

KØDSOVS LÆRER- VEJLEDNING

7 OPSKRIFTER MED KØDSOVS

KØDSOVS

LÆRERVEJLEDNING

Læremidlet *Kødsovs – 7 opskrifter med kødsovs* er udarbejdet til folkeskolens obligatoriske undervisning i madkundskab for 4.-7. klasse. Læremidlet kan anvendes på valghold fra 7.-9. klasse.

Formål

Formålet med læremidlet er, at eleverne gennem praktisk og håndværksmæssigt arbejde får erfaringer med og opnår viden om, hvordan fødevarer hakket okse-, grise- eller kyllingekød kan anvendes i retten kødsovs, så eleverne kan tilegne sig kompetencer ved at

- tilegne sig viden om ingredienserne i retten kødsovs gennem praktisk og håndværksmæssigt arbejde
- gennem æstetiske erfaringer opnå indsigt i kødsovsens smag og kan vurdere smagen ud fra smagens 5 grundsmage
- tilegner sig forskellige madlavningsteknikker og metoder gennem det praktiske og håndværksmæssige arbejde ved fremstilling af en kødsovs
- tilegne sig viden om retten kødsovs forskellige anvendelsesmuligheder
- opnå indsigt i energifordelingen i forskellige retter med kødsovs
- tilegne sig faglige begreber og færdigheder gennem læsning af og arbejdet med den faglige tekst: opskriften.

Læremidlets relatering til de Forenklede Fælles Mål for madkundskab

I de Forenklede Fælles Mål er mål og indhold for faget madkundskab fastlagt. Læremidlet *Kødsovs – 7 opskrifter med kødsovs* er udformet, så det kan indgå i læringsforløb, der begrundes i nedenstående kompetenceområder med tilhørende færdigheds- og vidensområder:

Kompetenceområder	Færdigheds- og vidensområder
Mad og sundhed	Ernæring og energibehov
Fødevarerbevidsthed	Råvarekendskab
Madlavning	Madlavningens mål og struktur Grundmetoder og madteknik Smag og tilsmagning
Måltid og madkultur	Måltidets komposition

Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen, Læreruddannelsen på Fyn, UC Lillebælt.

Læremidlet *Kødsovs – 7 opskrifter med kødsovs* kan anvendes i arbejdet med de færdigheds- og vidensmål i fase 1, der er markeret med grønt i skemaet: Forenklede Fælles Mål: *Kødsovs – 7 opskrifter med kødsovs*. Se skemaet på www.madkundskabsforum.dk

For hvert læringsforløb, skal læreren udvælge og begrunde de færdigheds- og vidensmål, forløbet med læremidlet skal dække og nedbryde færdigheds- og vidensmålene til læringsmål, så det bliver tydeligt for eleverne, hvad de skal arbejde med og lære.

Læreren vurderer hvor i årsplanen forløbet kan indgå ud fra elevforudsætninger og rammefaktorer, så der bliver progression i undervisningen. Indholdet og aktiviteterne tilrettelægges ud fra læremidlet *Kødsovs – 7 opskrifter med kødsovs*. Læreren opstiller de tegn på læring, der skal indgå i evalueringen med eleverne.

Læremidlets opbygning og anvendelse

Læremidlet består af:

- Elevmateriale *Kødsovs – 7 opskrifter på kødsovs*, der viser retten kødsovs forskellige anvendelsesmuligheder
- Lærervejledning med oversigtsskema for opskrifterne og tre opgaveark.

Kødsovs

Kødsovs er en ret, som danskerne har taget til sig, fra den italienske madkultur. Til fremstilling af en kødsovs bruges hakket kød (okse-, grise- eller kyllingekød), smagsgivende grøntsager som løg, bladselleri og tomat samt forskellige friske eller tørrede krydderier. Kødsovsen skal simre i en periode – mindst en halv time – for at udvikle en god smag. I Danmark anvendes kødsovs på flere måder, så den er grundlag for forskellige retter, der kan spises som en frokostret eller som et aftenmåltid.

OPSKRIFTERNE

Opskrifterne, der er faglige tekster i madkundskabsundervisningen, er ens opbygget med overskrift, en ingrediensliste: Opskrift og en fremgangsmåde: Sådan skal du gøre.

Ingredienserne er opstillet i den rækkefølge, de skal bruges. Fremgangsmåden er detaljeret, og alle processer er indskrevet.

Til opskrifterne er der også angivet og udformet opskrifter på tilbehøret. Tilbehøret kan ændres alt afhængig af årstiden. Opskriften på kødsovs er i alle retter næsten ens. Der er en variation i de tørrede krydderier.

De smagsgivende grøntsager er de samme i de syv opskrifter. På opskrifterne er indsat billeder, der viser, hvordan eleverne kan portionsanrette retterne.

I opskrifterne er der anvendt lidt salt. Der er ikke angivet en bestemt slags olie i opskrifterne, men til stegning anbefales det, at bruge olier med mange monoumættede fedtsyrer, da de er velegnede til opvarmning.

