PIZZAVÆRKSTED

Lærervejledning / Forberedende undervisning

Introduktion

GoCook-mobilen ruller lige nu rundt i hele landet med sit pizzaværksted, og vi glæder os til at få besøg af jer. For at få det bedste ud af dagen i GoCook-mobilen, kan det være en fordel at have forberedt eleverne lidt på pizzaværkstedet. Vi har lagt op til, at I ikke behøver bage pizza i forvejen, men I kan med fordel arbejde med smag og dej inden. I GoCook-mobilen får eleverne en færdiglavet, grov dej, som de selv skal rulle ud. Desuden kommer de til at lave tre forskellige typer pizza: En med hjemmelavet tomatsovs, en med pesto og en med hytteost. De kommer selv til at vælge, hvilke grøntsager de vil komme på pizzaen.
Opskrifterne har vi lagt ind til din orientering bagerst her i vejledningen.

Eleverne skal levere smagsprøver på deres pizzaer til kunderne og formidle, hvad der er kommet ovenpå.
Husk også at skrive til forældrene, hvornår eleverne har deres pizzaværksted, så forældrene får mulighed for at kigge forbi. Som tak for hjælpen får eleverne et GoCook-forklæde med hjem.

NB: Når vi i nedenstående forslag til undervisningsforløb henviser til sidetallene i en bog, er der tale om **'GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab'** (hvis ikke andet er angivet), som du får tilsendt op til jeres besøg.

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

UNDERVISNING INDEN / GoCook on Tour

Undervisningsgang 1

Læringsmål :

- Lære de fem grundsmage at kende
- Smage på og beskrive nye råvarers smag
- Lave en pesto og smage den til

- Vis eleverne videoen med de fem grundsmage. Du finder QR-koden, som eleverne selv kan scanne med deres telefoner på s. 19. Eller du kan søge den frem på gocook.dk. Søg på 'Gorm fortæller om Umami'

- Læs i fællesskab s. 19 (på nær opgave 2).

- Hav 5 tallerkner med ingredienser, der har en dominerende grundsmag, med til timen:
  - sukker
  - citron
  - salt
  - ruccola
  - parmesanost

- Lad eleverne smage på de 5 grundsmage, mens de udfylder elevark 1 – se bagerst i dette forslag til undervisningsforløb. (Hvis eleverne spørger til den stærke smag, så kan du henvise dem til s. 21).

- Præsenter eleverne for nedenstående nye råvarer, som de skal smage på. Råvarerne indgår i GoCook on tour-pizzaværkstedet. Gør dem opmærksomme på, at en råvare godt kan bestå af flere grundsmage. Se elevark 2 bagerst.
  - kål (blomkål, broccoli eller spidskål)
  - tomater
  - fennikel
  - spinat
  - peberfrugt
  - krydderurt (fx basilikum)

- Lad eleverne smage på råvarerne, mens de udfylder en smagefemkant for hver ny råvare. Kål indeholder typisk bitre stoffer, mens modne tomater har både sødme og umami i smagen. Krydderurter er typisk også bitre og indeholder aromaer, som vi kan dufte.

- Hvis du har ekstra tid, så lad eleverne smage på både en rå og en stegt udgave af grøntsagerne, og lad dem sammenligne dem. Til stegte grøntsager kan de med fordel også smage på squash og aubergine, som er ukendt for mange.

- Gennemgå s. 20 'smag din mad til' (udelad højre spalte af teksten), og bed børnene være opmærksomme på dette, når de skal lave pesto om lidt.

- Del børnene i grupper, og lad hver gruppe lave en portion grøn pesto (s. 100 i kogebogen) og koge en pakke frisk pasta efter anvisningen på pakken.

- Bed dem om at smage pestoen til.

- Spis frisk pasta med pesto, og bed børnene om at vurdere smagen på den samlede

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

UNDERVISNING INDEN / GoCook on Tour

Undervisningsgang 2

Læringsmål :

- Lære om fuldkorn
- Lære om glutennet og betydningen af at ælte en dej
- Smage på og beskrive nye råvarers smag

- Udvælg 1-2 elever, som skal lave et eksperiment i stedet for at lave mad.
  - Eleverne laver et glutennet, som vaskes. Se elevark 3 – bagerst.

