

## Elevark 1 - Opgave 4: Har du styr på køkken-sproget?

Kan du måleenhederne? Kan du alle forkortelserne? Og kender du køkken-redskaberne? Se hvor mange du kan gætte rigtigt i den store køkken-quiz.

Forkortelse

Hvad betyder det?

Tegn streg til det rigtige billede

<ul style="list-style-type: none"><li>• spsk.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• tsk.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• dl</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• st.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• bundt</li></ul>	

Redskab

<ul style="list-style-type: none"><li>• måleskeer</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• litermål</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• dejskraber</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• piskeris</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• paletkniv</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• røreske</li></ul>	



Du kan også prøve Gorms kokke-lingo-quiz.  
Brug QR koden.



## Elevark 2 - Opgave 5: Er en ske en ske?

Find forskellige skeer i skolekøkkenet – både store og små.  
Hvad er en spiseske og hvad er en teske?

Find så måleskeerne frem - det er blevet tid til at sammenligne om en ske er en ske.

### Opgave

- Afmål hvedemel i en måleske, som har spsk. størrelse.  
Du skal stryge fingeren henover toppen af måleskeen, så der ikke er top på.  
Der skal være mel lige nøjagtig op til kanten.
- Hæld nu melet fra måleskeen over på en almindelig spiseske.  
Hvor meget fylder melet på en spiseske? Prøv gerne med flere forskellige spiseskeer.
- Afmål nu hvedemel i en tsk. måleske, og stryg toppen flad med fingeren.  
Melet skal gå lige til skeens kant, og der må ikke være top på.
- Hæld nu melet fra måleskeen over på en almindelig teske.  
Hvor meget fylder melet?

Er det lige meget, om du bruger måleskeer eller almindelige skeer,  
når du laver mad efter en opskrift?



## Nøglehullet

Nøglehullet er et ernæringsmærke, der gør det nemmere at finde de sundere fødevarer i supermarkedet. Fødevarer, der bærer Nøglehullet, indeholder mindre fedt, mindre sukker, mindre salt, flere kostfibre og mere fuldkorn.

Du kan finde Nøglehullet på fødevarer som mælkeprodukter, olie, fisk, kylling, kød, færdigretter, frugt, bær, grøntsager, kartofler, brød, mysli, pasta og mel.

## Opgave 3: Nøglehullet

Find en yoghurt med Nøglehullet på og en uden Nøglehullet.



Er der forskel på, hvor meget fedt og sukker de indeholder?  
Skriv dine svar ind i skemaet.

	Yoghurt med Nøglehullet	Yoghurt uden Nøglehullet
<b>Fedt i gram pr. 100 gram</b>		
<b>Sukker/sukkerarter i gram pr. 100 gram</b>		

**Hvilken yoghurt vil du vælge?**

**Forklar hvorfor:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Opgave 4: Mad og klima

Hvorfor skal du spise flere grøntsager end kød, når du vil spise klimavenligt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

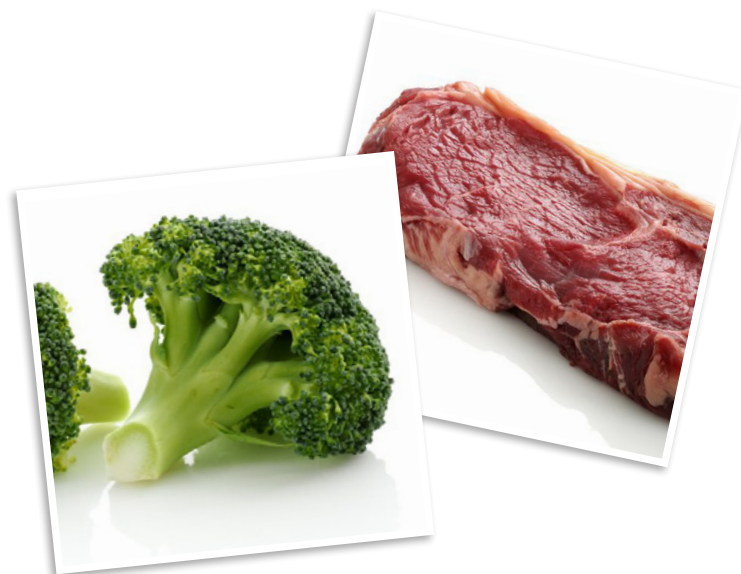
---

---

---

---

---





## Opgave 5:

### Hvor meget energi har jeg brug for?

Du skal nu prøve at regne ud, hvor meget energi du har brug for hver dag.

Det kan være svært at forstå, hvad energi er. Måske hjælper det at tænke på, at 1 kJ er den mængde energi, du skal bruge for at løfte en vægtstang med 1 kg, 1 meter op i luften. 8000 kJ er altså den energi, du skal bruge for at løfte en vægtstang med

1 kg, 1 meter op i luften 8000 gange. Det svarer cirka til, hvad en pige på 10 år bruger af energi på en dag.

Jo mere du bruger din krop, jo større er dit behov for energi. Det er ligesom en bil. Jo hurtigere og længere den kører, jo mere energi eller brændstof bruger den.

1 megajoule (MJ) = 1000 kilojoule (kJ) = 1 000 000 J.

1 kilojoule (kJ) = 1000 joule (J)

1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kilojoule (kJ)



Hvis du er mellem 10 og 13 år, bruger du ca. 9 MJ om dagen. Du kan ved hjælp af matematik regne ud, hvor meget energi du bruger hver dag. Find først ud af hvor meget du vejer i kilo, og hvor høj du er i meter. Tag så fat i lommeregneren:

Køn og alder	Udregning	Tal 1
<b>Piger 4-10 år</b>	$= 0,071 \times \text{din vægt i kilo} + 0,68 \times \text{din højde i meter} + 1,55$	=
<b>Piger 11-18 år</b>	$= 0,035 \times \text{din vægt i kilo} + 1,95 \times \text{din højde i meter} + 0,84$	=
<b>Drenge 4-10 år</b>	$= 0,082 \times \text{din vægt i kilo} + 0,55 \times \text{din højde i meter} + 1,74$	=
<b>Drenge 11-18 år</b>	$= 0,068 \times \text{din vægt i kilo} + 0,57 \times \text{din højde i meter} + 2,16$	=

### Opgave 5 fortsat:

Nu skal du gange **Tal 1** med din PAL-værdi. Din PAL-værdi siger noget om, hvor meget du bruger din krop hver dag. Vælg det PAL-tal, der passer bedst på dig.

Hvor aktiv er du?	PAL	Dit energibehov i megajoule (MJ) = <b>Tal 1</b> x PAL
Du bliver kørt til og fra skole og er ikke aktiv i frikvarteret med fx boldspil uden for. Du dyrker ikke sport i fritiden, men foretrækker at spille computer.	<b>1,4</b>	
Du går eller bliver kørt til og fra skole og er aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport i fritiden en til to gange om ugen.	<b>1,6</b>	
Du cykler til og fra skole og er meget aktiv i frikvarteret. Du dyrker sport to eller flere gange om ugen i fritiden.	<b>1,8</b>	

Eksempel: Peter er en dreng på 10 år, der vejer 31 kilo (kg) og er 1,38 meter høj. Han bliver kørt til skole, spiller kort i frikvarteret og går ikke til sport. Han har følgende energiforbrug:

$$(0,082 \times 31 + 0,55 \times 1,38 + 1,74) \times 1,4 = 7 \text{ MJ.}$$

Hvad er dit energibehov i megajoule (MJ)

---

Hvad er dit energibehov i kilojoule (kJ)?

---

Hvad er dit energibehov i kilokalorier (kcal)?

---

Er det drengene eller pigerne i klassen, der bruger mest energi hver dag?

---

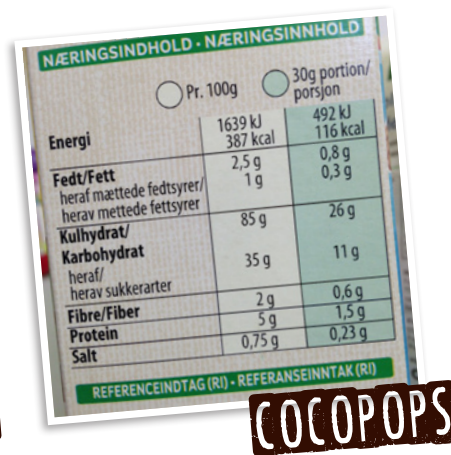


## Opgave 11: Læs en næringsdeklaration

Du skal nu lære at læse en næringsdeklaration.

En næringsdeklaration fortæller dig, hvor meget energi der er i varen, og hvor meget kulhydrat, fedt og protein varen består af. Næringsindholdet er altid opgivet pr. 100 g eller pr. 100 ml. Så er det nemmere at sammenligne varer.

Nu skal du prøve at sammenligne to produkter, du kan spise til morgenmad, havregryn og cocopops.



	Energi i kJ/ kcal	Fedt	Heraf mættede fedtsyrer	Kulhydrat	Heraf sukkerarter	Protein
<b>Havregryn</b>						
<b>Cocopops</b>						

**Hvilket produkt tror du er det sundeste, hvorfor?**

---



---

**Hvilket produkt vil du vælge til morgenmad? Forklar hvorfor:**

---



---



# GRUNDSMAGE OG SANSER

## Opgave 1: De fem grundsmage

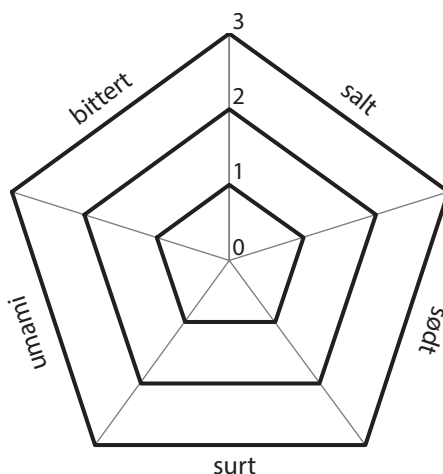
Du skal nu smage på de fem grundsmage. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucolasalat, og parmesanost. Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanten.

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

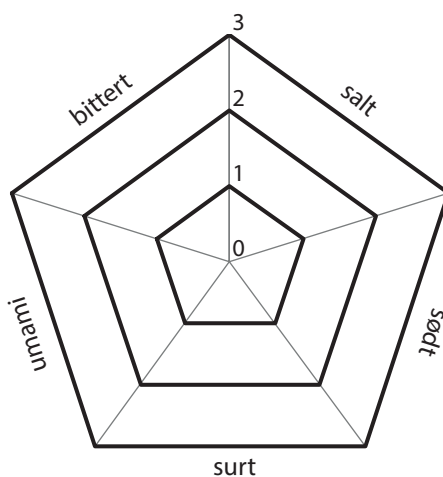
Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan for eksempel smage lidt surt eller meget surt. Det kan du vise i Smage-5-kanten på en skala fra 0 til 3. Smager en råvare meget surt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for surt. Smager råvaren kun lidt sødt, skraverer du felt 1 ud for sødt.

## SMAGE-5-KANTEN

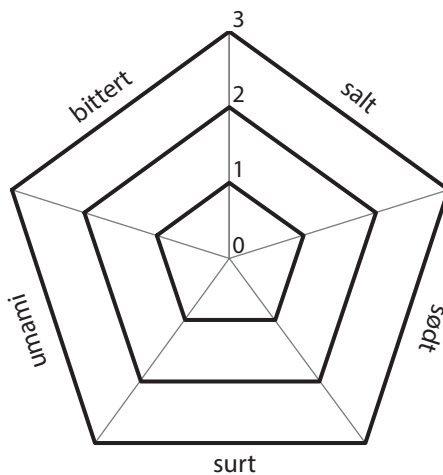
**Smag på lidt hvidt sukker, og udfyld Smage-5-kanten.**



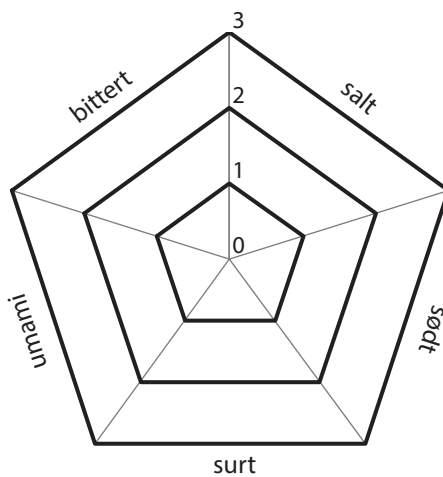
**Smag på lidt citronsaft, og udfyld Smage-5-kanten.**



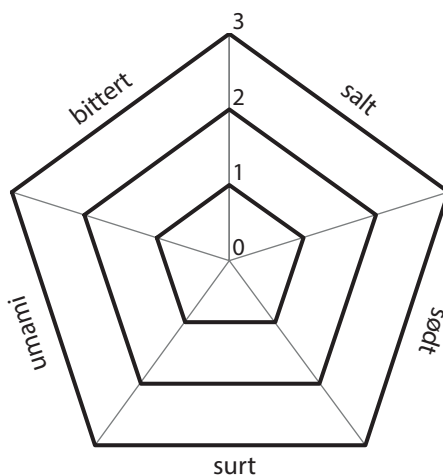
**Smag på lidt salt, og udfyld Smage-5-kanten.**



**Smag på lidt rucolasalat, og udfyld Smage-5-kanten.**



**Smag på lidt parmesanost, og udfyld Smage-5-kanten.**



# GRUNDSMAGE OG SANSER

## Opgave 2: Smagetest

Smag på:

- Et stykke banan
- Et stykke mørk chokolade
- En skefuld cremefraiche

Undersøg, hvilke grundsmage der er i banan, mørk chokolade og cremefraiche. Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanten.

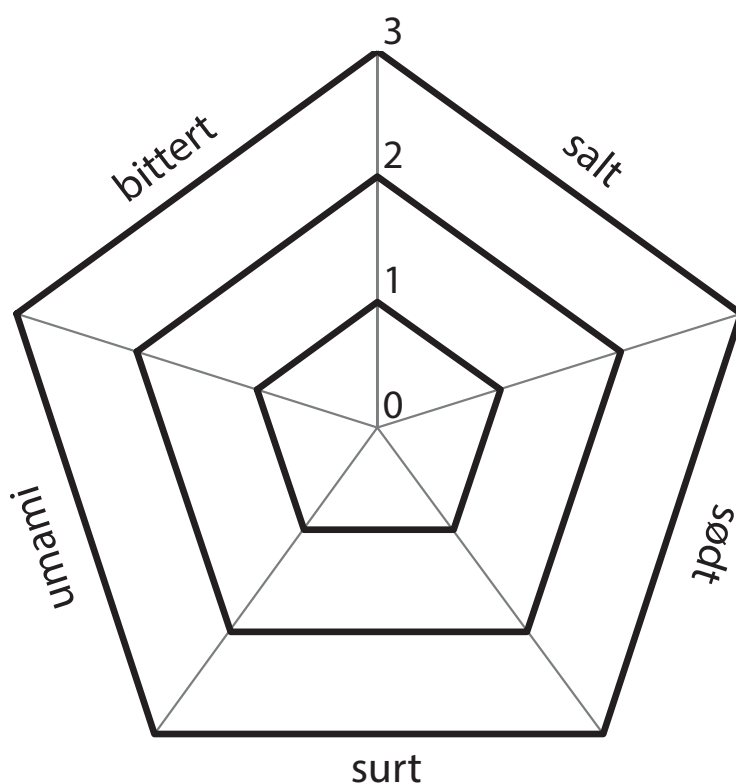
Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan for eksempel smage lidt surt eller meget surt. Det kan du vise i Smage-5-kanten på en skala fra 0 til 3. Smager en råvare meget surt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for surt. Smager råvaren kun lidt sødt, skraverer du felt 1 ud for sødt.

### Sammenlign med dine klassekammerater.

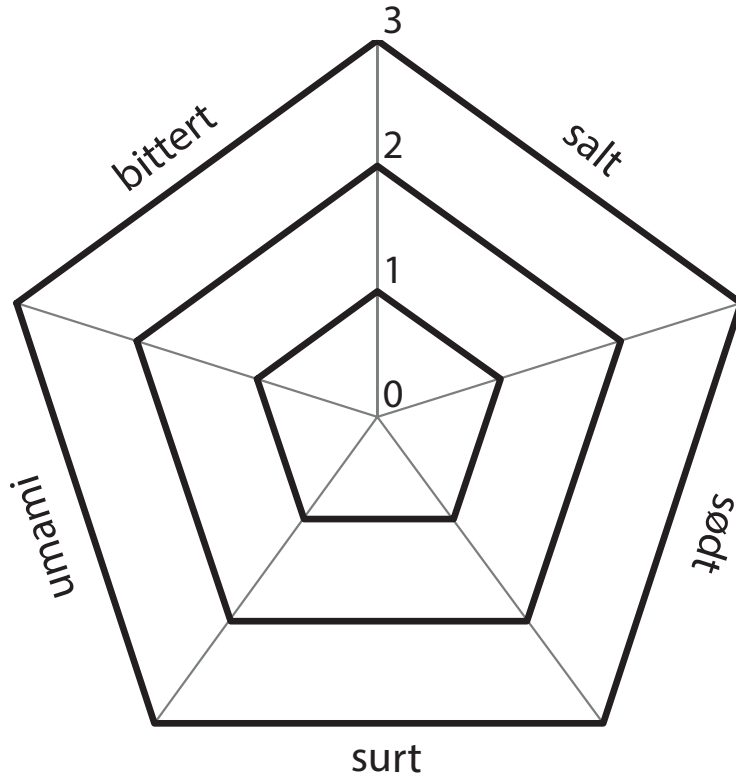
Synes I, at fødevarerne smager ens? Eller er jeres smagsoplevelser forskellige?

## SMAGE-5-KANTEN

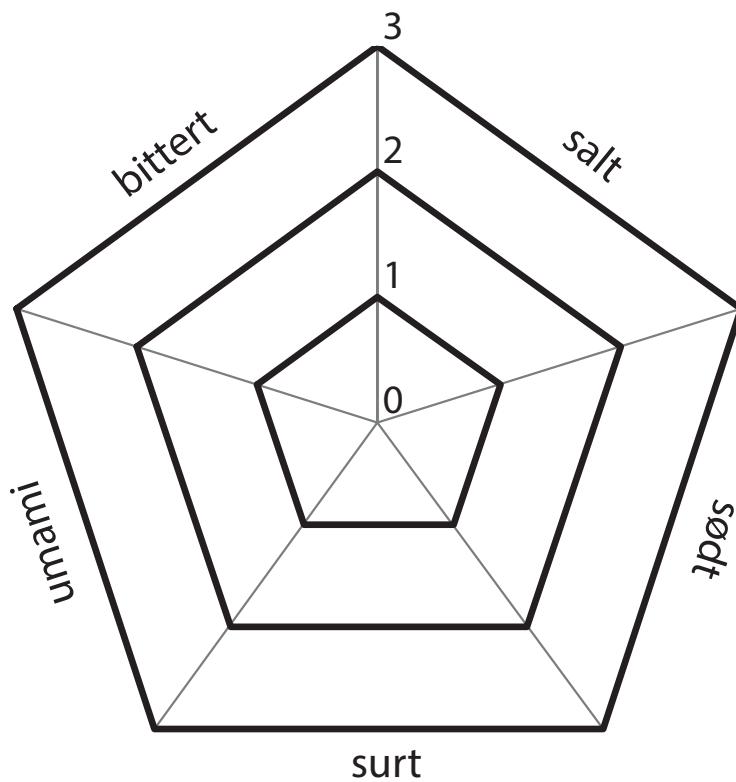
Smag på et stykke banan, og udfyld Smage-5-kanten.



Smag på et stykke mørk chokolade, og udfyld Smage-5-kanten.



Smag på en skefuld cremefraiche, og udfyld Smage-5-kanten.





## Opgave 3: Bitter-testen

Nogle mennesker er gode til at smage grundsmagen bitter. Andre er ikke. Hvor god er du til at smage bittert? Prøv testen. Se, hvor mange i klassen der kan smage bittert.

Når du smager noget bittert som fx mørk chokolade eller rosenkål, så smager det måske anderledes for dine kammerater. Der er især et stof, som smager bittert for nogen, mens andre slet ikke kan smage det.

Tag et stykke PCT-papir i munden.

**Hvor mange i klassen kan smage det bitre stof på papiret? Noter:**

---

---

1 ud af 4 danskere kan ikke smage det bitre stof på papiret.

**Hvordan er det i jeres klasse? Noter:**

---

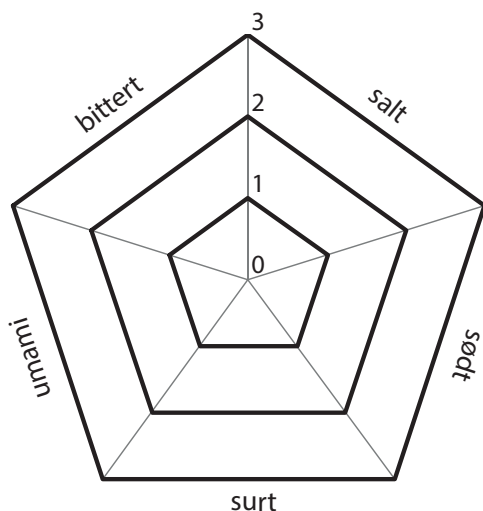
---

Del jer op i dem, der kan smage bittert på papiret og dem, der ikke kan. Prøv at smag på et stykke mørk chokolade og beskriv smagen.

**Noter din smagsoplevelse i smage-5-kanten.**



## SMAGE-5-KANTEN



**Er der forskel på, hvordan I beskriver smagen på de to hold?**

---

---

---

---





## Opgave 4: Smag umami

Ris indeholder næsten ingen smag af umami. Prøv at smage risene, når du koger dem i bouillon.

Start med at koge risene. Lav ris kogt i vand og ris kogt i bouillon.



## RIS KOGT I VAND

SMAGSPRØVE  
TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

1 dl ris  
Ca. 1 ½ dl vand

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom vandet i en gryde, læg låg på og bring vandet i kog.
4. Tilsæt risene, og læg låg på gryden.
5. Kog risene ved svag varme i ca. 12 minutter. Se tilberedningstid på posen.
6. Fjern risene fra kogepladen, og lad dem stå med låg på i ca. 5 minutter.
7. Rør risene løse med en gaffel.



## RIS KOGT I BOUILLON

SMAGSPRØVE  
TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

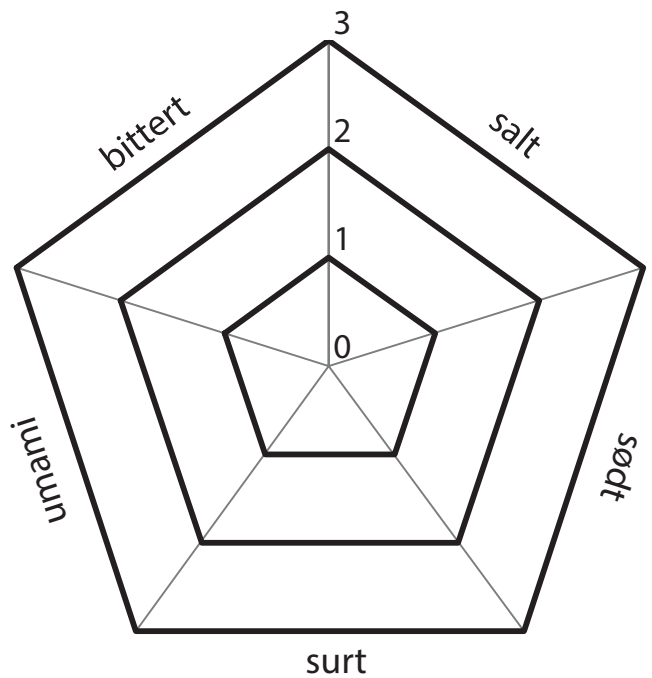
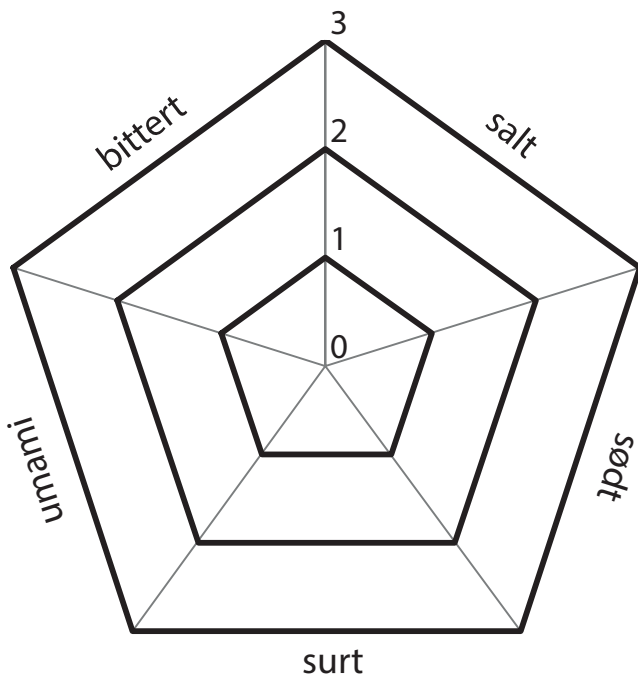
1 dl ris  
Ca. 1 ½ dl vand  
1 bouillonterning  
(fx grøntsagsbouillon)

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom vandet i en gryde, læg låg på og bring vandet i kog.
4. Tilsæt bouillon, og lad den opløse sig i vandet.
5. Tilsæt risene, og læg låg på gryden.
6. Kog risene ved svag varme i ca. 12 minutter. Se tilberedningstid på posen.
7. Fjern risene fra kogepladen, og lad dem stå med låg på i ca. 5 minutter.
8. Rør risene løse med en gaffel.

