



Smagens Dag 2014

Gem Smagen

Elevmateriale

Af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum

2014





Smagens Dag 2014

Indhold

Intro		3
Workshop 1	De 5 grundsmage	4
Workshop 2	Hvad sker der med smagen?	6
Workshop 3	Gæt fødevaren og metoden	11
Workshop 4	Den gemte æblesmag	13
Workshop 5	Silden og dens mange smage	18
Workshop 6	Gem smagen i kødboller	25
Workshop 7	Skjul smagen i en kyllingewrap	29
Oversigt over forskellige konserveringsmetoder		34





Navn: _____

Klasse: _____

Intro

Vidste du, at:

- Rosiner er tørrede vindruer?
- Klipfisk er saltet og tørret torsk?
- Chutney er syltede frugter og grøntsager?
- Cremefraiche er lavet af syrnnet mælk?

Det har altid været vigtigt for mennesket at kunne gemme sine fødevarer, så maden ikke rådner. At tørre, salte, sylte, syrne, røge og fryse er metoder, som oprindeligt blev udviklet for at gøre fødevarer holdbar i længere tid. Metoderne kaldes også konserveringsmetoder. Når man konserverer fødevarer eller mad, hæmmer man mikroorganismer – bakterier, gær- og skimmelsvampes – mulighed for at ødelægge fødevarerne. Derved holder fødevarerne og maden sig længere.

*Når man sylter jordbær,
bliver de friske jordbær til syltetøj.*

*Når det stribede flæsk saltes og røges,
bliver det til bacon.*

*Når man fryser broccoli,
forandrer smagen sig næsten ikke.*

*Når friske basilikumblade bliver tørret og knust,
får man det tørrede krydderi basilikum
på dåse eller i pose.*



I dag bruger vi også konserveringsmetoderne for at gemme fødevarer. Men vi bruger også metoderne til at producere fødevarer med en anden smag, konsistens og udseende, som gør, at vi får et helt nyt produkt. De nye produkter gemmer smagen af de fødevarer, som de er lavet af, men det kan nogle gange være svært at genkende den oprindelige fødevares smag. Det vil du finde ud af, når du arbejder med workshopsne i materialet til Smagens Dag 2014, hvor temaet er "Gem smagen".

Formålet med Smagens Dag 2014 er, at du:

- Oplever og sætter ord på smagens 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami.
- Oplever og vurderer smagen i friske fødevarer og i konserverede fødevarer.
- Får kendskab til og erfaringer med forskellige konserverings- og gemmemetoder.
- Tilbereder retter med fødevarer og produkter, der gemmer smag fra forskellige fødevarer i sæson.
- Undersøger og vurderer den gemte smag i produkter, der er konserveret på forskellige måder.



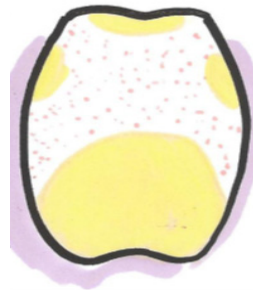
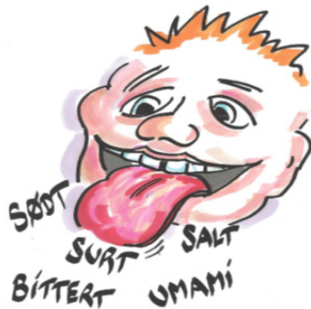
Navn: _____ Klasse: _____

Workshop 1

De 5 grundsmage

Læringsmål

- At du lærer de 5 grundsmage at kende.
- At du kan genkende de 5 grundsmage, når du smager på forskellige fødevarer.
- At du træner dig i at smage og vurdere grundsmagene og deres styrke.



Smagen har 5 grundsmage: Sur, sød, salt, bitter og umami. Du smager med tungen og i mundhulen, hvor sanseceller kan registrere de 5 grundsmage.

På tegningen kan du se, hvor tungen er mest følsom over for de 5 grundsmage. De forskellige områder af tungen kan registrere alle de 5 grundsmage, men ikke i lige høj grad.

Undersøg

Smag på sukker, citronsaft, salt, rucola og parmesanost. Skriv din smagsoplevelse ind i skemaet.

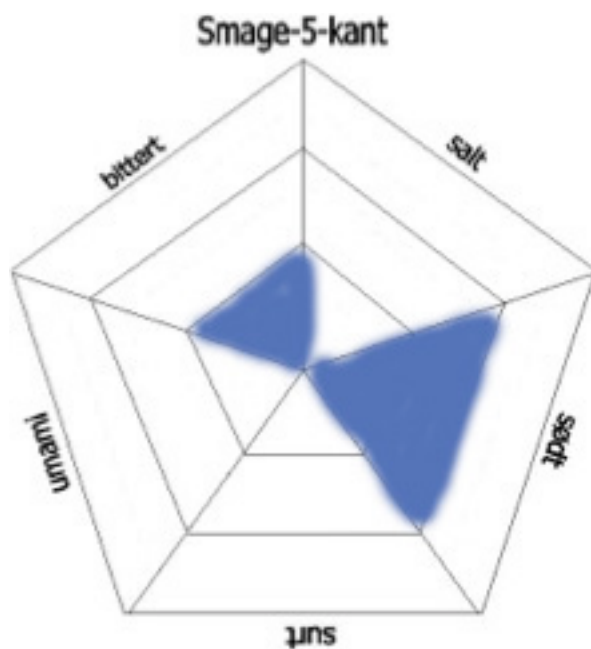
Råvare/fødevarer	Hvilken grundsmag har fødevaren?	Find andre fødevarer, der indeholder grundsmagen.
Hvidt sukker		
Citronsaft		
Groft salt		
Rucola		
Parmesan i flager		



Smage-5-kant

Når du smager på forskellige råvarer, oplever du, at de ofte smager af flere grundsmage. Grundsmagene har også forskellig styrke. En råvare kan fx smage lidt sød eller meget sød. Lidt umami eller meget umami. Du kan vise din oplevelse af grundsmagen og dens styrke i en Smage-5-kant.

Smager en råvare meget sødt, markerer du alle 3 felter under sød. Smager råvaren meget lidt salt, markerer du 1 felt under salt osv.



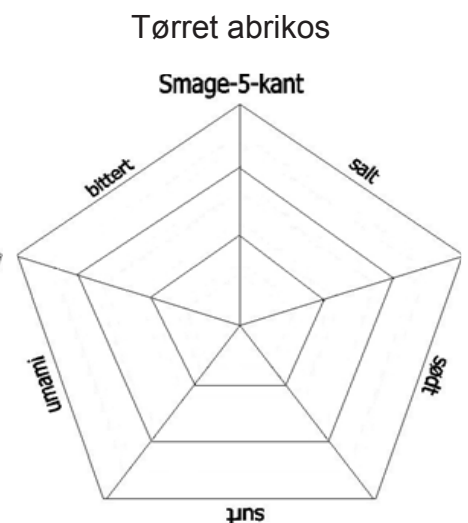
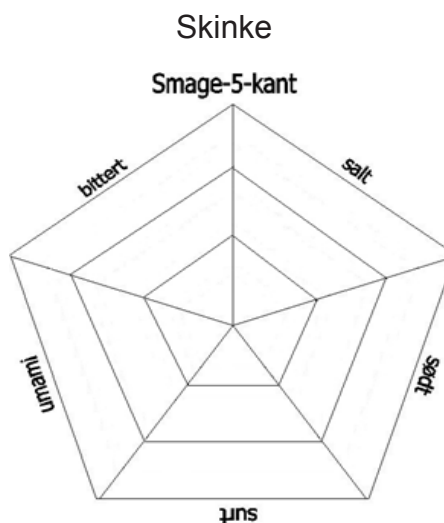
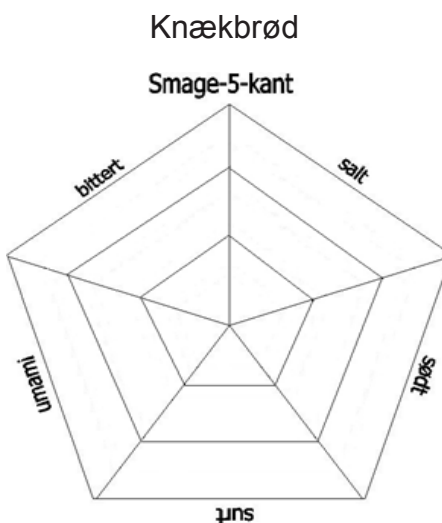
Smage-5-kanten for gulerod kan se sådan ud:

Sød: 2 felter.