- 1 dl vand
- 2 dl hvedemel

Ælt sammen til en dej, ælt grundigt i minimum 5 minutter. Læg bollen i en si, vask den under rindende vand, mens du krammer stivelsen ud af den. Vask og ælt videre i 10 minutter, til du står med et tyggegummi-agtigt net. (Glutennet, som giver brødet et skelet, holder på luften fra gæren og gør dejen elastisk og spændstig.)

- Del resten af børnene i grupper, og bed halvdelen af grupperne om at lave pizzadejen på s. 29 punkt 1-10. Den anden halvdel laver samme pizzadej, men udskifter de 50 g grahamsmel med 50 g hvedemel.

Inden de går i gang, så mind dem om, at vandet skal være lunkent. For at spare tid, kan en fra gruppen vaske hænder og derefter starte på opskriftens punkt 4, mens de andre laver punkt 1-3.

- Mens dejen hæver, så gennemgå afsnittet om 'Mel' på s. 50, og lav i fællesskab opgave 3, hvor eleverne beskriver, hvad de ser i sien, når de skyller fuldkorn. Få dem til at sætte ord på, hvad fuldkornsprodukter er. Elevarket er sat ind som print elevark 4 bagerst.

- Gennemgå i fællesskab afsnittet om 'Brød' (s. 51), og få eleverne til at gætte på, hvis dej der vil hæve mest. Få dem til at svare på, hvis dej der er sundest, og hvorfor det er vigtigt, at vandet er lunkent. Bed eleven/eleverne med forsøget om at fremlægge, hvad han/hun har gjort, og opsummer ud fra nedenstående baggrundsviden, hvad et glutennet er, og hvad forskellen er på fuldkorn og ikke fuldkorn.

Baggrundsviden

Fuldkornsprodukter er sundere, da kostfibre, vitaminer og mineraler sidder i kimen og skaldelene.

Hvedemel består kun af frøhviden – og er derfor hvidt – og de sunde dele er sorteret fra. Frøhvide/hvedemel består af proteinet gluten og kulhydratet stivelse. Stivelse mætter og er hvidt. Når eleven laver eksperimentet med at vaske dejen, er det stivelsen, der vaskes væk, og gluten-proteinerne, der bliver tilbage. Når eleven ælter dejen, danner glutenproteinerne et elastisk net - det tyggegummiagtige net, som eleven står tilbage med efter afvaskning og ældtning af dejen. Glutennettet i en dej er vigtigt. Det giver brødet et skelet, som kan rumme alle de små luftbobler, gæren udskiller, når dejen hæver. Derfor er det vigtigt, at eleverne ælter dejen grundigt – jo bedre ældtning, jo bedre glutennet.

En dej bestående af fuldkornsmel vil hæve mindre end en dej bestående af ren hvedemel, da det procentvise indhold af gluten er mindre i en fuldkornsdej, fordi skaldelene også er med.

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

- Lad eleverne rulle dejen ud til 3-4 pitabrød, og bag dem i ovnen i ca. 10-15 minutter, til de er gyldne.
- Sammenlign de to slags - hvis hæver mest?
- Spis pitabrødene med tunsalat og lidt skåret agurk i små tern.

Tunsalat

- ½ dåse drænet tun i vand
- 1 ½ spsk. cremefraiche
- ½ lille dåse majs

Rør ingredienserne sammen, og smag til med salt og peber.

UNDERVISNING EFTER / GoCook on Tour

Evaluering

Brug 10 minutter på at snakke med børnene om, hvad de fik ud af dagen.

- Følte de sig rustet til at vejlede kunderne ift. smag?
- Var der noget ved pizzaerne, de syntes, der lykkedes i særlig grad?
- Eller noget, der ikke lykkedes? Hvorfor/hvorfor ikke?

