

Elevark 2

Undersøg, hvad der sker med kålens farve, smag og konsistens, når du tilbereder den på forskellige måder.

Diskuter, hvilken forandring der er i mængden af kål, når den bliver tilberedt på forskellige vis.

Brug eventuelt denne undersøgelse til også at eksperimentere med andre grøntsager.

Forberedelse: Læs s. 10. Se eventuelt film 2 derhjemme som lektie.

Madkundskab

Læringsmål:

- Jeg undersøger, hvad der sker med kålens farve, smag og konsistens, når jeg bruger forskellige koge- og bagemetoder. Jeg bruger broccoli som eksempel.
- Jeg kan bruge min viden til at vælge grundmetoder, når jeg laver mad med kål og andre grøntsager.



Opgave 1: Tilbered grøntsager med grundmetoder



Gå i grupper på for eksempel to og to, og gør følgende:



1. Vælg én eller flere af grundmetoderne fra side 11 i elevhæftet. Vælg gerne forskellige grundmetoder i klassen, så I ikke bruger de samme metoder.
2. Se den eller de film, der hører til grundmetoden eller -metoderne i din gruppe. Du kan også finde dem på gocook.dk eller på 'GoCook by Coop' YouTube-kanalen.
3. Brug eventuelt opskrifterne i skema 1 nedenfor. Skriv jeres vurdering af størrelser og tilberedningstid ind i skemaet, hvor der er gjort plads til det.





Skema 1:

Type	Beskrivelse af grundmetode	Opskrift
Koge kål og andre grøntsager		
Kogte kål Tid: _____ 	<p>Vand koger, når det er 100 grader varmt. Så kommer der bobler i vandet. Når vandet koger, kommer man grøntsagerne i gryden. Det tager noget tid, før varmen fra vandet kommer fra ydersiden af grøntsagen og ind i den. Det svære er at bestemme, hvornår grøntsagen er mør, men stadig fast.</p>	<p>Du skal bruge: 1 broccoli (eller ca. 250 g. grøntsager) 1 l vand ½ tsk. salt</p> <p>Udstyr: 1 lille gryde 1 kniv 1 skærebræt 1 minutur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hæld vandet i en gryde. 2. Skru op på høj varme. 3. Skyl kålen. Skær kålen i buketter på cirka _____ cm. 4. Kom kålen i gryden, når vandet koger. 5. Skru ned på middel varme. 6. Sæt tidtagningen i gang. 7. Tag løbende et stykke op og vurder, hvornår kålen er mør, men stadig fast. 8. Noter til sidst din samlede kogetid her: _____ 9. Server broccolien på en tallerken.
Blancherede kål Tid: _____ 	<p>Grøntsager beholder deres farve og vitaminer, når man blancherer dem. De grøntsager, du kan købe på frost, er typisk blancheret, inden de bliver frosset ned. Man kan også blanchere grøntsager, hvis man ønsker, de skal være mindre hårde for eksempel i en salat.</p>	<p>Du skal bruge: 1 broccoli (eller ca. 250 g. grøntsager) ½ l vand til glasskål 1 l vand til gryden</p> <p>Udstyr: 1 isterninger 1 dørs slag 1 lille gryde med låg 1 kniv 1 skål 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fyld skålen med isterninger og vand. 2. Hæld vand i en gryde. 3. Skru op på høj varme. 4. Skyl kålen. Skær kålen i buketter på cirka _____ cm. 5. Kom kålen i gryden, når vandet koger. 6. Lad kålen koge i 1 minut. 7. Hæld kålen op i en dørs slag i vasken. 8. Kom derefter kålen i skålen med isvand. Lad den køle af. 9. Server broccolien på en tallerken.

<p>Dampede kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Dampede grøntsager bevarer flere vitaminer, end når du koger dem.</p> <p>Når du damper grøntsager, er grøntsagerne ikke i kontakt med vandet. De mørnes kun af den 100 grader varme damp. Man kan bruge en dampgryde eller sætte en sigte i en gryde.</p> <p>Gryden skal være så dyb, at der er plads til vandet, uden det rører si. Der skal være cirka 3 centimeter vand i bunden af gryden.</p> <p>Vandet skal koge, så temperaturen kommer op på 100 grader. Så kommer der bobler af damp, som bevæger sig rundt i gryden.</p> <p>Sørg for, at kålen er i cirka lige store stykker. Ellers vil nogle få for lidt og andre for meget.</p> <p>Sørg for, at der er plads imellem grøntsagerne, så dampen kan mørne dem.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller ca. 250 g. grøntsager) vand</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 gryde med låg 1 si eller 1 dørslag eller dampindsats, der passer til gryden 1 kokkekniv 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kom vandet i en gryde. 2. Læg sien eller dørslaget i gryden. 3. Skyl kålen. Skær kålen i cirka _____ store stykker. 4. Tænd for gryden ved høj varme. 5. Læg kålen i et lag i si, når vandet koger. 6. Læg låget på gryden igen, og lad kålen dampe. 7. Tag løbende et stykke op, og vurder, hvornår kålen er mør, men stadig fast. 8. Noter til sidst din samlede kogetid her: _____
<p>Smør-dampede kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Når du smørdamper grøntsager, mørner du dem i meget lidt vand tilsat smør. Det er en mellemting mellem at koge og dampe.</p> <p>Temperaturen i grøntsagerne kommer aldrig over 100 grader. Du kan i stedet for smør også bruge olie.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller 250 gram. grøntsager) 10 gram smør eller 1 spsk. olie ½ dl vand ½ tsk salt</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 gryde med låg 1 kokkekniv 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kom vandet i en gryde. 2. Tilsæt så smør eller olie. 3. Skyl kålen. Skær kålen i cirka _____ store stykker. 4. Tænd for gryden ved høj varme. 5. Læg kålen i et lag i si, når vandet koger. 6. Læg låget på gryden igen, og lad kålen dampe. 7. Tag løbende et stykke op og vurder, hvornår kålen er mør, men stadig fast. 8. Noter til sidst din samlede kogetid her: _____ 9. Server kålen på en tallerken.

Type	Beskrivelse af grundmetode	Opskrift
Stege kål og andre grøntsager		
<p>Sauterede kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Når du sauterer grøntsager, så steger du dem i lidt smør eller olie, til grøntsagerne er blanke og klare. Grøntsagerne må ikke blive brune. Du kender det for eksempel, når du svitser løg. Det er også en sautering. Så man bruger ofte sautering som et trin i en ret.</p> <p>Når du sauterer grøntsager, skal du hele tiden røre rundt i grøntsagerne.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller 250 gram. grøntsager) 1 spsk. olie ½ tsk. salt</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 pande 1 spatel 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skyl kålen. Skær kålen i tynde strimler eller stykker. Skriv tykkelsen her: _____ 2. Varm stegepanden op til en middelhøj temperatur, og kom olien i. 3. Kom kålen på stegepanden. 4. Rør godt. Sauter først kålen i 2 minutter, til den er blank og klar. Den må ikke blive brun. 5. Tag et stykke og vurder, om grøntsagen er sauteret færdig. Skriv til sidst din samlede stegetid her: _____ 6. Drys lidt salt over kålen, og server den på en tallerken.
<p>Pandestegte kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Du kan spise pandestegte grøntsager som tilbehør til en ret.</p> <p>Når du pandesteger grøntsager, sker det ved en højere temperatur, end ved kogning. Det er dog kun grøntsagens overflade, der når de høje temperaturer.</p> <p>Det svære er at få grøntsagerne møre indeni samtidigt med, at de kun bliver let brune udenpå.</p> <p>Hvis de bliver sorte, smager grøntsagerne ikke godt.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller 250 gram. grøntsager) 1 spsk. olie ½ tsk. salt</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 pande 1 spatel 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skyl kålen. Skær kålen i tynde strimler eller stykker. Skriv tykkelsen her: _____ 2. Varm stegepanden op til en middelhøj temperatur. 3. Kom olien på panden. 4. Kom kålen på panden. 5. Rør godt. Steg først kålen i 5 minutter. 6. Smag på kålen. Den skal være mør og have en let brun farve. 7. Skriv til sidst din samlede stegetid her: _____ 8. Drys lidt salt over kålen, og server den på en tallerken.

<p>Lynstegte kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Du bruger typisk lynstegte grøntsager i wokretter. Du lynsteger grøntsager ved at stege dem ved høj temperatur i lidt olie i kort tid. Du steger dem typisk i 2-3 minutter, mens du rører rundt. Grøntsagerne er færdige, når de er sprøde og brune. Du lynsteger i en wok eller i stor stegepande. Det er vigtigt, at grøntsagerne bliver skåret i meget tynde strimler. De skal også have den samme tykkelse. Ellers bliver de ikke møre.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller 250 gram grøntsager) 1 spsk. olie ½ tsk. salt</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 pande eller 1 wok 1 spatel 1 skærebræt 1 minutur</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skyl kålen. Skær kålen i meget tynde strimler eller stykker. Skriv størrelsen på dine stykker: _____ 2. Varm stegepanden eller wokken op til en høj temperatur. 3. Kom olie på stegepanden eller i wokken. Tilsæt kålen. 4. Rør godt. Steg først kålen i 2 minutter. 5. Smag på kålen. Den skal være sprød og have en let brun farve. 6. Skriv til sidst din samlede stegetid her: _____ 7. Drys lidt salt over kålen, og server den på en tallerken.
<p>Bagte kål</p> <p>Tid: _____</p> 	<p>Når du bager grøntsager i ovnen, så fjernes der vand fra grøntsagerne. Det betyder, at de bliver mindre, end da de var rå. Samtidigt stiger temperaturen over 100 grader, som giver grøntsagerne en brun farve. Det giver også en øget smag. Det tager længere tid at bage grøntsager end at koge dem. Man tilføjer ofte olie for at få grøntsagerne til at blive hurtigere møre, og for at de bliver brune uden at tørre ud. Olien giver også ekstra smag.</p>	<p>Du skal bruge:</p> <p>1 broccoli (eller 250 gram grøntsager) 1 spsk. olie ½ tsk. salt</p> <p>Udstyr:</p> <p>1 spiseske 1 skål 1 bageplade 1 kokkekniv 1 skærebræt 1 minutur bagepapir</p> <p>Sådan gør du:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tænd ovnen på 180 grader 2. Skyl kålen. Skær kålen tynde skiver. 3. Skriv størrelsen på dine skiver: _____ 4. Vend kålen i 1 spsk olie i en skål. 5. Drys med 1 salt. 6. Fordel kålen på en bageplade med bagepapir. Det er vigtigt, at kålstykkerne ligger i et lag. 7. Sæt kålen i ovnen i cirka 20 minutter. 8. Smag derefter på kålen. Vurder, om den skal have længere tid. 9. Skriv din samlede bagetid her: _____ 10. Server kålen på en tallerken, når du synes den er mør.

Opgave 2: Vurder farve, smag og konsistens.

4. Præsenter jeres tilberedte kål, for eksempel broccoli, for hinanden i klassen. Smag på kålen med de forskellige grundmetoder. Sammenlign eventuelt med en rå udgave.
5. Skriv jeres vurdering af smag, farve og konsistens ind i skema 2. Diskutér jeres resultater.
6. Hvilken tilberedningsmetode af hver kål kan du bedst lide? Hvor mange stjerner vil du give kålen efter hver tilberedningsmetode?
7. Tal om, hvilke krydderier eller smage I kunne bruge til de forskellige grundmetoder. Det kunne for eksempel være barbecuesovs på de bagte grøntsager eller bouillon i kogevandet.
8. Vurder, hvilke grundmetoder for grøntsagerne, der er brugt i opskrifterne i opskrifthæftet 'GoCook din kål' eller i menuen kategorien 'råvarer' og underkategorien 'kål' på gocook.dk. Er der også grundmetoder, som I ikke kendte for eksempel sylte, tørre, fritere osv.?



Skema 2:

Skriv den grøntsag I tester her: _____

Grundmetode	Udseende	Smag	Konsistens	Antal stjerner 1=smager ikke så godt 3=smager bedst
Rå	Mørkegrøn til blålig grøntsag. Man spiser de kommende blomster.	Smager bittert. Dufter af kål.	Sprød.	
Kogt				
Blancheret				
Dampet				
Smørdampet				
Sauteret				
Pandestegt				
Lynstegt				
Bagt				

