



KEND DIN MAD

LÆRERVEJLEDNING

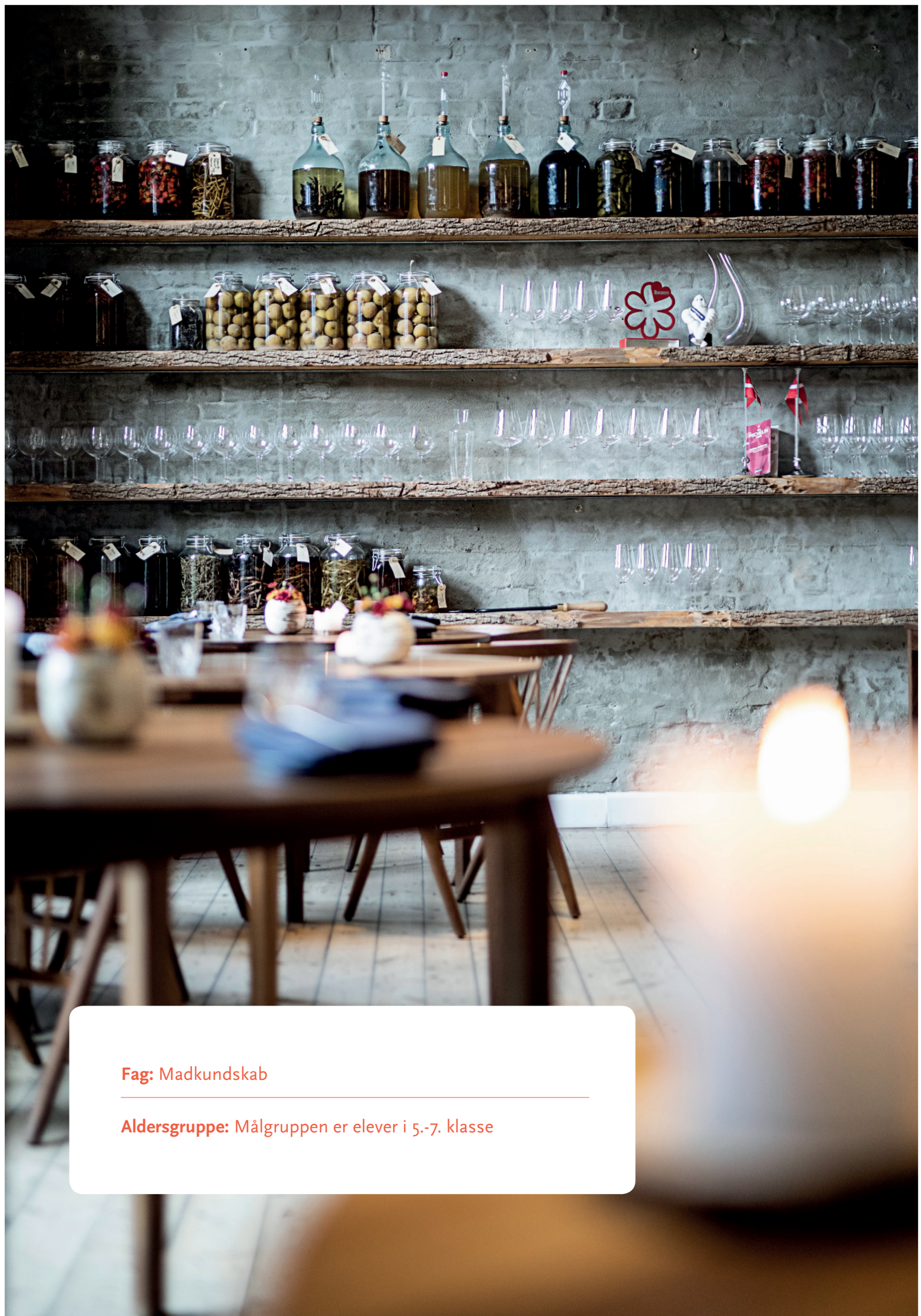
SÆSONENS RÅVARER OG
FORLÆNGELSE AF SÆSONEN

Forord

"Kend din mad" er 20 undervisningsforløb med mad som omdrejningspunkt. "Kend din mad" tager udgangspunkt i den åbne skole gennem samarbejdet med virksomheder, organisationer og uddannelsesinstitutioner.