# SMAGE-5-KANTEN

Smag på de to slags ris. Noter dine smagsoplevelser i smage-5-kanterne:



**RIS KOGT I VAND**

**RIS KOGT I BOUILLON**

Sammenlign smage-5-kanterne. Hvilken slags ris smagte mest af umami? Forklar hvorfor.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

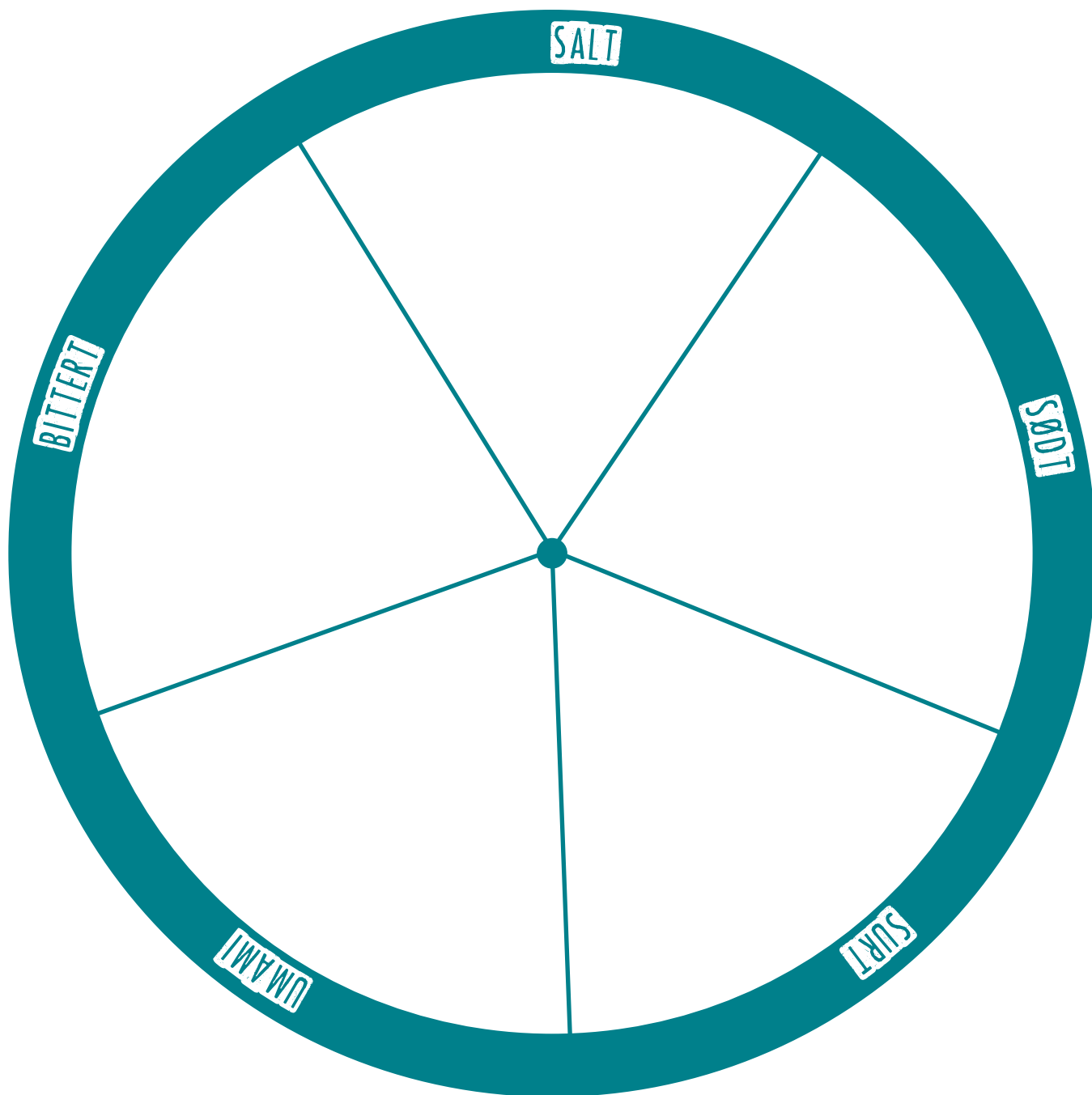


## Opgave 6: Lav din egen vejviser for smag

Du skal nu bruge din viden om de fem grundsmage til at lave din egen vejviser for grundsmagene.

Skriv eller tegn fødevarer ind under de fem forskellige grundsmage.

Brug din vejviser for smag, når du laver mad og smager maden til.



## Opgave 7: Sluk branden i din mund

Når du spiser stærk mad, kan nogle drikkevarer dæmpe den stærke smag. Hvilke er det? Det skal du nu undersøge.

Når du spiser stærk mad, kan nogle drikkevarer dæmpe den stærke smag. Hvilke er det? Det skal du nu undersøge med chili.

I chili er der et særligt stof, som vores tunge, mundhule og næse er særlig følsom overfor. Stoffet hedder Capsaicin, og det er et fedtopløseligt stof.

## Er det mon vand eller mælk, der får smerten i din mund til at forsvinde, når du spiser chili?

Skær et stykke chili på cirka  $\frac{1}{2}$  cm. Tyg på det og drik  $\frac{1}{2}$  glas skummetmælk, minimælk, sødmælk eller vand.

**Tag tid på, hvor lang tid der går, inden smerten er væk. Noter i skemaet.**

	Tid
Skummetmælk	
Minimælk	
Sødmælk	
Vand	



**Hvad vil du drikke til stærk mad, vand eller mælk? Forklar hvorfor:**

---

---






---

# GRUNDSMAGE OG SANSER

## Opgave 8: Brug følesansen

Beskriv konsistensen af forskellige fødevarer i skemaet. Beskriv først følelsen i hænderne. Derefter tager du en bid af maden og beskriver følelsen i munden.

Brug gerne flere ord fra skemaet om konsistens på s. 12.

Fødevarer	Konsistensen i hænderne	Konsistensen i munden
 <b>AGURK</b>		
 <b>RUGBRØD</b>		
 <b>SKINKE</b>		
 <b>PÆRE</b>		
 <b>TUN</b>		

## Opgave 9: Smage- og lugtetest

Smag på fx persille, purløg, timian eller oregano.

**Beskriv smagen. Noter i skemaet.**

Prøv nu at holde dig for næsen, mens du smager på den samme krydderurt.

**Beskriv smagen igen. Noter i skemaet.**

Navn på krydderurten	Beskriv smagen af krydderurten <i>uden at holde dig for næsen</i>	Beskriv smagen af krydderurten, <i>mens du holder dig for næsen</i>



**Smager krydderurten forskelligt alt efter, om du holder dig for næsen eller ikke? Hvordan kan det være?**

---

---

---

# GRUNDSMAGE OG SANSER

## Opgave 10: Test lugtesansen

I skal nu teste jeres lugtesans. Del jer op i to grupper. Det ene hold får bind for øjnene, mens det andet hold finder forskellige fødevarer frem.

**Kan I gætte, hvilken fødevarer det andet hold har fundet frem ved kun at bruge lugtesansen?**

Find fem fødevarer frem, som det andet hold skal lugte til. De må ikke se, hvad I finder. Hent inspiration i skemaet, eller find selv krydderier eller råvarer.

	Antal rigtige svar hold 1	Antal rigtige svar hold 2
BASILIKUM		
CITRON		
KAFFE		
KARRY		
MAKREL   TOMAT		
OREGANO		
PAPRIKA		
PARMESANOST		
PEBER		
SOJA		
TIMIAN		
TOMAT		
HVIDLØG		



## Opgave 11: Gæt en lyd

Gå sammen to og to. Optag lyd (fx med en telefon), der kommer fra en fødevarer eller fra madlavning. I kan finde inspiration i skemaet, eller selv finde på nogle lyde.

Lyde fra madlavningen	Lyde, når du spiser fødevarer
Cornflakes, der bliver hældt op	Tager en bid af et æble
Vandhanen, der løber	Tager en bid af knækbrød
Mælk, der bliver hældt op i glas	Tager en bid af en gulerod
Brød, der bliver skåret i skiver	Drikker vand
Vand, der koger	Tygger på et stykke banan
Grøntsager, der steges på panden	
Elpisker, der pisker fløde til skum	

Afspil lydene over for jeres klassekammerater uden at fortælle, hvad det er. Se, om de kan gætte lyden.





## Opgave 12: Rød smøreost

Fødevarers farve kan have betydning for, hvad vi synes om den. Vi har en forventning om, hvilken farve en bestemt fødevarer skal have.

Du skal nu prøve at lave rød smøreost. Beskriv, hvad du synes om den røde smøreost. Sammenlign med en almindelig, hvid smøreost.



## RØD SMØREOST

SMAGSPRØVE  
TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

4 spsk. smøreost naturel  
¼ rødbede

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Kom 2 spsk. smøreost i én skål og 2 spsk. smøreost i en anden skål.
3. Tag en frysepose over hånden. Så får du ikke røde fingre. Skæl rødbeden, og riv den på et rivejern.
4. Pres saft af den revne rødbede ned i den ene skål med smøreost. Du skal kun bruge et par dråber. Rør med en ske, til farven er godt fordelt i smøreosten.

Smag på de to forskellige slags smøreost.

**Synes du, at de smager eller dufter forskelligt?  
Er der andet, der er forskelligt? Diskutér i gruppen.**

---

---

---

---

---

---

---



## Opgave 1: Undersøg kartoflen

Du skal nu undersøge kartoflen.

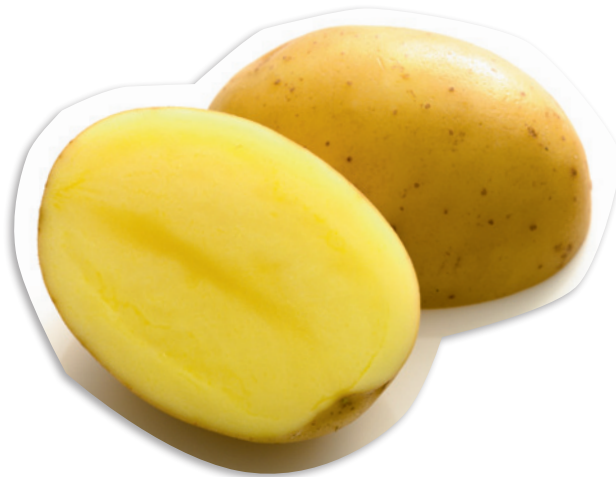
**1.** Se på kartoflen. Beskriv dens skræl. **Er skrællen tyk eller tynd?**

---

---

---

**2.** Skær kartoflen over i to halve. Find kork, marv og barklagene.



**3.** Skræl de to halve kartofler. Riv kartoflen. Pres saften ud af kartoflen. Smør saften ud på en ren tallerken. Lad saften tørre ind. Beskriv, hvad der er på tallerkenen.

**Beskriv, hvad der er på tallerkenen.**



---

---

---

---

---

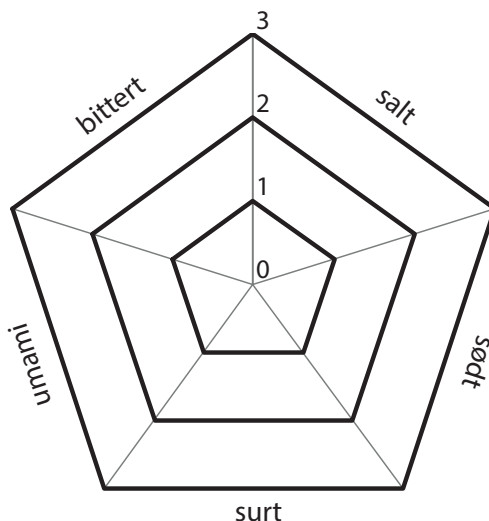
## Opgave 2: Undersøg kartofflens smag

Find ud af, hvordan en kogt kartoffel smager. Hvad sker der med smagen, når I tilsætter de fem grundsmage til kartofflen?

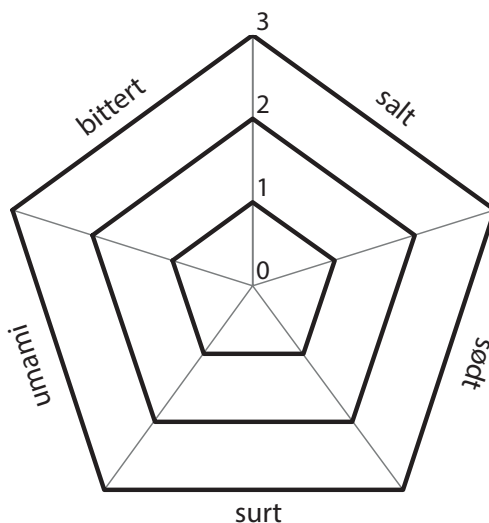
### SMAGE-5-KANTEN



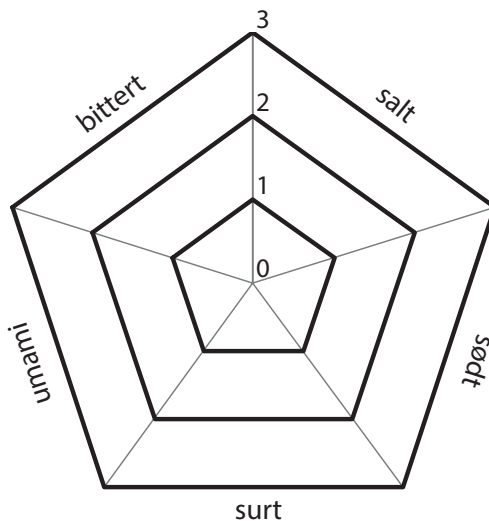
**Smag på et stykke kogt kartoffel og udfyld Smage-5-kanten.**



**Smag på et stykke kogt kartoffel med lidt sukker og udfyld Smage-5-kanten.**

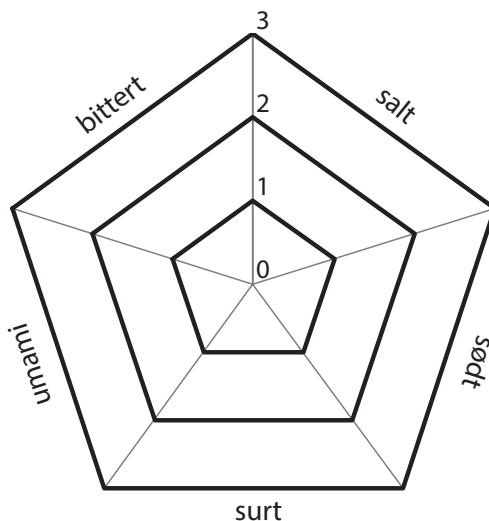


**Smag på et stykke kogt kartoffel med lidt citronsaft og udfyld Smage-5-kanten.**

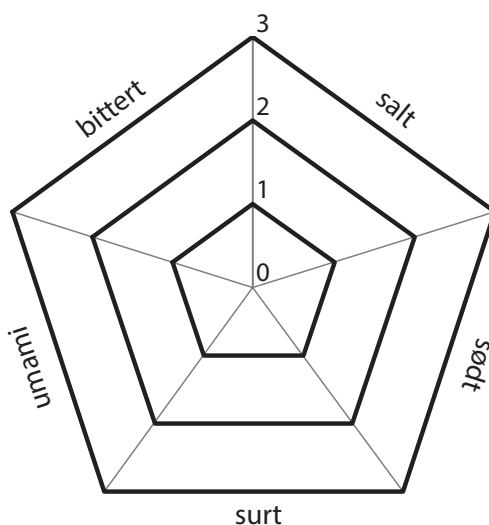




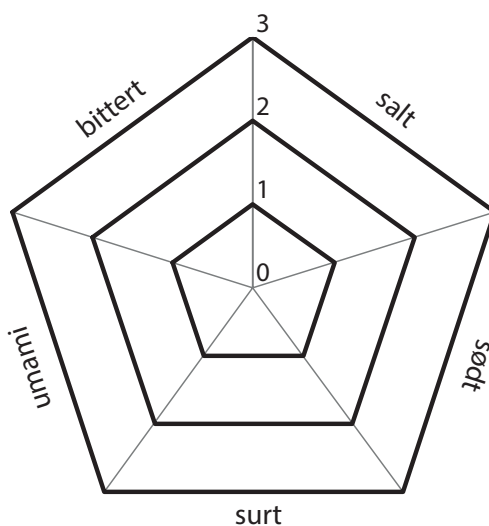
**Smag på et stykke kogt kartoffel med salt og udfyld Smage-5-kanten.**



**Smag på et stykke kogt kartoffel med rucolasalat og udfyld Smage-5-kanten.**



**Smag på et stykke kogt kartoffel med parmesanost og udfyld Smage-5-kanten.**



**Hvilken smag foretrækker du? Begrund dit valg.**



# KARTOFLER

## Opgave 3: Kog din kartoffel hurtigst muligt

Når du koger en kartoffel, bevæger varmen sig fra ydersiden ind mod midten af kartofflen. Ved at skære kartofflen over kan du tydeligt se, hvor meget kartofflen er kogt. Når du fx skal koge kartofler til mos, skal det tage så kort tid som muligt at koge kartofflen.

Du skal nu undersøge, hvordan du hurtigst muligt koger en kartoffel. Gå sammen i grupper.



## KOGTE KARTOFLER

### Du skal bruge

3 store kartofler

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skræl kartoflerne eller skrub dem grundigt.
3. Skær den ene kartoffel i to halve.
4. Skær den anden kartoffel i fire stykker.
5. Den sidste kartoffel skal du ikke skære over.
6. Kom vand og kartofler i en gryde og læg låg på. Bring vandet i kog.
7. Kog kartoflerne i 8 minutter.
8. Hæld vandet fra kartoflerne. Lad dem køle lidt af.
9. Skær kartoflerne over. Hvilken kartoffel er kogt mest, noter:

---

Hvilken kartoffel er kogt mindst, noter:

---

**Næste gang du skal koge kartofler til mos, vil du så koge kartoflerne hele eller skåret i mindre stykker? Forklar hvorfor.**

---

---

---

---

---



# KARTOFLER

## Opgave 4: Undersøg kartoflens konsistens

Find ud af, hvad der sker med kartoflens konsistens og smag, når den bliver kogt, stegt, bagt og most.

**Lav retterne og skriv jeres svar ind i skemaet på side 3.**

## KOGTE KARTOFLER

### Du skal bruge

- 4 kartofler, sorten Ditta eller Asparges
- Vand
- 1 tsk. salt



### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask kartoflerne.
4. Skræl kartoflerne.
5. Kom kartoflerne i en gryde.
6. Kom vand i gryden til vandet lige dækker kartoflerne.
7. Kom salt i gryden.
8. Læg låg på gryden.
9. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
10. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
11. Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne ned i dørslaget.
12. Kom de kogte kartofler i en skål.

## STEGTE KARTOFLER

### Du skal bruge

- 4 store kartofler som Folva eller Sava
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk. salt
- Lidt peber



### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Vask kartoflerne godt, og skær dem i både
5. Dup kartoflerne godt med et rent viskestykke.
6. Kom kartoflerne i en skål.
7. Kom olivenolie, salt og peber i skålen. Bland godt.
8. Læg bagepapir på en bageplade, og hæld kartoffelbådene ud på bagepladen.
9. Sæt bagepladen midt i ovnen.
10. Steg kartoffelbådene i ca. 20 minutter, til de er gyldne og stegte.
11. Hæld kartoffelbådene i en skål.



# BAGTE KARTOFLER

## Du skal bruge

- 2 store kartofler som Binje eller Estima
- 1 tsk. olie



## Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Vask kartoflerne godt.
5. Skær kartoflerne over på langs.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg kartoflerne på bagepladen med skrællen nedad.
8. Pensl kartoflerne med olie
9. Sæt bagepladen midt i ovnen.
10. Bag kartoflerne i ca. 25 minutter, til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
11. Kom kartoflerne i et fad.

# KARTOFFELMOS

## Du skal bruge

- 5 store kartofler som Bintje eller Estima
- Vand
- ½ dl mælk
- 10 g smør
- ½ tsk. salt



## Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask kartoflerne godt.
4. Skræl kartoflerne.
5. Skær kartoflerne i store tern.
6. Kom kartoffelternene i en gryde.
7. Kom vand i gryden til vandet lige dækkerne kartoflerne.
8. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter til de er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.
9. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
10. Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne i dørslaget.
11. Hæld kartoflerne i en stor skål.
12. Mos kartoflerne godt med et piskeris til der ikke er flere klumper.
13. Kom mælk, smør og salt i skålen, og pisk det godt sammen.
14. Smag evt. kartoffelmosen til med lidt salt og mælk.
15. Hæld kartoffelmosen i en skål eller et fad.

**Hvad der sker med kartoflens konsistens og smag?  
Skriv jeres svar ind i skemaet.**

	<b>Kartoflens smag</b>	<b>Kartoflens konsistens</b>
 		
 		
 		
 		

**Hvad vil du spise sammen med de forskellige kartofler?**

---

---

---

---

---

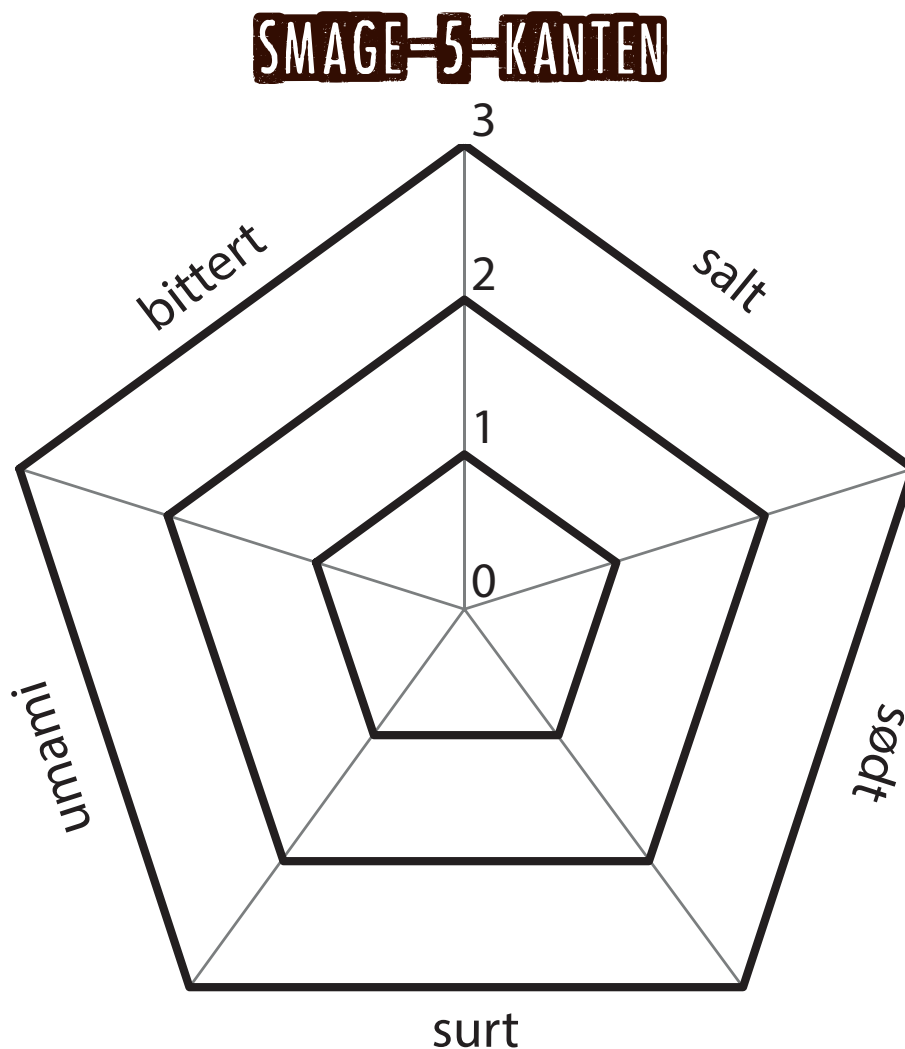




## Opgave 6:

Lav kartoffelpizza, se GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab s. 21.

