder en god hygiejne i køkkenet.

HVORDAN SMAGER FJERKRÆ?

Fjerkræ har en mild smag af blandt andet umami. And smager lidt mere kraftigt end fx kylling og kalkun. For at give fjerkræ mere smag, kan det derfor være en god idé at tilsætte andre grundsmage, fx sødt, surt eller salt.

Der kan være forskel på smagen i de forskellige slags fjerkræ og i de forskellige udskæringer. Det afhænger fx af, hvor meget fedt der er i kødet. Fx har kyllingelår mere smag end kyllingebryst.



HVORDAN TILBEREDER DU FJERKRÆ?

Du kan stege, bage og koge fjerkræ. Hvis du skal tilberede en hel kylling, skal du se efter, om der ligger en pose med indmad i kyllingen. Den skal du tage ud, før du går i gang med at tilberede kyllingen. Indmaden – hjerte, lever og kråse – kan du også spise. Du kan fx stege dem på panden.

Du skal altid varme fjerkræ op til mindst 75 grader, før du spiser det. Det vil sige, at det skal være gennemstegt. Det er forskelligt, hvor lang tid det tager at gennemstege kødet. Det tager længere tid at stege en hel fugl end udskæringer.

Når du skal finde ud af, om kødet er gennemstegt, så brug gerne et stegetermometer, eller stik en stegegaffel godt ind i kødet. Hvis kødsaften, der kommer ud af hullet, er klar og gennemsigtig, er fuglen færdig. Kyllingekød skal være hvidt, når det er gennemstegt. Du kan også prøve at brække låret af en hel fugl for at se, om den er færdig. Kødet må ikke være rødt, heller ikke inde ved benet, og kødsaften skal være klar.

Scan koden, og se filmen, hvor Gorm og Carl tester, om andebrystet er gennemstegt.

Opgave 4:
Kyllingelår

Du skal nu tilberede kyllingeunderlår.

Når du laver mad med kylling, skal du sørge for god hygiejne med kyllingen. Læs opskriften. Sæt kryds ved de punkter, hvor du skal gøre noget, der har betydning for hygiejnen. Lav retten.

Brug elevark 2.

Opgave 5:
Kyllingebryst

Du skal nu tilberede en udskæring af kyllingen: kyllingebryst.

Vurder farve, konsistens og smag og sammenlign med kyllingunderlår.

Brug elevark 3.

Scan koden, og se, hvordan du steger et helt stykke kylling på en pande.





Scan koden, og se, hvordan du steger en hel kylling i ovnen.

Opgave 6:
Ultrasprødt skind

Sprødt kyllingeskind smager fantastisk. Sprødt og salt. Nogle gange kan det være svært at få kyllingeskindet helt sprødt. Du skal nu undersøge, hvordan du får skindet mest sprødt.

Brug elevark 4.



Opgave 7:
Kylling i lage

Du kan få kyllingebryst i forskellige indpakninger og til forskellige priser. På nogle pakker står der, at de er tilsat lage.

Du skal nu finde ud af, hvad det betyder, og hvordan det smager.

Brug elevark 5.

HVORDAN SPISER DU FJERKRÆ?

Fjerkræ er godt på mange måder. Fx som tarteletfyld med asparges, kylling i karrysovs eller grillkylling. Du kan også pille kødet af en ovnstegt and og bruge det i en salat. Prøv at koge en kylling til suppe, eller brug kødet i en gryderet.





SANDWICH MED KYLLING

Du skal bruge

Kyllingebryst:
½ løg
½ persillerod
2 dl vand
1 tsk. groft salt
2 stykker kyllingebryst (cirka 175 g)

Til sandwich:
2 store sandwichboller eller grovboller
3 spsk. stærk mangochutney
50 g blade af hvidkål, savojkål eller rå grønkål
½ æble

Scan koden, og se, hvordan du hakker løg.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil løget og skær det i tern.
4. Vask og skræl persilleroden.Skær den i grove terninger.
5. **Kyllingebryst:** Hæld vand og salt i en gryde, og bring det i kog. Tilsæt løg og persillerod, og kog det i cirka 5 minutter.
6. Tilsæt kyllingebrysterne, og lad dem koge i cirka 10 minutter ved svag varme. Sluk for varmen, og lad kyllingebrysterne trække i kogevandet i cirka 10 minutter.
7. Tag kyllingebryster og grøntsager op, og læg det på en tallerken. Dæk tallerkenen med stanniol, og sæt den i køleskabet, til den er helt afkølet.
8. Skær kyllingebrysterne i mindre stykker, og bland dem med de kogte grøntsager.
9. **Sandwich:** Skær sandwichbollerne over, og smør mangochutney på begge sider.
10. Skyl kålen, og skær den i tynde strimler.
11. Vask æblet. Fjern kernehuset, og skær æblet i tynde skiver.
12. Læg kyllingekød, kål og æbleskiver på sandwichbollerne, og klap dem sammen til 2 sandwiches.

Opgave 8:
Kyllingeudskæring

Hvilken udskæring af kyllingen har du brugt til retten?

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med fjerkræ i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.



KYLLINGEFRIKADELLER MED BAGTE KARTOFLER OG GRØNTSAGER

Du skal bruge

Bagte kartofler og grøntsager:
500 kg små kartofler
¼ dl olie
½ tsk. groft salt
1 knivspids peber
300 g squash
3 tomater

Kyllingefrikadeller:
¼ løg
225 g hakket kyllingekød
½ tsk. salt
1 knivspids peber
½ æg
1 ½ spsk. havregryn
½ dl mælk
1 spsk. olie til stegning

Scan koden, og se, hvordan du steger frikadeller.

Opgave 9:
Udskæring og rester

Hvilken udskæring af kyllingen har du brugt til retten?
Hvis du har rester tilbage, hvordan skal du så opbevare resterne?

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Tænd ovnen på 180 grader.
4. **Bagte kartofler og grøntsager:** Vask de små kartofler. Skær kartoflerne over i halve. Kom kartoflerne i et ovnfast fad.
5. Hæld olie over kartoflerne, krydr med salt og vend rundt.
6. Skyl squash, og skær dem i grove tern. Kom squash i fadet med kartofler.
7. Skyl tomaterne, og skær dem i både. Kom dem i fadet med kartofler.
8. Sæt fadet i ovnen, og bag kartoflerne i cirka 30 minutter, til de er møre.
9. **Kyllingefrikadeller:** Kom kød og salt i en stor skål, og rør godt rundt.
10. Pil, og hak løget. Kom løg og peber i skålen. Rør godt.
11. Slå ægget ud i en kop, og hæld det i skålen. Rør godt.
12. Kom havregryn i skålen og rør rundt. Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør, til farsen er tilpas. Den må ikke være for tynd.
13. Form ca. 6 kyllingefrikadeller med en dessertske, og læg dem på en tallerken.
14. Kom olie på en stegepande, og varm olien op. Kom kyllingefrikadellerne på stegepanden, og brun dem på alle sider.
15. Skru ned, og steg kyllingefrikadellerne i 15-20 minutter, til de er gennemstegte.
16. Tag kyllingefrikadellerne af stegepanden, og læg dem i et fad.
17. Servér kyllingefrikadellerne med ovnbagte kartofler, squash og tomater.





