

Elevark 17

**Vurder smag og konsistens af Rodfrugtsuppen og Rodfrugtrollerne.
Hvordan vil du udvikle 100% dine egne udgaver? Lav en indkøbsliste og test af.**

Fag: Madkundskab og Valgfag i madkundskab

Opgave 1: Hvordan smager jeres rodfrugtsuppe og rodfrugtroller?

I grupper

Forberedelse: Se film 31 og 33, og lav rodfrugtsuppen og rodfrugtrollerne.
Læs eller genlæs s. 15-16, og se eller gense film 20.

Læringsmål:

- Jeg kan følge en opskrift og lave suppe og bage boller.
- Jeg kender de fem grundsmage og ved, at rodfrugters konsistens kan ændre sig, når de bliver tilberedt.
- Jeg kan vurdere smagen og konsistensen af min rodfrugtsuppe og mine rodfrugtroller.

I har lavet rodfrugtsuppe med rugbrødscROUTONER og bagt rodfrugtroller.
Nu skal I vurdere smagen og konsistensen af den mad, I har lavet.

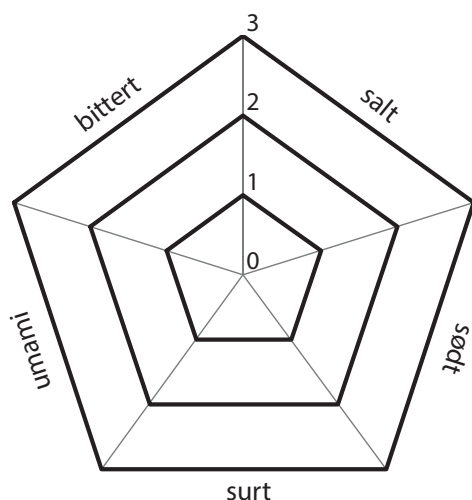
1. Vurder **smagen** af jeres **rodfrugtsuppe og rugbrødscROUTONER** ud fra de fem grundsmage. Brug smage-5-kanten nedenfor til at vurdere, hvor kraftigt du kan smage hver enkelt grundsmag. Udfyld 0, 1, 2 eller 3 felter for hver grundsmag.

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 **rodfrugtsuppen** og **rugbrødscroutonerne**.
 Prøv at beskrive konsistenserne så godt som muligt. Du kan få hjælp til ord i tabel 1.

Rodfrugtsuppe:

Rugbrødscroutoner:

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.



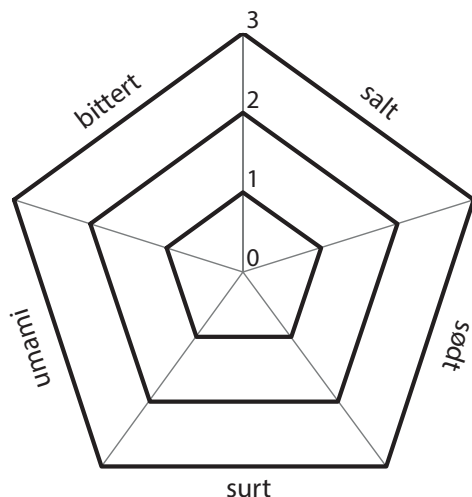
3. Vurder smagen af jeres **rodfrugtbarer** ud fra de fem grundsmage. Brug smage-5-kanten nedenfor til at vurdere, hvor kraftigt du kan smage hver enkelt grundsmag. Udfyld 0, 1, 2 eller 3 felter for hver grundsmag.

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"



4. Vurder **konsistensen** af jeres **rodfrugtbarer**. Prøv at beskrive konsistensen så godt som muligt. Få hjælp til ord i tabel 1.

5. Kig på skemaet, hvor I vurderede smagen af suppen – kunne I smage alle grundsmagene? Manglede der en eller flere af smagene? Hvilken/hvilke?

Opsamling i klassen:

- Hvordan smagte jeres suppe? Hvilke grundsmage kunne I smage i suppen?
- Snak om, hvilke ingredienser i suppen der giver hvilke grundsmage.
- Tal om jeres suppers konsistens. Hvilke ord beskrev I konsistensen med?
- Hvordan blev jeres rodfrugtbarer? Tal om både smag og eventuelt farve på dem.
- Hvilke ord brugte I til at beskrive rodfrugtbarernes konsistens? Havde de samme konsistens som boller uden rodfrugter?



