

## Basic Glutenfri Baking

### Lærerveiledning

I faget Mat og helse i grunnskolen hører spesialkost med til trygg mat, noe alle elever har krav på (<http://www.udir.no/kl06/MHE1-01/>). Det er stadig flere som spiser glutenfri kost, og brød og kornvarer er vanligvis det som byr på størst utfordringer med denne spesialkosten. Alle elevene kan med fordel lære seg å bake med glutenfritt mel. Alternativt kan de med spesielle behov følge dette opplegget, mens andre lager noe annet. Det er tenkt at minst to elever jobber sammen om oppgavene.

Dette undervisningsopplegget for grunnskolen består av seks filmer med åtte glutenfrie oppskrifter, se under. De samme glutenfrie varene går igjen i flere av filmene. Husk å velge melk som den enkelte tåler og liker. Følg oppskriftene under bildefeltet nøye, for all oppmåling er ikke vist i filmene.

Tillagningsmetodene er enkle, men vanskelighetsgraden varierer fra film til film. Se også senere omtale av hver enkelt film.

**Tabell 1:** Samlet oversikt over filmene som inngår i **Basic Glutenfri Baking**.

Film nr.	Navn på film (filmens varighet) <a href="#">Lenk til filmen</a>	Filmens tema	Leksjonens antatte varighet	Vanskelighetsgrad
1	<b>Glutenfri kornblanding</b> (9 min, 6 sek) <a href="http://youtu.be/r481-1pqa_g">http://youtu.be/r481-1pqa_g</a>	Bruk av desilitermål og måleskjeer. Blanding med sleiv og visp. Koking av grøt. Steking av vafler.	120 minutter ved bruk av hele filmen. 60 minutter ved bruk av deler.	Lav
2	<b>Glutenfrie pannekaker</b> (5 min, 24 sek) <a href="http://youtu.be/hu_QW9_0B6E">http://youtu.be/hu_QW9_0B6E</a>	Blanding av glatt røre med sleiv (det våte i det tørre) og steking av pannekaker.	Minimum 65 minutter, helst mer, se s. 3.	Middels
3	<b>Glutenfrie kryddermuffins</b> (4 min, 2 sek) <a href="http://youtu.be/Vzoh4dPFofw">http://youtu.be/Vzoh4dPFofw</a>	Blanding av røre med visp (det tørre i det våte) og steking av muffins i doble papirformer på stekeplate i ovn.	Minimum 60 minutter, helst mer, se s. 3.	Middels
4	<b>Glutenfrie matmuffins</b> (5 min, 53 sek) <a href="http://youtu.be/dgPTERl8B0k">http://youtu.be/dgPTERl8B0k</a>	Oppkutting i små biter, blanding av røre med visp og sleiv, og steking i doble papirformer på stekeplate i ovn.	Minimum 90 minutter, helst mer, se s. 4.	Middels
5	<b>Glutenfritt brød</b> (8 min, 43 sek) <a href="http://youtu.be/WnZgamD-QLU">http://youtu.be/WnZgamD-QLU</a>	Laging, forming, heving og steking av glutenfri gjærdeig.	120 minutter	Høy
6	<b>Glutenfri pizza</b> (7 min, 6 sek) <a href="http://youtu.be/06WwglrbpvM">http://youtu.be/06WwglrbpvM</a>	Laging av gjærdeig og kjevling av pizzabunn. Heving/pizzafyll og steking.	Minimum 90 minutter, helst mer, se s. 5.	Høy

### **Hvordan filmene brukes**

Læreren ser igjennom filmene og velger ut én eller flere i forhold til tema, kjøkken, elevgruppe og tid. I god tid får elevene i hjemmelekse å se gjennom valgte filmer flere ganger. Så skal de skrive av oppskriften som står under filmen. Dernest skal de skrive ned en detaljert, men kortfattet fremgangsmåte. De starter og stopper filmen underveis etter behov mens de skriver. Til slutt sjekker de sitt manus mot filmen avspilt i ett. Det er lov å prøve oppskriften hjemme.

