

Elevark 18

Vurder smag og konsistens af Focaccia-sandwich med rødbede-bøffer. Hvordan vil du udvikle 100 % din egen bøf? Lav en indkøbsliste og test af.

Fag: Madkundskab og Valgfag i madkundskab

Opgave 1: Vurder smagen af din rødbede-bøf

I grupper

Forberedelse: Læs s. 34-35, og tilbered retten 'Focaccia-sandwich med rødbede-bøffer'.

Læringsmål:

- Jeg kender til de fem grundsmage og ved, at rodfrugters konsistens kan ændre sig, når de bliver tilberedt.
- Jeg kan vurdere smagen og konsistensen af min rødbede-bøf.

Når I har lavet 'Focaccia-sandwich med rødbede-bøffer', skal I vurdere smagen og konsistensen af den samlede ret.

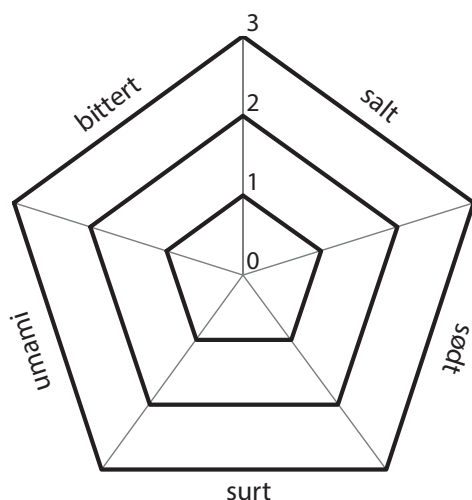
1. Vurder **smagen** af jeres **focaccia-sandwich med rødbede-bøffer** ud fra de fem grundsmage. Brug smage-5-kanten nedenfor til at vurdere, hvor kraftigt du kan smage hver enkelt grundsmag. Udfyld 0, 1, 2 eller 3 felter for hver grundsmag.

0 felter = "jeg kan slet ikke smage det"

1 felt = "jeg kan smage det lidt"

2 felter = "jeg kan smage det en del"

3 felter = "jeg kan smage det meget"



2. Vurder **konsistensen** af jeres **focaccia-sandwich med rødbedebøffer**.
 Prøv at beskrive konsistensen så godt som muligt. Du kan få hjælp til ord i tabel 1.

Tyndtflydende	Tyktflydende	Blød	Fast	Sprød
Grynet	Cremet	Knasende	Mør	Melet
Klæg	Klistret	Fedt	Slimet	Saftig
Prikkende	Sej	Hård	Klistret	Klumpet
Luftig	Mør	Snerpende	Svampet	Trævlet
Våd	Tør	Elastisk	Grov	

Tabel 1. Eksempler på konsistenser (madens tekstur). Ordene beskriver, hvordan maden føles i munden. En ret kan godt have flere konsistenser.

Opsamling i klassen:

- Hvordan var smagen af jeres focaccia-sandwich med rødbedebøffer?
Hvilke grundsmage kunne I smage?
- Hvis du skulle give din rødbedebøf mere smag, hvilke grundsmage ville du så tilføje?
- Hvordan var konsistensen af jeres focaccia-sandwich med rødbedebøffer?



Opgave 2: Lav 100% din rødbedebøf

I grupper

Forberedelse: Ingen.

Læringsmål:

- Jeg kan udvikle min egen rødbedebøf med ingredienser, jeg selv vælger.
- Jeg ved, at æg og mel kan fungere som bindemiddel i fars.

I har prøvet at lave GoCooks udgave af 'Focaccia-sandwich med rødbedebøffer'. Nu skal I lave jeres egen rødbedebøf. Hvilke rodfrugter, ud over rødbeder, vil I have i jeres rødbedebøffer? Hvilke bælgfrugter vil I bruge? Og hvilken type mel skal der i bøfferne? Når man udvikler en opskrift selv, er det vigtigt at vide noget om de ingredienser, der skal i retten. Læs derfor det følgende afsnit grundigt, før I begynder.

Bindemidler og fars

Når man laver en fars, blander man både ingredienser i for at give smag og for at give farsen en bestemt konsistens. Uanset om man laver en fars af kød eller grøntsager, skal man bruge et eller flere bindemidler til at holde farsen sammen. Så falder farsen ikke fra hinanden, når man steger den. Bindemidlerne er med til at give farsen den rigtige konsistens. Et eksempel på et bindemiddel er mel. De enkelte stivelseskorn i melet sprænger under opvarmning og suger væsken i farsen til sig, hvilket gør bøfferne faste under tilberedningen. Den proces kalder man forklistring. I skal måske ændre på mængden af mel i jeres fars i forhold til GoCook-opskriften, afhængigt af hvilke rodfrugter I bruger. De forskellige rodfrugter indeholder nemlig ikke samme mængde væske. Farsen skal have en konsistens, som minder om en tyk grød.

