

## Σχέδιο μαθήματος: Ριζότο με μπουκιές σκουμπριού και άγριο μάραθο

**Θέμα:** Κατηγορία: Μαγειρικές Τέχνες / Προετοιμασία επιδόρπιων

**Επίπεδο Τάξης** Μαθητές Μαγειρικής

**Διάρκεια:** Περίπου 2 ώρες

**YouTube Video Link** [AIsty Project: Risotto with Sautéed Mackerel Bites and Wild Fennel](#)

### Στόχοι

- **Γνώση:** Συγκεκριμένα πώς ο μάραθος ενισχύει τη γεύση και την υφή του σκουμπριού.
- **Δεξιότητες:** Εξάσκηση σε τεχνικές παρασκευής ριζότο, εξισορρόπησης γεύσεων και δημιουργίας πέστο με άγρια βότανα.
- **Στάσεις:** Εκτιμούν τις παραδοσιακές ιταλικές μεθόδους μαγειρικής και την ισορροπία των φρέσκων συστατικών για την ενίσχυση των φυσικών γεύσεων.

### Απαιτούμενα υλικά

#### Συστατικά

- **Για το ριζότο:**
  - 160 γραμμάρια ρύζι Arborio
  - 200 γρ. φιλέτο φρέσκου σκουμπριού, κομμένο σε μικρά κομματάκια
  - 1 μικρό μάτσο άγριο μάραθο (για πέστο)
  - 1 μικρό κρεμμύδι
  - 200 ml λευκό ξηρό κρασί
  - 500 ml ζωμός ψαριού
  - 25 γραμμάρια βούτυρο
  - 30 γραμμάρια τριμμένη παρμεζάνα
  - Αλάτι και πιπέρι, ανάλογα με τη γεύση
  - Φρέσκο άγριο μάραθο (για γαρνιτούρα)
  - 100 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (για το πέστο μάραθου)

#### Εξοπλισμός

- Μέτρια κατσαρόλα
- Μεγάλο τηγάνι ή τηγάνι
- Χτυπητήρι
- Κουτάλα
- Κύπελλα και κουτάλια μέτρησης
- Μπολ ανάμειξης



*This document may be used and distributed in its original and unabridged form for non-commercial purposes (CC BY-SA). Any other public reproduction of this document is permitted only on the condition that the original author is named and the derived work is licensed under the same terms (CC BY-SA).*

## Περίγραμμα μαθήματος

### 1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

- **Έναρξη συζήτησης:** Εμπλέξτε τους μαθητές με ερωτήσεις σχετικά με την εξοικείωσή τους με το ριζότο και τα πιάτα θαλασσινών.
- **Πολιτιστικό πλαίσιο:** Συζητήστε το ρόλο του ριζότο στην ιταλική κουζίνα και πώς τα φρέσκα βότανα, όπως ο μάραθος, συμπληρώνουν τα θαλασσινά.
- **Στόχοι μαθήματος:** Περιγράψτε τους στόχους, εστιάζοντας στην τεχνική του ριζότο, την ισορροπία της γεύσης και το ρόλο του πέστο ως γαρνιτούρα.

### Ενημέρωση για την ασφάλεια και την υγιεινή (5 λεπτά)

- **Βασικά σημεία:** Δώστε έμφαση στον ασφαλή χειρισμό των ωμών ψαριών και στη διατήρηση της καθαριότητας κατά την προετοιμασία.
- **Επίδειξη:** Δείξτε στους μαθητές πώς να απολυμαίνουν τις επιφάνειες και τα εργαλεία μετά το χειρισμό ωμών ψαριών.

### 2. Επισκόπηση συστατικών και τεχνικών (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:** Ειδικότερα πώς το άρωμα του άγριου μάραθου συμπληρώνει τον πλούτο του σκουμπριού.
- **Όροι μαγειρικής:** Ορίστε όρους όπως "deglaze", "pesto" και "al dente" για να κατανοήσετε κάθε βήμα.

### Δραστηριότητα μαγειρικής

#### a. Προετοιμασία του ζωμού ψαριού και του σκουμπριού (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Εάν δεν είναι έτοιμος, ετοιμάστε ζωμό ψαριού σιγοβράζοντας τα κόκαλα των ψαριών με αρωματικά λαχανικά. Σοτάρετε τις μπουκιές σκουμπριού με αλάτι και πιπέρι σε ελαιόλαδο μέχρι να ψηθούν ελαφρά.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές προετοιμάζουν ζωμό και ψάρια, παρατηρώντας τεχνικές για την ανάπτυξη ζωμού και το ελαφρύ σοτάρισμα.
- **Συζήτηση:** Εξηγήστε γιατί ο ζωμός ψαριού εντείνει τη γεύση του ριζότο και πώς το γρήγορο ψήσιμο του σκουμπριού βελτιώνει την υφή του.

*Συμβουλή AI:* εξασφαλίζοντας ότι και τα δύο είναι γευστικά αλλά όχι υπερβολικά ψημένα.

#### b. Φτιάχνοντας το πέστο μάραθου (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Σε ένα μπλέντερ, αναμείξτε το φρέσκο άγριο μάραθο με το ελαιόλαδο, χτυπώντας το για να δημιουργηθεί ένα λείο πέστο.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές προετοιμάζουν πέστο, μαθαίνοντας πώς να εξισορροπούν το λάδι και τα βότανα για μια ομαλή συνοχή.
- **Συζήτηση:** Συζητήστε το ρόλο του πέστο στα ιταλικά πιάτα και πώς προσθέτει αρωματικό βάθος στο ριζότο.

