Åben skole

Mad kundskab

Undervisningsforløb om sæson og madspild i et hotelkøkken

ROSKILDE KOMMUNE

ALLE TIDERS ROSKILDE

MADKULTUREN
bedre mad til alle

Materialet er udarbejdet af Madkulturen med bidrag fra madkundskabslærere i Roskilde kommune.

Til materialet er der trukket på følgende litteratur:

- Buhl, B. (2010). Historien om danskernes mad. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.
- Bloch, H. (2001). Frøken Jensens Syltebog. 4. udg. Gyldendal.
- Kierkegaard, E. & Hansen P. V. (1997). Levnedsmiddelhygiejne. 5. udg. Borgen.
- Justesen, L., Uebel, U., Østergaard, K., red. (2010). Fødevarer og kvalitet - råvarer og forarbejdning. 2. udg. Nyt Teknisk Forlag.
- Landbrug og Fødevarer (2015). Madspild i Danmark. lf.dk
- Landbrug og Fødevarer (2018). Madspild hos de danske forbrugere. lf.dk

Lærervejledning

Introduktion

I dette forløb skal eleverne arbejde med sæson og madspild i relation til storproduktion i et hotelkøkken, samt til deres egen madlavning i madkundskab og derhjemme. Eleverne skal arbejde med grundmetoden eddikesyltning.

De skal fremstille tre slags eddikesyltede grøntsager, hvor de selv skal kombinere krydderierne i deres syltelager. Her vil det være en fordel, hvis eleverne har kendskab til grundsmage og konsistenser. Eleverne vil desuden blive stillet over for udfordringen at komme med bud på, hvordan frugt- og grøntsagsrester kan anvendes på ny i produktionen, med mål om at mindske madspild.

Materialet er et alternativt bud på et åben skole forløb, der er udviklet i samarbejde med Comwell i Roskilde, der er en del af den landsdækkende hotelkæde Comwell Hotels.

Med til dette skriftlige materiale hører en video på ca. 10 minutter, der gennemgår forskellige eksempler på, hvordan man kan arbejde bæredygtigt i et hotelkøkken. Videoen afsluttes med tips til eddikesyltning.

Forløbet kan med fordel afvikles med et besøg i et lokalt hotelkøkken.

Overordnet om materialet

Materialet er tænkt, så det kan gennemføres inden for to dobbeltlektioner plus et eventuelt besøg i et hotelkøkken.

1. Sæson og syltning (2 lektioner)
2. Madspild og rester (2 lektioner)
3. Besøg et hotelkøkken

Udover en video, indeholder materialet kopiark med opgaver og opskrifter til eleverne.

Materialet er opbygget med intention om, at det skal være lettilgængeligt, så det kræver et minimum at forberede sig. Der er inkluderet et kort teoriafsnit henvendt til læreren omkring de grundlæggende aspekter ved madspild og sæson samt grundmetoden eddikesyltning, som man kan konsultere efter behov.
Derudover er der en gennemgang af indholdet i de enkle undervisningsgange, og hvordan man kan organisere det.

Forløbene tager udgangspunkt i madkundskabs kompetencemål. Det kan være en god idé at hænge læringsmålene op i faglokalet, så de er synlige for eleverne, og man løbende kan vende tilbage til dem. Derfor indeholder dette materiale også et kopiark med læringsmålene, der er klar til at printe og hænge op.

Kompetencemål for madkundskab

I dette forløb arbejdes der med følgende mål:

Kompetencemål

Fødevarebevidsthed
- Eleven kan træffe begrundede valg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed

Færdigheds- og vidensmål

Bæredygtighed og miljø: Fase 2
- Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering
- Eleven har viden om betydningen af madhåndtering for bæredygtighed og miljø

Læringsmål

I kan redegøre for begrebet sæson i relation til grøntsager
I kan argumentere for, hvorfor sæson er vigtigt i forhold til bæredygtighed
I kan fremstille syltede grøntsager
I kan argumentere for, hvorfor madspild er problematisk i forhold til bæredygtighed.
I kan komme med et bud på, hvordan man kan mindske madspild, ved at genanvende frugt- og/eller grøntsagsrester.

