

Opgave "Klassisk simreret i forklædning"

Opgave fra kurset: *Forny måltidet med andre råvarer 47666*

I denne øvelse skal du/I tilberede den klassiske svine-ragout "Carapulka" i to udgaver; en original udgave og en modificeret udgave.

I skal erstatte de råvarer i den oprindelige opskrift, som I finder uønskede i ernærings-øjemed. I vælger selv ingredienser og mængder, samt hvilke erstatningsingredienser, I anvender. Udbuddet af erstatningsvarer findes i nedenstående råvarekurv. Produktet skal fremstilles til en given målgruppe, som I trækker på en seddel. Der stilles ligeledes følgende krav til denne produktion:

- I må ikke udelade cocktailpølserne – men det er tilladt at være "kreativ" med dem.
- Saucen skal være af "opbagt" type i stil med den originale.
- Bacon og ost skal være til stede, men I må modificere mængderne.
- I skal argumentere for Jeres valg af erstatnings-ingrediens. Hvorfor anser I ingrediensen for egnet?
- Der skal anvendes mindst én egnet ingrediens, som er fremstillet specielt til modificering/erstatning.

I opskriften er lavet to blanke kolonner; én til at notere erstatningsingredienserne, én til at notere mængder. I skal under produktionen notere begge.

Vurderingsskema er vedlagt. Her er en skala fra 1-5 til vurdering af de pågældende parametre, hvor 5 er højeste mulige score. Hvis du/I har tid til overs, kan der foretages ny ernæringsberegning, så sammenligningsgrundlaget bliver bedst muligt.

Forslag til erstatningsprodukter til råvarekurven:

| Fedtstoffer | Mejeriprodukter | Kolonial | Grønsager |
|-----------------|-------------------------|--------------|---------------------|
| Kærgården | Creme fraiche 9, 18, 38 | Bulgur | Årstidens grove |
| Becel flydende | % | Brune ris | grønsager eks. |
| Rapsolie | Græsk yoghurt 2 og 10 | Hvedekerner | gulerødder, kål mm. |
| Olivenolie | % | Kikærtemel | |
| Vindrukerneolie | Skyr | Kartoffelmel | |
| Plantemargarine | Letmælk | Majsstivelse | |
| Andet... | Minimælk | | |
| | Fedt reduceret ost | | |

Målgrupper for opgaven:

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Julemærkehjemmet Her er udelukkende overvægtige børn, som finder udfordringerne med at finde en sundere livsstil svær. Det er vigtigt, at børnene hverken får for meget og for fed mad. Samtidig er det vigtigt, at de får gode smagsmæssige oplevelser med deres måltider; det skal blive en inspiration for dem at leve sundere. | Kontoret med risikogruppen 40-50 år På kontoret arbejder 24 voksne i alderen 25-55 år. En del af dem har nået den kritiske alder 40 år+, hvor mange livsstil-sygdomme begynder at vise sig. Kantine vil gerne kunne føre samme kostpolitik og produkter til alle ansatte. Derfor er det nødvendigt at modificere nogle retter, så risikogruppen tilgodeses, uden at det går ud over den kulinariske oplevelse. Frokosten er et af dagens højdepunkter, og mange taler om køkkenpersonalets gode og kreative tilberedninger. |
| Sports-college På byens sportscollege bor og træner 40 af landets mest lovende unge atletikudøvere. Deres energibehov er højt, men samtidig vægter de den rigtige energiprocentfordeling højt. De har specielt brug for ekstra proteiner og langsomme samt fiberrige kulhydrater. | Skole-kantine Skolens kantine har ry for at servere for fed og sukkerholdig mad. Det har en række forældre gjort indsigelser imod, da de mener, at skolen er med til at fejrlære deres børn og give dem dårlige vaner. Kantinepersonale har derfor besluttet at rette op på det blakkede ry; nu skal der "nye boller på suppen". Man begynder eksperimenter med at fremstille mange af de klassiske retter som mere ernæringsrigtige, så næringsindholdet passer til gennemsnittet af eleverne på skolen. |

Opskrift Carapulka

Ragout af svinekød med cocktailpølser og perleløg i sauce af fonden tilsmagt med karry, paprika og tomat, monteret med piskefløde, gratineret med ost, pyntet med ristet bacon. Serveres med løse ris.

| Ingrediens | Fremgangsmåde | Erstatnings- ingrediens | Mængde |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|
| 400 gram skinkekød/kalkun | <p>Skær kødet i tern på 2*2 cm. Brun det i braiseringsgryde i lidt fedtstof. Bag af med lidt mel og tilsæt karry, paprika, tomatpuré, kalvesky og lidt salt.</p> <p>Braisér under låg i ovnen ved 170 grader til kødet er let mørt.</p> <p>Imens blanches og piles perleløgene. De brunes i fedtstof sammen med cocktailpølserne.</p> <p>Gryden tages ud, saucen sigtes fra, affedtes og tilsættes piskefløden. Sauce koges ind til passende konsistens og hældes over kødet i en ren braiseringsgryde. Løg og pølser tilsættes, og retten braiseres færdig i ovn.</p> <p>Anrettes i ildfast fad og drysses med ost og rasp. Gratineres i ovn eller salamander.</p> <p>Den sprødstegte bacon bruges til pynt.</p> <p>Servér løse ris til.</p> | | |
| Fedtstof til bruning | | | |
| Lidt mel til afbagning | | | |
| Karry og paprika | | | |
| Ca. 2½ dl. Brun sky | | | |
| 1½ spsk. Tomatpuré | | | |
| Ca. 1 dl. Piskefløde | | | |
| 6-8 perleløg | | | |
| 6-8 cocktailpølser | | | |
| 4 skiver bacon | | | |
| 50 gram parmesan | | | |
| 25 gram rasp | | | |
| 150 gram ris | | | |

| Argumenter for valg af erstatningsingredienser i relation til målgruppen |
|--------------------------------------------------------------------------|
| |

Vurderings-skema "Carapulka"

| | Original opskrift | Modificeret opskrift |
|--------------------------------------|-------------------|----------------------|
| Udseende – er der visuelle forskelle | | |
| Smag – bitterhed (1-5) | | |
| Smag – sødme (1-5) | | |
| Smag – umami (1-5) | | |
| Smag – syre (1-5) | | |
| Smag – samlet bedømmelse | 3 | |
| Konsistens | 3 | |
| Mundfølelse – belæggende (1-5) | | |
| Mundfølelse – sammentrækkende (1-5) | | |
| Samlet bedømmelse (1-5) | | |
| Match ift. målgruppen (1-5) | | |

Brug evt. modellen for sensoriske profiler i arbejdet med at beskrive produktet.

Sensorisk profil.

Nedenstående sensorisk profil-model kan anvendes til at diskutere forventninger og sensoriske parametre vedr. produktet. Modellen kan anvendes både før, under og efter vurdering af produktet.

Man kan bruge profilen til produktudvikling samt ensartethed i produktionen og fælles sprog. Det kan i mange situationer være lettere at vurdere et produkt, hvis man forinden har overvejet de sensoriske succeskriterier. Ligeledes giver det mulighed for at afstemme forventninger og forstå kollegaers sprog og forståelse af produktet/retten.

