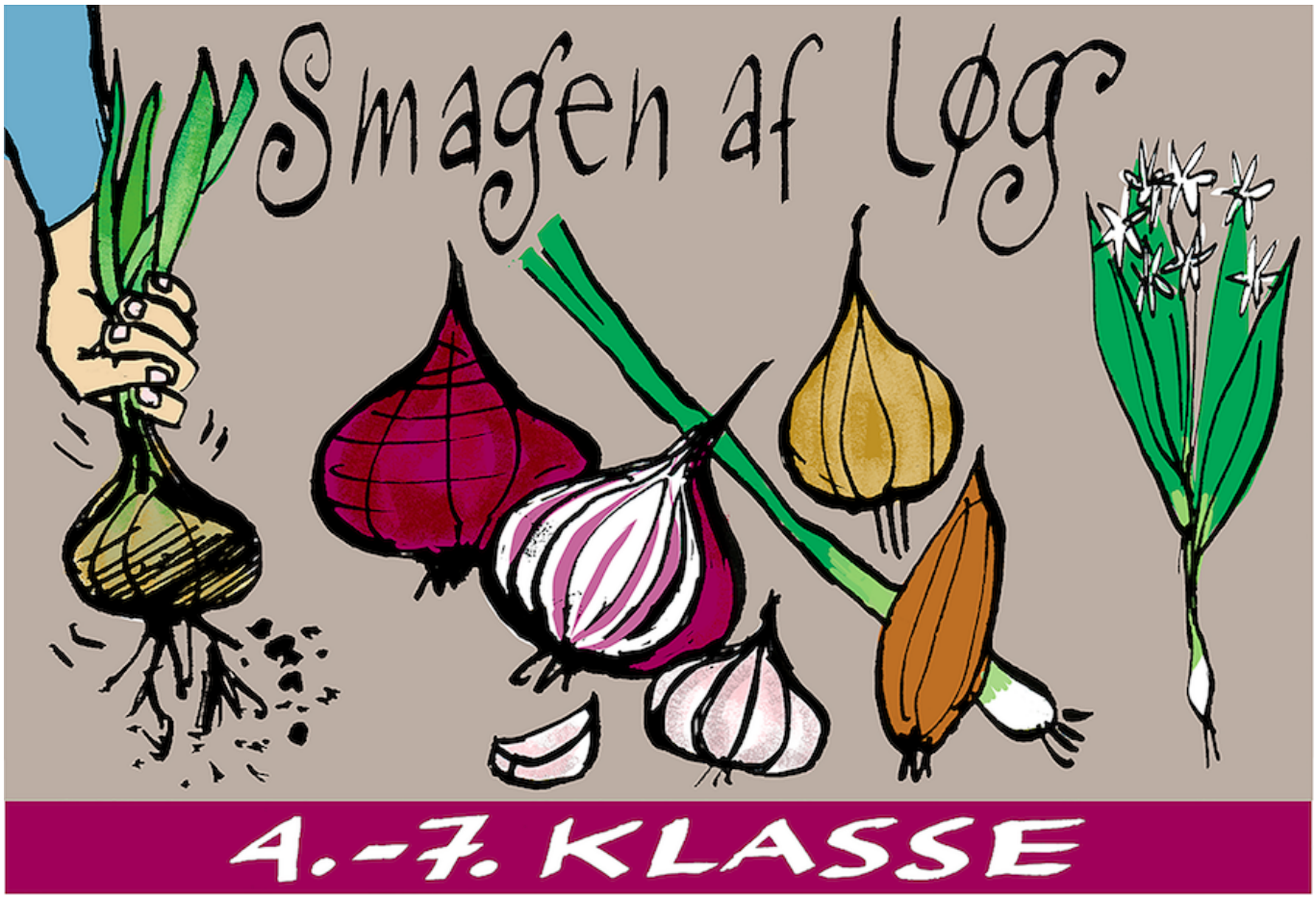
Det store løg-smagsprojekt

Forfattere: Martha Freja Andreassen, Rasmus Petersen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Info: Undervisningsforløbet er udviklet af Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen, lærerstuderende fra University College Copenhagen – Carlsberg. Forfatterne har undervejs sparret og samarbejdet med Majbritt Pless, Mathias Skovmand-Larsen og Peter Brodersen.
Faglige temaer: Råvarekendskab, Løg, Sæt ord på smagen, De fem grundsmage, Tekstur
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Madlavning