PASTASALAT MED KALKUN



Du skal bruge

Pastasalat:
100 g grønne bønner
1 l vand
½ tsk. salt
150 g pasta, gerne fuldkorn
½ fed hvidløg
½ rød peberfrugt
250 g kalkunbryst
1 spsk. olie
15 g smør
100 g cherrytomater

Dressing:
½ bundt persille
1 dl cremefraiche 18 %
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Opgave 10:
Vurdér smag og konsistens

Find ud af smagen i retten ud fra smage-5-kanten.
Undersøg konsistensen i retten.

Brug elevark 6.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. **Pastaret:** Skyl bønnerne, og skær dem i 3 centimeter lange stykker.
4. Hæld vand og salt i en stor gryde, og læg låg på. Bring vandet i kog.
5. Kom pastaen i det kogende vand, og kog pastaen efter anvisningen på pakken. 4 minutter før pastaen er kogt færdig, kommer du de grønne bønner i gryden.
6. Stil en si ned i køkkenvasken. Hæld pasta og bønner ned i sien. Hæld koldt vand over pastaen og bønnerne.
7. Pil og hak hvidløget.
8. Skyl peberfrugten, og skær den over på langs. Skrab kernerne og det hvide indeni peberfrugten væk, og skær peberfrugten ud i 2 x 2 centimeter tern.
9. Tag et rent skærebræt til kalkunbrystet. Skær kalkunbrystet i stykker på 2 x 2 centimeter. Vask fingre, efter du har rørt ved råt kød.
10. Hæld olien og smørret i en gryde, og varm det godt op.
11. Kom kalkunstykkerne i gryden, og steg dem i 10 minutter, til de er gyldne. Rør rundt i gryden.
12. Kom hvidløg og peberfrugt i gryden, og steg i 2 minutter.
13. Vask cherrytomaterne, og skær dem i kvarte.
14. **Dressing:** Kom koldt vand i en skål. Skyl persillen og lad den dryppe af på et rent viskestykke.
15. Kom persille og cremefraiche i en blender. Blend i cirka 1 minut, til persillen er finthakket.
16. Kom dressingen i en skål, og smag til med salt og peber.
17. Vend dressingen med pastaen og de grønne bønner og pynt med cherrytomater.

Scan koden, og se, hvordan du hakker hvidløg.

Scan koden, og se, hvordan du skærer peberfrugt.

ÆG

Hvad er din bedste ret med æg?

»Ægget er ret sejt. Når jeg er på café i Paris, skal jeg ikke have snegle eller frølår, men en god omelet. Jeg elsker en omelet med æg, svampe, skalotteløg og ost. Så er jeg sgu meget, meget glad.«

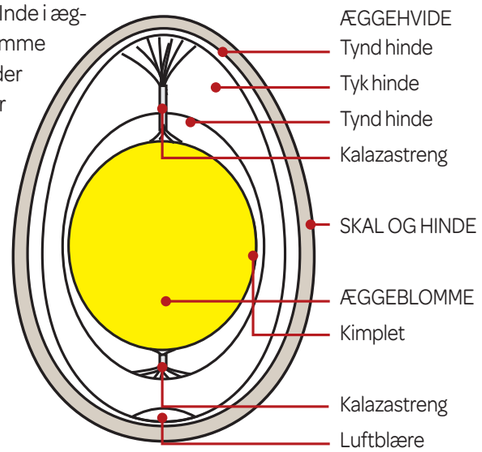
Madpyramiden
Du finder æg øverst i madpyramiden. Det er nemlig sundt at spise æg nogle gange om ugen. Æg indeholder protein, som er vigtigt for kroppen. Æg indeholder også vitaminer og mineraler.



Madpyramiden og klimaet
Æg påvirker ikke vores klima ret meget. Derfor kan du spise æg flere gange om ugen og dermed spise klimavenlig mad.

HVAD ER ÆG?

Æggeskallen beskytter ægget. Skallen er enten brun eller hvid. Selvom der er forskel på æggeskallens farve, er ægget indeni helt det samme. Den gule del af ægget hedder æggeblommen. Æggeblommen bliver holdt på plads i ægget af to strenge. De hedder kalazastrengene. Det er en slags snore. Den klare del af ægget hedder æggehviden, og den består af en tynd og en tyk del. Inde i ægget er der også en lille lomme med luft. Lommen hedder luftblæren. Når ægget er friskt, er luftblæren lille. Luftblæren bliver større, jo ældre ægget er. Derfor vil et gammelt æg flyde i et glas vand, mens et friskt æg med lille luftblære vil synke til bunds.



Opgave 1:
Undersøg ægget

Du skal bruge:
1 æg
1 tallerken

Sådan gør du:
1 *Vask hænder.*
2 *Slå ægget ud på en tallerken.*
3 *Vask hænder.*

Tegn ægget, eller tag et foto af ægget.
Beskriv æggehviden og æggeblommen.
Find kalazastrengene.

Opgave 2:
Del æg på tre måder:

Du kan dele ægget, så du får æggeblommen og æggehviden hver for sig. Se her, hvordan du deler et æg:
Hvilken måde var den bedste at dele ægget på?
Forklar hvorfor.

Slå ægget ud, og hæld fra skal til skal.

Slå ægget ud, og »si« i hånden.

Brug en flaske til at »suge« blommen op.

FORSKELLIGE TYPER AF ÆG

Du kan få forskellige typer af æg. Du kan få:
- økologiske æg
- frilandsæg
- skrabeæg
- buræg

Hønsene, der lægger æggene, lever på forskellige måder. Økologiske høns har mere plads og spiser en anden slags foder end høns, der lever i bure.

Opgave 3:
Undersøg, hvordan de forskellige typer af høns lever

Du skal nu undersøge, hvordan de forskellige typer af høns lever.

Brug elevark 1.



ÆG OG HYGIEJNE

Det er vigtigt med god hygiejne, når du laver mad med æg:
- Vask hænder, når du har rørt ved æg.
- Smid æggeskallerne i skraldespanden. Vask dine hænder.
- Når du laver kolde retter med æg, fx is eller koldskål, så brug pasteuriserede æg. Pasteuriserede æg er æg uden skal, som du kan købe i små bægre. Pasteuriserede æg er varmet op, så de er fri for bakterier, du kan blive syg af.
- Tør rå æg op med køkkenrulle. Vask køkkenbordet af med varmt vand og sæbe.



HVORDAN OPBEVARER DU ÆG?

