

Elevark 5

Lav din egen udgave af syltet rødkål. Skal der særlige smage eller råvarer i? Spiser du hjemmelavet eller færdigkøbt rødkål juleaften? Måske er det din tur til at lave rødkålen juleaften i år?

Forberedelse: Læs s. 17 og se film 19 (eventuelt som lektie).

Fag: Madkundskab

Læringsmål:

- Jeg kan bruge forskellige grundmetoder til at sylte rødkål.
- Jeg kan bruge min viden om grundsmage til at vurdere smagen af syltet rødkål.

Opgave 1: Syltet rødkål med forskellige grundmetoder og smagsgivere

Man kan lave syltet rødkål på mange forskellige slags måder. Find opskriften på syltet rødkål på gocook.dk eller i GoCook-app'en. I denne opskrift sauterer man kålen i lidt smør, inden man koger den. Men man kan også gøre det på andre måder. Del jer op i grupper, og afprøv forskellige grundmetoder.

Du skal bruge af køkkenredskaber:

- Måleskeer
- Decilitermål
- Stor gryde med låg
- Stor skarp kniv
- Skærebræt
- Køkkenvægt
- Spiseske
- Grydeske
- Sylteglas

I skemaet på næste side kan I vælge imellem tre forskellige grundmetoder at lave syltet rødkål på. En, hvor du starter med at sauterer rødkålen, en, hvor du starter med at smør-dampe den og en, hvor du kun koger rødkålen. Grundmetoden, hvor man sauterer rødkå-len kommer fra opskriften 'syltet rødkål' opskriften på gocook.dk eller i GoCook-app'en. Her bruger vi udgaven til 2 personer.

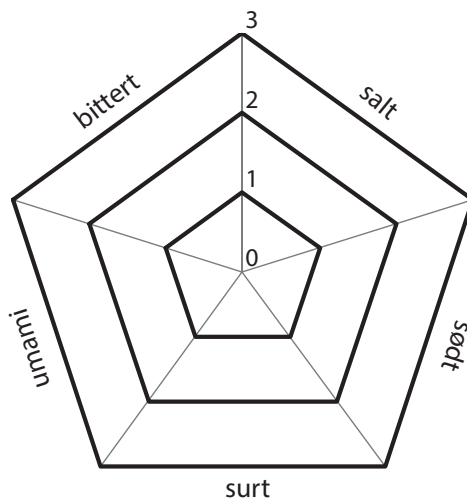
Start eventuelt med at se den tilhørende film med grundmetoden, inden I går i gang. I kan også se film 14 om, hvordan man skærer rødkål.



	Sautere	Smørdampe	Koge (i egen væske)
Film til forklaring	Film 7	Film 6	Film 3 (blot med meget lidt vand)
Trin 1	Fjern de yderste blade. Skær 250 gram kål i tynde strimler med en kniv eller et mandolinjern.	Fjern de yderste blade. Skær 250 gram kål i tynde strimler med en kniv eller et mandolinjern.	Fjern de yderste blade. Skær 250 gram kål i tynde strimler med en kniv eller et mandolinjern.
Trin 2	Tilsæt: • ½ spsk. smør Sauter kålen i 5 minutter. Rør rundt hele tiden.	Tilsæt: • ½ spsk. smør • ½-1 dl vand Lad kålen dampe i 5 minutter	
Trin 3	Tilsæt: • ½ dl ribs- eller solbærsaft • ¼ dl. eddike • 1 ½ spsk. sukker • ¼ tsk. salt Lad kålen koge i cirka 30 minutter under låg. Skold evt. 1 glas imens (se opskriften).	Tilsæt: • ½ dl ribs- eller solbærsaft • ¼ dl. eddike • 1 ½ spsk. sukker • ¼ tsk. salt Lad kålen koge i cirka 30 minutter under låg. Skold evt. 1 glas imens (se opskriften).	Tilsæt: • ½ dl ribs- eller solbærsaft • ¼ dl. eddike • 1 ½ spsk. sukker • ¼ tsk. salt Lad kålen koge i cirka 30 minutter under låg. Skold evt. 1 glas imens (se opskriften).
Trin 4	Smag på jeres forskellige udgaver af rødkål. Ser de forskellige ud - eller har de forskellig smag? Noter svaret nedenfor.		
Trin 5	Kom én eller flere smagsgivere ned i gryden: • Æble • Appelsinsaft eller æblesaft • Ribsgelé, • Balsamico-eddike eller anden eddike • Løg • Allehånde, nellike, laurbærblade eller kanel.		
Trin 6	Lad kålen koge i yderligere 10 minutter uden låg, til væsken er fordampet.		
Trin 7	Smag til med 1 knivspids peber, og eventuelt mere eddike, salt og sukker - og de øvrige smagsgivere.		
Trin 8	Server den syltede kål, og smag jeres forskellige udgaver.		



Vurder smagen og konsistensen af jeres rødkål. Brug Smage-5-kanten (se eventuelt beskrivelse af grundsmagene på side 9 i elevhæftet).



Konsistens og smag:

Smag på de forskellige rødkål, der er lavet i klassen. Kan du gætte, hvilke smagsgivere de andre grupper har brugt?



Opgave 2: Sammenlign færdigkøbt og hjemmelavet rødkål

Læringsmål:

- Jeg kan sammenligne fabriksproducerede varer med hjemmelavede varer.
- Jeg kan læse en varedeklaration.
- Jeg kan næringsberegne en ret.

Nu skal du smage på færdigkøbt rødkål. Hvad kan du bedst lide, og hvorfor?
Tal om det i klassen.

Kig på varedeklarationen på den fabriksproducerede, syltede rødkål. Er der de samme ingredienser i, som i jeres syltede kål? Skriv dem op her:

Købt syltet rødkål	Hjemmelavet syltet rødkål

Beregn næringsindholdet i din rødkål (hvis skolen har et program til dette).

Sammenlign næringsindholdet i den købte og hjemmelavede syltede rødkål. Tal fælles i klassen om, hvad I har fundet ud af.



Fag: Valgfag i madkundskab

Opgave 1: Eddikesyltning af andre grøntsager

Læringsmål:

- Jeg kan konservere grøntsager ved at sylte dem.
- Jeg bruger min viden om grundsmage i syltning.

Nu skal du i gang med at sylte andre grøntsager. Det kan for eksempel være:

- rødbeder
- grønne tomater
- peberfrugter
- agurker
- jordskokker
- æbler og løg
- gulerødder
- blommer
- pickles

I modsætning til, når du sylter rødkål, skal du nu lave en varm luge, som du hælder over grøntsagerne i et skoldet glas. Når man sylter, konserverer man også grøntsagerne. Det vil sige, at de kan holde længe. Man kan også tilsætte et konserveringsmiddel, hvis man vil være sikker på, at de kan holde længe.

Til ½ kg grøntsager skal du cirka bruge følgende til lugen:

- 3 dl sukker
- 2 dl eddike
- 2 dl vand
- Evt. krydderier
- Evt. konserveringsmiddel

Søg på nettet eller på gocook.dk efter opskrifter på syltede grøntsager. Eksperimenter derefter med jeres egen syltede opskrift.



Skriv her, hvad du har valgt at sylte	
Smagsgivere <i>for eksempel krydderier</i>	Det skal du bruge:
Fremgangsmåde <i>Eksempelvis vask hænder</i>	Sådan gør du:

