

Elevark 8

Undersøg, hvad der sker med rodfrugters smag og konsistens, når du tilbereder dem på forskellige måder.

Fag: Madkundskab og Valgfag i madkundskab

Opgave 1: Tilberedning af rødderne

I grupper

Forberedelse: Læs s. 13, og se film 11 eller film 12-19.

Læringsmål:

- Jeg kan undersøge, hvad der sker med rodfrugters smag og konsistens, når de er tilberedt.
- Jeg kender forskellige tilberedningsmetoder og kan anvende dem, når jeg skal arbejde med rodfrugter.

Nu skal I eksperimentere med forskellige tilberedningsmetoder. I skal finde ud af, hvor lang tid rodfrugter skal svitses, koges eller braiseres.

I skal gøre følgende:

1. Klassen bliver delt i grupper. Nu skal hver gruppe afprøve en eller to af grundmetoderne fra side 14 i elevhæftet – undtaget fritering og sous vide.
2. Se den/de film, der hører til hver grundmetode. I kan finde filmene via QR-koden i elevhæftet, på gocook.dk eller på YouTube-kanalen 'GoCook by Coop'.
3. Brug opskrifterne i skemaet på de næste sider, og skriv jeres vurdering af rodfrugternes størrelser og jeres gæt på tilberedningstid ind i skemaet, hvor der er gjort plads til det.
4. Præsenter jeres rodfrugt og den grundmetode, I har arbejdet med, for resten af klassen. Smag på hinandens tilberedte rødder.



Grundmetode KOGE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	Vand koger, når det er 100 grader varmt, og der kommer bobler i vandet. Når vandet koger, kommer man rødderne i gryden. Det tager tid, før varmen fra vandet kommer helt ind i midten af rødderne. Jo tykkere grøntsagen er, desto længere tid er den om at blive kogt. Du kan derfor gøre kogetiden kortere ved at skære rødderne ud i mindre stykker. Det kan være svært at vurdere, hvornår rødderne er møre, men stadig lidt faste i det. Tjek efter med en lille skarp kniv. Huskeregul: En gryde med låg, kommer lettere i kog.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 1 liter vand • ½ tsk. salt • ca. 300 g rodfrugter • 1 knivspids peber Redskaber • 1 lille gryde med låg • 1 teske • 1 litermål • 1 kartoffelskræller • 1 kniv • 1 skærebræt • 1 stopur • 1 tallerken	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Kom vand og salt i en gryde, og læg låg på. 2. Skru op på høj varme. 3. Skyl rødderne, og skræl dem. Hvis de er meget tykke, så skær dem over på langs. 4. Kom rødderne i gryden, når vandet koger. Vandet skal dække rødderne. 5. Lad det komme op at koge, og skru så ned på middelvarme. 6. Tænd for stopuret. 7. Tag løbende et stykke ad gangen op, og vurder, hvornår rødderne er møre, men stadig lidt faste i det. Det gør du ved at stikke en lille skarp kniv ind i et stykke rodfrugt. Hvis kniven rimelig nemt kan stikkes i, og den slipper igen uden modstand, er rodfrugten mør. 8. Stop uret, og noter den samlede kogetid her: _____ minutter 9. Server rødderne på en tallerken.
Elevark 8, side 2 af 11	