Målet med undervisnings- og læringsforløbene er at skabe en varieret skoledag med tværfaglige forløb og virkelighedsnære læringsrum, der medvirker til at styrke børn og unges maddannelse.

Undervisningsforløbene i "Kend din mad" anvender mad og fødevarer som et praksisnært læremiddel og didaktisk redskab. Hvert forløb er designet til at realisere fælles mål for madkundskab og naturfagene, men i nogle forløb også dansk, sprogfag, samfundsfag samt obligatoriske emner som sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, uddannelse og job samt tværgående temaer som innovation og entreprenørskab.



Fag: Madkundskab

Aldersgruppe: Målgruppen er elever i 5.-7. klasse

Introduktion til forløbet

"Kend din mad – Sæsonens råvarer og forlængelse af sæsonen" er tænkt som et tværfagligt forløb. Materialet er udarbejdet af Morten Rastad, uddannet kok og daglig køkkenchef og medejer af Restaurant Domestic i Aarhus.

I første afsnit "Madhistorie" fortælles ganske kort om, hvorfor man i gamle dage var tvunget til at sylte/hengemme.

I afsnittet om "Konserveringsmetoder - gemmemetoder" kan der arbejdes inden for det naturfaglige område. Fokus kan være på bakterier, enzymer, vandaktivitet, forrådnelse, pH etc.

"Sæsonkalenderen" giver et overblik over, hvad man gennem et år kan få af både dyrkede og vilde grønsager, bær, frugter mv.

De forskellige opskrifter fra "Tomater i glas" til "Jordbærmarmelade" er tænkt til brug i madkundskab. Der er tale om enkle opskrifter, hvor der bruges let tilgængelige ingredienser og ting fra den vilde natur. Eleverne kan tage opskrifterne med hjem, hvor de og familien kan lade sig inspirere til at bruge sæsonens råvarer og til at forlænge sæsonen.

Mål for undervisning

Målet er, at eleverne får kendskab til og praktisk erfaring med forskellige konserveringsmetoder samt kendskab til frugt, bær og grønt i sæson.

Herunder følger de vejledende mål som materialet omhandler.

Kompetence-område	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Fødevarebevidsthed	Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer. Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet.
Madlavning	Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Eleven kan lave mad efter en opskrift. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning. Eleven kan lave mad under hensyntagen til fysisk-kemiske processer. Eleven har viden om madlavnings grundlæggende fysik og kemi.

Til de enkelte afsnit/teori og opgaver:

Sæsonens råvarer og forlængelse af sæsonen

Først svarer eleverne på spørgsmål om, hvad de ved om syltning/konservering generelt. De kan arbejde sammen parvis.

Til sidst i materialet svarer eleverne på de samme spørgsmål, og finder ud af, hvad de har lært i forløbet.

Madhistorie

Hvis man har mulighed for det, kan man supplere undervisningen med et besøg på Gl. Estrup Gods eller i Den gamle by i Aarhus. Bettina Buhl er madhistoriker og leder af Det Grønne Museum i Auning. Hende kan man sætte sig i kontakt med eller besøge Det Grønne Museum - <https://detgroennemuseum.dk/om-museet/>

Der kan arbejdes med fødevarekultur. Sæt f.eks. fokus på andelsmejerier, slagterier osv. Mere specifikt kan der ses på, hvordan vi producerer grise og til hvem. Hvad betyder det, at vi producerer bacon til englænderne?

Konserveringsmetoder - gemmemetoder

Her kan der f.eks. arbejdes med:

- Cellers opbygning
- Hvad er bakterier? Hvordan opfører de sig? m.m.
- Teorien omkring pH? Forskellige madvarers pH-værdier
- Væskeindhold og forrådnelse. Væskeindhold og tilberedning – Hvad betyder væskeindholdet for tilberedningen sæsonen rundt?