Opgave 2: 100 % din rodfrugtsuppe og dine rodfrugtbarer

I grupper

Forberedelse: Se film 31 og 33, og lav rodfrugtsuppen og rodfrugtbarerne. Læs eller genlæs s. 15-16, og se eller gense film 20.

Læringsmål:

- Jeg kan få en udfordring og gøre den til en del af min opskrift.
- Jeg ved, hvordan jeg kan justere en opskrift, så den bliver 100% min egen.
- Jeg kan lave en indkøbsliste og handle ind til min egen rodfrugtsuppe.

Du har prøvet at lave GoCooks rodfrugtsuppe og rodfrugtbarer. Nu skal du prøve at lave din egen udgave.

Hvilke smage og konsistenser vil du have i 100% din suppe og 100% dine rodfrugtbarer?

I skal lave jeres helt egen ret. Vælg, om I vil lave 100% jeres egen rodfrugtsuppe eller 100% jeres egne rodfrugtbarer. I finder hjælp til begge fremgangsmåder her:

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.



Mulighed 1: 100% din rodfrugtsuppe

Nu skal I i gang med at lave jeres egen suppe, og den proces består af flere trin. I skal nemlig både udvikle jeres egen opskrift og lave en indkøbsseddel, der passer til, så I kan købe ind i de rigtige mængder.

Udvikl jeres opskrift

1. Når I skal udvikle jeres egen opskrift, skal opskriften følge en bestemt opbygning. I kan se, hvordan opskriften skal bygges op, i faktaboksen. Læs den godt igennem, inden I går videre. Brug 'Skabelon til en opskrift' (s. 10 i dette elevark), så I er sikre på at få alt med.
2. **Start med at give retten et navn øverst i skabelonen.**
3. **Vælg, hvilke ingredienser I vil have i jeres suppe.**
Beslut for eksempel, hvilke rodfrugter og krydderier der skal i suppen, og om suppen skal have en form for topping. Skriv alle jeres ingredienser ned under punktet 'Det skal du bruge (ingredienser)'. **Husk at skrive, hvor store mængder I skal bruge!**
Tjek opskriften på rodfrugtsuppe på side 32 i elevhæftet, hvis I har brug for inspiration.
4. **Beskriv fremgangsmåden trin for trin.**
Skriv rækkefølgen på det, I skal gøre for at lave suppen. Det skal stå under punktet 'Sådan gør du (fremgangsmåde)'. Gør jer umage med at beskrive, hvad der sker i hvert trin. Tjek opskriften på rodfrugtsuppe på side 32 i elevhæftet, hvis I har brug for inspiration.

Lav indkøbslisten:

5. Nu skal I skrive de ingredienser, I skal bruge til jeres rodfrugtsuppe, på en indkøbsliste. I skal inddele dem efter fødevarergrupper og skrive dem ind i skemaet 'Indkøbsliste' (s. 12 i dette elevark).
6. Gå derefter sammen med de andre grupper i klassen, så I kan lave en fælles indkøbsliste og dermed spare penge. Kan I for eksempel deles om en pose gulerødder? Beregn den samlede pris. Hvis der er noget, der bliver for dyrt, må I vurdere jeres opskrift igen.
7. Når I har handlet ind, er I klar til at tilberede 100% jeres opskrift!

Opsamling i klassen:

- Præsenter jeres ret for en anden gruppe.
- Fortæl, hvordan det gik med at udvikle en opskrift, lave en indkøbsliste, handle ind og afprøve opskriften.
- Hvordan smagte jeres suppe? Beskriv smagen og konsistensen.
- Hvordan kan dele af opgaven være relevante til eksamen?



Mulighed 2: 100 % dine rodfrugtbarer

I skal lave 100% jeres rodfrugtbarer. Men hvad vil det sige? I hvilken rækkefølge skal ingredienserne bruges? Og hvornår skal man gøre de forskellige ting i fremgangsmåden?

Der er rod i den opskrift, I skal bruge. I skal få styr på den, så alt kommer til at stå i den rigtige rækkefølge. I skal regne ud, hvad man først skal gøre i opskriften, hvad der følger efter osv.