Grundmetode MOSE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	Rødderne skal koges, inden man moser dem. Jo tykkere de er, desto længere tid er de om at blive kogt. Du kan derfor gøre kogetiden kortere ved at skære rødderne ud i mindre stykker. Man skal ikke koge rødderne med salt. Der skal først salt i, når mosen skal smages til. Mos rødderne med en gaffel, et piskeris eller en kartoffelmoser. Mosen skal være tyk og grov og kunne "stå" selv. Det vil sige, at den ikke flyder ud, men holder formen, når man lægger den på en tallerken. Når man tilsætter andre ingredienser, efter man har moset rødderne, kalder man det at sætte <i>mosen</i>. Man kan sætte mos med for eksempel olie, smør, mælk og fløde.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 1 liter vand • ca. 300 g rodfrugter • ½ tsk. salt • 1 knivspids peber Redskaber • 1 lille gryde med låg • 1 litermål • 1 kartoffelskræller • 1 kniv • 1 skærebræt • 1 stopur • 1 tallerken • 1 lille skål • 1 gaffel, piskeris eller kartoffelmoser • 1 teske	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Hæld vandet i en gryde, og sæt låg på. 2. Skru op på høj varme. 3. Skyl rødderne, og skræl dem. Skær dem ud i tykke skiver. 4. Kom rødderne i gryden, når vandet koger. Vandet skal dække rødderne. 5. Skru ned på middelvarme. 6. Tænd for stopuret. 7. Tag løbende et stykke op, og vurder, hvornår rødderne er møre. Det gør du ved at stikke en lille skarp kniv ind i et stykke rodfrugt. Hvis kniven rimelig nemt kan stikkes i, og den slipper igen uden modstand, er rodfrugten mør. 8. Noter til sidst din samlede kogetid her: _____ minutter 9. Hæld vandet fra rødderne op i en lille skål, og sæt det til side. 10. Tag en gaffel, et piskeris eller en kartoffelmoser, og mos rødderne. 11. Sæt rodfrugtmosen med lidt af kogevandet. Mosen skal være rimelig fast, men også rar at få i munden. Smag til med salt og peber. 12. Server mosen på en tallerken.



Grundmetode PURERE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	Rødderne skal koges, inden man kan purere dem. Jo tykkere de er, desto længere tid er de om at blive kogt. Du kan derfor gøre kogetiden kortere ved at skære rødderne ud i mindre stykker. Man skal ikke koge rødderne med salt. Der skal først salt i, når pureen skal smages til. Når man purerer rodfrugter, bruger man typisk en stavblender. En pure skal være glat og blød i konsistensen, og den er typisk mere våd end en mos.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 1 liter vand • ca. 300 g rodfrugter • ½ tsk. salt • 1 knivspids peber Redskaber • 1 lille gryde m låg • 1 litermål • 1 kartoffelskræller • 1 kniv • 1 skærebræt • 1 stopur • 1 lille skål • 1 stavblender eller lignende • 1 teske • 1 dyb tallerken	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Hæld vandet i en gryde, og sæt låg på. 2. Skru op på høj varme. 3. Skyl rødderne, og skræl dem. Skær dem ud i tykke skiver. 4. Kom rødderne i gryden, når vandet koger. Vandet skal dække rødderne. 5. Skru ned på middelvarme. 6. Tænd for stopuret. 7. Tag løbende et stykke op, og vurder, hvornår rødderne er møre. Det gør du ved at stikke en lille skarp kniv ind i et stykke rodfrugt. Hvis kniven rimelig nemt kan stikkes i, og den slipper igen uden modstand, er rodfrugten mør. 8. Noter den samlede kogetid her: _____ minutter 9. Hæld vandet fra rødderne op i en lille skål, og sæt det til side. 10. Blend rødderne, til der ikke er nogen klumper i. 11. Tilsæt noget af kogevandet lidt ad gangen, mens du blender videre. Stop, når mosen har en glat og blød konsistens. 12. Smag til med salt og peber. 13. Server mosen i en dyb tallerken.



Grundmetode SVITSE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	At svitse betyder at svede. Det betyder også, at man bruner maden på en pande eller i en gryde. Man svitser ved middelhøj varme i kort tid med konstant omrøring. Man bruger metoden, når man gerne vil sætte gang i en bruningsproces og dermed give rødderne mere smag. Det er dog vigtigt, at rødderne ikke tager for meget farve. Hvis de bliver for mørke, får de nemlig en brændt smag. Du kan svitse i smør eller olie. Når du svitser, vil rodfrugterne være rå indeni, selvom de er tilberedt på overfladen. Du kan ikke se det, men faktisk er der sukker i rodfrugter. Sukkeret på rodfrugtens overflade bliver flydende og brun, når du svitser den. Det bliver til en slags karamel, og det er dét, der giver rodfrugten ekstra smag. Ofte skal man fortsætte med en anden tilberedning, efter man har svitset.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 300 g rodfrugter • 1 spsk. olie eller smør • 1 knivspids salt Redskaber • 1 lille gryde eller stegepande • 1 paletkniv • 1 kartoffelskræller • 1 kniv • 1 skærebræt • 1 stoptur • 1 tallerken	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Skyl rødderne, og skræl dem. 2. Skær rødderne i små tern eller stave. Se eventuelt film 5 eller 6 fra side 12 i elevhæftet. 3. Varm en stegepande eller en gryde ved middelhøj varme, og tilsæt olie eller smør. 4. Tilsæt rodfrugterne, når panden er tilpas varm, for eksempel når smørret bobler. 5. Tænd for stopuret. 6. Svits ternene, til de har en let brun farve. Rør hele tiden rundt, så de ikke brænder på. 7. Noter den samlede stegetid her: _____ minutter 8. Hæld ternene over på en tallerken, og drys med lidt salt.



Grundmetode MARINERE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	Man marinerer rodfrugter for at give dem ekstra smag. En marinade skal altid indeholde salt, da det er med til at trække smagen ind i rødderne. Du kan både marinere rodfrugter, når de er rå, og når de er tilberedte. Nogle ingredienser i marinader kan få grøntsager til at ændre konsistens. Syre fra for eksempel eddike eller citronsaft kan gøre nogle grøntsager bløde. Det skyldes, at syren nedbryder cellevæggen i grøntsagen. Salt kan trække væske ud af grøntsager, så marinaden pludselig bliver meget våd.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 300 g rodfrugter • 2 spsk. olie • ½ spsk. eddike eller citronsaft • ½ tsk. salt • 1 knivspids peber • evt. 1 tsk. honning eller sukker • evt. ½ tsk. dijonsennep Redskaber • 1 kartoffelskræller eller tyndskræller • 1 skærebræt • evt. 1 mandolinjern eller rivejern • 1 dyb tallerken • 1 citruspresser • 1 lille skål • 2 spiseskeer • 1 teske	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Skyl rødderne, og skræl dem. 2. Brug en kartoffelskræller, et mandolinjern eller et rivejern til at lave ultratynde skiver af rødderne. 3. Læg de tynde skiver i en dyb tallerken. 4. Smag på en skive rodfrugt, der ikke er marineret. Noter konsistens og smag her: _____ 5. Kom olie, eddike, salt, honning eller sukker og sennep ned i skålen med citronsaft, og rør rundt, til saltet er opløst. Så er din marinade klar. 6. Hæld marinaden over de tynde skiver af rodfrugter, og lad dem trække i marinaden i minimum 10-15 minutter, inden du serverer dem. 7. Smag på en skive rodfrugt, efter den er marineret. Noter konsistens og smag her: _____ 8. Server de marinerede rødder, og forklar klassen om røddernes smag og konsistens, før og efter de blev marineret.



Grundmetode BRAISERE	Beskrivelse af grundmetoden
 Tid: Type rodfrugt: Rodens størrelse:	At <i>braisere</i> betyder at gløde. Når man braiserer, starter man med at stege hurtigt ved høj varme og efterfølgende koge i længere tid ved lav temperatur i en gryde eller en ovn. Rodfrugterne skal koge i en lille smule væske, men ikke dækkes helt til. Væsken kan være vand, bouillon, marinader, øl osv. Rødderne skal tilberedes i længere tid, fordi de simrer ved lav varme. På komfuret braiserer man ved middelsvag varme. I ovnen ligger temperaturen mellem 140 og 200 grader. Væsken kommer ikke over 100 grader, når du braiserer. Vand fordamper nemlig, når det kommer over 100 grader.
Opskrift	
I skal bruge: Ingredienser • ca. 300 g rodfrugter • 1 spsk. olie • ca. 1½ dl vand • 1 knivspids salt Redskaber • 1 kartoffelskræller • 1 kniv • 1 skærebræt • 1 lille gryde med låg • 1 decilitermål • 1 stopur • 1 tallerken	Sådan gør I: • Vask hænderne. • Find alle ingredienserne frem. 1. Skyl og skræl rødderne. 2. Skær dem i stave. 3. Varm en gryde ved høj varme, og hæld olie i gryden. 4. Tilsæt rødderne, og svits dem i 1 minut, mens du rører rundt i gryden. 5. Hæld vand i gryden, så det lige akkurat ikke dækker rodfrugterne. 6. Bring vandet i kog, og skru så ned til svag eller middelsvag varme. 7. Tag løbende en rodfrugtstav op, og vurder, hvornår rødderne er møre. Det gør du ved at stikke en lille skarp kniv ind i et stykke rodfrugt. Hvis kniven rimelig nemt kan stikkes i, og den slipper igen uden modstand, er rodfrugten mør. 8. Noter, hvor lang tid braiseringen tog, her: _____ minutter 9. Server de braiserede rodfrugter på en tallerken.

Opsamling i klassen:

- Hvilke grundmetoder kendte I allerede? Hvilke havde I bedst styr på?
- Var der nogle af grundmetoderne, I ikke havde hørt om før?
- Hvilke grundmetoder overraskede mest i forhold til smag og konsistens?



Opgave 2: Tilberedning af rødderne (valgfag)

I grupper

Forberedelse: Læs s. 13, og se film 11 eller film 12-19.

Se flere film under 'madlavningsmetoder' på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

Læringsmål:

- Jeg kan undersøge, hvad der sker med rodfrugters smag og konsistens, når de er rå og tilberedte.
- Jeg kender forskellige tilberedningsmetoder og kan tilberede rodfrugter med en selvvalgt tilberedningsmetode.

Undersøg, hvad forskellige tilberedningsmetoder gør ved rodfrugternes smag.

- Vask hænderne, før I går i gang.
1. Vælg 1-2 rodfrugter, som I vil arbejde med.
 2. Vælg, hvilken tilberedningsmetode I vil afprøve med jeres rodfrugter. I finder en oversigt over forskellige tilberedningsmetoder på side 14 i elevhæftet. I skal lave smagsprøver til hele klassen. Der skal både være en rå og en tilberedt udgave af jeres rodfrugt/rodfrugter.
 3. Skyl rodfrugterne grundigt, og skræl dem.
 4. Skær rodfrugterne i små tern, og fordel ternene i to lige store bunker.
 5. Den ene af jeres bunker med rodfrugter skal forblive rå.
 6. Den anden rodfrugtbunke skal I tilberede. Brug den metode, I besluttede jer for at afprøve. I kan eventuelt gense filmen om jeres tilberedningsmetode, inden I går i gang.
 7. Når I har tilberedt jeres rodfrugter, skal de op på en fælles smagebuffet sammen med den rå bunke rodfrugtttern. Stil dem ved siden af hinanden, og lav et skilt med navnene på jeres rodfrugter og den tilberedningsmetode, I har brugt.
 8. Smag på rodfrugterne. Skriv herunder, hvordan de rå og tilberedte rodfrugters konsistens og smag var.

Synes du, det er svært at sætte ord på smag og konsistens?

Så vil du måske finde inspiration i ordene her:

Ord om smag: salt, surt, sødt, bittert, umami – eller se beskrivelserne i leksikonet på side 7.**Ord om konsistens:** cremet, sprødt, knasende, klistret, flydende, saftigt, blødt, hårdt, sejt.

Måske minder smagen dig om andre madvarer? For eksempel kartofler, løg, melon, asparges eller kød? Så kan du beskrive din smagsoplevelse med en sammenligning. Eller måske minder rodfrugten dig om en ret, du kender godt? Det kan for eksempel være pizza, suppe, brød, kartoffelmos eller noget andet? Den sammenligning kan du også bruge til at beskrive smag og konsistens.

Skriv jeres smagsoplevelser her:

Rødbede:

Rå: _____

Tilberedt: _____

Elevark 8, side 9 af 11



Gulerod:

Rå: _____

Tilberedt: _____

Bolsjebede:

Rå: _____

Tilberedt: _____

Pastinak:

Rå: _____

Tilberedt: _____

Persillerod:

Rå: _____

Tilberedt: _____

Knoldselleri:

Rå: _____

Tilberedt: _____

_____:

Rå: _____

Tilberedt: _____



9. Hvilke rodfrugter ændrede smag, når de blev tilberedt?

10. Hvilke tilberedningsmetoder ændrede rodfrugternes konsistens?

11. Hvilken rodfrugt kunne du bedst lide rå? Og hvilken rodfrugt smagte bedst tilberedt?

Rå: _____

Tilberedt: _____

Opsamling i klassen:

- Hvilken madlavningsmetode valgte I, og hvordan gik det med at tilberede rodfrugterne?
- Hvad skete der med rodfrugternes smag, når de blev tilberedt?
- Hvordan har I beskrevet jeres smagsoplevelser af henholdsvis de rå og tilberedte rodfrugter?
- Hvad skete der med rodfrugternes konsistens ved de forskellige tilberedningsmetoder?

