

Køkkenøvelser

Den perfekte kogte kartoffel

Kogning er en meget vigtig tilberedning i alle køkkener. Kogning lyder umiddelbart som en nem tilberedningsmetode, men tag ikke fejl. At koge fisk, kød og grøntsager kræver opmærksomhed, timing og præcision.

Det gælder også kartofler. De må gerne koges, så de er tilberedt med et let bid *al dente*.

Vi koger for at:

1. *Fremhæve smag*
2. *Trække smag ud af emnet*
3. *Give smag til væsken*
4. *Blødgøre emnet*
5. *Gøre næringsstofferne mere tilgængelige for vores fordøjelse*



Når du koger kartofler, skal du være opmærksom på:

1. *Valg af kartoffelsort*
2. *Valg af væske – vand, bouillon etc.*
3. *Væskemængde*
4. *Saltmængde*
5. *Urter/smagsgivere*
6. *Kogetid (de må ikke bulderkoge, da kartofflens ydre så ødelægges, før det indre er tilberedt)*
7. *Trækketid*
8. *"En gryde uden låg kommer aldrig i kog"*

Kogeøvelse

Formål: At undersøge, hvordan kartoflerne reagerer på forskellige koge- og trækketider samt salt- og vandmængde. Efterfølgende laves en sensorisk bedømmelse af kartoflerne.

Hvordan? Hver gruppe får udleveret 5 x 200 g kartofler, som koges med forskellig vand- og saltmængde samt med varierende koge- og trækketid (skema 1). Herefter vurderes spisekvaliteten (skema 2). Forsøget kan gentages med nye mængder og tider eller sorter.

Udstyr: Gryder, vand og salt

Skema 1. Undersøgte tilberedninger

Angiv forholdene ved hver tilberedning samt hvilken sort, der er brugt.

Kartoffelsort	Liter vand	Gram salt	Tilberedningstid	Trække tid

Skema 2. Sensorisk bedømmelse

Vurder de tilberedte kartofler med tal fra 1 til 5, hvor 5 er den bedste bedømmelse.

Kartoffelsort	Smag	Sprødhed	Saltmængde

Refleksion:

- Hvorfor koger en kartoffel ud/bliver blød/smattet?
- Forklar, hvordan en kogt kartoffel giver den bedste smagsoplevelse.
- Hvilke typer næringsstoffer indeholder en kartoffel?