

# AKTIVITET 6: GEM FØDEVARER I LÆNGERE TID



## Læringsmål

- Du undersøger, hvordan forskellige fødevarer kan gemmes i længere tid.
- Du får erfaringer med forskellige konserveringsformer og gemmemetoder for madvarer.

## Gem maden i længere tid

Når du køber tun eller majs på dåse, køber du tun eller majs, som er konserveret hos producenten. Fødevarer, der er konserveret, kan holde sig i lang tid. Konserveringsmetoden gør, at mikroorganismer ikke kan leve i fødevarer. At konservere betyder at bevare.

Du kan også selv konservere fødevarer, hvis du ønsker at gemme fødevarer i længere tid. Konservering af fødevarer kan være med til at mindske madspild.

Du kan fx vælge at fryse, sylte eller tørre dine fødevarer.

De fleste fødevarer kan gemmes på frost, så bevarer de udseende og smag næsten som i de friske fødevarer. Når du fryser en fødevarer, bliver fødevarer opbevaret ved minus 18 grader. Ved denne temperatur går mikroorganismene i dvale og nogle dør.

Når du sylter fødevarer, får de en særlig smag. Du koger nemlig den friske fødevarer i en sukker- eller eddike-lage. Sukker binder det vand, der er i fødevarer, så mikroorganismer ikke kan leve i den. Eddiken gør det også umuligt for mikroorganismer at leve i fødevarer.

Syltede agurker, chutney og rødbeder er fødevarer, der er eddikesyltet. Syltetøj og marmelade er bær eller frugter, der er syltet med sukker.

Du kender sikkert tørrede tomater og tørrede dadler, som kan holde sig i lang tid. I tørrede fødevarer er vandet fordampet, så der kun er så lidt vand tilbage, at mikroorganismer ikke kan leve i fødevarer. Derfor kan tørrede fødevarer gemmes i lang tid.



## 6.1 Fødevarers holdbarhed/konserverede fødevarers holdbarhed

Undersøg hvor lang tid flg. fødevarer kan holde sig.

Fødevarer	Frisk	På frost	Syltet	Tørret
Agurk				
Blomme				
Boller				
Broccoli				
Hindbær				
Kotelet stegt				
Rugbrød				
Stegt sild				
Tomat				
Æble				
Ærter				

## 6.2 Gem grøntsager i længere tid

Du kan gemme mange forskellige grøntsager i fryseren. Grøntsager som ærter, bønner og spinat er gode at fryse. De fleste danske familier har fx frosne ærter i fryseren, som kan tages op og bruges her og nu - ligesom hvis de var friske. Inden grøntsagerne fryses, skal de blanches i et par minutter i kogende vand. Det er med til at bevare grøntsagernes udseende og smag.

Grøntsager kan også gemmes i længere tid, når de bliver syltet. Når man sylter en fødevarer, forandres fødevarens smag, så den smager anderledes end den friske fødevarer.

Lav selv råsyltede agurker. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Lav en holdbarhedsmærkning og sæt den på de syltede agurker.

Smag på de syltede agurker. Sammenlign smagen med en frisk agurk.

Fortæl hvad du vil bruge de råsyltede agurker til.

## 6.3 Gem bær og frugter i længere tid

Du kan gemme de fleste bær og frugter i fryseren, og de bevarer udseende og smag næsten som i de friske fødevarer. Mange danske familier har frosne bær i fryseren, som kan tages op og bruges her og nu - ligesom hvis de var friske. De frosne bær får en anden konsistens, når de har været frosset.

Bær og frugter kan også gemmes i længere tid, når de bliver syltet. Når man sylter en fødevarer, forandres fødevarens smag, så den smager anderledes end den friske fødevarer.

Lav selv jordbærsyltetøj. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Lav en holdbarhedsmærkning, og sæt den på jordbærsyltetøjet.

Smag på jordbærsyltetøjet. Sammenlign smagen med et frisk jordbær.

Fortæl hvad du vil bruge jordbærsyltetøj til.



### 6.4 Tørrede fødevarer

Lav en liste over de tørrede fødevarer, I kender.

Tørrede fødevarer	Eksempler
Tørrede frugter	
Tørrede grøntsager	
Tørret fisk og kød	
Tørrede krydderier	
Tørret brød	
Andet	

Lav selv semi-tørrede tomater. Se opskrift under: Opskrifter du skal bruge.

Hvordan vil du opbevare de semi-tørrede tomater? \_\_\_\_\_

Hvor lang tid kan de semi-tørrede tomater holde sig? \_\_\_\_\_

Sammenlign udseende, duft, smag og konsistens i de semi-tørrede tomater med soltørrede tomater og friske tomater. Du skal også sammenligne opbevaring og holdbarhed på de tre typer af tomater.

Fødevarer	Udseende	Duft	Smag	Konsistens	Opbevaring	Holdbarhed
Frisk tomat						
Semi-tørret tomat						
Soltørret tomat						

Hvad fortæller resultatet dig? \_\_\_\_\_

Hvilke andre fødevarer kan du selv tørre? \_\_\_\_\_

Prøv evt. at tørre andre fødevarer.