Der kan også arbejdes med, hvordan man dyrker grøntsager. Hvilke forskelle der er på konventionelt landbrug og økologisk landbrug. På Domestic har vi erfaret, at det er vigtigt, at råvarerne er behandlet så lidt som overhovedet muligt, hvis der skal komme gode produkter ud af dem – både hvad angår smag og kvalitet.

Syltning

Der spørges ind til botulisme/pølseforgiftning. Ikke for at skræmme eleverne, men for at forebygge evt. forgiftninger. Der kan i øvrigt arbejdes med fødevaresikkerhed/hygiejne.

Der stilles spørgsmål om pH-værdi. En vigtig måleværdi, når vi skal sikre os, at produktet har udviklet sig som, det skal.

Saltning

Her kan der sættes fokus på osmose.

Vær opmærksom på, at saltning danner basis for at kunne tørre og røge.

Tørring

Her spørges til, hvad baksuld er?

Baksuld er en saltet, tørret og røget fladfisk. Det er især ising der benyttes, men det kan også være en rødspætte eller skrubbe. Den traditionelle version er en meget tør og langtidsholdbar fisk. Oprindeligt tilberedte man den ved at pakke fisken ind i en avis og lægge den i kakkellovnens gløder. Når avisen var væk, var fisken klar. Den version, der i højere grad bruges i dag, er koldrøget og mere vandholdig. Den tilberedes ved pandestegning i smør. Baksuld er en egnsret knyttet til Fanø, Esbjerg og Blåvand. Den spises på groft rugbrød med fedt, og kaffepunch bør drikkes til.

Røgning

Røgning/rygning er en stor del af den danske madkultur. Der er to metoder - kold og varm, og de er vidt forskellige.

Man kan sammenligne varmrøget laks med koldrøget laks:

- Hvad er forskellen visuelt? Farven? Overflade?
- Hvordan føles den? Tekstur/konsistens
- Hvordan smager den?
- Hvorfor føles den varmrøgede laks mere tør end den koldrøgede?

Der findes antibakterielle fødevarer og -produkter. F.eks. peberrod (Se opskriften på agurkesalat), tyttebær, Atamon etc.

Liste over røgvarer:

- Pølser
- Bacon
- Skinke
- Ål
- Makrel
- Laks
- Sild
- Mørbrad
- Kylling
- Rygeost

Mælkesyregæring (Lacto-fermentering)

Her arbejdes med forskellen på anaerob og aerob

Der kan f.eks. tages en måling af pH-værdien løbende i forbindelse med fremstilling af surkål, så eleverne får en god forståelse af gæringsprocessen.

Der kan også arbejdes med mælkesyrebakterier

- Hvad er det?
- Hvad bruges de til?
- Hvor findes de?

Man kan f.eks. måle pH værdier i:

- Yoghurt
- Kefir
- Creme Fraiche

Og hvad er surdej? Og hvordan fremstilles den?

Sæsonkalender

For at sætte yderligere fokus på sæsonens muligheder kan man f.eks. tage på tur til en grøn-sagsproducent eller arbejde med mulighederne i naturens spisekammer (<https://vildmad.dk/dk/undervisning>).

Opskrifterne

Opskrifterne er lavet, så de er nemme at gå til, og de bruger råvarer, som eleverne kender til. Tanken er, at eleverne skal lave dem hver for sig og i så små portioner, at det er muligt at tage dem med hjem for at følge udviklingen.

Der bruges følgende konserverings-/gemme metoder i opskrifterne:

Syltning: Agurkesalat & hyben

Kogning til marmelade (sukker som syltemiddel): Rabarber & Jordbær

Tørring: Gulerødder, æbler, sprød hyldeblomst

Pasteurisering: Læg mærke til, at tomaterne som henkoges i glasset, pasteuriseres under kogning. Det samme kan gøres med rabarber og jordbær

Agurk - agurkesalat

Her kan også bruges skoleagurker eller drueagurker. Opskriften kan varieres med f.eks. chili, krydderier, peberrod, timian, ramsløg.

Peberrod kan findes ved stranden. Der findes 150 forskellige arter, der hver især bidrager med forskellige smage, men også forskellige styrker

Hyben - syltede hyben

Denne opskrift er baseret på friske bær/frisk frugt. Hvis der ikke er mulighed for dette, kan frosne varer sagtens bruges.