Nederst på hver opskrift er rettens energifordeling og energiindhold angivet for en person. Klassen kan afhængig af elevernes forudsætninger samtale om retternes energifordeling, når retten anrettes, og diskutere, fra hvilke ingredienser de får kulhydrat, fedt og protein.

Oversigtskemaet herunder viser, til hvilke måltider retterne kan anvendes, hvilke tørrede krydderier der er anvendt i den enkelte kødsovs. Desuden angives i skemaet portionsstørrelsen i forhold til madkundskabsundervisningen. Anvendes opskrifterne af eleverne i hjemmet, er portionerne højest til fire personer. I den sidste søjle vises energiindhold og -fordeling i retterne, så det er let at sammenligne.

Oversigtskema

Opskrift	Rettens anvendelse i måltiderne	Tørrede krydderier	Portionsstørrelse - antal personer	Energiindhold og -fordeling
½ bagt kartoffel med kødsovs	Frokost og aftensmåltid	Oregano, salt og peber	4	Energi 6.085 KJ P 22 % K 45 % F 33 %
Fuldkornstortillas med stærk/krydret kødsovs	Frokost og aftensmåltid	Stærkt chilikrydderi, salt og peber	4 – en hel tortillas 8 – en halv tortillas	Energi 7.100 KJ P 17 % K 50 % F 33 %
Kartoffelmos med kødsovs	Aftensmåltid	Oregano, salt og peber	4-6	Energi 6.135 KJ P 18 % K 54 % F 28 %
Lasagne	Aftensmåltid	Oregano, timian, salt og peber	4-8	Energi 9.470 KJ P 24 % K 46 % F 30 %
Pitabrød med kødsovs	Frokost og aftensmåltid	Oregano, salt og peber	4-8 Opskriften er på 8 små pitabrød	Energi 7.700 KJ P 20 % K 61 % F 19 %
Pizza med kødsovs	Frokost og aftensmåltid	Oregano, salt og peber	4-8	Energi 8.465 KJ P 22 % K 54 % F 24 %
Spaghetti med kødsovs	Aftensmåltid	Oregano, salt og peber	4-6	Energi 5.410 KJ P 23 % K 46 % F 31 %

Arbejdet med opskrifterne på kødsovs

De fleste elever kender sikkert retten kødsovs. Derfor er det vigtigt, at læreren tydeliggør, hvad eleverne skal lære, når de arbejder med opskrifterne og tilbereder forskellige retter med kødsovs.

Eleverne skal kende læringsmålene for undervisningen.

Undervisningen kan tage udgangspunkt i elevernes erfaringer og oplevelser med retten kødsovs.

I det efterfølgende forløb, hvor opskrifterne og fødevarerne er læremidler, er det væsentligt, at eleverne har fokus på ingredienserne – det hakkede kød, grøntsagerne og de tørrede krydderier, tilberedningsteknikker og -metoder samt smag. Eleverne kan arbejde med opgave 1.

I opskrifterne er der særlige faglige begreber, som eleverne skal lære og kende betydningen af.

Lad eleverne forklare med deres egne ord, hvad de betyder. Her kan eleverne anvende opgave 2.

Alt afhængig af elevernes forudsætninger kan de fremstille alle retter og sammenligne dem i forhold til anvendelse, smag og energifordeling. Eleverne kan arbejde med opgave 3. Tilberedningstiden af de 7 retter er forskellig. Fuldkornstortilla og lasagne vil kræve tre lektioner.

LINK

www.altomkost.dk

<http://www.emu.dk/modul/madkundskab-m%C3%A5I-%C3%A6seplan-og-vejledning>

<http://madkundskabsforum.dk/planlaegning/laeremidler/7-opskrifter-med-koedsovs>

<http://madkundskabsforum.dk/planlaegning/laeremidler/koedets-gang>

www.smagensdag.dk

OPGAVE

Opgave 1

Kødsovs-retternes smag

Smag på retterne med kødsovs og vurder deres smag ud fra smagens 5 grundsmage.

Sæt 1 kryds for lidt, 2 kryds for middel og 3 kryds for meget under hver grundsmag.

Diskuter retternes smag.

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
½ bagt kartoffel med kødsovs															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Fuldkornstortillas med stærk/krydret kødsovs															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Kartoffelmos med kødsovs															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Lasagne															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Pitabrød med kødsovs															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Pizza med kødsovs															

Ret	Sødt			Surt			Salt			Bittert			Umami		
Spaghetti med kødsovs															

OPGAVE

Opgave 3

Vurdering af de 7 retter med kødsovs

Opskrift	Beskriv rettens smag og fortæl om, hvornår og sammen med hvem du vil spise den.	Energifordeling. Fra hvilke ingredienser får I kulhydrat, fedt og protein?
½ bagt kartoffel med kødsovs		
Fuldkornstortillas med stærk/krydret kødsovs		
Kartoffelmos med kødsovs		
Lasagne		
Pitabrød med kødsovs		
Pizza med kødsovs		
Spaghetti med kødsovs		