Dokumentet skrives ut på papir og tas med på leksjonen. Eventuelt kan elevene sende dokumentet på epost til læreren på forhånd, så er en sikret at alle har det tilgjengelig på skolen. Det går også an at de bytter beskrivelse av fremgangsmåten med en annen elev som skal lage det samme, så får de sjekket om andre kan forstå det. Det er antagelig lurt å diskutere dette med elevene på forhånd, slik at de får eierskap til selve gjennomføringen. Kanskje kan dette også gjennomføres som et tverrfaglig prosjekt sammen med norsklærer for eksempel? Filmene kan også brukes til hjemmeundervisning.

Ytterligere gjennomgang skal ikke være nødvendig. Det er ikke meningen at elevene skal bruke tid på å se på filmene under den praktiske leksjonen. Da skal de konsentrere seg om å lage mat.

### **Film 1: Glutenfri kornblanding (0:20-4:20), grøt (4:25- 5:40) og grove vafler (5:44-9:00).**

Denne filmen viser oppmåling med desilitermål og måleskjeer. Å lage kornblanding er så enkelt at det kan de aller fleste mestre. Å øve seg på oppmåling kan være nyttig for alle.

Kornblanding sammen med melk og bær/syltetøy kan serveres til frokost eller dessert. Grøt er en annen måte å bruke kornblanding på. Passer til frokost sammen med ett egg eller én brødslike med kjøtt- eller fiskepålegg. Grove vafler av kornblanding med pålegg kan serveres til frokost eller lunsj.

#### **Oppskrifter film 1**

##### **Glutenfri kornblanding**

1 dl sesamfrø  
1 dl hirsflak (svensk -flingor)  
1 dl linfrø  
1 dl bokhveteflak (svensk -flingor)  
2 dl grove glutenfrie havregryn

##### **Grøt**

1 dl av den glutenfrie kornblandingen over  
2 dl vann eller melk  
¼ ts salt (kan sløyfes)

##### **Grove vafler**

2 stk egg  
1 dl melk  
2 ss olje  
½ ts salt (kan sløyfes)  
1 ts vaniljesukker (kan sløyfes)  
4 ss Jyttemel (Blå)  
2 dl av den glutenfrie kornblandingen over  
1 ts bakepulver

##### **Kjøkkenredskaper film 1 (tillegg i parentes)**

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Arbeidsbolle, sleiv, desilitermål, arbeidstallerken, øse, saks, liten gryte, måleskjeer, visp, slikkepott, vaffeljern, gaffel og kakerist. (Plastpose, penn, merkelapp, teip og glass med lokk).

## **Film 2: Glutenfrie pannekaker. Filmens varighet 5 minutter og 24 sekunder.**

Laging av røre ca. 15 minutter. Svelling 20 minutter og steking ca. 30 minutter.  
Steking av pannekaker på stekepanne gjør denne leksjonen middels vanskelig.

Passer til en leksjon av minst 65 minutters varighet hvis elevene vasker og rydder det de kan mens pannekakene sveller. Elevene får da med seg lunkne pannekaker i aluminiumsfolie. Skal elevene rekke å få matro og tid til refleksjon under leksjonen, bør den vare i minimum 90 minutter.

### **Oppskrift film 2**

45 g smør  
2 stk egg  
3,5 dl melk  
100 g (ca. 1,5 dl) Jyttemel (Blå)  
¼ ts salt (kan sløyfes)  
¼ ts kardemomme

### **Kjøkkenredskaper film 2** (tillegg i parentes)

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Desilitermål, måleskjeer, skål, arbeidstallerken, bordkniv, liten gryte, arbeidsbolle, visp, (fuktig klut), sleiv, slikkepott, (sil/melsikt), stekepanne, steikespade, stor tallerken med lokk over.

## **Film 3: Kryddermuffins. Filmens varighet 4 minutter og 2 sekunder.**

Laging av røre ca. 20 minutter. Steking ca. 20 minutter. Avkjøling minimum 10 minutter.

