

Rengjøring og hygiene - med gløgg som avslutning

Selv om de fleste av oss gjerne forbinder førjulstida med koselige aktiviteter som baking, juleavslutninger og juleverksteder, vil nok mange også forbinde denne tida med grundig rengjøring av hus og hjem. Dette gjøres ikke bare for at det skal se *pent* ut når vi får besøk, men også fordi det er viktig for helsa vår. Spesielt der vi lager mat må det være rent, og derfor skal dere i denne timen samarbeide om å rengjøre skolekjøkkenet. Underveis kan dere prate om hvorfor det er viktig med god hygiene når vi lager mat, og om hvordan de tok vare på maten i gamle dager for ikke å bli syke. På slutten av timen skal dere få drikke gløgg og spise julekaker. Gløggen består av krydder med mye lukt, og kanskje minner lukten deg om tidligere julefeiringer?

Hva skal du lære?

- Hvordan tilgang på råvarer og behov for lagring og konservering av mat kan skape nye tradisjoner
- Forstå og bruke begrepene «konservering» og «trygg mat»
- Å samarbeide med andre om rengjøring av kjøkken og kjøkkenutstyr



Hygiene – Det vi gjør for å sikre at mat og drikke ikke gjør oss syke. Det inkluderer tilberedning og lagring av mat og drikke, og renhold av utstyr, hender og arbeidsflater

Konservere – Bevare, vedlikeholde og beskytte mot ødeleggelse. Mat kan for eksempel konserveres ved hjelp av salting, tørking og frysing

Trygg mat – Mat (og drikke) som ikke gjør oss syke



LYS GLØGG (4 porsjoner)

8 dl eplejus eller eplemost
1 cm frisk ingefærrot
2 stk hel kanelstang
12 stk hel nellik
4 hele kardemommefrø
2 skiver sitron
2 ss honning

Fremgangsmåte

1. Skrell ingefærrotten og skjær den i tynne skiver.
2. Ha eplejuice, ingefærrot, kanelstang, nelliker, kardemommefrø og sitronskiver i en gryte og kok opp.
3. Skru ned varmen på platen og la gløggen trekke rett under kokepunktet i minst 5 minutter, men gjerne i 30 minutter.
4. Server eplegløggen rykende varm

(Oppskriften er fra www.frukt.no)

RØD GLØGG (4 porsjoner)

1 ½ dl solbærsirup
6 dl vann
1 ½ dl eplejus eller eplemost
1 stk hel kanel
6 hel nellik
4 hele kardemommefrø
Saften av ½ sitron

Til servering:

rosiner og hakkede mandler

Fremgangsmåte

1. Kok opp alt unntatt sitronsaften
2. Skru ned varmen på platen og la blandingen stå og trekke i en halv time
3. Sil bort krydderet og tilsett sitronsaften
4. Server gløggen rykende varm med rosiner og hakkede mandler ved siden av

(Oppskriften er fra Matopedia 5.-7. trinn)





Tenk gjennom og/eller diskuter med andre:

- a) Hvorfor vasker vi på kjøkkenet?
- b) Noen ting er viktigere å vaske oftere enn andre ting, hva kan det være?
- c) Forstår du hva som menes med «konservering»?
- d) Kan du gi eksempler på konservert mat?
- e) Hva vil det si å samarbeide? Har dere samarbeidet godt i dag?

Egne notater/tegninger