VARIGHED 2 x 45 MIN.

SÆSON OG SYLTNING

Særlige materialer
- Råvarer, jf. opskrifter og årstid
  Hvis der syltes rødbeder, kan disse sættes over inden lektionen begynder, for at udnytte tiden bedst muligt.
- Forslag til krydderier: Stjerneanis, fennikelfrø, kardemommekapsler, laurbærblade og sort peber
- Store stykker papir og skriveredskaber til fælles brainstorm
- Evt. handsker hvis der syltes rødbeder
- Et 0,5 l lufttæt glas pr. elev

Kopiark:
Kopiark 1 - Læringsmål
Kopiark 2 – Syltetips
Kopiark 3 – Mine gyldne sylteregler
Kopiark 4 – Opskrift på syltede rødbeder
Kopiark 5 – Opskrift på syltede rødløg
Kopiark 6 – Opskrift på syltede gulerødder
Kopiark 7 – Hvordan smager grøntsagen?

Se videoen
På besøg i et hotelkøkken: https://youtu.be/1u7grO7uV-s
→KLIK HER

Undervisningens opbygning

1.	2.	3.	4.	5.
Opstart **5 min.**	**Videopræ-sentation** **20 min.**	**Gruppe-arbejde: Mine gyldne sylteregler** **20 min.**	**Arbejde i køkkenet: Syltede grøntsager** **35 min.**	**Opsamling og præsen-tation af lektie** **10 min.**

1.

OPSTART - 5 minutter

1. Start med at skrive dagens program op på tavlen og gennemgå det med eleverne:
- Læringsmål
- Videopræsentation: På besøg i et hotelkøkken
- Gruppearbejde: Mine gyldne sylteregler
- Arbejde i køkkenet: Syltede grøntsager
- Opsamling og præsentation af lektie

2. Gennemgå kort læringsmålene og hæng dem op i faglokalet

2.

VIDEOPRÆSENTATION - 20 minutter

1. Se videoen. På besøg i et hotelkøkken:
https://youtu.be/1u7grO7uV-s
→KLIK HER

2. De vigtigste pointer fra videoen opsamles i plenum. Forslag til spørgsmål:
- Hvad sagde de i videoen om bæredygtighed?
- Hvordan arbejder de med sæson i hotelkøkkenet?
- Hvad spiser I ofte om sommeren, men ikke om vinteren?
- Hvad sagde Dennis om at sylte?

3.

GRUPPEARBEJDE: MINE GYLDNE SYLTEREGLER – 20 minutter

1. Giv eleverne en introduktion til, hvorfor man syltede i gamle dage kontra i dag.
Præsenter kopiark 2 med syltetips og kom herunder ind på hygiejneprincipper ved sylting.
Teoriafsnittet kan konsulteres efter behov.

2. Inddel eleverne i grupper med 3-4 elever i hver. Hver gruppe skal have udleveret kopiark 3 og et stort stykke blankt papir. Grupperne får nu 2 minutter til at lave en brainstorm over, hvad der er vigtigt, når man sylter. Giv dem derefter 3 minutter til at snakke sammen to og to og udfylde deres egne gyldne sylteregler på kopiark 3.

3. Opsamling til sidst, hvor eleverne kort præsenterer deres sylteregler.

4.

ARBEJDE I KØKKENET: SYLTEDE GRØNTSAGER – 35 minutter

1. Eleverne skal nu anvende deres sylteregler i køkkenet.

2. Eleverne fortsætter i samme grupper som før.

3. Grupperne skal vælge at sylte enten rødløg, gulerødder eller rødbeder. Alt afhængig af årstid kan I vælge andre grøntsager som fx græskar, svampe, pastinak eller asparges. Fortæl gerne eleverne, at syltelagen de bruger, er en grundlage, som kan bruges til at sylte stort set alle grøntsager.

4. Eleverne skal have udleveret opskrifterne (kopiark 4, 5, 6) alt efter hvilken grøntsag de har valgt. Fortæl eleverne, at de skal gange opskriften op med det antal de er i gruppen.

5. Fortæl eleverne om smageøvelsen (kopiark 7), og gør dem opmærksomme på, at de skal smage på deres grøntsag, inden den syltes.