**Vurdér kartoffelpizzaen ud fra smage-5-kanten.**



### Hvilken konsistens har pizzaen?

Du kan bruge ord som sprød, blød, saftig, tør og sej.

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

---

---

---

---

---

# KARTOFLER

## Opgave 7:

I opskriften på 'Kartoffelscones med ost' skal du bruge melede kartofler. Se GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab s. 22.

### Hvilke kartoffelsorter er melede?



---

---

---

---

---

---

### I denne opskrift kommer du kartofler i dejen. Hvad gør det for dejens konsistens?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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
 <b>AGURK</b>	100 gram		
 <b>GULEROD</b>	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

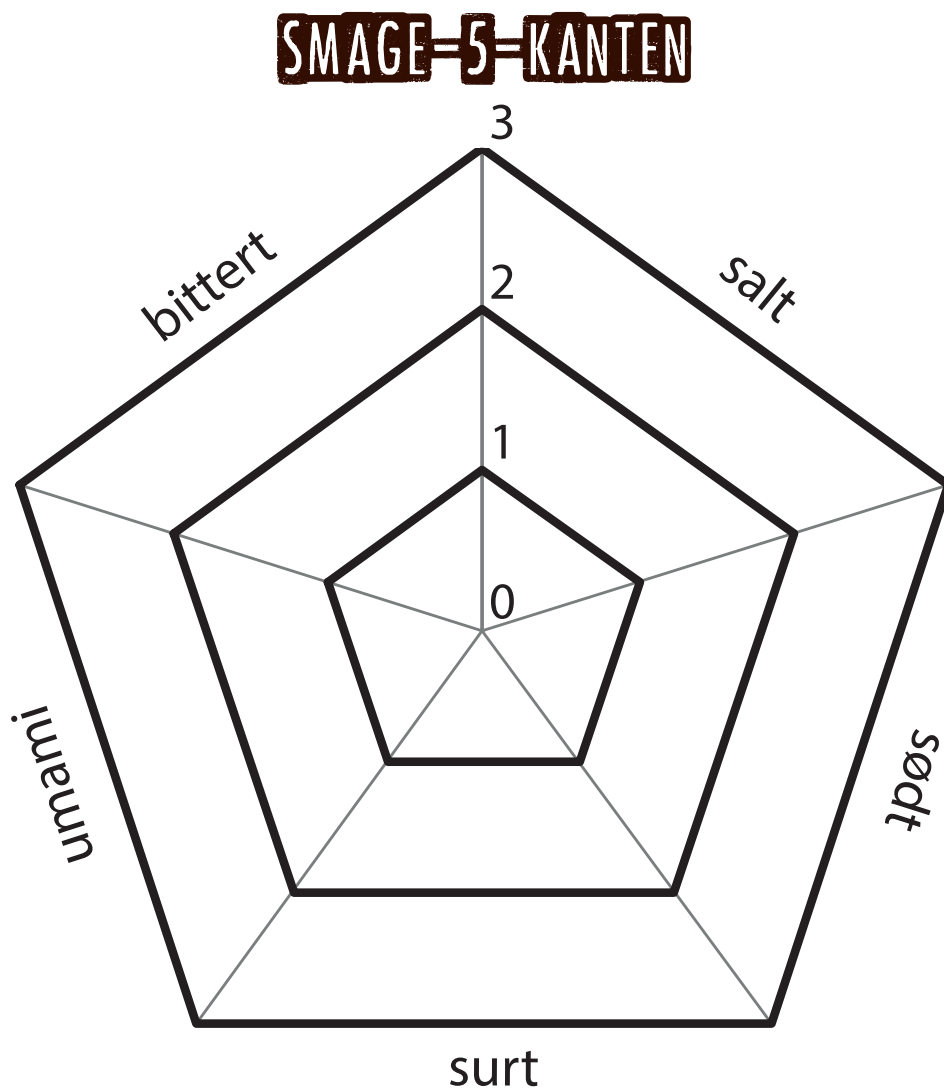
- 100 g smør
- 1 dl sukker
- 3 æg
- 1 dåse kidneybønner (230 g)
- 50 g mørk chokolade
- ½ dl kakao
- 1 tsk. bagepulver

### 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

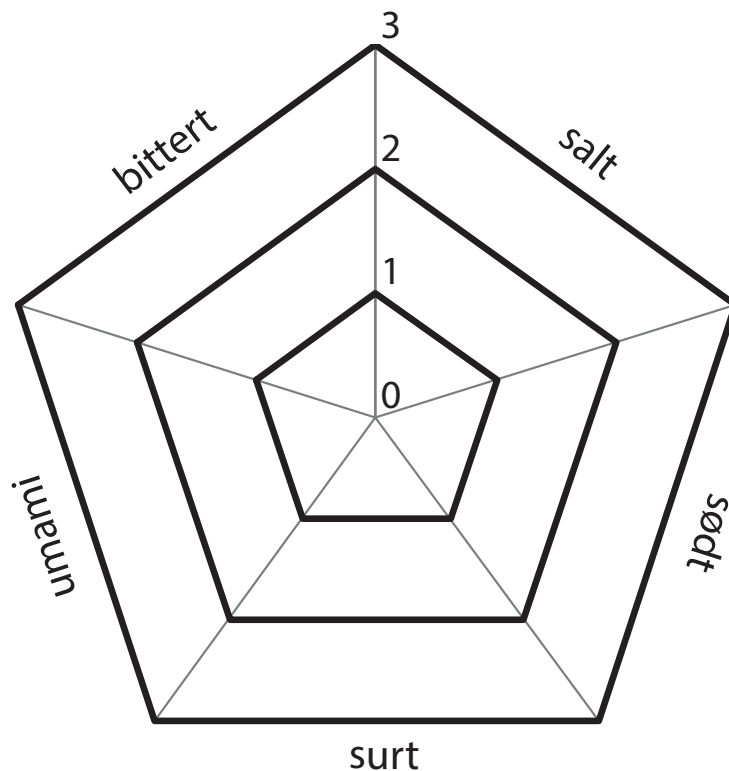
**Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanterne.**

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

## SMAGE-5-KANTEN



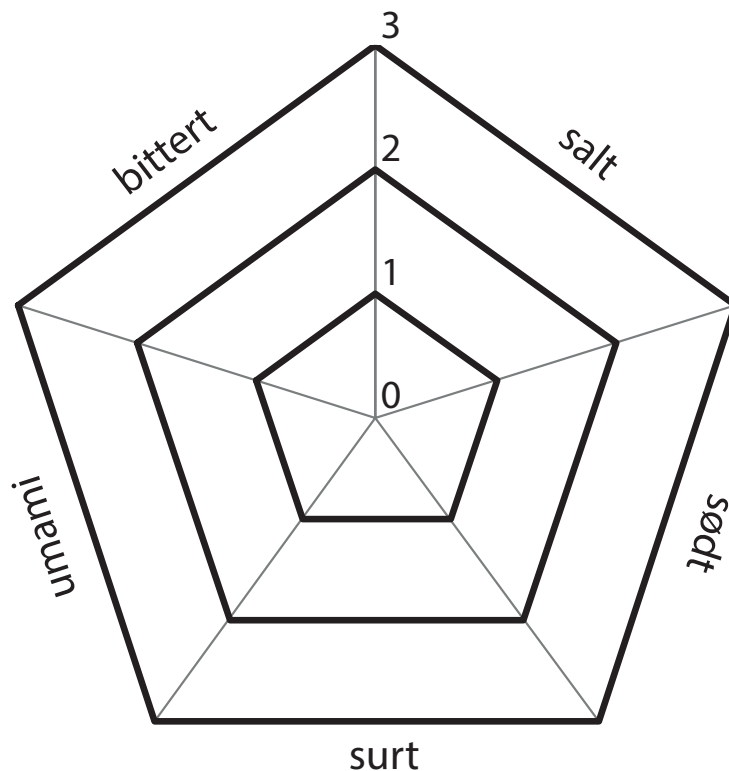
**Smag på broccoli. Vurdér smagen ud fra grundsmagene. Brug smage-5-kanten.**



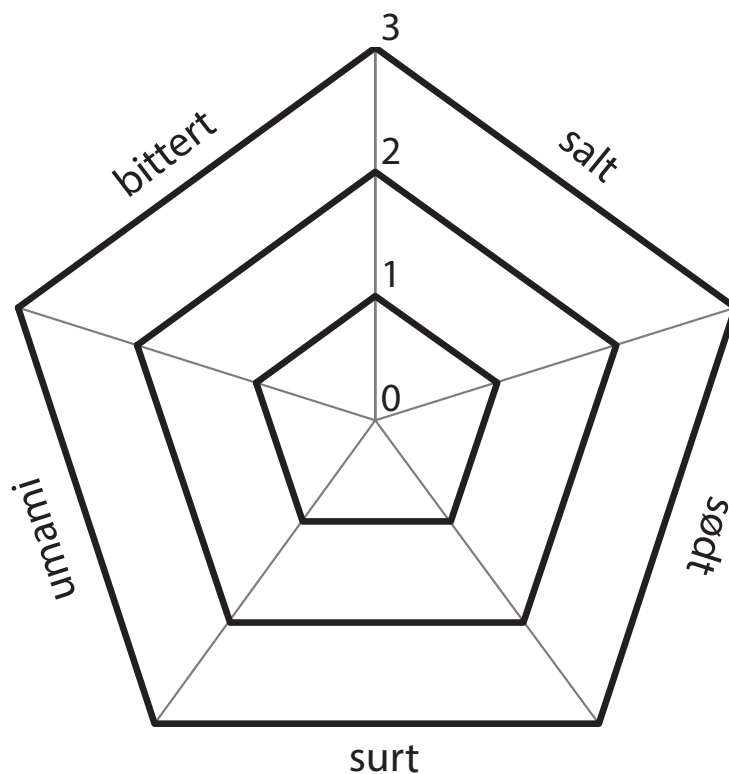
Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.



**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
<b>STEGTE GULERØDDER</b>			
<b>KOGTE GULERØDDER</b>			
<b>RÅ GULERØDDER</b>			

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

---

---

---

---

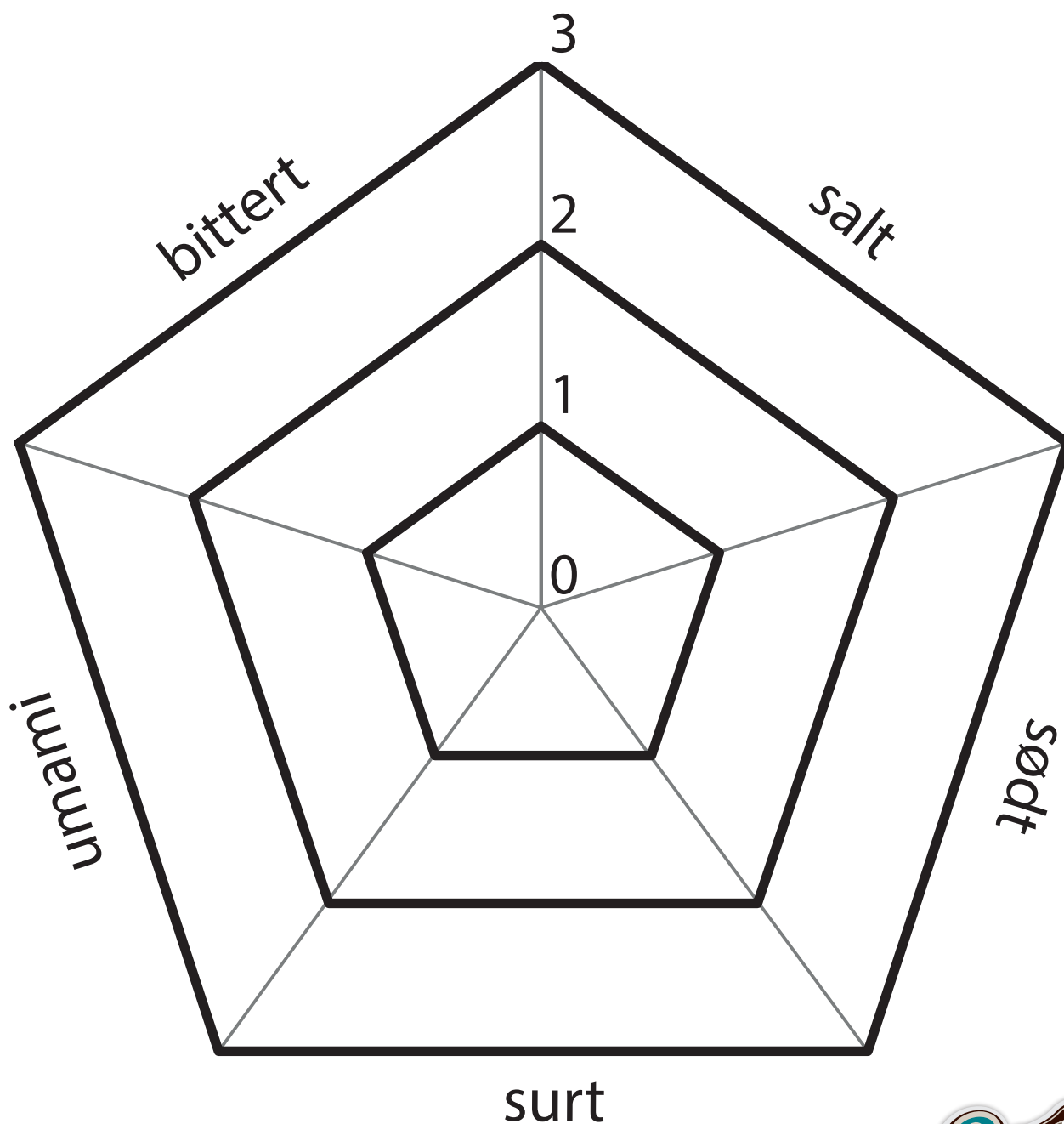


## Opgave 7: Vurdér grundsmagene i suppen

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



## SMAGE-5-KANTEN



## Opgave 1: Tørrede skiver af æble

Du kan nu prøve at lave dine egne tørrede frugter, nemlig tørrede skiver af æble.

Du skal bruge

**TIL 4 ELEVER**

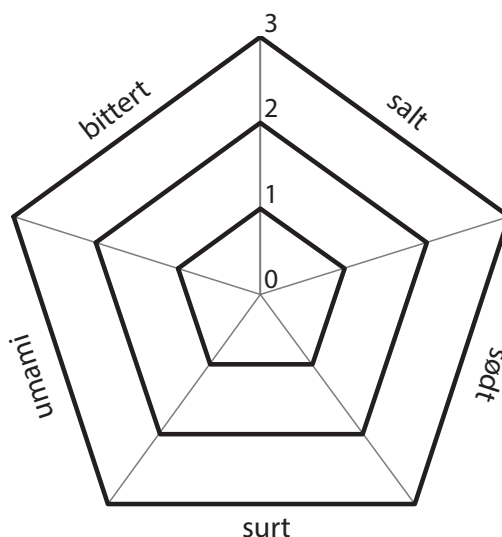
3 æbler

### Sådan gør du

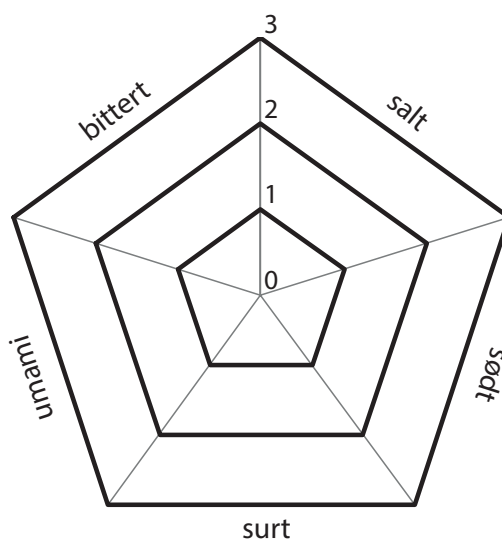
1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 160 grader varmluft.
3. Læg bagepapir på to bageplader.
4. Skyl æblerne. Gem det ene æble. Skær de to andre æbler over i kvarte og fjern kernehusene.
5. Skær de kvarte æbler i meget tynde skiver.
6. Læg skiverne på bagepladerne i ét lag.
7. Sæt bagepladerne i ovnen. Bag æbleskiverne i ca. 25 minutter, til de er tørre.
8. Tag æbleskiverne ud af ovnen. Lad dem køle af.
9. Skær det sidste æble over i kvarte. Fjern kernehuset.



**Smag på de rå skiver af æble. Hvilke grundsmage kan I smage? Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanten.**



**Smag på de tørrede skiver af æble. Hvilke grundsmage kan I smage? Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanten.**



**Var der forskel på smagen i det tørrede æble og det rå æble? Snak om hvorfor i klassen.**



## Opgave 3: Smag på frugter

Smag på tre forskellige frugter: æble, banan, appelsin.

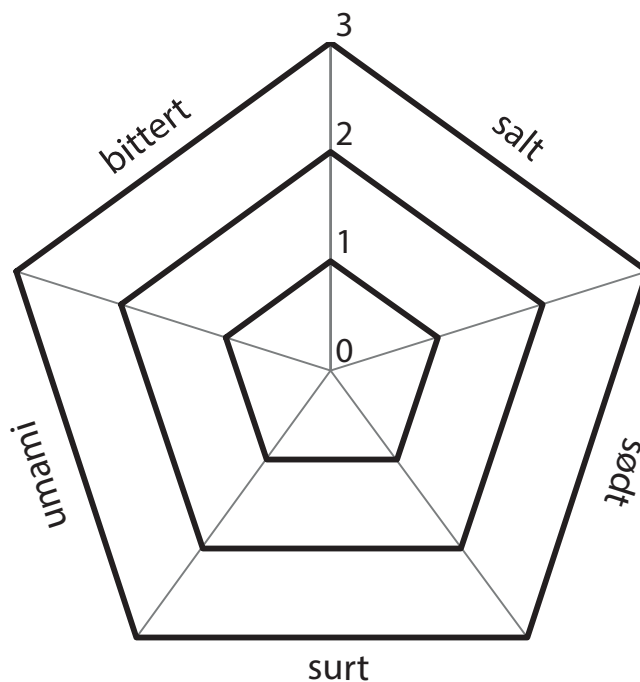
**Vurdér smagen i de tre frugter. Brug smage-5-kanten.**

**Hvilke grundsmage har frugterne?**

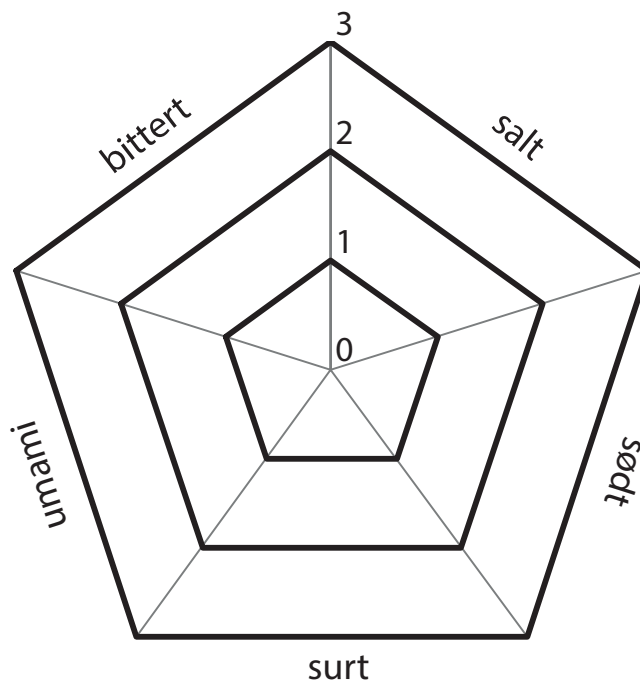
## SMAGE-5-KANTEN



**Smag på æble. Brug smage-5-kanten.**

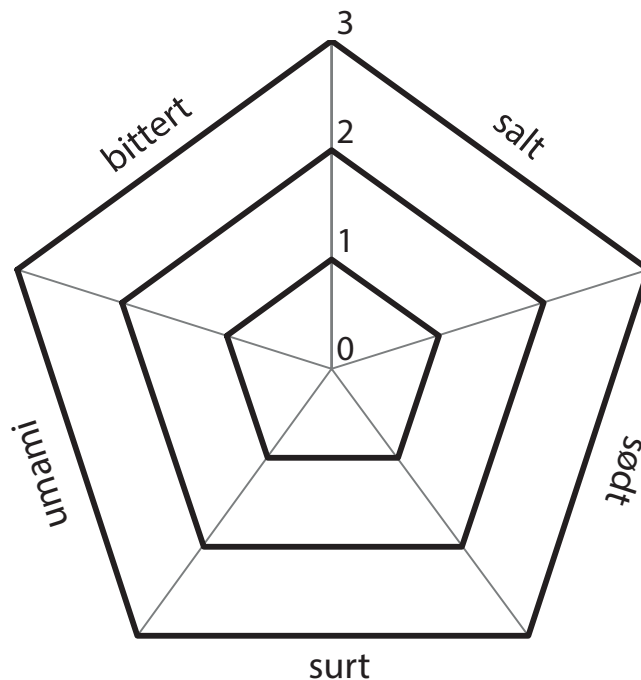


**Smag på banan. Brug smage-5-kanten.**





Smag på appelsin. Brug smage-5-kanten.



Hvordan er konsistensen i de tre frugter, fx blød, saftig, knasende eller sprød? Skriv din vurdering ind i skemaet.

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

	Konsistens
ÆBLE	
BANAN	
APPELSIN	



## Opgave 4: Smag på nødder

Der er mange forskellige slags nødder, og de smager forskelligt. Nu skal du smage på tre forskellige nødder: valnød, mandel og hasselnød.

