Lektionsplanering

Ärsrkurs: Gymnasiet

Ämne: Livsmedelskunskap

Tema: Matlagningstekniker med ost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Livsmedelskunskapens centrala innehåll inkluderar: hur man hanterar och tillagar olika livsmedel, olika tillagningsmetoder samt betydelsen av näringsinnehåll i livsmedel och hur man skapar balanserade måltider.	Eleven kan göra enkla val av livsmedel och redskap samt följa grundläggande recept vid matlagning.

[Läroplan för Gymnasiet, Livsmedelskunskap]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till matlagningstekniker med ost (10 min)

- Introducera olika matlagningstekniker där ost används.
- Diskutera varför ost är en populär ingrediens.
- Genomgå grundläggande säkerhetsåtgärder vid hantering av ost.

2. Genomgång av tillagningsmetoder (15 min)

- Presentera olika tillagningsmetoder där ost är huvudråvara, såsom gratinering, smältning och fyllning.
- Visa exempel på maträtter där dessa tekniker används.

3. Praktisk övning (15 min)

- Dela in eleverna i grupper där de får välja en teknik för att tillaga en rätt med ost.
- Låt grupperna arbeta med förberedelser under handledning.

4. Presentation och diskussion (10 min)

- Låt varje grupp presentera sin rätt och diskutera användningen av ost i de valda teknikerna.
- Reflektera över svårigheter och framgångar.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Osttyper:** Förstå skillnaderna mellan mjuka, hårda och blömmögelostar och deras användningsområden i matlagning.
- **Matlagningstekniker med ost:** Lär dig olika tekniker, exempelvis gratinering, smältning, och fyllning, och hur de påverkar smak och konsistens.
- **Kreativitet i matlagning:** Diskutera hur man kan experimentera med olika osttyper i en mängd olika rätter.
- **Livsmedelssäkerhet:** Betydelsen av korrekt hantering och förvaring av ost.
- **Smakbalans:** Lär dig hur ost kan komplettera andra smaker i en rätt.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Gratinera	Att tillaga en maträtt genom att täcka med ett lager av ost och hetta upp tills det bildas en gyllenbrun skorpa.	Från franska “gratin” som betyder “skorpa”.
Smälta	Processen där fast ost blir flytande vid upphettning.	Från gammalsvenska “smelta” som betyder “smälta”.
Fyllning	Innehåll som placeras inuti en maträtt, oftast med ost i exempelvis pasta eller bakverk.	Från gammalsvenska “fylla” som betyder “att fylla”.

Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar valet av ost en rätters smak och konsistens? Diskutera olika exempel.
- B. Vilka hälsoaspekter bör man beakta när man arbetar med ost i matlagning?
- C. Kan man använda ost som bas för att skapa en vegetarisk rätt? Diskutera möjliga rätter och tekniker.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper välja en matlagningsteknik där ost används. De ska forska kring olika ostsorter och deras egenskaper. Grupperna väljer en rätt

där de använder tekniken, förbereder receptet och presenterar det för klassen. De ska reflektera över sina val, motiveringar samt eventuella utmaningar de stötte på.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vilka olika typer av ostar finns det?	Mjuka, hårda, blömmögelostar.
Vad är gratinering?	Tillagning av maträtt med ostbeläggning.
Ge exempel på en matlagningsteknik med ost.	Smältning, fyllning.
Hur påverkar ost smaken i en maträtt?	Ger krämighet, saltighet och smakdjup.
Varför är det viktigt med livsmedelssäkerhet?	För att undvika hälsoproblem.
Vad händer med ost vid upphettning?	Den smälter och förändrar konsistens.
Vilken typ av ost är bäst att gratinera med?	Hård ost som parmesan eller ostblandningar.
Hur väljer man ost till olika maträtter?	Beroende på smak och konsistens.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en uppsats där de beskriver en maträtt de lagat med ost som huvudingrediens. De ska inkludera valet av ost, tillagningsmetod och reflektion kring hur smaken och konsistensen påverkades av deras val. Uppsatsen ska vara mellan 2-3 sidor A4.

Citat

“Mat är symbolen för gemenskap.” – Eric Ripert, 2001. Detta citat påminner oss om att matlagning handlar om mer än bara ingredienser; det handlar om att föra människor samman genom delade upplevelser och smakupplevelser.

Tags: Lektion