

# LUP: BLEND EN FATTIGMANDSPESTO

## Menu

Frokosttapas med lun pastasalat, brødsnacks, grøntsagsstænger og dips

## Tema

- Grundmetoder og madteknik
- Smag og tilsmagning
- Råvarekendskab og bæredygtighed

## Lup

Fattigmandspesto med råvarerester

## Mål

Eleven lærer at bruge alternative råvarer og/eller råvarerester til at lave en pesto.

## Formidlingsform

Følg mig / Prøv jer frem

## Hver gruppe skal bruge

- 1 spækbræt
- 1 skarp kniv/urtekniv
- 1 decilitermål
- 1 skål
- Blender/minihakker/foodprocessor
- Serveringsskål
- Teskeer
- Spiseskeer
- Ingredienser til pestoen og opskriften hertil



## Tips til undervisningen

- Forbered luppen ved at klargøre elevstationer og stille råvarer klar til pestoen. Del eleverne op i grupper à 2.
- Tag en snak med eleverne om vigtigheden af at bruge råvarer i sæson, og om hvor vigtigt det er at bruge det, vi har. Vi har altid brødrester, og dem skal vi bruge til andet end rasp og croutoner. Om vinteren har vi ikke krydderurter. Derfor laver vi pesto på grønkål.
- Gennemgå opskriften med eleverne. Fortæl om pesto og spørg ind til, om de har prøvet at lave en pesto?
- Sæt eleverne i gang med at lave pestoen, og bed dem om at smage på den undervejs. Hvorfor smager vi den til, som vi gør. Smag før hvidløg, før sennep, før kapers. Bed dem om at forholde sig til smagene og spørg ind til, om de kan genkende de forskellige grundsmage.
- Tag en snak om, hvornår denne pesto er god. Hvilke retter eller komponenter er den god til, og hvor vil I ikke bruge den?

**Baggrundsviden til dig som underviser:**

Pesto er en klassisk Italiensk sauce, der originalt stammer fra Genova i Norditalien - Deraf navnet "Pesto alla Genovese". Den er lavet af frisk basilikum, hvidløg, pinjekerner, olivenolie og parmesanost eller pecorino (gedeost). Den klassiske pesto kan være relativt klima-uenlig. Fx kan basilikum kræve et opvarmet drivhus, pinjekerner kommer typisk fra Kina eller Pakistan, olivenolie er kørt hertil fra Sydeuropa og parmesanost er lavet af mælk - Rigtig meget mælk: 16 liter mælk til 1 kg ost.

Den alternative og klimavenlige variant kan bruges som en klassisk pesto. Forskellen er, at der er tilføjet andre smagsgivere end ost og nødder, hvorfor den minder om en salsa verde og derfor smager lidt anderledes. Det er også oplagt at bruge rester af brød, stilke af krydderurter eller andre råvarer, som er i fare for at ende som madspild.

---

**EKSTRA TIP**

Husk, at I også kan sanke krydderurter og andet fra naturen, fx ramsløg, løgkarse, døvnælde m.fl. til jeres fattigmandspesto. I kan læse mere om sankning på:

[www.vildmad.dk](http://www.vildmad.dk)