Åben skole

# Mad kund skab

## Undervisningsforløb om oksekød og kødkvalitet

ROSKILDE KOMMUNE

ALLE TIDERS ROSKILDE

MADKULTUREN
bedre mad til alle

Materialet er udviklet af Madkulturen med bidrag fra madkundskabslærere i Roskilde Kommune.

Til materialet er der trukket på følgende litteratur:


- Carlsen, H. B. & Pedersen, A. T. (2014). Madkundskab. Akademisk Forlag.
- Justesen, L., Uebel, U. & Østergaard, K., red. (2010). Fødevarer og kvalitet – råvarer og forarbejdning. Nyt Teknisk Forlag.
- Kenji López-Alt, J. (2015). The Food Lab. Norton.

# Lærervejledning

## Introduktion

I dette forløb skal eleverne stifte bekendtskab med produktionen af kød. Med udgangspunkt i et af de mest anvendte kødprodukter, hakket oksekød, skal eleverne lære om vejen fra stald til slagteri og forskellige parametre, man kan vurdere køds kvalitet ud fra.

Eleverne skal desuden arbejde med grundmetoden stegning og prøve at stege en perfekt hakkebøf til en burger.

Endelig bliver eleverne stillet over for udfordringen at finde på alternative tilberedninger til bindevævsrige udskæringer, som ellers ville blive hakket. Dette indebærer, at de i grupper skal udvikle en opskrift på tilberedning af bindevævsrigt kød, der henvender sig til en moderne børnefamilie.

Materialet er et alternativt bud på et åben skole forløb, der er udviklet i samarbejde med Bondegaarden, en mindre kødproducent beliggende i Veksø.

Med til dette skriftlige materiale hører en video på ca. 15 minutter, der gennemgår forskellige aspekter ved arbejdet som kødproducent. Derudover er der optagelser fra et slagteri, hvor slagteren gennemgår hvilke udskæringer, der typisk anvendes til hakket oksekød, og hvad der er vigtigt i forhold til at skabe et godt slutprodukt for forbrugeren.

## Overordnet om materialet

Materialet er tænkt, så det kan gennemføres inden for to dobbeltlektioner plus et eventuelt besøg hos en kødproducent.

1. Kødproduktion og hakkebøffer (2 lektioner)
2. Udskæringer af oksekød (2 lektioner)
3. Besøg en kødproducent

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 kød og kødproduktion samt grundmetoden stegning, 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 madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed

Madlavning
Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen

**Færdigheds- og vidensmål**

Kvalitetsforståelse og madforbrug - Fase 1
- Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet
- Eleven har viden om kvalitetskriterier for fødevarer

Grundmetoder og madteknik- Fase 1
- Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker
- Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning

**Læringsmål**

I har viden om produktionen af oksekød
I har viden om kødkvalitet
I kan stege en bøf af hakket oksekød
I kan forklare forskellen på tilberedning af kød med lidt bindevæv og kød med meget bindevæv
I kan tilpasse en opskrift på en ret med bindevævsrigt kød, så den henvender sig til en moderne dansk børnefamilie



VARIGHED 2 x 45 MIN.

## KØDPRODUKTION OG HAKKEBØFFER

### Særlige materialer
- Youtube video
- Råvarer, jf. opskrifter

### Kopiark
Kopiark 1 - Læringsmål
Kopiark 2 - Tips til den perfekte hakkebøf
Kopiark 3 og 4 - Opskrifter

**Se videoen.**
**På besøg hos en kødproducent og et slagteri: https://youtu.be/ZK8wxiZHX_s**
**→KLIK HER**

### Undervisningens opbygning

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---|---|---|---|---|---|
| **Opstart** | **Video** | **Opsamling og diskussion** | **Grund-metode: stegning** | **Madlavning** | **Oprydning** |
| **5 min.** | **15 min.** | **10 min.** | **15 min** | **35 min.** | **10 min.** |

## 1.

**OPSTART - 5 minutter**

**1.** Start med at skrive dagens program på tavlen og gennemgå det med eleverne:
- Video: På besøg hos en kødproducent og et slagteri
- Opsamling
- Grundmetode: Stegning
- Madlavning
- Oprydning

**2.** Gennemgå læringsmålene med eleverne.

**3.** Læringsmålene hænges op i faglokalet, så de er synlige for eleverne.

## 2.

**VIDEO - 15 minutter**

1. Sæt videoen på. Videoen rummer ikke voldsomme scener, hvor dyr aflives eller slagtes. Der er dog billeder af en halv parteret ko, hvor det udpeges, hvilke dele der anvendes til hakket kød. Derudover er der klip fra dele af udskæringsprocessen og hakkeprocessen.

**Se videoen.**
**På besøg hos en kødproducent og et slagteri: https://youtu.be/ZK8wxiZHX_s**
**→KLIK HER**

## 3.

**OPSAMLING OG DISKUSSION - 10 minutter**

1. Lad eleverne få 1-2 minutter til at skrive et spørgsmål ned, eller hvis der er noget, de særligt hæftede sig ved i videoen.

2. Gennemgå elevernes spørgsmål og opmærksomhedspunkter. Disse kan også anvendes som forberedelse til et evt. besøg.

## 4.

**GRUNDMETODEN STEGNING - 15 minutter**

1. Udlever kopiark 2 med tips og tricks omkring stegning.

2. Lad eleverne læse. Saml op og besvar evt. spørgsmål. Teoriafsnittet kan konsulteres efter behov.

## 5.

**MADLAVNING - 35 minutter**

1. Del eleverne i grupper af 2-4.

2. Eleverne arbejder med de to opskrifter – burger og kålsalat.

3. Eleverne smager på deres burgere. Spørg gerne ind til, om de fik et godt resultat med god stegeskorpe og saftigt indre.

## 6.

**OPRYDNING - 10 minutter**



VARIGHED
2 x 45 MIN.

# UDSKÆRINGER AF OKSEKØD

## Særlige materialer

- Post-it sedler
- Computere, tablets eller telefoner. Der skal være nok til minimum halvdelen af klassen.
- Evt. kogebøger.

## Kopiark

Kopiark 5 – Udskæringer af okse
Kopiark 6 – Bindevæv
Kopiark 7 – Udfordring
Kopirak 8 – Den gode idé
Kopiark 9 – Vores opskrift

## Undervisningens opbygning

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|
| **Opstart** | **Teori om udskæringer** | **Introduktion til udfordring** | **Gruppearbejde: Løs udfordringen** | **Præsentation og opsamling** |
| **5 min.** | **15 min.** | **10 min.** | **40 min** | **20 min.** |

## 1.

**OPSTART - 5 minutter**

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

# 2.

### TEORI OM UDSKÆRINGER - 15 minutter

**1.** Udlever kopiark 5 og 6

Giv eleverne en kort introduktion til udskæringer og bindevæv ved hjælp af illustrationen på kopiark 5 og kopiark 6.
- Hvor på dyret sidder de bindevævsrige udskæringer?
- Hvilke tilberedningsmetoder egner sig til bedst til kød med meget bindevæv?
- Hvilke udskæringer finder vi typisk i supermarkedet?

Teoriafsnittet kan konsulteres efter behov.

**2.** Lad eleverne diskutere spørgsmålene nederst på kopiark 5 to og to.
Vejledende svar:
**1)** Generelt kan man sige, at forpartiet og brystet på dyret anvendes til hakket kød. Mere specifikt er der tale om bov, skank, halskød, tykkam, bryst og yderlår
**2)** Der er stor efterspørgsel på det hakkede kød, da det er nemt og hurtigt at tilberede.
**3)** Kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet. Danskerne bruger mindre tid på madlavningen.
**4)** Tid til madlavning skal prioriteres. Mere viden om hvordan de hele udskæringer skal tilberedes. Gode erfaringer med appetitlige og smagfulde retter lavet på de bindevævsrige udskæringer.

# 3.

### INTRODUKTION TIL UDFORDRING - 10 minutter

**1.** Udlever kopiark 7 ,8 og 9
**2.** Del eleverne i grupper af 2-4 personer, som skal samarbejde om at løse udfordringen.
**3.** Læs beskrivelsen af udfordringen højt for eleverne på kopiark 7.
**4.** Gennemgå arbejdsprocessen til at løse udfordringen med eleverne på kopiark 8 og 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 idekataloget øverst på kopiark 8, når de skal komme på 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 henvender sig til en børnefamilie, men også om den er moderne og nytænkende.

**Skriv en opskrift**
Eleverne skal udarbejde en opskrift på deres ret til en børnefamilie på to voksne og to børn. Lad gerne eleverne gøre brug af kogebøger og internettet som hjælp til at angive mængder og tider/proces i fremgangsmåden.

**Præsentér ideen**
Eleverne skal præsentere deres opskrift for de andre i klassen.
Læg vægt på, at de gerne må knytte nogle ord til, hvordan de tænker, at deres ret løser udfordringen.



# 4.

### GRUPPEARBEJDE: LØS UDFORDRINGEN - 40 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.

# 5.

### PRÆSENTATION OG OPSAMLING - 20 minutter

**1.** Lad grupperne rejse sig på skift og præsentere deres opskrift på tilberedning af bindevævsrigt kød, der henvender sig til en moderne børnefamilie.

**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 forløbet med en dag, hvor eleverne prøver at fremstille én eller flere af deres egne eller klassekammeraternes opskrifter. Vær dog opmærksom på, at det er tidskrævende at arbejde med bindevævsrigt kød. For at spare tid kan der evt. investeres i et par trykkogere, så kan tilberedningstiden forkortes til en tredjedel.*

# Besøg en kødproducent

For at fuldende forløbet kan der tages kontakt til en lokal kødproducent (landbrug eller slagteri) 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 producenten viser interesse for et besøg, kan du høre, om én eller flere af nedenstående aktiviteter kunne finde sted.

- Eleverne præsenterer deres opskrifter på nye og mere moderne retter, hvor der anvendes bindevævsrige udskæringer. De fortæller om de overvejelser, de har gjort sig.
- Eleverne interviewer landmanden eller slagteren for at kvalificere deres arbejde med at løse udfordringen.
- Eleverne ser hvordan slagtekroppen på en ko opskæres, og hvordan hakket oksekød produceres.
- Eleverne bliver vist rundt på produktionen for at se køerne, marker, foderlade, slagteri, gårdbutik m.m.

# TEORIAFSNIT OG KOPIARK



# Teori

## Kød fra kvæg

Man skelner mellem to typer kvæg: malkekvæg og kødkvæg. Det meste af det oksekød, der produceres i Danmark, er et biprodukt fra mælkeproduktionen, altså kød fra malkekvæg. Det gælder blandt andet for de hankalve malkekvægene jævnligt får for at holde mælkeproduktionen i gang. Hankalvene kan af gode grunde ikke indgå i mælkeproduktionen og fordres derfor op og slagtes som ungtyre. Også malkekøerne selv bliver typisk slagtet efter 4-5 år, når de ikke længere producerer tilstrækkeligt med mælk. Eksempler på malkekvæg er Sortbroget Dansk Malkerace og Jersey.

Der produceres også rene kødracer, der ikke anvendes til produktion af mælk inden de slagtes. Kødracerne er mere kødfulde med større muskler. Eksempler på kødkvæg er Hereford og Limousine.

## Kød og indmad

Når et dyr slagtes, er det langt fra hele dyret, der bliver til kød til konsum. Kødet er musklerne fra slagtedyret. De øvrige spiselige dele, som hjerte, tunge, lever, brisler osv. betegnes typisk som indmad. For kvæg gælder det, at ca. halvdelen af dyrets vægt kan bruges til kød. Dertil kommer de spiselige organer, samt de ikke spiselige dele som f.eks. skind og hove.
Når slagtekroppen opskæres eller parteres, bliver den delt i ca. 10 udskæringer, der efterfølgende kan deles i mindre udskæringer. F.eks. bliver oksens lår både til en tyksteg, culottesteg, klump, yderlår og skank, der hver især igen kan deles ud i forskellige mindre stykker.

## Fødevarekvalitet og spisekvalitet

Fødevarekvalitet er et komplekst begreb, der dækker over en række forskellige parametre, hvor af nogle af dem er subjektivt eller kulturelt bestemt.

I dette forløb arbejdes der især med det, man kunne betegne som spisekvaliteten, altså hvordan den enkelte oplever smag, duft og konsistens af kødet. Dette er i vid udstrækning en individuel vudering, der dog også kan være påvirket af faktorer, der er mere værdimæssigt baserede. Nogle foretrækker f.eks. kød med en meget udtalt "kødsmag", mens andre bedre kan lide et mere mildtsmagende produkt. For nogle vil viden om kødets produktionsforhold måske også påvirke deres oplevelser i en positiv eller negativ retning, selvom de ikke nødvendigvis ville kunne skelne i en blindsmagning.

Faktorer, der kan påvirke den oplevede spisekvalitet, er f.eks., hvilken race kødet kommer fra, dyrets opvækstbetingelser, hvilket foder dyret har fået, alderen på dyret ved slagtning, hvordan kødet er behandlet ved og efter slagtning og om kødet er modnet. Endelig har tilberedningen af kødet en afgørende betydning for velsmag og konsistens.

## Bindevæv

Kød er muskler fra dyr. Disse muskler består af muskelfibre, der er omgivet af en hinde. Denne hinde kaldes bindevæv. Brusk og sener betegnes også som bindevæv.

Der er mest bindevæv i de muskler, dyret bruger meget. Udskæringer fra den forreste del af dyret, som f.eks. spidsbryst hører til blandt de mest bindevævsrige udskæringer, udskæringer fra dyrets bagerste del, som f.eks. culottesteg, har noget mindre bindevæv og allermindst har udskæringerne omkring ryggen, som f.eks. mørbraden.

Mængden af bindevæv afspejles typisk også i prisen; jo mindre bindevæv, jo dyrere.

I forhold til tilberedningen af kødet er det især mængden af bindevæv, der er vigtig at tage højde for. Bindevævet i det ferske kød er sejt, da det indeholder proteinerne kollagen og elastin, som er stærke og elastiske. Udskæringer med meget bindevæv kræver derfor længere tilberedning, der langsomt nedbryder og omdanner bindevævet til en blød gelatine, og dermed gør kødet mørt.

## Stegning

Grundmetoden stegning kan inddeles i forskellige underkategorier, men i denne sammenhæng har vi for enkelhedens skyld fokus på den klassiske pandestegning. Stegning er kendetegnet ved at tilberedning foregår ved høj temperatur, typisk over 150 grader, modsat kogning, der grundet vandet ikke kommer over 100 grader.

## Maillard reaktion

Det er den høje varme, der fremmer brunings-processen, der også kendes som en Maillard reaktion, opkaldt efter den franske kemiker Louis-Camille Maillard. Varmen får aminosyrer og kulhydrater i kødet til at danne brunfarvede forbindelser, og samtidig udvikles hundredvis af eftertragtede smags- og duftstoffer. Hvis varmen ikke er høj nok, sker bruningen ikke og kødet vil ikke opnå den gode smag, man typisk forbinder med velstegt kød.
Når man steger, er det derfor vigtigt, at panden er tilstrækkeligt varm, når kødet lægges på panden. Da kødet typisk er koldt, når man påbegynder stegningen, skal man også være opmærksom på ikke at lægge for store mængder kød på panden, da det let kan medføre, at pandens overfladetemperatur sænkes så meget, at der ikke er varme nok til at igangsætte bruningsprocessen. Det medfører, at den væske der trænger ud af kødet, ikke fordamper hurtigt nok og i stedet kommer kødet til at koge på panden.

For at opnå en god stegeskorpe skal man altså varme sin pande op nogle minutter, inden man tilsætter evt. fedtstof, der kan tåle høj varme, som f.eks. olivenolie. Læg derefter kødet på panden, men ikke for meget ad gangen. Lad kødet ligge uden at rykke rundt på det, før man vender. Er det et tyndt stykke kød, kan man ofte bibeholde samme høje temperatur og vende en enkelt eller evt. tre gange. Ved tykkere udskæringer skruer man ned for varmen, når man har fået stegeskorpe på kødet, så det ikke brænder på og steger det færdig ved en lavere temperatur. Når først stegeskorpen er dannet, kan man vende kødet så hyppigt, som man ønsker.



## Kopiark 1

**LÆRINGSMÅL MADKUNDSKAB**

# Produktion af oksekød og tilberedning af hakket oksekød

- I har viden om produktion af hakket oksekød
- I har viden om kødkvalitet
- I kan stege en bøf af hakket oksekød
- I kan forklare forskellen på tilberedning af kød med lidt bindevæv og kød med meget bindevæv.
- I kan tilpasse en opskrift på en ret med bindevævsrigt kød, så den henvender sig til en moderne dansk børnefamilie.

# Kopiark 2

## TIPS TIL DEN PERFEKTE HAKKEBØF

### Brug friskhakket kød

Med friskhakket kød, altså kød der er hakket samme dag som det anvendes, er det lettere at opnå et velsmagende og saftigt resultat. Man kan få friskhakket kød hos slagteren eller man kan selv hakke. Kig på datoen for hakningen, hvis det hakkede kød købes i supermarkedet. Er det er mange dage siden, at kødet blev hakket, er det måske mere velegnet til andre tilberedninger, som f.eks. kødsovs.

### Rør så lidt som muligt ved kødet

Jo mere man former eller ælter det hakkede kød, jo mere fast bliver konsistensen. Det er fint, når man laver fars til frikadeller eller pølser, men i en burger er målet en mere løs og saftig konsistens. Bearbejd derfor kødet, så lidt som muligt og form det forsigtigt til en rund og relativt flad hakkebøf.

### Salt først kødet, efter bøfferne er formet

Når du salter kødet inden tilberedning sætter du også gang i en proces, hvor kødet bliver mere klistret og fast i konsistensen. Igen er dette fint, når man laver fars, men ikke til burgere. Form derfor først bøfferne og krydr overfladen med salt lige inden tilberedning.

### Krydr kødet godt med salt og peber

Selvom vi generelt skal være opmærksom på ikke at bruge for meget salt, så er salt en vigtig smagsforstærker, når man skal bringe smagen frem i kød. Krydr derfor omhyggeligt med fint salt. Nogle vælger først at krydre med peber efter stegning, da peberet kan have en tendens til at bliver bittert, når det bliver varmet kraftigt op.

### Panden skal være tilstrækkeligt varm

Det er den høje temperatur - over 150 grader - der gør, at kødet udvikler den ønskede stegeskorpe, altså et tyndt lag af helt mørkebrunt kød på overfladen af kødet. Med stegeskorpen udvikles også en lang række smagsstoffer og duftstoffer, som de fleste synes rigtig godt om. Varm derfor panden op i nogle minutter, inden du kommer evt. fedtstof på og inden du lægger kødet på panden. Det er også vigtigt, at der ikke lægges store mængder koldt kød på panden samtidig. Gør man det, så falder pandens temperatur så meget, at kødet i stedet vil ligge og koge.

### Lad bøffen være til at starte med

Lad bøffen ligge i 1-1½ minut fra du har lagt den på panden før du overhovedet rører ved den. Mange begynder straks at rykke rundt på kødet, men på den måde forhindrer du faktisk at få skabt den gode stegeskorpe.



# Kopiark 3

## BURGER - 2-4 PERSONER

### Du skal bruge:

- Tomat
- Salat
- Løg
- Syltede agurk
- Ost
- Ca. 150 g hakket oksekød
- 2 burgerboller
- Ketchup og/eller mayonnaise

### Sådan gør du:

Tænd for ovnen på 200 grader

Start med tilbehøret
Skær tomatskiver
Skyl salat og pluk i passende størrelse
Skær løg i tynde skiver og del i ringe

Læg syltede agurker klar

Skær osteskiver, hvis de bruges

Form to ensartede hakkebøffer, så den har nogenlunde samme omfang som burgerbollen
Varm en pande op. Når panden er helt varm, kom en lille smule fedtstof på

Krydr den ene side af bøfferne med salt og evt. peber

Læg på panden med den krydrede side nedad

Krydr den anden side med salt og evt. peber.

Lad bøffen ligge i 1-1½ minut før du vender den og steger færdig på den anden side
Hvis der skal ost på, så læg skiven oven på bøffen, mens den steger færdig

Imens lunes burgerbollen i ovnen

Saml straks alle dele og skær evt. burgeren i to

# Kopiark 4

## KÅLSALAT MED DRESSING - 4 PERSONER

### Du skal bruge:

- ¼ spidskål, hvidkål eller rødkål
- 5 g sennep (ca. 1 tsk)
- 20 g eddike (ca. 2 spsk)
- 50 g smagsneutral olie, solsikke eller raps (ca. 5 spsk)
- 10 g olivenolie (ca. 1 spsk)
- 1 g salt (ca. en knivspids)
- Peber

### Sådan gør du:

Snit kål stille og roligt i meget tynde strimler og kom op i en skål

Bland sennep, eddike i en meljævner eller en anden ren beholder med låg, der kan rystes

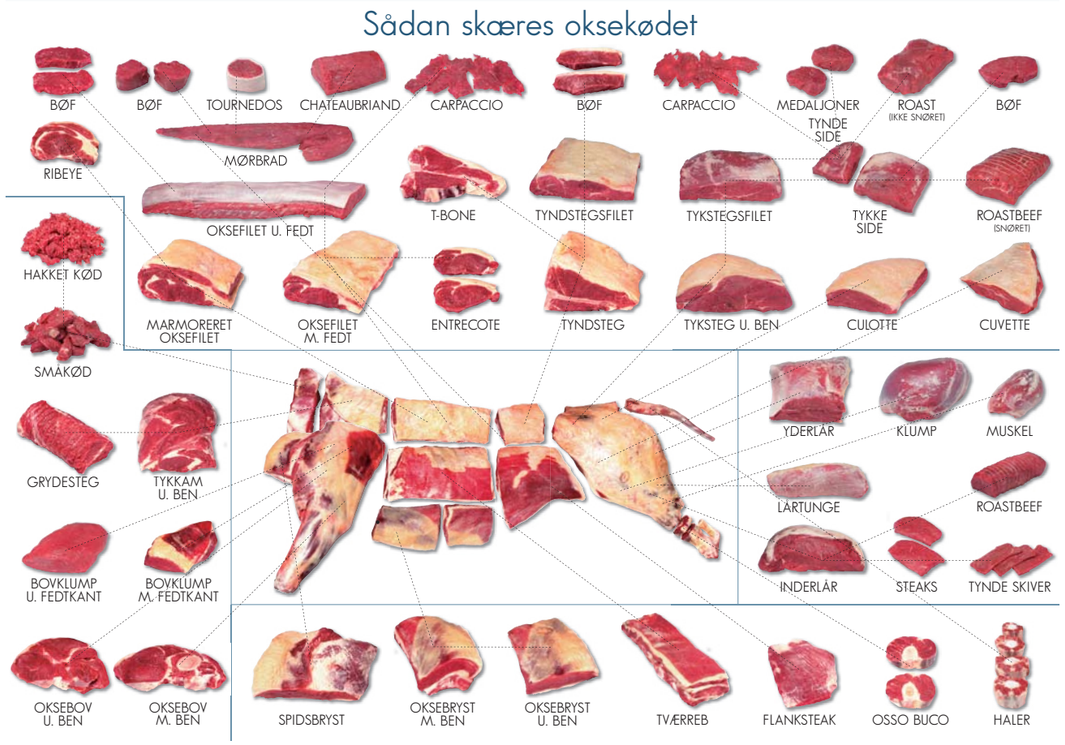
Kom de to slags olier i beholderen og krydr med salt og peber

Ryst det hele omhyggeligt sammen til det emulgerer

Smag kålsalaten til med dressingen lidt ad gangen. Vend omhyggeligt rundt
Er der dressing til overs kan det fint holde sig et par uger på køl

# Kopiark 5

## UDSKÆRINGER AF OKSE




Kilde: Landbrug & Fødevarer

### Spørgsmål

1. Hvilke udskæringer bruges til at fremstille hakket oksekød?
2. Hvorfor tror I, at disse udskæringer primært bruges til hakket kød, frem for hele udskæringer i supermarkedet?
3. Hvilke forandringer er der sket i samfundet, der har medvirket til den udvikling?
4. Hvad tror I, der skal til for, at flere i dag ville vælge de hele udskæringer frem for hakket kød?

# Kopiark 6

## BINDEVÆV

| Lidt bindevæv | mellem mængde | meget bindevæv |
|---|---|---|
| Mørbrad<br>Oksefilet<br>Marmoreret oksefilet<br>Tyndsteg<br>Tyndstegsfilet<br>Tykstegsfilet<br>Culotte<br>Flanksteak | Inderlår<br>Klump<br>Cuvette<br>Bovklump | Oksebov<br>Oksebryst<br>Spidsbryst<br>Tværræb<br>Tykkam<br>Skank (Osso buco)<br>Yderlår<br>Muskel<br>Haler<br>Lårtunge |

### Tilberedningsmetoder der egner sig godt til bindevævsrigt kød

| | |
|---|---|
| **Kogning** | Kødet er omgivet af 100 grader varm væske. Varmen fra vandet trænger fra kødets overflade ind mod centrum. |
| **Trykkogning** | I en trykkoger skabes overtryk, så kogetemperaturen stiger til ca. 120 grader. Det betyder, at kogetiden kan forkortes til ca. en tredjedel. |
| **Sous vide** | Kødet vakuumpakkes og tilberedes over længere tid i et vandbad ved den temperatur, man ønsker kødet skal have i midten, f.eks. 68 grader.<br>Fordi kødet er vakuumpakket, siver saft og smag ikke ud i vandet, og fordi kødet hele tiden tilberedes ved samme lave temperatur, får man en ensartet tilberedning hele vejen igennem kødet. Til sidst brunes kødet for at udvikle smag. |
| **Braisering** | Først brunes kødet på alle sider, herefter tilsætte en væske og kødet koges/dampes under låg i gryde eller i ovnen i et ovnfast fad med låg eller stegeso. |
| **Langtidsstegning i ovn** | Kødet tilberedes ved lave temperaturer 80-100 grader i lang tid. Varmen fordeles langsomt i hele kødet, så temperaturforskellen mellem overfladen og kødets centrum er meget lille. |
| **Sprængning** | Det ferske kød lægges i en saltlage i 1-4 døgn. Kødet tilføres langsomt salt, og holder dermed bedre på saften under tilberedning. Resultatet er et mere mørt og saftigt stykke kød. Efter kødet er sprængt, skal det koges. |



# Kopiark 7

## UDFORDRING

Hakket kød er hovedsageligt fremstillet af forpartiet på dyret samt afpuds fra andre udskæringer. Ved at hakke disse ellers bindevævsrige udskæringer i en kødhakker, kan kødet nu tilberedes på få minutter.

Vælger man at kaste sig ud i at tilberede de store hele udskæringer, kan man dog få en helt anden oplevelse af smag og konsistens. De bindevævsrige stykker, som kræver lang tilberedning, resulterer ofte i retter, der smager mere intenst, og kød der opleves meget mørt.

Udfordringen for producenterne er, at de store udskæringer af bindevævsrigt kød ikke sælger så godt. En del af årsagen er nok at tilberedningen tager længere tid, men det er formentlig også fordi, at mange simpelthen ikke ved, hvad de skal stille op med disse typer udskæringer.

I skal nu forestille jer, at I skal hjælpe kødproducenterne med, at få danskerne til igen at vælge nogle af de større og mere bindevævsrige udskæringer, som ellers ville blive hakket.

Jeres udfordring er nu at vælge en af de traditionelle retter og tilpasse opskriften, så den bliver mere moderne og henvender sig til målgruppen danske børnefamilier i dag.

Søg på retterne på internettet for at finde en opskrift. Brug idekataloget på kopiark 8, kogebøger eller internettet som hjælp, når I skal udvikle jeres ret. I skal nu i kopiark 9 tilpasse den eksisterende opskrift til en mere moderne version, der passer til børnefamilier.

Til sidst skal I præsentere jeres nye opskrift for jeres klassekammerater.

Herunder er listet en række klassiske og traditionelle retter fra dine oldeforældres tid.

### Traditionelle retter

- Sprængt oksebryst med peberrodssauce
- Oksekødssuppe af tværreb
- Oksehaleragout
- Benløse fugle af okseklump
- Sursteg af oksetykkam
- Bankekød af yderlår
- Skipperlapskovs af oksebov
- Gammeldags oksesteg af oksetykkam

## Kopiark 8

**DEN GODE IDÉ**

### Idékatalog

| | |
|---|---|
| Overvej hvilken af de bindevævsrige udskæringer, I vil bruge i jeres ret, samt hvilke andre råvarer, herunder:<br><br>- Grøntsager<br>- Frugt<br>- Krydderurter<br>- Krydderier<br>- Fedtstoffer<br>- Smagsgivere (f.eks. eddike, soja, honning, sennep)<br>- Mejeriprodukter<br>- Kornprodukter<br>- Nødder og kerner | Overvej om jeres ret skal være inspireret af udenlandske køkkener som f.eks.<br><br>- Det indiske<br>- Det kinesiske<br>- Det japanske<br>- Det vietnamesiske<br>- Det afrikanske<br>- Det mexicanske<br>- Det italienske<br>- Det franske<br>- Det tyrkiske |
| Overvej hvilke smage og råvarer, I forbinder med "moderne retter. | Overvej om jeres ret skal passe godt til en bestemt anledning (f.eks. hverdag, weekend, fest) eller en bestemt årstid. |
| Overvej hvilke smage og råvarer, der henvender sig godt til danske børnefamilier. | Overvej hvordan de forskellige grundsmage (surt, sødt, salt, bittert og umami) skal være repræsenteret i jeres ret. |
| Overvej hvilke tilberedningsmetoder (f.eks. koge, stege, jævne eller bage), I vil anvende i jeres ret. | Overvej hvilke konsistenser (f.eks. fast, blødt, sprødt, cremet), der skal være repræsenteret i jeres ret. |

### 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 idé

Overvej hvilken ide, der løser udfordringen bedst.

- Hvilken er mest nytænkende?
- Hvilken er mest appetitlig?
- Hvilken henvender sig bedst til en dansk børnefamilie



## Kopiark 9

**VORES OPSKRIFT**

### Rettens navn:

| Ingredienser (til 4 personer) | Fremgangsmåde |
|---|---|
| | |

Åben skole

ROSKILDE KOMMUNE

ALLE TIDERS ROSKILDE

MADKULTUREN
bedre mad til alle

UNDERVISNINGS MINISTERIET
STYRELSEN FOR UNDERVISNING OG KVALITET