Få styr på opskriften:

1. Gå sammen i grupper. Start med at klippe rode-opskriftens punkter ud, så I kan lægge dem foran jer og finde den rigtige rækkefølge. I finder rode-opskriften på næste side.
2. Find først navnet på retten. Det skal stå øverst i opskriften.
3. Find de otte ingredienser, I skal bruge. De er anført med en forkortelse, der fortæller noget om mængden. Det kan for eksempel være g, dl, spsk. og tsk.
4. Læg nu de sidste punkter i den rigtige rækkefølge, så I får lavet en fremgangsmåde, der giver mening. Det er lidt af et puslespil, så tag jer god tid.
5. Når I mener, at rækkefølgen er rigtig, skal I tage et billede af jeres opskrift. Tjek derefter rækkefølgen i fremgangsmåden for rodfrugtbarerne på side 33 i elevhæftet.
6. Nu har I fået styr på rækkefølgen på opskriften og fundet de fleste ingredienser, men I mangler lige noget. I skal nemlig vælge, hvilke rodfrugter I vil have i jeres boller, og hvad I vil pensle bollerne med. I skal bruge cirka 140 gram rodfrugter og cirka ½ deciliter væske til at pensle med.

Eksempler på rodfrugter: se s. 7 i elevhæftet.

Eksempler på væske til pensling: vand, yoghurt, mælk, æg, kaffe, saft fra rodfrugter osv.

Rodfrugter:

Væske til pensling:



Lav en indkøbsliste:

7. Nu skal I skrive de ingredienser, I skal bruge til jeres rodfrugtboller, på en indkøbsliste. I skal inddele dem efter fødevaregrupper og skrive dem ind i skemaet 'Indkøbsliste' (s. 12 i dette elevark).
8. Gå derefter sammen med de andre grupper i klassen, så I kan lave en fælles indkøbsliste og dermed spare penge. Kan I for eksempel deles om en pose gulerødder? Beregn den samlede pris. Hvis der er noget, der bliver for dyrt, må I vurdere jeres opskrift igen.
9. Når I har handlet ind, er I klar til at tilberede 100% jeres opskrift!

Opsamling i klassen:

- Var det svært at samle opskriften korrekt?
- Var det svært at justere opskriften?
- Hvordan gik det med at lave en indkøbsliste og handle ind til retten?
- Hvordan blev jeres rodfrugtboller? Beskriv smagen og konsistensen.
- Hvordan kan dele af opgaven være relevante til eksamen?



Rode-opskrift på rodfrugtoller

Tag bollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

140 g rodfrugter

Kom vand i en lille gryde, og varm det op et øjeblik, til det er lunken. Mærk efter med en lillefinger. Vandet skal være ligeså varmt som din finger. Hæld vandet op i skålen med gæren. Rør rundt, til gæren er opløst.

½ tsk. fint salt

Skyl og skræl de rodfrugter, I har valgt. Riv rodfrugterne på den fine side af rivejernet.

Pensl bollerne med den væske, I har valgt. Sæt bollerne midt i ovnen, og bag dem ved 200 grader almindelig ovn i cirka 15 minutter, til de er gennembagte og gyldne.

½ dl _____ (væske til pensling)

Når du ikke kan røre mere, så kom lidt mel på bordet. Vend dejen ud på bordet, og ælt den færdig med hænderne. Brug lidt mere mel, hvis dejen er for våd.

100% dine rodfrugtoller

25 g gær

Smuldr gæren i en stor skål.



1 dl yoghurt, tykmælk eller A38

Kom hvedemelet i skålen lidt ad gangen. Det er forskelligt, hvor meget mel der skal i. Rør rundt imens. På den måde slår du luft i dejen med røreskeen.

1½ dl vand

Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn. Bollerne skal først ind i ovnen, når den er varmet helt op.

1 dl grahamsmel (60 g)

Kom dejen tilbage i skålen, og læg et rent viskestykke over. Lad dejen hæve et lunt sted i 15 minutter. *Hvis du ikke har tid, så hop denne del over. Hvis du har god tid, så lad dejen hæve i 30-45 minutter.*

ca. 5 dl hvedemel (ca. 300 g)

Kom bagepapir på en bageplade. Rul dejen til en pølse, og del den i 8 stykker. Form 8 rodfrugtoller, og sæt dem på bagepladen. Læg viskestykket fra tidligere over rodfrugtollerne. Lad dem hæve i 15-30 minutter, alt efter hvor lang tid du har.

Hæld yoghurt, tykmælk eller A38 i skålen, og rør det sammen. Kom de revne rodfrugter i skålen, og rør rundt. Kom grahamsmel og salt i skålen, og rør igen.



Skabelon til en opskrift

Rettens 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