6. Eleverne sylter og rydder op undervejs.

5.

OPSAMLING OG PRÆSENTATION AF LEKTIE – 10 minutter

1. Der samles kort op i klassen. Stil evt. følgende spørgsmål:
- Hvad betyder sæson?
- Hvorfor er det bæredygtigt at bruge råvarer i sæson?
- Var der nogle ting, som de gjorde i videoen, som vi kan gøre her i madkundskab?
- Har I lært andet om bæredygtighed og mad?
- Var der noget vi kunne have gjort i arbejdet i køkkenet i dag?
- Hvad tror I, der sker med konsistensen og smagen på jeres syltede grøntsager?

2. Præsenter lektien, som går ud på at udfylde smageskemaet igen om ca. to uger.
Der kan opsamles i en kommende madkundskabslektion. Lad glassene stå i madkundskab eller lad eleverne få glassene med hjem. Du kan evt. udvide med et smageforløb, hvor eleverne sammenligner deres egne syltede produkter med de klassiske fra supermarkedet.

VARIGHED
2 x 45 MIN.

MADSPILD OG RESTER

Særlige materialer

- Post-it-sedler
- Evt. computere eller telefoner
- Evt. kogebøger.

Kopiark:

Kopiark 8 – Udfordring
Kopiark 9 – Den gode ide
Kopiark 10 - Præsentationstavle

Undervisningens opbygning

1.	2.	3.	4.
Opstart **5 min.**	**Introduktion til udfordring** **20 min.**	**Gruppe-arbejde: Løs udfor-dringen** **45 min.**	**Præsen-tation og opsamling** **20 min.**

1.

OPSTART - 5 minutter

1. Start med at skrive dagens program på tavlen og gennemgå det med eleverne.
- Introduktion til udfordring
- Gruppearbejde: Løs udfordringen
- Præsentation og opsamling

2. INTRODUKTION TIL UDFORDRING - 20 minutter

1. Giv eleverne en kort introduktion til begrebet madspild, og hvorfor det er problematisk, når mad går til spilde.
Teoriafsnittet kan konsulteres efter behov.

2. Udlever kopiark 8, 9 og 10.

3. Del eleverne i grupper af 2-4 personer, som skal samarbejde om at løse udfordringen.

4. Læs beskrivelsen af udfordringen højt for eleverne på kopiark 8.

5. Gennemgå arbejdsprocessen til at løse udfordringen med eleverne på kopiark 9.

Brainstorm
Denne del af processen handler om at få så mange ideer som muligt. Så læg vægt på, at alle ideer skal skrives ned. Der er ingen ideer, der er for vilde eller for dårlige.
Eleverne kan tage udgangspunkt i eksempler på grøntsags- og frugtrester på kopiark 8 eller idekataloget på kopiark 9, hvis de er helt tomme for ideer.

Vælg en ide
Eleverne skal vælge hvilken ide de skal gå videre med. Læg vægt på, at eleverne i udvælgelsesprocessen, tænker over om ideen er realistisk at føre ud i virkeligheden, men også om den er nytænkende.

Bliv konkrete
Eleverne skal forestille sig, hvordan ideen skal føres ud i virkeligheden.
Læg vægt på, at de skal prøve at være så konkrete som muligt, så det er nemt for hotelkøkkenet at udføre i praksis.

Præsentér ideen
Eleverne skal præsentere deres konkrete bud på en løsning ved hjælp af præsentationstavlen på kopiark 10. Læg vægt på, at de skal formulere sig kort og præcist, når de skriver på tavlen, og at de også gerne må tegne på tavlen.
Fortæl grupperne, at de kort (2-3 min pr. gruppe) skal præsentere deres ide mundtligt for resten af klassen.

3. GRUPPEARBEJDE: LØS UDFORDRINGEN - 45 minutter

1. Lad grupperne arbejde med at løse udfordringen.
   Giv eleverne mulighed for at gense dele af videoen eller søge på opskrifter til inspiration på deres telefon eller computer efter behov. Der kan med fordel også være kogebøger tilgængelige for eleverne.