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

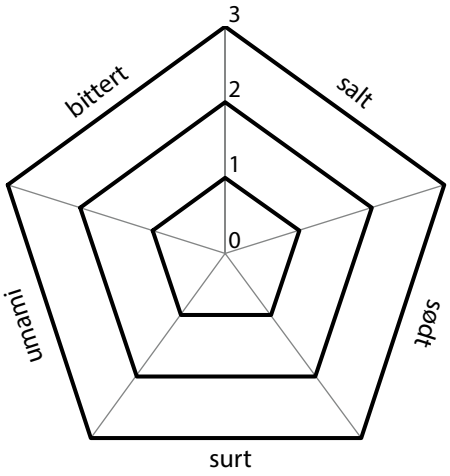
Opgave 1: De fem grundsmage

Du skal nu smage på de fem grundsmage. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucolasalat og parmesanost. Skriv dine smagsoplevelser ind i smage-5-kanten.
Husk at drikke lidt vand, inden du smager på en ny grundsmag.

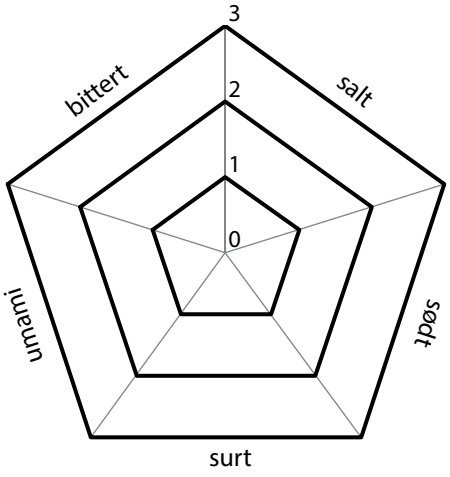
Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan for eksempel smage lidt surt eller meget surt. Det kan du vise i Smage-5-kanten på en skala fra 0 til 3. Smager en råvare meget surt, skraverer du felt 1, 2 og 3 ud for surt. Smager råvaren kun lidt sødt, skraverer du felt 1 ud for sødt.

SMAGE-5-KANTEN

Smag på lidt hvidt sukker, og udfyld smage-5-kanten.

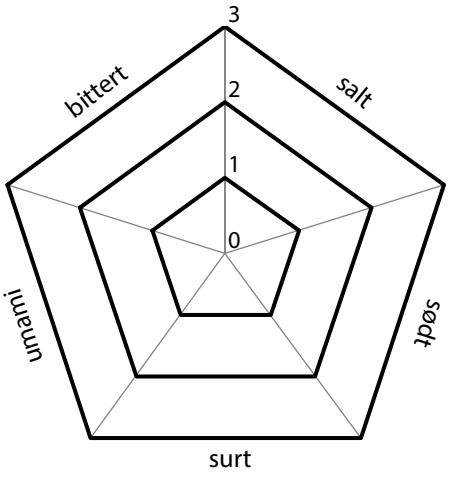


Smag på lidt citronsaft, og udfyld smage-5-kanten.

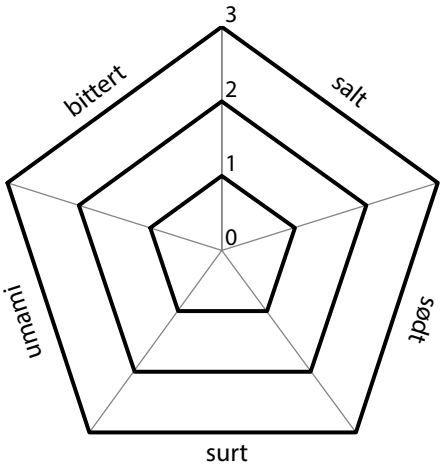


Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

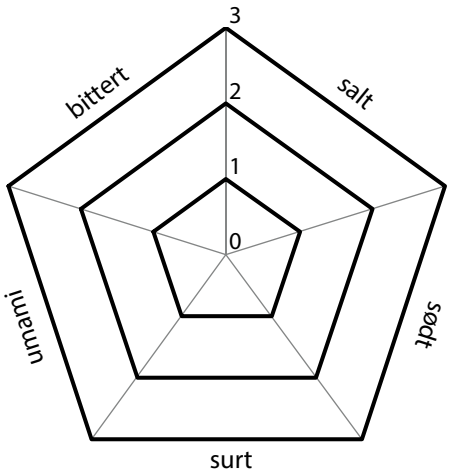
Smag på lidt salt, og udfyld smage-5-kanten.