Bitter: 1 felt.



Smag på 3 råvarer. Udfyld en Smage-5-kanten for hver råvare.





Navn: _____

Klasse: _____

Workshop 2

Hvad sker der med smagen?

Læringsmål

- At du kan bruge forskellige konserveringsmetoder, når du vil gemme fødevarers smag.
- At du finder ud af, hvad der sker med en fødevarers smag, når du gemmer fødevarerne på forskellige måder fx, sylter, tørrer, fryser og syrner.



Mange friske fødevarer har en meget kort holdbarhed. Det har både mælk og kød. Derfor sætter man fødevarerne i køleskabet, så de kan holde sig i flere dage. Hvis man fryser fødevarer, kan mange holde sig et helt år.

Før man opfandt køleskabet og fryseren, havde man opfundet andre måder at gemme de friske fødevarer på, så de ikke rådnede og gik til spilde. På den måde kunne man samle et helt forråd af mad. Gennem hele menneskets historie har man fundet på forskellige metoder at behandle fødevarer på, så de kunne gemmes i længere tid. Kød og fisk kunne saltes og røges. Mælken kunne laves til ost, smør eller tykmælk. Frugten kunne syltes til syltetøj eller tørres. Det kalder man også at konservere fødevarer. Men når man gemmer en fødevarer, forandres fødevarens smag, så den smager anderledes end den friske fødevarer. Når fødevareren er gemt, bruger man den heller ikke på samme måde som den friske fødevarer.

Undersøg

I skal gemme forskellige fødevarer og undersøge, hvad der sker med fødevarernes smag. I skal også sammenligne smagen af den gemte fødevarer med den friske fødevarers smag.

I skal undersøge, hvad der sker med forskellige fødevarers smag, når man gemmer eller konserverer fødevareren.

Mælk kan gemmes som smør, tykmælk eller ost. Frisk mælk kan holde sig i køleskabet i ca. 8 dage. Smør i en måned og ost i næsten 2 måneder.

Frugt og grøntsager kan kun holde sig frisk i kort tid i køleskabet, men når de bliver syltet til fx syltetøj eller til syltede agurker, kan de holde sig i ca. 1 år.

Brød kan også kun holde sig i kort tid, men bliver det tørret til fx knækbrød, kan det holde sig i flere måneder.

I skal fremstille: tykmælk, smør, hindbærsyltetøj, råsyltede agurker, knækbrød og fryse broccoli.



Tykmælk – 4 personer

Du skal bruge

- 6 dl frisk sødmælk (homogeniseret)
- 8 spsk. frisk kærnemælk
- 1 stykke indikatorpapir til måling af pH-værdien.

Bakterier, vi kan blive syge af, kan ikke leve i tykmælk med en pH-værdi under 4,5.

Sådan skal du gøre

1. Kom sødmælk og kærnemælk i en skål.
2. Pisk det godt sammen i 2 minutter med et piskeris.
3. Fordel mælkeblanding i fire dybe tallerkener.
4. Læg stanniol over tallerkenerne.
5. Stil tallerkenerne ved stuetemperatur på køkkenbordet – 20-22 grader i 24 timer.
6. Tag stanniolen af tallerkenerne. Beskriv, hvad der er sket med mælken. Se i skemaet på side 34-35.
7. Mål pH-værdien på tykmælken. Den skal være 4,5 eller derunder.
8. Sæt tykmælken i køleskabet, til den er kold.



Smør

Du skal bruge

- 2 dl piskefløde
- 2 spsk. kærnemælk
- lidt salt.

Før du begynder:
Tag et rent syltetøjsglas med låg frem.

Sådan skal du gøre

1. Hæld fløde og kærnemælk i syltetøjsglasset.
2. Sæt låget på glasset.
3. Ryst fløde og kærnemælk godt sammen, indtil det begynder at klumpe.
4. Ryst, indtil de små smørklumper bliver rystet sammen til en stor klump smør.
5. Hæld smør og valle i sigten. Lad vallen dryppe af. Valle er den del af ostemassen, som udskilles og ikke anvendes i osten.
6. Kom smørret i en skål.
7. Kom lidt salt i smørret. Pres smørret, så der kommer mere valle ud af det.
8. Sæt smørret i køleskab.



Hindbærsyltetøj

Du skal bruge

- 300 g friske hindbær
- 150 g sukker
- ½ tsk. Atamon
- 1 syltetøjsglas.

Hvis syltetøjet skal kunne holde sig uden for køleskabet, skal der 300 g sukker i.

Sådan skal du gøre

1. Skyl forsigtigt hindbærrene.
2. Kom hindbær og sukker i en gryde.
3. Lad hindbær og sukker stå i gryden i 10 minutter.
4. Kog hindbærsyltetøjet ved svag varme i 10-20 minutter.
5. Hæld Atamon i syltetøjsglasset, og skyl glasset med Atamon.
6. Hæld Atamonen ud.
7. Kom hindbærsyltetøjet i glasset, og sæt låg på.
8. Lad syltetøjet køle af. Sæt hindbærsyltetøjet i køleskabet.



Råsyltede agurker

Du skal bruge

- 1 agurk
- ½ tsk. tørret dild
- 125 g sukker
- 25 g groft salt
- 1 ¼ dl lys eddike
- 1 stort syltetøjsglas
- ½ tsk. Atamon.

Før du begynder:
Tag et rent syltetøjsglas med låg frem.

Sådan skal du gøre

1. Kom ½ tsk. Atamon i syltetøjsglasset, og skyl det godt. Hæld Atamonen ud.
2. Skyl agurken godt, og skær den i tynde skiver på 1½-2 mm.
3. Kom agurkeskiverne i syltetøjsglasset.
4. Kom dilden i syltetøjsglasset.
5. Hæld sukker, salt og eddike i en skål. Rør godt, indtil næsten alt sukker og salt er opløst.
6. Hæld blandingen i glasset med agurkeskiverne.
7. Sæt låg på glasset, og tryk agurkeskiverne ned i glasset.
8. Sæt glasset i køleskab, og lad agurkerne trække i ca. en uge.



Knækbrød - ca. 16 stk.

Du skal bruge

- 25 g fuldkornsmel
- 10 g sesamfrø
- 1 dl minimælk
- 2 dl hvedemel

Til pensling

- Vand

Til drys

- Groft havsalt eller flagesalt
- 1 spsk. sesamfrø.



Opbevar knækbrødene
i en kagedåse.