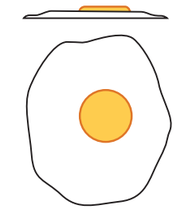
Kom bakken med æg i køleskabet. Her holder de sig ca. 1 måned. Læs på bakken, hvor længe æggene kan holde sig. Hvis du stiller æg ved siden af fx løg, kan æggene komme til at lugte af løg. Så stil dem på en hylde med mad, der ikke lugter for meget.

Er ægget friskt?
Du kan selv tjekke, om ægget er friskt.
Et æg er friskt, når:
1 blommen er høj og buet, når du har slået ægget ud
2 hviden deler sig i to – et tykt lag tæt om blommen og et tyndt lag, der flyder ud.
3 hele ægget synker til bunds i et glas med vand

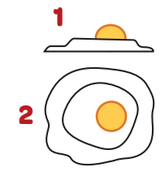
Se de tre tegninger.

Opgave 4:
Tjek, om ægget er friskt

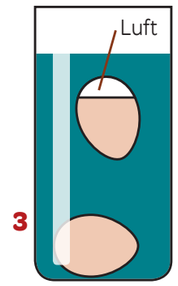
Kom et nyt og et gammelt æg i et glas med vand. Hvad sker der med de to æg? Forklar forskellen. Slå et nyt og et gammelt æg ud på hver sin tallerken. Hvordan ser æggene ud? Kan du se forskel?



Gammelt æg



Nyt æg



Æg i vand. Gammelt æg øverst. Frisk æg nederst.

HVAD SMAGER ÆGGET AF?

Æg har en mild smag af blandt andet umami. Derfor smager ægget i sig selv rigtig godt, og så giver æg smag til maden.



Opgave 5:
Ægget som ret

Et æg kan være en ret i sig selv. Hårdkogt eller blødkogt æg, spejlæg eller røræg. Brug æggene fra opgave 1 og 2 til at lave røræg.

Brug elevark 2.

HVAD BRUGER DU ÆGGET TIL?

Du bruger æg i masser af retter. Både i varme retter, fx gratin og æggekage, og i søde, kolde retter som kage og is. Ægget kan nemlig en masse fede ting, når du laver mad: koagulere, jævne, hæve, binde og emulgere.

KOAGULERE

Et æg ændrer sig, når du varmer det op. Det stivner og bliver hårdt, og æggehviden bliver helt hvid. Se fx på et kogt æg eller et spejlæg. Man siger, at ægget koagulerer.



Opgave 6:
Hvad sker der med ægget, når du laver et spejlæg?

Brug elevark 3.

JÆVNE

Pisker du blommer i en kagecreme eller en sovs, bliver den mere tyk. Blommen *jævner* retten.



Opgave 7:
Lav kagecreme

Æggeblommer og mel kan jævne en ret. Hvad sker der, når du laver kagecreme?

Brug elevark 4.

HÆVE

Hvis du pisker æggehviden, kommer der en masse luft ind i den. Når den piskede æggehvide bliver varmet op, udvider luften sig, og hviden stivner. På den måde holder hviden på luften, så den *hæver*. Det er godt, hvis du skal lave marengs, gratin, kager eller muffins – fx »Banan og chokolademuffins« (side 78).

Opgave 8:
Hvor meget større bliver en æggeblomme og en æggehvide, når du pisker luft ind i dem?

Brug elevark 5.

Scan koden, og se, hvordan du pisker æggehvider.

BINDE

Æg er en slags lim, der kan holde andre fødevarer sammen. Det kan du fx bruge, når du skal lave pandekager eller æggekage.



Opgave 9:
Lav en æggekage, og se, hvad der sker

Brug elevark 6.

EMULGERE

Æggeblommen kan *emulgere*. At emulgere betyder, at æggeblommen kan få olie til at blande sig med vand og blive til én masse. Uden æggeblommen vil olie og vand ikke blande sig til én masse, men være delt op (olie og vand). At æggeblommen kan emulgere, bruger du til fx bearnaisesovs og mayonnaise.



Opgave 10:
Lav mayonnaise

Æggeblommen er lavet af vand og små dråber af fedt. Når du pisker æggeblommen med olie, flyder olien ind i æggeblommens fedtdråber. Dråberne udvider sig – på samme måde som balloner. Det ser ud, som om æggeblommen suger olien til sig. Sådan laver man mayonnaise.

Det er vigtigt, at alle ingredienser har næsten samme temperatur, inden du blander dem. Ellers kan mayonnaisen nemlig skille.

Brug elevark 7.

BRØDETS SKORPE

Dit brød får en flot, gylden skorpe, hvis du pensler dejen med et pisket æg, inden du kommer det i ovnen.



Opgave 11:
Pensl boller

Undersøg, hvordan skorpen på en bolle bliver, når du pensler den med æg, æggeblomme, æggehvide eller vand.

Brug elevark 8.

ÆG (12 stk.)



BANAN-CHOKOLADEMUFFINS

Du skal bruge

175 g smør
125 g sukker
3 æg
175 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
50 g mørk chokolade
1 stor banan
1 tsk. fintrevet økologisk limeskal eller citronskal
½ dl limesaft eller citronsaft
½ dl vand

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 papirmuffinformene sammen to og to, så du i alt får 12 muffinforme. Sæt de 12 dobbelte muffinforme på en bageplade.
6. Put smør og sukker i en skål, og pisk i cirka 5 minutter med en håndmixer, til det bliver hvidt og tykt.
7. Slå et æg ud i en kop, og hæld det derefter op i dejen. Pisk grundigt med håndmixeren. Fortsæt på samme måde med resten af æggene. Pisk godt mellem hvert æg.
8. Bland hvedemel og bagepulver i en lille skål. Hold en si over skålen med dejen, og drys melblandingen igennem sien og ned i dejen. Vend melblandingen i dejen med en dejskraber.
9. Hak chokoladen.
10. Skræl bananen. Skær den i små stykker, og put dem i en lille skål. Riv lime- eller citronskal på et rivejern, og bland den med banan og citron- eller limesaft. Rør rundt.
11. Kom vand i dejen, og tilsæt chokolade og bananmassen. Vend rundt, indtil det hele er godt blandet.
12. Fyld muffinformene 3/4 op med dej. Brug to spiseskeer. Bank eventuelt bagepladen let i bordet, så dejen flader ud i formene.
13. Sæt pladen ind midt i ovnen, og bag kagerne i 20-30 minutter.
14. Tag kagerne ud af ovnen. Stik et lille træspyd eller en kniv i midten af en muffin. Hvis der hænger dej på, skal kagerne bage lidt endnu.
15. Lad kagerne køle af på en bagerist.

Opgave 12:
Æggets funktioner

Hvilken af æggets funktioner bruger du, når du laver banan-chokolademuffins. Er det at koagulere, jævne, hæve, binde eller emulgere?