Du skal bruge:

**1 valnød**

**2 mandler**

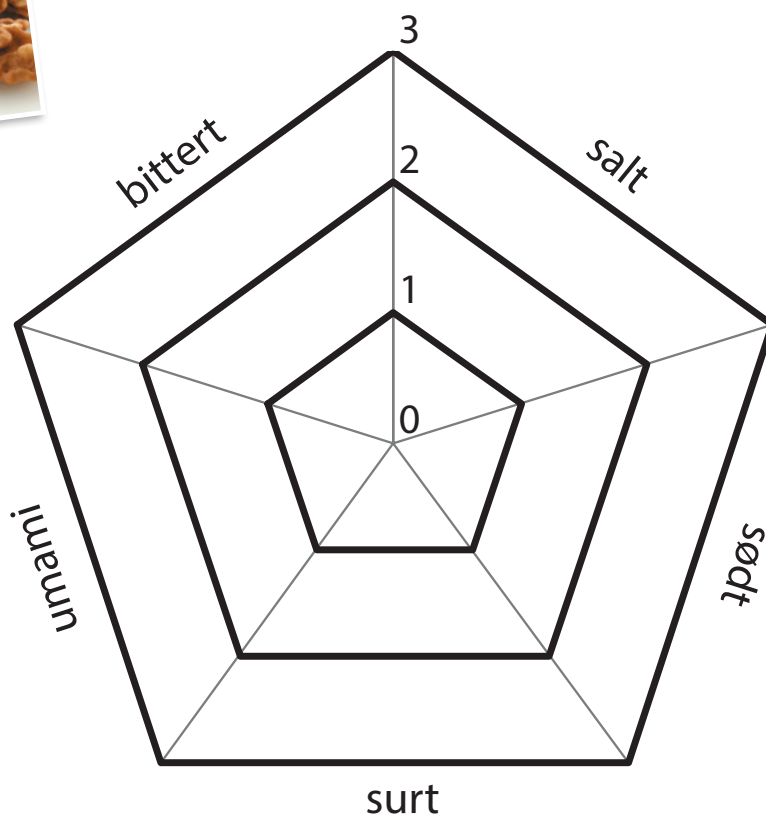
**2 hasselnødder**

**Vurdér smagen i de tre nødder ved at bruge smage-5-kanten.  
Hvilke grundsmage har nødderne?**

## SMAGE-5-KANTEN



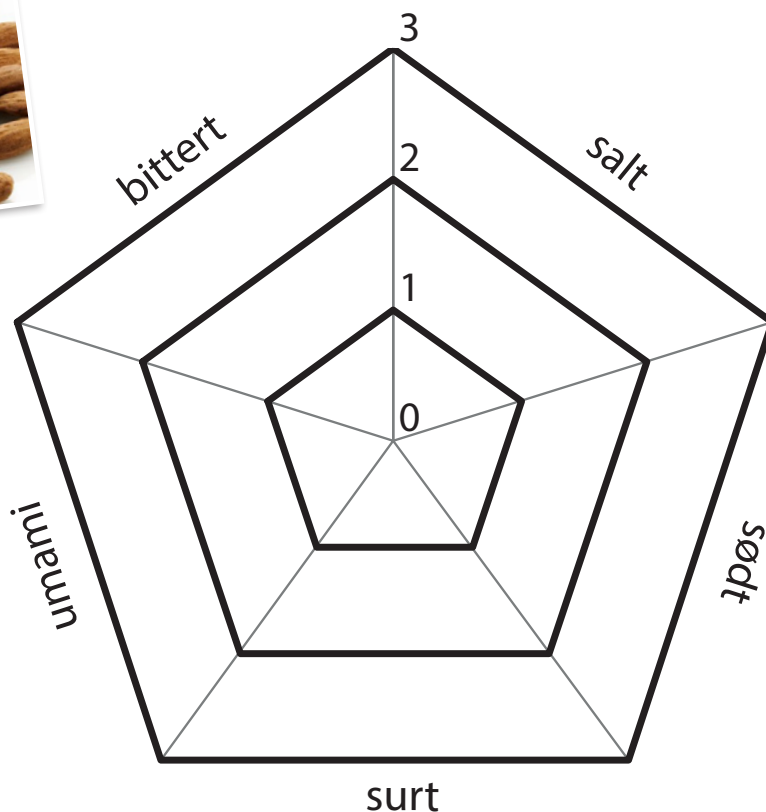
**Smag på valnød. Brug smage-5-kanten.**



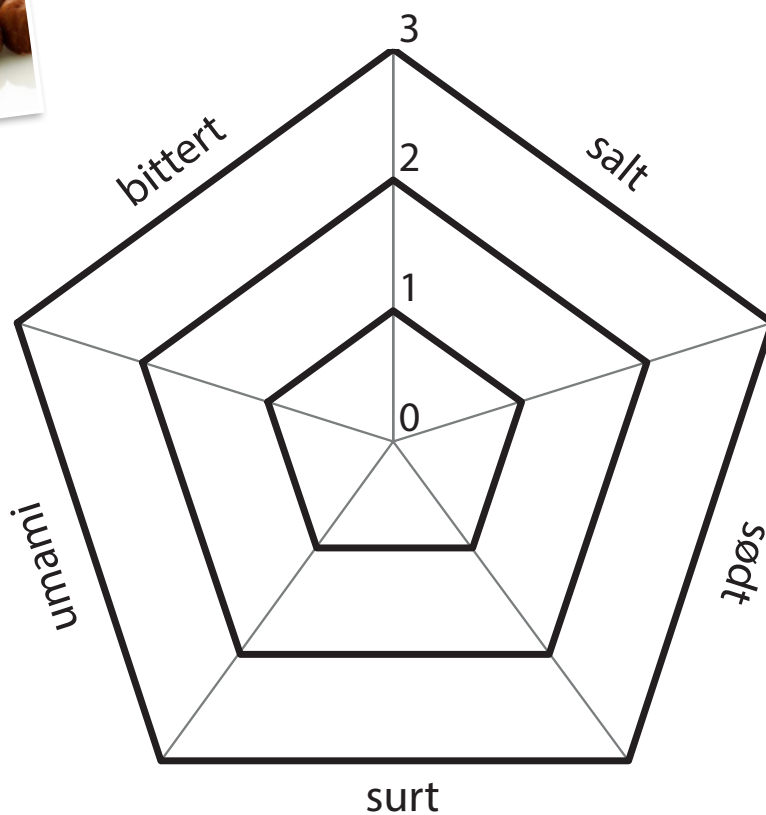
Du kan læse om grundsmage og konsistens i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.



**Smag på mandel. Brug smage-5-kanten.**



**Smag på hasselnød. Brug smage-5-kanten.**



**Sammenlign med dine klassekammerater.  
Smagte nødderne ens?  
Eller var jeres smagsoplevelse forskellig?**



100% DIN RET

## Opgave 5: Tilberedning ændrer smag og konsistens

Du skal nu undersøge forskellen mellem et kogt æble og et råt æble. Begynd med at koge en æblemos.

## ÆBLEMOS

### Du skal bruge

- 4 æbler
- 2 spsk. vand

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skræl æblerne, skær dem i både og fjern kernehuset.
3. Kom æblebåde og vand i en gryde.
4. Kog æblerne ved svag varme i ca. 12 minutter, til de er møre.
5. Tag gryden af kogepladen. Mos æblerne med et piskeris.

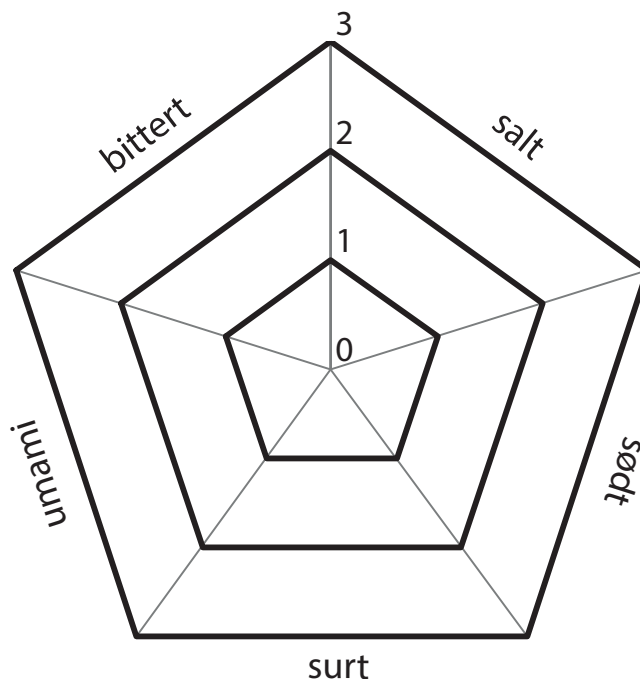
**Skyl det friske æble. Skræl det, og skær det i både.**

**Smag på æblemosen og det friske æble.  
Vurdér smagen ud fra smage-5-kanten.**

## SMAGE-5-KANTEN



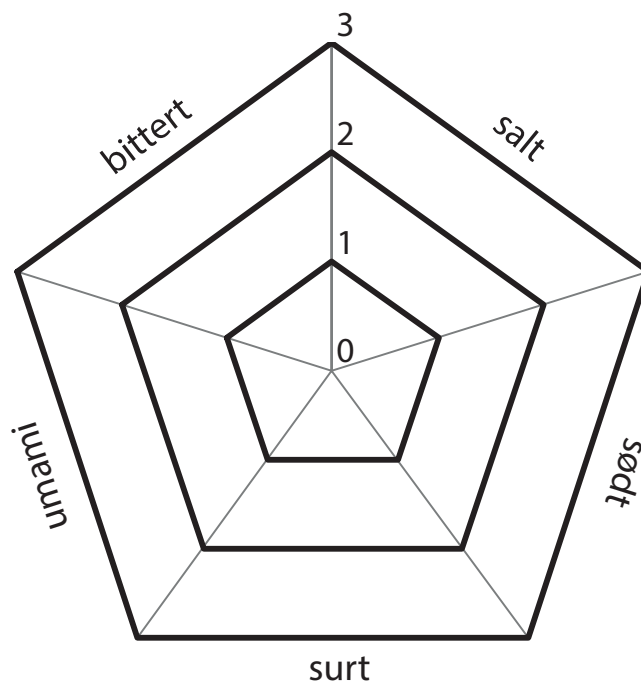
**Smag på æblemos. Brug smage-5-kanten.**







**Smag på æble. Brug smage-5-kanten.**



**Hvordan er konsistensen på æblemosen og på det rå æble?  
Noter dit svar i skemaet.**

	Konsistens
<b>ÆBLEMOS</b>	
<b>FRISKT ÆBLE</b>	

**Er der forskel på smag og konsistens alt efter, om æblet er kogt eller rå?  
Begrund dit svar.**

---

---

---

---

**Brug æblemosen til en æblekage:**



## GAMMELDAGS ÆBLEKAGE

### Du skal bruge

5 makroner  
Æblemos  
1 dl piskefløde

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Knus makronerne lidt, og læg dem i en lille glasskål.
4. Kom æblemosen over makronerne.
5. Pisk fløden til flødeskum med et piskeris eller en elpisker.
6. Kom flødeskum over æblemosen.

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



## Opgave 6: Æbler bliver brune

Æbler smager dejligt, som de er. Men måske har du undret dig over, at æblet bliver brunt efter lidt tid, når du tager en bid? Eller hvis du river æbler til en råkostsalat? Æblet bliver brunt, fordi det kommer i kontakt med luften. Du kan undgå, at det bliver brunt, nemlig ved fx at dryppe citronsaft på revne æbler.

**Mon du kan bruge andet end citronsaft til at undgå, at æblerne bliver brune? Og hvad er mest effektivt? Det skal du finde ud af nu.**

### Du skal bruge

- 1 æble
- 1 tsk. citronsaft
- 1 tsk. eddike
- 1 tsk. mælk
- 1 tsk. vand



### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Skyl æblet. Skær det i fem skiver.
4. Læg skiverne på et stykke køkkenrulle. Giv dem numre fra 1-5.
5. **Æble 1:** Kom 1 tsk. citronsaft på skærefladen. Fordel citronsaften, så den dækker hele skærefladen.
6. **Æble 2:** Kom 1 tsk. eddike på skærefladen. Fordel eddiken, så den dækker hele skærefladen.
7. **Æble 3:** Kom 1 tsk. mælk på skærefladen. Fordel mælken, så den dækker hele skærefladen.
8. **Æble 4:** Kom 1 tsk. vand på skærefladen. Fordel vandet, så den dækker hele skærefladen.
9. **Æble 5** skal du ikke gøre noget ved. Det skal være råt.
10. Start stopuret. Se, hvad der sker.

### Hvilket æble bliver først brunt?

### Hvad beskytter æblet bedst mod at blive brunt?

Giv citronsaft, eddike, mælk, vand og ingenting point efter, hvad der beskyttede æblet bedst. Giv 5 point til det bedste og 1 point til det dårligste. Noter i skemaet.

	Point
<b>Citronsaft</b>	
<b>Eddike</b>	
<b>Mælk</b>	
<b>Vand</b>	
<b>Ingenting</b>	

### Sammenlign med dine klassekammerater. Fik I mon det samme resultat?

Nu ved du hvad du skal bruge for at undgå at æbler bliver brune fx når du laver frugtsalat eller råkostsalat med æbler.



## Opgave 7: 100% dine ristede mandler med krydderi

Du skal nu lave 100% dine ristede mandler, hvor du selv vælger, hvilket eller hvilke krydderier du vil bruge. Til denne opgave kan du bruge og udvikle din vejviser for smag. Gå sammen i grupper.

### Du skal bruge

50 g mandler

Lidt vand

Vælg krydderi:

*fx ½ tsk. salt, karry, chilipulver, paprika, kardemomme, cayennepeber, sort peber eller kanel*



### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Tænd ovnen på 180 grader.
4. Kom mandler i en skål. Kom lidt vand på. Rør i mandlerne, så der kommer vand på alle mandler. Hæld resten af vandet væk igen.
5. Vælg et krydderi eller flere. Drys mandlerne med dit valgte krydderi. Rør rundt, så der kommer krydderi på alle mandler.
6. Kom bagepapir på en bageplade. Hæld mandlerne på bagepapiret og fordel dem godt.
7. Sæt bagepladen i ovnen. Bag mandlerne i ca. 20 minutter, til mandlerne er gyldne.
8. Lad mandlerne køle lidt af.

### Hvilket eller hvilke krydderier brugte I. Noter:

---

### Præsenter jeres mandler for hinanden.

### Hvorfor valgte I at bruge netop dette eller disse krydderier?

---

### Anret mandlerne som en slags buffet, og smag på hinandens mandler.

### Hvilke kan du bedst lide og hvorfor?

---

---

---

---



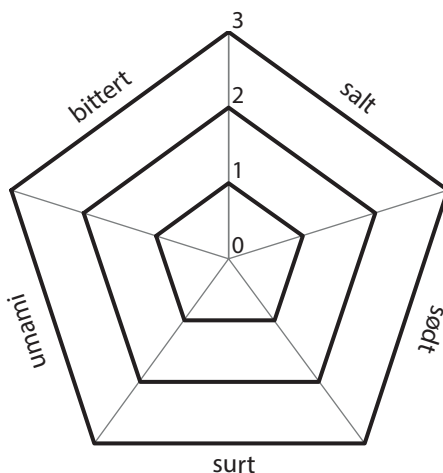
## Opgave 8: Rødkålssalat med appelsin

Lav opskriften 'Rødkålssalat med appelsin', GoCook 100% din ret  
– bogen til madkundskab, s. 37.

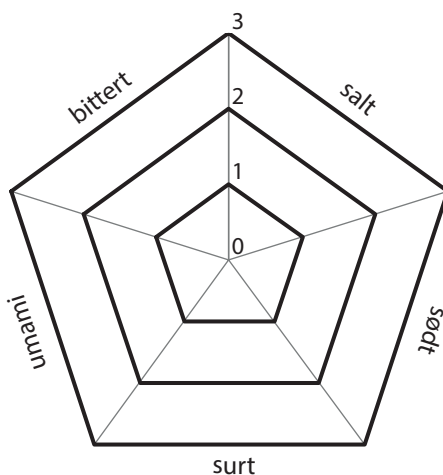
**Du skal nu smage på rødkålssalaten.**

**Tag en mundfuld af rødkålssalaten, hvor der både er rødkål og appelsin.  
Beskriv smagen ud fra smage-5-kanten:**

### SMAGE-5-KANTEN



**Tag nu en mundfuld af rødkålssalaten, hvor der kun er rødkål.  
Beskriv smagen ud fra smage-5-kanten.**



**Hvad gør appelsinen for smagen i rødkålssalaten?**

---

---

## Opgave 1: Lav 100% din havregrød

Du skal nu prøve at lave 100% din havregrød. Skal der rosiner, vaniljesukker, kardemomme eller måske æbletern i din havregrød? **Vælg de krydderier, tørrede eller friske frugter, du vil have i din havregrød. Brug og udvikl din vejviser for smag.**

Gå sammen i grupper.

## HAVREGRØD

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

1 dl havregryn

1 dl vand

1 dl mælk

1 knivspids salt

*Lidt kardemomme, vaniljesukker,*

*rosiner, tørrede*

*abrikoser, hakkede hassel-*

*nødder eller mandler, æble*

*i tern, banan i skiver eller noget*

*helt andet. Du bestemmer.*

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Vælg de ingredienser, du vil bruge i grøden.
4. Kom havregryn, vand, mælk og salt i en gryde.
5. Kog grøden ved middelvarme i ca. 3 minutter. Rør hele tiden i gryden.
6. Tilsæt krydderier, tørrede frugter, nødder eller friske frugter. Du kan også komme dem på toppen af grøden.



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

**Fortæl om din havregrød.**

**Hvorfor har du valgt netop disse ingredienser?**

**Opstil jeres havregrød som en slags buffet. Smag på hinandens havregrød. Hvilken grød kan du bedst lide? Forklar hvorfor.**

---

---

---

## Opgave 3: Fra groft til fint

Du skal nu prøve at arbejde med kornets udmalingsgrad.

### Du skal bruge

1 dl fuldkornshvedemel

### Sådan gør du

1. Læg en si over en skål.
2. Kom fuldkornshvedemelet i sien.
3. Sigt melet ned i skålen.

### Beskriv hvad der sker:

---

---

---

---

### Hvad er der tilbage i sien:

---

---

---

### Hvad er der i skålen:

---

---

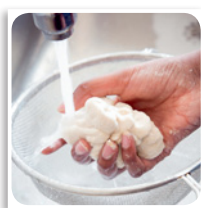
Diskutér jeres resultater i klassen.





## Opgave 4: Gluten i mel

Find ud af, hvor meget gluten der er i rugmel og i hvedemel. Lav en dej af rugmel og en dej af hvedemel. Vask dejen, til der kun er gluten tilbage. Bag bollerne.



### Du skal bruge

1½ dl mel = 100 g

½ tsk. salt

½ til 1 dl vand

### Sådan gør du

1. Kom mel og salt i skål en. Tilsæt vand lidt ad gangen.
2. Ælt det godt sammen til en dej. Ælt mindst 50 gange og form dejen til en bolle.
3. Vej bollen **(A)**.
4. Læg bollen i en si.
5. Skyl og vask stivelsen ud af bollen med koldt vand. Stivelsen er hvid. Du skal skylle bollen indtil vandet, der løber ud af sien, er helt klart. Vej bollen igen **(B)** og beskriv den **(C)**.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Læg bollen på en bageplade. Beskriv den **(D)**.
8. Tænd ovnen på 200 grader.
9. Bag bollen i ca. 20 minutter.
10. Beskriv bollens struktur, og forklar bollens størrelse **(E)**.

	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
Meltype	Bollens vægt før den er skyllet	Bollens vægt efter den er skyllet	Beskriv, hvad der er i sien	Beskriv bollen før den bliver bagt	Beskriv bollen efter den er bagt
Rugmel					
Hvedemel					





## Opgave 5: Sammenlign almindelig hvid pasta og fuldkornspasta

Du skal nu smage på hvid pasta og fuldkornspasta og sammenligne smag og konsistens.

Gå sammen i grupper.



### Du skal bruge

- 100 g tørret hvid pasta
- 100 g tørret fuldkornspasta
- 1 tsk. salt

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom vand i to gryder. Kom  $\frac{1}{2}$  tsk. salt i hver gryde og læg låg på.
4. Bring vandet i kog. Kom hvid pasta i den ene gryde og fuldkornspasta i den anden gryde.
5. Kog pastaen i ca. 10-12 minutter, til den er al dente. Al dente betyder, at pastaen er kogt, men stadig har lidt modstand, når man bidder i den. Den er fast og ikke kogt ud.
6. Sæt to dørslag i køkkenvasken. Hæld den hvide pasta i det ene dørslag og fuldkornspastaen ned i det andet dørslag. Lad pastaen dryppe af.

**Smag på de to slags pasta. Vurdér smag og konsistens. Er der forskel på de to slags pasta?**

---

---

**Hvilken pasta kan du bedst lide? Forklar hvorfor.**

---

---

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

## Opgave 6: Undersøg gær

En pakke gær indeholder ca. 400 milliarder gærceller. Det er en slags svampe, som skal have den rigtige næring. **Hvad sker der med dem, når de får salt eller sukker?** Det skal du undersøge nu.

Gå sammen i grupper.

### Du skal bruge

- 1 pakke gær
- 1 spsk. sukker
- 2 spsk. salt
- 2 små, dybe tallerkner eller skåle
- 2 teskeer
- 1 stopur eller mobiltelefon



### Sådan gør du

1. Halver pakken med gær, og smuldr hver halvdel i hver sin lille dybe skål eller tallerken.
2. Skriv et skilt med 'sukker' og et med 'salt'. Læg skiltene ved hver sin tallerken.
3. Drys 1 spsk. sukker over tallerknen med skiltet 'sukker'.
4. Drys 1 spsk. salt over tallerknen med skiltet 'salt'.
5. Lad blandingen stå 5-10 minutter. Rør engang imellem.
6. **Beskriv, hvad du ser:**

---

7. **Lad blandingen stå i en time. Beskriv, hvad du ser:**

---

**Hvad sker der med sukkeret?**

---

**Hvad sker der med saltet?**

---

---

## Opgave 7: Gær og hævnning

Hvad sker der, hvis du bruger mere eller mindre gær i en opskrift?



## BOLLER MED LIDT GÆR 5 STK

### Du skal bruge

- ½ dl kogende vand
- 1 dl mælk
- 5 g gær
- ¼ tsk. salt
- ½ dl grahamsmel
- 2 ½ dl hvedemel

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Hæld vand i en elkedel. Bring vandet i kog.
5. Hæld ½ dl af det kogte vand i en stor skål.
6. Kom mælken ned i skålen med vand og rør rundt. Mærk med en finger om blandingen er lun. Væsken skal have samme temperatur som din lillefinger.
7. Kom gæren i skålen. Rør til gæren er opløst.
8. Kom salt i skålen. Rør rundt.
9. Kom grahamsmølet ned i skålen og rør rundt.
10. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
11. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
12. Læg dejen tilbage i skålen og læg et stykke husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 30 minutter et lunt sted.
13. Tænd ovnen på varmluft ved 200 grader.
14. Rul dejen til en pølse og del den i fem stykker med en kniv. Form fem boller og læg dem på bagepladen. Læg et viskestykke over bollerne og lad dem hæve i 15 minutter.
15. Mål og noter bollernes højde:  
\_\_\_\_\_
16. Hæld mælk op i en kop og pensl bollerne med mælk.
17. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
18. Lad bollerne køle af på en bagerist.
19. Mål og noter bollernes højde:  
\_\_\_\_\_

# BOLLER MED MEGET GÆR **5 STK**

## Du skal bruge

½ dl kogende vand  
1 dl mælk  
30 g. gær  
¼ tsk. salt  
½ dl grahamsmel  
2 ½ dl hvedemel

## Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Hæld vand i en elkedel. Bring vandet i kog.
5. Hæld ½ dl af det kogte vand i en stor skål.
6. Kom mælken ned i skålen med vand og rør rundt. Mærk med en finger om blandingen er lun. Væsken skal have samme temperatur som din lillefinger.
7. Kom gæren i skålen. Rør til gæren er opløst.
8. Kom salt i skålen. Rør rundt.
9. Kom grahamsmålet ned i skålen og rør rundt.
10. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
11. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
12. Læg dejen tilbage i skålen og læg et stykke husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 30 minutter et lunt sted.
13. Tænd ovnen på varmluft ved 200 grader.
14. Rul dejen til en pølse og del den i fem stykker med en kniv. Form fem boller og læg dem på bagepladen. Læg et viskestykke over bollerne og lad dem hæve i 15 minutter.
15. Mål og noter bollernes højde:  
\_\_\_\_\_
16. Hæld mælk op i en kop og pensl bollerne med mælk.
17. Sæt bollerne i ovnen og bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
18. Lad bollerne køle af på en bagerist.
19. Mål og noter bollernes højde:  
\_\_\_\_\_

**Smag på bollerne og vurder deres smag. Kan du bedst lide bollen med lidt eller meget gær? Forklar hvorfor.**

---

---

---



## Opgave 8: Gær og temperatur

Find ud af, hvad der sker med gæren, når du bruger koldt, lunkent og varmt vand.

Gå sammen i grupper.

### Du skal bruge

Tre sodavandsflasker af glas.  
1 ½ pakke gær  
Sukker  
Decilitermål  
3 skeer  
Evt. tre kaffefiltre eller en tragt  
Olie  
3 store balloner  
Elkedel eller gryde

### Sådan gør du

1. Sæt sodavandsflaskene op ved siden af hinanden.
2. Lav skilte med 'koldt', 'lunkent' og 'varmt' vand. Læg dem ud for hvert sin flaske.
3. Hæld koldt vand i flasken med skiltet 'koldt'.
4. Hæld lunkent vand, samme temperatur som din lillefinger, i flasken med skiltet 'lunkent'.
5. Kom vand i en gryde og læg låg på. Bring vandet i kog. Tag vandet væk fra kogepladen og lad det stå i ca. 5 minutter. Hæld det varme vand i flasken med skiltet 'varmt'. Få eventuelt din lærer til at hjælpe dig.
6. Smuldr ½ pakke gær i hver flaske. Klip evt. et hul i bunden af et kaffefilter eller brug en tragt.
7. Ryst flaskerne let.
8. Hæld ½ cm. olie i hver flaske.
9. Sæt en ballon på hver flaske, så flasken slutter tæt.