Sådan skal du gøre

1. Kom fuldkornsmel, sesamfrø og mælk i en skål. Bland med en ske.
2. Lad blandingen stå i 10 minutter.
3. Kom LIDT EFTER LIDT hvedemelet i skålen, og ælt til du har en god dej.
4. Pak dejen ind i film, og læg dejen i køleskabet i 15 minutter.
5. Tænd ovnen på 175 grader.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Rul dejen meget tyndt ud til en firkant ca. 30 x 24 cm med en kagerulle.
8. Skær dejen i aflange stykker – ca. 15 x 3 cm.
9. Læg knækbrødene på bagepladen.
10. Pensl knækbrødene med vand.
11. Drys knækbrødene med salt og sesamfrø.
12. Bag knækbrødene øverst i ovnen i ca. 10 minutter, til de er gyldne og sprøde.
13. Lad knækbrødene køle af på en rist.

Broccoli på frost

Du skal bruge

- 1 broccoli
- 1½ l vand.

Før du begynder:
Tag en frysepose frem.
Hæld iskoldt vand i en stor skål.

Sådan skal du gøre

1. Skyl broccolien.
2. Skær stilken af broccolien, og del broccolien i mindre stykker.
3. Hæld 1½ liter vand i en stor gryde.
4. Kog vandet.
5. Kom broccolien i vandet, og kog den i 2 minutter.
6. Tag broccolien op med en hulske, og læg den i skålen med det iskolde vand.
7. Hæld broccolien i en si, og lad den dryppe af.
8. Kom broccolien i fryseposen.
9. Luk fryseposen, og læg den i dybfryseren.



Sammenlign grundsmagene i den friske og den gemte fødevare.
Beskriv, hvilke forskelle der er i smagen.

Frisk smag i	Brug de 5 grundsmage	Gemt smag i	Brug de 5 grundsmage	Forskellen - beskriv smagen
Sødmælk		Tykmælk 3,5 %		
Frisk agurk		Syltet agurk		
Hindbær		Hindbær-syltetøj		
Groft hvedebrød		Knækbrød		
Vindrue		Rosin		
Broccoli		Frossen broccoli		

Diskuter i klassen, hvad I vil bruge de friskefødevarers smag til, og hvad I vil bruge de gemte fødevarers smag til? Bruges fødevarerne til de samme retter og til de samme måltider?

Brunch

Brunch er navnet på et måltid, der både består af morgenmad og frokost. En brunch er sammensat af både friske og konserverede fødevarer. I skal fremstille en brunch af nogle af de friske og de gemte fødevarer, I har fremstillet.

Beskriv her, hvad der skal være til jeres brunch.

Skriv ind i skemaet, hvilke friske smage I bruger, og hvilke gemte smage I bruger.

Brunch Det er der i brunchen:	Brunchens friske smage:	Brunchens gemte smage:

Hvilke andre fødevarer kan I bruge i brunchen? Hvilke gemte smage er der i de fødevarer?



Navn: _____

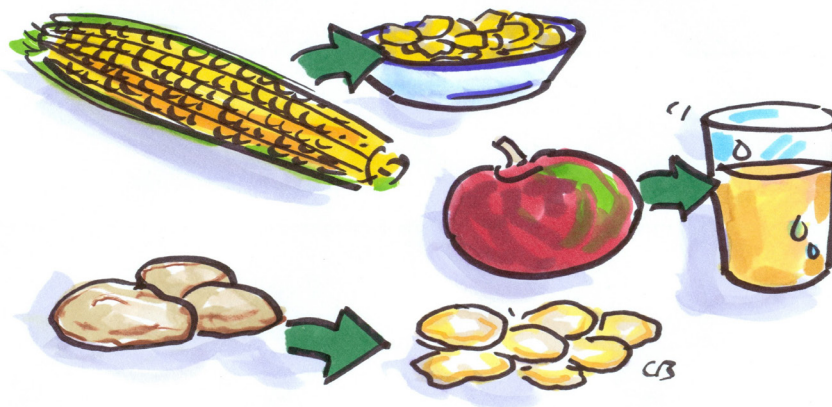
Klasse: _____

Workshop 3

Gæt fødevaren og metoden

Læringsmål

- At du undersøger, hvordan forskellige fødevarer kan gemmes eller konserveres.
- At du fortæller andre om konserverede fødevarer og laver en udstilling på skolen.
- At du ved, hvordan fødevarer kan konserveres.



Der er mange forskellige måder at gemme og konservere fødevarer på, så de kan holde sig i lang tid. De fleste fødevarer kan gemmes på frost, så bevarer de udseende og smag næsten som i de friske fødevarer.

Når man alligevel vælger at konservere fødevarerne på forskellige måder, gør man det, fordi man gerne vil have saltede, røgede, syltede og tørrede fødevarer. Fødevaren kan ændre smag, udseende og konsistens, når de konserveres og gemmes. Det er fx ikke det samme at spise friske jordbær som jordbærsyltetøj. De friske jordbær spiser man med mælk eller fløde, til is eller i salater. Jordbærsyltetøj spiser man på brød eller bruger i kager.

De fleste af de produkter man får, når man konserverer fødevarer, fremstilles på fabrikker. Se de forskellige metoder i skemaet: Oversigt over forskellige konserveringsmetoder på side 34-35.



Undersøg

I skal undersøge, hvilke friske fødevarer man bruger, når man fx vil lave cornflakes. Derefter skal I undersøge, hvilken konserveringsmetode der er brugt. Skriv ind i skemaet. Se først på fødevarerne i kolonnerne: Friske fødevarer og gemte fødevarer. Lav en udstilling på skolen, hvor I fortæller om den friske og den gemte smag i fødevarer.



Friske fødevarer	Gemte fødevarer konserverede fødevarer	Fødevarer, der hører sammen	Konserverings- metode
Majskolbe	Svesker		
Rødbede	Cornflakes		
Æble	Syltede rødbeder		
Kartoffel	Æblejuice		
Blåbær	Krydderiet rosmarin		
Tun	Røgede sild		
Rosmarin	Chips		
Rødkål	Frysetørrede hindbær		
Grønne bønner	Frosne bønner		
Fløde	Rødkål på glas		
Sild	Hamburgerryg		
Tomater	Tun på dåse		
Blommer	Cremafraiche/smør		
Kamsteg	Blåbær frosne		
Hindbær	Tomater på dåse		





Navn: _____

Klasse: _____

Workshop 4

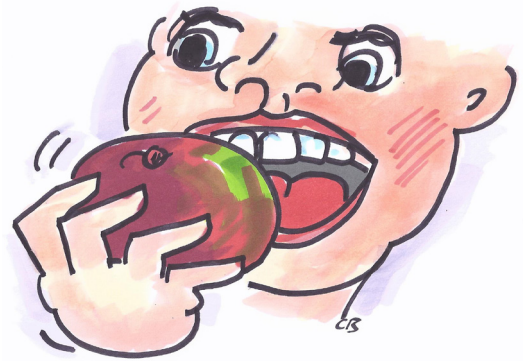
Den gemte æblesmag

Læringsmål

- At du får viden om, at æblets smag kan gemmes.
- At du finder ud af, at æblets smag kan gemmes i forskellige produkter og retter.
- At du fremstiller forskellige retter, hvor æblets smag er gemt.

De danske æbler er modne om sommeren og om efteråret. Nogle æblesorter kan gemmes i kølige rum eller på æblehoteller, hvor æblerne bliver lagt i et rum, hvor der kun er 1 % ilt i rummet. Så kan æblerne holde sig friske i mindst et ½ år.

Æblesmagen bliver brugt i mange forskellige fødevarer. Der er mange måder at konservere æbler på og gemme æblesmagen.



Her kan I se nogle af de mange forskellige måder, æblet kan gemmes på:

- Juice/ æblesaft/æblemest
- Æblemarmelade
- Æblegele
- Æblesmør
- Chutney med æbler
- Tørrede æbleringe
- Æbleeddike
- Æblemos
- Æbleis
- Æblesirup
- Henkogte æbler
- Æbler på frost





Undersøg

I skal undersøge, hvad der sker med æblets smag, når I gemmer æblet som marmelade, chutney, is og sirup. I skal bruge den samme æblesort til alle produkterne fx æblesorten: Elstar.

