

## Elevark 8

**Lav 100% din egen kimchi, og lær principperne bag en fermentering. Du laver i praksis en vandkimchi, da den oftest giver det bedste resultat.**

**Forberedelse:** Læs s. 29 til 33. Se film 23 og 24 - eventuelt som lektie.

### Fag: Valgfag i madkundskab.

Læringsmål:

- Jeg kan anvende fermentering til at konservere grøntsager.
- Jeg kan anvende mål og mængder til at gennemføre en opskrift med kimchi.
- Jeg kan gøre brug af principperne bag hygiejne til at lave en kimchi.
- Jeg opdager nye smage ved fermenterede grøntsager.

### Opgave 1: Test din viden

Inden du går i gang med at lave 100 % din egen (vand)-kimchi, så skal du teste din viden om fermentering og kimchi. Besvar spørgsmålene nedenfor.

Hvad er fermentering (mælkesyregæring)?

---

Hvorfor konserverer mælkesyrebakterierne maden?

---



---

Hvor stammer kimchi fra?

---

Hvilke grøntsager bruger man typisk til kimchi?

---

Hvorfor er kål særlig god til fermentering?

---



Hvorfor er fermenterede grøntsager og kål særlig godt for fordøjelsen?

---

Hvorfor skal kålen masseres?

---

Hvorfor skal der tilsættes salt?

---

Kan der komme for lidt eller for meget salt i kålen? Hvad sker der så?

---

Hvorfor skal glasset med den fermenterede kål åbnes hver dag i den første uge?

---

Hvorfor må temperaturen ikke være over 30 grader, når man hælder væsken over sin kimchi.

---

Hvorfor skal kimchien fermentere ved stuetemperatur (15-22 grader) de første 2-3 dage?

---

Hvorfor skal kimchien i køleskabet?

---

Hvordan og til hvad kan du bruge din kimchi?

---

---

---



**Opgave 2: Lav din egen vandkimchi**

Gå i grupper på to og to eller fire og fire.

Du kan bruge GoCooks opskrift på vandkimchi på [gocook.dk](http://gocook.dk) eller i GoCook-app'en. Du kan også freestyle med dine egne grøntsager. Husk du får forskellige smage og farver, alt efter hvilke grøntsager du bruger. Du kan også selv bestemme, hvor stærk den skal være.

<b>Navn (tema) på din kimchi</b>	
<b>Ingredienser</b> <i>Valg af grøntsager</i>	<b>Til grøntsager</b>
<b>Ingredienser</b> <i>Valg af indhold i smagsposen</i>	<b>Til smagsposen</b>



Aftal i klassen, hvem der passer kimchien dag for dag:

---



---

Lav en logbog med jeres erfaringer i tekst, film og/eller foto

---



---



---



---



---

## Opgave 3: Følg din vandkimchi

Lugt til og smag på din kimchi. Tag billeder af din kimchi i dens forskellige stadier.

Mål pH: dag 0, dag 3, dag 8, dag 14, hvis du har adgang til pH-papir.  
pH skal helst være under 4,5 på dag 3.

	pH	Duft	Grundsmage	Konsistens	Farve
<b>Rå</b> (mål pH)					
<b>Dag 1</b>					
<b>Dag 2</b>					
<b>Dag 3</b> (mål pH)					
<b>Dag 8</b> (mål pH)					
<b>Dag 14</b> (mål pH)					



**Opgave 4: Udvikling af farve i vandkimchi**

Udfyld tabellen:

Beskriv, hvordan farven udvikler sig i din kimchi i skemaet nedenfor.

Hvilke grøntsager farver din kimchi?

Ingredienser i kimchi	Farve på ingrediens	Hvilken farve bliver kimchien?
Rødkål	Lilla	Lyserød

Hvorfor bliver farven anderledes, når kimchien fermenterer?

---

---

**Opgave 5: Evaluering og burger med kimchi**

Hvordan gik det med at fermentere?

---

Hvad gik godt/mindre godt?

---

Hvordan smagte det færdige resultat?

---

---

Kender du andre fermenterede madvarer end kimchi? Hvilke?

---

---

Prøv eventuelt at lave 'Burger med kimchi og teriyakisovs'.  
Find opskriften på [gocook.dk](http://gocook.dk) eller i GoCook-app'en.

