

Introduksjon til undervisnings- materiellet

Undervisningsmateriellet består av fem moduler: *Kornartene*, *Fra jord til bord*, *Grove kornprodukter*, *Måltidene* og *Fremtidens skolebrød*. Hver modul inneholder fakta, oppgaver og oppskrifter. Ingen av modulene avhenger av hverandre, men det foreslås å benytte alle for å få en helhetlig forståelse av innholdet. Undervisningsmateriellet er totalt innom 12 av de 15 kompetansemålene etter 7. trinnet i mat og helse. Til hver enkelt modul følger det en egen lærerveiledning som skal være til hjelp for bruk og gjennomføring.

Alt materiell i én modul vil kunne dekke flere leksjoner på skolekjøkkenet. Ved å vektlegge noen deler av stoffet, vil du kunne holde deg til én leksjon. Det vil stå oppført to ulike forslag til bruk av modulen i hver enkelt lærerveiledning. Forslagene er det valgfritt å følge, men kan være god hjelp for forståelsen av hvordan modulen kan benyttes. Der det foreslås at hele modulen skal brukes i en leksjon vil det være naturlig å gi en del av faktaarkene og oppgavene i lekse i forkant av timen. Velger du å bruke modulen

over to eller flere leksjoner er det greit å legge leksene mellom leksjonene. Det anbefales å bruke modulene i den rekkefølgen de er laget, da vanskelighetsgraden på oppskriftene følger elevenes utvikling gjennom året.

Modul fem, *Fremtidens skolebrød*, er noe annerledes enn de fire første modulene. Modulen inneholder en oppgave som innebærer at elevene skal utvikle sin egen oppskrift på «fremtidens skolebrød». Oppgaven vil strekke seg over tre leksjoner.

Bruk av fakta

Gjennomlesing av fakta kan være en fin lekse for elevene til timen. Hvis du ikke har mulighet til å kopiere ut ark til elevene kan de gå inn på nettsiden til opplysningskontoret www.brodogkorn.no/skole, lete seg frem til faktaarkene, og lese på nett. Under oppgaveløsning i timen kan det eventuelt printes ut et sett faktaark til hver gruppe. Legg arkene i plastmapper og la elevene sitte i grupper mens de løser oppgavene. Oppgavene kan også løses individuelt, ved at elevene deler faktaarkene seg imellom.

Start gjerne timen med en presentasjon av tema for dagen, og deretter en liten faktaintroduksjon. Det er opp til deg om du vil legge hovedfokus på fakta i begynnelsen av timen, eller om du vil inkludere fakta underveis i leksjonen, eksempelvis i heve- og stekeperioder.

Bruk av oppgaver

I de fire første modulene er det quiz-oppgaver. Hver quiz inneholder 10 spørsmål som er en repetisjon av fakta for samme modul. De andre oppgavene er enten repetisjon av fakta eller knyttet opp mot kompetansemål.

Quizene

Det er også mulighet til å løse quizene elektronisk på www.brodogkorn.no/skole

OPPGAVENE KAN BENYTTES PÅ ULIKE MÅTER:

Lekse

Oppgavearket deles ut til elevene sammen med nettadressen til modulen. Elevene vil da kunne finne den informasjonen de trenger til å løse oppgavene i faktaarkene på nettet. Eventuelt om du velger å gi dem en kopi av faktaarkene med seg hjem.

Gruppekurranser

Gruppene kan løse oppgavene i fellesskap ved å ha faktaarkene tilgjengelig. Lærer samler inn svarene og ser hvem som har flest riktige.

Gjennomgang i plenum

Fakta gjennomgås av lærer eller leses selv av elevene. Lærer stiller spørsmål fra oppgavene, og elevene rekker opp hånden og svarer. Denne varianten kan også brukes for å teste om elevene har lest en eventuell lekse til leksjonen.

Individuell oppgave

Hvis enkelte elever er ferdig med arbeidsoppgavene sine raskere enn de andre kan tiden brukes til å løse oppgaver. Er det ekstra tid mellom setting av deig, oppvask, borddekking og lignende kan den brukes til oppgaveløsning.

Bruk av oppskrifter

Før du begynner å bake med elevene oppfordrer vi deg til å gjennomgå *Baketips* som ligger foran oppskriftene i hver modul. Baketipsene er gode råd til bakingen, og det kan være bra å repetere dem flere ganger.

De fleste oppskriftene er beregnet slik at to og to elever kan jobbe sammen. Dette gjelder alle gjærbakstoppskriftene. Enkelte andre oppskrifter er til fire porsjoner, men kan utføres av to elever. Det vil alltid stå hvor mange porsjoner en oppskrift passer til.

Be alltid elevene lese nøye gjennom hele oppskriften og fremgangsmåten før de setter i gang. Avklar eventuelle spørsmål elevene har. Det er tallnummerering i fremgangsmåten, slik at det er lett for elevene og lærer å finne ut hvilket punkt det jobbes med til enhver tid.

INFORMASJON OM BAKING

Alle oppskriftene har desiliter (dl) som måleenhet. Dl brukes i mindre husholdningsbaking som på skolekjøkkenet. Det er enklere for elevene å bruke målebeger enn vekt. Gram (g) er derimot et mer nøyaktig mål, og brukes under baking i større skala som hos bakere.

Når en måler opp mel er det viktig ikke å dunke ned melet i målebegeret. Dette vil gjøre målingene unøyaktige, og en vil få for mye mel i oppskriften.

INGREDIENSER

Deigvæske består vanligvis av vann eller melk. Det ene kan godt byttes ut med det andre.

Gjær er en levende organisme som må behandles slik at den trives. Deigvæsken skal alltid varmes opp til 37 °C før den blandes med fersk gjær. Da får deigen en temperatur som er gunstig for gjærcellene. Det anbefales bruk av fersk gjær i skoletimene da dette kan gi noe raskere hevingprosess.

Tips

For å sjekke at deigvæsken holder 37 °C, kan du slippe en dråpe på undersiden av håndledet. Dersom du ikke kjenner dråpen kan du regne med at væsken har riktig temperatur.

Tørrgjær er tørket, pulverisert gjær som trenger høyere temperatur på deigvæsken enn fersk gjær. Ved bruk av tørrgjær bør deigvæsken varmes til 40–45 °C. Tørrgjær blandes rett i melet.

Sukker virker som næring for gjæren og hjelper til i gjæringsprosessen. En halv til en teskje sukker i deigen påskynder gjæringen, og baksten blir stor og porøs. Har du i for mye sukker, er effekten det motsatte, og bakverket blir tungt og kompakt.

Salt har en gunstig virkning på gjæringsprosessen, og fremmer smaken på baksten. Samtidig er saltet med på å gi brødet en fin skorpe og forlenge holdbarheten.

Fett i form av olje, smør eller margarin gir et saftigere bakverk. Brødet blir gjerne mykere, smaker bedre og smuler mindre.

Melet du bruker avgjør smak og kvalitet på baksten. Ulike kornarter har ulike bakeegenskaper. Melmengden bør være i underkant av tre ganger så stor som væskemengden:
2 dl væske = ca. 5–6 dl mel.

Mel

1 dl = 60 g

Havregryn

1 dl = 40 g

Hvetekli

1 dl = 35 g

Krydder, urter, frø, nøtter, frukt, grønnsaker eller ost setter spennende smaker på bakverket. Her fins det mange muligheter.

Baking trenger i første omgang mel, gjær og deigvæske. Bruk de ingrediensene dere har, og varier oppskriftene.

ELTING

Under elting av gjærbakst endrer glutenet i deigen seg slik at deigen får en god konsistens. Elting hindrer at ferdig gjærbakst blir smulete. For hånd bør deigen eltes i ca. 10 minutter.

HEVING

Heving av deig er viktig for å få et mer luftig og fyldig bakverk. Hevetiden vil variere avhengig av type deig. Deigen bør forheve til den er porøs, luftig og har ca. dobbelt størrelse.

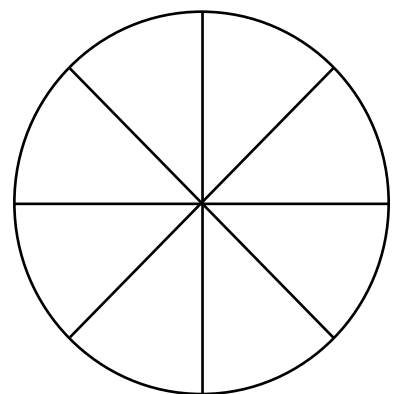
For å få et luftig og lett bakverk må også ferdig utbakte emner etterheve. Emnene er ferdig hevet når et lett fingertrykk går langsomt tilbake.

UTFORMING AV DEIG

Under utforming av deigen kan det i noen tilfeller være lettere å bruke litt olje på hendene i stedet for mel på benken. Dette gjør utformingen mindre klissete og deigen enklere å håndtere. Bruker elevene mel er det viktig å påpeke at de ikke må bruke for mye mel. Deigen kan fort bli tørr, kompakt og vanskelig å håndtere. Dette medfører saktere heving.

Når det skal lages en leiv ut av en deig, skal den kjevles til en tynn/flat deig. En leiv kan både være rund og rektangulær. Er den rund, som i oppskriftene på horn, bør den ha en diameter på ca. 30 cm.

Leiv til horn



STEKING

Det kan være stor forskjell på stekeovner og hvordan de steker. Bli kjent med din egen ovn og ovnene på skolekjøkkenet. Juster steketid og temperatur etter erfaring. I oppskriftene vil det stå hvor baksten skal plasseres i ovnen.

ALLERGIER

Melkeallergikere

Det går fint å bytte ut melk med vann i alle oppskriftene. Eventuelt kan laktosefri melk brukes ved laktoseallergi.

Cøliaki/hveteallergi og -intoleranse

I de fleste tilfeller vil det være mulig å bytte ut melet med glutenfrie melblandinger. I modul tre, om *Grove kornprodukter*, er det en glutenfri oppskrift på rundstykker. Glutenfri bakst vil ofte ikke bli like fyldig og luftig som vanlig bakst. Deigen er mer klissete å jobbe med, og resultatet kan bli litt tørt.