4. PRÆSENTATION OG OPSAMLING - 20 minutter

1. Lad grupperne rejse sig på skift og præsentere deres bud på genanvendelse af frugt- og/eller grøntsagsrester.

2. Der samles kort op i klassen. Stil evt. opfølgende spørgsmål:
   - Hvad synes I om de andres bud på en løsning af udfordringen?
   - Hvordan har det været at arbejde med en konkret udfordring fra "den virkelige verden?"

OBS! Du kan evt. udvide med en undervisningsgang, hvor eleverne eksperimenterer med at fremstille en eller flere af deres løsninger.

Besøg et hotelkøkken

For at fuldende forløbet kan der tages kontakt til et lokalt hotel og arrangeres et besøg.

Som forløbet er tænkt her, er det mest naturligt at placere besøget som afslutning på forløbet, men det kan selvfølgelig også lægges på et andet tidspunkt, hvis det passer bedre.

Forslag til aktiviteter på besøget

Hvis hotellet viser interesse for et besøg, kan du høre, om én eller flere af nedenstående aktiviteter kunne finde sted.

- Eleverne præsenterer deres bud på genanvendelse af frugt- og grøntsagsrester for chefkokken og fortæller om de overvejelser, de har gjort sig.
  De kan måske endda have smagsprøver med.

- Eleverne interviewer personalet for at kvalificere deres arbejde med at løse udfordringen.

- Et sensorisk værksted, hvor eleverne får mulighed for at smage på hotelkøkkenets hjemmelavede produkter. Det kunne f.eks. være syltevarer, olier, saft, krydderurter eller snacks.

- Eleverne bliver vist rundt på hotellet for at se køkkenfaciliteter, restaurant, affalds-/ressourcegård, køkkenhave m.m.

TEORIAFSNIT OG KOPIARK

Teori

Sæson & syltning

Når en grøntsag eller frugt er i sæson, betyder det, at spisekvaliteten er på sit højeste, og at den er klar til at blive høstet. Oprindeligt lå det implicit i sæsonbegrebet, at afgrøden var dyrket lokalt og på friland. Hvornår grøntsagen eller frugten var i sæson, var således i høj grad afhængig af de forhold den generelt voksede under, og hvordan vejrforholdene havde været det pågældende år.

I takt med at der er opstået nye dyrkningsmetoder, som f.eks. drivhuse, nye opbevaringsfaciliteter som kølehuse, og at det er blevet nemmere og billigere at fragte fødevarer verden rundt, har mange mistet fornemmelsen for, hvornår forskellige frugter og grøntsager kan siges at have deres naturlige sæson.

I dag importeres en lang række frugter og grøntsager, både i og uden for den danske sæson. F.eks. tomater, agurker og jordbær fra Spanien i de kolde måneder. Asparges sendes fra Peru stort set året rundt og sammen med de danske æbler kan man ofte også finde varianter fra Chile eller New Zealand. Dertil kommer, at der især er en del frugter, der ikke er egnede til at dyrke i Danmark, som f.eks. ananas, banan, mango, appelsiner og avocado. Disse frugter er vi derfor nødt til at importere, i det omfang vi ønsker at spise dem.

Når vi køber frugt og grønt uden for den danske frilandssæson, vil det ofte betyde, at de er dyrkede i opvarmede væksthuse, har været opbevaret på kølelager i længere tid eller er blevet fragtet langvejs fra. I alle tilfælde er det ret energikrævende processer, der er belastende for klimaet. Det er nogle af grundene til, at det kan være mere bæredygtigt at spise frugt og grønt i sæson.

Når man vælger lokalt produceret frugt og grønt i sæson, får man ofte også de mest friske råvarer med den bedste smag og højeste næringsværdi.

Nogle grøntsager, som kål, løg og kartofler kan opbevares uden det store energiforbrug i relativt lang tid, men ellers har man i årtusinder brugt forskellige former for konservering, herunder syltning, som en måde at "strække sæsonerne" på.

Der er mange fordele ved at sylte selv. Det kan være en måde at arbejde bæredygtigt med sine råvarer, når man ved at konservere årstidens høst kan gemme til senere brug og dermed mindske madspild. Derudover kan man selv variere indholdet og krydre det efter egne præferencer i modsætning til de syltede produkter i supermarkedet.

