

LUP: LAV ROMKUGLER

Menu

Eftermiddagskaffe med romkugler

Tema

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

Lup

Tilsmag romkugler

Mål

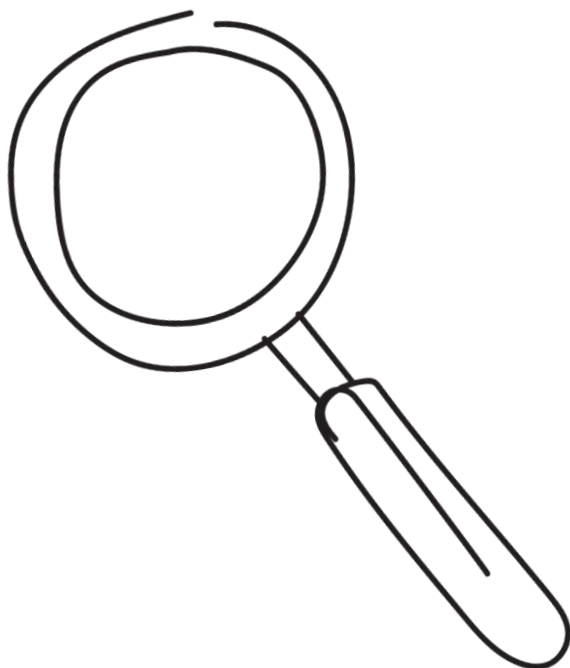
Eleven lærer om bælgfrugter i det søde køkken og hvordan de kan tilsmages

Formidlingsform

Følg mig / Prøv jer frem

Hver gruppe skal bruge

- 1 vægt
- 1 kasserolle
- 1 foodprocessor / minihakker / blender
- 1 beholder
- 1 tallerken
- Teskeer
- Spiseskeer
- Ingredienser til romkugler (se opskrift)



Tips til undervisningen

- Forbered luppen ved at klargøre elevstationer og stille råvarer og køkkengrej klar. Del eleverne op i grupper à 2.
- Tag en snak med eleverne om bælgfrugter og præsenter dem for "De officielle Kostråd – godt for sund og klima".
- Fortæl eleverne, at de i grupperne skal lave lækre romkugler. Fortæl dem at sorte bønner er velegnede til disse 'rå' romkugler, da de bl.a. gør, at de hænger sammen og at de får en lækker, blød konsistens.
- Gennemgå opskriften med dem: De skal først lave en 'grundmasse' med sorte bønner, kokosolie, dadler, kakao, kokosmel, salt og romessens, hvorefter de skal tilsmage massen og trille dem i den ønskede ingrediens. Fortæl dem hvilke ingredienser, de kan tilsmage romkuglerne med og trille dem i, og hvad ingredienserne gør ved smagen.
- Tal om at bruge bælgfrugter i det søde køkken. Er det en god idé...? Hvorfor/hvorfor ikke?

Baggrundsviden til dig som underviser:

Bælgfrugter kan inddeles i hovedgrupperne: Bønner, linser og ærter. De tilhører ærteblomst-familien og betegnes som bælgfrugter, fordi frøene udvikles inde i en bælg. Nogle af de kendte bælgfrugter er: linser (grønne, røde og belugalinser), kidneybønner, kikærter, flækærter, hestebønner, brune, sorte og hvide bønner.

Bælgfrugter har i århundreder været basiskost i Mellem- og Sydamerika. De er blevet mere udbredte i Danmark de seneste år, men der er stadig mange, som ikke har det store kendskab til bælgfrugter. Det skal der laves om på! Bælgfrugter er nemlig en god kilde til protein, kostfibre, vitaminer og mineraler. Derudover er det en fedtfattig råvare, som mætter godt. Ét af Fødevarestyrelsens kostråd lyder: Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk. Anbefalingen er at spise ca. 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen.

Hvordan bruger man bælgfrugter?

Bælgfrugter kan bruges på mange måder. De mest kendte er nok falafler og hummus. Derudover kan de også bruges i gryderetter, salater, supper, daal, 'deller', bælgfrugtspostej, chili sin carne eller snacks, som fx ristede kikærter. Man kan også prøve at erstatte halvdelen af kød med bælgfrugter.

Bælgfrugter kan også bruges i det søde køkken og til at bage med. Man kan fx lave boller, knækbrød, vafler, bagte kager, 'rå' kager/havregrynskugler/eller lignende - og meget mere! Bælgfrugter indeholder en masse stivelse, hvorfor man kan udskifte mel i bagværk med stivelse fra bælgfrugter. Det giver en god konsistens, da det kan gøre bagværket mere saftigt. Bælgfrugter kan også bruges i 'rå' kager, som fx dadelkugler, havregrynskugler eller – som i denne lup – bønnebolde. Det giver en lækker, blød konsistens og bidrager til, at de hænger godt sammen. Derudover er det smagsneutralt, så man ikke behøver at bekymre sig om, at kagen kommer til at smage af bønner. Det høje proteinindhold giver desuden en større mæthed.

EKSTRA TIP

Hvis der købes bælgfrugter fra dåse, kan vandet, som kaldes aquafaba, bruges som erstatning for æg. Det kan fx bruges i en mayonnaise, marengs eller bagværk. Det er særligt aquafaba fra kikærter og hvide bønner, der bruges, da det giver den samme hvide farve som æg, når man fx pisker en marengs. I bagværk, hvor farven er ligegyldig, kan I prøve jer frem med vand fra andre bælgfrugter. Mængderne er ca.:

1 æg = 45 g aquafaba

1 æggehvide = 30 g aquafaba

1 æggeblomme = 15 g aquafaba

Prøv jer frem!