Smag på lidt rucolasalat, og udfyld smage-5-kanten.



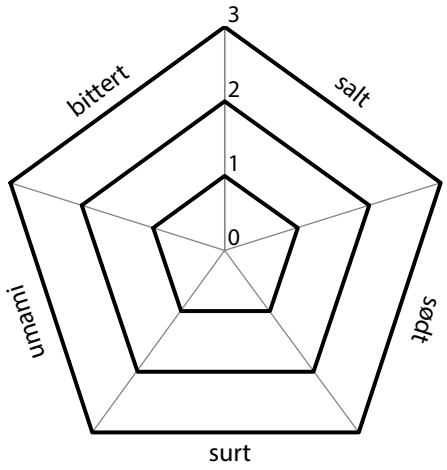
Smag på lidt parmesanost, og udfyld smage-5-kanten.



Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

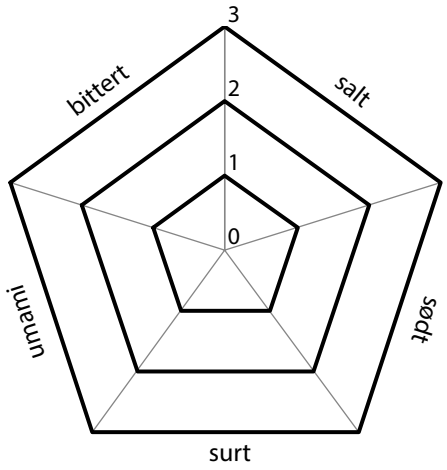
Opgave 2: Undersøg grøntsager og krydderurter

- Hvad tror du, de hedder?
- Skriv navnet ud for hver smage-5-kant, og beskriv smagen.
- Prøv at smage, hvor du først holder dig for næsen, så du primært smager med tungen.



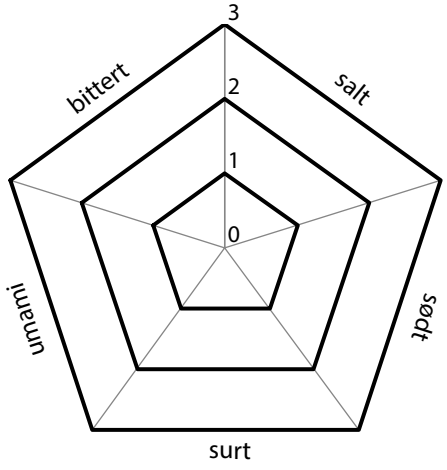
Skriv navnet på grøntsagen:

Beskriv smagen:



Skriv navnet på grøntsagen:

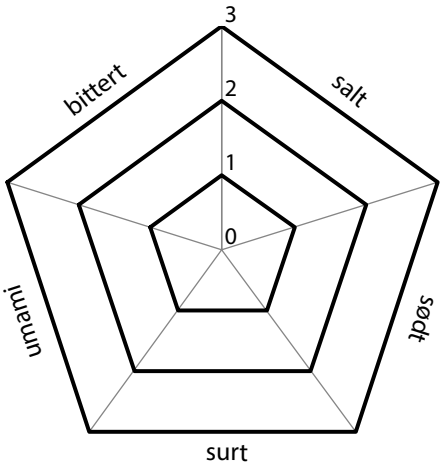
Beskriv smagen:



Skriv navnet på grøntsagen:

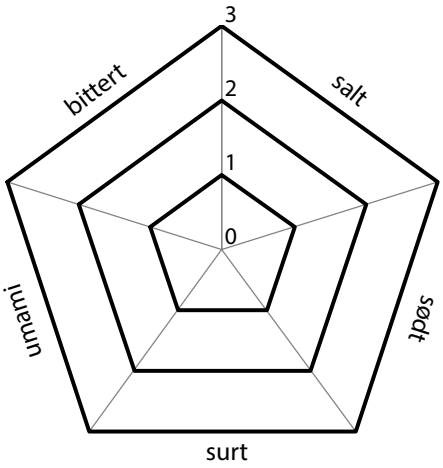
Beskriv smagen:

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©



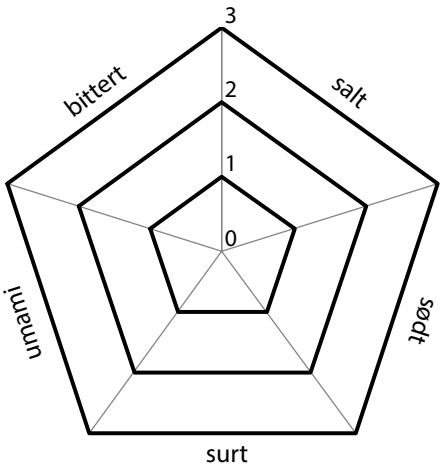
Skriv navnet på grøntsagen:

Beskriv smagen:



Skriv navnet på grøntsagen:

Beskriv smagen:



Skriv navnet på krydderurten:

Beskriv smagen:

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

Opgave 3: Udvaskning af gluten

Du skal bruge

- 1 dl vand
- 2 dl hvedemel

Sådan gør du

- Vask hænder.
- Mål alle ingredienser af.
- Ælt vand og mel sammen til en dej, og ælt grundigt i minimum 5 minutter.
- Læg bollen i en si, og vask den under rindende vand, mens du krammer stivelsen ud af den.
- Vask og ælt videre i 10 minutter, til du står med et tyggegummiagtigt net.
- Hvad tror du, det er?

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

Opgave 4: Fra groft til fint
Du skal nu prøve at arbejde med kornets udmalingsgrad.

Du skal bruge
1 dl fuldkornshvedemel

Sådan gør du
1. Læg en si over en skål.
2. Kom fuldkornshvedemelet i sien.
3. Sigt melet ned i skålen.

Beskriv, hvad der sker:

Hvad er der tilbage i sien?

Hvad er der i skålen?

Diskutér jeres resultater i klassen.

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

PIZZA MED GROV TOMATSOVS

4 PERSONER

Du skal bruge

Dej:
- 10 g gær
- 1 ½ dl lunkent vand
- 1 tsk. olivenolie
- 80 g grahamsmel
- 160 g hvedemel
- 1 tsk. salt

Tomatsovs:
- 150 g cherrytomater
- 6-10 blade frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 2 spsk. tomatpuré

Topping:
- Ca. 150-200 g. blandede grøntsager (fx peber-frugt og gulerod)
- 50 g. revet ost

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Dej:

3. Smuldr gæren i lunkent vand, og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt olivenolie, grahamsmel og salt.
5. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan ældes.
   Ælt dejen glat og smidig på bordet. Brug hænderne.
6. Lad dejen hæve cirka 45 minutter et lunt sted.
7. Mens dejen hæver, kan du lave tomatsovsen.

Tomatsovs:

8. Pil den grønne top af cherrytomaterne.
   Hak dem groft. Kom dem ned i en skål.
9. Kom vand i en skål, og skyl basilikummen heri.
   Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak basilikummen groft.
   Kom den ned i skålen til tomaterne.
10. Pres et fed hvidløg, og kom det ned i skålen til tomaterne.
    Tilsæt også olivenolie og tomatpuré. Rør godt.

Topping:

11. Vælg de grøntsager, du gerne vil have på din pizza.
    Skær dem i tynde skiver eller i små stykker på cirka 2 x 2 centimeter.
    Læg dem i en skål.
12. Tænd ovnen på 225 grader.
13. Drys grahamsmel på bordet. Del dejen i to lige store stykker.
14. Rul hver dejklump ud til en tynd pizzabund.
15. Kom bagepapir på en bageplade, og kom en pizza på bagepladen.
16. Fordel nu halvdelen af tomatsovsen, osten og toppingen på pizzaen.
17. Sæt pizzaen i ovnen, og bag den i cirka 15 minutter.
18. Gør den næste pizza klar imens, så den kan blive bagt bagefter.

Pizza med grov tomatsovs

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

PIZZA MED PESTO

4 PERSONER

Du skal bruge

Dej:
- 10 g gær
- 1 ½ dl lunkent vand
- 1 tsk. olivenolie
- 80 g grahamsmel
- 160 g hvedemel
- 1 tsk. salt

Pesto:
- 1 bdt. basilikum
- 15 g pinjekerner
- 1 fed hvidløg
- 20 g parmesanost
- 1 ¼ dl olivenolie

Topping:
- Ca. 150-200 g blandede grøntsager (fx auberginer og squash)
- 50 g revet ost

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Dej:

3. Smuldr gæren i lunkent vand, og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt olivenolie, grahamsmel og salt.
5. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan ældtes.
   Ælt dejen glat og smidig på bordet.
   Brug hænderne.
6. Lad dejen hæve cirka 45 minutter et lunt sted.
7. Mens dejen hæver, kan du lave pestoen.

Pesto:

8. Kom koldt vand i en skål.
   Skyl basilikum.
   Dup den tør i et rent viskestykke.
9. Kom pinjekernerne på en tør stegepande, tænd for middel varme, og rist pinjekernerne, til de er gyldne.
10. Pil hvidløget, og riv parmesanosten.
11. Kom basilikum, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender.
    Blend, til massen er ensartet og uden klumper.
12. Tilsæt parmesanost, og blend kort, til det er fordelt.

Topping:

13. Vælg de grøntsager, du gerne vil have på din pizza.
    Skær dem i tynde skiver, eller i små stykker på cirka 2 x 2 centimeter.
    Læg dem i en skål.
14. Tænd ovnen på 225 grader.
15. Drys grahamsmel på bordet.
    Del dejen i to lige store stykker.
16. Vælg de grøntsager, du gerne vil have på din pizza.
17. Fordel nu halvdelen af pestoen, osten og toppingen på pizzaen.
18. Sæt pizzaen i ovnen, og bag den i cirka 15 minutter.
19. Gør den næste pizza klar imens, så den kan blive bagt bagefter.

Pizza med pesto

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

HVID PIZZA

4 PERSONER

Du skal bruge

Dej:
- 10 g gær
- 1 ½ dl lunkent vand
- 1 tsk. olivenolie
- 80 g grahamsmel
- 160 g hvedemel
- 1 tsk. salt

Topping:
- 4 tsk. olivenolie
- 5 mellemstore kartofler
- 1 porrer
- 100 g hytteost
- 50 g revet ost
- 1 bdt. purløg

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Dej:

3. Smuldr gæren i lunkent vand, og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt olivenolie, grahamsmel og salt.
5. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan ældtes.
   Ælt dejen glat og smidig på bordet. Brug hænderne.
6. Lad dejen hæve cirka 45 minutter et lunt sted.
7. Mens dejen hæver, kan du lave toppingen klar.

Topping:

8. Skræl kartoflerne.
9. Skær dem i helt tynde skiver ved hjælp af et rivejern eller et mandolinjern.
10. Læg kartoffelskiverne på et rent viskestykke, og dup dem tørre med viskestykket.
11. Skær porrerne i skiver, og læg dem i en skål.
12. Tænd ovnen på 225 grader.
13. Drys grahamsmel på bordet. Del dejen i to lige store stykker.
14. Rul hver dejklump ud til en tynd pizzabund.
15. Kom bagepapir på en bageplade, og kom en pizza på bagepladen.
16. Fordel nu halvdelen af hytteosten, kartoffelskiverne, porreskiverne og den revne ost på pizzaen.
17. Sæt pizzaen i ovnen, og bag den i cirka 15 minutter.
18. Gør den næste pizza klar imens, så den kan blive bagt bagefter.
19. Skyl purløg, hak den, og drys på den færdige pizza.

Hvid Pizza

Alt indhold er udarbejdet af GoCook by Coop ©