Æblemarmelade

Du skal bruge

- 650 g æbler
- 250 g rørsukker
- ½ vaniljestang
- ½ citron
- 2 syltetøjsglas
- 1 tsk. Atamon.

Atamon forhindrer, at gær og skimmelsvampe kan vokse i marmeladen, så der ikke kommer mug på den.

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Skær æblerne over, og del dem i 4 både.
3. Fjern kernehuset.
4. Skær æblerne i små terninger.
5. Kom æbleterningerne i en gryde.
6. Hæld rørsukkeret i gryden.
7. Skær vaniljestangen over på langs, og skrab kornene ud.
8. Kom kornene og vaniljestangen i gryden.
9. Pres citronen, og hæld saften i gryden.
10. Kog æblemarmeladen i ca. 20 minutter ved svag varme.
11. Mos æblerne med et piskeris.
12. Hæld ½ tsk. Atamon i hvert syltetøjsglas, og skyl dem med Atamon. Hæld Atamonen ud af glasset.
13. Hæld æblemarmeladen i glassene, og sæt lågene på.
14. Sæt æblemarmeladen i køleskabet, når den er kold





Æblechutney

Du skal bruge

- 650 g æbler
- 1 løg
- 100 g lyse rosiner
- 1½ dl æbleeddike
- 4 cm ingefær
- ½ rød chili – middelstærk
- 250 g brun farin
- 1 tsk. salt
- 2 syltetøjsglas
- 1 tsk. Atamon.

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Skær æblerne over, og del dem i 4 både.
3. Fjern kernehuset.
4. Skær æblerne i små terninger.
5. Pil løget, og skær det i små terninger.
6. Kom æbler, løg og rosiner i en gryde.
7. Hæld æbleeddiken i gryden, og læg låg på gryden.
8. Kog ved svag varme i ca. 30 minutter.
9. Skræl og riv ingefæren.
10. Skyl chilien og fjern kernerne.
11. Skær chilien i små terninger.
12. Kom ingefær, chili, brun farin og salt i gryden.
13. Kog chutneyen ved svag varme i ca. 20 minutter. Rør engang i mellem.
14. Hæld ½ tsk. Atamon i hvert syltetøjsglas, og skyl dem med Atamon. Hæld Atamonen ud af glasset.
15. Hæld chutneyen i de to glas, og sæt låg på.
16. Sæt chutneyen i køleskabet, når den er kold.

Chutney bruges ofte som tilbehør til kødretter.





Æblesirup

Du skal bruge

- 1 æble (ca. 150 g)
- ½ vaniljestang
- ¼ citron
- 50 g rørsukker
- 1½ dl vand.

Prøv siruppen på æbleis og pandekager.



Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblet.
2. Fjern kernehuset.
3. Skær æblet i tynde både, og kom dem i en gryde.
4. Skær vaniljestangen over på langs, og skrab kornene ud.
5. Kom kornene og vaniljestangen i gryden.
6. Pres citronen, og hæld saften i gryden.
7. Hæld rørsukker og vand i gryden.
8. Kog æblet ved svag varme i 10-15 minutter.
9. Sæt en si i en skål.
10. Hæld æblet i si, og lad al saften løbe ned i skålen.
11. Hæld æblet i en skål, og sæt den i køleskabet. Æblet skal bruges til æbleis.
12. Hæld saften tilbage i gryden, og kog den til den er tyk som sirup. Rør engang i mellem.
13. Hæld siruppen i en lille skål eller et lille glas, og lad den køle af.
14. Sæt den kolde æblesirup i køleskabet.

Æbleis

Du skal bruge

- ½ dl æggeblommer
- 5 spsk. flormelis
- ½ vaniljestang
- Det kogte æble fra æblesiruppen
- 2 dl piskefløde.

Til frysning:
½ liters stanniolform med låg

Sådan skal du gøre

1. Hæld æggeblommer og flormelis i en skål.
2. Skær vaniljestangen over på langs, og skrab kornene ud.
3. Kom vaniljekornene i skålen.
4. Pisk æggeblommer, flormelis og vaniljekorn hvidt med en håndmikser.
5. Mos æblet med et piskeris, og kom det i skålen. Bland forsigtigt med en dejskraber.
6. Hæld piskefløden i en anden skål, og pisk den til flødeskum.
7. Hæld flødeskummen i de piskede æggeblommer. Bland forsigtigt med en dejskraber.
8. Hæld isen i formen, og læg låg på.
9. Sæt isen i fryseren, og frys den i 6 timer.

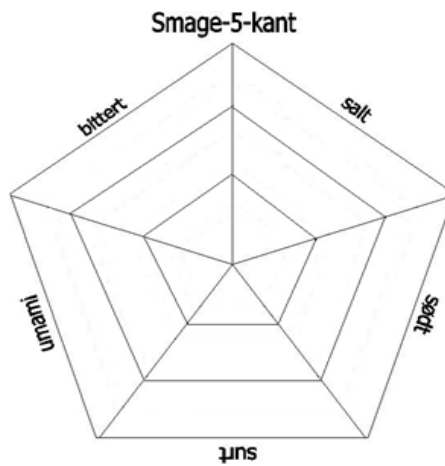


Smag på et friskt æble.

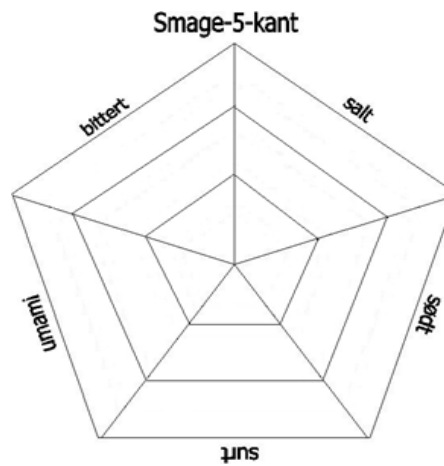
Smag på de 4 forskellige retter, og vurder æblesmagen i æblemarmelade, chutney, æbleis og æblesirup.

Brug smage-5-kanten. I hvilken ret var æblesmagen mest tydelig?

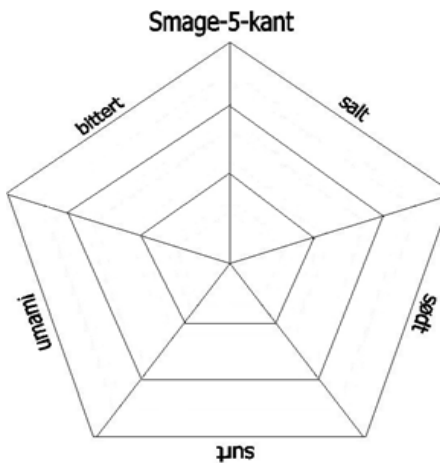
Æble



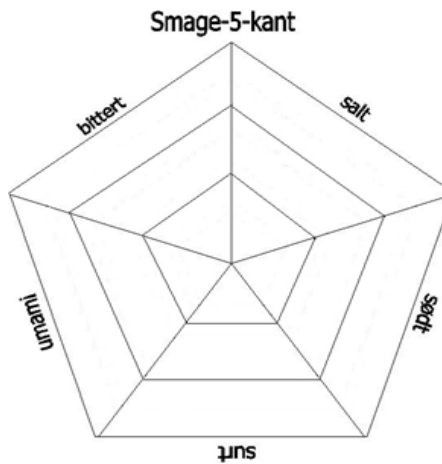
Æblemarmelade



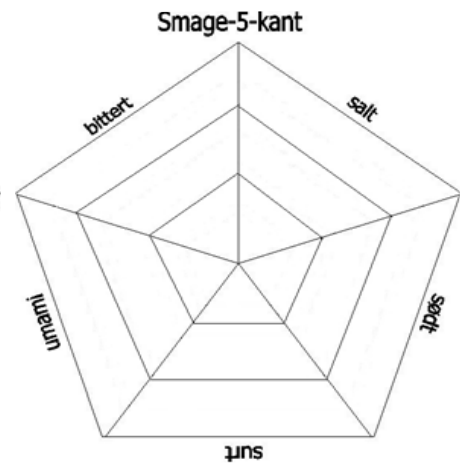
Æblechutney



Æbleis



Æblesirup





Navn: _____

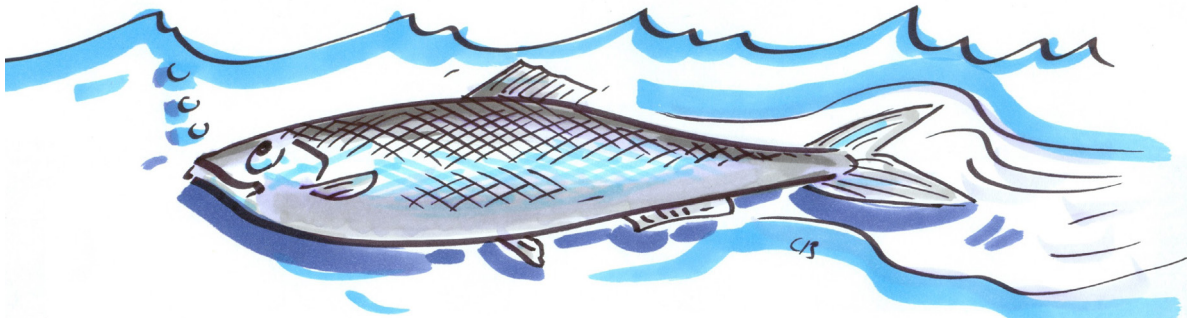
Klasse: _____

Workshop 5

Silden og dens mange smage

Læringsmål

- At du får kendskab til, at sild kan gemmes på mange måder.
- At du smager på sild, der er gemt på forskellige måder.
- At du oplever den friske og den gemte sild og tilbereder retter med dem.



Silden har i mere end 1000 år været en vigtig fødevarer. Silden kunne nemlig også gemmes i gamle dage, hvor man ikke kendte til køleskabe eller hurtig transport på køl. Silden blev saltet og kunne dermed holde sig i lang tid. De saltede sild kunne transporteres langt omkring til områder, der lå langt fra det sted, hvor de blev fanget. Oprindeligt forsøgte man også at tørre silden for at gemme den, men det egner silden sig ikke til, da den indeholder meget fedt. Derimod egner silden sig godt til røgning. Så da man i 1100-tallet fandt på at røge fisk, blev den røgede sild meget populær.

I dag er der mange måder at gemme silden på, ligesom den friske sild kan tilberedes på mange måder – eller spises rå. Den friske, rå sild med hakkede friske løg sælges i Holland fra sildevogne, som er opstillet i gaderne på samme måde som danskernes pølsevogne. I dag er sild på frost, marinerede sild på glas, konserverede sild i dåser og røgede sild de mest almindelige måder at gemme silden på i Danmark.

De forskellige måder at gemme silden på giver mange forskellige sildeprodukter og retter med sild, så I kan få mange forskellige smagsoplevelser med sild.

Undersøg

- I skal undersøge sildens mange forskellige gemte smage.
- I skal opleve smagen af stegt sild, røget sild, marineret sild og benfri sild.
- I skal vurdere, hvad der sker med sildens smag, når den har været gemt på forskellige måder.
- I skal lave en sildetapas med forskellige produkter, der er lavet af sild.



Undersøg de 4 sildeprodukter, I skal bruge til sildetapas.
 Hvordan er sildene fremstillet?
 Hvordan skal sildeproduktet opbevares hjemme?

Måske kan I finde informationerne på pakningen til de forskellige produkter, eller måske skal I søge information via internettet.

Sildeprodukt	Hvordan er produktet fremstillet – hvilken "gemmemetode" har været brugt?	Hvordan skal produktet opbevares i hjemmet?
Rå sildefilet		
Røget sild		
Marineret sild		
Benfri sild		

I skal lave:

- Stegte sild
- Anretning med røgede sild
- Anretning med benfri sild
- Anretning med de marinerede sild
- Kogte kartofler
- Æbleterninger
- Dip
- Rugbrødscroutonner

Når I har lavet alle retterne, samarbejder I om at lave en flot og lækker sildetapas anretning.





Stegte sild

Du skal bruge

- 2 sildefileter
- ½ lille rødløg
- 2 spsk. rugmel
- Lidt salt
- Lidt peber.

Sådan skal du gøre

1. Rens og skyl sildefileterne.
2. Pil og hak rødløget.
3. Fordel det hakkede løg på sildefileterne.
4. Fold sildefileterne om løget.
5. Kom rugmelet på en tallerken.
6. Vend sildene i rugmelet.
7. Drys salt og peber på sildene.
8. Læg smørret på en varm pande. Brun smørret, og skru ned.
9. Læg sildene på panden. Brun sildene på begge sider.
10. Steg sildene i ca. 5 minutter på hver side, til sildene er gennemstegte.
11. Skær de stegte sild ud i 8 stykker. Læg dem i et lille fad.

Til stegning
25 g smør





Røget sild

Du skal bruge

- 1 røget sild
- ½ lille rødløg.

I gamle dage spiste man de røgede sild med skind og ben.

Sådan skal du gøre

1. Læg den røgede sild på et skærebræt.
2. Skær hoved og hale af silden.
3. Åben silden. Fjern forsigtigt benene fra silden.
4. Tag sildekødet forsigtigt fra skindet.
5. Skær sildekødet ud i små stykker. Læg stykkerne i et lille fad.
6. Pil og hak rødløget fint.
7. Kom det hakkede løg over de røgede sildestykker.

Æbleterninger

Du skal bruge

- 1 stort æble, fx Elstar
- ½ citron
- Lidt hel rosenpeber.

Citronsaften er med til at forhindre at æblerne bliver brune.

Sådan skal du gøre

1. Skyl æblet.
2. Del æblet i både. Fjern kernehuset.
3. Skær æblebådene i små terninger.
4. Læg æbleterningerne i en glasskål.
5. Pres ½ spsk. citronsaft.
6. Hæld citronsaften over æbleterningerne.
7. Knus rosenpeberet groft, og drys det over æbleterningerne.



Marineret sild

Du skal bruge

- 100 g marineret sildefilet
- ½ lille rødløg.

Sådan skal du gøre

1. Læg sildefilet på et skærebræt.
2. Skær sildefilet i 16 stykker. Læg sildefiletstykkerne i et lille fad.
3. Pil rødløget, og skær det i tynde skiver.
4. Læg løgskiverne på sildefiletstykkerne.

Benfri sild

Du skal bruge

- 4 benfri sild
- ½ lille rødløg.

Sådan skal du gøre

1. Læg sildene på et skærebræt.
2. Skær sildene midt over. Læg sildestykkerne i et lille fad.
3. Pil og hak løget. Kom det hakkede løg over sildestykkerne.

Kogte kartofler

Du skal bruge

- 8 små faste kartofler, fx Folva eller Sava
- vand
- 1 tsk. salt
- 15 stilke purløg.



Sådan skal du gøre

1. Skrub eller skræl kartoflerne, og kom dem i en gryde.
2. Hæld vand i gryden, så det dækker kartoflerne.
3. Kom salt i gryden, og læg låg på gryden.
4. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter ved svag varme.
5. Mærk med en kødnål, om kartoflerne er møre. Kartoflerne skal slippe kødnålen.
6. Hæld vandet fra kartoflerne, og læg kartoflerne i et fad.
7. Skyl purløgen.
8. Klip purløgen i små stykker.
9. Pynt kartoflerne med purløg.



Rugbrødscroutonner

Du skal bruge

- 100 g fuldkornsrugbrød
- 1 spsk. rapsolie
- Lidt flagesalt.

Sådan skal du gøre

1. Skær rugbrødet i terninger.
2. Kom rapsolie og salt i en skål.
3. Kom rugbrødsterningerne i skålen. Bland.
4. Hæld rugbrødsterningerne på bagepladen.
5. Bag rugbrødsterningerne i ovnen i ca. 12 minutter, til de bliver sprøde.
6. Kom rugbrødscroutonnerne i en lille skål.

Før du begynder:

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.

Dip

Du skal bruge

- 1 dl cremefraiche 9 %
- 1 tsk. fransk sennep
- 4 skiver syltede rødbeder
- Lidt salt
- Lidt peber.

Sådan skal du gøre

1. Kom cremefraiche og fransk sennep i en skål. Rør godt.
2. Skær den syltede rødbede i små terninger. Kom dem i skålen. Bland.
3. Smag dippen til med salt og peber.
4. Hæld dippen i en lille glasskål.

Anret en flot sildetapas med:

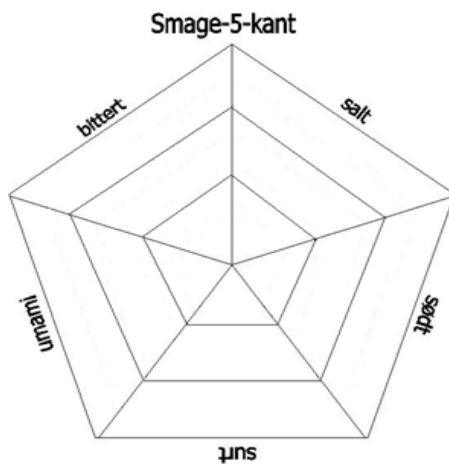
- de 4 slags sild
- kogte kartofler
- æbleterninger
- dip
- og rugbrødscroutonner



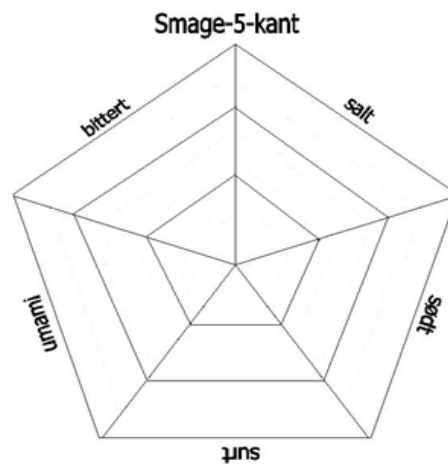
Smag på de 4 slags sild.

Hvilken slags sild smager af mest af alle 5 grundsmage? Brug Smage-5-kanten.

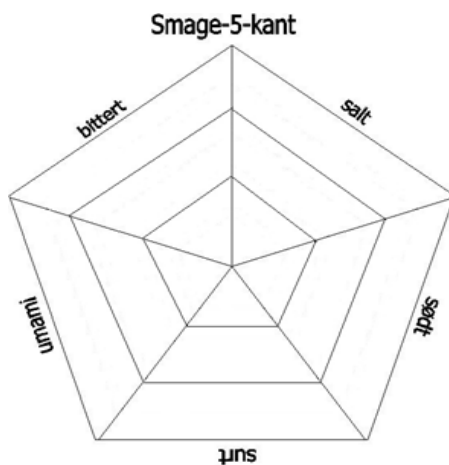
Stegt sild



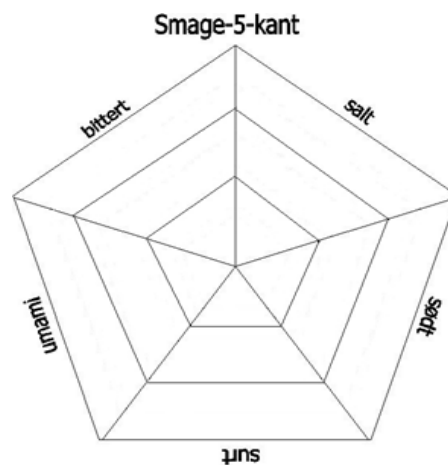
Marineret sild



Benfri sild



Røget sild



Diskuter jeres smagsvurderinger. Hvilken ret med sild smager af mest?

På hvilken måde er de fire slags sild produceret?

Smag på de 4 slags sild sammen med tilbehøret. Lav jeres bedste sildetapas.

Beskriv her, hvad den består af: _____

Hvad sker der med de 4 slags silde smag, når du spiser den i din sildetapas?



Navn: _____

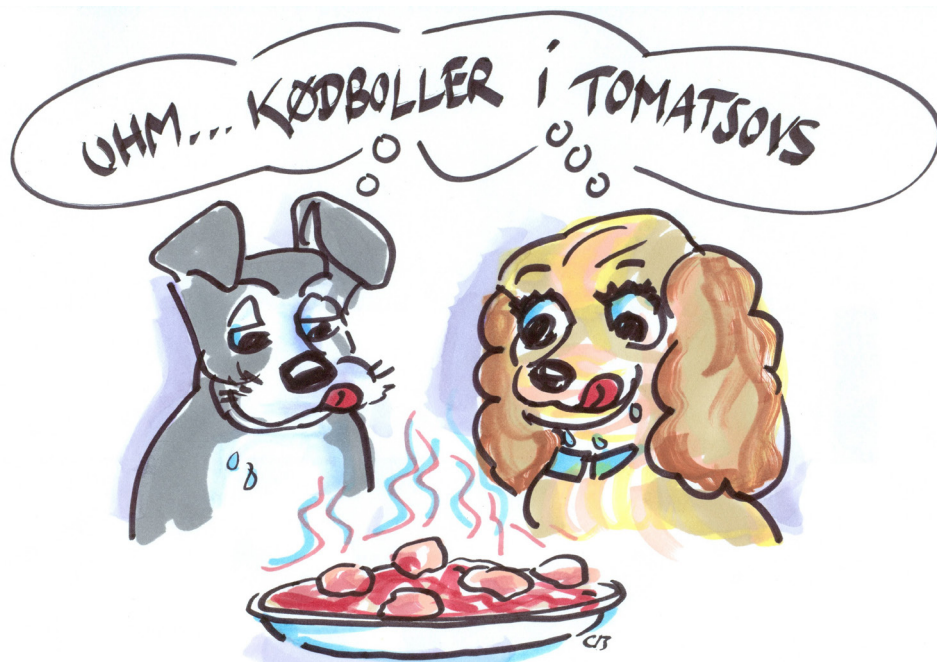
Klasse: _____

Workshop 6

Gem smagen i kødboller

Læringsmål

- At du lærer, at grundsmagen umami er meget tydelig i fødevarer, der er lagrede, saltede og tørrede.
- At du kan genkende fødevarer med meget umami-smag.



Umami

Umami er en grundsmag. Ordet umami kommer fra japansk og betyder velsmag. Fødevarer og retter med umami forstærker smagen og fylder hele munden. Smagen umami kan smages i længere tid end de andre grundsmage – den bliver i munden i længere tid. Man kan sige, at fødevarerne og maden gemmer meget smag.

Råvarer, der er konserverede, fx tørret skinke og lagret ost, har en kraftig umami-smag.

Se skemaet: Oversigt over forskellige konserveringsmetoder på side 34-35.

I kød er umami-smagen tydelig. Du kan forstærke smagen i kød ved at tilberede din kødret sammen med andre råvarer, der indeholder umami-smag.



Undersøg

I skal lave kødboller i tomatsovs efter 2 forskellige opskrifter.

Kødboller i tomatsovs 1

Du skal bruge

Til tomatsovs

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- ½ dåse flåede hakkede tomater
- ½ tsk. oregano
- ½ tsk. paprika
- Lidt salt
- Lidt peber.

Til kødboller

- 200 g hakket oksekød
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. paprika
- Lidt peber
- 1 lille løg
- 1 æg
- 1½ spsk. rasp
- ½ dl mælk.

Sådan skal du gøre

Tomatsovs

1. Pil og hak løg og hvidløg
2. Kom olien i en gryde. Varm olien op og skru ned.
3. Kom løg og hvidløg i gryden, og svits dem.
4. Kom de flåede, hakkede tomater i gryden. Rør godt.
5. Kom oregano, paprika, salt og peber i gryden. Rør godt.
6. Kog tomatsovsen ved svag varme i ca. 10 minutter.

Kødboller

1. Kom det hakkede kød i en skål.
2. Kom salt, paprika og peber i skålen. Bland godt.
3. Pil og riv løget. Kom det revne løg i skålen.
4. Kom æg og rasp i skålen. Bland.
5. Kom mælken i skålen. Rør farsen godt.
6. Form ca. 20 små kødboller af kødfarsen. Læg kødbollerne i fadet.
7. Hæld tomatsovsen over kødbollerne.
8. Sæt fadet i ovnen, og steg i ca. 15 minutter, til kødbollerne er gennemstegte.

Før du begynder:

1. Tag et ovnfast fad frem, ca. 15x20 cm.
2. Smør fadet med lidt olie.
3. Tænd ovnen på 200 grader.





Kødboller i tomatsovs 2

Du skal bruge

Til tomatsovs

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- ½ dåse flåede hakkede tomater
- ½ tsk. oregano
- ½ tsk. paprika
- Lidt salt
- Lidt peber.

Til kødboller

- 200 g hakket oksekød
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. paprika
- Lidt peber
- 1 lille løg
- 25 g parmaskinke/skinke
- 15 g soltørrede tomater
- 1 æg
- 1 ½ spsk. rasp
- ½ dl mælk.

Sådan skal du gøre

Tomatsovs

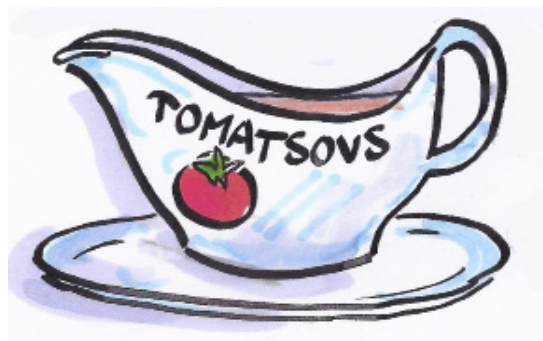
1. Pil og hak løg og hvidløg
2. Kom olien i en gryde. Varm olien op og skru ned.
3. Kom løg og hvidløg i gryden, og svits dem.
4. Kom de flåede, hakkede tomater i gryden. Rør godt.
5. Kom oregano, paprika, salt og peber i gryden. Rør godt.
6. Kog tomatsovsen ved svag varme i ca. 10 minutter.

Kødboller

1. Kom det hakkede kød i en skål.
2. Kom salt, paprika og peber i skålen. Bland godt.
3. Pil og riv løget. Kom det revne løg i skålen.
4. Skær skinke i små terninger, og kom dem i skålen. Bland.
5. Hak de soltørrede tomater, og kom dem i skålen. Bland.
6. Kom æg og rasp i skålen. Bland.
7. Kom mælken i skålen. Rør farsen godt.
8. Form ca. 20 små kødboller af kødfarsen. Læg kødbollerne i fadet.
9. Hæld tomatsovsen over kødbollerne.
10. Sæt fadet i ovnen, og steg i ca. 15 minutter, til kødbollerne er gennemstegte.

Før du begynder:

1. Tag et ovnfast fad frem, ca. 15x20 cm.
2. Smør fadet med lidt olie.
3. Tænd ovnen på 200 grader.

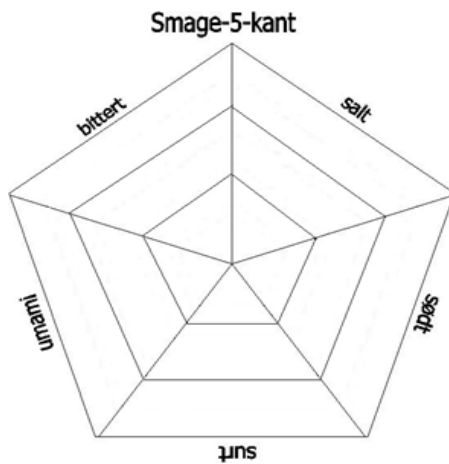




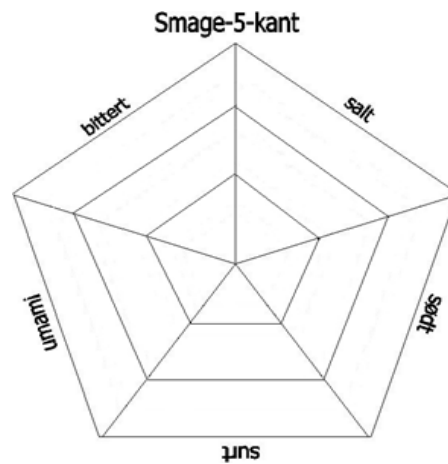
Smag på de to retter, og vurder retternes smag.

Vurder grundsmagene i retterne i Smage-5-kanten.

Kødboller i tomatsovs 1



Kødboller i tomatsovs 2



Hvilken af retterne gemmer mest smag? Hvorfor?

Sæt X ved fødevarer i opskrifterne med de produkter, som gemmer meget smag.

Kom med forslag til, hvilke andre fødevarer med meget smag, som du kan gemme i kødbollerne.



Navn: _____ Klasse: _____

Workshop 7

Skjul smagen i en kyllingewrap

Læringsmål

- At du eksperimenterer med de gemte smage.
- At du kan bruge de smage, fødevarerne får, når man tørrer, salter, syrner, sylter og røger fødevarer.



Nogen gange kan man blive overrasket, når man spiser. Hvis laksen smager af lakrids, eller isen er røget, bliver man overrasket. Det var sikkert ikke sådan, man havde forventet, at laksen og isen skulle smage.

Mange eksperimenterer for at få den bedste smag frem i deres mad. De gemte smage fra syrnede, røgede, saltede, tørrede og syltede fødevarer kan være med til at styrke smagen, så man for lyst til at spise retten.

I skal eksperimentere med smagen i en kyllingewrap og lave jeres egen wrap med den bedste smag, der kan overraske andre og give dem lyst til at spise wrappen.

Kyllingekød smager lidt salt, lidt sødt og lidt umami. Kyllingekødets smag kan ændres, hvis det saltes. At salte er en gammel konserveringsmetode.



Til wrap skal I bruge en pandekage med fuldkornsmel.

Wrap-pandekager med fuldkorn

Du skal bruge

- 1 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 4 dl minimælk
- 2 æg
- Lidt salt
- 25 g smør.

Brug en pande der er
ca. 18,5 cm i diameter.