Introduktion:
Eleverne skal tilberede, smage og undersøge forskellige slags løg og herigennem opnå viden om løgenes historie, dyrkning og smag.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1	Inddel klassen i fire grupper (eller otte grupper - så arbejder to grupper med samme emne)
2	Gruppearbejde – et løgsmagsprojekt: Hver gruppe tildeles forskellige løg + matchende kopiark. • Hvidløg – kopiark 1 • Kepaløg – kopiark 2 • Forårsløg - kopiark 3 • Skalotteløg – kopiark 4 Eleverne skal tilberede, smage, undersøge og udarbejde plancher for deres respektive løg – og fremlægge for klassen. Opgavebeskrivelsen fremgår af kopiarkene. Her fremgår det ligeledes, at hver gruppe skal udfylde analyseskemaet kopiark 5, hvor de skal tilberede, smage og vurdere det respektive løg, når det bliver hhv. råt, stegt og bagt.
3	Præsenter for klassen.
4	Opsamling med fokus på løgenes smag, historie, dyrkning og funktioner.
5	Hæng plakaterne op i lokalet til næste gang.
6	Oprydning.

Forberedelser

Indkøb råvarer: (*i alt = ca. 41 - 56 kr.)*

- Forårsløg (2 bundter = ca. 16 kr.)
- Hvidløg (1 net = ca. 8-10 kr.)
- Hvide/rødløg (1 net = ca. 7-10 kr.)
- Skalotteløg (1 net = ca. 10-20 kr.)

Til plancher:

- Karton
- Sakse

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

- Lim

Til udprint:

Analyseskemaet (kopiark 5) til hver elev.

Hver gruppe tildeles et løg og kopiark der matcher:

- Hvidløg – kopiark 1
- Kepaløg – kopiark 2
- Forårsløg - kopiark 3
- Skalotteløg – kopiark 4

Læringsmål

- *At du kan præsentere et udvalgt løgs historie, smag og dyrkning for resten af klassen*
- *At du kan kende forskel på forskellige løgs smage, udseende og historie.*

Og fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse
- Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen
- Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed

Fra kompetenceområdet Madlavning:

- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistenser og aromaer
- Eleven har viden om grundsmage, konsistenser og aromaer

Kopiark

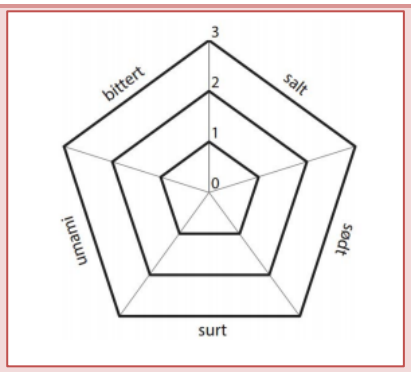
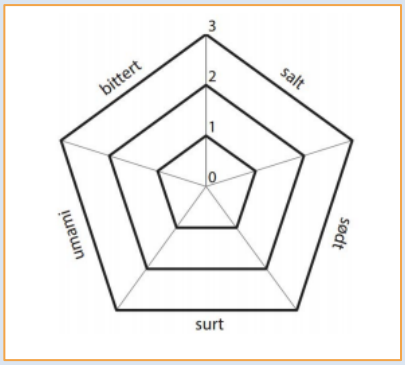
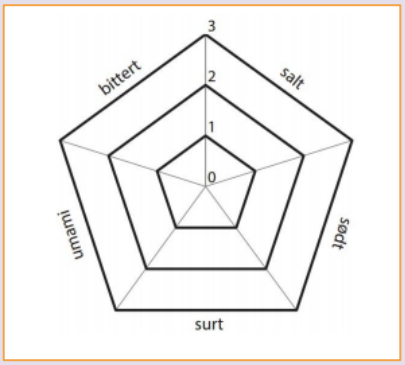
Kopiark:
Analyseskema (kopiark).pdf
Hvidløg (kopiark).pdf
Kepaløg (kopiark).pdf
Forårsløg (kopiark).pdf
Skalotteløg (kopiark).pdf
O-shin-chae.pdf

Sorte hvidløg.pdf

Analyseskema

Her skal du smage og analysere ét løg, tilberedt på forskellige måder. Tilbered løget bagt, stegt og råt. Udfyld derefter smags- og konsistensskeamet sammen med din gruppe.
Klip skemaet ud og sæt det på din planche til fremlæggelsen.

Bag løget	Skær løget over i halv. Sæt det i ovnen på 180 °C varmluft i 20 min.
Steg løget	Fjern løgets skal. Skær det i kvarte. Tilsæt lidt olie på en pande. Steg løget i 5 minutter på medium varme.
Råt løg	Skær løget ud i 1x1 cm.

	SMAG	KONSISTENS			
BAGT LØG		BLØD	SLIMET	SAFTIG	SPRØDT
		MØRT	SVAMPET	KLISTRET	ANDET?
STEGT LØG		BLØD	SLIMET	SAFTIG	SPRØDT
		MØRT	SVAMPET	KLISTRET	ANDET?
RÅT LØG		BLØD	SLIMET	SAFTIG	SPRØDT
		MØRT	SVAMPET	KLISTRET	ANDET?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

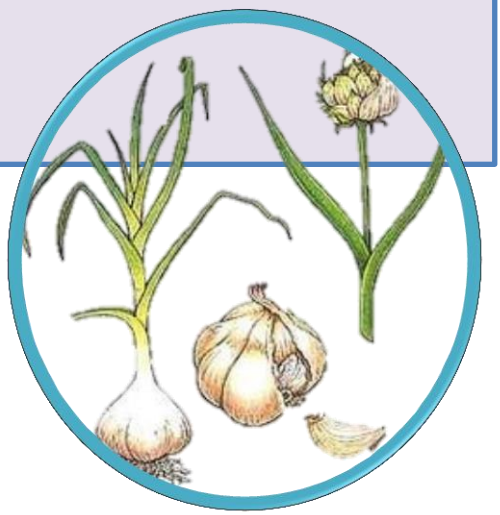
Hvidløg

Gruppearbejde

OPGAVEBESKRIVELSE

- Lav en flot planche om hvidløget som indeholder:
  - Hvidløgets historie
  - Dyrkning af hvidløg
  - Hvidløgets sundhedsmæssige egenskaber
  - Billeder af hvidløg
  - To forslag til madlavning med hvidløg (søg på nettet: "opskrift hvidløg")
  - Analyseskema

- Fremlæg (5 minutter)
  (forslag: 1 elev = historie + dyrkning, 1 elev = sundhed + opskrifter, 2 elever = analyseskema)
  - Hele jeres planche
  - Forklar jeres analyse af hvidløget
  - Lav smagsprøver til klassen



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Dyrkning af hvidløg

Hvidløg er nemt at få til at vokse i Danmark.

1. Del hvidløget i fed
2. Sæt hvidløgsfedene i fugtig jord om efteråret - på et solrigt sted
3. Lav 5 cm. dybe riller i jorden
4. Læg 1 fed i jorden, med 12 cm. afstand og 25 cm. mellem hver række
5. Hæld 4 cm. jord over hvidløget
   Hvidløg er normalt høstklare midt i juli til sidst i juli
6. Hvidløgene hives op af jorden og tørres i 3-4 uger

Hvidløgets historie

Hvidløget både som medicin, elskovsmiddel og i madlavning. Hvidløget bruges i næsten alle verdenskøkkener. Hvidløg stammer fra centralasien, men har vandret jorden rundt med menneskets omrejsen. Hvidløget kom til Danmark i oldtiden, og blev meget populært i 1960'erne, da danskerne blev vilde med fransk og italiensk madlavning, som indeholder meget hvidløg.

