

Mad kund skab

Undervisningsforløb
om udskæringer



ROSKILDE
KOMMUNE



Materialet er udarbejdet i samarbejde mellem Rasmus Dalsgaard, fagkonsulent (Madkulturen), Christine Bendix, madkundskabslærer og Lone Feld, madkundskabslærer i Roskilde Kommune.

Lærervejledning

Introduktion

I dette forløb skal eleverne stifte bekendtskab med en række måder at hakke, snitte, skære og rive grøntsager på. Samtidig er det hensigten, at eleverne gør sig erfaringer med, hvilke udskæringer der passer godt til forskellige tilberedninger. Forløbet kan være godt at placere først i madkundskabsundervisningen, så i løbende kan vende tilbage til de forskellige teknikker, og eleverne får lejlighed til at øve sig på dem undervejs.

Overordnet om materialet

Materialet er opbygget med en intention om at gøre det meget lettilgængeligt, så det kræver et minimum at forberede sig. Indledningsvis er der en gennemgang af indholdet i de enkelte undervisningsgange, og hvordan man kan organisere det. Derudover er der inkluderet et teoriafsnit til læreren, der kort berører nogle af de centrale begreber, som man kan konsultere efter behov. Endelig er der udarbejdet en række Kopiark, der skal kopieres og udleveres til eleverne undervejs i forløbet. Kopiarkene rummer forskellige opgaver og opskrifter. Forløbet indeholder ligeledes to videoer, som understøtter undervisningens indhold.

Materialet er bygget op omkring to forløb:

1. Udskæringer - snitte, hakke, skære og rive (2 lektioner)
2. Tilberedning og evaluering (2 lektioner)

Der er en del små opgaver, og det kan derfor være nødvendigt at holde en rimelig stram tidsstyring. Man kan evt. benytte sig af et ur, der er synligt for eleverne. Det kan både være en hjælp for underviseren og virke motiverende for eleverne at skulle holde sig inden for en tidsramme.

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

Kompetencemål for madkundskab

I dette forløb arbejdes der med følgende mål:

Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål	Tegn på læring
Madlavning Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	Grundmetoder og madteknik - Fase 1 Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker. Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	I kan bruge en kniv fornuftigt og forsvarligt. I ved, hvordan I skærer i skiver, stave, julienne (tændstikker) og brunoise (små tern) på en smart og sikker måde, og I kan vise det. I kan vurdere, hvilken udskæring der passer bedst til hvilken tilberedning.	At eleverne arbejder med og holder på kniv og grøntsager, som de har fået demonstreret. At eleverne anvender de rigtige udskæringer i 2. undervisningsgang.

FORLØB 1 - UDSKÆRINGER: SNITTE, HAKKE, SKÆRE OG RIVE

VARIGHED
2 x 45 MIN.

Særlige materialer

- Løg
- Gulerødder
- Hvidkål

Kopiark

- Kopiark 1 - Læringsmål
- Kopiark 2 - Udskæringer

VIDEO 1: Udskæringer af grøntsager

▶ <https://youtu.be/9WaoeFbp0tw>

VIDEO 2: Grøntsagsudskæringer i retter

▶ https://youtu.be/dxq8_a6HWr4

Undervisningens opbygning



1

OPSTART - 10 minutter

- Start med at skrive dagens program på tavlen og gennemgå det med eleverne.
 - Workshop 1 - Udskæringer
 - Workshop 2 - Smag og anvendelse
 - Opsamling på workshop 2
 - Oprydning

- Gennemgå læringsmålene (Kopiark 1) for hele forløbet med eleverne. Læringsmålene hænges op i faglokalet, så de er synlige for eleverne.

2

WORKSHOP 1 - 40 minutter

Til denne workshop hører video 1, hvor eleverne bliver introduceret til, hvordan man håndterer en kniv, samt hvordan man laver udskæringerne; julienne, brunoise og japan-snit.

1. Del eleverne i grupper af to – hvert makkerpar går sammen om et skærebræt og en kniv.

Om muligt kan du printe udskæringerne på side 11 og 12 i farver til eleverne.

2. Bed eleverne om at skrælle et løg og fire gulerødder pr. par.
Del et hvidkålshoved i otte – hvert elevpar får et 1/8 kålhoved at arbejde med.
3. I ser video 1. Du supplerer ved at demonstrere for eleverne, hvordan man håndterer et rivejern, samt hvordan man laver de resterende udskæringer på side 11 og 12. Gennemgå så mange det er muligt ift. tid og udstyr.
4. Herefter skal eleverne gentage og som minimum demonstrere følgende:
 - Hakke løg fint.
 - Skære en gulerod i skiver, stave, julienne (tændstikker) og brunoise (små tern).
 - Hvordan man med en tyndskræller kan lave fine, tynde strimler.
 - Skære hvidkål i strimler.
 - Fint- og groftrevet gulerod.

