Foto: Sarah Bender

Elevmateriale

Af Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen

Smagens Dag 2015

Smag til

Indhold

Intro **3**

Workshop 1 De 5 grundsmage **5**

Workshop 2 Smag til med de 5 grundsmage **8**

Workshop 3 Smag retten til **15**

Workshop 4 Smag brødet til **23**

Workshop 5 Smag til med krydderier og krydderurter **29**

Workshop 6 Smag til – til en særlig begivenhed **39**

Undervisningsmateriale udgivet af Smagens Dag, 2015.
Det er tilladt at udskrive og kopiere materialet til undervisningsbrug. Gengivelse af materialet i andre sammenhænge end undervisning skal aftales med Smagens Dag-sekretariatet.
Illustrationer: Claus Bekker Jensen. Fotograf eller kilde er angivet ved fotos.

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Intro

Smag til er årets tema for Smagens Dag 2015.
At *smage til* betyder, at du vurderer smagen i en ret og finder frem til, om du skal komme ”noget” i retten, for at retten får lige netop den smag, du synes, den skal have. I mange opskrifter står der til sidst: ”*Smag* retten *til* med salt og peber”, eller bare ”*Smag til*”. Det betyder altså, at DU skal finde frem til, hvad DU synes, retten skal tilsættes, for at retten kommer til at smage godt, så du kan sige ”Uhm…” til din mad.

Du bruger de fem grundsmage: den søde, sure, salte, bitre og umami smag, når du smager maden til. Du vurderer, om retten skal tilsættes lidt mere salt eller måske lidt sukker, for at din rets smag er helt i top. Måske skal din ret tilsættes flere grundsmage?

Måske kender du også betegnelsen ”en smageske”, som er den ske, du kan bruge, når du smager din mad til.

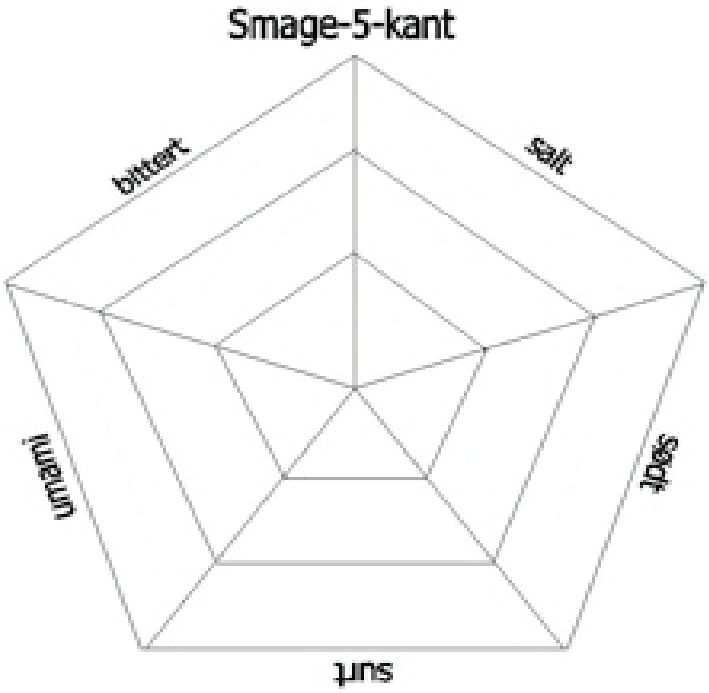
Foto: IStockphoto

Nogle gange bruger du også krydderier, når du smager maden til. I opskriften kan der stå: ”Krydr maden”. Så kan retten blive stærk eller få en særlig smag.

Smag til kan også betyde en smag til en særlig begivenhed eller en højtid. Smag til jul eller smag til din fødselsdag. Julens smag er fx ofte forbundet med smagen fra krydderierne kanel og nellike eller den sure og søde smag fra rødkål og brunede kartofler. Vi taler også om smagen af sommer. Hver årstid har sine specielle retter, som får smag fra de fødevarer, der er i sæson.

Når du arbejder med materialet: *Smag til* lærer du om grundsmagene og får viden om, i hvilke råvarer og produkter de forskellige grundsmage er. Du skal øve dig i at vurdere råvarers og retters grundsmage og smage retter til med grundsmagene.

Du skal bruge Smage-5-kanten, når du arbejder med at smage til. I Smage-5-kanten skriver du din vurdering, og du får en Smage-5-kant, der viser din oplevelse af råvarens, fødevarens eller rettens smag.



Smage-5-kant

Du smager med alle sanser, når du vurderer din mad. Du bruger lugtesansen og synssansen, når du vurderer, hvordan fx en lasagne smager. Rettens udseende er også vigtig for din oplevelse, forventning og lyst til at smage på maden.

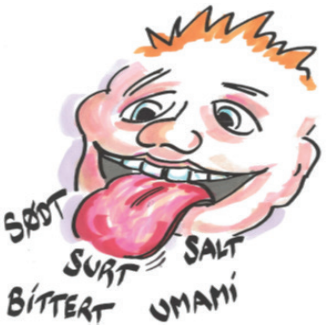
Formålet med Smagens Dag 2015 er, at du:

- oplever og sætter ord på smagens 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami
- får erfaringer med at vurdere råvarers, fødevarers og retters grundsmage
- eksperimenterer med at smage retter til med grundsmagene og krydderier
- får kendskab til, hvordan en begivenhed eller højtid har betydning for valg af grundsmage.

I hver workshop kan du se de læringsmål, du arbejder mod. Når du er færdig med workshoppen, kan du få feedback fra dine kammerater og din lærer, så du kan vurdere, i hvilken grad du har nået målene.

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 1
De 5 grundsmage



Læringsmål

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

Det er forskelligt, hvordan vi oplever smagen i en fødevare.
Vi smager nemlig med tungen og i mundhulen. Her sidder der sanseceller, som kan registrere de 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami, men ikke i lige høj grad.

Tunge med sanseceller

Undersøg

Du skal opleve og smage på de 5 grundsmage. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucola og parmesanost. Skriv din smagsoplevelse i skemaet.

Fødevare	Hvilken grundsmag har fødevaren?	Find andre fødevarer, der indeholder grundsmagen
Rørsukker		
Citronsaft		
Fint salt		
Rucola		
Parmesanost i flager		

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

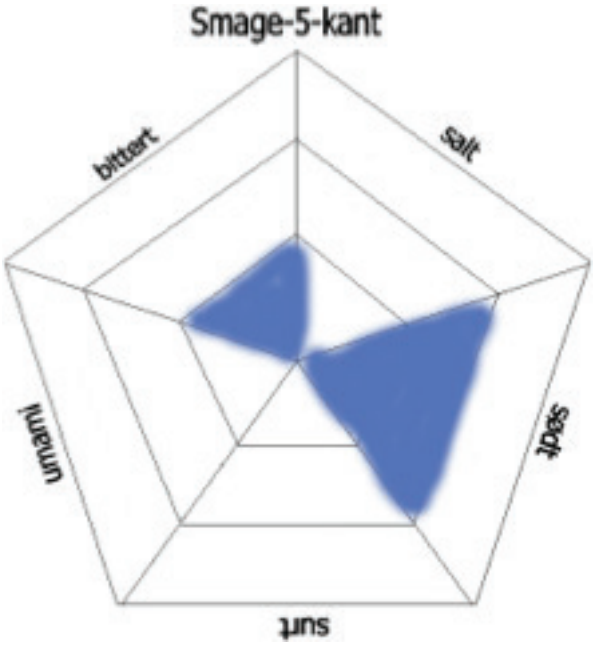
Smage-5-kanten

Når du smager på forskellige fødevarer, oplever du, at de ofte smager af flere grundsmage.

