

BATTLE 2: MADSPILDS-FREESTYLE

TIL UNDERVISEREN

Formålet: med denne battle er, at eleverne får erfaringer med at lave mad med varer, der ofte smides ud.

Varighed: 80 min inkl. pause

Indhold: Eleverne skal nu lave mad af nogle af de råvarer, der ofte bliver smidt ud (rugbrød og grøntsager). For at give dem noget at arbejde ud fra, får eleverne nogle opskrifter, som de kan tage udgangspunkt i. De kan vælge at lave retter, som de er beskrevet nedenfor, eller de kan freestyle dem på den måde, at de udskifter ingredienser eller tilføjer noget andet. Eleverne kan også vælge at lave noget helt andet. Det er her, deres kreativitet kan komme i spil.

Start med at introducere eleverne til Forbrugerrådet Tænks gratis madspilts- og råvareapp "For resten". I appen kan man skrive den vare, man har tilovers, og så kommer appen med forslag til retter, man kan lave med varen. Her kan eleverne få inspiration. Appen finder i i app store, google play eller her:

Her er de retter, som vi har lavet opskrifter til. Hvis eleverne vil følge dem, er der købt ind til, at hvert hold på 3-4 elever laver:

- 1 portion tomatsauce med pasta
- 2 rugbrødstoasts til deling
- Rugbrødsstænger af 4 skiver rugbrød
- 1 portion hummus
- Freestyle med resten af varerne

Eleverne har 70 minutter til at lave maden og anrette den. Det er meningen, at maden stilles som en buffet, så alle kan smage. Der er også 10 minutter til pause undervejs. Underviseren vurderer retterne ud fra:

- Smag
- Anretning
- Kreativitet

Der gives 1 point til hver kategori - for bedste smag, bedste anretning og mest kreative påfund. Lad eleverne præsentere deres retter for hinanden, hvorefter, der er fællesspisning. Det er vigtigt, at tiden bliver holdt, da der ellers ikke er tid til de andre battles.

Variation

Hvis du vil udfordre dine elever mere, kan du sagtens købe de ingredienser, du har lyst til, og lade eleverne lave mad uden opskrifter.

INDKØBSLISTE

Indkøbslisten er lavet til et hold på 16 elever, som inddeles i 4 hold á 4 elever.

Mejerivarer

- 1 pakke ost i skiver (der skal bruges 8 skiver)
- 1-2 pakker skinke/kyllingepålæg (der skal bruges 8 skiver)
- 1 kg skyr

Grønt

- 1 kg løg
- 1 hvidløg
- 1 kg gulerødder
- 1 bundt frisk basilikum
- 1 bundt frisk timian
- 4 citroner

Kolonial

- 2 store pakker rugbrød – ½ pakke til hvert hold
- 4 dåser hakkede tomater
- 4 dåser kikærter
- 1 kg fuldkornspasta
- 1 pakke grøntsagsbouillonterninger
- 1 glas spidskommen
- 1 tube ketchup

Diverse basisvarer som I formentligt har i køkkenet

- Bagepapir
- Olivenolie
- Salt
- Peber
- Forskellige tørrede krydderier – fx oregano, timian og paprika
- Sukker eller honning

Evt. ekstra råvarer til Madspilds-freestyle

- 1 L mælk
- 6 æg
- 1 kg hvedemel

TIL ELEVERNE

Nu skal I lave mad. I kan følge opskrifterne nedenfor eller freestyle, som I har lyst.

I får disse varer til rådighed: ½ pakke rugbrød, et par skiver ost og skinke, 1 dåse kikærter, 1 dåse hakkede tomater, gulerod, løg, hvidløg, fuldkornspasta – og derudover nogle basisvarer som olie, salt, peber og krydderier m.m.

Hvis I vil følge opskrifterne, er der købt ind til, at I kan lave:

- 1 portion pasta med tomatsoUCE
- 2 rugbrødstoast
- Rugbrødsstænger af 4 skiver rugbrød
- 1 portion hummus

Jeres underviser vurderer retterne og giver jer point ud fra

- Smag
- Anretning
- Kreativitet

Sæt i gang!

OPSKRIFTER

Tomatsauce med pasta

I skal bruge

1 fed hvidløg
1 gulerod
1 løg
1 spsk olie
1 dåse hakkede tomater
1 bouillonterning
3-4 dl vand til at spæde op med
Tilsmagning: Salt, peber, balsamico-eddike og honning
250 g fuldkornspasta



Sådan gør I

1. Vask og skrub eller skræl guleroden, pil løg og hvidløg.
2. Hak gulerod, hvidløg og løg groft.
3. Hæld grøntsagerne i en gryde. Tilsæt olien.
4. Steg grøntsagerne ved middel varme i 3-4 minutter.
5. Tilsæt de hakkede tomater og bouillonterningen.
6. Er saucen for tyk, så hæld lidt vand i.
7. Lad saucen simre i cirka 10-15 minutter. Blend saucen med en stavblender.
8. Kog pasta - følg anvisningen på pakken.
9. Smag til med salt, peber, lidt balsamicoeddike og honning.

Rugbrødstoast

I skal bruge (til 1 toast)

- 2 stykker rugbrød
- 1 skive ost
- 1 skive hamburgerryg eller kyllingepålæg
- ½ spsk ketchup
- Et drys oregano eller andet krydderi



Sådan gør I

1. Tænd toasteren.
2. Smør det ene stykke rugbrød med ketchup.
3. Læg ost og hamburgerryg oven på. Drys med krydderi.
4. Læg det andet stykke brød oven på og toast det hele i toasteren.

Rugbrødsstænger

I skal bruge

- 4 stykker rugbrød
- 1-2 spsk olie
- Krydderier – fx oregano eller hvidløg
- Et drys salt



Sådan gør I

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Smør lidt olie på hver skive rugbrød med en pensel.
3. Skær hver skive rugbrød i 3-4 stænger, og læg stængerne på en bageplade med bagepapir.
4. Drys med lidt salt og timian – eller dit yndlingskrydderi.
5. Rist rugbrødsstængerne i ovnen i ca. 15-20 minutter, indtil de er sprøde. Servér dem med en lækker dip.

Hummus

I skal bruge

- 1 dåse kikærter
 - 3-4 spsk skyr
 - 1 fed hvidløg
 - 1 tsk. spidskommen
 - 1 tsk. paprika
- Smag til med salt og citronsaft



Sådan gør I

1. Hæld vandet fra kikærterne.
2. Stavblend kikærter, skyr, hvidløg, spidskommen og paprika i en skål. Smag til med salt og citronsaft.

Opgave: Download appen "For resten" og kom med bud på, hvad I ellers kunne have lavet af rugbrød og gulerødder. Skriv ideerne her:
