

# Introduksjon til undervisningsmateriellet

Undervisningsmateriellet har fem modular: *Kornartane, frå jord til bord, grove kornprodukt. Måltida og framtidens skulebrød.*

Kvar modul inneheld fakta, oppgåver og oppskrifter. Ingen av modulane er avhengig av kvarandre. Det er likevel best å bruke alle for å få ei samla forståing av innhaldet.

Undervisningsmateriellet er totalt innom 12 av dei 15 kompetansemåla etter 7. klasseteg i Mat og Helse. Det fylgjer ei eiga lærarrettleiing til kvar modul, som skal vere til hjelp for bruk

og gjennomføring. Alt materiell i ein modul vil kunne dekke fleire leksjonar på skulekjøkkenet. Ved å legge vekt på nokre delar av stoffet, vil du kunne halde deg til ein leksjon. Det vil stå oppført to ulike forslag til bruk av modulen i kvar lærarrettleiing. Forslaga er valfrie å fylgje, men kan vere til god hjelp for forståinga av korleis modulen skal nyttast. Der det vert foreslått at heile modulen skal brukast i ein leksjon, er det naturleg å gje ein del av fakta-arka og oppgåvene i lekse i forkant av timen. Dersom du vel

å bruke modulen over to eller fleire leksjonar, er det greitt å ha leksene mellom leksjonane. Vi vil rå til å bruke modulane i den rekkefylgje dei er laga. Graden av vanskelege oppskrifter og meistring, fylgjer elevane si utvikling gjennom skuleåret.

Modul fem, *Framtidens skulebrød*, er noko annaleis enn dei fire første modulane. Modulen inneheld ei oppgåve om at elevane skal utvikle si eiga oppskrift på «framtidens skulebrød». Oppgåva vil gå over tre leksjonar.

# Bruk av fakta

Gjennomlesing av fakta kan vere ei fin lekse for elevane til timen. Dersom du ikkje kan kopiere ut ark til elevane, kan dei gå inn på nettsida til opplysningskontoret [www.brodogkorn.no/skole](http://www.brodogkorn.no/skole). Der kan dei finne fakta-arka og lese dei på nettet. Når dei løyser oppgåve i timen, kan ein eventuelt printe eit sett fakta-ark til kvar gruppe. Legg arka i plastmapper og la elevane løyse oppgåvene i grupper. Oppgåvene kan også løysast individuelt, ved at elevane deler fakta-arka seg imellom.

Start gjerne timen med ein presentasjon av tema for dagen, og så ein liten introduksjon av fakta.

Det er opp til deg om du vil legge hovudfokus på fakta i starten av timen, eller om du vil inkludere fakta undervegs. Det er ofte greitt å bruke heve,-og steikeperiodar til dette.

# Bruk av oppgåver

I dei fire første modulane er det quiz-oppgåver. Kvar quiz inneheld 10 spørsmål som er ein repetisjon av fakta for same modul. Dei andre oppgåvene er anten repetisjon av fakta, eller så er dei knytta opp mot kompetanse mål.

## Quizane

Det vil bli mogleg å løyse quiza elektronisk på [www.brodogkorn.no/skole](http://www.brodogkorn.no/skole).

## OPPGÅVENE KAN NYTTAST PÅ ULIKE MÅTAR:

### ***Lekse***

Del oppgåvearket ut til elevane saman med nettadressa til modulen. Elevane vil finne informasjonen som dei treng for å løyse oppgåvene i faktaarka på nettet. Du kan også velje å sende med dei ein kopi av faktaarka heim.

### ***Gruppekurransse***

Gruppene kan løyse oppgåvene i fellesskap ved å ha faktaarka tilgjengeleg. Lærar samlar inn svara og ser kven som har mest rett. Her kan det vere greitt å ha ein liten premie.

### ***Gjennomgang i plenum.***

Lærar kan gå gjennom fakta, eller elevane kan lese dette sjøve. Han kjem med spørsmål frå oppgåvene, og elevane svarar ved å rekkje opp handa. Denne varianten er også god å bruke for å teste om elevane har lese ei eventuell lekse til leksjonen.

### ***Individuell oppgåve.***

Dersom somme elevar er ferdige med arbeidsoppgåvene raskare enn andre, kan dei bruke tida til å løyse oppgåver. Elevane har ofte også tid oppgåveløysing mellom setting av deig, oppvask, borddekking og liknande.

# Bruk av oppskrifter

Før du startar å bake med elevane, er det lurt å gå gjennom Baketips. Desse ligg framfor oppskriftene i kvar modul. Baketipsa er gode råd til bakinga, og det kan vere bra å repetere dei fleire gongar.

Dei fleste oppskriftene er tilpassa slik at to og to elevar kan jobbe saman. Dette gjeld alle oppskriftene på gjærbakst. Nokre andre oppskrifter er til fire porsjonar, men kan lagast av to elevar. Det står alltid kor mange porsjonar ei oppskrift passar til.

Sei alltid til elevane at dei skal lese nøye gjennom heile oppskrifta og framgangsmåten før dei startar. Avklar eventuelle spørsmål frå elevane. Det er talnummerering i framgangsmåten. Det er difor lett for elevane og lærar å finne ut kva punkt dei jobbar med til ei kvar tid.

## INFORMASJON OM BAKING

Alle oppskriftene har desiliter (dl) som måleining. Dl vert brukt i mindre hushaldningsbaking slik som skulekjøkkenet er. Det er enklare for elevane å bruke målebeger enn vekt. Gram (g) er eit meir nøyaktig mål. Det blir brukt i baking i større skala hos bakarar.

Når ein skal måle opp mjølet, er det viktig å ikkje dunke mjølet ned i målebegeret. Dette vil gjere målingane unøyaktige, og ein vil få for mykje mjøl i oppskrifta. 1dl kveitemjøl = 60g

## INGREDIENSER

**Deigvæske** er vanlegvis vatn eller mjølk, det eine kan godt byttast ut med det andre.

**Gjær** er ei levande organisme som må handsamast slik at ho trivst. Deigveska skal alltid varmast til 37 grader C før vi blandar ho med fersk gjær. Då får deigen ein temperatur som er gunstig for gjærcellene. Vi vil rå til at det blir brukt fersk gjær i skuletimane, då dette gjev ein litt raskare hevingssprosess.

### Tips

For å sjekke at deigvæska har 37 grader C, kan du slepe ein dråpe på undersida av handleddet. Dersom du ikkje kjenner dråpen, har væska rett temperatur.

**Tørrgjær** er tørka, pulverisert gjær som treng høgare temperatur en fersk gjær. Ved bruk av tørrgjær, bør deigvæska varmast opp til 40-45grader C. Tørrgjær kan blandast rett i mjølet.

**Sukker** verkar som næring for gjæra og hjelper til med gjæringsprosessen. Ei halv til ei teskei gjer at gjæringa går fortare, og baksten blir stor og porøs. Har du i for mykje sukker, er effekten det motsette, og bakverket vert tungt og kompakt.

**Salt** har ein gunstig verknad på gjæringsprosessen, og det fremjar smaken på baksten.

**Feitt** i form av olje, smør eller margaringjev eit saftigare bakverk. Brødet vert gjerne mjukare, smakar betre og smular mindre.

**Mjølet** du brukar avgjer smak og kvalitet på baksten. Ulike kornartar har ulike bakeeigenskapar. Mjølmengda bør vere i underkant av tre gongar så stor som væskemengda. 2dl væske = ca 5-6 dl mjøl.

**Krydder, urter, frø, nøtter, grønsaker eller ost** set spennande smakar på bakverket. Her fins det mange moglegheiter.

Baking treng i første omgang mjøl, gjær og deigvæske. Bruk dei indegriensane dykk har, og varier oppskriftene.

## HEVING

Heving av deig er viktig for å få eit meir luftig og fyldig bakverk. Hevetida vil variere avhengig av type deig. Deigen bør heve til den er porøs, luftig og har ca dobbel storleik. For å få eit lett og luftig bakverk må også ferdig utbakte emne etterheve. Emna er ferdige når eit lett fingertrykk går langsamt attende.

Mjøl

1 dl = 60 g

Havregryn

1 dl = 40 g

Kveitekli

1 dl = 35 g

## UTFORMING AV DEIG

Ved utforming av deigen, er det i nokre tilfelle lettare å bruke litt olje på hendene i staden for mjøl på benken. Dette gjer utforminga mindre klissete og deigen blir enklare å handtere. Dette gjer at deigen ikkje hevar så raskt. Når det skal lagast ein leiv av ein deig, skal han kjevlast til ein rund/flat deig. Ein leiv kan vere både rund og rektangulær. Er han rund som i oppskriftene på horn, bør han ha ein diameter på ca 30 cm.

## STEIKING

Det kan vere stor skilnad på steikeomnar og korleis dei steiker. Bli kjendt med din eigen omn og omnane på skulekjøkkenet. Juster steiketid og temperatur etter røynsle. I oppskriftene vil det stå kvar baksten skal plasserast i omnen.

## ALLERGIAR

### *Mjølkeallergikarar*

Det går fint å byte ut mjølk med vatn i alle oppskriftene. Laktosefri mjølk kan eventuelt brukast ved laktoseallergi.

### *Collikakarar/Kveiteallergi og- intoleranse*

I dei fleste tilfella vil det vere mogleg å byte ut mjølet med lutenfrie mjølblandingar. I modul tre, om Grove kornprodukt, er det ei glutenfri oppskrift på rundstykke. Glutenfri bakst vil ofte ikkje bli like fyldig og luftig som vanleg bakst. Deigen er meir klissete å jobbe med, og resultatet kan bli litt tørt.

Leiv til horn