Scan koden, og se, hvordan du laver rørt dej.

Scan koden, og se, hvordan du presser citroner.

ÆG (4 elever)

MADPANDEKAGER MED FYLD

Du skal bruge

Pandekager:
2 æg
½ spsk. olie
1 spsk. grahamsmel
3/4 dl hvedemel
1 spsk. sesamfrø
½ tsk. salt
ca. 2 dl mælk
½ tsk. olie til stegning

Råkost til 2 pandekager:
2 gulerødder
1 pastinak

Til dressing:
2 tsk. fintrevet frisk ingefær
Saft og skal af ½ økologisk citron
½ tsk. salt
1 knivspids friskkværnet peber



Opgave 13:
Æggets funktioner

Ægget kan mange ting. Hvad bruger du, når du laver madpandekager. Er det at koagulere, jævne, hæve, binde eller emulgere?

Find ud af, hvilke smage der er i madpandekagerne med fyld. Brug smage-5-kanten.

Brug elevark 9.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. **Pandekager:** Slå et æg ud i en skål, tjek om der eventuelt er skaller i skålen, og fjern dem. Fortsæt med det andet æg. Pisk æggene sammen med et piskeris eller en håndmixer.
4. Kom olie, grahamsmel og hvedemel i skålen, og rør det godt sammen.
5. Tilsæt sesamfrø og salt og pisk igen, indtil dejen er uden klumper.
6. Hæld mælken i dejen lidt efter lidt. Fortsæt med at piske, til dejen er glat, og der ikke er flere klumper i dejen.
7. Varm en slip-let stegepande godt op.
8. Sæt en middagstallerken til pandekagerne ved siden af komfuret.
9. Hæld lidt oile på stegepanden, og vip stegepanden rundt for at fordele olien på stegepanden.
10. Tag et decilitermål, og fyld det cirka ½ op med dej. Hvis du bruger en meget stor stegepande, skal du fylde lidt mere dej i.
11. Hæld dejen på stegepanden. Vip stegepanden rundt, indtil dejen er fordelt i et tyndt lag på stegepanden.
12. Skru ned på midddel varme, og bag pandekagen i cirka 2 minutter. Hold øje med, at den ikke bliver for mørk. Vend pandekagen og bag den på den anden side.
13. Tag pandekagen af, og læg den på tallerkenen.
14. Fortsæt på denne måde, indtil al dejen er brugt. Læg eventuelt et stykke madpapir imellem pandekagerne. Så er de lettere at skille fra hinanden, hvis de skal bruges kolde i madpakken.
15. **Råkost:** Vask hænder.
16. Vask og skræl gulerødder og pastinak, riv dem fint på et rivejern og kom dem i en skål.
17. **Dressing:** Skræl ingefæren, og riv den fint på et rivejern. Kom det i en lille skål.
18. Vask citronen, og riv citronskallen med et rivejern. Pres saften fra citronen med en citruspresser. Bland citronskal og saft sammen med ingefæren, og rør godt.
19. Hæld dressingen over gulerødder og pastinak. Bland godt, og smag til med salt og peber.
20. **Fyld pandekagen:** Læg halvdelen af råkostsalaten på midten af pandekagen, og spred den lidt ud.
21. Fold de to sider af pandekagen hen over fyldet. Tril pandekagen sammen, så fyldet er pakket ind i pandekagen.

Scan koden, og se, hvordan du bager pandekager.



Du skal bruge

2 æg
4 spsk. kvark eller formage frais
1 tsk. karry
1/3 bakke karse
1 knivspids salt
1 knivspids peber
2 skiver rugbrød



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Kom koldt vand i en gryde, og læg låg på. Tænd for kogepladen, og bring vandet i kog.
4. Kom forsigtigt æggene i vandet med en spiseske. Kog æggene i 10 minutter, til de er hårdkogte.
5. Tag gryden væk fra kogepladen, og kom koldt vand over æggene. Pil æggene.
6. Kom kvark og karry i en skål, og rør det sammen med en ske.
7. Hak æggene fint med en kniv.
8. Kom æggene op i skålen.
9. Kom koldt vand i en skål. Skyl purløg, og dup det tørt i et rent viskestykke. Klip purløg fint med en saks og kom det i skålen.
10. Bland æggesalaten med en ske, og smag den til med salt og peber.
11. Spis æggesalaten på rugbrød.

Tip: Salaten smager godt sammen med skiveskårne kogte kartofler og lidt salat.

Opgave 14:
Konsistens

Hvilken konsistens har æggesalaten på rugbrød i munden?

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med æg i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.



Scan koden, og se, hvordan du koger æg.

KØD OG INDMAD



»Jeg er fantastisk glad for indmad. Jeg kan ikke forstå, at andre ikke kan lide det. Hjerte skal bare have lang tids tilberedning, og så får du mørt, lækkert og fantastisk kød med meget smag. Når vi har taget livet af et dyr, skal vi da også bruge så meget som overhovedet muligt af det.«

Har du nogensinde smagt indmad?

Madpyramiden
Du finder kød og indmad i toppen af madpyramiden. Det er sundt at spise lidt kød eller indmad et par gange om ugen. Spis mindre rødt kød, end lyst kød, som fx kylling.

Kød indeholder B-vitaminer og mineralet jern. Jern transporterer ilt rundt i kroppen, så du får ilt til musklerne. Kød indeholder også protein. Protein er med til at gøre vores muskler stærke. Kød kan også indeholde meget af det usunde fedt. Derfor bør du kun spise kød et par gange om ugen.



Madpyramiden og klimaet
Kød påvirker klimaet rigtig meget. Det er blandt andet, fordi dyrene spiser meget mad for at vokse. Især er køer dårlige for vores klima. Køer bøvser og prutter nemlig gassen metan, der er en stærk drivhusgas. Den er stærkere end CO2.

HVAD ER KØD OG INDMAD?

Kød kommer fra dyr med fire ben, fx gris, kalv, lam, ko og ged. Du kan spise dyrets muskler – fx mørbrad, hakket kød og koteletter – men du kan også spise andre dele af dyret, fx hjerte, lever og nyre. Det hedder indmad.

Kødet kommer fra forskellige steder på koen eller grisen. De forskellige stykker kalder vi for *udskæringer*. Midt på grisen sidder fx *svinekammen*. Den kan du skære ud i koteletter eller lave til en hamburgerryg. Hakket kød kan fx komme fra boven, halsen og bagbenet.

Det er forskelligt, hvor meget fedt der er i kødet. Noget kød indeholder meget lidt fedt, fx mørbrad, mens andet indeholder meget fedt, fx nakkekoteletter.

