



2

Elevmateriale

**Roulade gør
alle glade**

MAD AKTION

Efteruddannelse til
madkundskabslærere



Link til kostråd
om at spare på
det søde og fede:



<https://llk.dk/v6ruqn>

Elevmateriale

Mål

Målet med undervisningen er, at du bruger din kreativitet og dine færdigheder og viden om madlavning til at fremstille en velsmagende og kreativ roulade.

Fokusområde

Kreativitet

Det er svært at være kreativ, hvis man bare får at vide: "Nu skal du være kreativ". Kreativitet kommer ikke ud af den blå luft, men det kan heldigvis som så meget andet læres.

Kreativitet er en arbejdsform, hvor både hoved og hænder skal i spil. Det sker oftest bedst, når man samarbejder med andre. Sammen har man mulighed for at få gode ideer, som kan afprøves i fællesskab. At være kreativ betyder også at fordybe sig i et emne – glemme tid og sted for en stund og eksperimentere med råvarer og teknikker. Og at være kreativ betyder ikke mindst, at man tør fejle og lære af sine fejl, for derpå igen at tænke nye ideer. Man kan sige, at man skal turde at "fuske" med råvarer og teknikker, og i "fuskeriet" anvender man sin viden.

Derfor er kreativitet en vigtig kompetence at lære, både i forhold til vores samfund, hvor du kan være med til at udvikle løsninger på forskellige udfordringer. Og ikke mindst er det godt for dig selv at fordybe dig, glemme tid og sted for en stund og bruge dine hænder til at være skabende.

Introduktion

Sundhed er mere end gulerødder og løbeture. Sundhed er også at have det godt, være sammen med andre og hygge. Nogle siger, "at den danske hygge kan tygges" – og ja, vi spiser ofte et eller andet, når vi hygger os. Specielt ved festlige lejligheder har vi noget sødt eller fedt på bordet. Tænk bare på fødselsdagen, konfirmationen eller klassefesten. Det er de personlige højtider, men vi har også alle årets højtider som fx jul, fastelavn og påske. Der skal være plads til det søde og fede, når vi fejrer noget, men hver dag er ikke en fest. I hverdagen skal vi, som kostrådene foreskriver, forsøge at begrænse det søde, salte og fede og tænke i alt med måde og lidt, men godt. I en varieret kost er der derfor et lille råderum til tomme kalorier. Vi kan selv vælge, om det lille råderum til tomme kalorier skal bruges i hverdagen eller til de festlige lejligheder.

I skal bage en kage, som kan bruges som lidt sødt til en hverdag eller styles som en festlig kage til en særlig lejlighed. Der er ingen fedtstof i kagedejen, men sukkeret er der ikke sparet på – den indeholder lige så meget sukker som mel. I skal bage en roulade.

Faglig viden

Pisket dej

En roulade er lavet af en pisket dej. I piskede deje fungerer ægget som hævemiddel, da det kan binde luft. De vigtigste ingredienser er derfor æg og sukker. Der findes flere typer af piskede deje. I nogle typer piskes de hele æg med sukker. I andre deje deles æggene i blomme og hvide, som piskes hver for sig. Æggets funktion er at binde luft. Æggehviter kan binde luft uden at tilsætte sukker, mens æggeblommer har brug for sukker for at kunne danne skum. Grundig piskning – ca. 10 min. – er nødvendig for at opnå et stabilt skum og forøge volumen. Den grundige piskning sikrer mange små luftbobler i dejen, hvilket er med til at give kagen en let konsistens og en fin, ensartet poring.

Ved piskning udfoldes æggehviteproteiner, som udgør en væsentlig del af skummets vægge. Sukker har flere funktioner ifm. piskning:

- Sukker giver æggemassen en tykkere konsistens.
- Sukker forsinker udfoldning og koagulation af æggehviteproteiner.
- Sukker er nødvendigt for, at æggeblommer kan danne et tilstrækkelig stift skum.

Kort sagt er sukker med til at holde på den indpiskede luft i dejen.

Det er vigtigt, at melet sigtes, for at undgå klumper i dejen. Når man sigter melet, adskilles melpartiklerne, og det bliver muligt for melets stivelse at optage vand fra æggene. Når stivelseskorn optager vand, kaldes det at forklitre. Ligeledes er det vigtigt at vende det sigtede mel forsigtigt i dejen med en dejskraber. Herved undgår man at slå de mange luftbobler i stykker.

Kreativ med roulade

Når I laver en roulade, er der flere muligheder for at være kreative. I kan ændre selve dejen ved fx tilsætte et krydderi, hakkede nødder eller kakao. Hvis I vælger at tilsætte kakao, skal I huske, at kakaopulver erstatter tilsvarende melmængde.