### Hvad forventer du der vil ske?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vent 15 min. Hvad sker der?**

---

---

---

**Sammenlign med det, I forventede:**

---

---

---

---

---

---

**Hvilken betydning har jeres forsøg for næste gang I skal bage?**

---

---

---

---

---

---

---





## Opgave 9: Bag boller med hvedemel og fuldkornshvedemel



# BOLLER MED FULDKORNSHVEDEMEL 8 STK

### Du skal bruge

25 g gær  
2½ dl kærnemælk  
½ tsk. salt  
1½ dl fuldkornshvedemel  
3 dl hvedemel

### Til pensling:

½ dl kærnemælk

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smuld gæren i en stor skål.
5. Hæld kærnemælken i en gryde og lun den. Mærk med en finger, om kærnemælken er tilpas lun.
6. Hæld kærnemælken i skålen og rør.
7. Kom saltet i skålen og rør.
8. Kom fuldkornshvedemel i skålen. Rør godt.
9. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg dejen i skålen og læg husholdningsfilm over dejen.
12. Lad dejen hæve i 15 minutter.
13. Rul dejen til en pølse. Del den i 8 stykker.
14. Form 8 boller. Læg dem på bagepladen.
15. Tænd ovnen på 180 grader.
16. Læg husholdningsfilm over bollerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
17. Pensl bollerne med kærnemælk.
18. Sæt bollerne øverst i ovnen. Bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
19. Tag bollerne ud, og lad dem køle af på en bagerist.



# BOLLER MED HVEDEMEL

8 STK



## Du skal bruge

25 g gær  
2½ dl kærnemælk  
½ tsk. salt  
Ca. 5 dl hvedemel

## Til pensling:

½ dl kærnemælk

## Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Smuld gæren i en stor skål.
5. Hæld kærnemælken i en gryde. Lun den.
6. Mærk med en finger, om kærnemælken er tilpas lun.
7. Hæld kærnemælken i skålen og rør.
8. Kom saltet i skålen og rør.
9. Kom 2 dl hvedemel i skålen. Rør godt.
10. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
11. Ælt dejen færdig på bordet.
12. Læg dejen i skålen. Læg husholdningsfilm over dejen.
13. Lad dejen hæve i 15 minutter.
14. Rul dejen til en pølse. Del den i 8 stykker
15. Form 8 boller. Læg dem på bagepladen.
16. Tænd ovnen på 180 grader.
17. Læg husholdningsfilm over bollerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
18. Pensl boller med kærnemælk.
19. Sæt bollerne øverst i ovnen. Bag dem i ca. 12 minutter, til de er gennembagte.
20. Tag bollerne ud. Lad dem køle af på en bagerist.

Sammenlign boller med fuldkornshvedemel og hvedemel.

**Se på størrelsen. Hvilken forskel er der?**

---

---

---

---

---

---



100% DIN RET



**Skær bollerne over og se på farven og på lufthulerne i bollen.  
Hvilke forskelle er der?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Duft og smag på bollerne. Beskriv bollernes duft og smag. Er der forskel?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Opgave 10: Bag kage med rørt dej

Du skal nu prøve at lave en rørt kagedej: muffins med kakao.

Gå sammen i grupper.



## MUFFINS MED KAKAO

12 STK

### Du skal bruge

200 g smør  
150 g sukker  
3 æg  
175 g hvedemel  
50 g kakaopulver  
2 tsk. bagepulver  
Evt. 1 dl. hakket mørk  
chokolade  
1 dl mælk

24 muffinforme af papir

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Stil smørret lunt, så det kan blive blødt.
4. Tænd ovnen på 175 grader.
5. Læg muffinformene sammen to og to, så du i alt får 12 stk. Sæt dem på en bageplade.
6. Put smør og sukker i en skål. Rør det med en el-pisker, til det bliver hvidt og luftigt.
7. Slå et æg ud i en kop, og kom ægget i dejen. Rør godt.
8. Gentag punkt 7, til alle æggene er brugt.
9. Vask hænder.
10. Kom hvedemel, kakaopulver og bagepulver i en si.
11. Sigt hvedemel, kakaopulver og bagepulver ned i skålen.
12. Tilsæt evt. hakket chokolade. Vend forsigtigt dejen sammen med en dejskraber, så dejen stadig er luftig.
13. Tilsæt mælken lidt efter lidt. Bland forsigtigt med en dejskraber.
14. Brug 2 spiseskeer til at fylde muffinformene 3/4 op med dej.
15. Sæt kagerne i midten af ovnen.
16. Bag i ca. 20 minutter.
17. Tjek, om kagerne er færdigbagte ved at stikke en lille kniv ned i midten af én af kagerne og trække den op med det samme. Der må ikke sidde dej på kniven.
18. Lad kagerne køle af på en bagerist.

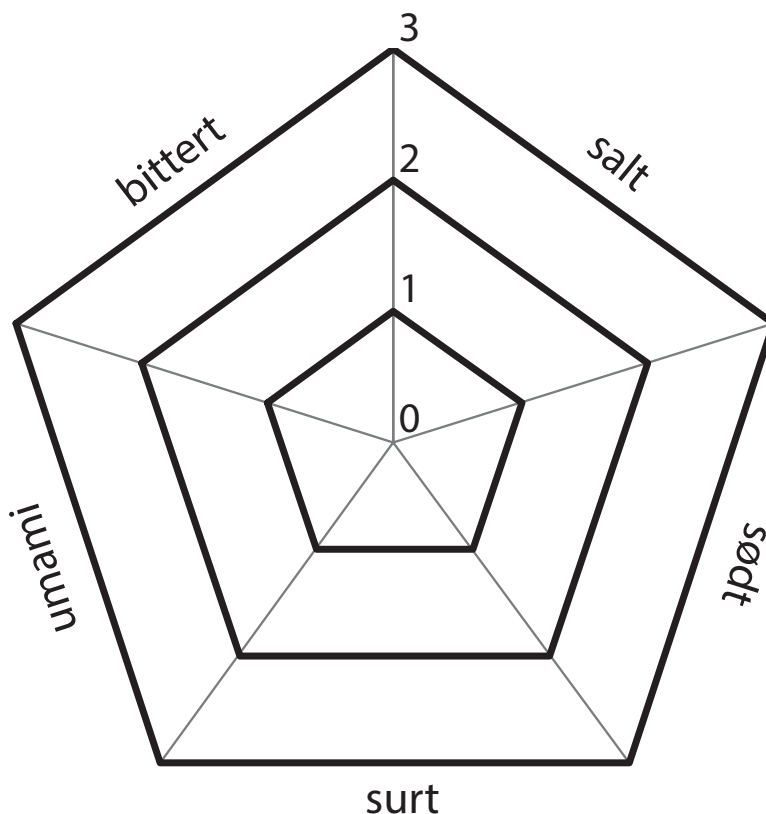
Se på kagens konsistens. Hvordan vil konsistensen være, hvis kagen i stedet var lavet med pisket dej?

---

---

## SMAGE-5-KANTEN

Smag på kagen, og vurder smagen ud fra grundsmagene. Brug smage-5-kanten.



Kender du andre kager, hvor man bruger en rørt dej?

---

---

---



# MÆLKEPRODUKTER

## Opgave 1: Undersøg forskellige typer af mælk

Du skal nu undersøge forskellige typer af mælk.

### Du skal bruge

- 4 små glas
- ½ dl sødmælk
- ½ dl letmælk
- ½ dl minimælk
- ½ dl skummetmælk

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Hæld ½ dl sødmælk, letmælk, minimælk og skummetmælk op i de 4 små glas.



Se på mælken og beskriv mælkens farve. Hvilken forskel er der på mælkens farve?

### Noter i skemaet.

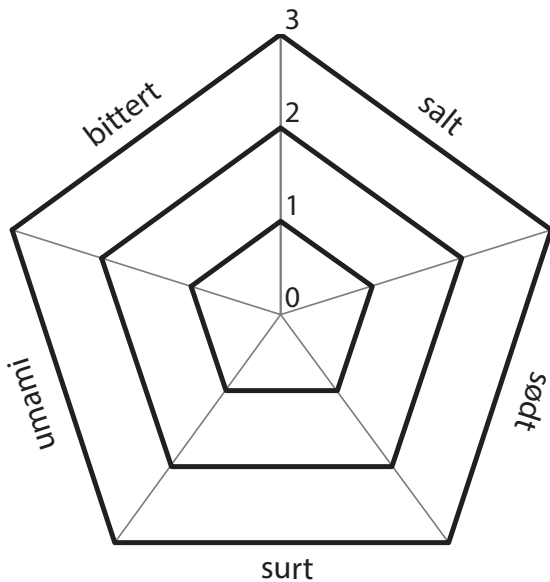
Læs på kartonen. Hvor meget fedt er der i sødmælk, letmælk, minimælk og skummetmælk? **Noter i skemaet.**

Er der andet, du har lagt mærke til ved de fire slags mælk? **Noter i skemaet.**

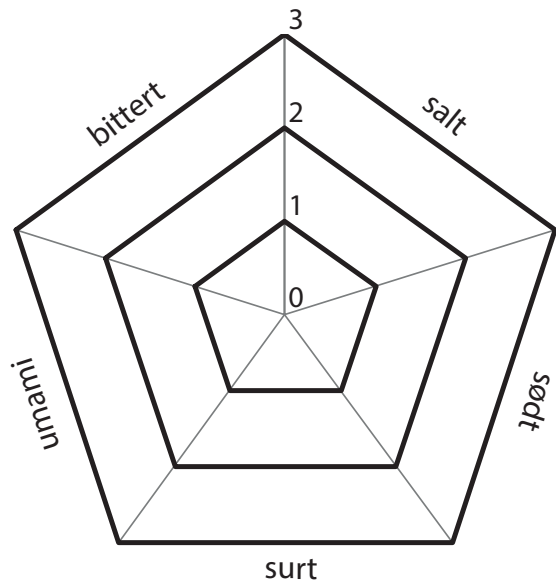
Mælk	Farve	Fedt i gram eller i % (læs på kartonen)	Andet
SØDMÆLK			
LETMÆLK			
MINIMÆLK			
SKUMMETMÆLK			

Smag på mælken. Hvilke grundsmage har de fire slags mælk?  
Brug smage-5-kanterne.

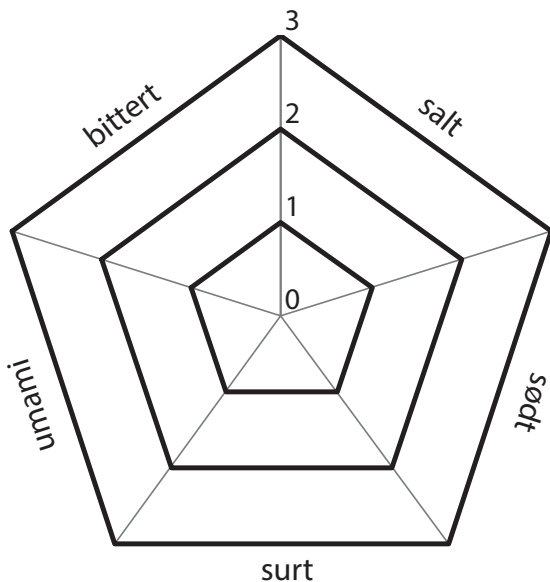
## SMAGE-5-KANTEN



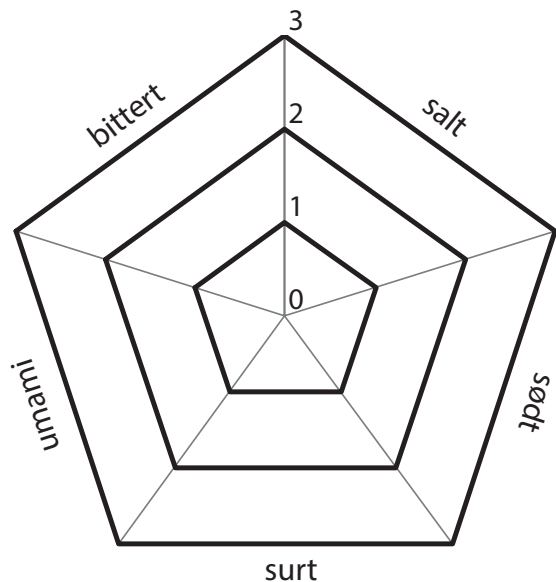
**SØDMÆLK**



**MINIMÆLK**



**LETMÆLK**



**SKUMMETMÆLK**



## Opgave 4: Lav din egen ost

Ved du, at du faktisk kan lave din egen ost? Du skal prøve at lave en knapost, der er lavet af kærnemælk. Det er en mild friskost, som du kan spise på brød eller knækbrød.

Når du varmer kærnemælk op, skiller kærnemælken sig i friskost og i valle. Vallen er den vandige del af mælken. Når vallen er skilt fra, kan osten blive mere fast.

### Du skal bruge

- 1 l kærnemælk
- 1 knivspids salt



### Før du begynder:

1. Sæt en si i en skål.
2. Klip to kaffefiltre op, og læg dem i sien.
3. Find et termometer frem.

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Kom kærnemælken i en gryde.
3. Varm langsomt kærnemælken op til 60 grader. Kærnemælken begynder nu at skille i friskost og valle. Mål med et termometer flere steder i kærnemælken.

### **Du må IKKE røre i kærnemælken!**

4. Tag gryden fra kogepladen.



5. Tag friskostmassen op med en hulske. Læg den i kaffefilteret.
6. Lad vallen løbe ned i skålen.
7. Sæt skålen med sien i køleskabet. Lad friskosten dryppe af i ca. 1 time.
8. Tag skålen ud af køleskabet.
9. Vend osten ud på et lille fad.
10. Drys lidt salt over osten.

Pynt osten med purløg, agurk eller tomat. Spis brød til. Du kan også spise osten på brød med syltetøj.

# MÆLKEPRODUKTER

## Opgave 6: Smag på mælkeprodukter

Du skal nu undersøge, hvilke grundsmage der er i forskellige mælkeprodukter.

Smag på:

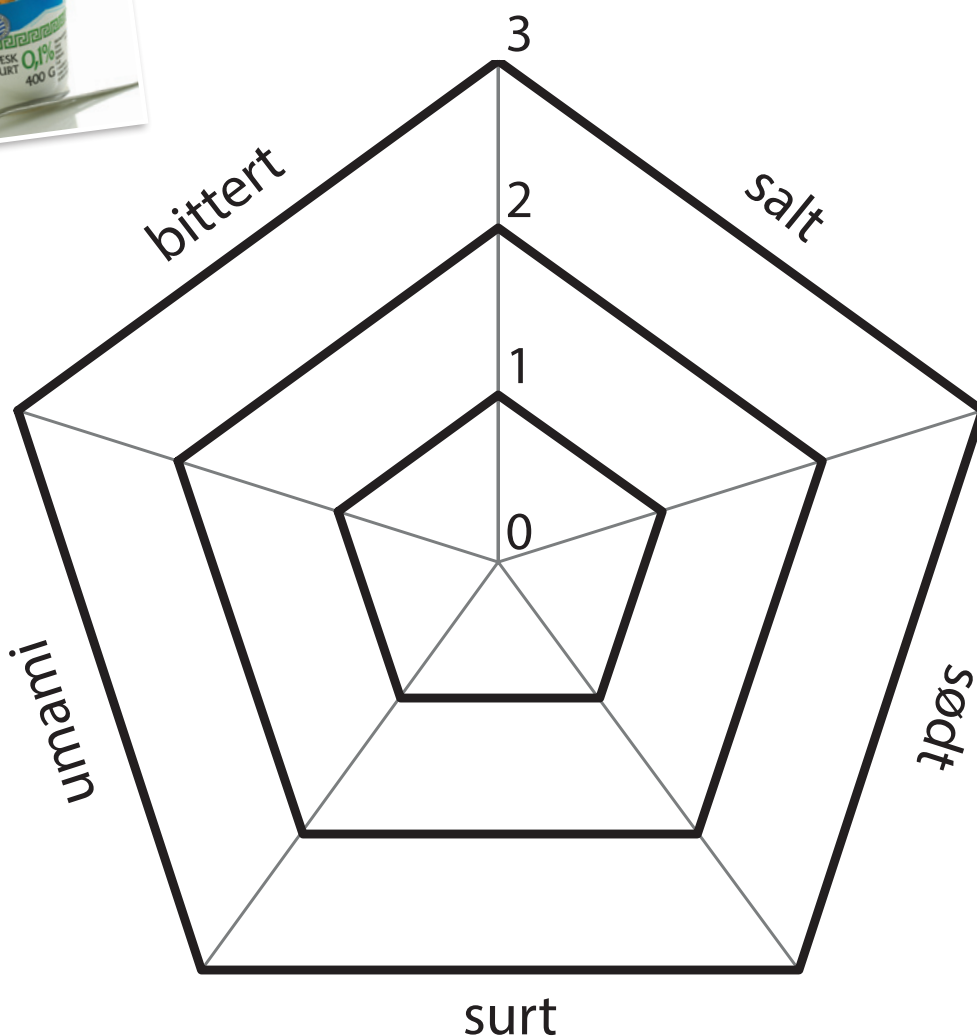
- Yoghurt naturel
- Fetaost
- Lagret skæreost

Tegn grundsmagene ind i smage-5-kanterne.

## SMAGE-5-KANTEN



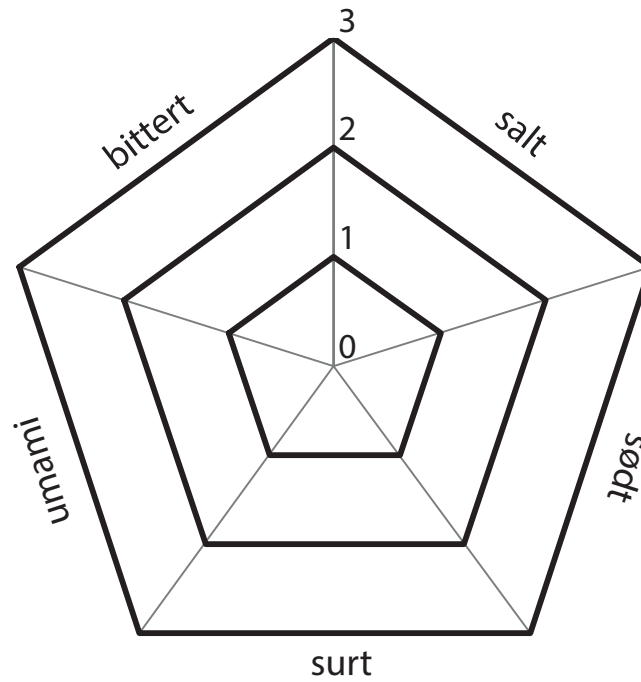
Smag på yoghurt naturel. Brug smage-5-kanten.



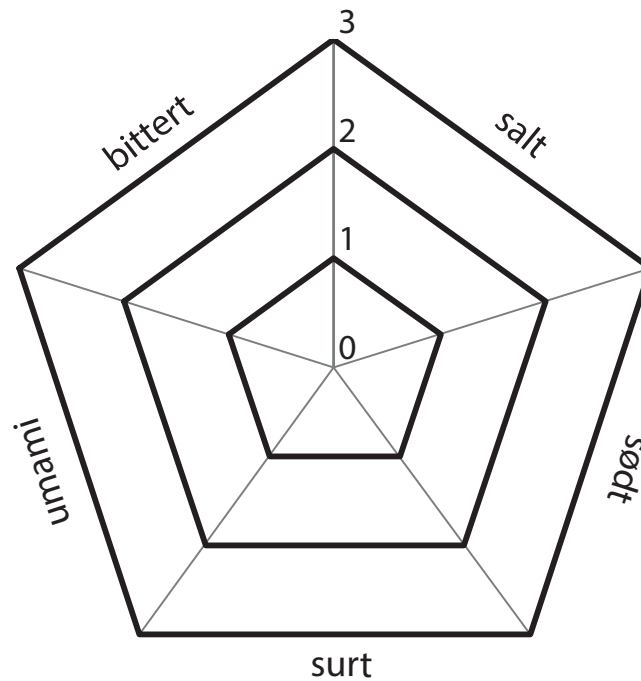




**Smag på fetaost. Brug smage-5-kanten.**



**Smag på lagret skæreost Brug smage-5-kanten.**



**Hvilket mælkeprodukt smagte mest af umami?**

---

---



## Opgave 7: Lav 100% din koldskål

Du skal nu lave 100% din koldskål. Følg opskriften på koldskål. Vælg selv, hvilke mælkeprodukter du vil bruge. Måske vil du bruge en blanding af to eller flere?

Gå sammen i grupper og lav retten. Du kan bruge og udvikle din vejviser for smag i denne opgave.



## KOLDSKÅL

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 1 ½ spsk. sukker
- ½ tsk. vaniljesukker
- ¼ citron
- ½ l kærnemælk, gammeldags kærnemælk, tykmælk, yoghurt naturel eller skyr

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom æggeblommer, sukker og vaniljesukker i en skål.
4. Pisk med en elpisker, til massen er lysegul og luftig.
5. Pres citronen.
6. Tilsæt citronsaft og mælkeprodukter.
7. Rør godt sammen.
8. Hæld koldskålen i en skål.

### Hvilket eller hvilke mælkeprodukter brugte du? Noter:

---

**Opstil jeres koldskål som en slags buffet, og fortæl hvorfor I har valgt at bruge netop dette eller disse mælkeprodukter.**

**Smag på hinandens koldskål. Vurdér, hvilken koldskål du bedst kan lide og forklar hvorfor.**

---

---

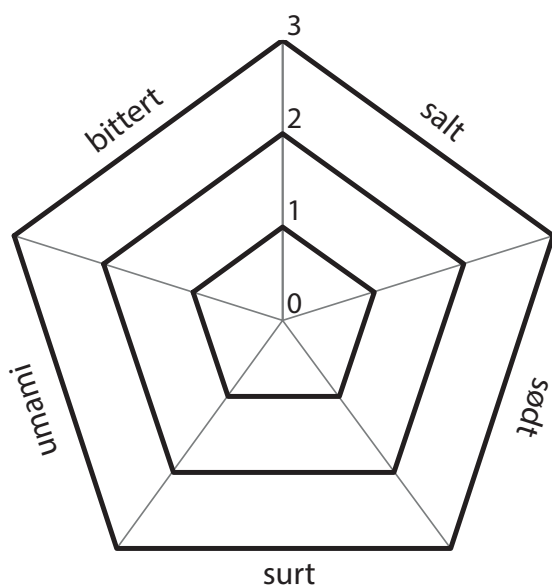
---

## Opgave 10:

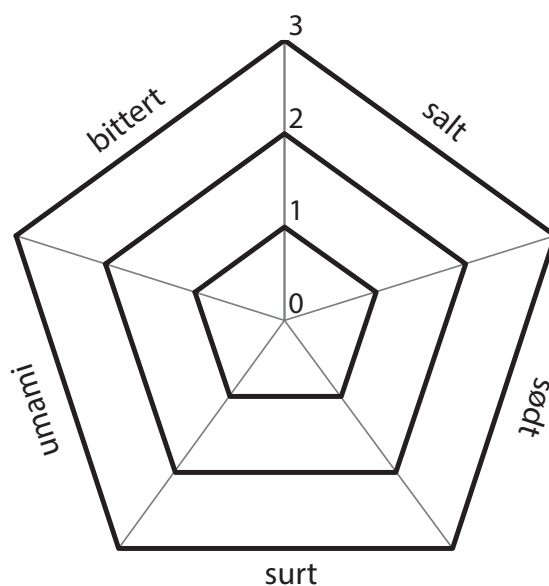
Smag på Thousand Island-dressingen og vurder smagen, brug smage-5-kanten. Smag på rejecocktailen med Thousand Island-dressing og vurder smagen, brug smage-5-kanten.



## SMAGE-5-KANTEN



**THOUSAND  
ISLAND-DRESSING**



**REJECOCKTAIL  
MED THOUSAND  
ISLAND-DRESSING**

**Sammenlign de to smage-5-kanter. Er det Thousand Island-dressingen eller rejecocktailen med Thousand Island-dressing, der smager mest syrligt? Forklar hvordan det kan være:**

---

---

---

## Opgave 4: Vurdér om fisken er frisk

Du skal nu undersøge en frisk og en gammel fisk.

**Skriv i skemaet, hvad du ser, lugter og mærker.**

	Frisk fisk	Gammel fisk
HVORDAN SER ØJNE UD?		
HVORDAN SER GÆLLERNE UD?		
HVORDAN LUGTER FISKEN?		
HVORDAN ER FIKSEKØDETS KONSISTENS?		



## Opgave 6: Fisk og god hygiejne i køkkenet

Gå sammen i grupper. Læs opskriften 'Rugbrød med laksesalat' her neden for grundigt igennem. **Notér de steder i opskriften, hvor det er særligt vigtigt at have en god hygiejne, når du laver mad med fisk.**

Sammenlign med dine klassekammerater. **Har I noteret de samme steder?**

Bagefter laver I retten i grupper.

# RUGBRØD MED LAKSESALAT

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

- 1½ dl vand
- 1 tsk. groft salt
- 1-2 laksekoteletter, eller 125-150 g laks i filet
- 2 spsk. mayonnaise
- 1 skoleagurk eller 1/3 agurk
- 1 spsk. stærk sennep
- 1 knivspids peber
- ½ tsk. groft salt
- ½ citron
- 1 tsk. revet peberrod

### Pynt:

- 1 tomat

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld vand og salt i en gryde.
4. Læg laksen i gryden og læg låg på. Vask hænder.
5. Tænd for gryden ved middel varme.
6. Kog laksen i cirka 8 minutter, indtil den er fast og har skiftet farve.
7. Tag laksen op, og læg den i en skål. Sæt laksen i køleskabet, og lad den blive helt kold.
8. Skyl agurken, og skær den over på langs.
9. Skrab kernerne ud med en teske, og skær agurken i små terninger.
10. Kom agurk, sennep, mayonnaise og revet peberrod i en skål. Bland det godt sammen.
11. Del laksen i små stykker og bland stykkerne i dressingen. Rør godt sammen med en gaffel.
12. Vask og pres citronen med en citruspresser.
13. Kom citronsaft, salt og peber i og bland laksesalaten godt.
14. Smag laksesalaten til med salt, peber og sennep.
15. Kom laksesalaten på rugbrødsskiver.
16. Skyl tomaten og skær den i skiver.
17. Pynt med tomatskiverne ovenpå laksesalaten.



## Opgave 7: Laks på tre måder

Du skal nu smage på laks, der er tilberedt på tre forskellige måder: ovnbagt, pandestegt og kogt.

**Gå sammen i grupper og tilbered laksen.**

### Du skal bruge:

- 3 laksefileter uden skind
- 1 spsk. olie
- Vand til kogning

### Sådan gør du:

#### Ovnbagt laks

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Smør et lille ovnfast fad med  $\frac{1}{2}$  spsk. af olien.
4. Læg 1 laksefilet i fadet.
5. Vask hænder.
6. Sæt fadet i ovnen, når ovnen er varm.
7. Bag fisken i ca. 12 minutter, til den har skiftet farve og er fast. Mærk forsigtigt med en finger, om laksen er færdig. Den skal føles fast.
8. Tag laksen ud af ovnen.



#### Pandestegt laks

1. Vask hænder.
2. Kom  $\frac{1}{2}$  spsk. olie på en stegepande.
3. Sæt stegepanden på kogepladen. Varm olien godt op.
4. Læg 1 laksefilet på stegepanden.
5. Vask hænder.
6. Steg laksen i ca. 3 minutter på den ene side.
9. Vend laksen. Steg den i ca. 3 minutter, til den har skiftet farve og er fast. Mærk forsigtigt med en finger.
7. Tag laksen af panden.

#### Kogt laks

1. Vask hænder.
2. Kom laksen i en gryde. Hæld vand på, så det dækker laksen. Læg låg på gryden.
3. Vask hænder.
4. Tænd for gryden ved middel varme.
5. Kog laksen i ca. 8 minutter, indtil den er fast og har skiftet farve.
6. Tag laksen op af vandet.

**Smag på de tre stykker laks. Duft til laksen og vurder konsistensen.  
Noter med dine egne ord i skemaet.**

	Smag	Duft	Konsistens
<b>OVNBAGT LAKS</b>			
<b>PANDESTEGT LAKS</b>			
<b>KOGT LAKS</b>			

**Hvilken laks kan du bedst lide? Forklar hvorfor.**

---

---

---

---

---

---





## Opgave 8: 100 % din makrelsalat!

Du skal nu prøve at lave din egen makrelsalat, og du bestemmer selv, hvad der skal være i. Gå sammen to og to og lav makrelsalat.

Brug din vejviser for smag, når du laver makrelsalaten.

# MAKRELSALAT

TIL 2 ELEVER

### Du skal bruge

½ varmrøget makrelfilet  
1 spsk. cremefraiche 9 %

### Fyld:

*Fx finthakket løg, karry, æble i tern, kapers, agurker i tern, radiser i tynde skiver, purløg, persille, sennep, syltede agurker i tern, salt, peber*

2 skiver rugbrød

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom makrelfileten i en skål, og mos den let med en ske.
4. Kom cremefraiche i skålen, og rør rundt.
5. Vælg, hvad du vil komme i din makrelsalat. Brug din viden om smag og konsistens.
6. Servér makrelsalaten på et stykke rugbrød.



**Vis jeres makrelsalat for de andre i klassen.**

**Hvilke ingredienser har I valgt at bruge og hvorfor?**

---

---

**Opstil makrelsalaterne som en buffet, og smag på hinandens makrelsalater.**

**Hvilken makrelsalat kan du bedst lide og hvorfor?**

---

---

---

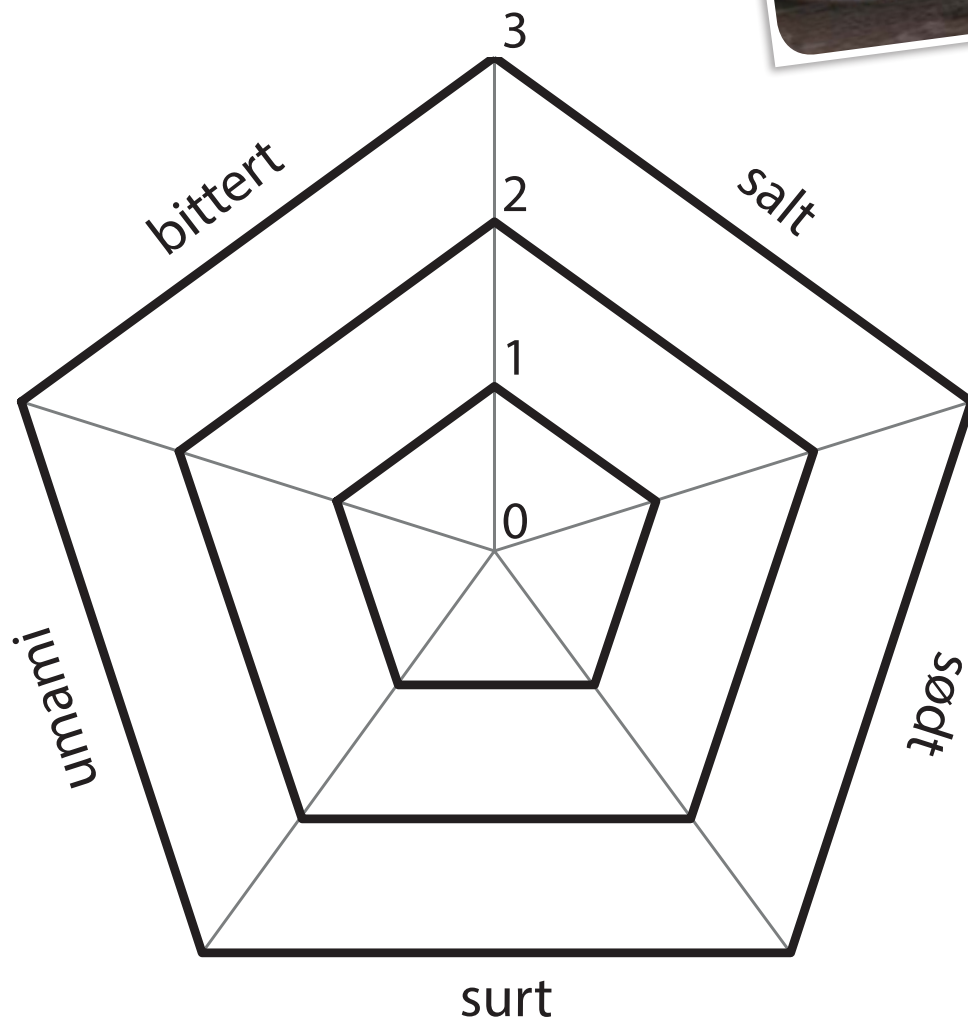
---

---

**Opgave 9: Vurdér torskerognsfrikadellerne**  
**Undersøg smagene i torskerognsfrikadellerne.**  
**Brug smage-5-kanten.**



## SMAGE-5-KANTEN



**Hvad vil du servere til torskerognsfrikadellerne?**

---

---

---

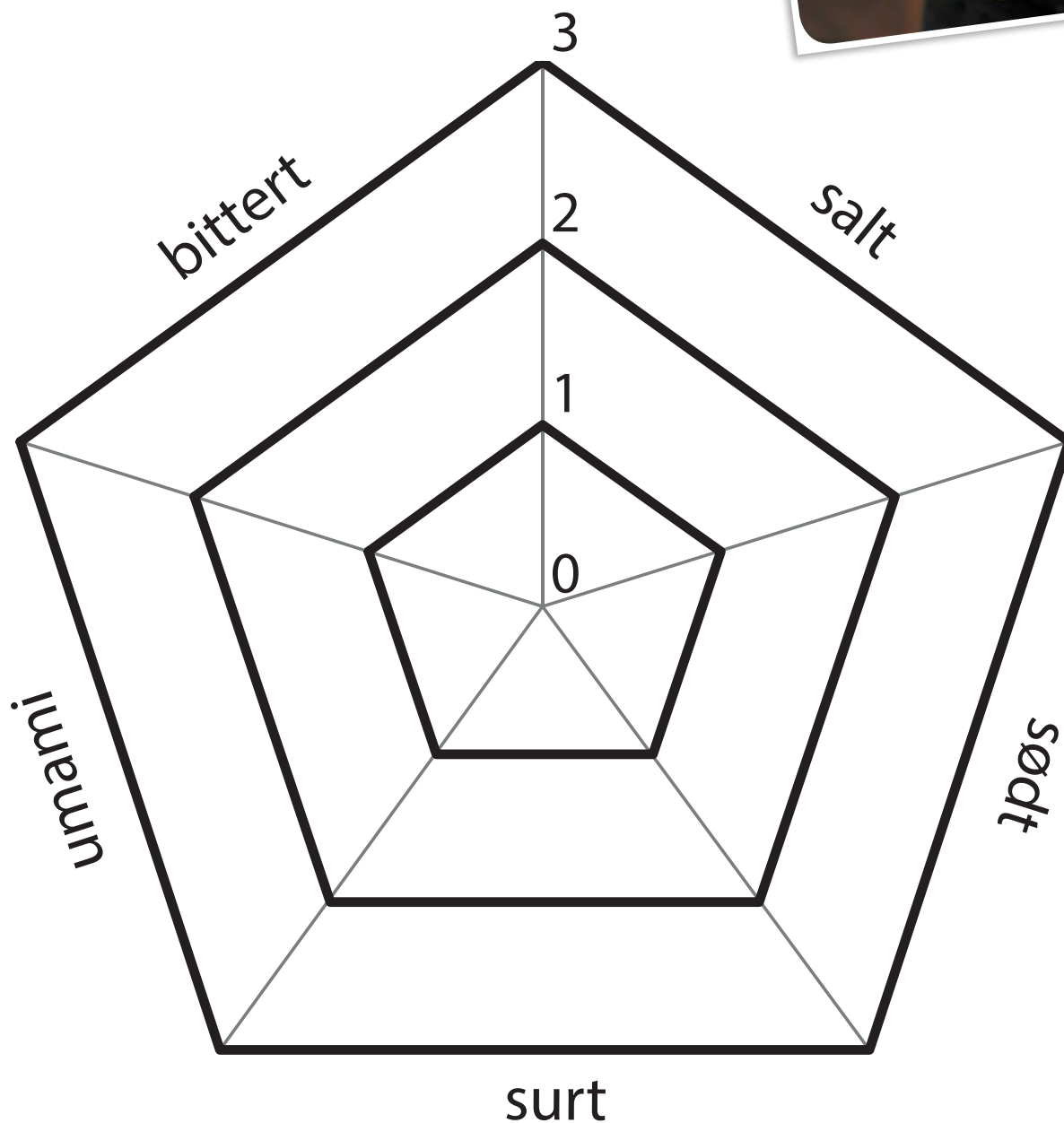
---



**Opgave 10: Vurdér fodboldburgeren**  
**Undersøg smagene i Carolines fodboldburger.**  
**Brug smage-5-kanten.**



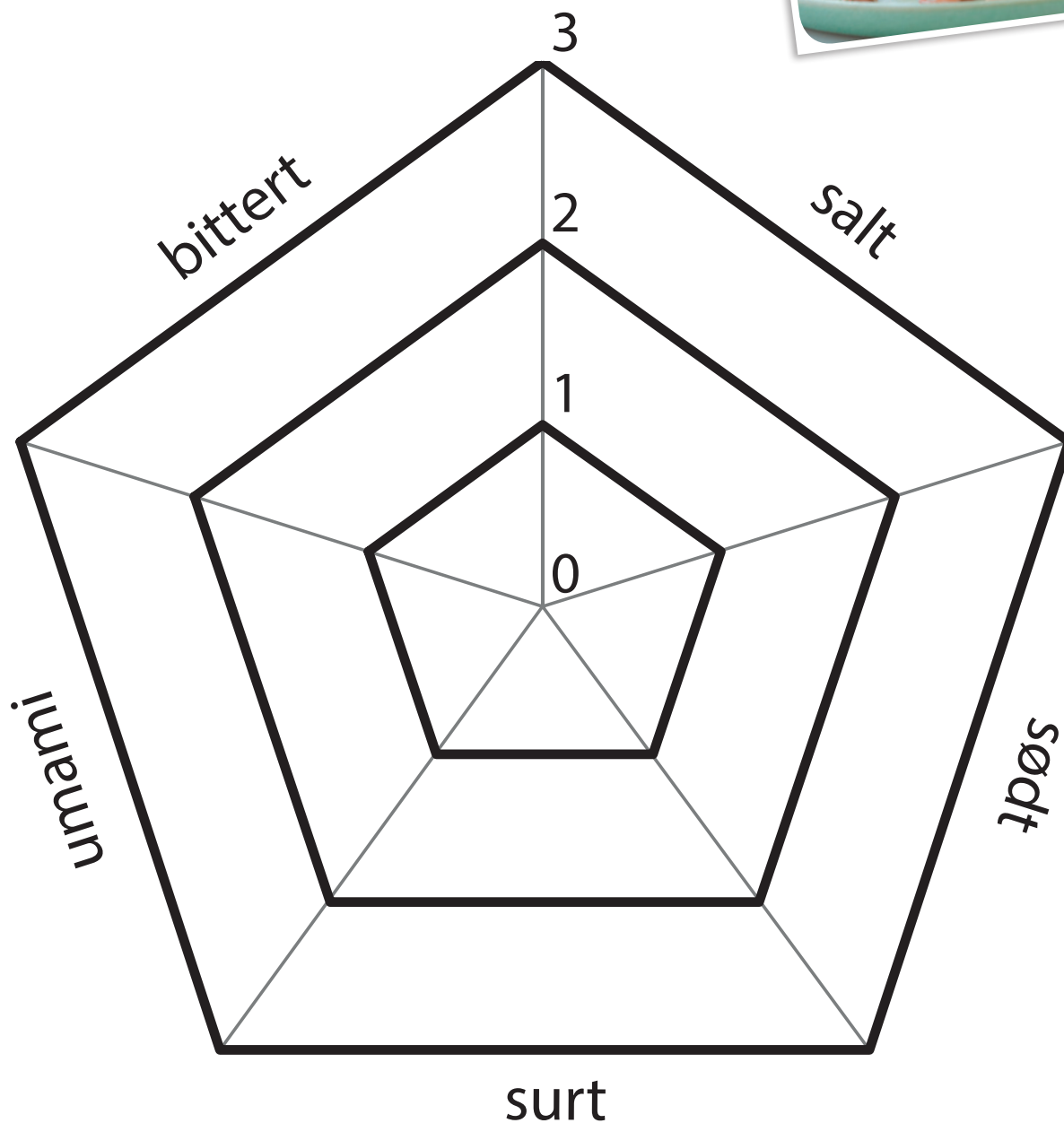
## SMAGE-5-KANTEN



**Opgave 11: Vurdér blomkål med rejer**  
**Undersøg smagene i 'Blomkål med rejer'.**  
**Brug smage-5-kanten.**



## SMAGE-5-KANTEN



**Opgave 1: Udskæringer af kylling**

Undersøg, hvilke udskæringer af kylling, I kan købe i supermarkedet. Tag fotos af pakkerne, men husk at spørge personalet i butikken om lov først. Udfyld skemaet.

	Fersk	Frost
Hel kylling		
Kyllingeunderlår		
Kyllingeoverlår		
Kyllingeinderfilet		
Kyllingebryst		
Kyllingevinger		
Kylling i tern eller strimler		
Hakket kyllingekød		
Indmad af kylling (lever, hjerte)		
Stegt kylling		
Kylling i færdigretter		



**Opgave 4: Kyllingelår**

Du skal nu tilberede kyllingeunderlår.

Når du laver mad med kylling, skal du sørge for god hygiejne med kyllingen. Læs først opskriften grundigt igennem.

**Sæt kryds ved de punkter, hvor du skal gøre noget, der har betydning for hygiejnen. Sammenlign med dine klassekammerater. Har I sat kryds ved de samme punkter?**

Gå sammen i grupper og lav retten.



# KYLLINGELÅR MED CORNFLAKES

TIL 4 ELEVER

**Du skal bruge**

30 g cornflakes  
 ¼ tsk. salt  
 1 knivspids peber  
 4 kyllingeunderlår

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Læg bagepapir i en lille bradepande.
5. Læg cornflakes på en tallerken. Knus cornflakes med fingrene.
6. Drys salt og peber over cornflakes og bland.
7. Tag kyllingelårene ud af indpakningen. Kom indpakningen i skraldespanden.
8. Rul kyllingelårene i cornflakes.
9. Læg kyllingelårene i bradepanden.
10. Vask hænder.
11. Sæt bradepanden midt i ovnen. Steg kyllingelårene i ca. 40 minutter, til de er gennemstegte.
12. Tag kyllingelårene ud af ovnen. Se, om de er gennemstegte:
  - **Mål temperaturen på kødet med et stegetermometer.**
  - **Se på kødsaftens farve.**
  - **Se på kødets farve.**

**Gjorde du andre ting, der havde betydning for hygiejnen?**

**Se og smag på kyllingen. Beskriv farve, konsistens og smag på kødet.  
Noter i skemaet:**

	<b>Kyllingeunderlår</b>
<b>Farven på kødet</b>	
<b>Konsistens på kødet</b>	
<b>Smagen på kødet</b>	





**Opgave 5: Kyllingebryst**

Du skal nu tilberede en udskæring af kyllingen: kyllingebryst. Når du laver mad med kylling, skal der være god hygiejne. Læs først opskriften grundigt igennem.

**Sæt kryds ved de punkter i opskriften, hvor du skal gøre noget, der har betydning for hygiejnen. Sammenlign med dine klassekammerater. Har I sat kryds ved de samme punkter?**

Gå sammen i grupper og lav retten.

**KYLLINGEBRYST MED CITRON****TIL 4 ELEVER****Du skal bruge**

2 kyllingebryster  
 ½ citron, økologisk  
 1 knivspids salt  
 1 knivspids peber  
 1 spsk. olie  
 ½ bundt persille

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Tag kyllingebrysterne ud af indpakningen. Smid pakningen i skralde-spanden.
4. Dup kyllingebrysterne med køkkenrulle.
5. Læg kyllingebrysterne i et lille fad.
6. Vask hænder.
7. Skyl citronen og tør den i et rent viskestykke. Riv citronskallen på den fine side af rivejernet. Kom den revne skal i en lille skål.
8. Pres citronen. Hæld saften over kyllingebrysterne.
9. Drys salt og peber over kyllingebrysterne.
10. Vask hænder.
11. Kom koldt vand i en skål. Kom persillen heri og skyl godt. Dup persillen tør i et rent viskestykke.
12. Hak persillen.
13. Vask hænder.
14. Hæld olien på en pande, sæt panden på kogepladen og varm olien godt op ved høj varme.
15. Kom kyllingekødet på panden. Steg i 1 minut, vend så kyllingebrysterne, og steg dem i 1 minut på den anden side for at give dem farve.
16. Vask hænder.
17. Skru ned for varmen til middel.
18. Steg kyllingebrysterne i ca. 15 minutter, til de er gennemstegte. Vend dem et par gange undervejs.
19. Læg kyllingebrysterne på et skærebræt. Se, om de er gennemstegte:
  - **Mål temperaturen på kødet med et stegetermometer.**
  - **Se på kødsaftens farve.**
  - **Se på kødets farve.**
20. Skær de 2 kyllingebryster i tynde skiver og læg dem i et rent fad.
21. Drys persille og revet citronskal over.

**Gjorde du andre ting, der havde betydning for hygiejnen?**

---

---

**Se og smag på kyllingen. Beskriv farven, konsistensen og smagen på kødet. Noter i skemaet:**

	Kyllingebryst
<b>Farven på kødet</b>	
<b>Konsistens på kødet</b>	
<b>Smagen på kødet</b>	

Sammenlign med skemaet fra kyllingeunderlår (opgave 4) med kyllingebryst.

**Er der forskel på farven, konsistensen og smagen? Forklar hvorfor.**

---

---

---

---



## Opgave 6: Ultrasprødt skind

Sprødt kyllingeskind smager fantastisk. Sprødt og salt. Nogle gange kan det være svært at få kyllingeskindet helt sprødt. Du skal nu undersøge, hvordan du får skindet mest sprødt og velsmagende.

### Du skal bruge

Skindet fra 2 kyllingebryster eller kyllingelår  
1 ½ tsk. salt

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 160 grader.
3. Læg bagepapir på en bageplade. Læg de to kyllingeskind på bagepapiret.
4. Det ene stykke skind drysser du med ½ tsk. salt. Det andet stykke skind gør du ikke noget ved.
5. Bag kyllingeskindene i ca. 25 minutter, til de er gyldne og sprøde.
6. Tag bagepladen ud af ovnen.



### Beskriv de to forskellige kyllingeskind i skemaet:

	Skind uden salt	Skind med salt
<b>SPRØDHED</b>		
<b>SMAG</b>		

### Hvilket kyllingeskind kunne du bedst lide? Forklar hvorfor

---



---

Spis det ultrasprøde kyllingeskind som snack eller brug det som topping på en suppe eller salat.



**Opgave 7: Kylling i lage**

Du kan få kyllingebryst i forskellige indpakninger og til forskellige priser. På nogle pakker står der, at de er tilsat lage. Du skal nu finde ud af, hvad det betyder, og hvordan det smager. Gå sammen i grupper.

**Du skal bruge**

- 1 spsk. olie
- ½ kyllingebryst uden tilsat lage
- ½ kyllingebryst med tilsat lage  
*(kyllingebrysterne skal være ca. lige store og lige tykke)*

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Vej de to kyllingebryster, og noter vægten i skemaet.
4. Kom olien i et ildfast fad og smør det ud over bunden.
5. Læg begge kyllingebryster i fadet. Husk at notere, hvilket bryst der er med tilsat lage, og hvilket bryst der er uden tilsat lage.
6. Sæt fadet i ovnen, når ovnen er varm.
7. Bag kyllingebrysterne i ca. 20 minutter, til de er gennemstegte. Tjek farve, temperatur og kødsaftens farve.
8. Vej de to kyllingebryster, og noter vægten i skemaet.