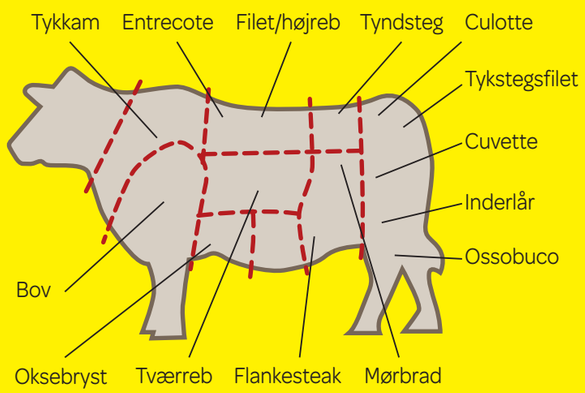
Meget pålæg er også lavet af kød, fx spegepølse, kødpølse og hamburgerryg.



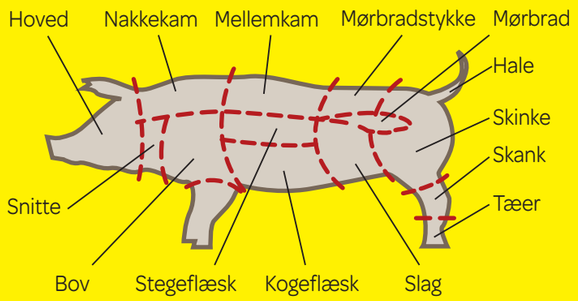
Opgave 1:
Udskæringer

Her sidder udskæringerne på koen og grisen.
Se på tegningerne af koens og grisens udskæringer.

På koen skal du finde: mørbrad, ossobuco og filet



På grisen skal du finde: bov, mørbrad og skinke.



KØD OG HYGIEJNE

Når du arbejder med kød, skal du huske disse ting:

- Vask dine hænder, efter du har rørt ved kød.
- Hold råt kød væk fra andre madvarer.
- Brug altid rene køkkenredskaber, fx spækbræt og kniv. Vask dem op med varmt vand og sæbe bagefter.
- Tør kødsaft op med køkkenrulle.
- Vask køkkenbordet af med varmt vand og sæbe.
- Gennemsteg altid hakket kød til 75 grader.
- Er der rester af mad til overs, så kom det i køleskabet med det samme.



Opgave 2:
Kød og god hygiejne i køkkenet

Notér, hvor det især er vigtigt at holde en god hygiejne, når du laver mad med kød. Sammenlign med dine klassekammerater. Har I noteret de samme steder?

Gå sammen i grupper, og lav opskriften »Åben burger«. Scan koden, og find opskriften.

Se elevark 1.



HVORDAN TILBEREDER DU KØD?

Du kan tilberede kød på mange forskellige måder. Du kan fx:

- koge
- stege
- bage
- grille

Læs på pakken, hvordan du bedst tilbereder kødet. Noget kød skal koge længe for at blive mørt og lækkert. Det er fx, når du laver gullasch. Andet kød steger du kun kort tid på panden, fx en mørbradbøf. Hakket kød skal du altid gennemstege til 75 grader, mens en god steak godt må være lidt rød indeni.

Hakket kød kan du lave til fars, som du fx kan bruge til frikadeller. I fars er der hakket kød, salt, løg, mel, havregryn eller rasp, æg, mælk og peber. Når du skal lave en fars, rører du først kødet godt sammen med lidt salt. Bagefter kommer du de andre ingredienser i. Så kan kødet nemmere opsuge mælken, og det er lettere at forme og stege farsen til frikadeller. Saltet gør også, at farsen kommer til at hænge godt sammen. Så falder dine frikadeller ikke fra hinanden. Det hedder at røre en fars *sej*.

Scan koden, og se, hvordan du rører en fars.



HVORDAN SPISER DU KØD OG INDMAD?



Du kan både spise kød og indmad koldt og varmt. Du kan enten tilberede kødet for sig selv, fx en hakkebøf eller en kotelet. Du kan også lave kødsovs, boller i karry, »Frikadeller« (side 86) eller wok som »Nemme nudler« (side 87).

Kød smager også godt, når det er koldt, fx i en salat eller som pålæg på brød. Det smager også godt i brød, fx »Sausage rolls« (side 85).

Du kan også spise indmad til aftensmad, fx stegt lever eller hjerter i flødesovs, eller du kan spise leverpostej til frokost.

Opgave 3:
Lav selv leverpostej

Du skal nu lave leverpostej. Lav den i portionsforme, så det ikke tager for lang tid. Gå sammen i grupper. Følg opskriften.

Brug elevark 2.



Opgave 4:
Lav 100 % din kødsovs

Du kender den sikkert, kødsovsen. Nu skal du lave din egen kødsovs. Brug opskriften på kødsovs her nedenfor, og tilsæt de krydderier og grøntsager, du synes. Skal der mere hvidløg eller oregano i din kødsovs? Eller skal der måske chili i? Brug din viden om grundsmage, når du vælger ingredienser.

Gå sammen i grupper på fire. Lav retten.

Brug elevark 3.

HVORDAN OPBEVARER DU KØD OG INDMAD?

Du opbevarer kød og indmad i køleskabet eller i fryseren. Når du opbevarer kød i køleskabet, skal du lægge plastbakken med kødet på en tallerken. Så undgår du, at der drypper kødsaft ned på andre madvarer. Hvis kødet skal i fryseren, skal du tage det ud af indpakningen og lægge det i en frysepose.

Det er forskelligt, hvor længe kød kan holde sig i køleskabet. Det kan du læse på pakken. En uåbnet pakke kan holde længere end en åbnet.

I fryseren holder hele kødstykker som mørbrad og flæskesteg sig i ca. 8 måneder. Hakket kød og indmad holder sig i 3-4 måneder.

Opgave 5:
Undersøg, hvor længe kødet kan holde sig i køleskabet.

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en og undersøg, hvor længe pølser, hakket svinekød og lever kan holde sig.



Scan koden, og tjek leksikonet.

SAUSAGE ROLLS



Du skal bruge

Dej:
25 g gær
2 ½ dl lunkent vand (evt. halvdelen kærnemælk)
2 dl grahamsmel
1 tsk. groft salt
ca. 3 ½ dl hvedemel

Fyld:
400 g hakket oksekød (8-10% fedt)
½ løg
1 tsk. sennep
½ tsk. salt
1 knivspids friskkværnet peber

Tomatsalsa:
4 tomater
1 lille rødløg
2 fed hvidløg
½ frisk rød chili
1 tsk. honning
½ tsk. groft salt
1 knivspids friskkværnet peber

Opgave 6:
Hygiejne

Brug din viden om kød og hygiejne, når du laver sausage rolls.

Hvilken temperatur skal kødet have for at være gennemstegt?

Hvordan skal du opbevare sausage rolls, efter de er bagt?

