

GRØNTSAGER



Opgave 1: Grove og fine grøntsager

Fine grøntsager som agurk og tomat indeholder mere vand end grove grøntsager som gulerod og kål. Find ud af, hvor meget vand du kan presse ud af en agurk og af en gulerod.

Start med at finde en agurk og gulerødder frem. Riv grøntsagerne på et rivejern, til I har 100 gram agurk og 100 gram gulerod. Det er meget vigtigt, at der er præcis 100 gram af hver.

Læg agurken i et rent viskestykke. Pres al saften ud. Vej agurken, og noter vægten i skemaet. Vej den saft, I har presset ud. **Husk at få al saften med.** Også den, der sidder i viskestykket. Noter vægten i skemaet.

Find et rent viskestykke. Pres guleroden på samme måde som agurken. Noter vægten på guleroden og på saften i skemaet. Husk at få vejet al saften.

| Grøntsag | Vægt inden presning | Vægt efter presning i gram | Vand, der er presset ud i gram |
|---|---------------------|----------------------------|--------------------------------|
|  AGURK | 100 gram | | |
|  GULEROD | 100 gram | | |

Hvilken grøntsag indeholdt mest vand? Forklar, hvorfor det er sådan.

Opgave 2: Kage med bønner

Vidste du, at man kan bruge kogte bønner i en kage? Bønnerne giver kagen en god konsistens og smag. Prøv at lave bønnekagerne.



BØNNEKAGER

15-18 STK.

Du skal bruge

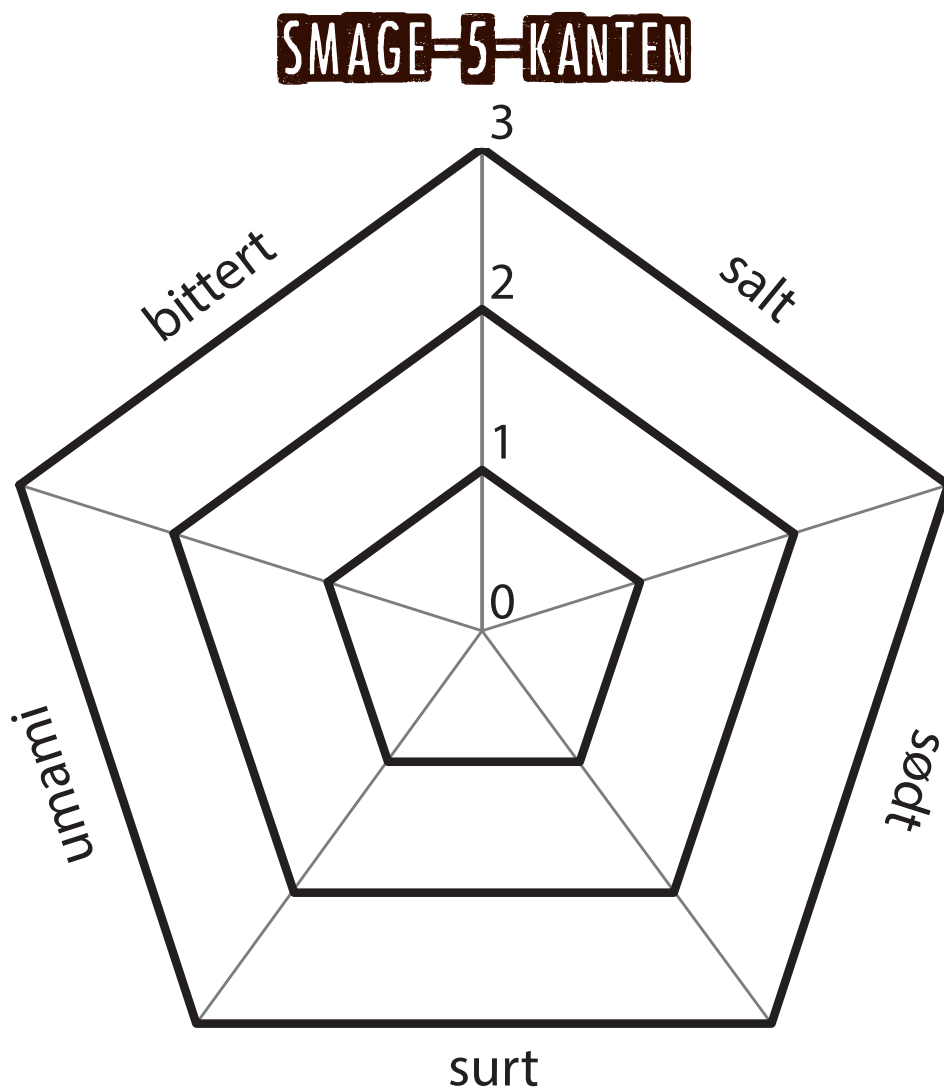
- 100 g smør
- 1 dl sukker
- 3 æg
- 1 dåse kidneybønner (230 g)
- 50 g mørk chokolade
- ½ dl kakao
- 1 tsk. bagepulver

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 180 grader.
4. Kom blødt smør og sukker i en skål. Pisk det sammen med en håndmikser, til det er hvidt og luftigt.
5. Slå æggene ud i en kop et efter et.
6. Kom æggene i skålen et efter et, mens du pisker.
7. Åben dåsen med bønner, og kom dem i en sigte, så væden løber fra. Lad bønnerne dryppe af.
8. Kom bønnerne i en skål, og mos dem grundigt med en gaffel. Det er vigtigt, at bønnerne er most meget fint. Du kan evt. også bruge en blender.
9. Hak chokoladen groft.
10. Kom bønner, chokolade, kakao og bagepulver i skålen, og vend det sammen til en ensartet kagedej.
11. Fordel kagedejen i 15-18 muffinforme. Fyld kun muffinsformene $\frac{3}{4}$ op.
12. Sæt kagerne midt i ovnen. Bag dem i ca. 20 minutter, til de er gennembagte. Stik en lille kniv ned midt i en af kagerne. Hvis der ikke er dej på kniven, er kagen bagt færdig.

Bonus: Du kan også bruge friske, tørrede bønner (altså ikke fra en dåse) og koge dem selv. Sæt bønnerne i blød i koldt vand natten over. Kog dem dagen derpå efter vejledningen på posen, og brug dem i kagen.

**Smag på kagerne. Vurder smagen ud fra grundsmagene.
Brug smage-5-kanten.**



Hvordan er konsistensen i kagerne?

Du kan bruge ord som blød, cremet, saftig, klumpet, hård, svampet, sprød og sej

Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet `Grundsmage og sanser` s. 8-14.



Opgave 5: Smag på forskellige grøntsager

Du skal nu prøve at smage forskellige grøntsager og vurdere, hvilke grundsmage de indeholder.

Smag på:

- Broccoli
- Tomat
- Gulerod

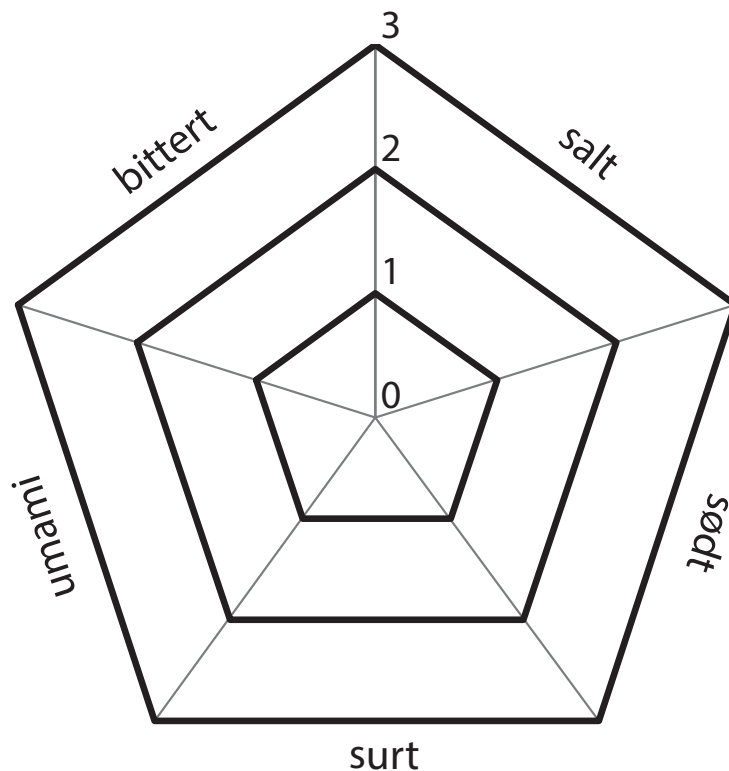
Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanterne.

Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grøntsag.

SMAGE-5-KANTEN



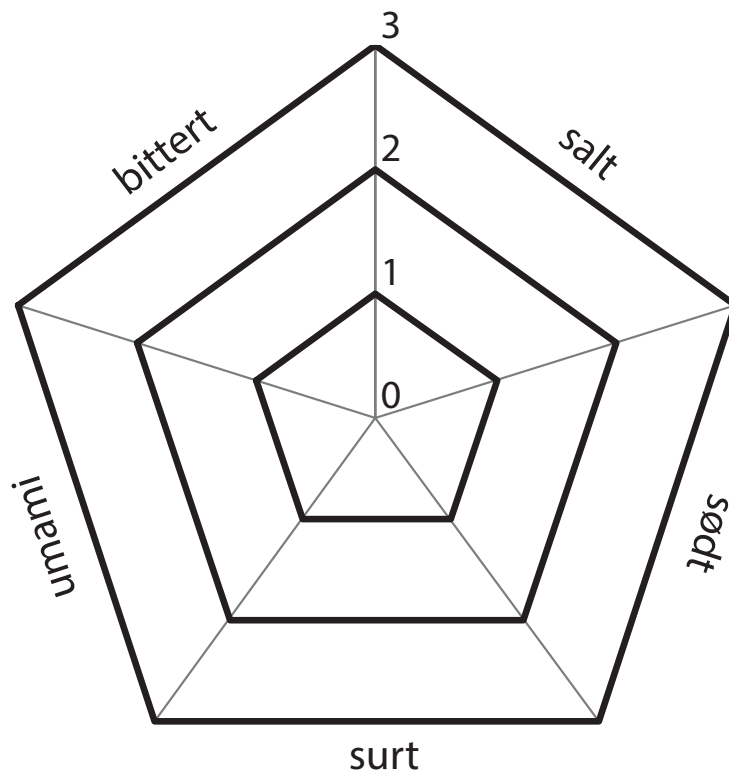
Smag på broccoli. Vurdér smagen ud fra grundsmagene. Brug smage-5-kanten.



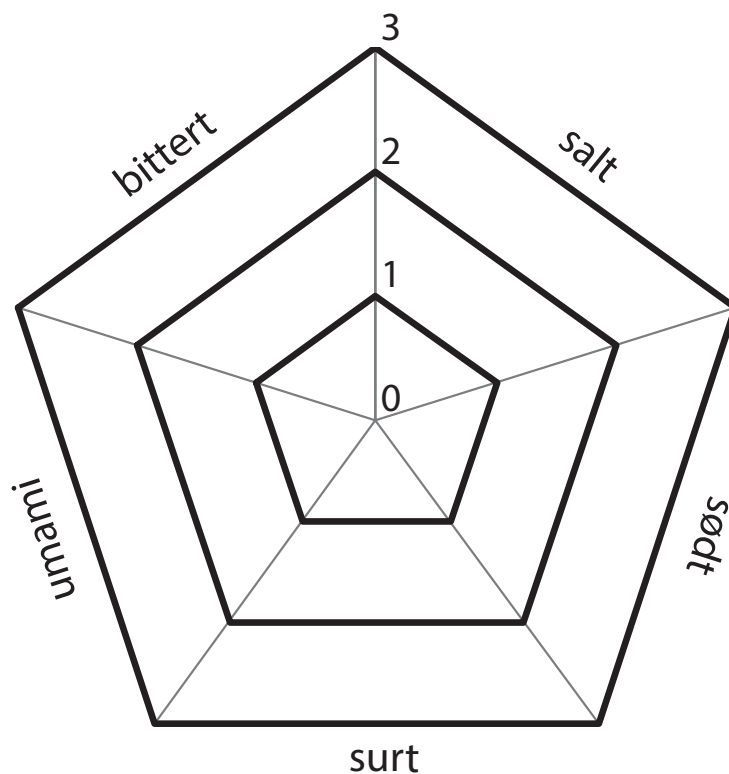
Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.



Smag på tomat. Vurdér smagen ud fra grundsmagene. Brug smage-5-kanten.



Smag på gulerod. Vurdér smagen ud fra



**Sammenlign med dine klassekammerater.
Havde I samme smagsoplevelse, eller var
jeres smagsoplevelse forskellig?**



Opgave 6: Gulerod på mange måder

Du kan tilberede grøntsager på mange forskellige måder, fx koge, stege eller bage dem. Tilberedningen er vigtig for smag og konsistens.

Du skal nu undersøge, hvad der sker med gulerodens duft, smag og konsistens, når du tilbereder den på to måder.

Du skal koge og stege gulerødder, og sammenligne med smagen af en rå gulerod.

Gå sammen i grupper.



Du skal bruge

6 gulerødder
2 spsk. olie

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skræl gulerødderne.
3. Skær gulerødderne i grove tern.

4. Kogte gulerødder:

Kom vand i en gryde og læg låg på.

Bring vandet i kog.

Tilsæt 1/3 af gulerødderne, og kog dem, til de er møre, ca. 10 minutter.

Hæld vandet fra gulerødderne.

5. Stegte gulerødder:

Kom olie på en stegepande og varm stegepanden op.

Tilsæt 1/3 af gulerødderne. Steg gulerødderne, til de er gyldne og møre, ca. 5 minutter.

Tag gulerødderne af stegepanden.

Duft til gulerødderne, og noter dine oplevelser i skemaet.

**Smag på gulerødderne og vurder deres smag og konsistens.
Noter dine oplevelser i skemaet.**

| | Duft | Smag | Konsistens |
|------------------------------|------|------|------------|
| STEGTE GULERØDDER | | | |
| KOGTE GULERØDDER | | | |
| RÅ GULERØDDER | | | |

**Hvilken af de tre slags gulerødder kan du bedst lide?
Er det de stegte, kogte eller rå? Forklar hvorfor.**



Opgave 7: Vurdér grundsmagene i suppen

Smag på `Røddernes suppe`, se GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab s. 28, og vurdér grundsmagene, brug smage-5-kanten:



SMAGE-5-KANTEN