	Kyllingebryst uden tilsat lage	Kyllingebryst med tilsat lage
<b>Vægt før bagning</b>		
<b>Vægt efter bagning</b>		



**Hvilket kyllingebryst er svundet mest ind i procent ved bagningen? Forklar hvorfor:**

---

**Smag på de to kyllingebryster. Er der forskel i smag og konsistens?**

---



---

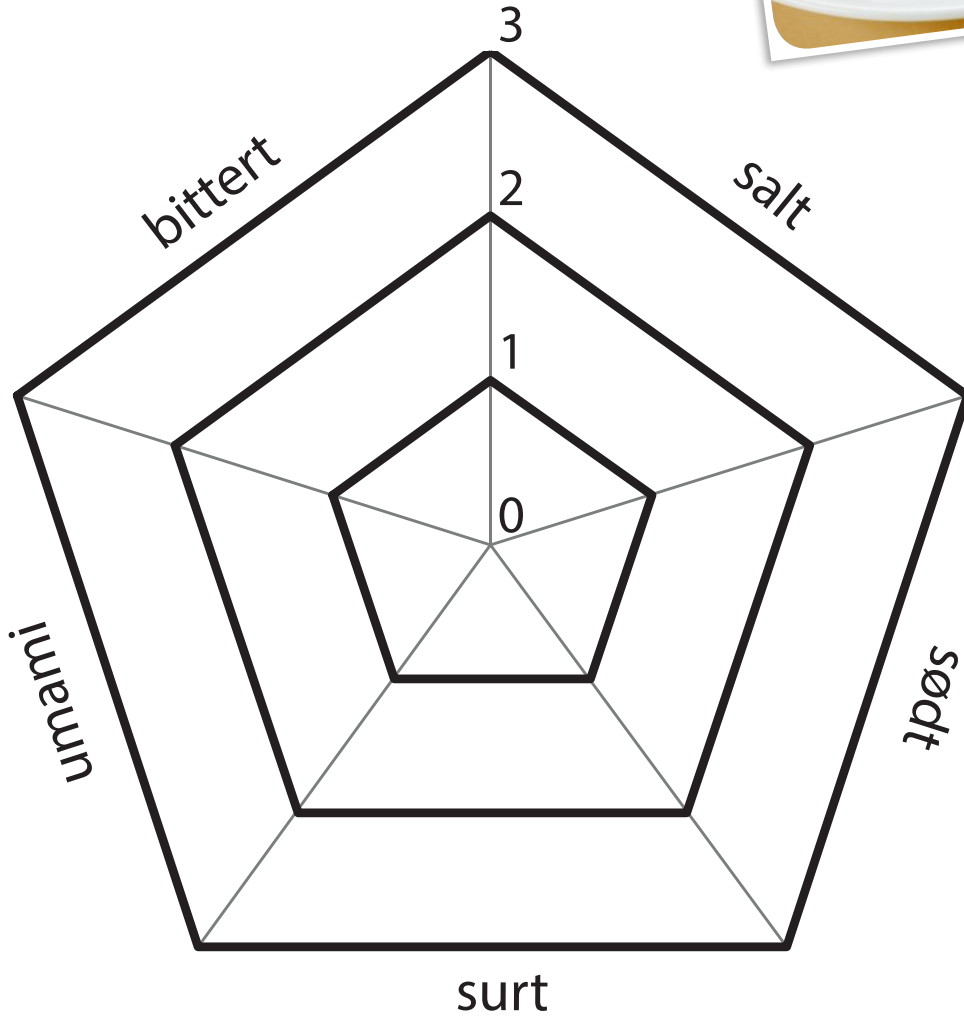


---

**Opgave 10: Vurder smag og konsistens**  
**Vurder smagen i `Pastasalat med kalkun`.**  
**Brug smage-5-kanten.**



**SMAGE-5-KANTEN**



**Undersøg konsistensen i retten. Du kan bruge ord som sprød, blød, svampet, tør, hård og blød.**

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

---

---

---



### Opgave 3: Undersøg, hvordan de forskellige typer af høns lever

Du skal nu undersøge, hvordan de forskellige typer af høns lever. Der er nemlig forskel på, hvad hønsene får at spise, om de kan komme ud, og hvor meget plads hver høne har.

Du kan få forskellige typer af æg. Du kan få:

- Økologiske æg
- Frilandsæg
- Skrabeæg
- Buræg

Hønsene lever på forskellige måder. Se skemaet.

	Økologiske-høns	Frilands-høns	Skrabe-høns	Bur-høns
<b>Antal høns pr. kvadratmeter</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>Hønsene har adgang til at komme ud</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Nej</b>
<b>Hvad spiser hønsene</b>	<b>Økologisk foder</b>	<b>Ikke-økologisk foder</b>	<b>Ikke-økologisk foder</b>	<b>Ikke-økologisk foder</b>
<b>Krav om at hønsene får dagslys</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Nej</b>	<b>Nej</b>
<b>Hønsene har strøelse, reder og siddepinde</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja</b>

**Hvilken type høne har mest plads?**

---

**Hvilke typer af høns kan komme ud?**

---

**Fra hvilken type høne ville du vælge æg? Forklar hvorfor.**

---



---

**Opgave 5: Ægget som ret**

Et æg kan være en ret i sig selv. Hårdkogt eller blødkogt æg, spejlæg eller røræg.

**Brug æggene fra opgave 1 og 2 til at lave røræg.**

Gå sammen i grupper.

**RØRÆG TIL 4 ELEVER****Du skal bruge**

4 æg  
4 spsk. mælk  
1 spsk. olie til stegning

2 skiver rugbrød

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pisk æggene og mælken sammen med en gaffel.
4. Kom olien på stegepande, og varm olien op.
5. Hæld æggemassen på stegepanden.
6. Skrab forsigtigt den stivnede æggemasse fra bunden og ind mod midten af stegepanden. Bliv ved, til hele æggemassen er stivnet.
7. Servér røræg med rugbrød.





**Opgave 6: Hvad der sker med ægget, når du laver et spejlæg.**

Gå sammen i grupper og lav et spejlæg.

**SPEJLÆG****Du skal bruge**

1 æg  
10 g smør

**Sådan gør du**

1. Slå ægget ud i en kop.
2. Vask hænder.
3. Kom smørret på en lille stegepande.
4. Smelt smørret.
5. Hæld forsigtigt ægget på stegepanden.



**Beskriv hvilken farve æggeviden har lige, når det kommer på stegepanden:**

---

6. Steg ægget i 2- 3 minutter ved lav varme.

**Hvordan ser ægget ud nu?**

---

**Beskriv æggeblommen og æggeviden. Hvad er der sket?  
Hvad er mest stift? Æggeblommen eller æggeviden?**

---

**Kender I andre retter, hvor ægget koagulerer, når det bliver varmet op?**

---

---



**Opgave 7: Lav kagecreme**

Æggeblommer og mel kan jævne en ret.

**Hvad sker der, når du laver en kagecreme?**

Gå sammen i grupper.

**KAGECREME****Du skal bruge**

- 1 æg
- 2 tsk. sukker
- 1 spsk. maizena
- 1½ dl mælk
- ½ tsk. vaniljesukker

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Slå ægget ud i en kop.
4. Vask hænder.
5. Kom æg, sukker, maizena og mælk i en gryde.
6. Pisk det hele sammen med et piskeris.
7. Skru op for kogepladen. Bring kagecremen i kog. Kog, indtil cremen er tyk. Pisk hele tiden med piskeriset.
8. Hæld cremen i en skål. Drys med vaniljesukker på toppen.

**Beskriv:**

**Hvad sker der med kagecremens tykkelse?**

**Hvornår er kagecremen tynd?**

**Hvornår bliver kagecremen tyk?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Du kan bruge kagecremen i lagkage eller til frugtsalat s. 39.**



## Opgave 8: Hvor meget større bliver en æggeblomme og en æggehvite, når du pisker luft ind i dem?

Gå sammen i grupper.

### Du skal bruge

- 1 æg
- 2 skåle
- 1 håndmixer med piskeris

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Del ægget i æggeblomme og æggehvite. Vask hænder.
3. Kom æggeblommen og æggehviten i hver sin skål.
  - 📷 Tag et billede af æggeblommen og æggehviten, fx med en telefon.
4. Pisk æggehviten med en håndmikser i 1 minut.
  - 📷 Tag et billede af æggehviten, fx med en telefon. Vask piskerisene med varmt vand og sæbe.
5. Pisk æggeblommen med en håndmikser i 1 minut.
  - 📷 Tag et billede af æggeblommen, fx med en telefon. Vask piskerisene med varmt vand og sæbe.
6. Pisk igen æggehviten med en håndmikser i 1 minut.
  - 📷 Tag et billede af æggehviten, fx med en telefon. Vask piskerisene med varmt vand og sæbe.
7. Pisk igen æggeblommen med en håndmikser i 1 minut.
  - 📷 Tag et billede af æggeblommen, fx med en telefon.

**Hvad er der sket med æggehviten og æggeblommen? Hvilken del af ægget kan indeholde mest luft, altså bliver størst, når du pisker det?**

---



---

Lav en billedserie med de tre billeder af æggehviten og æggeblommen.

Skriv en tekst til billedserierne.

**Hvad er der sket med æggehviten og æggeblommen, efter du har pisket i 1 minut? Og efter 2 minutter?**



**Opgave 9: Lav en æggekage, og se, hvad der sker.**

Du skal nu prøve at bruge æggets evne til at binde ved at lave en æggekage. Gå sammen i grupper.

**ÆGGEKAGE****Du skal bruge**

2 æg  
1 dl mælk  
1 knivspids salt  
1 knivspids peber  
2 skiver bacon  
1 tomat  
5 stilke purløg

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Slå æggene ud i en skål.
4. Vask hænder.
5. Kom mælk, salt og peber i skålen. Pisk det godt sammen.
6. Læg baconskiverne på en lille stegepande.
7. Steg baconskiverne ved middel varme, til de er lysebrune og sprøde. Tag baconskiverne af stegepanden. Læg dem på et stykke køkkenrulle.
8. Tag en ny stegepande. Tænd for kogepladen ved middel varme, og hæld æggemassen på stegepanden. Steg i ca. 10 minutter, indtil æggekagen er næsten stivnet.
9. Skyl tomaten, og skær den i skiver.
10. Kom koldt vand i en balje og skyl purløg heri.
11. Lad purløg dryppe af på et rent viskestykke.
12. Hak fint purløg fint.
13. Kom bacon, tomat og purløg på æggekagen.

**Se på æggekagen. Hvordan den ser ud?****Hvilken konsistens har æggekagen. Er den fx blød, hård, sprød, cremet?****Diskutér, hvad der er sket med mælken.**

### Opgave 10: Lav mayonnaise

Æggeblommen er lavet af vand og små dråber af fedt. Når du pisker æggeblommen med olie, flyder olien ind i æggeblommens fedtdråber. Dråberne udvider sig – på samme måde som balloner. Det ser ud, som om æggeblommen suger olien til sig. Sådan laver man mayonnaise.

Det er vigtigt, at alle ingredienser har næsten samme temperatur, inden du blander dem. Ellers kan mayonnaisen nemlig skille.

**Gå sammen i grupper og lav en mayonnaise.**



## MAYONNAISE

### Du skal bruge

2 pasteuriserede  
æggeblommer  
1 knivspids salt  
1 knivspids peber  
2 tsk. eddike  
2 dl olie

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom æggeblommer, salt, peber og eddike i en skål.
4. Pisk det hele sammen med en håndmixer med piskeris.
5. Pisk olien i æggemassen lidt ad gangen. Det skal

være i en meget tynd stråle. Hæld meget langsomt. Hold af og til en pause med olien. Pisk godt. Hvis du hælder for hurtigt, kan mayonnaisen skille.

6. Fortsæt, til du har brugt al olien.

**Hvad sker der med æggeblommerne, når du pisker olien ind i dem?**

---

**Beskriv farven på mayonnaisen.**

---

**Beskriv mængden af mayonnaisen og dens konsistens.**

---

**Hvis mayonnaisen skiller, hvad er der så sket?**

---



**Opgave 11: Pensl boller**

Undersøg, hvordan skorpen på en bolle bliver, når du pensler den med æg, æggeblomme, æggehvite eller vand. Gå sammen i grupper.

**BOLLER 8 STK****Du skal bruge**

25 g gær  
2 dl lunkent vand  
½ tsk. salt  
2 dl fuldkornshvedemel  
3 dl hvedemel

**Til pensling:**

2 æg

**Sådan gør du**

1. Vask hænder.
  2. Mål alle ingredienser af.
  3. Smuldr gæren i en stor skål.
  4. Kom det lunkne vand i skålen. Rør, til gæren er helt opløst.
  5. Kom salt og fuldkornsmel i skålen. Rør.
  6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft i dejen med grydeskeen.
  7. Kom dejen ud på bordet og ælt den godt med hænderne.
  8. Rul dejen til en pølse, og del den i 8 stykker.
  9. Form 8 boller.
  10. Kom bagepapir på en bageplade. Sæt de 8 boller på bagepladen med god afstand imellem.
  11. Læg husholdningsfilm over bollerne. Lad bollerne hæve i 10 minutter.
  12. Tænd ovnen på 225 grader.
  13. Slå det ene æg ud i en skål og pisk det sammen.
  14. Del det andet æg i hvide og blomme. Kom hvide og blomme i hver sin skål. Pisk hviden sammen. Pisk blommen sammen.
  15. Pensl bollerne:
    - 2 boller med helt æg**
    - 2 boller med æggehvite**
    - 2 boller med æggeblomme**
    - 2 boller med vand**
- Skriv på bagepapiret, hvad du har penslet bollerne med.
16. Bag bollerne midt i ovnen i ca. 12 minutter. Bank en bolle under bunden. Hvis det lyder hult, er bollen gennembagt.
  17. Lad bollerne køle af på en bagerist.

**Se på bollerne og beskriv farven på bollerne. Noter i skemaet.**

**Smag på bollerne. Læg mærke til skorpens sprødhed og smag. Noter i skemaet.**

Pensling	Skorpens farve	Skorpens smag og sprødhed
HELT ÆG		
ÆGGEBLOMME		
ÆGGEHVIDE		
VAND		

**Hvilken bolle kan du bedst lide? Forklar hvorfor.**

---

---

---

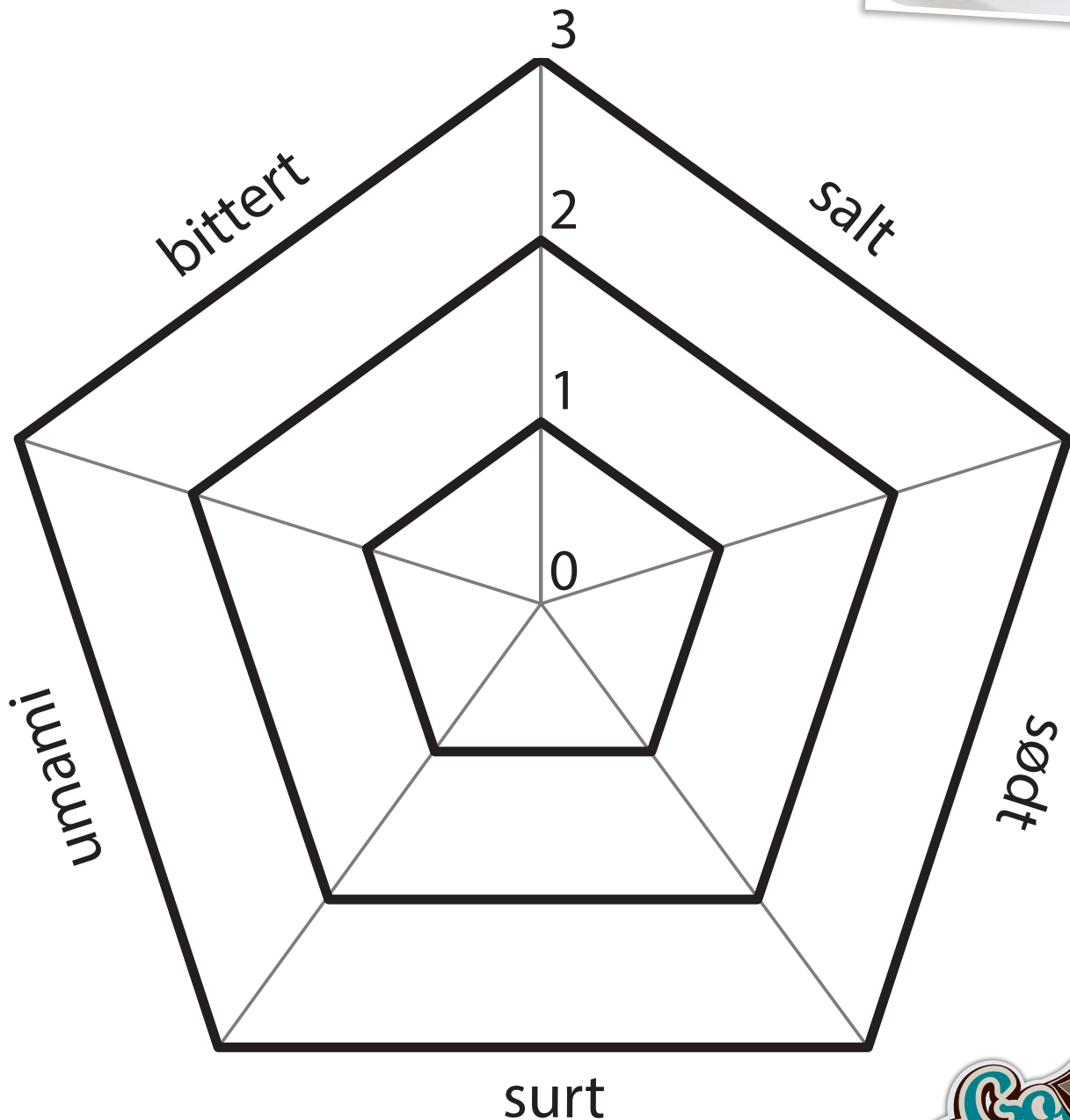




**Madpandekager med fyld****Opgave 13: Æggets funktioner**

Ægget kan mange ting. Hvilken funktion har ægget, når du laver madpandekager?  
Er det at koagulere, jævne, hæve, binde eller emulgere?

**Undersøg, hvilke smage der er i madpandekager med fyld.  
Brug smage-5-kanten.**

**SMAGE-5-KANTEN**

## Opgave 2: Kød og god hygiejne i køkkenet

Læs opskriften på 'Åben burger' grundigt igennem (se nedenfor).

**Markér de punkter i opskriften, hvor det er særligt vigtigt at holde en god hygiejne, når du laver mad med kød.**

Sammenlign med dine klassekammerater. **Har I noteret de samme steder?**

Gå sammen i grupper og lav retten.

## ÅBEN BURGER

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

- 2 fuldkornsboller
- 200 g hakket oksekød, max 10% fedt
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 spsk. rapsolie
- 1/2 rødløg
- 2 tomater
- 4 salatblade
- 2 spsk. salattern
- 1 spsk. græsk yoghurt

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Til bøffer: Del kødet i fire dele, og form det til fire flade bøffer. Drys lidt salt og peber på bøfferne. Vask hænder.
4. Hæld olien på en stegepande og varm den op.
5. Læg bøfferne på stegepanden og vask hænder.
6. Brun dem på begge sider.
7. Skru ned og steg bøfferne i ca. 15 minutter, til de er gennemstegte. De skal steges lige meget på begge sider. Vend dem.
8. **Til salat:** Pil løget og skær det i tynde skiver.
9. Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
10. Læg salaten i skålen og hæld vand i skålen. Skyl salaten godt.
11. Læg salaten i en si og lad den dryppe af.
12. **Til dressing:** Kom salatterne i en skål og mos dem med en gaffel.
13. Kom yoghurten i skålen. Bland godt.
14. **Til anretning:** Tag fire tallerkener frem.
15. Skær fuldkornsbollerne over og læg ½ bolle på hver tallerken.
16. Læg salat på bollerne. Læg en bøf på hver bolle. Læg tomat og løg på bøfferne. Læg dressing på hver bøf.
17. Server den åbne burger.



## Opgave 3: Lav selv leverpostej

Du skal nu lave din egen leverpostej. Lav den i portionsforme, så tager det ikke så lang tid. Gå sammen i grupper.

# LEVERPOSTEJ

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

- ¼ løg
- 250 g hakket svinelever
- 125 g hakket spæk
- 1 ½ spsk. hvedemel
- 1 ¼ dl mælk
- 1 æg
- 1 tsk. groft salt
- 1 knivspids peber

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Pil løg og hak det fint.
4. Tænd ovnen på 175 grader.
5. Kom hakket svinelever, hakket spæk, hvedemel, mælk, æg, løg, salt og peber i en skål og rør godt. Hvis du har en food-processor, kan du bruge den.
6. Hæld blandingen i portionsforme.
7. Sæt portionsformene på en bageplade, og sæt bagepladen i ovnen.
8. Bag leverpostej i ca. 20 minutter, til den er gennembagt. Stik en lille spids kniv ned i midten af en leverpostej. Hvis der kommer klar saft op, er leverpostejten gennembagt.



**Spis leverpostejten på rugbrød. Hvordan synes du, at den smager?**

---

---

---

---

---

---

## Opgave 4: Lav 100 % din kødsovs

Du kender den sikkert, kødsovsen. Nu skal du lave din egen kødsovs. Brug opskriften på kødsovs her og tilsæt de krydderier og grøntsager, du synes.

### Skal der mere hvidløg eller oregano i din kødsovs? Eller skal der måske chili i?

Brug din vejviser for smag, når du vælger ingredienser. Gå sammen i grupper på fire. Lav retten.



## KØDSOVS

TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

200 g hakket oksekød  
(max 10 % fedt)  
½ løg  
1-2 fed hvidløg eller mere  
1 spsk. olie  
1/4 knoldselleri eller mere  
1-2 gulerødder eller 1 pastinak  
1 dåse hakkede tomater  
Ca. 1-2 tsk. oregano, timian,  
basilikum, chili, karry eller  
andre krydderier eller  
krydderurter  
½ spsk. eddike  
½ tsk. salt  
1 knivspids peber

Ca. ½ dl parmesanost

### Til spaghetti:

250 g fuldkornsspaghetti  
2-3 l vand  
1 spsk. groft salt

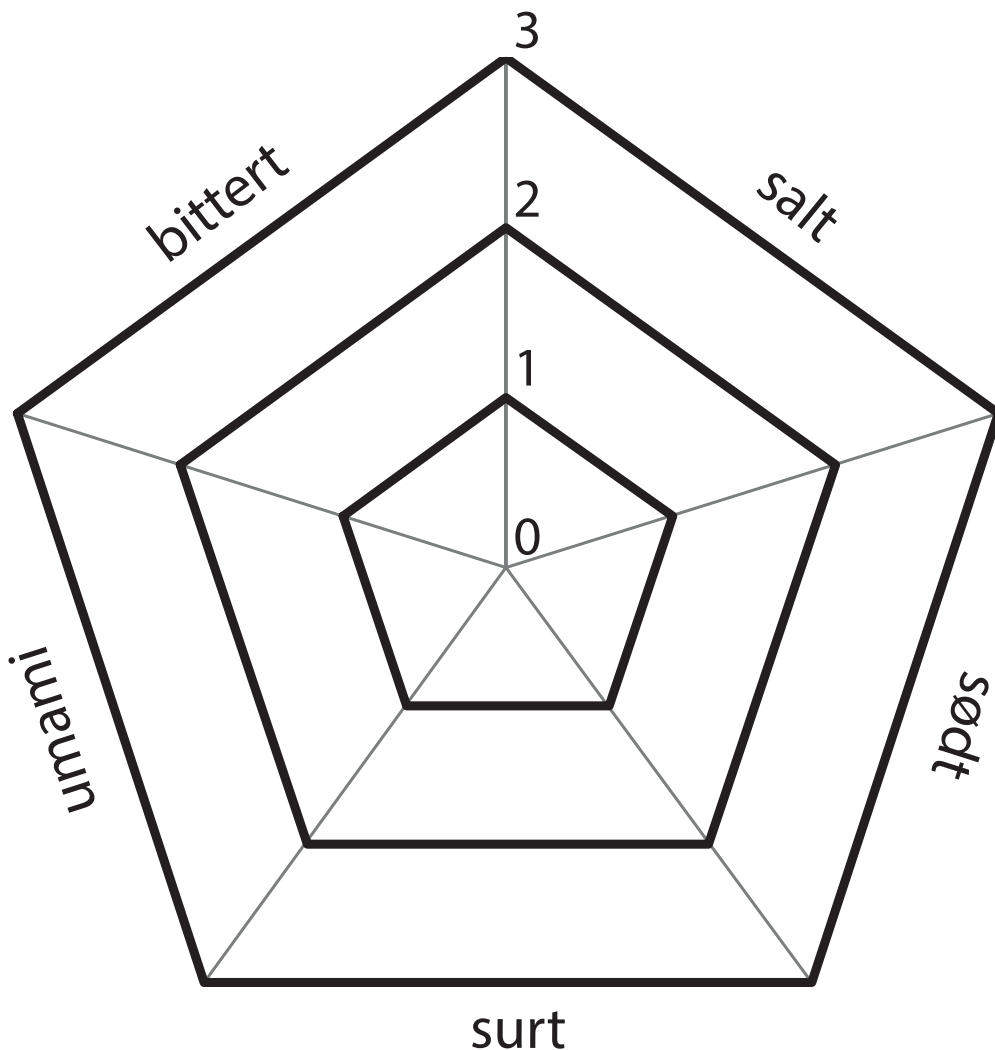
### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil løget og hak det fint.
4. Skræl knoldselleri og gulerod. Skær enderne af gulerødderne.
5. Riv selleri og gulerod på rivejernet.
6. Pil hvidløget. Pres det med en hvidløgspresser.
7. Åbn dåsen med hakkede tomater.
8. Kom olie i en tykbundet gryde. Sæt gryden på kogepladen. Varm olien op ved høj varme.
9. Kom kødet i gryden og brun det godt. Rør godt imens.
10. Kom løg i gryden, og steg nogle minutter sammen med kødet.
11. Tilsæt hvidløg, grøntsager og de valgte krydderier.
12. Rør godt rundt i gryden. Læg låg på og lad retten småsimre i 20 minutter. Hvis kødsovsen bliver for tør, tilsætter du lidt vand.
13. Smag kødsovsen til med eddike, salt og peber.
14. **Til spaghetti:** Hæld vand og salt i en stor gryde. Læg låg på.
15. Bring vandet i kog.
16. Kom spaghettien i vandet. Kog den efter den tid, der står på posen.
17. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld vandet fra spaghettien.
18. Spis spaghettien med kødsovs drysset med revet parmesanost.



