

Lektionsplanering

Årskurs: 9

Ämne: Matlagning

Tema: Kökstekniker

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll avser att täcka olika kok- och tillagningsmetoder, samt hur dessa kan tillämpas för att skapa smakrika och näringsriktiga rätter. Eleverna kommer att fokusera på metoder såsom ångkokning, sautering och ugnstillagning.

Kunskapskrav

Eleven kan förklara och visa grundläggande kökstekniker samt tillämpa dessa i matlagning. Eleven kan utföra matlagning på ett säkert och hygieniskt sätt, samt genomföra en enkel meny.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till kökstekniker (10 min)

- Ge en översikt av de olika köksteknikerna som ska behandlas under lektionen.
- Diskutera vikten av varje teknik och dess inverkan på smak och näringsinnehåll i maten.
- Visa exempel på hur varje teknik kan användas i praktiken.

Demonstration av sautering (15 min)

- Visa hur man korrekt förbereder ingredienser för sautering.
- Demonstrera den korrekta temperaturen och tekniken för sautering av grönsaker.
- Betona vikten av att inte överfylla pannen för att uppnå bästa resultat.

Ångkokningsteknik (10 min)

- Förklara och demonstrera hur ångkokning fungerar, inklusive val av rätter som passar denna teknik.
- Diskutera källor till ångkokning, som ett sauté- eller ångkokningskär.
- Låt eleverna ställa frågor om fördelarna med ångkokning.

Ugnstillagning (10 min)

- Presentera olika typer av ugnar och deras användning i köket.
- Följ med en demonstration av hur man sätter ugnen på rätt temperatur och förbereder en rätt för ugnstillagning.
- Betona behovet av att följa ett recept noggrant.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Gå igenom vad som lärdes under lektionen.
- Diskutera hur varje teknik kan användas i elevernas framtida matlagning.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper om fyra till fem personer välja en av de kökstekniker som de har lärt sig om och tillaga en enklare rätt tillsammans. Detta kommer att ge dem en chans att praktisera sina kunskaper och arbeta tillsammans. Varje grupp kommer även att behöva presentera sin rätt och beskriva den teknik de använde.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vilken teknik kan man använda för att bevara näringsämnen i grönsaker?
Svar: Ångkokning.
- Vad är viktigt att tänka på när man sautering?
Svar: Att inte överfylla pannan och att använda rätt temperatur.
- Nämn en fördel med att använda ugn för tillagning.
Svar: Långsam och jämn tillagning.
- Vilken typ av mat är bäst lämpad för sautering?
Svar: Grönsaker, kött och fisk.
- Hur säkerställer du att maten är säker att äta under tillagningen?
Svar: Genom att följa hygienregler och tillaga maten till rätt temperatur.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort reflektion (200 ord) om en köksteknik de använt hemma eller i skolan, samt hur den påverkade slutresultatet av maten.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska planera och laga en rätt från grunden, där de ska välja minst

tre olika kökstekniker och beskriva syftet med varje teknik. De ska även redovisa resultaten i en rapport på 500 ord som inkluderar recept, instruktioner, och reflektioner kring valet av tekniker.

Förslag för nästa lektion

Kökets verktyg och redskap

I nästa lektion kan vi fokusera på de olika verktygen och redskapen som används i köket, deras specifika funktioner och hur de kan underlätta matlagning. Detta är relevant eftersom en god kännedom om verktyg är grundläggande för att kunna tillämpa kökstekniker effektivt. Lektionen bör även täcka säkerhetsaspekter och hantering av olika redskap, vilket är avgörande för en säker matlagning.

Förberedelser

- Förbereda råvaror och redskap för varje köksteknik.
- Säkerställa att alla köksmaskiner och utrustning är i ordning.
- Skapa en lista över recept för aktiviteterna.

Tags: [Lektion](#)