Man kan også bruge metoden til rabarbergrød og jordbærmarmelade. Det fantastiske ved hyben er, at de har en dejlig rød og frugtig syre.

Jordbær - marmelade

Denne opskrift er baseret på friske bær/frugt. Hvis der ikke er mulighed for dette, kan frosne sagtens bruges.

Det er vigtigt, at lade eleverne smagssætte som de har lyst til. Dette kunne f.eks. være med citronskal, vanilje, rå lakrids, lakridspulver eller vilde urter som hyldeblomst, hybenroser, skovmærke, sødskærm

Rabarber - rabarbergrod

Denne opskrift er baseret på friske rabarber. Frosne kan også bruges.

Lad eleverne smagssætte dem, som de har lyst til. Med citronskal, vanilje, rå lakrids/ lakridspulver eller vilde urter som hyldeblomst, hybenroser, skovmærke, sødskærm.

Grøden kan henkoges på glas. Her er det bedst at bruge glas, der har gummiringe og patentlukning som en del af glasset – ellers springer glasset. Vær opmærksom på, at glassene er tryksikre.

Gulerødder - tørres i ovnen

Gulerødder kan erstattes med andre rodfrugter som persillerødder, pastinak, rødbeder. Dog er det vigtigt at bruge grønsager, der i forvejen har en lille smule sødme.

Hvis man får tørret grøntsagerne for meget, kan man med held udbløde dem ganske kortvarigt i vand. Dette giver en dejlig sej konsistens.

Æbler - tørres i ovnen (chips)

Det er vigtigt at æblerne er vasket godt og derefter tørret. I ovn eller i tørremaskine.

Hvis æblerne er meget sure, kan man vende dem i honning, sukker eller flormelis. Ekstra sukker giver chipsene ekstra sejhed.

Andre frugter som pærer, blommer, kvæder og selv rabarber kan bruges i stedet for æbler.

Hyldeblomst - Hyldeblomstsaft/Sprød hyldeblomst

Det er vigtigt, at blomsterne bliver kogt godt igennem. Dette sikrer, at saften ikke begynder at gære efter et stykke tid.

Hvis I fylder saften på flaske, anbefales flasker, der er tryksikre og har gummiringe og patentlukning.

En anden måde at gemme saften på er, at fjerne halvdelen af vandet og fryse den færdige saft i isterningeposer.

Så kan man tage et par terningerne op ad gangen og lade dem langsomt tømme op i vand. Dermed får man en dejlig kølig saft.

Surkål

Sylteglassene skal helst have gummiringe og patentlukning. Ved mælkesyregæring dannes der kuldioxid og tryk. Derfor anbefales det, at man bruger en gærlås/gærrør. Alternativt kan man tage lidt af trykket af ved hver dag at åbne glasset meget langsomt.

Man kan bruge forskellige slags kål til surkålen. Er det jul kan det være rødkål, - måske med krydderier som kanel, stjerneanis og nelliker.

I løbet af gæringsprocessen kan der laves målingen af pH-værdi. Hvorfor falder den?

Tomater - henkogning i glas

Vær meget opmærksom på, at nedkøling af glasset foregår så langsomt og blidt som muligt.

Opskriften kan evt. varieres med forskellige krydderurter og krydderier: Kanel, stjerneanis, estragon, oregano, basilikum, chili etc. – nok en ting ad gangen.

Afslutning

Der er mulighed for at få besøg af mig, Morten Rastad, enten til en workshop eller foredrag omkring sæsonens råvarer og de forskellige konserverings- og gemmemetoder. Her vil jeg give endnu flere eksempler på, hvordan man kan sylte og hengemme - gamle måder at sylte på – og på, hvorfor vi sylter på den måde, vi gør.

Endelig planlægning vil foregå mellem den enkelte skole og mig.

Skolen skal dække udgifter til materialer samt løn. Dette aftales nærmere, hvis aktuelt.

I er meget velkomne til at kontakte mig på mrastad@me.com ved yderligere spørgsmål til opskrifterne, materialet eller andet.

Venlig hilsen
Morten Rastad