

Elevark 3

Gå på jagt efter E 162 i din mad. Hvilken rodfrugt farver mest? Test glasurer med rodfrugtsaft.

Fag: Madkundskab

Opgave 1: Bag om rødderne

Individuelt eller to og to

Forberedelse: Læs s. 8.

Læringsmål:

- Jeg ved, at rødbedesaft kan bruges til at farve andre fødevarer.
- Jeg kan undersøge varedeklarationer og se, om de indeholder rødbedesaft eller farvestoffet betanin, der har E-nummer 162.

Om varedeklarationer




En varedeklaration beskriver, hvad en madvare indeholder. Den er ofte på bagsiden af madvaren. Det er et krav, at man skal kunne læse, hvad der er i den mad, man spiser, hvis den er forarbejdet. Derfor skal der ikke være varedeklarationer på for eksempel frugt og grøntsager. Du kan læse mere om forarbejdede madvarer på side 11 i elevhæftet. I varedeklarationer kan du se, hvad madvarer indeholder af ingredienser, næringsstoffer og tilsætningsstoffer (også kaldet E-numre). Tilsætningsstofferne kan for eksempel være aroma eller farvestoffer.

FAKTA




Farvestoffet i rødbedesaft = E 162

Se på varedeklarationerne på næste side, og sæt X ud for den/de madvarer, som indeholder rødbedesaft eller E 162.



<p>Økologisk hindbærsodavand</p> 	<p>Vand, sukker*, 8% hindbærsaft*, lilla gulerodssaft fra koncentrat*, kuldioxid, naturlig aroma, surhedsregulerende middel (citronsyre). * = økologisk</p>
<p>Isbjørn (is)</p> 	<p>47% fløde, skummetmælk, sukker, skummetmælkspulver, vand, glukose-sirup, 1% jordbærpure, emulgator (E 471), stabilisatorer (E 466, E 412, E 407, E 440), vaniljeekstrakt, aromaer, farver (E 100, E 160a, E 162), gummibase, surhedsregulerende midler (E 330, E 300), aroniajuice koncentrat, overfladebehandlingsmidler (E 903, E904).</p>
<p>Twister (is)</p> 	<p>Vand, sukker, SKUMMETMÆLK, glukosesirup, jordbærsaft¹ (4,9%), citronsaft¹ (4,1%), fruktosesirup, maltodextrin, ananassaft¹ (1,8%), vegetabiliske olier (kokos, solsikke), vallepulver (MÆLK), glukose-fruktosesirup, stabilisatorer (guargummi, johannesbrødkernemel, carrageenan), aromaer (MÆLK), surhedsregulerende middel (citronsyre), hyldebærsaftkoncentrat, rødbedesaftkoncentrat, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), farvestoffer (chlorophyll, curcumin). ¹Fremstillet af koncentrat.</p>
<p>Skumsutter (slik)</p> 	<p>Glucosesirup; sukker; gelatine; frugt- og plantekoncentrater: spirulina, saflor, æble, citron, rødbede, gulerod; syre: citronsyre; aroma; sirup af invertsukker; palmeolie; overfladebehandlingsmidler: bivoks hvidt og gult, carnaubavoks.</p>
<p>Jordbæryoghurt</p> 	<p>Letmælk, jordbær (11%), sukker (3,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), yoghurtkultur, sødestof (steviol glycosid)</p>
<p>Økologisk spegepølse</p> 	<p>Økologisk svinekød fra Frilandsgris 127 g, salt, økologisk krydderiblanding, økologisk rødbede, økologisk dextrose.</p>



<p>Økologisk minisalami</p> 	<p>*Grisekød 173 g, salt, *dextrose, *krydderier, *rødbede, starterkultur. *=Økologisk.</p>
<p>Chokoladepeanuts</p> 	<p>Sukker, jordnødder 23% (Argentina og/eller USA), kakaomasse, sødmælksulver, kakaosmør, laktose (mælk), risstivelse, emulgator (E 322 solsikke), maltodextrin, glukosesirup, farve (E 162, E 100, E 160a, E 153), overfladebehandlingsmiddel (E 903, E 901), salt, plantekonzentrat (spirulina), fortykningsmiddel (E 414).</p>
<p>Rød geléfarve</p> 	<p>Glukosesirup, farve (carminer (E 120), lutein (E 161b)), sukker, vand, surhedsregulerende middel (citronsyre (E 330), mælkesyre (E 270), eddikesyre (E 260), natriumlactat (E 325)), geleringsmiddel (carrageenan (E 407)), konserveringsmiddel (kaliumsorbat (E 202)).</p>

Vidste du, at ingredienser, der er markeret med **fed** eller skrevet med STORT, er fremhævet i en varedeklaration, fordi man kan være allergisk over for dem? Det kan for eksempel være mælkeprodukter, æg, hvedemel og nødder.

Vidste du, at ingredienserne i en varedeklaration skrives i en bestemt rækkefølge? Først nævnes det, der er mest af, og til sidst det, der er mindst af.

Vidste du, at de ingredienser, der er markeret med *, er de ingredienser i produktet, som er økologiske?

Opsamling i klassen:

- Hvilke fødevarer indeholdt rødbedesaft eller farvestoffet fra rødbede, E 162?
- Var det svært at gennemskue varedeklarationerne?



Opgave 2: Rodfrugtglasur

To og to eller i grupper

Forberedelse: Tilbered 'muffins med pastinak', uden topping.
Du finder opskriften på GoCook.dk

Læringsmål:

- Jeg kan lave glasur med rodfrugtsaft.
- Jeg ved, at man kan klemme saft ud af rodfrugter og bruge saften til at farve glasur med.

I skal lave jeres egen glasur, og det har I nok gjort før. I har nok også prøvet at farve glasur med farvestoffer. Men har I prøvet at farve den med saften fra en rodfrugt? Det skal I prøve nu.

Det skal I bruge:

Ingredienser

- 1 gulerod (almindelig eller lilla)
- 1 rødbede
- 1 gul bede
- 1 bolsjebede
- 200 g flormelis
- 4 muffins med pastinak

Redskaber

- 1 kartoffelskræller
- 1 rivejern
- 1 skærebræt
- 4 små skåle
- 4 kaffefiltre
- 4 små sedler
- 1 blyant

Sådan gør I:

- Vask hænderne
 - Find alle ingredienserne frem.
 - Tag eventuelt et forklæde på, så I ikke får rodfrugtfarve på tøjet.
1. Skyl jeres rodfrugter, og skræl dem.
 2. Riv guleroden på den fine side af rivejernet.
 3. Kom den fintrevne gulerod ned i et kaffefilter, og pres forsigtigt saften ned i en lille skål. Pas på, at kaffefilteret ikke går i stykker. Smid kaffefilteret ud efter brug.
 4. Skriv på en lille seddel, hvilken rodfrugtsaft der er i skålen.
 5. Gør det samme, med de andre rodfrugter. Husk at skylle skærebrættet og rivejernet mellem hver rodfrugt, du/I river.
 6. Vej 50 gram flormelis af i en skål, og kom 1 spiseskefuld gulerodssaft op i skålen. Bland det til en glasur.



7. Gør det samme med de andre rodfrugtsafters.
8. Pynt jeres afkølede muffins med de forskellige glasurer.

Opsamling i klassen:

- Hvilken rodfrugt farvede glasuren mest?
- Var der nogle af rodfrugtsafterne, der ændrede farve undervejs?
- Var det svært at få saften ud af rodfrugterne? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kender I andre måder at få saft ud af grøntsager på?
- Kan I smage rodfrugterne i glasuren eller i jeres muffins?