*Συμβουλή AI:* για την επίτευξη ενός ομαλού και συνεκτικού πέστο.

### Μαγείρεμα του ριζότο (20 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Σε ένα μεγάλο τηγάνι, σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι στο βούτυρο μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέστε το ρύζι Arborio, καβουρδίζοντας το για 1-2 λεπτά πριν σβήσετε με το λευκό κρασί. Προσθέστε σταδιακά τον ζεστό ζωμό ψαριού, μία κουτάλα τη , ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το ρύζι να γίνει al dente.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές ανακατεύουν εναλλάξ και προσθέτουν ζωμό, παρατηρώντας την ανάπτυξη της κρεμώδους σύστασης.
- **Συζήτηση:** Εξηγήστε τη σημασία της συνεχούς ανάδευσης για την απελευθέρωση των αμύλων για μια κρεμώδη υφή και το ρόλο του κρασιού στην ενίσχυση της γεύσης.

*Συμβουλή AI:* προτείνοντας τις βέλτιστες στιγμές για την προσθήκη ζωμού για ένα κρεμώδες φινίρισμα.

### Τελειώνοντας το ριζότο με σκουμπρί και πέστο (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Μόλις το ρύζι είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέστε τα μαγειρεμένα κομμάτια σκουμπριού και το πέστο μάραθου, ανακατεύοντας για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές διπλώνουν το σκουμπρί και το πέστο, μαθαίνοντας να συνδυάζουν υφές και γεύσεις.
- **Συζήτηση:** Τονίστε τη σημασία του χρονισμού για να αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο των ευαίσθητων ψαριών στο ριζότο.

*Συμβουλή AI:* για να διασφαλιστεί ότι το ψάρι προστίθεται λίγο πριν το σερβίρισμα, διατηρώντας την υφή του.

**Τελικά βήματα:** Αφαιρέστε από τη φωτιά και ανακατέψτε την τριμμένη παρμεζάνα και το υπόλοιπο βούτυρο για μια τελική κρεμώδη πινελιά. Προσαρμόστε το καρύκευμα με αλάτι και πιπέρι. Γαρνίρετε με φρέσκο άγριο μάραθο.

**Πρόταση σερβιρίσματος:** Σερβίρετε αμέσως σε ρηγά μπολ, με μια γαρνιτούρα από φρέσκο μάραθο και λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για άρωμα.

### Αξιολόγηση

- **Παρατήρηση:** Παρακολουθήστε τις τεχνικές των μαθητών στο ανακάτεμα, το ξεσκάλισμα και την ενσωμάτωση των συστατικών τη σωστή στιγμή.
- **Ερωτήσεις και απαντήσεις:** Ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν γιατί είναι απαραίτητη η συνεχής ανάδευση και το ρόλο κάθε συστατικού στην ισορροπία της γεύσης.
- **Αναστοχασμός:** Να γράψουν οι μαθητές μια σύντομη περίληψη, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο εξισορρόπησαν τις γεύσεις και τις υφές.

### Κλείσιμο (10 λεπτά)

- **Ανακεφαλαίωση:** Ανασκόπηση των βασικών βημάτων για την παρασκευή ριζότο και των γευστικών πλεονεκτημάτων των φρέσκων μυρωδικών.



- **Κοινή χρήση από τους μαθητές:** Αφήστε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με την ενσωμάτωση των ψαριών και του μάραθου στο ριζότο.
- **Ενθάρρυνση:** Προτείνετε στους μαθητές να δοκιμάσουν άλλα βότανα και συνδυασμούς θαλασσινών για ποικιλία.

### Επεκτάσεις

- **Γαστρονομική εξερεύνηση:** Ερευνήστε άλλες συνταγές ριζότο που ενσωματώνουν βότανα και θαλασσινά.
- **Έργο σχεδιασμού μενού:** Σχεδιάστε ένα μενού που χρησιμοποιεί το ριζότο ως κύριο πιάτο με συμπληρωματικά πιάτα.

### Πηγές

#### Έντυπα

- Συνταγή βήμα προς βήμα με σημειώσεις για την εξισορρόπηση της γεύσης και συμβουλές για την υφή.
- Πληροφορίες σχετικά με τις τεχνικές του ιταλικού ριζότο και τις τοπικές παραλλαγές.

#### Συνιστώμενη ανάγνωση

- Άρθρα για την εκμάθηση του ριζότο και τη χρήση άγριων βοτάνων στη μεσογειακή .

#### Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

- **Προετοιμασία:** προετοιμασία: Προετοιμάστε το ζωμό ψαριού εκ των προτέρων, αν ο χρόνος είναι περιορισμένος, και έχετε έτοιμα τα συστατικά του πέστο.
- **Θέματα ασφάλειας:** Υπενθυμίστε στους μαθητές τους σωστούς χειρισμούς και την υγιεινή όταν εργάζονται με ψάρια.
- **Προσαρμογές:** Φινόκιο: Προτείνετε εναλλακτικά βότανα εάν δεν είναι διαθέσιμο.