

Elevark 11

Lav GoCooks udgave af peinirli.

Forberedelse: Se opskriften side 35, og se film 27 (eventuelt som lektie, da det er en lang trin-for-trin film).

Du kan også se den korte udgave, hvor man hakker blomkål fint i film 11.

Fag: Madkundskab

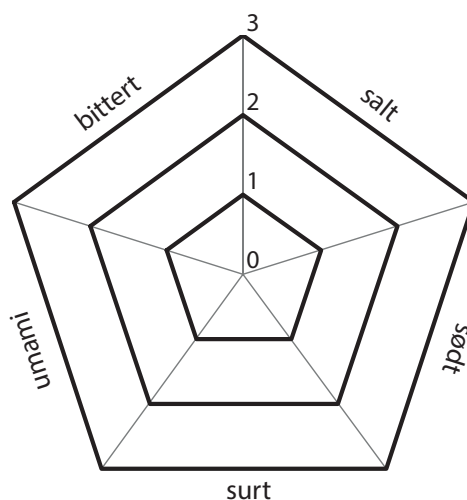
Læringsmål:

- Jeg kan hakke blomkål fint.
- Jeg kan vurdere smag og konsistens af peinirli.

Opgave 1: Vurder smag og konsistens

Vurder smagene i peinirli. Hvilke grundsmage kan du smage?

Udfyld Smage-5-kanten:



Vurder de forskellige konsistenser i bami goreng. Streg de konsistenser under, som du synes passer til retten. Kom også gerne selv på flere konsistenser.



Knasende	Sprødt	Tør	Blød	Melet
Saftig	Prikkende	Fast	Klistret	Sejt
Cremet	Fast	Fedt	Geleret	Grynet
Hårdt	Klistret	Klumpet	Luftigt	Melet
Mørt	Slimet	Snerpende	Svampet	Trævlet

Lav GoCooks udgave af peinirli. Følg opskriften på side 35.



Opgave 2: Vurder sundheden af peinirli

Fag: Valgfag i madkundskab

Læringsmål:

- Jeg lærer at gøre en opskrift sundere ved at erstatte eller ændre på mængder af ingredienser.
- Jeg opnår viden om forskellige typer af fedtstoffer i relation til sundhedskriterierne.
- Jeg kan lære at næringsberegne en opskrift og forstå data.

Herunder vises en traditionel græsk opskrift på peinirli, fundet på YouTube-kanalen *Akis Kitchen* under søgningen Peinirli. Sammenlign denne opskrift med GoCooks opskrift.

Peinirli - Græsk Version	Ingredienser:
Dej:	3 ½ dl. vand 9 g. gær 1 knivspids sukker 500 g. hvedemel 100 g. fuldkornshvedemel 10 g. salt 1 tsk. olivenolie
Fyld:	50 g. smør 200 g. revet ost 100 g. neutral flødeost Peber 5 skiver bacon 50 g. smør (til at smøre) Et drys frisk oregano

Prøv at næringsberegne til to opskrifter (hvis skolen har et program der kan beregne det): Hvilken er mest sund? Hvorfor? Hvor ser du de største forskelle?

Hvor kommer proteinerne fra i de to opskrifter?



Kom med ideér til, hvordan man kan gøre den græske version mere sund og klimavenlig ved at erstatte nogle ingredienser med andre ingredienser, eller ved at ændre på mængderne:

Hvilket fedt indeholder smør, ost og bacon meget af?

Hvilket fedt indeholder olivenolie?