Se hvornår frugt og grønt er i sæson på: http://okologi.dk/media/635332/plakat-med-a-rstidens-groent-efter-saeson.pdf

KLIK HER

Hygiejneprincipper ved eddikesyltning

Ved eddikesyltning er følgende principper vigtige at huske på:

- Brug altid helt rene glas
- Gør dem først rent med varmt vand og sæbe
- Tør dem godt af
- Stil glassene ind i en kold ovn, som indstilles på 125 grader. Når ovnen er varm, er glassene rene
- Du kan også vælge at skolde glassene i kogende vand
- Husk at tørre glassene grundigt
- Når glassene er rengjorte, kan de stilles med bunden opad på et rent viskestykke, så undgår man, at luftens mikroorganismer flytter ind i glasset
- Grøntsagerne rengøres grundigt, så eventuelle jordbakterier ikke overflyttes til glasset
- Lagen skal dække grøntsagerne helt
- Brug altid en ren gaffel til at tage det syltede op af glasset, og luk glasset tæt efter brug

Når man eddikesylter, anvendes ofte en blanding af eddike, sukker, vand og krydderier. Her er det eddiken, der virker konserverende, fordi den sænker pH-værdien.

En lav pH-værdi hæmmer væksten af mikroorganismer. Ved en pH-værdi på 4,5 stopper væksten af de fleste sygdomsfremkaldende bakterier, mens gær- og skimmelsvampe kan vokse helt ned til en pH-værdi på 2,0. Derfor angribes syrligt frugt og grønt ofte af gær- og skimmelsvampe.

Generelt er frugts pH-værdi lavere en grøntsagers. Hvis der opstår skimmelvækst (mug), skal råvaren eller produktet altid kasseres. Det er ikke nok, at skære det mugne væk, fordi skimmelsvampene danner tråde, som kan sidde i hele produktet, uden det ses.

Nogle skimmelsvampe er nyttige. Det er for eksempel den slags, der bruges til produktion af skimmeloste. Andre skimmelsvampe er sygdomsfremkaldende og danner mykotoksiner, som kan ophobe sig i kroppen, og danne kroniske skader. Når man producerer skimmeloste, bruger man skimmelsvampe, som ikke danner mykotoksiner. Når et produkt er spontant skimlet, kan man ikke være sikker på, om skimmelsvampene, der er på spil, danner giftstoffet. Derfor skal et syltet produkt, som har dannet mug, altid kasseres.

Madspild

Miljøstyrelsen definerer madspild som "fødevarer, der kunne være spist, men i stedet er blevet smidt ud." Der skelnes altså ikke mellem om fødevaren var fordærvet, om der var for meget på tallerkenen eller om man blot ryddede op i køleskabet. Eksempler på madspild er brød, hel frugt og grønt og middagsrester.

Dertil kommer det, som Miljøstyrelsen kalder for øvrigt madaffald. Eksempler på øvrigt madaffald er æggeskaller, osteskorper, kaffegrums og kernehuse, altså dele af fødevaren, som man ikke normalt spiser.

I 2017 estimeres det, at det samlede danske madspild var på over 700.000 tons eller 700 millioner kg. De private husholdninger står for den største andel af spildet med ca. 36% eller over 250 millioner kg. Det svarer til, at hver eneste person i Danmark smider over 40 kg mad ud om året.

Det er næppe muligt helt at undgå madspild, men at så meget mad går til spilde, er ikke hensigtsmæssigt af tre væsentlige årsager.

1. **Den miljø- og klimamæssige:**
   Produktionen af fødevarer er en af de væsentligste kilder til udledning af drivhusgasser, næringsstoffer og pesticider. Alle de ressourcer, der er blevet brugt under produktionen af maden, så som vand, energi, landbrugsareal og gødning går tabt og udgør dermed en helt formålsløs belastning af klimaet og miljøet, når maden ikke bliver spist. Dertil kommer, at en stor del af madaffaldet ender til forbrænding, som medfører yderligere udledning af CO_2.

