

SMAGFULD
UNDER-
VISNING



SÆSON
PÅ SKOLE-
SKEMAET



LÆRERVEJLEDNING
sæson

HVERDAGSMAD MED MERE FRUGT, GRØNT & GLÆDE



GRØNT
GØR LIVET
LÆKKERT



LÆS DIG
SULTEN PÅ
SÆSON.DK



Kampagne med støtte fra
Den Europæiske Union og fra
Gartneribrugets Afsætningsudvalg

VELKOMMEN TIL SÆSON PÅ SKOLESKEMAET

Sæson på skoleskemaet er et undervisningsforløb bestående af to moduler. Formålet med undervisningen er at vise variationsmulighederne med frugt og grønt samt give inspiration til, hvordan man får mere frugt og grønt ind i hverdagens måltider.

Undervisningen i de to moduler er både praktisk og teoretisk. Der arbejdes i henhold til læringsmålene med praktiske færdigheder, æstetiske erfaringer og eksperimenteren. Der lægges endvidere op til fælles diskussioner om både sundhed, produktionsform og kvalitet.

FØRSTE MODUL

Første modul består af et besøg i skolekøkkenet af to Sæson-vejledere, som introducerer eleverne for begrebet sæson og sæsonens betydning for madens kvalitet.

Når man vælger frugt og grønt i sæson, får man friske råvarer med smag, saft og kraft samt en helt naturlig variation i maden henover året. At lave mad i sæson giver ikke blot mangfoldighed i form og farver, men gør det også nemmere at dække kroppens behov for vitaminer og mineraler.

Herudover er omdrejningspunktet sensorik i form af en sensorisk smagning, som eleverne involveres i samt forholder sig selvstændigt og kritisk til. Hvis din klasse ikke får besøg, kan du nemt selv gennemføre øvelserne i første modul med eleverne - hent elevmaterialet på sæson.dk/skoler

ANDET MODUL

Andet modul gennemfører du selv sammen med eleverne i jeres skolekøkken. Modulet er en praktisk/metodisk undervisningsgang med særligt fokus på tilberedningsteknik, metodik, tilsmagning og variation, eksemplificeret ved blomkål. Eleverne får herved vist, hvordan de med enkle midler kan anvende dem kreativt til velsmagende hverdagsmad.

I materialet vises, hvordan blomkål kan bruges på fire forskellige måder. Eksemplet kan overføres til andre grøntsager som fx selleri, gulerødder, rødbeder og jordskokker.

Materialet til andet modul kan også bruges selvstændigt, da det indeholder både introduktion til undervisningen, opskrifter samt indkøbslister.

MATERIALER

Alt materialet vedrørende Sæson på skoleskemaet kan downloades på sæson.dk/skoler, hvor du også kan downloade tidligere undervisningsmateriale om tomater og krydderurter.

På sæson.dk kan du derudover finde relevant viden om sæsonens frugt og grønt samt søge blandt 600 opskrifter udviklet af professionelle madskribenter og kokke.

ÉN GRØNTSAG, UTALLIGE MULIGHEDER

Frugt og grønt er en råvarekategori, der kan varieres næsten i det uendelige ved forskellige udskæringer, tilberedninger og tilsmagninger. Blomkålen er et godt eksempel på, hvordan udskæringen påvirker helhedsindtrykket markant, og på hvordan man ved hjælp af variation i tilberedning og tilsmagning kan skabe retter med vidt forskellige udtryk.

FAKTA OM BLOMKÅL

Blomkål kategoriseres som en blomstergrøntsag, da 'hovedet' består af ikke fuldt udviklede blomster. Den karakteristiske hvide farve har den fået gennem forædling, hvor blomsterne afdækkes med plantens egne blade for at undgå, at blomsterne udvikler klorofyl og derved får en grøn farve. Forædling har gjort, at man i dag har fået nye typer blomkål, fx Romanesco.

Blomkålen er en sommer- og sensommer-grøntsag, som er i sæson fra juni til november. Frisk blomkål smager nøddeagtigt og ved kogning sødt. Ved for lang tids kogning, kan smagen opleves 'kålet'. Blomkål indeholder store mængder kostfibre ca. 2,4 g pr 100 g, som er godt for fordøjelsen.

Få mere inspiration til brug af blomkål på siden 'Knæk blomkålskoden' som findes bagerst i lærevejledningen. "Knæk blomkålskoden" kan også downloades på sæson.dk/skoler

OPSKRIFTER MED BLOMKÅL

I de følgende fire opskrifter viser blomkålen nogle af sine mange ansigter: Hakket og bagt i en muffin, blendet til en couscous-salat, som rå blomkålsbuketter med en karry-dressing samt i en cremet puré, hvor overskydende stokke fra de andre opskrifter bruges.

Opskrifternes portionsstørrelse er angivet, og indkøbslisten tager udgangspunkt i én portion af hver af de fire opskrifter. Det er her op til underviseren at justere mængderne i forhold til klassens elevtal.

KØKKENSKOLE

skiver
Del blomkålen i mindre buketter og skær disse i fine skiver, der ligner små træer. Forkæl med en smagfuld marinade af fx olivenolie, citron og friske krydderurter.

blomkålsris
Riv blomkålen på det grove rivejern og server som ris til boller i karry - kolde eller varmet med i sovsen. En nem måde at trylle ekstra grønt indenbords.

buketter
Knæk de små buketter af stokken, kog dem al dente og server dem som lækkert tilbehør. Eller steg dem hårdt på panden med dine yndlingskrydderier.

stokken
Gør kål på stokken i en klassisk blomkålsgratin. Eller kog den i mælk og blend til en cremet suppe. Kan også skæres i skiver, der giver god fylde i wokretten.

hele hovedet
Den flotte kasseblomst kan dampes og serveres hel fx med en fyldig creme fraiche-dressing. Også bladene kan bruges fx fintsnittet i salat eller blendet til en pesto.

KNÆK BLOMKÅLSKODEN

Blomkålen er både smuk, sund og alsidig. Koges den for længe, bliver den kedelig. Lærer du den bedre at kende, byder den på masser af skøn smag og variation. Find opskrifter på sæson.dk



BLOMKÅLSMUFFINS

25-30 stk

2 blomkål
2 løg
4 skiver bacon
2 spsk. olie
3 dl mælk
2 tsk. salt
Peber
8 æg
200 g revet mild ost
6 dl hvedemel
2 tsk. bagepulver
25-30 muffinformer
Evt. sesamfrø

Tænd ovnen på 175 grader. Del blomkålen i små buketter og gem blomkålstokkene, hvis der også skal laves blomkålspure. Hak løget.

Skær baconskiverne i små tern. Svits bacon, blomkål og løg i olie på en pande 3-4 minutter uden at det tager særlig farve. Kom mælken i og kog op. Krydr med salt og peber. Kog blandingen et par minutter. Tag panden fra varmen.

Rør æg, ost, hvedemel og bagepulver sammen. Rør kålblanding i. Fordel dejen i 25-30 muffinformer. Drys evt. sesamfrø over. Bag dem ved 175 grader på midterste ovnribbe ca. 35 minutter.

Opskriften er fra sæson.dk





BLOMKÅLS-COUSCOUS

4 personer

1 blomkål
1 løg
1 håndfuld krydderurter
fx basilikum eller persille
50 g pinjekerner
50 g rosiner
100 g fetaost
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

Del blomkålen i buketter og gem blomkålsstokkene, hvis der også skal laves blomkålspure. Hak løget fint, Skyl og hak krydderurterne fint.

Riv blomkålen groft på et rivejern.

Bland blomkål, løg og krydderurter sammen i en skål.

Rist pinjekerner på en tør pande til de er gyldne.

Vend blomkålsblandingen med rosiner, fetaost, pinjekerner og olivenolie og smag salaten til med salt og peber.

Opskriften er fra [sæson.dk](https://www.sæson.dk)





BLOMKÅLSPURÉ

8 personer

4 blomkålstokkene
8 dl mælk
2 dl olivenolie
Saft af 1½ citron
2 fed hvidløg
Salt og peber

Skær stokkene i mindre stykker og damp dem i mælken i ca. 5 minutter til de er godt møre.

Blend blomkålstykkerne med olie og citronsaft til en tyktflydende blomkålspuré.

Smag dressingen til med presset hvidløg, salt og peber.

Blomkålspuré er lækkert tilbehør til både fisk, kylling og koteletter.

Opskriften er fra sæson.dk





RÅ BLOMKÅL MED KARRY-MANGO DRESSING

4 personer

1 blomkålshoved
400 g fine ærter
1 mango
3 dl drænet yoghurt, 10%
1 tsk karry
2 spsk mango-chutney
10 g frisk ingefær
1 bk brøndkarse
Salt og peber

Del blomkålshovedet i små buketter og gem blomkålstokkene, hvis der også skal laves blomkålspure. Optø ærterne, hvis de er frosne.

Skræl mangoen, skær kødet fri af stenen og skær det i små tern.

Bland en dressing af yoghurt, karry, chutney og friskrevet ingefær. Smag til med salt og peber.

Vend de rå grøntsager og frugten i dressingen og lad den trække i ca. ½ time. Pynt med brøndkarse.

Opskriften er fra sæson.dk



SAMLET INDKØBSLISTE

INDKØB TIL ÉN PORTION

4		Blomkål
3		Løg
4		Skiver (kalkun) bacon
1½ l		Mælk
8		Æg
200 g		Revet mild ost
25-30		Muffinforme
1 bdt		Krydderurter fx basilikum eller persille
50 g		Pinjekerner
100 g		Fetaost
2		Citroner
2 fed		Hvidløg
400 g		Fine ærter
1		Mango
3 dl		Drænet yoghurt, 10%
2 spsk		Mango-chutney
10 g		Frisk ingefær
1 bk		Brøndkarse

TJEK BEHOLDNINGEN AF DISSE VARER

	Salt
	Peber
	Hvedemel (6 dl)
	Bagepulver
	Olie (½ l)
	Karry (1 tsk)
	Rosiner

skiver

Del blomkålen i mindre buketter og skær disse i fine skiver, der ligner små træer. Forkæl med en smagfuld marinade af fx olivenolie, citron og friske krydderurter.

blomkålsris

Riv blomkålen på det grove rivejern og servér som ris til boller i karry - kolde eller varmet med i sovsen. En nem måde at trylle ekstra grønt indenbords.

buketter

Knæk de små buketter af stokken, kog dem al dente og servér dem som lækkert tilbehør. Eller steg dem hårdt på panden med dine yndlingskrydderier.

stokken

Gør kål på stokken i en klassisk blomkålsgratin. Eller kog den i mælk og blend til en cremet suppe. Kan også skæres i skiver, der giver god fylde i wok-retten.

hele hovedet

Den flotte kæmpeblomst kan dampes og serveres hel fx med en fyldig cremefraiche-dressing. Også bladene kan bruges fx fintsnittet i salat eller blendet til en pesto.

KNÆK BLOMKÅLSKODEN

Blomkålen er både smuk, sund og alsidig. Koges den for længe, bliver den kedelig. Lærer du den bedre at kende, byder den på masser af skøn smag og variation. Find opskrifter på sæson.dk