Scan koden, og se, hvordan du ordner chili.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. **Dej:** Smuldr gæren i en stor røreskål.
5. Hæld vand (og eventuelt kærnemælk) op i skålen og rør godt, til gæren er opløst. Brug eventuelt et piskeris.
6. Kom grahamsmel i skålen, og rør med en grydeske. Tilsæt salt, og rør, og tilsæt det meste af hvedemelet – lidt ad gangen, og rør dejen godt igennem.
7. Drys lidt mel på bordet, og vend dejen ud på bordet. Ælt dejen, til den bliver ens og sammenhængende. Tilsæt eventuelt det resterende hvedemel. Dejen må ikke klistre.
8. Læg dejen tilbage i skålen, og læg et viskestykke over. Lad dejen hæve i cirka 20 minutter.
9. **Fyld:** Læg kødet i en skål.
10. Pil løget, og riv det meget fint på et rivejern. Put løget i skålen. Tilsæt sennep, salt og peber, og rør det hele godt sammen.
11. Kom lidt mel på hænderne, og form farsen til 16 aflange, tynde pølser på 7-8 centimeter. Læg dem på en tallerken.
12. Vask hænderne.
13. Tænd ovnen på 225 grader.
14. Rul dejen ud til en firkant på 30 x 30 centimeter med en kagerulle. Skær dejen ud i 16 firkanter.
15. Læg en farspølse på hvert stykke dej, og tril dejen omkring hver pølse. Luk dejen godt til med fingrene, og læg de færdige ruller på bagepladen.
16. Vask hænder igen, når du har rørt ved råt kød.
17. Læg et viskestykke over rullerne, og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
18. Sæt bagepladen midt i ovnen, og bag rullerne i 15-20 minutter, indtil de er gennembagte. Lad brødene køle af på en bagerist.
19. **Tomatsalsa:** Vask tomaterne, skær dem i små terninger, og hæld dem i en stor skål.
20. Pil løget, og hak det meget fint.
21. Pil, og knus hvidløget med en hvidløgspresser.
22. Skyl chilien, og skær den over på langs. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud. Hak chilien fint.
23. Hæld løg, hvidløg og chili op i skålen til tomaterne. Vend det hele godt rundt.
24. Smag salsaen til med honning, salt og peber. Bland det hele godt sammen.



FRIKADELLER

Scan koden, og se, hvordan du rører en fars.

Scan koden, og se, hvordan du steger frikadeller.

Du skal bruge

1 lille løg
300 g hakket kalv og flæsk (maks. 10 % fedt)
½ tsk. salt
1 knivspids peber
1 æg
2 spsk. hvedemel
4 spsk. minimælk
15 g smør
1 spsk. rapsolie

Opgave 7:
Rør farsen sej

Brug din viden om at røre farsen sej, når du skal lave frikadeller.

Hvorfor er det vigtigt at røre farsen sej?

Sådan gør du

1 Vask hænder.
2 Mål alle ingredienser af.
3 Kom kødet i en skål. Tilsæt salt, og rør godt.
4 Pil, og hak løget. Kom det op i skålen med kødet, og rør godt.
5 Slå ægget ud i en kop, og hæld det i skålen. Rør herefter godt rundt.
6 Kom hvedemelet i skålen, og rør rundt.
7 Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør, til farsen er tilpas. Den må ikke være for tynd.
8 Form 12 frikadeller med en dessertske, og læg dem på en tallerken.
9 Kom olie og smør på en stegepande, og varm det op.
10 Kom frikadellerne på stegepanden, og brun dem på alle sider. Skru ned, og steg frikadellerne i 15-20 minutter, til de er gennemstegte.
11 Tag frikadellerne af stegepanden, og læg dem i et fad.

12 **Tip:** Du kan fx servere frikadellerne med kartofler og en salat.

NEMME NUDLER

Scan koden, og se, hvordan du wok-steger.

Scan koden, og se, hvordan du skærer gulerod.

Du skal bruge

Fyld:
1½ gulerod
½ lille blomkålshoved
2½ forårsløg
½ spsk. rapsolie
150 g skinkekød i strimler
½ tsk. sambal oelek
½ dl vand
1-2 spsk. sojasovs

Nudler:
1 l vand
½ spsk. salt
75 g fuldkornsnudler

Opgave 8:
Vurder rettens smag

Vurdér rettens grundsmage ud fra smage-5-kanten. Du kan læse mere om grundsmagene i kap. 4.
Brug elevark 4.

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med kød og indmad i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.

Sådan gør du

1 Vask hænder.
2 Mål ingredienserne af.
3 **Fyld:** Skyl gulerødderne, og skræl dem. Fjern den grove ende, og skær dem i tynde stave.
4 Fjern de grove blade fra blomkålen. Skær blomkålen ud i buketter, og skyl dem godt.
5 Skyl forårsløgene, og skær rod og top af. Skær forårsløgene ud i små stykker.
6 Hæld olien i wokken, og varm den op.
7 Kom kødet i wokken og brun det på alle sider. Skru ned for varmen.
8 Kom sambal oelek, gulerod gulerod, blomkål og forårsløg op i wokken, og bland godt sammen.
9 Kom vand og sojasovs i wokken, og bland. Læg låg på wokken, og steg i cirka 5 minutter, til grøntsagerne er sprøde.
10 **Nudler:** Kom vand og salt i en gryde, læg låg på, og bring vandet i kog.
11 Kom nudlerne i det kogende vand, og kog dem efter den kogetid, der står på posen. Hæld vandet fra nudlerne, og hæld dem op i et fad.
12 Kom kød og grøntsager hen over nudlerne. Servér nu retten. Velbekomme!



FEDTSTOFFER



Madpyramiden
Du finder fedtstof, som fx smør og rapsolie, i toppen af madpyramiden. Du kan spise en lille smule fedt hver dag. Spis mest af det fedtstof, der er flydende, fx olivenolie og rapsolie. Det er nemlig sundest. Det er vigtigt at få lidt af det sunde fedt hver dag. Fedt indeholder nemlig forskellige vitaminer, som er nødvendige for kroppen.



Madpyramiden og klimaet
Der er forskel på, hvor meget de forskellige fedtstoffer påvirker klimaet. Men da vi kun spiser fedtstof i små mængder, betyder det ikke så meget for klimaet.

HVAD ER FEDTSTOFFER?

Fedtstoffer kan komme fra både dyr og planter. Smør er fx lavet af fløde fra koen, mens rapsolie er lavet af frø fra rapsplanten. Sesamolie er lavet af sesamfrø.

Nogle fedtstoffer er flydende, fx solsikkeolie og flydende oliemargarine som fx Becel. Andre fedtstoffer er faste, fx smør og margarine. Du kan også købe *blandingsprodukter*, hvor smør er blandet med lidt olie. Så får fedtstoffet en mere blød konsistens og er nemmere at smøre på brødet. Kærgården og Bakkedal er eksempler på blandingsprodukter.

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? Hvilken konsistens har de forskellige fedtstoffer?

Brug elevark 1.

Opgave 2:
Lav selv smør

Du skal nu prøve at lave dit eget smør.

Brug elevark 2.

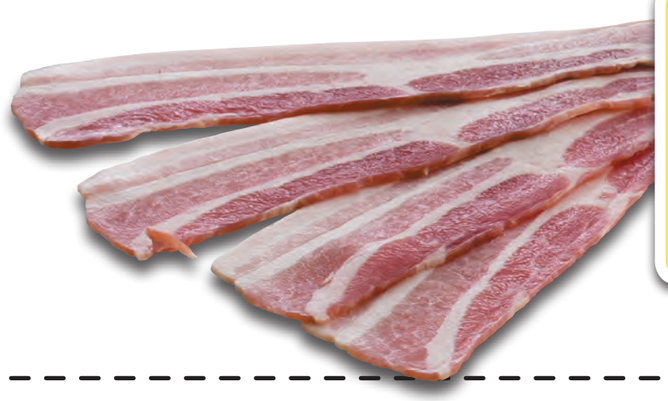


SYNLIGT OG SKJULT FEDT

Nogle madvarer består næsten kun af fedt. Det er fx smør, olivenolie, rapsolie og solsikkeolie. Smør og olier kalder vi for *synligt fedt*.

Der er også fedt i mange madvarer. Fx er der fedt i kød, nødder og mælkeprodukter. Du kan ikke altid se fedtet i madvaren. Det kalder vi for *skjult fedt*. Du kan læse på indpakningen, hvor meget fedt der er i en vare.

I kød kan fedtet både være synligt og skjult. Fx er der synligt fedt i bacon, mens fedtet i hakket kød er skjult. Når bacon bliver stegt, smelter fedtet af.



Opgave 3:
Synligt fedt

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

Brug elevark 3.

HVORDAN OPBEVARER DU FEDTSTOFFER?

Du opbevarer smør og blandingsprodukter i køleskabet. Olierne holder sig bedst i en flaske med låg i et mørkt, koldt skab eller i køleskabet. Stiller du olien i køleskabet, kan nogle olier blive lidt mere tyktflydende og grumsede. Men når den har stået lidt på køkkenbordet, bliver den helt flydende igen. Smagen er den samme.

Opgave 4:
Er der forskel på, hvor længe flydende og hård margerine kan holde sig?

Tjek leksikonet på gocook.dk eller i app'en, og undersøg, hvor længe flydende margerine og hård margerine kan holde sig.

Scan koden, og tjek leksikonet.



FEDTSTOFFER GIVER SMAG OG KONSISTENS

Skjult fedt er med til at give fødevaren smag og konsistens. Fx er der forskel på smag og konsistens i en ost med meget fedt og en ost med lidt fedt.

Når du kommer fedtstof i maden, giver det din ret smag. De forskellige fedtstoffer giver forskellig smag. En olivenolie har fx en ganske særlig smag og duft. Den er fantastisk i dressinger og de fleste varme retter. En vindruekerneolie smager og dufter mere neutralt og er derfor god at bruge i mayonnaise eller kagedej.

Fedt kan også gøre en madvare mere fast og tyk i konsistensen. En cremefraiche med meget fedt i (fx 38 %) er fx mere fast end en cremefraiche med lidt fedt i (fx 9 %).

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 den.

Brug elevark 4.



Opgave 6:
Smag på fedtstoffer

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

Brug elevark 5.

HVORDAN BRUGER DU FEDTSTOFFERNE?

Du bruger synlige fedtstoffer til at smøre på brød, til at stege i, til at bage med og til dressinger, fx en olie-eddike-dressing som i opskriften til »Avocado-kikærtesalat« (side 94) og »Hjemmelavet pesto« (side 92), som du fx kan bruge til »Pestosnegle« (side 93) eller pasta med pesto.

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!

Brug elevark 6.



HJEMMELAVET PESTO

Du skal bruge

1 bundt basilikum
15 g pinjekerner
1 ¼ dl olivenolie
1 fed hvidløg
20 g parmesanost
1 knivspids salt

Scan koden, og se, hvordan du skyller krydderurter.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Kom koldt vand i en skål. Skyl basilikummen. Dup den tør i et rent viskestykke.
4. Kom pinjekernerne på en tør stegepande, tænd for kogepladen, og rist pinjekernerne, til de er gyldne.
5. Pil hvidløget, og riv parmesanosten fint.
6. Kom basilikum, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend, til massen er uden klumper.
7. Tilsæt parmesanost, og smag til med lidt salt.

Tip: Du kan bruge pestoen som dip til brød eller i en sandwich. Pesto smager også skønt vendt rundt i nykogt nykogt pasta.



Opgave 8:
Grundsmage

Når du laver pesto, er olien med til at bestemme smagen på pestoen. Smag på pestoen, og notér grundsmagene i.

Brug elevark 7.

PESTOSNEGLE

Scan koden, og se, hvordan du laver en gærdej.



Du skal bruge

Dej:
25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl kærnemælk
½ tsk. salt
1 spsk. olivenolie
1 dl grahamsmel
4 ½ dl hvedemel

Fyld:
50 g pesto – lavet af basilikum, persille eller rucola
2 spsk. parmesan til pynt (valgfrit)

Opgave 9:
Synligt og skjult fedt

Hvilken olie er brugt til pesto, du køber på glas? Fra hvilken plante kommer olien? Når du laver dejen til pestosnegle, skal du bruge kærnemælk. Er der synligt eller skjult fedt i kærnemælk?

Brug elevark 8.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade. Tænd ovnen på 225 grader.
4. **Dej:** Smuldr gæren i en skål.
5. Hæld vand, olie og kærnemælk i skålen. Rør godt.
6. Kom grahamsmel i skålen. Bland godt. Tilsæt salt, og rør godt.
7. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft i dejen med grydeskeen.
8. Kom lidt mel på bordet. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
9. Kom dejen i skålen, og læg film over. Lad dejen hæve i 15 minutter.
10. Kom lidt mel på køkkenbordet. Rul dejen ud til en firkant på 20 x 40 centimeter.
11. Kom pesto på dejen, og smør den ud.
12. Rul dejen sammen til en 40 centimeter lang pølse, og klem kanterne sammen. Skær pølsen i 12 skiver.
13. Læg pestosneglene på bagepladen, og tryk dem lidt flade. Drys evt. med revet parmesanost.
14. Læg film over pestosneglene, og lad dem hæve i 12-15 minutter.
15. Tag filmen af, sæt pestosneglene midt i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter.
16. Tag pestosneglene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.



