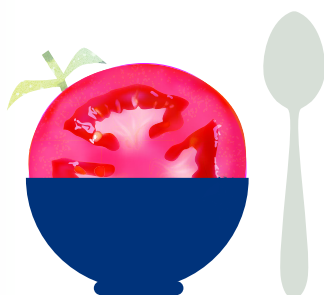




1

ASTRONAUT-TOMATSUPPE



I denne aktivitet skal børnene tørre grøntsager og derefter lave deres egen astronaut-tomatsuppe, som de kan spise i raketten på vej til Månen eller i deres månebase.

MÅL

Børnene lærer om dehydreret mad, hvad det består af, hvordan dehydrering giver en længere holdbarhed og gør det lettere at transportere maden, når man skal på rejser i rummet.

FAGLIG FORTÆLLING /QR kode



Vi mennesker kan ikke overleve uden mad, men det er ikke let at dyrke friske grøntsager på Månen.

Derfor kan det være en god idé at have noget mad med hjemmefra, men det er meget dyrt at sende ting ud i rummet, og grøntsager kan ikke holde sig friske særligt længe.

Derfor tørrer man i dag maden til astronauterne, som så kan tilsætte vand, når de skal spise det.

Når man har dehydreret frugt og grønt, sikrer man sig også, at der ikke er rester, som man ikke kan spise. Det er f.eks. kernehuset på æbler eller skallen på kartofler og løg. Da det er meget dyrt at sende ting i rummet, skal man sikre sig, at det vejer og fylder mindst muligt, og man vil ikke bruge mange penge på at sende et kernehus i rummet, som man alligevel ikke kan spise.



ASTRONAUT-TOMATSUPPE

Vandet, som astronauterne bruger, bliver genbrugt mange gange. Når de sveder eller tisser, bliver vandet nemlig rensat, så de kan drikke det igen. På den måde drikker astronauterne det samme vand flere gange.

Vi bruger også meget dehydreret mad i vores hverdag. Mange krydderier er tørrede, det samme er frugt, frysetørret kaffe og kopnudler.

RUMFAKTA

Astronauterne på rumstationen genbruger omkring 90 % af vandet.

Mange grøntsager indeholder mere end 90 % vand, så ved at tørre dem bliver de lettere.

Dehydreret frugt og grønt kan holde sig i op til fem år.

Astronauterne på rumstationen får kun frisk frugt et par gange om året, når der kommer forsyningsfartøjer til rumstationen. De spiser det hurtigst muligt, så det ikke når at blive for gammelt.

FOR- BEREDELSE

Sørg for at have indkøbt ingredienserne til Astronaut-tomatsuppen.

I kan med fordel blanchere tomaterne og fjerne skindet, inden børnene kommer ind på værkstedet. Det gør tomaterne nemmere at skære ud og reducerer tørretiden.

Der kan maksimalt deltage syv børn i værkstedet ad gangen.

Aktiviteten løber over to dage, hvor børnene den ene dag gør grøntsagerne klar til at blive dehydreret og den anden dag pulveriserer grøntsagerne.

I kan med fordel lade børnene arbejde i små grupper, hvor de større børn hjælper de mindre med at skære grøntsager.

I kan enten have de samme børn begge dage eller have et nyt hold dagen efter.



1

ASTRONAUT-TOMATSUPPE

DET SKAL DU BRUGE

- ★ Grøntsagsknive
- ★ Skærebrætter
- ★ Bageplader
- ★ Bagepapir
- ★ Tomater, 1-2 kg, jo flere jo bedre.
- ★ Løg, 500 g
- ★ Frisk basilikum, 1-2 bundter
- ★ 1 helt hvidløg
- ★ Hønsefond/grøntsagsfond i pulverform til at smage til
- ★ Salt og peber til at smage til
- ★ Dehydrator/ovn
- ★ Evt. quick nudler
- ★ Evt. løgpulver

SÅDAN GØR DU



Dag 1. Arbejdstid 45 minutter

- ★ Skær tomater, løg, basilikum og hvidløg ud i mindre stykker.
- ★ Læg dem på en bageplade.
- ★ Stil bagepladerne i ovnen, eller dehydrer ved 50 grader i ca. 12-24 timer, til de er knastørre.
- ★ Sæt en grydeske af træ i klemme i ovnen, så den ikke lukker tæt.

Dag 2. Arbejdstid 45 minutter

- ★ Grøntsagerne er færdige, når de er knastørre.
- ★ Tag de tørre ingredienser ud af ovnen.
- ★ Blend ingredienserne hver for sig i en blender, til det er som pulver.
- ★ Si pulveret gennem en finmasket si.
- ★ Hæld pulveret op i en skål.

Slutproduktet skal være et helt fint pulver (noget af pulveret kan gemmes til senere).

ASTRONAUT-TOMATSUPPE

OBS! Det er meget vigtigt, at pulveret opbevares lufttæt og tørt. En frysepose er ikke tilstrækkeligt tæt til at holde det tørt. Brug en metalbøtte eller et glas med tætsluttende låg, og brug evt. en pose silica-kugler til at holde det tørt.



Spis suppen

En af de sjoveste ting for børnene i aktiviteten er at være med til at justere smagen. De vil nok rynke lidt på næsen over løgpulveret, så det er tankevækkende for dem at opleve, hvordan smagen arbejder sammen med de andre ingredienser.

- ★ Tilsæt lidt fondpulver, og kom kogende vand i skålen. Tilsæt kun lidt ad gangen, til den ønskede konsistens er opnået. Saltbalancen justeres med hønseboullion- eller grøntsagsboullionpulver, og der smages til med lidt peber.

Så er der serveret!

IDEER TIL FAGLIG SAMTALE



- ★ Hvorfor er det smart at dehydrere maden, som man skal have med på en rummission til Månen?
- ★ Kender I andre ting, som I spiser til daglig, som er dehydrerede?
- ★ Ved I, hvad der er af ingredienser i den dehydrerede mad, I spiser til daglig? Kig evt. på ingredienserne i kopnudler - er de sunde?
- ★ Hvordan smagte astronaut-tomatsuppen? Er den anderledes end den tomatsuppe, I plejer at spise?
- ★ Kan I komme i tanke om andet mad, der kan dehydreres og tages med til Månen?
- ★ Hvad ville I savne ved aldrig at få f.eks. frisk frugt? Tal om, hvorvidt man kunne lave suppe af andre ting end tomater, og hvordan børnene ville gøre det?
- ★ Tal om, hvordan det ville være, hvis man ikke kunne få frisk frugt eller et stykke agurk i flere måneder.

DU KAN OGSÅ

Et sjovt eksperiment kan være at veje ingredienserne, inden de bliver dehydreret, og så veje pulveret, når de er blevet dehydrerede, og tale med børnene om, hvor meget vand der er fjernet.