Smag på retten. Brug smage-5-kanten.

## SMAGE-5-KANTEN



Snak om retten ud fra smage-5-kanten.

**Synes I, at der mangler en eller flere grundsmage i retten?**

**Er der noget, du vil tilsætte eller udelade næste gang? Forklar hvorfor.**

---

---

---

---

---

---

---



100% DIN RET

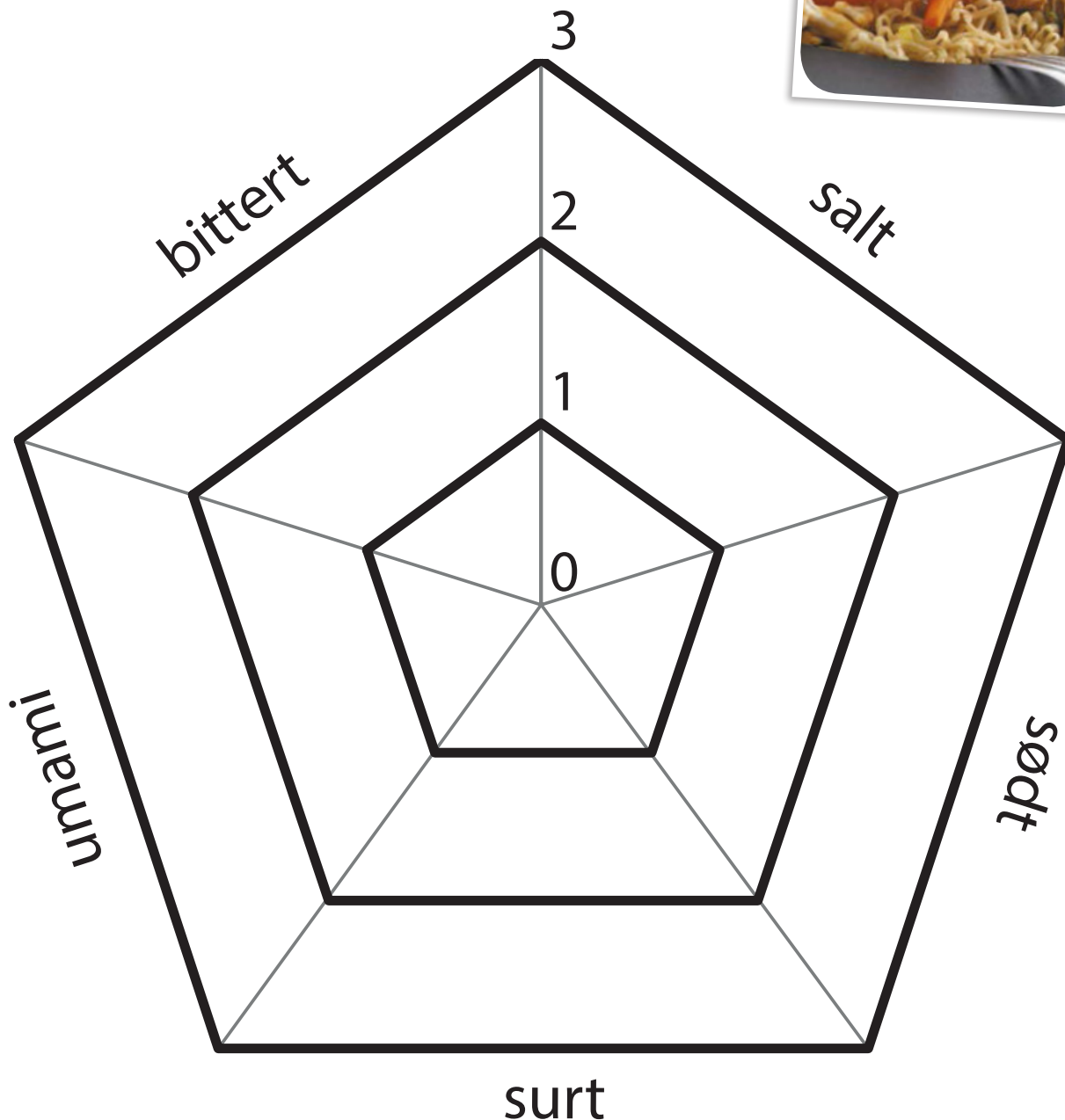
## Opgave 8:

Lav retten 'Nemme nudler', s. 87 i GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab.

Vurdér rettens grundsmage ud fra smage-5-kanten.



### SMAGE-5-KANTEN



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





# FEDTSTOFFER

## Opgave 1: Hvad er fedtstoffer lavet af, og hvad bruger vi dem til?

Skriv i skemaet, hvad de forskellige fedtstoffer er lavet af. Det kan du læse på indpakningen. Snak om, hvad I bruger de forskellige fedtstoffer til. Noter i skemaet. Hvilken konsistens har de forskellige fedtstoffer? Er de faste eller flydende?

**Noter i skemaet.**

Fedtstof	Lavet af	Bliver brugt til	Konsistens
SMØR			
OLIVENOLIE			
RAPSOLIE			
BLANDINGS- PRODUKT			





## Opgave 2: Lav selv smør

Du skal nu prøve at lave dit eget smør.

# LAV SELV SMØR

### Du skal bruge

- 2 dl piskefløde
- 2 spsk. kærnemælk
- 1 knivspids salt
- 1 rent syltetøjsglas med låg

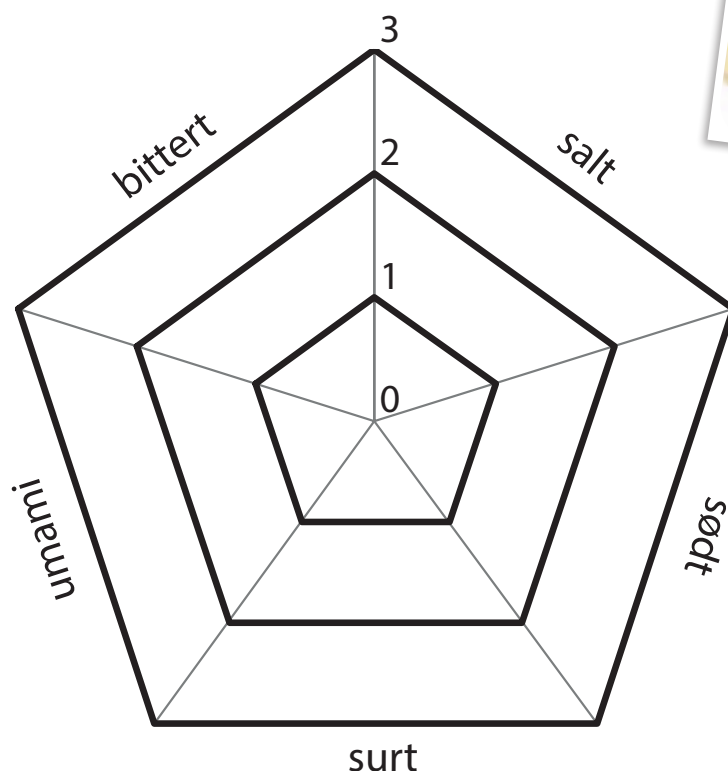
### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld fløde og kærnemælk i syltetøjsglasset.
4. Sæt låget på glasset.
5. Ryst fløde og kærnemælk godt sammen, indtil det bliver til flødeskum.
6. Ryst flødeskummet, indtil det begynder at klumpe og er blevet til smør og valle/væske.
7. Sæt en si over en skål.
8. Hæld indholdet af glas set i sien. Lad væsken/vallen dryppe af.
9. Kom smørret fra sien i en skål.
10. Kom lidt salt i smørret. Bland godt. Pres smørret sammen til en klump.
11. Sæt smørret i køleskabet, til det er koldt.

Du har nu lavet dit eget smør, som du fx kan smøre på brød.

**Smag på smørret og vurder smagen. Brug smage-5-kanten.**

## SMAGE-5-KANTEN



## Opgave 3: Synligt fedt

Du skal nu se, hvad der sker med det synlige fedt i bacon, når du steger det. Gå sammen i grupper.



### Du skal bruge

3 skiver bacon

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg baconskiverne på en tallerken. Tag et foto af baconen. Kan du se fedtet?
3. Læg baconskiverne på en køkkenvægt. Vej baconskiverne samlet. Notér vægten.

**Vægt af rå bacon:**

---

4. Læg baconskiverne på en stegepande. Steg ved middelvarme, til baconskiverne er sprøde og mørkebrune.
5. Læg baconskiverne på et stykke køkkenrulle. Tag et foto af baconen. Sammenlign med det første foto. Kan du se fedtet nu?

6. Læg den stegte bacon på en køkkenvægt. Vej de stegte baconskiver samlet. Notér vægten.

**Vægt af stegt bacon:**

---

7. Hvor mange procent af baconet er smeltet af? Notér.

**Hvor meget er baconstykkerne svundet i procent:**

---

**Hvad er der sket med fedtet i baconskiverne:**

---

---

---



## Opgave 5: Smag på forskellige typer af cremefraiche

Du skal nu smage på cremefraiche med forskelligt indhold af fedt. Fedtet i cremefraichen er skjult, da du ikke kan se det.

### Du skal bruge:

1 spsk. cremefraiche 9 % fedt

1 spsk. cremefraiche 18 % fedt

1 spsk. cremefraiche 38 % fedt



Se på de tre forskellige slags cremefraiche.  
Notér farven og konsistensen i skemaet.

Smag på de tre forskellige slags cremefraiche.  
Notér smagen i skemaet med dine egne ord.

	Cremefraiche 9 %	Cremefraiche 18 %	Cremefraiche 38 %
Farve			
Konsistens			
Smag			

Hvilken forskel er der på farve, konsistens og smag? Begrund dit svar.

---

---

---



## Opgave 6: Smag på fedtstoffer

Du skal nu prøve at smage på forskellige typer af fedtstoffer. Du vil opleve, at forskellige fedtstoffer smager forskelligt. Gå sammen to og to.

### Du skal bruge

2 skiver brød  
1 spsk. vindrukerneolie  
1 spsk. olivenolie  
½ tsk. smør  
½ tsk. blandingsprodukt som  
Kærgården eller Bakkedal

### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Del brødet i otte stykker, så I får to stykker brød hver.
4. Kom olierne i hver sin lille skål.
5. Smør lidt smør på to stykker brød og blandingsprodukt på to andre stykker brød.
6. Dyp brødtern i de to forskellige olier. To brød i vindrukerneolie og to brød i olivenolie.
7. Smag på brød med olier, smør og blandingsprodukter.
8. Noter smagene i skemaet.

Fedtstof	Smag
VINDRUE- KERNEOLIE	
OLIVENOLIE	
SMØR	
BLANDINGS- PRODUKT	



## Opgave 7: Steg i forskelligt fedtstof

Fedtstoffer giver forskellig smag til maden, når du bruger dem i madlavningen. Når du fx steger gulerødder i forskellige slags fedtstof, kommer gulerødderne til at smage forskelligt. Prøv selv!

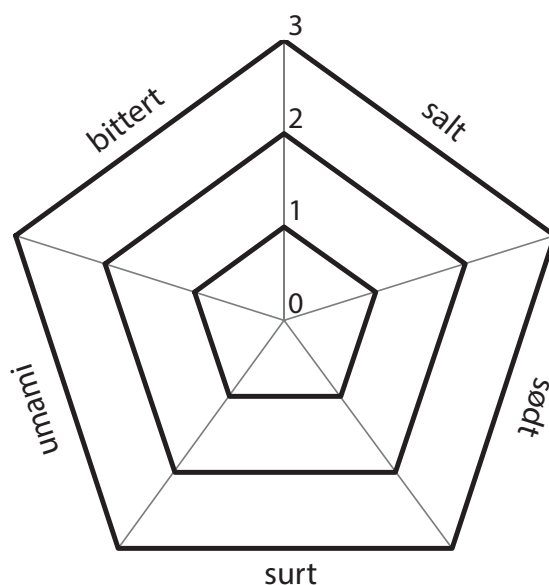
### Du skal bruge

6 gulerødder  
15 g smør  
1 spsk. vindrukerneolie  
1 spsk. olivenolie

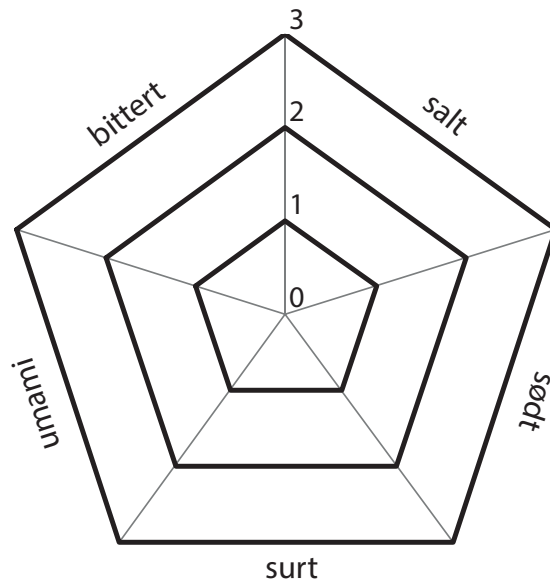
### Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Skræl gulerødderne. Skær dem i stave. Del gulerødderne i tre portioner.
4. Kom smør på en stegepande. Varm smørret op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
5. Tag gulerødderne af stegepanden, og læg dem på en tallerken.
6. Vask stegepanden af.
7. Kom vindrukerneolie på stegepanden. Varm olien op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
8. Tag gulerødderne af stegepanden, og læg dem på en tallerken.
9. Vask stegepanden af.
10. Kom olivenolie på stegepanden. Varm olien op ved middel varme. Steg en portion gulerødder, til de bliver lidt bløde.
11. Tag gulerødderne af stegepanden. Læg dem på en tallerken.

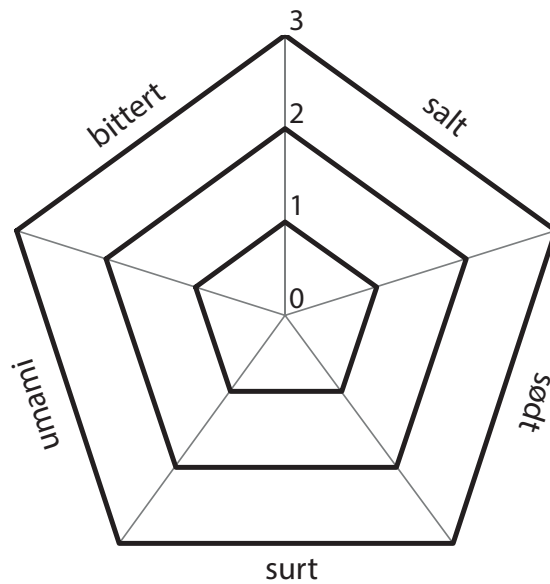
**Smag på de tre portioner gulerødder og vurder smagen, brug smage-5-kanten.**



**GULERØDDER  
STEGT I SMØR**



**GULERØDDER STEGT  
I VINDRUEKERNEOLIE**



**GULERØDDER STEGT  
I OLIVENOLIE**

**Hvilken portion kan du bedst lide?  
Forklar hvorfor.**

---



---



---



**100% DIN RET**

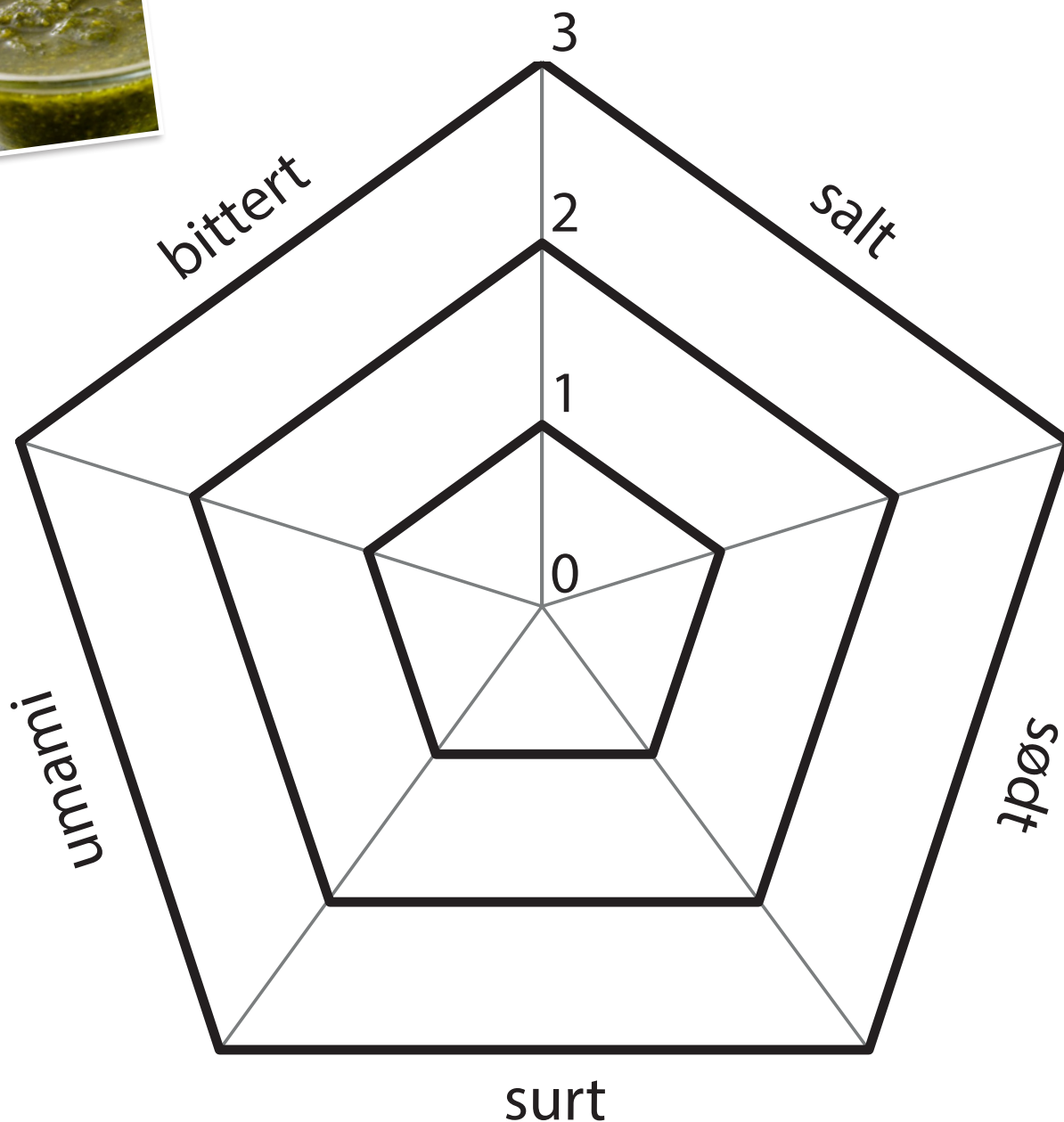
## Opgave 8: Grundsmage

Når du laver pesto, er olien med til at bestemme smagen på pestoen.

**Smag på pestoen, og notér grundsmagene i smage-5-kanten.**



## SMAGE-5-KANTEN





## Opgave 9: Synligt og skjult fedt

Hvilken olie er brugt til den pesto, du køber på glas? (læs på glasset)

---

---

---

Fra hvilken plante kommer olien?

---

---

---

Når du laver dejen til pestosnegle, skal du bruge kærnemælk.

**Er det synligt eller skjult fedt, der er i kærnemælk?**



---

---

---

---

---

## Opgave 10: Synligt og skjult fedt

I opskriften på 'Avocado-kikærtesalat' er der både brugt fedt fra planter og dyr, nemlig olivenolie og bacon.

**Fra hvilken plante kommer olivenolie?**

---

---

**Indeholder bacon synligt eller skjult fedt?**

---

---

---



Nu skal du bruge al den viden, du har fået gennem bogen om blandt andet råvarer, madlavning, hygiejne og sundhed.

Læs opskriften neden for grundigt igennem. Der mangler nogle punkter i fremgangsmåden. **Dem skal du selv udfylde. Der er også spørgsmål undervejs. Dem skal du svare på.**

Når du har udfyldt alle punkter og svaret på alle spørgsmål, tilbereder du retten `Spagetti med chili`. Gå sammen i grupper.

## SPAGHETTI MED CHILI TIL 4 ELEVER

### Du skal bruge

2 løg  
2-3 persillerødder  
1-2 kviste frisk oregano eller timian  
400 g tomater  
1 rød chili  
1/4 dl olie  
3 liter vand  
1 spsk. salt  
200-300 g spaghetti  
1 tsk. eddike  
½ tsk. salt  
1 knivspids peber  
1 knivspids sukker

### Sådan gør du

- Spørgsmål:** *Hvad skal du altid starte med at gøre, inden du går i gang med at lave mad?*
- Mål alle ingredienserne af.
- Pil løgene og hak dem.
- Skyl og skæl persillerødderne.
- Skær persillerødderne i terninger på 1x1 cm.
- Skyl oregano eller timian og hak dem. **Spørgsmål:** *Hvordan skyller man krydderurter?*
- Vask tomater og chili i koldt vand.
- Skær tomater i tern på ca. 1 x 1 centimeter.
- Spørgsmål:** *Hvad skal du huske at gøre, før du hakker chilien? Hak chilien fint.*
- Spørgsmål:** *Hvad skal du huske at gøre efter du har rørt ved chili?*
- Kom vand og salt i en gryde. Bring vandet i kog.
- Kom spagettien i vandet og kog, til spagettien er al dente. **Spørgsmål:** *Hvad betyder det at spagettien er kogt al dente?*
- Lad spagettien dryppe af i en si.
- Kom olie en gryde, varm olien op. Steg løgene i ca. 3 minutter.
- Tilsæt hakket chili, og steg 2 minutter mere.
- Tilsæt persillerødderne og tomaterne.
- Kom lidt salt, peber, eddike, sukker og oregano i. Lad det koge ved svag varme i 10 minutter til persillerødderne er møre.
- Tilsæt lidt vand, hvis du synes tomatsovsen er for tyk.
- Bland spagettien med grøntsagschili-tomatsovsen.
- Drys parmesanost på over retten.