AVOCADO-KIKÆRTESALAT

Du skal bruge

Fyld:
1 skive bacon
½ dåse kikærter
½ avocado
1 tomat (stor)

Dressing:
1 spsk. citronsaft
½ spsk. olivenolie
½ tsk. tørret oregano
½ knivspids salt

Til pynt:
½ forårsløg

Tilbehør
2 skiver fuldkornsbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. **Fyld:** Varm stegepanden op, læg baconskiven på stegepanden, og steg den sprød.
4. Tag baconstykket af stegepanden, og læg det på et stykke køkkenrulle.
5. Åbn dåsen med kikærter, og hæld dem i en si. Skyl kikærterne i koldt vand, lad dem dryppe af, og hæld dem i en skål.
6. Skyl avocadoen, og skær den over. Fjern herefter stenen. Skræl, og skær avocadoen i tynde både, og kom dem i skålen med kikærterne.
7. Skyl tomaten, og skær den i både. Kom den i skålen med kikærterne og avocadoen.
8. **Dressing:** Kom citronsaften i en lille skål.
9. Kom olie, oregano og salt i skålen med citronsaften, og pisk herefter dressingen sammen.
10. Hæld dressingen over salaten. Bland herefter salaten godt rundt.
11. Læg bacon over salaten, og pynt evt. med forårsløg. Salaten er nu klar til servering.

Opgave 10:
Synligt og skjult fedt

I opskriften på »Avocado-kikærtesalat« er der både brugt fedt fra planter og dyr, nemlig i olivenolie og bacon.
Fra hvilken plante kommer olivenolie?
Er bacon synligt eller skjult fedt?

Brug elevark 9.

Flere opskrifter
Find flere opskrifter med fedtstoffer i GoCook kogebogen, i app'en eller på gocook.dk.



KONGEN AF KØKKENET-TESTEN

Nu har du knoklet med pander og piskeris, rodfrugter og løg gennem hele bogen. Du har lært en masse om råvarer, madlavning, hygiejne og sundhed.
Så nu er det tid til, at du bliver den nye chef i køkkenet.

Test dig selv, og lav 100 % din egen ret – og 100 % jeres egen middag i klassen. Måske kan I få jeres lærer til at købe ind?



Opgave 1:
10 skarpe spørgsmål
Hvor meget kan du huske af alt det, du har lært? Nu er det tid til 10 skarpe spørgsmål, og du må gerne bruge en livline og bladre tilbage i bogen.

Spørgsmål:
- *Hvad hedder de fem grundsmage?*
- *Hvad skal man huske som det første i en opskrift?*
- *En chili smager stærkt. Er stærkt en grundsmag?*
- *Hvad er forskellen på hvid pasta og fuldkornspasta?*
- *Hvor ligger avocado i madpyramiden?*
- *Hvor ligger spaghetti i madpyramiden?*
- *Er rodfrugter, som persillerødder, fine eller grove grøntsager?*
- *Hvorfor skal du skylle grøntsagerne, før du kommer dem i maden?*
- *Hvordan skal du opbevare tomater?*
- *Hvorfor ligger ost i toppen af madpyramiden?*

Opgave 2:
Test dine klassekammerater
Nu er det tid til at teste dine klassekammeraters viden. Del jer op i to hold, og lav 10 skarpe spørgsmål til hinanden. Måske kan I også teste jeres forældres viden derhjemme. Består de testen?

Opgave 3:
Hak løg
Hvordan hakker du bedst løg? Se filmen om, hvordan du hakker løg på gocook.dk eller GoCook-app'en, og producér derefter din egen film med en mobiltelefon eller en tablet. Hvilken film bliver den bedste i klassen?

Opgave 4:
100 % din egen ret med spaghetti og chili
Du skal lave retten »Spaghetti med chili«, se elevark 1. Opskriften er ikke blevet helt færdig, så nu kan du selv gøre det på din måde. Der er også spørgsmål i opskriften, som du kan svare på.



Opgave 5:
100 % jeres egen middag
Nu skal I fejre alt det, I har lært. Det er tid til at holde en middag for hinanden, hvor I er sammen om menuen. Sammensæt og tilbered en menu bestående af to retter med tilbehør. Hent inspiration på gocook.dk. Spørg jeres lærer, hvor meget I må købe ind for.

Print dit eget diplom
På gocook.dk/konkurrencer kan du udskrive dit eget køkkenbevis med alt det, du har lært. Tag det med hjem, og fortæl dine forældre, at køkkenet er dit nu. Så kan de tage opvasken!

STIKORD

A
Asc-mærket 66
a-vitamin 16
B
bdt. 9
Binde 85
Bittert 19
Brød 51
b-vitamin 16
Bær 40
Bærdygtig, fisk 66
C
Calcium 17
Citrusfrugter 40
Clean og klam 6
c-vitamin 16
D
dl 9
d-vitamin 16
E
Emulgere 85
Energi 14
Eventyret om den vidunderlige kartoffel 25
e-vitamin 16
F
Fedt 16
Fedt, skjult 98
Fedt, synligt 98
Fedtopløselige vitaminer 16
Fedtstoffer 96-102
Filetering 68
Fisk og skaldyr 65-72
Fjerkræ 73-80
Fløde 59
Fremgangsmåde 9
Friskhed 67
Friskost 60
Frugt med kerner 40
Frugt med sten 40
Frugter og nødder 39-47
Frøhvide 50
Fuldkornslogo 50
Fødevaregrupper 14
Følesansen 22
G
g 9
Gluten 50
Grundsmage 19
Grundsmage og sanser 18-23
Gryn 49
Grøntsager 31-38
Grøntsager, fine 32
Grøntsager, grove 32
Grøntsagsretter 36-38
Gær 51
Gærsvamp 6
H
Hold køkkenet rent 6
Hygiejne 6
Hygiejne, fisk og skaldyr 68
Hygiejne, fjerkræ 75
Hygiejne, æg 83
Hæve, æg 84
Hævemiddel 51
Høresansen 23
I
Ingrediens 9
J
Jern 17
Joule 14
Jævne 84
K
Kage 52
Kalazastreng 82
Kartoffelretter 28-30
Kartofler 24-30
Kemisk hævemiddel 52
kg 9
Kilojoule 14
Kilokalorie 14
Kimdel 50
Klid 50
Klima 14
Klima, fedtstoffer 97
Klima, fisk og skaldyr 65
Klima, fjerkræ 74
Klima, frugt og nødder 40
Klima, grøntsager 32
Klima, korn, brød, pasta og ris 49
Klima, kød og indmad 90
Klima, madpyramiden 14
Klima, mælkeprodukter 58
Klima, æg 82
Koagulere 84
Konsistens 22
Konsistens, fedtstoffer 99
Korn 49
Kostfibre 15
Kulhydrat 15
k-vitamin 16
Kød og indmad 89-95
L
l 9
Lagret ost 60
Linser 33
Luftblære 82
Lugtesansen 23
M
Mad med korn: brød, gryn, pasta og ris 48-56
Madpyramiden 13-17
Madpyramiden, fedtstoffer 97
Madpyramiden, fisk og skaldyr 66
Madpyramiden, fjerkræ 74
Madpyramiden, frugt og nødder 40
Madpyramiden, grøntsager 32