Sundhed

I folkemedicinen har hvidløg siden oldtiden været brugt mod mange forskellige sygdomme. Moderne videnskabelige undersøgelser viser, at daglig indtagelse af hvidløg måske kan forebygge hjertesygdom, bakterier, virusser og svampeinfektioner.

Hvidløg indeholder 4-5 forskellige aktive stoffer, der har en antibakteriel virkning.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

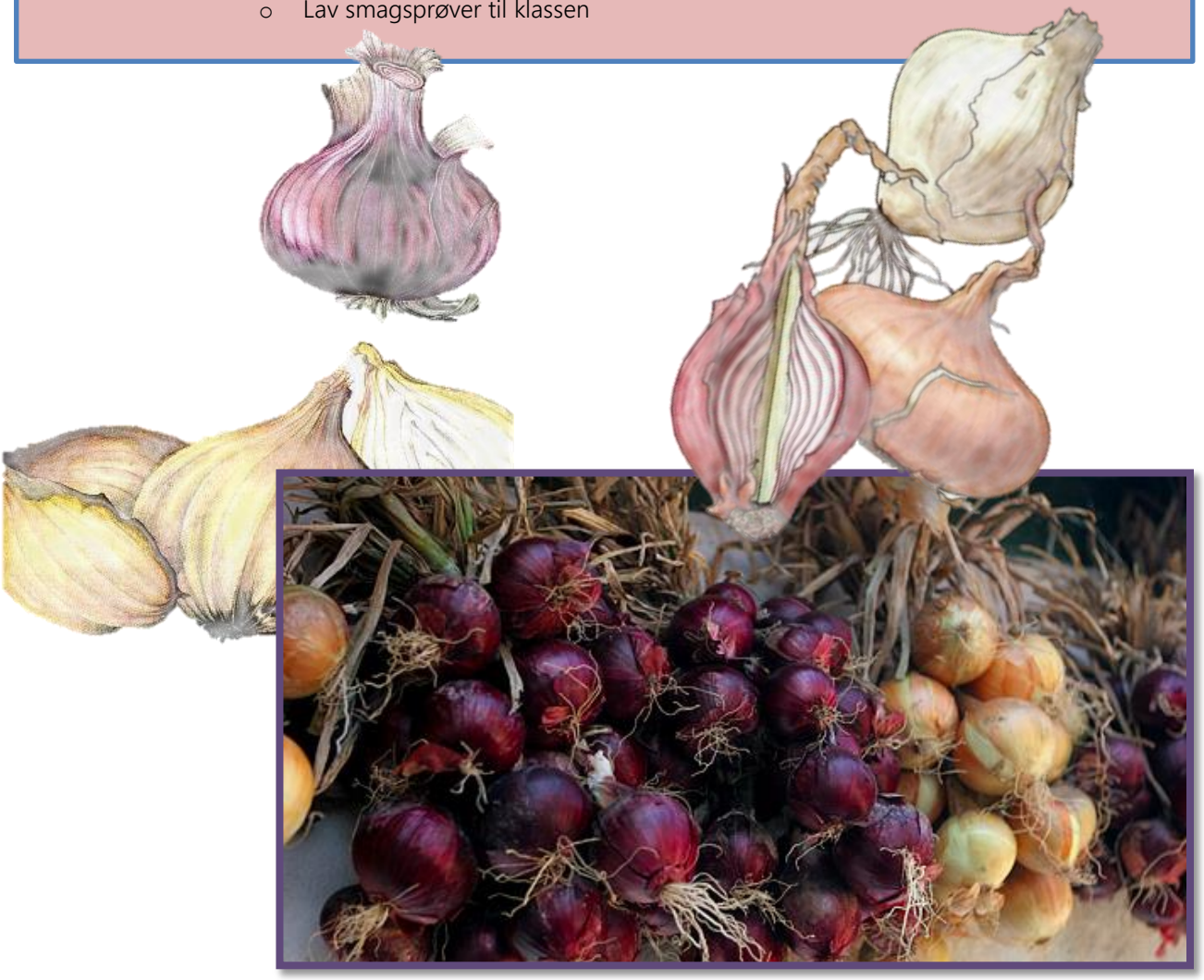
Kepaløg (Zittauerløg)

Gruppearbejde

OPGAVEBESKRIVELSE

- Lav en flot planche (A3) om zittauerløget som indeholder:
  - Kepaløgets historie
  - Dyrkning af kepaløg
  - Kepaløgets sundhedsmæssige egenskaber
  - Billeder af kepaløg
  - 2 forslag til madlavning med kepaløg (søg på nettet: "opskrift zittauerløg eller rødløg")
  - Analyseskema

- Fremlæg (5 minutter)
  (forslag: 1 elev = historie + dyrkning, 1 elev = sundhed + opskrifter, 2 elever = analyseskema)
  - Hele jeres planche
  - Forklar jeres analyse af zittauerløget
  - Lav smagsprøver til klassen



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Dyrkning af kepaløg

Kepaløg er de gule zittauerløg og røde rødløg. Løg hører til liljefamilien, som omfatter mange forskellige typer af spiseløg. Det mest almindelige spiseløg er kepaløg.

1. Køb små friske stikløg og sæt dem i jorden i starten af maj
2. Lav en 3 cm dyb rille i jorden
3. Læg løget i jorden: 7 cm. mellem hvert løg og 25 cm. mellem hver række
4. Husk at sørge for, at jorden er fugtig
5. Løgene er klar til høst i juli (når stilkene ligger halvt ned på jorden)
6. Hiv løgene op og læg dem til tørring

Kepaløgets historie

Kepaløg siges at stamme fra Asien, hvor de stadig gror vildt. Vi ved, at der er dyrket kepaløg i Kina i over 3000 år. Så det er en gammel sag. Man kan finde små tegninger af løg i pyramiderne i Ægypten. Romerne bragte løgene til Europa. Columbus bragte løgene til Amerika.
I middelalderen brugte man løgene som nærringsmiddel og som lægeurt, hvilket vi stadig gør i dag.

Sundhed

Kepaløg er en næringstæt fødevare. Løg har lavt kalorieindhold og højt indhold af vitaminer, mineraler, antioxidanter, fosfor, kalium, folat, calcium, magnesium og svovl.
Én kop hakket kepaløg indeholder ca. 10 % af det anbefalede daglige indtag af vitamin C, B-6 og mangan.
Rødløg er sundere end zittauerløg, da de har højere indhold af antioxidanter.
Løg er med til at mindske risikoen for flere kræftformer, de er gode for hud og hår og er endda med til at forbedre humøret.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Forårsløg

Gruppearbejde

OPGAVEBESKRIVELSE

- Lav en flot planche (A3) om forårsløg, som indeholder:
  - Forårsløgets historie
  - Dyrkning af forårsløg
  - Forårsløgs sundhedsmæssige egenskaber
  - Billeder af forårsløg
  - 2 forslag til madlavning med forårsløg (søg på nettet: "opskrift forårsløg")
  - Analyseskema

- Fremlæg (5 minutter)
  (forslag: 1 elev = historie + dyrkning, 1 elev = sundhed + opskrifter, 2 elever = analyseskema)
  - Hele jeres planche
  - Forklar jeres analyse af forårsløg
  - Lav smagsprøver til klassen

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Dyrkning af forårsløg

En delikat lille sag at dyrke

1. Så frø i køkkenhaven i april med et tyndt lag jord over.
2. Så forårsløgene med 5 cm. mellem planterne, 15 cm. mellem rækkerne.
3. Forårsløg må ikke mangle vand, ellers bliver de seje.
4. Høst løget ca. 8 uger efter de er sået.

Det er også muligt at så dem derhjemme i vinduet.

Se billeder.

Forårsløgets historie

Forårsløg stammer oprindeligt fra Asien, sandsynligvis omkring Sibirien eller Kina. Forårsløget bruges stadig meget i det asiatiske køkken.

Det latinske efternavn fistulosum betyder "hul", hvilket refererer til de hule blade og blomsterstænglen.

Et forårsløg ligner en miniporre eller et kæmpepurløg og er mildt, saftigt og sprødt.

Sundhed

Forårsløg er egentlig bare almindelige løg, som høstes på et tidligt stadie.

Derfor er forårsløget en intens lille vitaminbombe. Forårsløget har 83 gange (!) så meget A-vitamin og syv gange så meget C-vitamin som almindelige kepaløg. A-Vitaminet er godt for øjnene og C-vitamin er godt mod hjertekarsygdomme og nyere forskning viser, at det er godt mod kræft.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Skalotteløg

Gruppearbejde

OPGAVEBESKRIVELSE

- Lav en flot planche (A3) om skalotteløget, som indeholder:
  - Skalotteløgets historie
  - Dyrkning af skalotteløg
  - Skalotteløgets sundhedsmæssige egenskaber
  - Billeder af skalotteløg
  - 2 forslag til madlavning med skalotteløg (søg på nettet: "opskrift skalotteløg")
  - Analyseskema

- Fremlæg (5 minutter)
  (forslag: 1 elev = historie + dyrkning, 1 elev = sundhed + opskrifter, 2 elever = analyseskema)
  - Hele jeres planche
  - Forklar jeres analyse af hvidløget
  - Lav smagsprøver til klassen

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Dyrkning af skalotteløg

Skalotteløg er nemt at få til at vokse i Danmark.

Skalotteløg er i familie med de almindelige kepaløg. Skalotteløgene gror dog i klynger og kan danne op til 10 løg pr. plante.

- Så løget mellem februar og marts
- Læg et løg i fugtig, løs jord, med 10 cm. afstand
- Husk at vande løget i tørre perioder og fjern ukrudt
- Løgets høstes i august og tørres

Skalotteløgets historie

Skalotteløg siges at stamme fra det vestlige Asien og Palæstina. Det er en meget gammel plante og dyrkes over store dele af verden. Skalotteløget blev introduceret i Danmark i 1700-1800-tallet, sammen med det almindelige kepaløg.

Sundhed

Skalotteløg er rig på vitamin A, B og E, og især vitamin C, hvor indholdet er dobbelt så stort som i almindelig løg. God kilde til kalium, som modvirker for højt blodtryk, samt allicin, der bl.a. formodes at sænke cholesterolindholdet i blodet og forbedre immunsystemet.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

O-shin-chae

Her spises der ikke løg grundet religion!

Tempelmad, der spises i dele af Sydkorea, er tæt forbundet til den buddhistiske religion. I Sydkoreansk tempelmad må kød og mælkeprodukter ikke indgå. Derudover må løg, hvidløg, purløg, forårsløg og porrer ikke indgå.

O-shin-chae kaldes de forskellige løg, der betyder, at de hindrer spirituel og religiøs indsigt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Sorte hvidløg

Sorte hvidløg er almindelige hvidløg, som du kender dem, der har været igennem en såkaldt fermentering. Det er en ældgammel koreansk opfindelse, hvor hvidløget udsættes for omkring 60 graders varme og et kontrolleret fugtighedsforhold i omkring 30 dage. Derefter tørres det. Det er under denne transformation, at hvidløgets smag og udseende ændrer sig. Hvidløget bliver sødt og karamelagtigt i konsistensen. Man kan godt købe det i danske supermarkeder! Prøv det i stedet for fredagsslikken!

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv