Smagen af blæksprutte: Så laver vi blæksprutte mad

Forfattere: Cathrine Terkelsen, Anne Torpegaard Festersen
Info: Opskrifter er udviklet af Julia Sick, Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk
Faglige temaer: Blæksprutter
Kompetenceområder: Undersøgelse, Modellering, Perspektivering

Introduktion:
På verdensplan er bestanden af blæksprutter stigende i alle områder, samtidig med at fiskebestanden er dalende. Det gør blæksprutter til et godt, bæredygtigt alternativ til fisk. Hvordan blæksprutterne så smager og kan tilberedes, kan eleverne afprøve i køkkenet i denne aktivitet.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Introduktion:

Blæksprutter har muskelfibre i alle retninger og indeholder masser af bindevæv. Det betyder, at tilberedningen er afgørende for, hvorvidt blæksprutten bliver sej og gummiagtig eller mør. Herunder finder I opskrifter, som I kan afprøve og eksperimentere med i køkkenet. Eleverne kan inddeles i grupper og tilberede forskellige blæksprutteretter.

2 Uddel opskrifterne:

- **Opskrift: Friske forårsruller med blæksprutte:** Dette er en opskrift, som kan tilpasses efter smag og behag. I de friske forårsruller er der rig mulighed for at eleverne kan eksperimentere med forskellige smagssammensætninger. Prøv jer frem og find ud af, hvordan I bedst kan lide jeres blæksprutte-rulle.
  - **Tip til opskriften:** Med denne opskrift bliver der 4 forårsruller. Derfor passer opskriften godt til en gruppe på 4 elever.
    Eleverne skal selv tage stilling til, hvilket fyld de vil kombinere med blæksprutte i deres forårsrulle. Bed derfor grupperne om eksempelvis at overveje og begrunde deres valg af fyld. De kan f.eks. overveje følgende: *Hvilke smage passer godt sammen med blæksprutte? Hvilken mundfølelse ønsker vi?* Efterfølgende kan grupperne præsentere deres forårsruller samt begrundelse for valg af smagskombinationer for resten af holdet.
- **Opskrift: Blæksprutteringe**: Vil I undgå seje blæksprutteringe, så handler det om at skære på langs af blæksprutten kappe - ikke på tværs! Brug pankorasp i stedet for mel/rasp for ekstra sprødhed. Vil I selv prøve kræfter med de danske blæksprutter, kan I bede fiskehandleren om en torpedoformet tiarmet blæksprutte.
  Som et ekstra smageksperiment, kan I med fordel indkøbe færdigproducerede

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

blæksprutteringe (fra frost), som I kan smage på og sammenligne smag og tekstur med de blæksprutteringe, I selv tilbereder.

- **Tip til opskriften:** Med denne opskrift får I en ret stor portion, hvor der kan blive små smagsprøver til alle elever i klassen. Derfor kan ´'en gruppe med fordel blive ansvarlige for denne opskrift. Efterfølgende kan gruppen anrette smagsprøver til resten af klassen og formidle deres madlavningsproces.
- I kan evt. lave en hvidløgsmayo som tilbehør til blæksprutteringene.

Hvis I ikke har gennemført hele forløbet om blæksprutter, kan I med fordel se filmen Sådan skærer du en blæksprutte ud, inden I selv går i køkkenet.

3 Smagning og opsamlende refleksion:

- Hvordan opleves blæksprutten i munden? Inddrag evt. teksturkort for at støtte eleverne i at vurdere og sætte ord på blæksprutten tekstur.
- Hvordan opleves den i munden sammenlignet med de blæksprutteringe, som I (måske) ellers har smagt? Mindre elastiske?
- Ville blæksprutteretterne kunne blive en del af jeres hverdagsmad? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skal der til for at få jer (andre børn og voksne) til at spise mere blæksprutte?
- Nævn tre ting, I har lært om blæksprutter i forløbet.

Læringsmål

I denne aktivitet kan eleverne arbejde med følgende mål:

- *du kan tilberede forskellige retter med blæksprutter*
- *du kan sætte ord på blæksprutten smag og tekstur*

Forløbet om blæksprutter kan understøtte arbejdet med følgende færdigheds- og vidensområder fra Fælles Mål:

Natur/teknologi efter 4. klassetrin:

Naturen lokalt og globalt:

- Eleven kan undersøge dyrs og planters tilpasning til naturen
- Eleven har viden om dyrs og planters levesteder og livsbetingelser

Mennesket:

- Eleven kan deltage i dissektion af dyr

- Eleven har viden om sammenlignende anatomi
- Eleven kan undersøge åndedræt og blodkredsløb
- Eleven har viden om åndedræt og blodkredsløb hos mennesker og dyr
- Eleven kan fortælle om menneskers og dyrs indre og ydre
- Eleven har viden om menneskers og dyrs indre og ydre opbygning

Natur/teknologi efter 6. klassetrin:

- Eleven kan anvende modeller med stigende abstraktionsgrad
- Eleven kan relatere natur og teknologi til andre kontekster

I et evt. tværfagligt samarbejde med madkundskab, kan der med fordel lægges vægt på følgende færdigheds- og vidensområder fra faget Madkundskab:

- Bæredygtighed og miljø
- Råvarekendskab
- Måltidskultur

Kopiark

Kopiark:
Friske forårsruller med blæksprutter.pdf
Blæksprutteringe I.pdf

Friske forårsruller med blæksprutter

Forfattere:
Julia Sick

Introduktion:

Hvis du gerne vil prøve at arbejde med blæksprutter i køkkenet, får du her en nem opskrift, som du kan tilpasses efter smag og behag. Forårsruller er en god ret, hvis du vil eksperimentere med forskellige smagssammensætninger. Prøv dig frem og find ud af, hvordan du bedst kan lide din blæksprutte-rulle.

Ingredienser:

4 ark rispapir
Ca. 70 g blæksprutte

Fyld: Du kan bruge lige det fyld, du kan lide. For eksempel: hvidkål, spinat, gulerødder, agurk, persille, rødbede, forårsløg, koriander, mynte, hjertesalat, kylling, rød peberfrugt, glasnudler…

Dips:
Sød chilisauce
Sojasauce med sesamfrø

Fremgangsmåde:

1. Skær blæksprutten i små stykker og kog dem i 3 minutter. Tag blæksprutterne op af gryden, drys med lidt havsalt og afkøl dem.
2. Lav fyldet.
3. Hæld koldt vand i en stor dyb tallerken eller lignende.
4. Læg 1 ark rispapir ned i vandet, og tag det op efter 5-10 sekunder, når det er blevet blødt. Læg det på et skærebræt.
5. Læg ingredienserne på midten af rispapiret, og dryp med 1 tsk. sød chilisauce.
6. Fold enderne af rispapiret ind over fyldet, og rul rispapiret stramt sammen om fyldet. Gentag med resten af rispapirstykkerne.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Friturestegte blæksprutter: Sådan får du ekstra sprøde blæksprutteringe og strimler



Forfattere:
Ole G. Mouritsen & Klavs Styrbæk

Introduktion:
Synes du også, at blæksprutteringe føles som elastik i munden? Mange afskrækkes af blæksprutten seje konsistens, men med den rigtige tilberedning kan du få sprøde og møre blæksprutteringe.
Hvis du vil de seje blæksprutteringe til livs, skal du skære på langs af blæksprutten kappe og ikke på tværs. Brug desuden det japanske panko i stedet for mel eller rasp for at opnå ekstra sprødhed.

Opskriften er til 4-6 personer

Ingredienser:
Ca. 500 g. rengjort kappe af torpedoformet blæksprutte med arme og tentakler

Saltlage: 1 l vand og 70 g havsalt

Dej:
40 g maizena
40 g glutenrigt mel- f.eks. durum.
2 knivspidser bagepulver
1,5 dl koldt vand med brus
1 tsk. neutral olie
Fint salt
1 knivspids cayennepeber
Isterninger
Knust panko-rasp
1 l neutral olie til friturestegning

Fremgangsmåde:

1. Lav en saltlage ved at opløse 70 g salt i 1 l vand i en gryde, og køl lagen helt ned til 5 grader C.
2. Skær kappen i ringe og i brede strimler på langs, 5-10 cm lange.
3. Læg strimlerne i saltlagen i 5 min, og læg dem derefter i en sigte til afdrypning.
4. Bland maizena, mel og bagepulver sammen og tilsæt det kolde vand og olien.
5. Rør forsigtigt rundt for at undgå, at dejen bliver sej. Sæt dejen på køl, til den skal bruges eller sæt skålen i en anden skål med isterninger, så den holder sig kølig.
6. Varm olien op til 165-175 grader C.
7. Stil en skål med knust panko-rasp og skålen med dej på is ved siden af.
8. Vend blæksprutte stykkerne først i dejen, så den lige hænger ved, og derefter i raspen.
9. Steg blæksprutte stykkerne gyldne i den varme olie. (Dejen skal kun lige hænge fast på blæksprutte stykkerne, så man kan med fordel gøre den lidt tyndere undervejs med mere danskvand, hvis den står og bliver for tyk).
10. Server med god, hjemmerørt hvidløgs-mayo og evt. lidt citron.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv