

Elevark 3

Har du prøvet at lave din egen salat før? Ellers er det tid til, at du skal prøve det nu!

Meeeee først skal du læne dig tilbage i sædet og se film 17 fra side 13 i elevhæftet.

Fag: Madkundskab

Forberedelse: Læs s. 13 og film 17 derhjemme som lektie.

Læringsmål:

- Jeg lærer at bruge grundsmagene.
- Jeg lærer, hvad forskellige konsistenser gør i en salat.
- Jeg lærer at sammensætte min egen salat uden en opskrift.

Opgave 1: Kål og grundsmage

Hele klassen sammen - en station

Smag på kål sammen med forskellige grundsmage.

Skyl et grønt spidskål, og skær det i tynde strimler. Smag det derefter med de råvarer, som er nævnt i skemaet eller find eventuelt selv på andre.

	Sødt	Salt	Surt	Bittert	Umami
Spidskål	Pære	Peanuts	Citronsaft	Krydderurter	Soja
Beskriv smagen					



Derefter kan I undersøge, hvilken konsistens jeres snittede kål skal have. Vælg eventuelt en anden slags kål i den sidste kolonne. Skær stykker af kål i forskellige størrelser. Lad også fintsnittet kål trække i lidt salt eller i koldt vand, hvis I har tid til det. Beskriv jeres oplevelse af konsistensen i skemaet nedenfor. Den kan for eksempel være hård, saftig, sprød, fast, blød, tør osv.

	Tykkelse (cm)	Spidskål	Hvidkål	Blomkål	
Store stykker, rå					
Små stykker, rå					
Tykke strimler, rå					
Tynde strimler, rå					
Tynde strimler af kål tilsat lidt salt, der trækker i min 15. min. i en skål.					
Tynde strimler af kål, der trækker i koldt vand i min. 15. min.					



Opgave 2: Sammensæt din egen kålsalat

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

Nu skal I eksperimentere med at bruge forskellige slags kål og smage. Brug Micki og Gorms forslag til dressinger til kålsalater. I kan finde alle opskrifter på gocook.dk eller i GoCook-app'en. De hedder "kålsalat med"

Vi foreslår dog, at I prøver selv at finde den rigtige sammensætning af grøntsager til jeres salat. Brug forskellige farver og konsistenser. I kan også lave jeres helt egen dressing og salat i den sidste kolonne.

Mormor-dressing	Karry-dressing	Syd-europæisk dressing	Asiatisk dressing	Nordisk dressing	
½ citron	½ tsk. citron	2 spsk. olivenolie	½ lime	2 tsk. rapsolie	
½ dl. fløde	2 cm. ingefær	1 spsk balsamico	1 spsk. sesamololie	1 tsk. eddike	
1 spsk. sukker	2 spsk. mango-chutney	1 tsk. honning	2 spsk. sojasovs	1 tsk. honning	
salt	1 tsk. karry	salt og peber	2 tsk. østerssovs	salt og peber	
			1 tsk. honning		
Salat	Salat	Salat	Salat	Salat	Salat



Fag: Valgfag i madkundskab

Forberedelse: Læs s. 13, og se film 17 derhjemme som lektie. Læs også side 16 om, hvem der spiser kål i Danmark i dag. Du kan eventuelt også lave elevark 4 først, der handler om forbruget af kål i Danmark.

Læringsmål:

- Jeg kan sammensætte en salat med kål, hvor grundsmage, konsistenser og farver er tænkt ind.
- Jeg kan udvikle en opskrift til en målgruppe, hvor jeg tænker sundhed ind i forhold til målgruppen.

Sammensæt din egen kålsalat og køb eventuelt ind til den.

Gå i grupper på for eksempel to og to.

Forberedelse:

Når I skal sammensætte jeres egen kålsalat, skal I først brainstorme på målgrupper og idéer. Derefter skal I teste og udvikle et bud på kålsalater. Til sidst kan I lave en indkøbsseddel til den endelige opskrift. Om der skal købes ind, og hvordan I gør det, skal I aftale med jeres lærer. Til sidst kan I udvikle den endelige opskrift. Det kan for eksempel være i undervisningsgang nummer 2.

1. undervisningsgang:

1. **Vælg en målgruppe.** Skal det være unge/gamle, folk i byen/på landet? Er det en målgruppe, der spiser mange grøntsager eller få grøntsager i forvejen? Det kan også være mennesker, der gerne vil tabe sig - eller mennesker der har et højt energiforbrug, fordi de dyrker meget idræt. Tag også højde for eventuelle allergier, som for eksempel nøddeallergi.
2. **Brainstorm på "temaer"** til din salat. Brug jeres fantasi. Skriv dem i skema 1. Overvej, hvad jeres salat skal serveres sammen med, og hvornår den skal spises (aftensmad, på farten, i madpakken osv.)
3. Få idéer til forskellige ingredienser. Få idéer fra skema 2 eller find selv på flere ingredienser. Det kan være en god idé at begrænse sig til 5 ingredienser til dressingen og fem til salaten.
4. **Inddrag de 5 grundsmage.** Har I dem alle med? Hvorfor/hvorfor ikke?
5. **Inddrag forskellige konsistenser.** Hvad gør det ved salaten, at I bruger råvarer med forskellig konsistens (blødt, sprødt)?
6. **Inddrag råvarerens farve** i salaten. Er der forskellige farver? Hvorfor/hvorfor ikke?
7. Test dine idéer af til kålsalaten ud fra de ingredienser, der er til rådighed i klassen.
8. **EVENTUELT: Lav en indkøbsliste til din endelige kålsalat**, som I kan købe ind til. Husk at tjekke basislageret i skolekøkkenet. Koordinér indkøbet med de andre, så I ikke kommer til at købe for meget. Aftal eventuelt også et maksimalt beløb, som I må købe ind for. Se skema 3.



Rykkes eventuelt til 2. undervisningsgang:

9. **EVENTUELT:** Køb ind til din salat. Test din opskrift med de indkøbte varer.
10. Lav en opskrift til jeres kålsalat ved at skrive ingredienser, mængder og fremgangsmåde ned. Notér også, hvis I skal tage særlige hensyn til hygiejnen i køkkenet. Tag også et billede af jeres kålsalat. Se skema 4.
11. Fremlæg jeres salater for hinanden i grupperne. Forklar, hvorfor I har valgt netop disse råvarer, smage og konsistenser.
12. Diskuter, hvad I vil servere sammen med jeres salater til jeres målgruppe.

Skema 1:

Tema	Målgruppe	Idéer til ingredienser	Kan serveres sammen med...
cæsar-salat	Kvinder + 40 år i byen, der gerne vil spise en sundere udgave af cæsar-salat med kål.	Spidskål, parmesan, eddike, citron, olie, æggeblommer (pasteuriserede)	Som selvstændig ret sammen med lidt brød som madpakke.



Skema 2:

Grøntsager	Dressing	Sødt	Knasende
Hvidkål	Yoghurt	Æble	Nødder
Grøn spidskål	Fløde	Ananas	Mandler
Rød spidskål	Olie	Pære	Frø
Grønkål	Krydderier	Appelsin	Croutoner
Blomkål	Krydderurter	Rosiner	Peanuts
Gulerødder	Citronsaft		
Agurk	Eddike		
Tomat	Soja		



Skema 3: Indkøbsseddel

Vare	Mængde til opskrift	Er på basislager i skolekøkkenet (Ja, nej)	Er der andre grupper, der bruger råvaren	Mængde, som skal købes	Krav til vare (fx økologisk, allergener osv.)	Pris (tjek fx mad.coop.dk)
Rødt spidskål	1/2 spidskål	Nej	Nej	1 stk.	Økologisk og/eller dansk	14 kr.
Samlet pris						kr.



Skema 4:

<p>Navn (tema) på salaten og eventuelt foto:</p>	
<p>Målgruppe:</p>	
<p>Serveres sammen med eller som selvstændig ret. Er der hygiejne, som man skal være særlig opmærksom på?</p>	
<p>Ingredienser i punktform:</p>	<p>Det skal du bruge:</p>
<p>Fremgangsmåde i punktform:</p>	<p>Sådan gør du:</p>