Sådan skal du gøre

1. Kom fuldkornshvedemel og hvedemel i en skål.
2. Hæld mælken i skålen, og pisk med et piskeris.
3. Kom æggene i skålen, og pisk dejen sammen med et piskeris.
4. Kom salt i skålen og pisk.
5. Kom smørret på en sliplet pande og smelt smørret.
6. Hæld smørret i dejen og pisk godt.
7. Hæld en $\frac{1}{2}$ dl dej på panden.
8. Bag pandekagen i ca. 2 minutter. Vend pandekagen, og bag den i ca. 1 minut.
9. Tag pandekagen af, og læg den på en tallerken.
10. Gentag punkt 7, 8 og 9, indtil al dejen er brugt.





Saltet kyllingebryst

Du skal bruge

Til saltlage

- 125 g groft salt
- 50 g rørsukker
- 1 dl kogende vand
- 4 dl koldt vand.

Til saltning

- 2 kyllingebrystfileter.

Sådan skal du gøre

Lage

1. Kom salt og sukker i en skål.
2. Hæld det kogende vand i skålen og rør.
3. Hæld det kolde vand i skålen og rør, indtil salt og sukker er opløst.

Saltning

4. Læg de 2 kyllingebrystfileter i saltlagen.
5. Læg film over skålen, og sæt den i køleskabet i en ½ time.
6. Tag kyllingebrystfileterne op af saltlagen, og kog dem.

Kogt saltet kyllingebryst

Du skal bruge

- 2 saltede kyllingebrystfileter
- 1 laurbærblad
- 5 røde peberkorn
- ½ tsk. salt
- 4 dl vand.

Sådan skal du gøre

1. Læg de saltede kyllingebrystfileterne i en gryde.
2. Kom laurbærblad, røde peberkorn og salt i gryden.
3. Kom vandet i gryden.
4. Læg låg på gryden, og kog kyllingekødet i ca. 15-20 minutter, indtil det er gennemkogt.
5. Tag kyllingekødet op, og læg det på en tallerken.
6. Lad kyllingekødet køle af.



Kyllingewrap

I skal nu lave jeres kyllingewrap, hvor I skal bruge de gemte smage. I kan vælge mellem fødevarerne i skemaet herunder. Alle fødevarer er konserverede med forskellige metoder. Nogle af dem har I fremstillet i workshop 2 og 4.

Gemte smage
Stegt bacon
Syltede agurker
Æblechutney
Kokosmel
Tørrede tomater
Parmesanost
Frosne majs
Frosne ærter
Broccoli

Når I ruller wrappen rundt om fyldet, kan man ikke se, hvad der er i den. Man kan sige, at smagen er skjult. I wrappen skal der være salat, sød chili og en marinade af olivenolie, citronsaft og lidt salt.

Du skal bruge

- ½ stort romainesalat
- 1 sød rød chili
- ½ citron
- 1½ spsk. olivenolie
- ¼ tsk. salt
- 2 kogte saltede kyllingebryst.

Sådan skal du gøre

1. Skyl salaten, og skær den i tynde strimler
2. Læg salaten i et fad.
3. Pres citronen, og hæld saften i en skål
4. Kom olivenolie og salt i skålen.
5. Pisk godt, og hæld det over salaten.
6. Skær kyllingekødet i tynde skiver, og læg det på salaten.
7. Skyl chilien, og fjern kernerne.
8. Skær chilien i meget tynde strimler, og drys dem over kyllingekødet.

Sådan eksperimenterer du med din kyllingewrap

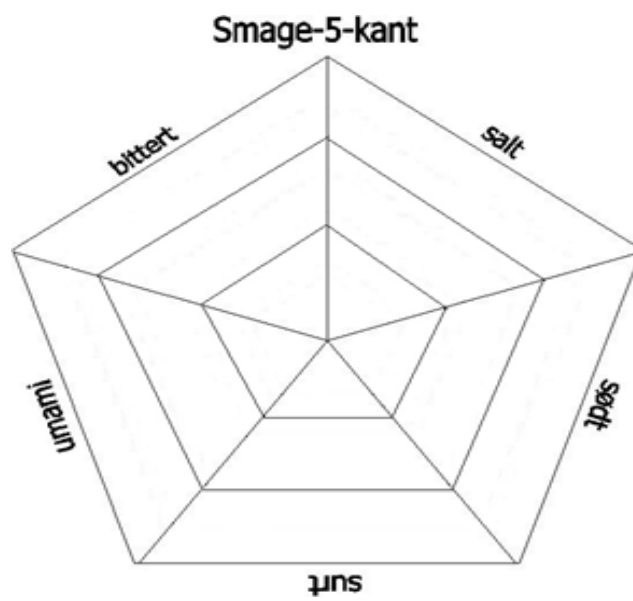
Tag en wrap – en pandekage – læg salat, kylling og chili på wrappen. Vælg nogle gemte smage, og læg dem i wrappen. Rul wrappen, og skær den i 4 stykker. Smag på hinandens wraps, og vælg den, der har den bedste smag, og som I har lyst til at spise.

Beskriv de skjulte smage i wrappen: _____



Vurder kyllingewrappens smag i Smage-5-kanten.

Kyllingewrap





Oversigt over forskellige konserveringsmetoder - sådan kan du gemme fødevarer

I skemaet her kan du se, hvad der kemisk sker med fødevaren, når den bliver gemt eller konserveret på forskellige måder, og hvad der sker med smagen.

Konserverings-metode	Hvad sker der Madfysik og kemi	Fødevarer	Smag Hvad sker der med smagen?
Tørring (frysetørring)	Vandet fordamper fra fødevaren, så der er så lidt vand tilbage, at mikroorganismer ikke kan leve i fødevaren.	Tørrede frugter, fx sveske, rosiner, abrikos, dadler, figner Tørrede grøntsager, fx tomater Tørret saltet fisk, fx klipfisk Tørret dej, fx pasta Tørret brød: croutoner, knækbrød, kiks, kammerjunkere Tørrede krydderier	Meget sød Meget salt Bitter
Saltning	Saltet binder det vand, der er i fødevaren, så mikroorganismer ikke kan leve i den.	Bacon Fisk, fx røget sild, røget makrel og røget laks Rygeost	Bitter og salt
Røgning	Røgens tjærestoffer hæmmer mikroorganis- mers vækst og forhindrer iltning.	Bacon Fisk, fx røget sild, røget makrel og røget laks Rygeost	Bitter og salt
Syltning Eddikesyltning	Eddikesyltning: eddiken sænker pH- værdien, så mikroorgan- ismer ikke kan leve	Syltede agurker, chutney, asier, hvidløg, chili	Syrligt/sur
Sukkersyltning	Sukkeret binder det vand, der i fødevaren, så mikroorganismer ikke kan leve i den.	Syltetøj, marmelade, saft	Sød



Konserveringsmetode	Hvad sker der? Madfysik og kemi	Fødevarer	Smag Hvad sker der med smagen?
Kogning under tryk, fx konserveresdåse	Kogning ved temperatur på 95 -120 grader dræber mikroorganismer i en lufttæt dåse eller glas.	Fisk, fx tun, torskerogn makrel Frukt: ananas, ferskner, pære Grøntsager: ærte, majs, rødkål Kød: skinke, Færdigretter: forloren skildpadde, leverpostej, ravioli, kødboller i karry.	De 5 grundsmage forandres.
Syrning	Mælkesyrebakterierne spiser laktosen/ sukkeret i mælken og danner mælkesyre, så pH-værdien falder. Så kan bakterierne ikke leve.	Syrnede mælkeprodukter: Tykmælk, yoghurt, skyr, A38, creme-fraiche Ost.	Sur
Frysning	Vandet krystalliserer, og temperaturen falder til minus 18 grader. Ved denne temperatur går mikroorganismer i dvale, og nogle dør.	Alle fødevarer	De 5 grundsmage er næsten den samme som i de friske fødevarer.