2. **Den sociale:**
   Imens tonsvis af mad går til spilde, dør der årligt over 15 millioner børn af sult. Det estimeres, at man med verdens madspild kunne brødføde 3 milliarder mennesker.

3. **Den økonomiske:**
   Mad er en daglig udgift for alle. Når man begrænser madspildet, vil man derfor kunne spare mange penge.

De fleste hotelkøkkener arbejder på at mindske spildet af mad, fordi det kan betale sig økonomisk. Det kræver både god planlægning ift. indkøb og madlavning, korrekt opbevaring i alle led af madproduktionen og kreativitet blandt kokkene at finde på nye anvendelsesmuligheder.

I dette forløb tages der udgangspunkt i både rester af grøntsager og frugt, og det der defineres som øvrigt madaffald, f.eks. æbleskrog eller skræller.

For fødevarer, der har forladt køkkenet, gælder det, at den kun kan genanvendes efter at have været opvarmet igen til minimum 75 grader for at dræbe eventuelle sygdomsfremkaldende mikroorganismer. Dette gælder naturligvis kun for mad, der ikke er blevet serveret. Tilsvarende er der en del fødevarer, der ikke egner sig til opvarmning, som f.eks. salat eller kogte/stegte æg.

For de fødevarer, der ikke har forladt køkkenet, er der altså ikke samme krav til opvarmning, men blot at man følger de almindelige hygiejneregler.

I køkkenet på Comwell Hotel, Roskilde bruger de f.eks. grønsagsskræller til chips, kaffegrums i småkager og skrog fra frugt til at smagsætte eddiker.

Kopiark 1

LÆRINGSMÅL MADKUNDSKAB

Efter dette forløb om sæson og syltning er det målet at:

- I kan redegøre for begrebet sæson i relation til grøntsager
- I kan argumentere for, hvorfor sæson er vigtigt i forhold til bæredygtighed
- I kan fremstille syltede grøntsager
- I kan argumentere for, hvorfor madspild er problematisk i forhold til bæredygtighed.
- I kan komme med et bud på, hvordan man kan mindske madspild, ved at genanvende frugt- og/eller grøntsagsrester.

Kopiark 2

SYLTETIPS

Tips til syltning
- Brug altid friske råvarer i sæson
- Vær omhyggelig med hygiejnen
- Eksperimenter med de råvarer og krydderier, som du godt kan lide

Desinficering af glas
- Vask glassene med varmt vand og sæbe. Tør dem grundigt af
- Stil glassene i en kold ovn og indstil ovnen på 125 grader
- Når ovnen er varmet op til 125 grader, er glassene rene

En anden metode til at desinficere glassene er at skolde dem i kogende vand. Hvis I gør det, så husk at passe på fingrene.

Kopiark 3

MINE GYLDNE SYLTEREGLER

Kopiark 4

OPSKRIFT PÅ SYLTEDE RØDBEDER - TIL ET GLAS PÅ 0,5L

Du skal bruge:

- 1 stor rødbede eller 2 små
- 1 dl eddike
- 1 dl sukker
- 1 dl vand
- Krydderier efter eget valg

Sådan gør du:

Rengør rødbederne grundigt

Kog rødbederne i 30-60 minutter
alt efter størrelse

Når rødbederne er møre, hældes vandet
fra og de kommes i koldt vand

Gnid skrællen af rødbederne

Tænd ovnen på 125°C og sæt sylteglas
og låg ind med det samme

Når ovnen har varmet op til 125°C er
glassene rene

Tag glassene ud og lad dem køle af

Beslut jer for hvilke krydderier,
der skal i jeres syltede rødbeder

Bring eddike, sukker, vand og krydderier i kog

Kog lagen til sukkeret er opløst

Skær rødbederne i tynde tændstikker, stave,
skiver, tern eller på en helt anden måde –
Det er jer, der bestemmer

Læg rødbederne i de rene glas

Hæld lagen over rødbederne,
så den dækker dem helt

Luk glassene

Kopiark 5

OPSKRIFT PÅ SYLTEDE RØDLØG - TIL ET GLAS PÅ 0,5L

Du skal bruge:
- 1 rødløg
- 1 dl eddike
- 1 dl sukker
- 1 dl vand
- Krydderier efter eget valg