Den valgte fremgangsmåten gjør at denne middels vanskelige leksjonen kan gjennomføres på ca. 60 minutter. Hvis en velger å piske eggedosis med maskin av egg og sukker først, for så vekselvis å røre inn melka og resten av det tørre med hånd, da blir muffinsoverflaten uten porer. Men da tar leksjonen ca. 90 minutter.

### **Oppskrift til film 3** (12 mellomstore kryddermuffins)

150 g (ca. 2,7 dl) Jyttemel (Blå)  
2 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker  
½ ts ingefær  
½ ts kanel  
½ ts kardemomme  
180 g (ca. 2 dl) sukker  
3 stk egg  
2 ss olje  
2 dl melk eller vann

### **Kjøkkenredskaper til film 3** (tillegg i parentes)

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Desilitermål, måleskjeer, (skåler), arbeidsbolle, bordkniv, skje, arbeidstallerken, visp, slikkepott, stekeovnsplate og 24 mellomstore muffinsformer, 12 kan brukes om igjen. Grytekluter.

#### **Film 4: Glutenfrie matmuffins. Filmens varighet 5 minutter og 53 sekunder.**

Laging av røre ca. 30 minutter. Steking 20 minutter og avkjøling minimum 10 minutter.  
Denne leksjonen er middels vanskelig, men litt mer krevende enn film 3 pga. kutting av småbiter.

##### **Oppskrift film 4** (6 store matmuffins)

ca. 50 g (3-4 skiver) salami  
ca. 50 g soltørkede tomater i olje  
2 stk egg  
2 dl kulturmilk eller annen melk  
1 ss rapsolje  
2 dl Semper glutenfri grov melblanding  
2 dl Jyttemel (Blå)  
2 ts bakepulver  
ca. 2,5 dl revet ost

##### **Kjøkkenredskaper film 4** (tillegg i parentes)

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Desilitermål, skål, skjærefjøl, kniv, arbeidstallerken, arbeidsbolle, visp, slikkepott, (fuktig klut), måleskjeer, bordkniv, sleiv, stekeovnsplate, 12 store muffinsformer, 6 kan brukes om igjen. 2 store skjeer, grytekluter, gryterist, steikespade og kakerist.

#### **Film 5: Glutenfritt grovbrød. Filmens varighet 8 minutter og 43 sekunder.**

Laging av deig ca. 25 minutter. Forming og heving ca. 30 minutter. Steking 45 minutter. Avkjøling minimum 20 minutter.

Læreren kan klippe tørrgjærposen i to (se filmen) og fordele dette før leksjonen starter.  
Å få et vellykket brød av glutenfri gjærdeig regnes som vanskelig. Deigen må være godt lunken. Hvis en ikke har termometer til å måle vanntemperaturen, så kan en nøye seg med å kjenne at det er merkbart varmt, men ikke så varmt at det smerter. For å unngå rårand eller at brødet blir tørt og hardt, bør deigen eltes grundig og formes med en gang uten utbakingsmel. Deigen skal bare heve en gang før steking. Altså ingen forheving av glutenfri brøddeig før utforming.

##### **Oppskrift film 5**

2,5 dl vann  
1 ss honning  
1 ts fiberhusk  
½ pk tørrgjær  
1 ss olje  
½ dl sesamfrø  
½ dl linfrø  
225 g (ca. 4 dl) Semper glutenfri grov melblanding

Til pensling av brødet:

Olje eller klaret smør  
1 ss sesamfrø

##### **Kjøkkenredskaper film 5** (tillegg i parentes)

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Arbeidsbolle, saks, (skål), måleskjeer, bordkniv, arbeidstallerken, liten gryte, termometer, desilitermål, (fuktig klut), spiseskje, 1 liters brødform, smørepensel til fett, bakepapir, penn/ tusj, slikkepott, kjøkkenmaskin med eltekroker eller eltespade, plaststykke, stekeovnsrist, grytekluter og kakerist. Brødkniv og skjærefjøl.