Vidste du, at æg også fungerer som et bindemiddel? Når ægget opvarmes koagulerer det. Det betyder, at ægget stivner og bliver fast. Ægget kan også binde fedtstof og vand. Det kalder man emulgering. Derfor kan æg bruges som bindemiddel. Ofte bruger man faktisk både æg og mel.

FAKTA Opbygningen af en opskrift

En opskrift indeholder følgende ting:

1. Rettens navn
2. Ingrediensliste
 - a. Husk de rigtige mængder og rigtige forkortelser.
 - b. Skriv ingredienserne i den rækkefølge, som du bruger dem i opskriften.
3. Fremgangsmåde i nummereret punktopstilling
 - a. Hvordan er rækkefølgen på det, du skal gøre?
 - b. Hvilke metoder og teknikker skal du bruge?
 - c. Er der noget, der kan gå særligt galt i opskriften? Så skal det uddybes.



Jeres egne rødbedebøffer

I skal tage udgangspunkt i grundopskriften på rødbedebøffer på side 35 i elevhæftet, men tre af ingredienserne skal I selv vælge.

Udvikl jeres opskrift

1. En opskrift skal altid følge en bestemt opbygning. I kan se, hvordan opskriften skal bygges op, i faktaboksen. Læs den godt igennem, inden I går videre, og noter jeres valg undervejs i 'Skabelon til en opskrift' (s. 6 i dette elevark).
2. **Vælg, hvilke rodfrugter I vil have i retten.**
I skal bruge cirka 60 gram. Find inspiration i oversigten over rodfrugter på side 7 i elevhæftet.
3. **Vælg, hvilke bælgfrugter I vil have i retten.**
I skal bruge cirka 120 gram. Vælg for eksempel limabønner, kikærter eller sorte bønner.
4. **Vælg, hvilken type bindemiddel I vil have i retten (udover æg).**
I skal bruge cirka 1 deciliter. Vælg for eksempel hvedemel, havregryn, rugmel, rasp, grahamsmel, blendet brød eller lignende.
5. **Beskriv fremgangsmåden trin for trin.**
Skriv rækkefølgen på det, I skal gøre for at lave rødbedebøfferne. Det skal stå under punktet 'Sådan gør du (fremgangsmåde)'. Gør jer umage med at beskrive, hvad der sker i hvert trin. Tjek opskriften på rødbedebøffer på side 35 i elevhæftet, hvis I har brug for inspiration.

Lav indkøbslisten:

6. Nu skal I skrive de ingredienser, I skal bruge til jeres rødbedebøffer, på en indkøbsliste. I skal inddele dem efter fødevarergrupper og skrive dem ind i skemaet 'Indkøbsliste' (s. 8 i dette elevark).
7. Gå derefter sammen med de andre grupper i klassen, så I kan lave et fælles indkøb og spare penge. Kan I for eksempel deles om en pose rødbeder? Beregn den samlede pris. Hvis der er noget, der bliver for dyrt, må I vurdere jeres opskrift igen.
8. Når I har handlet ind, er I klar til at tilberede 100% jeres opskrift!

OBS: Da I kommer forskellige ingredienser i jeres rødbedebøffer, kan konsistensen variere. Derfor skal I måske tilføje mere eller mindre bindemiddel. Farsen må hverken være for flydende eller for fast. Den skal have konsistens som en tyk grød. Lad eventuelt farsen hvile på køl i 10 minutter, inden I steger bøfferne.



Opsamling i klassen:

- Hvordan blev smagen og konsistensen af jeres rødbedebøffer?
- Hvilke ingrediensers mængde skulle man justere i opskriften, hvis jeres bøffer skulle hænge bedre sammen, når de blev stegt?
- Hvad er et bindemiddel?
- Hvordan kan mel fungere som bindemiddel?
- Hvordan kan æg fungere som bindemiddel?
- Hvordan kan dele af opgaven være relevante til eksamen?



Skabelon til en opskrift

Retten navn: _____

Det skal du bruge (ingredienser):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Inden du går i gang:

- Vask hænderne.
- Find alle ingredienserne frem.

Sådan gør du:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____



Indkøbsliste:

Hvad skal vi bruge? (fx 2 æg)	Hvad har vi i skolekøkkenet, som vores gruppe må bruge? (fx 1 æg)	Hvilke mængder kan jeg købe? (fx en bakke med 6 æg)	Hvad koster mængden i en butik? (fx 6 æg koster 30 kr.) Tip: Tjek priserne i online-butikker, fx mad.coop.dk
Frugt og grønt			
Mejeri (fx mælk og ost)			
Kolonial (fx mel, sukker, pasta og konserver)			



Frostvarer (fx frosne ærter)			
Husholdning (fx bagepapir og fryseposer)			
Brød (fx rugbrød)			
			Total pris