Sådan gør du:
Tænd ovnen på 125°C og sæt sylteglas og låg ind med det samme

Når ovnen har varmet op til 125°C er glassene rene

Tag glassene ud og lad dem køle af

Pil løgene og skær ende og evt. top fra

Skær løgene i ottendedelsbåde, skiver, tern eller på en helt anden måde – Det er jer, der bestemmer

Beslut jer for hvilke krydderier, der skal i jeres syltede rødløg

Bring eddike, sukker, vand og krydderier i kog

Kog lagen til sukkeret er opløst

Tilsæt løgene og kog dem med i lagen i ca. 3 minutter

Tag løgene op af lagen og læg dem i de rene glas

Hæld lagen over løgene, så den dækker dem helt

Luk glassene

Kopiark 6

OPSKRIFT PÅ SYLTEDE GULERØDDER - TIL ET GLAS PÅ 0,5L

Du skal bruge:
- 2 gulerødder
- 1 dl æblecidereddike
- 1 dl sukker
- 1 dl vand
- Krydderier efter eget valg

Sådan gør du:
Tænd ovnen på 125°C og sæt 5 sylteglas og låg ind med det samme

Når ovnen har varmet op til 125°C er glassene rene

Tag glassene ud og lad dem køle af

Skræl gulerødderne og skær ende og top fra

Skær gulerødderne i tynde tændstikker, stave, skiver, tern eller på en helt anden måde – Det er jer, der bestemmer

Beslut jer for hvilke krydderier, der skal i jeres syltede gulerødder

Bring eddike, sukker, vand og krydderier i kog

Kog lagen til sukkeret er opløst

Tilsæt gulerødderne og kog dem med i lagen i ca. 3 minutter

Tag gulerødderne op af lagen og læg dem i de rene glas

Hæld lagen over gulerødderne, så den dækker dem helt

Luk glassene

Kopiark 7

HVORDAN SMAGER GRØNTSAGEN?

Smag på grøntsagen inden og efter syltningen og udfyld arket.

Grøntsagen før syltning
Hvordan er konsistensen?

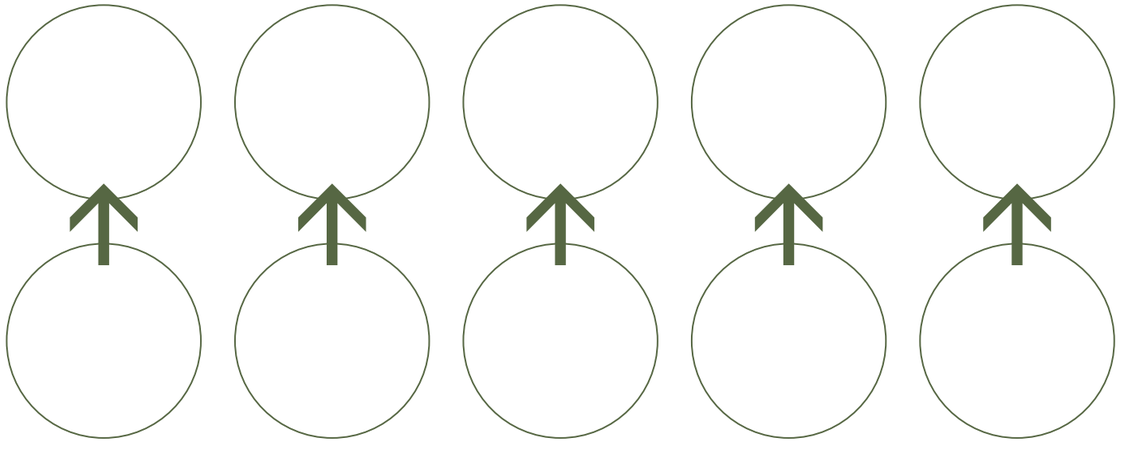
Hvordan smager den?

Grøntsag efter syltning
Hvordan er konsistensen?

Hvilke grundsmage kan du smage?

Skriv grundsmagene ind i de øverste bobler

Skriv ingredienser ind i de nederste bobler, som er med til at skabe den grundsmag, som du har skrevet i den øverste



Kopiark 8

UDFORDRING

Genanvend frugt- og grøntsagsrester

I et hotelkøkken anvendes store mængder råvarer. For at undgå madspild arbejder køkkenet hele tiden på at udnytte råvarerne til fulde. Det kræver, at man nøje overvejer madproduktionen både på kort og lang sigt. Indimellem kan det selvfølgelig alligevel ske, at der er råvarer eller rester til overs. I den situation gælder det om for køkkenet at tænke kreativt og se, om de kan udnytte maden på andre måder.

I et hotelkøkken vil der også være en stor mængde af det, man normalt betragter som madaffald. Det kan f.eks. være æbleskrog, kaffegrums eller grøntsagsskræller. Også her kan man med lidt kreativ sans finde nye anvendelsesmuligheder og dermed både sikre en god økonomi og en mere bæredygtig produktion.

Frugt og grøntsager er råvarer med en relativt kort sæson og holdbarhed. Samtidig opstår der let mange små rester, når de skal klargøres. I skal nu forestille jer, at I arbejder i et hotelkøkken og har fået til opgave at komme med ideer til, hvordan frugt- eller grøntsagsrester kan anvendes. Nedenfor er der eksempler på rester. Vælg en eller flere eller finde selv på en anden og kom med ideer til, hvordan resten kan anvendes som en del af et måltid, en snack eller til frokost- eller morgenmadsbuffeten.

Til sidst skal I præsentere jeres bud for jeres klassekammerater.

Skræller

Broccoli-/blomkålsstok

Kernehus

Porretop

Bunden af asparges

Rester af tilberedte grøntsager

Overmodne grøntsager

Overmoden frugt

Eget valg

?

Kopiark 9

DEN GODE IDE

Brainstorm
Slip ideerne løs og tag ja-hatten på.

- Skriv alle jeres ideer på post-it-sedler (alle i gruppen skal skrive).
- Saml alle jeres sedler og sortér dem i kategorier.
- Udvælg de bedste sedler inden for hver kategori.
- Kan ideerne evt. kombineres?

Vælg en ide
Overvej hvilken ide, der løser udfordringen bedst.

- Hvilken er mest nytænkende?
- Hvilken er mest appetitlig?
- Hvilken er mest anvendelig?
- Hvilken giver bedst mening i hotel-sammenhæng?

Bliv konkrete
Nu skal I tænke over, hvordan jeres ide kan føres ud i virkeligheden.
- Hvilke råvarer og udstyr kræver det?
- Hvordan skal den fremstilles, og hvor lang tid tager det?
- I hvilken sammenhæng skal det anvendes?
- Hvordan skal det endelige resultat se ud?

Skriv jeres endelige løsning ind på præsentationstavlen på næste side.

Idekatalog
- Finthakket/revet
- Syltet
- Tørret
- Friteret
- Stegt
- Bagt
- Kogt
- Presset
- Blendet
- I bagværk
- I gryderet
- I supper
- I fond/bouillon
- I mos/pure
- I fars
- I tærter, æggekage eller gratiner
- I grød
- Som pålæg

EKSEMPEL: Fra rugbrødsrester til lækker "mødesnack"
Rugbrødsrester fra morgenbuffeten skæres i stave, pensles med smeltet smør og ristes sprøde i ovnen. Til sidst pensles de med smeltet chokolade.
De sprøde rugbrødssnack kan stilles frem til møder sammen med kaffe, the, vand og frugt.

Kopiark 10

PRÆSENTATIONSTAVLE

Vores rest er:

Anvendelse
Hvordan skal produktet bruges?

Udseende
Hvordan skal produktet serveres?
Tegn evt. en tegning.

Ingredienser
Hvilke ingredienser skal der bruges ud over resten i sig selv?

Tilberedning
Hvordan skal produktet fremstilles?

Åben skole

ROSKILDE KOMMUNE

ALLE TIDERS ROSKILDE

MADKULTUREN
bedre mad til alle

UNDERVISNINGS MINISTERIET
STYRELSEN FOR UNDERVISNING OG KVALITET