## Film 6: Glutenfri pizza. Filmens varighet 7 minutter og 6 sekunder.

Laging og kjevling av pizzadeig ca. 30 minutter. Laging av saus og fyll mens pizzabunnen hever ca. 30 minutter. Fyll på pizzaen og bretteing av kant ca. 10 minutter. Steking ca. 16 minutter.

Læreren kan klippe tørrgjærposen i to (se filmen) og fordele dette før leksjonen starter. For å oppnå en myk pizzabunn når den er stekt, må deigen kjevles ut uten mel. Bruk en glassflaske som er helt ren og glatt uten riper eller riller, og med tettsluttende kork. På filmen har vi brukt en grundig rengjort tom flaske med helt tett skrukork. Plastkjevle til å fylle med varmt vann kan også brukes. Men plastflaske kan ikke anbefales. Og heller ikke kjevle av tre, da overflaten skal smøres inn med olje.

### Oppskrifter film 6

#### Pizzadeig

1,5 dl vann  
½ pk tørrgjær  
½ ts sukker  
½ ts fiberhusk  
1 ss olje  
½ ts salt (ev. ¼ ts)  
2 dl Jyttemel (Blå)

#### Pizzafyll

½ boks knuste hermetiske tomater  
1-2 ss tomatpuré  
1-2 ss olje  
2 ts pizzakrydder  
¼ ts salt (kan sløyfes)  
½ ts sukker  
1 ss smør (til steking)  
½ løk  
200 g kjøttdeig  
100 g revet ost

### Kjøkkenredskaper film 6 (tillegg i parentes)

Flere elever kan bruke samme redskaper og trenger ikke like mange som brukt i filmen for å vise fremgangsmåten: Arbeidsbolle, måleskjeer, (skål), desilitermål, arbeidstallerken, saks, liten gryte, termometer, spiseskje, (fuktig klut), kjøkkenmaskin med eltekroker/rørespade, slikkepott, bakepapir, glassflaske, plaststykke, stekepanne, sleiv, steikespade, stekeovnsplate, grytekluter, kakerist/trefjøl og pizzakutter.



Disse undervisningsfilmene er finansiert med prispenger fra Informasjonsprisen 2013, Fakultet for helsefag, høgskolen i Oslo og Akershus - tildelt Mone Eli Sæland.

På [www.glutenfri.org](http://www.glutenfri.org) kan en se hvor en kan handle glutenfrie produkter i ditt fylke.

Hvis en vil handle glutenfrie produkter på nett, finnes det ulike nettsider:

[www.matshop.no](http://www.matshop.no)

- På matshop.no kan du velge enkelt blant flere hundre glutenfrie varer. Stort utvalg av kjente merkevarer, egenimportert fra USA og EU. Vi sender innen 24 timer og til hele landet.

[www.rethjem.no](http://www.rethjem.no)

- Rett Hjem er Norges største dagligvare-butikk på nett. Vi fører et bredt utvalg av glutenfrie produkter. Varene leverer vi til deg på døren hvis du bor i Oslo eller Akershus. Se vårt utvalg av glutenfrie produkter og vårt øvrige sortiment på vår hjemmeside.

<http://butikk.funksjonellmat.no>

- Funksjonell Mat tilbyr produkter som gjør det lettere å leve sunt. I vår nettbutikk finner du ulike glutenfrie meltyper, som mandelmel og sesam-mel. Vi kan også tilby brødmix og kakemix som er uten både hvetemel og sukker (flere glutenfrie meltyper og bakemixer er under utvikling). Bestiller du for over 800 kr får du varene gratis tilsendt.

Andre:

[www.utengluten.no](http://www.utengluten.no)

[www.allergikost.no](http://www.allergikost.no)

[www.allergimat.no](http://www.allergimat.no)

[www.helseogkost.no](http://www.helseogkost.no)