FylDET kan også ændres, og her er mulighederne mange. I kan bruge flødeskum, flødeost, smørcreme eller en kombination af disse som fyld. Hertil kan I tilsætte den smag, som I mener passer bedst til kagen.

Selvfølgerlig kan I også være kreative med rouladens pynt. I kan vælge "bare" at pynte rouladen i sin oprindelige form, men I kan også gå mere drastisk til værks og dekonstruere roulade ved fx skære den i skiver, som sættes sammen på en anden måde.

Foto: Arta



Roulade à la mormor

Kendetegnende for en god roulade er, at dejen er luftig, så den bagte kage bliver let og smidig nok til at rulle – uden at kagen revner.

Når man tilsætter kartoffelmel i dejen, undgår man at danne et stærkt glutennet, da kartoffelmel ikke indeholder gluten.

Opgave: I skal bage en helt klassisk roulade med hindbærsyltetøj.

Ingredienser

3 æggehvider
3 æggeblommer
1 ½ dl sukker
1 dl hvedemel
1 dl kartoffelmel
Evt. ½ tsk. bagepulver

Fyld:

1-2 dl hindbærsyltetøj
(hjemmelavet eller købt)

Bagepapir til form
ca. 30 x 40 cm.

4 papirclips

Bagetid: Max. 10 min. ved 225°.

Fremgangsmetode

- 1 Find ingredienser og redskaber frem.
- 2 Tænd ovnen på 225 grader.
- 3 Gør formen klar ved at folde et stykke bagepapir (30 cm x 40 cm) 2 cm ind langs alle kanter. Sæt clips i de fire hjørner.
- 4 Pisk æggehvider meget stive (skål 1).
- 5 Pisk æggeblommer og sukker (skål 2) hvidt og skummende ca. 10 min.
- 6 Sigt og vend hvedemel, kartoffelmel og bagepulver forsigtigt i i skål 2 med piskede æggeblommer og sukker.
- 7 Vend herefter forsigtigt æggehviderne i dejen lidt efter lidt, indtil dejen er ensartet.
- 8 Fordel dejen i formen, og bag straks ved 225 grader. Prøv at mærke, om bunden er bagt ved et let tryk med en finger.
- 9 Vend kagen ud på et sukkerdrysset bagepapir. Træk papirformen af.
- 10 Smør fyldet på kagen.
- 11 Rul rouladen fast sammen. Pak den ind i bagepapiret, og lad den ligge på sammenføjnngen.

Arbejdsark 1 - Roulade gør alle glade

Vurdering af roulade:

Hvilken smag har kagen? Hvilken tekstur har kagen? Hvordan ser kagen ud?

Tag et billede af rouladen

(Indsæt billede)

Smag:

Texturen:

Udseende:

Arbejdsark 1:

Brug arbejdsark til at vurdere rouladen ud fra smag, tekstur og udseende.

Din egen roulade

Roulade er en kage, som kan bruges til at fejre en særlig anledning fx en børnefødselsdag, hvor rouladen dekorerer og pyntes som et tog, eller den traditionelle julekage *Bûche de Noël* (chokoladeroulade med flødeskum og ganaché), som serveres i mange fransktalende lande til jul.



Opgave: Planlæg jeres egen roulade til en selvvalgt anledning.

Nu skal I lave en specielt pyntet roulade, der passer til en særlig anledning. I kan være kreative med både dejen, fyldet og pynten, så den færdige roulade passer til anledningen. I kan medtænke serveringen, så den også passer til anledningen.

Arbejdsark 2 og 3: Udfyld skemaet i arbejdsarket *Din egen roulade* og lav en indkøbsliste. Aflever listen til din/jeres lærer.

Arbejdsark 2 - Roulade gør alle glade

Din egen roulade

Planlæg jeres egen roulade til en selvvalgt anledning. Udfyld skemaet nedenfor, lav en indkøbsliste og aflever listen til din/jeres lærer. Husk også at planlægge med hensyn til servering - anrettning og borddekning.

Anledning Hvor skal kagen serveres?	
Smag - kage og fyld Hvilken smag vil I bruge i rouladen? Smag i dejen: Smag i fyldet:	
Udtryk - dekoration Hvor skal kagen se ud? Design dekorationen, så den passer til anledningen.	
Servering Hvordan skal kagen serveres? Anrettning Service	
Vurdering Hvordan smager kagen? Kagen Fyldet Passer rouladen til anledningen?	

Arbejdsark 3 - Roulade gør alle glade

Indkøbsseddel

Lav en indkøbsliste og aflever listen til din/jeres lærer. Husk også at planlægge med hensyn til servering - anrettning og borddekning.

Nævn		Dato	
Frukt og grønt		Køkkenudrustning	
Brød		Frydefarver	
Mælk og mælkereprodukter		Chokolade	
Frost			