Eleverne lægger udskæringerne frem på små tallerkner.

5. Hvis der er tid til overs, kan du evt. opfordre parrene til selv at finde på en udskæring af en gulerod.
6. Tag en runde, hvor hvert par viser deres udskæring, og hvordan de har skåret udskæringen.

3

WORKSHOP 2 - 20 minutter

I denne workshop skal eleverne smage på forskellige grøntsagsudskæringer og vurdere deres anvendelsesmuligheder. Hertil hører video 2, hvor eleverne kan se, hvordan man kan bruge grøntsagsudskæringerne i retter.

1. Se video 2
2. Udlever Kopiark 2 og forklar opgaven.
3. Eleverne arbejder i samme grupper, og udfylder skemaet.

4

OPSAMLING - 10 minutter

1. Med udgangspunkt i videoen og elevernes besvarelser på Kopiark 2 laver I en opsamling i klassen. Du kan evt. stille eleverne følgende spørgsmål:
 - Var der noget i filmen, som I undrede jer over?
 - Brugte I noget, som I havde set i filmen, da I skulle udfylde kopiarket?

5

OPRYDNING - 10 minutter

1. Eleverne vasker op og rydder op.

FORLØB 2 - TILBEREDNING OG EVALUERINGVARIGHED
2 x 45 MIN.**Særlige materialer**

- Råvarer, jvf. opskrifter

Kopiark

Kopiark 3 – Opskrift: Ovnkartofler

Kopiark 4 – Opskrift: Coleslaw

Kopiark 5 – Evalueringsspørgsmål

Undervisningens opbygning

1

OPSTART - 10 minutter

1. Start med at skrive dagens program på tavlen og gennemgå det for eleverne:

- Arbejde i køkkenet
- Spise og besvare spørgsmål
- Oprydning

2. Hvad lærte I sidst? Genopfrisk læringsmål.

3. Gennemgå opskrifterne med eleverne (Kopiark 3 og 4).

Eleverne sættes sammen to og to.

2

ARBEJDE I KØKKENET - 50 minutter

1. Eleverne arbejder med de to opskrifter.

3

SPISE OG EVALUERE - 20 minutter

1. Mens der spises, kan I tale om:

- Udkærings betydning for konsistensen.
- Hvordan fungerede udkæringerne i de to opskrifter?
- Var der nogen, der ville have valgt en anden udkæring?

2. Eleverne besvarer sammen med deres makker evalueringsspørgsmålene på Kopiark 5. Besvarelserne gennemgås samlet.

4

OPRYDNING - 10 minutter

1. Eleverne vasker op og rydder op.

TEORI OG KOPIARK

Teori

Håndtering af kniv og rivejern

Her er nogle forslag til, hvad du kan komme omkring, når du underviser eleverne i, hvordan de skal håndtere en kniv og et rivejern.

- Eleverne skal altid huske at bruge et skærebræt.
- Læg evt. en fugtig klud eller køkkenrulle under skærebrættet, så det ikke glider.
- Eleverne skal, så vidt muligt, starte med at skære grøntsagen til, så der opstår en flad side, der ligger stabilt på skærebrættet.
- Eleverne skal være forsigtige, når de vasker knive og rivejern, så de ikke skærer sig.
- Det er vigtigt, at eleverne går korrekt med kniven, hvis de skal bevæge sig rundt i lokalet med den, altså nedad langs siden.
- Et rivejern er små knive, hvor man bevæger grøntsagen i stedet for kniven.

Udskæring

Udskæringsteknikker er som regel nemmest at vise i praksis. Derfor er der til dette materiale lavet en video, der viser udvalgte udskæringer. Hvis du ønsker inspiration til andre udskæringsteknikker, kan du finde anvendelige videoer på disse sider:

- madbio.com
- kvalimad.dk
- gocook.dk
- mitkokkeri.dk

”Japan-snit”

Det såkaldte japan-snit kan være svært at afkode ud fra et billede. Læg guleroden horisontalt foran dig. Lav et 45 graders snit igennem guleroden. Rul nu guleroden en kvart omgang og lav et nyt skråt snit. Fortsæt med resten af guleroden. Det lyder mere kompliceret på skrift end det er.

Ved denne udskæring får du et dekorativt, uenst resultat. Ved tilberedning får guleroden både en mør og knasende del, der giver en anderledes oplevelse i munden.

Japan-snittet bliver også demonstreret i video 1.

Udskæringer

Tykke skiver



- Bedst ved lidt længere tilberedning
- God i gryderetter

Tynde skiver



- Kort tilberedning
- Tilberedes i kort tid, f.eks. i lidt fedtstof

Stave



- Spises rå
- Server gerne med noget at dyppe i

Julienne



- Kort tilberedning
- God i wokretter

Brunoise



- Kort tilberedning
- Bruges i supper eller risotto

Skråsnit



- Spis gerne rå i salat
- God med en dressing

Japan-snit



- Uregelmæssigt snit der giver forskellige teksturer
- God i gryderetter, stegt og vendt i en dressing

Tynde strimler



- Laves med kartoffelskræller
- Brug i salat

Spiralskåret



- Kræver særlig grøntsagsskærer
- Spises rå med dressing eller vendt i pasta lige inden servering

Groft revet



- Spis rå med dressing
- Kan også bruges i kødsovs

Fint revet

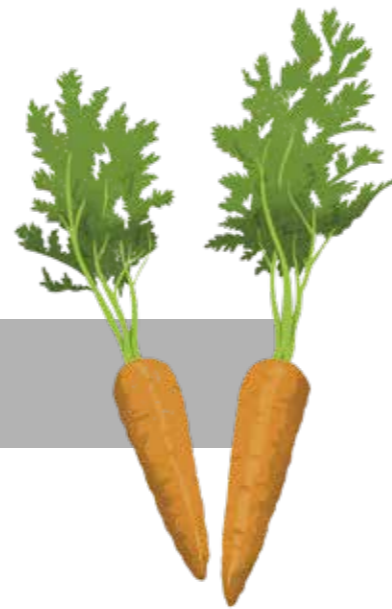


- Spis rå med dressing
- Kan også bruges i bagværk

Kopiark 1**LÆRINGSMÅL MADKUNDSKAB**

Efter dette forløb om udskæringer er det målet at:

- I kan bruge en kniv fornuftigt og forsvarligt.
- I ved, hvordan I skærer i skiver, stave, julienne (tændstikker) og brunoise (små tern) på en smart og sikker måde, og at I kan vise det. Samt ved, hvordan I bruger et rivejern.
- I kan vurdere, hvilken udskæring der passer bedst til det resultat og den situation, det skal bruges i.

**Kopiark 2****UDSKÆRINGER**

I skal nu smage på de forskellige udskæringer af guleroden.

1. Start med at smage på julienne. Vurder, hvordan de er at spise. Hvordan er konsistensen? Hård, blød, knasende eller noget helt fjerde?
2. Skriv din vurdering i skemaet.
3. Snak med din makker om, hvad udskæringen egner sig til. Egner den sig til at koge, stege, spise rå i for eksempel en sandwich – eller hvad synes I?
4. Fortsæt med de andre udskæringer.

Gulerødder	Hvordan er de at spise?	Hvad egner de sig til?
Julienne (tændstikker)		
Skiver		
Stave		
Brunoise (små tern)		
Jeres egen udskæring		
Tynde strimler		
Fintrevet		
Groftrevet		

Kopiark 3

OPSKRIFT: OVNKARTOFLER

Du skal bruge:

Ingredienser

2-4 kartofler (gerne lidt store)
3 tsk olivenolie
1 tsk salt
Lidt peber

Køkkengrej

1 plastikpose
1 ren svamp
2 skærebrætter
2 grøntsagsknive
1 bageplade
Bagepapir

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200° almindelig ovn.
- Tag en bageplade og læg bagepapir på.
- Skrub kartoflerne med en ren svamp.
- Vælg 2-3 forskellige udskæringer, som du vil skære dine kartofler ud i (f.eks. julienne, skiver, pommes frites).
- Skær kartoflerne.
- Kom 1 tsk olie, lidt salt, lidt peber og den ene udskæring kartofler i en pose.
- Ryst posen godt, så olien er fordelt på kartoflerne.
- Læg kartoflerne på en tredjedel af en bageplade med bagepapir.
- Gør det samme med de andre udskæringer og læg dem hver for sig på bagepladen.
- Bag kartoflerne ved 25-40 minutter ved 200°.

VIGTIGT

Kartoflerne skal have forskellig tid alt efter, hvilken udskæring I har valgt. Hold derfor øje med kartoflerne. Kartoflerne er færdige, når de er lysebrune og møre.



Kopiark 4

OPSKRIFT: COLESLAW

Du skal bruge:

Ingredienser

250 g hvidkål
2 gulerødder
1 æble
½ løg

Til dressing

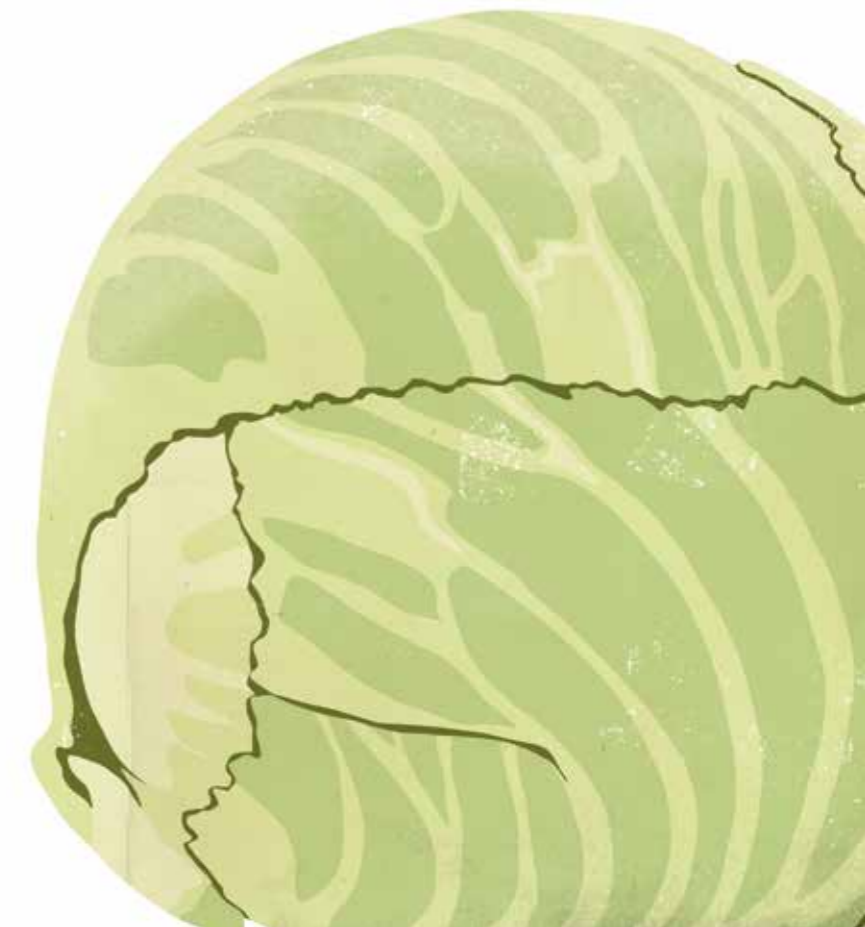
½ dl mayonnaise
1 dl A38 eller skyr
½ tsk sukker eller honning
½-1 tsk sennep
½ tsk karry
½ tsk gurkemeje
1-2 tsk frugt- eller vineddike eller citronsaft
½ tsk salt

Køkkengrej

2 skærebrætter
2 grøntsagsknive
1 rivejern
1 skål
Grydeske

Sådan gør du:

- Snit hvidkål meget fint.
- Skær 1 gulerod i meget fin julienne (tændstikker).
- Skær æblet i brunoise (små tern).
- Riv 1 gulerod groft.
- Snit løget i meget fin brunoise (små tern) eller riv groft.
- Kom alle ingredienserne til dressing i en skål og rør dressing sammen.
- Kom grøntsagerne i skålen med dressing og bland godt sammen.



TIPS

Coleslaw bliver bedre, hvis det trækker lidt i køleskabet, og det kan sagtens gemmes til næste dag.

Kopiark 5

EVALUERINGSSPØRGSMÅL

1. Nævn to eksempler hvor I vil bruge julienne som udskæring:

2. I skal have gulerødder og agurk med i madpakken, hvordan vil I skære dem ud?

3. I skal have rå hvidkål i en salat til en middag, hvordan vil I skære det?

4. I skal tilberede rodfrugter i ovnen som tilbehør til frikadeller, hvordan vil I skære dem?

5. Der skal rå løg i jeres salat, hvordan vil I skære det?

6. Der skal tomat i en sandwich, hvordan vil I skære den?



ROSKILDE
KOMMUNE



**ALLE
TIDERS**
ROSKILDE



MADKULTUREN
bedre mad til alle



**UNDERVISNINGS
MINISTERIET**
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET