



Øvelsesoversigt

Her finder du en samlet øvelsesoversigt til alle typer af madfaglige uddannelser.

Oversigten er ikke en udtømmende liste over hvilke praktiske øvelser, du kan gøre brug af i din undervisning, men fungerer som inspiration til at lære at bruge fuldkorn i praksis. Nogle øvelser vil passe til bageruddannelsen, andre til køkkenfaglige uddannelser eller en helt tredje madfaglig uddannelsesretning.

Du er velkommen til at plukke de øvelser ud, som giver mening for særligt din undervisning.



Øvelse 1: Hvordan kan I få mere fuldkorn i maden på jeres praktiksted?

I denne øvelse skal eleverne se på eget praktiksted og finde frem til måder, hvorpå det er muligt at få mere fuldkorn ind i maden. Det kan være til morgenmadssamling, snacks i løbet af dagen, frokost, aftenmåltider osv. Eleverne bør have haft undervisning om Fuldkorn forud for denne øvelse.

Formålet med øvelsen er, at eleverne forholder sig kritisk og konstruktivt til at være med til at skabe forandring på netop deres praktikplads, hvor de er under oplæring.

Eleverne udvælger et givent måltid på eget praktiksted og undersøger nærmere, hvad der ligger til grund for det nuværende set-up/sammensætning af måltidet. Herefter bruger eleverne dens viden om fuldkorn til at give forslag til, hvordan fuldkorn kan få en større plads i måltidet. Eleverne præsenterer deres forslag for hinanden og tager gerne forslaget med tilbage til praktikstedet til inspiration.

Ideer til mere fuldkorn i og til maden – morgenmad

- *Lav en grød. Der er meget andet end havre, der er velegnet. Bland en grødrester i næste dags brød*
- *Server rugbrød og fuldkornsfranskbrød*
- *Sørg for at der er havregryn*
- *Bestil fuldkornsmærkede morgenmadsprodukter hos grossisten, der er müsli, pops, puder, flager, mm.*

Ideer til mere fuldkorn i og til maden – frokost og aftensmad

- *Ud med de hvide ris og ind med de brune, sorte eller røde ris i stedet for*
- *Pizzadejen kan laves med fuldkornsmel. Brug halvt fuldkornspizzamel/fuldkornsdurum og halvt hvedemel*
- *Lav fuldkornssalater med kogte hele kerner af hvede, rug, byg, havre, spelt eller kæmpedurum*
- *Brug fuldkornsnudler, når der er asiatisk på menuen*
- *Lav rugbrøds- eller fuldkornsbrødssandwich*



- Udskift hvedemelet i farsen med havregryn, når du laver frikadeller, forloren hare eller andre farsretter
- Skift den hvide pasta ud med fuldkornspasta.
- Pasta behøver ikke at være lavet af hvedemel, prøv at servere en rugfuldkornspasta
- Kog fuldkornscouscous, fuldkornsbulgur eller kerner af hvede, rug, spelt, enkorn eller emmer og brug dem som tilbehør i stedet for ris
- Lav en kornotto i stedet for risotto
- Skær rester af rugbrød i tern og rist det i ovnen. Ternene er velegnede som fuldkornscroutoner i salatbaren eller som topping på suppen
- Skær rester af rugbrød i tynde skiver på maskine og rist det i ovnen. Brug dem som chips
- Server rugbrød til nogle af de gamle klassiske retter, også selv om der er kartofler
- Udskift de almindelige hvide burgerboller og pølsebrød med fuldkornsvarianter
- Køb pitabrød og tortillas/wraps i en fuldkornsvariant eller bag dem selv
- Drys hele kerner, fx spelt- eller hvedekerner på blandede salater eller brug dem i salatbaren
- Brug en rest kogt fuldkornsbulgur i farsen
- Rist kerner, fx spelt- eller hvedekerner evt. sammen med lidt nødder eller mandler til en sprød topping til suppen
- Server et udvalg af fuldkornsknækbrød til osten på buffeten i stedet for kiks

Ideer til mere fuldkorn i og til maden – mellemmåltider og mødeservering

- Tilsæt lidt havreklid/havregryn til dine smoothies
- Lav smuldredejen til kagen med havregryn eller müsli
- Server små müsliboller bagt på fuldkornsmüsli
- Kom finvalsede havregryn og/eller fuldkornsmel i pandekagedejen
- Lav grissini/brødstænger, hvor den halve mængde er fuldkornsmel. Server med dip til
- Står den på pizzasnegle, så lad halvdelen af melet være fuldkornsmel
- Tilsæt lidt hakket chokolade og hakkede nødder til rugbrødsdejen og bag rugbrødsboller i muffinsforme
- Lav din egen müslibar med fuldkornslogomærket müsli
- Brug rugbrød til sandwiches
- Prøv at servere havregrynskugler
- Opskrifter og mere inspiration på www.fuld-korn.dk/opskrifter



Øvelse 2: Kend din råvare

Denne øvelse handler om at genkende kerner, gryn og meltyper ud fra deres udseende og viden om deres anvendelighed.

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer fuldkornsprodukter at kende og dermed lettere kan skelne dem fra andre korntyper, melsorter mv.

Lav 10 nummererede glas eller skåle med forskellige kerner, gryn og meltyper. Det kunne fx være hvedekerner, rugkerner, speltkerner, havregryn, ruggryn, fuldkornshvedemel, grahamsmel, hvid hvedemel osv. Eleverne skal nu finde ud af hvad, hvad det er og notere det. Bagefter tages en fællessnak om tekstur, egenskaber, anvendelsesmuligheder mv. af indholdet i de 10 glas.

Øvelse 3: Produkter af hvedemel

I denne øvelse skal eleverne finde frem til forskellige produkttyper med fuldkornshvedemel.

Formålet med øvelsen er at få kendskab til de mange forskellige fuldkornsprodukter, der er lavet af fuldkornshvede. Ideen med at smage på dem skal give eleverne en bedre fornemmelse for, hvordan de smager og skiller sig ud fra hinanden og dermed kan anvendes i de rette sammenhænge, når retter og menuer skal planlægges.

Spørgsmål: Hvilke fuldkornsprodukter af hvedemel kan I købe?

Gå på opdagelse i supermarkeder, på internettet og find ud af, hvilke typer fuldkornsprodukter af hvede, der findes. Det kan være både råvareprodukter og mere færdigproducerede produkter.

Udvælg en række produkter lavet af fuldkornshvede og tilbered dem. Det kunne fx være bulgur og couscous. Smag på dem og tal om, hvordan de skiller sig ud fra hinanden.



Øvelse 4: Glutenudvask

Gluten er et protein i mel og er det stof, der gør at æltet dej bliver elastisk samt at bagværk for en luftig og lækker krumme. Gluten danner et netværk i dejen under hævnning og er afgørende for, hvordan brødets struktur bliver under afbagning.

Denne øvelse går ud på at udvaske gluten i almindelig hvedemel og fuldkornshvedemel. Tag gerne en snak med eleverne om gluten og hvad gluten har af betydning for bagværk efter øvelsen.

Formålet med øvelsen er at få en større forståelse for hvad gluten egentlig er for en størrelse og hvilken funktion det har for bagværk.

Lav en portion af hver type mel:

1 dl af det valgte hvedemel

1/4 dl vand

Bland mel og vand til en dej med en passende konsistens. Ælt dejen grundigt ca. 5 min. Vask stivelsen ud af dejen i en skål med rigeligt koldt vand. Udskift vandet ind i mellem eller gør det under rindende vand. Det tager 5-10 min. så har man kun gluten tilbage, en gullig elastisk klat.

Vej de to glutenklatter, er der forskel i vægten?



Øvelse 5: Tænk i fuldkorn - menuplanlægning

Erfaringer har vist, at bruger man ikke et planlægningsværktøj, ender man ofte med den ene dag ikke at have nogle fuldkornsprodukter og den næste dag rigtig mange. Det kan give uheldige oplevelser for den enkelte gæst/kunde/spisende, som ikke lige tænker over, at der var fuldkorn i går. Her er det nu-oplevelsen som tæller.

Det er muligt at spise fuldkorn i alle sin måltider og en god måde at nå op på de anbefalde 75 gram fuldkorn om dagen. Denne øvelse handler om måltidsplanlægning og går ud på, at eleverne skal udforme madplan, hvori der indgår fuldkorn i alle måltiderne.

Formålet med øvelsen er at lære eleverne at tænke fuldkorn med hele vejen rundt om måltidsplanlægningen og ind i alle typer måltider, når en større mængde mennesker skal bespises.

Lav en menuplan for en uge

Eleverne arbejder sammen to og to om at udvikle en gennemarbejdet menuplan for en uge baseret på en given case fx bespisning af 500 medarbejdere i en kantine (underviseren fremsætter denne case). Eleverne skal tænke fuldkorn ind som en naturlig del af menuen. Implementering af fuldkorn skal give mening for retten, dvs. smagen skal være i særligt fokus, ellers vil gæsterne gå udenom.

Hvis der skal være større sværhedsgrad, kan eleverne arbejde med at madplanen skal være næringsrigtig, hvor alle måltiderne pr. dag svarer til det gennemsnitlige energiindtag et menneske bør indtage om dagen. (Kvinder 1500-2000 kcal/dag, Mænd (2500-3000 kcal/dag).

Snak efterfølgende om muligheder og begrænsninger i de menuer, som eleverne har sat sammen.



Øvelse 6: Måltider fulde af fuldkorn

Der stilles i dag en del krav til et godt og lækkert måltid, som skiller sig ud og som samtidig er det, som kunderne vil have. Mange elementer er i spil for at tilfredsstille kunderne.

Formålet med øvelsen er at lære eleverne om den kompleksitet, der ligger i at tilfredsstille kunderne med sit produkt. Mange faktorer spiller ind for at netop dit/jeres produkt er det, som forbrugerne vælger.

Eleverne skal i grupper udvikle et måltids- eller restaurantkoncept, hvor fuldkorn er omdrejningspunktet. Eleverne skal udvælge 3 øvrige fokuspunkter for konceptet ud fra nedenstående ideer:

- Sæson
- Lokaltet/oprindelse
- Grundsmage
- Konsistens
- Farve
- Duft
- Udseende
- Anretning
- Mindre madspild
- Klimavenligt

Eleverne tilbereder måltidet eller præsenterer konceptet og grupperne vurderer det på ovenstående parametre samt giver en samlet vurdering.



Øvelse 7: Fuldkornsbrød i flere varianter – fokus på smag

Lidt sødme er godt til at afbalancere bitterheden, som findes i fuldkorn. Her er honning godt, da det er mere aromatisk end sukker. Brun farin kan også bruges. Citronsaft, cider og juice, som fx æblejuice, giver frugt aroma.

Denne øvelse går ud på at teste af, hvad forskellige smage kan gøre ved et fuldkornsbrød, oplevelsen heraf samt anvendeligheden af brødet.

Formålet med øvelsen er at eleverne bliver opmærksomme på hvad tilsatte smage kan betyde for brød, der indeholder fuldkorn.

Lav en stor portion fuldkornsdej og herudfra forskellige varianter, hvor der tilsættes henholdsvis honning, frugt aroma og ingenting. Bag boller og smag, hvordan det tilsatte påvirker smagen.

Tal om de forskellige smage og hvad de bidrager med til brødene og drøft hvordan de forskellige smage i fuldkornsbrødene kan gøre brødene anvendelige i forskellige måltider/serveringer.



Øvelse 8: Brød fulde af fuldkorn

Der stilles i dag en del krav til et godt og lækkert bagværk, som skiller sig ud og som samtidig er det, som kunderne vil have. Mange elementer er i spil for at tilfredsstille kunderne.

Formålet med øvelsen er at lære eleverne om den kompleksitet, der ligger i at tilfredsstille kunderne med sit produkt. Mange faktorer spiller ind for at netop dit/jeres produkt er det, som forbrugerne vælger.

Øvelsen går ud på, at eleverne i grupper udvikler et brød- eller bagerkoncept, hvor fuldkorn er omdrejningspunktet. Eleverne skal udvælge 3 øvrige fokuspunkter for konceptet ud fra nedenstående ideer:

- Sæson
- Lokaltet/ oprindelse
- Grundsmage
- Konsistens
- Farve
- Duft
- Udseende
- Anretning
- Mindre madspild

Eleverne afbager bagværket fra deres koncept og grupperne vurderer det på ovenstående parametre samt giver en samlet vurdering.



Øvelse 9: Mere fuldkorn i bagværket

Der er en fin balance mellem at anvende fuldkorn i bagværk og samtidig opretholde et let og luftigt bagværk, der smager dejligt og passer til den lejlighed det er beregnet til.

I denne øvelse skal eleverne komme med idéer til, hvordan man kan få mere fuldkorn i forskellige slags bagværk. Det kan fx være:

- Franskbrød
- Rugbrød
- Boller
- Kager
- Madbrød
- Kiks/knækbrød
- Etc.

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer at tilsætte mere eller mindre fuldkorn i al slags bagværk og vurdere, hvornår bagværket kan rumme et henholdsvis et højt eller lavt fuldkornsindhold, eller noget midt imellem.