Grundsmagene har også forskellig styrke. Du kan bruge Smage-5-kanten til at vise din smagsoplevelse af fødevarernes grundsmage og deres styrke. Smager en fødevare meget bittert, markerer du alle 3 felter under bittert. Smager fødevaren meget lidt sød, markerer du 1 felt under sødt.

Her kan du se, hvordan en udfyldt Smage-5-kant kan se ud for en gulerod. Denne gulerod smagte ganske lidt bittert og lidt mere sødt:

Sødt: 2 felter farvet
Bittert: 1 felt farvet



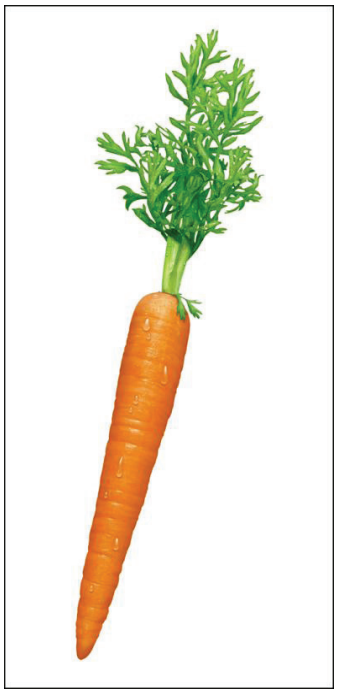


Foto: IStockphoto

Smag på rugbrød, blomkål og minimælk.
Udfyld en Smage-5-kant for hver fødevare.

Rugbrød

Foto: IStockphoto

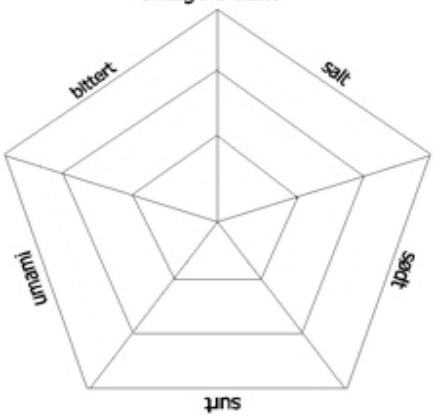
Blomkål

Foto: Colourbox

Minimælk

Foto: Arla

Smage-5-kant



Smage-5-kant

Smage-5-kant

Når du sammenligner dine Smage-5-kanter med din kammerats Smage-5-kanter, vil du måske se, at jeres Smage-5-kanter ser forskellige ud. Smagsoplevelsen er forskellig fra person til person.

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 2
Smag til med de 5 grundsmage

Læringsmål

- Du kan kende råvarer og fødevarer, der indeholder de 5 grundsmage.
- Du kan smage en ret til ved at tilsætte en sød, sur, salt, bitter eller umami smag.

I skemaet kan du se, hvor du finder de 5 rene grundsmage. Du kan også se, hvilke råvarer og fødevarer der smager meget af de forskellige grundsmage. Du kan bruge skemaet De 5 Smag til søjler, når du vil have en bestemt grundsmag frem i din mad.

De 5 Smag til søjler

Sød	Sur	Salt	Bitter	Umami
Den rene grundsmag				
Råvarer og fødevarer der smager meget af de fem grundsmage				
Appelsin Banan Blomme Chillisovs Chutney Gelé Gulerod Jordbær Juice Marmelade Pastinak Pære Rosiner Rød peberfrugt Snackpeber Syltetøj Tørrede abrikoser Tørrede tranebær Æble	A38 Balsamicoeddike Citron Cremefraiche Cultura Eddike Kærnemælk Lime Skyr Yoghurt Æble	Bacon Fetaost/salattern Fiskesovs Kapers Røget laks Sojasauce	Grapefrugt Grøn peber Grøn oliven Kaffe Mørk chokolade Rugbrød Rå løg Sennep	Ansjoser Blåskimmelost Bouillon Fiskesovs Ketchup Marinerede sild Parmaskinke Parmesanost Røget laks Skinke Tomatpure Tørrede svampe Sojasauce

Foto: IStockphoto & Pixabay

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Undersøg

Find grundsmagene i gulerodssalat

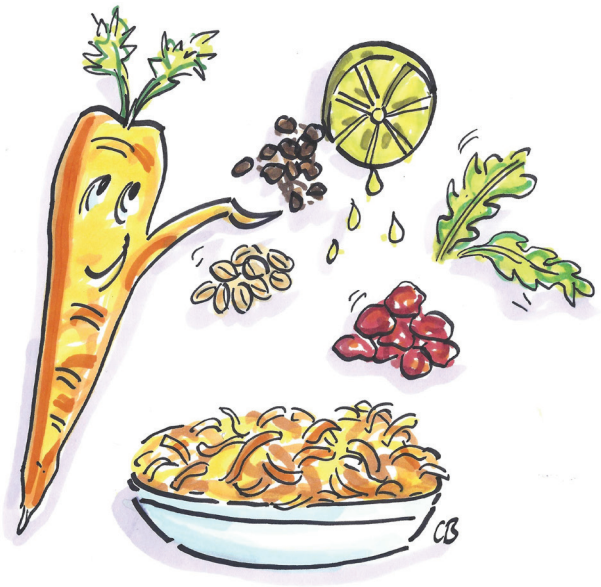
I skal lave 5 gulerodssalater og smage dem til med de 5 grundsmage, så de bliver forskellige.

Lav 5 portioner af gulerodssalaten. Brug grundopskriften.

Gulerodssalat

Grundopskrift

- 1 gulerod ca. 100 g
- ½ æble fx Elstar
- ¼ citron



Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl guleroden.
2. Riv guleroden i en skål.
3. Vask æblet, og skær det over.
4. Riv æblet ned i skålen.
5. Pres citronen, og kom 1 spsk. citronsaft i skålen. Bland.

Tilsæt de 5 grundsmage til gulerodssalaterne.
Gulerodssalat 1: Tilsæt rosiner
Gulerodssalat 2: Tilsæt limesaft
Gulerodssalat 3: Tilsæt saltede peanuts
Gulerodssalat 4: Tilsæt rucola
Gulerodssalat 5: Tilsæt soltørrede tomater

Smag på de 5 gulerodssalater. Hvilken grundsmag tilsatte du de 5 gulerodssalater?
Udfyld skemaet med din vurdering.

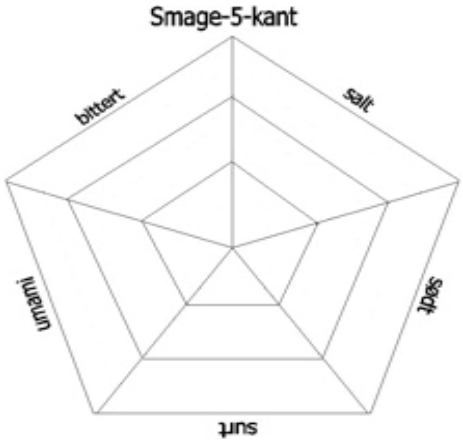
	Hvilken grundsmag tilsatte I gulerodssalaten?	Vurdér gulerodssalatens smag
Gulerodssalat 1		
Gulerodssalat 2		
Gulerodssalat 3		
Gulerodssalat 4		
Gulerodssalat 5		

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

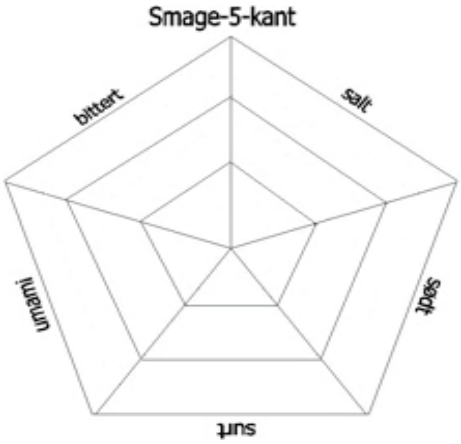
Lav din egen lækre gulerodssalat. Vurdér, hvilke grundsmage du vil have, at salaten skal smage mest af. Skal salaten være sød, så brug råvarer og produkter med sød grundsmag. Skal salaten smage af umami, så vælg produkter med umamismag til din salat. Måske skal din salat smage af flere grundsmage? Brug skemaet: De 5 *Smag til* søjler side 8, og eksperimentér dig frem til en super lækker gulerodssalat.

Smag hinandens gulerodssalater. Brug Smage-5-kanten til din vurdering.
Diskutér, hvilke grundsmage der er tydeligst i salaterne.

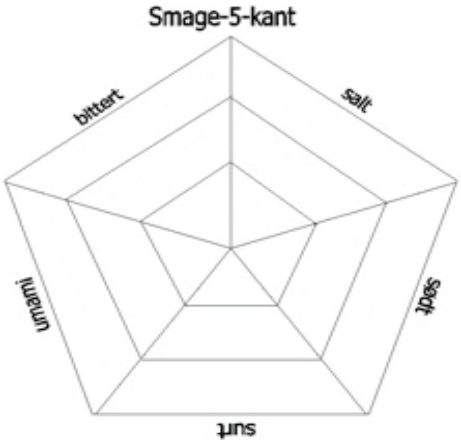
Elevnavn:_____



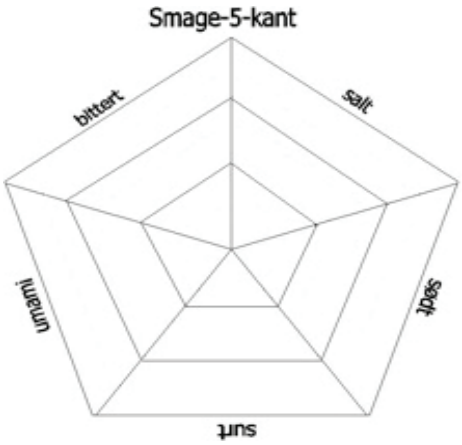
Elevnavn:_____



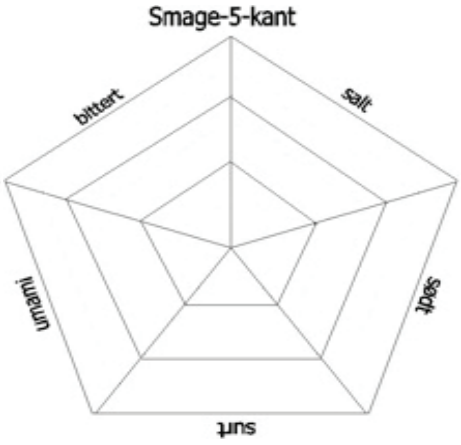
Elevnavn:_____



Elevnavn:_____



Elevnavn:_____



Elevnavn:_____

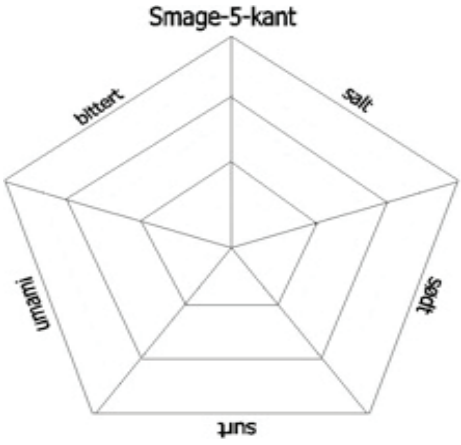


Foto: Colourbox

Grød morgen, middag, aften

Havregrød, risengrød, vandgrød…
I Danmark er der en gammel tradition for at spise grød. Grød kogt af korn eller gryn og vand er en af de ældste retter. Grød var et billigt og mættende måltid, og tidligere var grød en meget almindelig ret morgen, middag eller aften.
Nu er grød igen blevet en moderne ret, hvor der oven på grøden lægges forskelligt topping med de 5 grundsmage. Alt efter toppingens smag og ingredienser, kan du spise grøden som morgenmad, til frokost eller som aftensmad.

Undersøg

I skal lave trekornsgrød og smage den til med forskellig topping. I skal undersøge grundsmagene i en trekornsgrød uden topping og i to trekornsgrød med topping.
Skriv jeres smagsvurdering i Smage-5-kanten. Diskutér hvilke grundsmage, I oplever i de forskellige trekornsgrød. Hvilket måltid passer de tre slags trekornsgrød til?

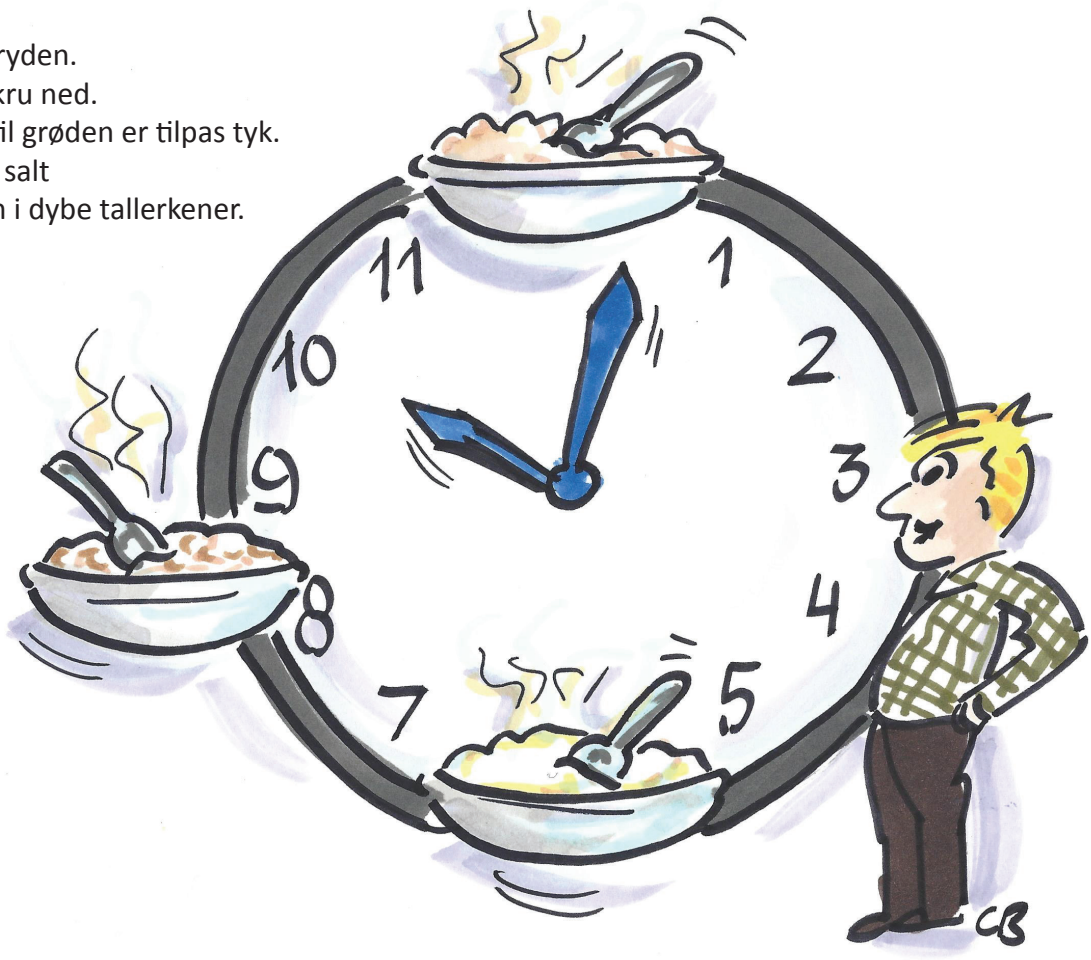
Trekornsgrød

Opskrift

- 1 dl grovvalsede havregryn
- 1 dl rugflager
- ½ dl bygflager
- 5 dl vand
- ¼ tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Kom havregryn, rugflager og bygflager i en gryde.
2. Hæld vand og salt i gryden.
3. Bring grøden i kog. Skru ned.
4. Kog i ca. 5 minutter, til grøden er tilpas tyk.
5. *Smag grøden til* med salt
6. Anret trekornsgrøden i dybe tallerkener.



Trekornsgrød med topping 1

Opskrift

- 1 dl grovvalsede havregryn
- 1 dl rugflager
- ½ dl bygflager
- 5 dl vand
- ¼ tsk. salt

Til topping

- 4 skiver tyndtskåret bacon
- 1 æble
- ½ tsk. timian
- lidt peber

Til drys

- Lidt parmesanost
- 4 stilke persille

Sådan skal du gøre

1. Kom havregryn, rugflager og bygflager i en gryde.
2. Hæld vand og salt i gryden.
3. Bring grøden i kog. Skru ned.
4. Kog i ca. 5 minutter, til grøden er tilpas tyk.
5. *Smag grøden til* med salt.
6. Anret grøden i dybe tallerkener.

Topping

1. Skær hver skive bacon i 6 stykker.
2. Læg bacon-stykkerne på en pande, og varm panden op. Steg til det er sprødt og lysebrunt.
3. Vask æblet. Skær æblet over, og fjern kernehuset.
4. Skær æblet i små terninger.
5. Kom æbleterningerne på panden sammen med bacon-stykkerne. Steg og rør i 1 minut.
6. Fordel toppingen på grøden.

Drys

7. Kom parmesanost på.
8. Skyl persillen, og hak den.
9. Drys med persille.
10. Servér.
11. *Smag toppingen til*.

Foto: Helge Skielboe

Trekornsgrød med topping 2

Opskrift

- 1 dl grovvalsede havregryn
- 1 dl rugflager
- ½ dl bygflager
- 5 dl vand
- ¼ tsk. salt

Til topping

- 1 æble
- 2 spsk. rosiner
- ½ appelsin
- 1 cm frisk ingefær
- lidt sukker
- lidt kanel

Sådan skal du gøre

1. Kom havregryn, rugflager og bygflager i en gryde.
2. Hæld vand og salt i gryden.
3. Bring grøden i kog. Skru ned.
4. Kog i ca. 5 minutter, til grøden er tilpas tyk.
5. *Smag grøden til* med salt.
6. Anret grøden i dybe tallerkener.

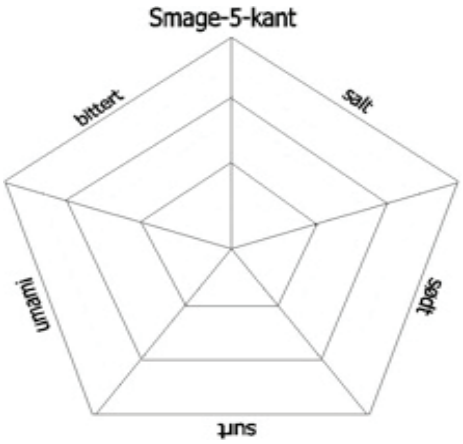
Topping

7. Vask æblet. Skær æblet over, og fjern kernehuset.
8. Skær æblet i små terninger. Kom æbleterningerne i en skål.
9. Kom rosinerne i skålen.
10. Pres appelsinen. Kom 2 spsk. appelsinsaft i skålen. Bland.
11. Skræl ingefæren, og riv den på et rivejern. Kom ½ tsk. ingefær i skålen. Bland.
12. *Smag toppingen til* med lidt sukker og kanel.
13. Fordel toppingen på grøden.
14. Servér grøden.

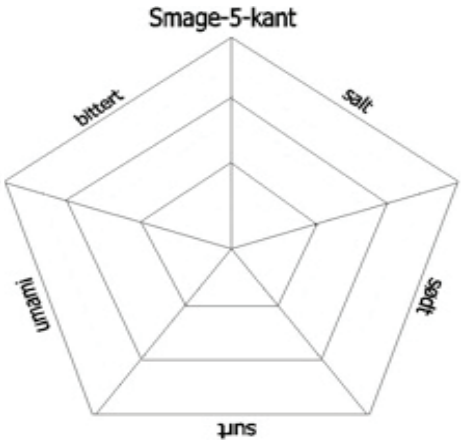
Foto: Helge Skielboe

Smag på de 3 retter med grød. Vis din smagsvurdering i Smage-5-kanterne.

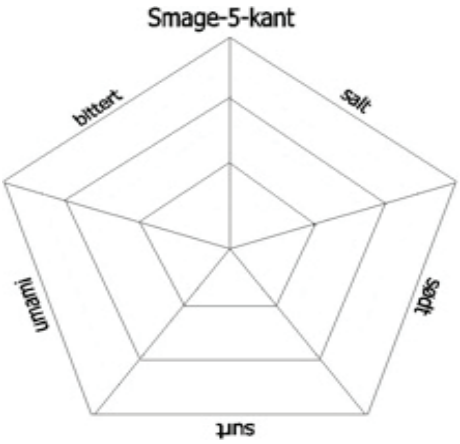
Trekornsgrød uden topping



Trekornsgrød med topping 1



Trekornsgrød med topping 2



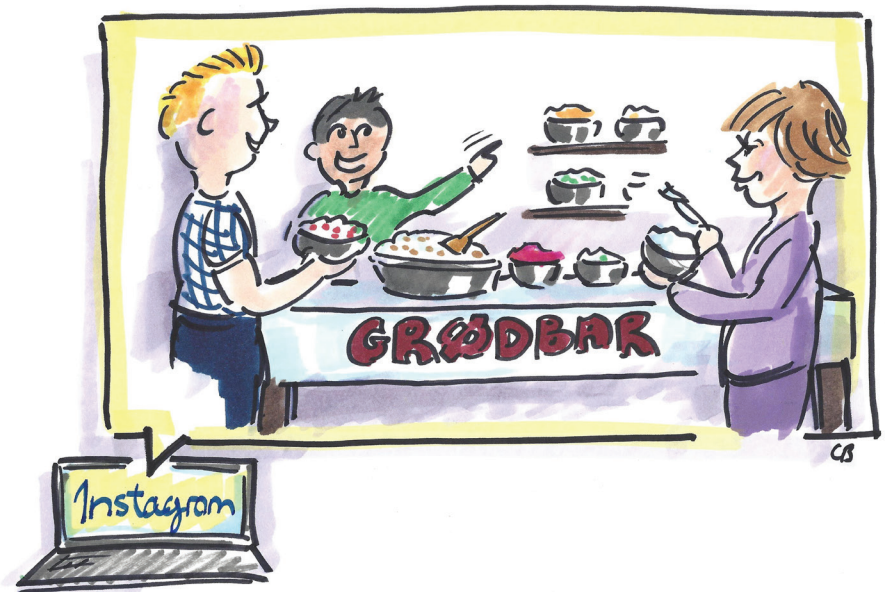
Skriv resultaterne af jeres smagsvurdering i skemaet.

Grød	Grundsmage	Giv grødretten karakter fra 1-5	Grødretten passer til at spise morgen, middag eller aften?
Trekornsgrød uden topping			
Trekornsgrød med topping 1			
Trekornsgrød med topping 2			

Lav en grødbar

I kan også lave trekornsgrød med flere slags topping. Eksperimentér med grundsmagene. Måske kan du også udskifte det vand, du koger grøden i, med en sød væske, fx juice, mælk eller måske med bouillon, som har meget umamismag?

Lav en grødbar, og invitér kammerater til at smage. Reklamér for jeres grødbar via Instagram.



NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 3
Smag retten til

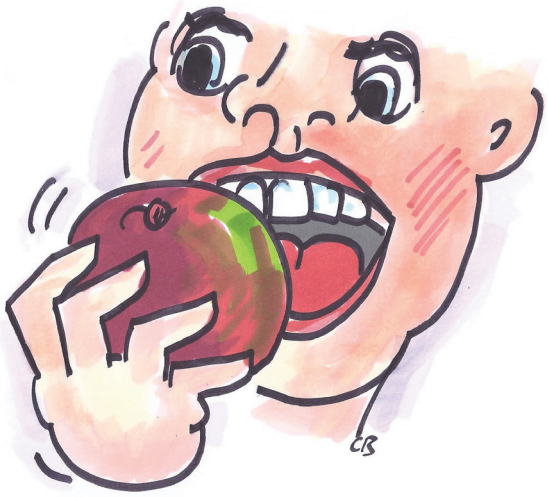
Læringsmål

- Du kan undersøge, hvilke grundsmage du kan tilsætte en ret.
- Du kan vælge de krydderier eller råvarer, der kan tilsættes retten.
- Du kan smage retten til og forklare, hvilke grundsmage du tilsatte.

I mange opskrifter står der til sidst i fremgangsmåden: *Smag retten til*. Det betyder, at du selv skal vælge og tilsætte mere af de ingredienser, der står i ingredienslisten i opskriften fx salt og citronsaft eller måske vælge noget, der slet ikke står i opskriften. Når du skal smage retten til, er det for at få den bestemte smag frem i retten, du lige ønsker dig. Det er ikke altid så let at smage en ret til. Hvis du har lavet retten mange gange, ved du, hvordan du gerne vil have, at retten skal smage. Men hvis du laver en helt ny ret, som du måske har set i et kokkeprogram eller i en kogebog, må du bruge din smagssans og din viden om råvarers smag ved tilsmagningen.

Undersøg

Om efteråret er mange grøntsager og frugter i sæson. I skal tilberede en ret med kål, porrer og æbler, der er i sæson om efteråret. I skal også bruge oksekød og *smage retten til,* så den får en god smag. Brug de 5 grundsmage, når I smager retten til. Diskutér også, om retten skal være stærk eller mild i smagen.



www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Vores efterårsret

Opskrift

- 250 g hvidkål
- 1 porre
- ¼ chili
- 1 æble fx Elstar
- 2 spsk. rapsolie
- 200 g hakket oksekød
- 1½ tsk. karry
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 1 dl vand

Sådan skal du gøre

1. Skyl hvidkålen, og skær den i meget tynde strimler.
2. Rens og skyl porren, og skær den i tynde skiver.
3. Skyl chilien, og fjern kernerne. Hak chilien.
4. Skyl og skræl æblet, og skær det i tynde både.
5. Hæld rapsolien i en gryde, og varm den op.
6. Kom oksekødet i gryden, og brun det.
7. Kom karryen i gryden. Rør godt.
8. Kom hvidkål, porre og chili i gryden. Rør godt.
9. Kom salt og peber i gryden.
10. Hæld vandet i gryden, og rør.
11. Skru ned, og læg låg på gryden.
12. Kog retten i 3 minutter.
13. Kom æblet i gryden. Rør godt, og kog retten i 5-10 minutter.
14. *Smag retten til.* Se i skemaet herunder, hvad I kan smage retten til med.

Ingredienser fra opskriften	Ingredienser, der ikke er fra opskriften
Chili Karry Peber Salt	Ananas Balsamico Citronsaft Fiskesovs Limesaft Mangochutney Rucola (til pynt) Rørsukker Sojasauce Tomatpuré

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Hvad smagte I retten til med? Hvilke grundsmage valgte I?

Hvilket navn vil I give retten, når I har smagt den til?

Begrund jeres valg.
Til retten kan I servere en salat af frugt og grøntsager. Diskutér hvilke grundsmage, der skal være i salaten, for at den kan passe godt til jeres efterårsret. I kan også bruge jeres egen gulerodssalat.
Se workshop 2.

1.

2.

3.

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Æbleskyr

Om efteråret er mange af de danske æblesorter i sæson. Æblernes smag er forskellige, men alle æblesorterne kan bruges i en æbleskyr.

I skal tilberede en æbleskyr og smage den til, så I får en smag, der passer godt til en dessert eller et mellemmåltid.
Æbleskyren består af 3 dele:

- Æblemos
- Skyr neutral
- Topping

I skal først fremstille 4 forskellige slags æblemos og smage dem til ved at tilsætte flere og flere smage.

Æblemos 1

Opskrift

- 3 danske æbler i sæson
- ¼ citron
- ½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i terninger.
3. Pres citronen.
4. Kom æbleterninger, citronsaft og vand i en gryde.
5. Læg låg på gryden.
6. Kog æblerne ved svag varme i ca. 10 minutter, til de er møre.
7. Mos æblerne.
8. *Smag æblemosen til* med citronsaft.
9. Sæt æblemosen i køleskabet, til den er kold.

Æblemos 2

Opskrift

- 3 danske æbler i sæson
- ¼ citron
- ½ vanillestang
- ½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i terninger.
3. Pres citronen.
4. Skær vanillestangen over på langs, og skrab kornene ud.
5. Kom æbleterninger, citronsaft, vanillekorn og vanillestang i en gryde.
6. Hældet vandet i gryden.
7. Læg låg på gryden.
8. Kog æblerne ved svag varme i ca. 10 minutter, til de er møre.
9. Mos æblerne.
10. *Smag æblemosen til* med citronsaft og vanille.
11. Sæt æblemosen i køleskabet, til den er kold.

Foto: IStockphoto

Æblemos 3

Opskrift

- 3 danske æbler i sæson
- ¼ citron
- ½ vanillestang
- 2 tsk. rørsukker
- ½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i terninger.
3. Pres citronen.
4. Skær vanillestangen over på langs, og skrab kornene ud.
5. Kom æbleterninger, citronsaft, vanillekorn og vanillestang i en gryde.
6. Kom rørsukker og vandet i gryden.
7. Læg låg på gryden.
8. Kog æblerne ved svag varme i ca. 10 minutter, til de er møre.
9. Mos æblerne.
10. *Smag æblemosen til* med citronsaft, vanille og rørsukker.
11. Sæt æblemosen i køleskabet, til den er kold.

Æblemos 4

Opskrift

- 3 danske æbler i sæson
- ¼ citron
- ½ vanillestang
- 2 spsk. rørsukker
- 1 cm ingefær
- ½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i terninger.
3. Pres citronen.
4. Skær vanillestangen over på langs, og skrab kornene ud.
5. Kom æbleterninger, citronsaft, vanillekorn og vanillestang i en gryde.
6. Kom rørsukker i gryden.
7. Skræl og riv ingefæren.
8. Kom ½ tsk. ingefær i gryden. Rør.
9. Hæld vandet i gryden.
10. Læg låg på gryden.
11. Kog æblerne ved svag varme i ca. 10 minutter, til de er møre.
12. Mos æblerne.
13. *Smag æblemosen til* med citronsaft, vanille, sukker og ingefær.
14. Sæt æblemosen i køleskabet, til den er kold.

Foto: Pixabay

Smag på de 4 æblemos og vurdér, hvilke grundsmage der er i hver æblemos.

Æblemos	Smagsvurdering Brug ordene sød, sødlig, sur, syrlig, bitter, stærk, mild.	Hvilke ingredienser giver æblemosen sin smag?
Æblemos 1		
Æblemos 2		
Æblemos 3		
Æblemos 4		

Foto: Pixabay

Topping til æbleskyr med de 5 grundsmage

Du skal lave en topping, der passer til din æbleskyr. Vælg om din topping skal have alle grundsmage eller kun nogle af grundsmagene.
I skemaet kan du se forslag til fødevarer, der giver den søde, sure, salte, bitre og umami smag.

Sødt	Surt	Bittert	Salt	Umami
Hasselnøddekerner Rosiner Tørrede abrikoser Tørrede tranebær	Balsamico Citronsaft	Citronskal Græskarkerner Mørk chokolade Rugbrød Valnød	Lakridspulver Saltede peanuts Saltmandler	Soltørrede tomater Tørret tang

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Vælg din topping

Opskrift

- 15 hasselnødder
- En eller flere grundsmage.
  Vælg fra skemaet.

Sådan skal du gøre:

1. Hak nødderne. Kom dem i en skål.
2. Tilsæt noget, sødt, surt, salt, bittert eller umami. Vælg fra skemaet.
3. Hak det, du valgte, og kom det i skålen. Bland.
4. *Smag toppingen til* med ingredienser fra skemaet.

Lav din egen æbleskyr i et glas

Opskrift

Du skal vælge, hvilken æblemos du vil bruge.

Sådan skal du gøre

1. Kom 4 spsk. æblemos i et glas.
2. Hæld 2 spsk. skyr i glasset.
3. Drys 2 spsk. topping over skyren.

Foto: Helge Skielboe

Vurdér smagen i jeres æbleskyr. Brug Smage-5-kanten.

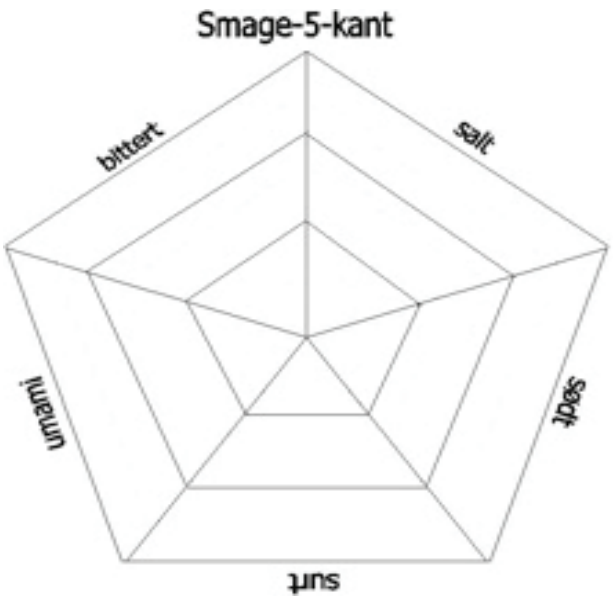


Foto: Arla

Æblemos	Æblemos 1	Æblemos 2	Æblemos 3	Æblemos 4
Skyr 2 spsk.	Skyr 0,2 %	Skyr 0,2 %	Skyr 0,2 %	Skyr 0,2 %
Topping 2 spsk.	Eget valg	Eget valg	Eget valg	Eget valg
Navn på jeres æbleskyr? Skriv navnet i skemaet				

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 4
Smag brødet til

Læringsmål

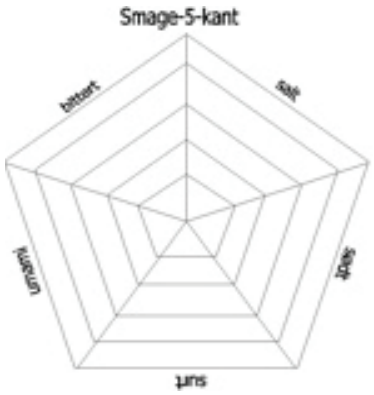
- Du kan vurdere, hvilke smage der er i forskellige typer brød.
- Du kan smage brød til og begrunde, hvad de skal bruges til.
- Du kan fremstille brød, hvor du eksperimenterer med forskellige smagssammensætninger.

Brød spiser vi til mange af dagens måltider både til hverdag og til fest, men det er ikke de samme typer brød, og de smager forskelligt. Det grove brød som rugbrød og fuldkornsbrød bruges til morgenmad og frokost og i madpakken. Det fine hvide brød bruges til fester og til fødselsdagsboller.
Til brødet kan man også tilsætte råvarer, der giver brødet en særlig smag. Brødet får ofte navn efter den smag, der bliver tilsat, fx rosmarinbrød og kommenskringler.

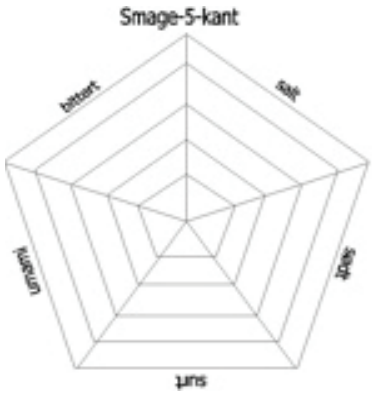
Undersøg

Smag på forskellige brød, og vurder brødenes grundsmage.
Smag på rugbrød, rosmarinbrød, trekornsbrød, teboller med rosiner og flutes. Vurdér hvilke grundsmage, der er i brødene. Skriv jeres vurdering i Smage-5-kanten.

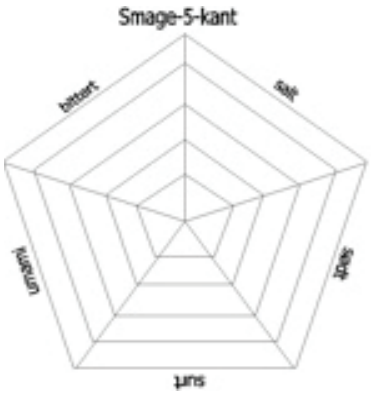
Rugbrød



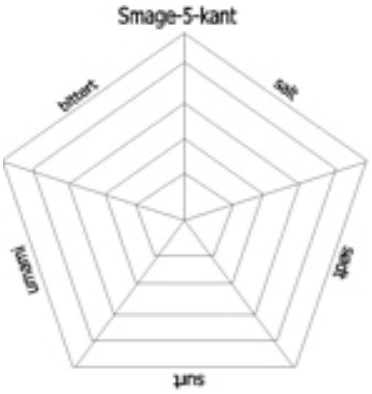
Rosmarinbrød



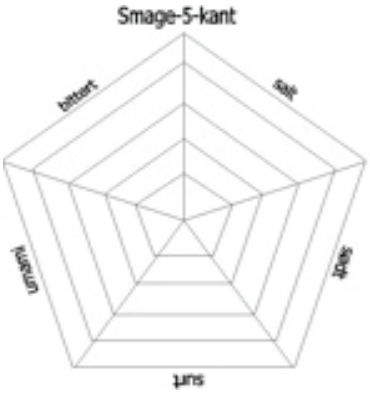
Trekornsbrød



Teboller med rosiner



Flutes



Diskutér jeres resultater.
Hvad vil I spise sammen med de 5 typer brød? Til hvilke måltider vil I spise de 5 typer brød?

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Bag selv brød - vælg grundsmag

I skal undersøge og diskutere, hvad der sker med minibrøds smag, når de tilsættes forskellige smage.
I skal bruge den samme grunddej til alle minibrødene.

I kan smage brødene til med mange råvarer med forskellige grundsmage og krydderier.
Smag på ingredienserne, før I vælger smag til brødet.

Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Gulerod Mandler Marcipan Mynte Nødder Rosiner Tørrede tranebær Æble	Citronskal Surt æble	Fetaost/salattern Skæreost i tern	Basilikum Dild Mørk chokolade Oregano Persille Purløg Rosmarin Valnød	Blåskimmelost Parmesan Soltørret tomat Tang

Minibrød (grunddej)

Opskrift

- 25 g gær
- 2½ dl kærnemælk
- ½ tsk. salt
- 1½ dl fuldkornshvedemel
- 3½-4 dl hvedemel

Til smag

Vælg fra skemaet fx en sød smag, bitter smag eller umami smag.
Brug ca. 50 g i alt af de råvarer, du vil tilsætte dejen.

Til pensling

- ½ dl kærnemælk

Før du begynder

Læg bagepapir på en bageplade

Sådan skal du gøre

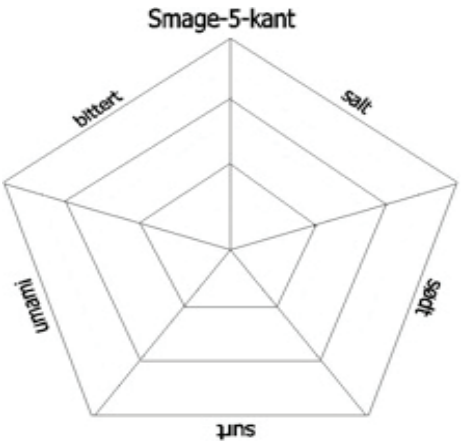
1. Smuldr gæren i en skål.
2. Hæld kærnemælken i en gryde, og lun den.
3. Hæld kærnemælken i skålen og rør.
4. Kom salt og fuldkornshvedemel i skålen og rør.
5. Kom de valgte smage i skålen.
6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
7. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
8. Ælt dejen færdig på bordet.
9. Læg dejen i skålen, og læg film over dejen.
10. Lad dejen hæve i 15 minutter.
11. Rul dejen til en pølse, og del den i 8 stykker.
12. Form 8 minibrød, og sæt dem på bagepladen.
13. Læg film over brødene, og lad dem hæve i 15 minutter.
14. Tænd varmluftsovnen på 200 grader.
15. Pensl brødene med kærnemælk.
16. Bag minibrødene midt i ovnen i 10-15 minutter, til de er lysebrune.
17. Tag brødene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

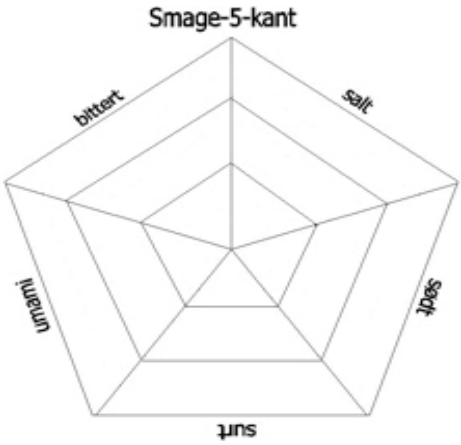
Foto: Pixabay

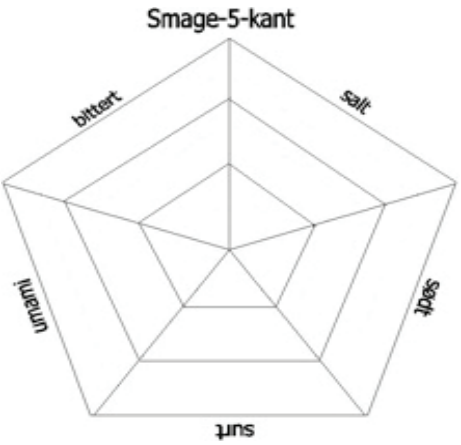
www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Smag på brødene, og vurdér deres smag. Brug Smage-5-kanten.

Brød med _____ Brød med _____ Brød med _____







Diskutér hvornår I vil spise brødene. Til hverdag eller til fest?
Til hvilke måltider vil I spise brødene?
Hvilket brød vil I bruge som tilbehør til suppe?

Brød til suppe
Bag et minibrød, der passer til kartoffelsuppe.
Hvilke grundsmage skal brødet have, så det vil passe til kartoffelsuppe?

Hvilke smage vælger du at komme i din dej?

Bag ”dit minibrød” efter grundopskriften, og lav kartoffelsuppe. Opskriften er på næste side.

Foto: Helge Skielboe

Kartoffelsuppe

Opskrift

- 1 porre
- 3 store kartofler – ca. 350 g
- 20 g smør
- 1 hønsebouillonterning
- ½ liter vand
- lidt salt
- lidt peber
- ½ dl fløde

Til topping

- Vælg selv: Se skemaet De 5 *Smag til* søjler side 8

Før du begynder

Tag en blender frem

Sådan skal du gøre

1. Vask og rens porren. Skær den i tynde skiver.
2. Vask og skræl kartoflerne. Skær dem i terninger.
3. Kom smørret i en gryde. Smelt smørret.
4. Kom porrer og kartofler i gryden, og svits dem.
5. Kom bouillonterning og vand i gryden. Rør.
6. Kog i ca. 20 minutter.
7. Hæld suppen i en blender. Blend.
8. Hæld suppen tilbage i gryden.
9. *Smag suppen til* med salt, peber og fløde. Måske synes du, at suppen skal smages til med flere grundsmage og krydderier?
10. Bring suppen i kog.
11. Servér suppen i dybe tallerkener.

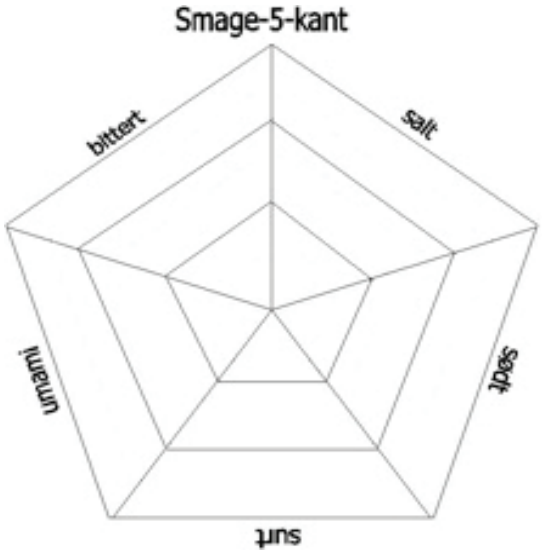
Topping

12. Gør din valgte topping klar. Anret toppingen på suppen, så suppen ser flot ud.
13. Servér suppen sammen med minibrød.

Foto: Helge Skielboe

Smag på kartoffelsuppe med ”mit minibrød”, og beskriv din smagsoplevelse i en Smage-5-kant.

Kartoffelsuppe med minibrød



Diskutér jeres smagsoplevelse i klassen.

Kom med forslag til:

- smage, I vil komme i minibrød til kartoffelsuppe, næste gang I laver retten.
- grundsmage, råvarer og krydderier, I vil smage kartoffelsuppe til med, næste gang I laver kartoffel-suppe.

Hvilke andre supper vil passe godt til ”mit minibrød”?

Foto: Colourbox

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 5
Smag til med krydderier og krydderurter

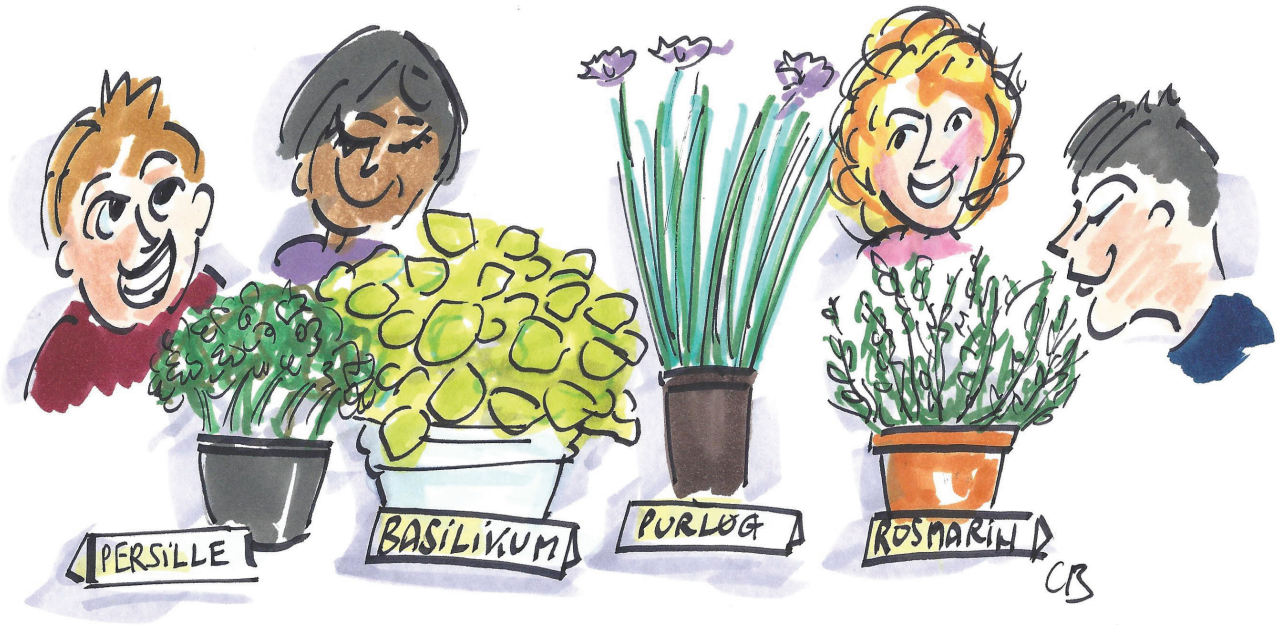
Læringsmål

- Du kan beskrive forskellige krydderiers og krydderurters smag ud fra de 5 grundsmage.
- Du kan vælge krydderier, når du skal smage en ret mad til.

Krydderier og krydderurter indeholder smags- og duftstoffer. De bliver brugt til at give maden smag. Nogle retter har navn efter det krydderi, der bliver brugt i retten. Fx kylling i karry, karrysalat, kanelkage, rosmarinbrød og chokolademuffin.

De tørrede krydderier er plantedele, som er tørret. Kanel er barken fra kaneltræet, rosmarin er tørrede blade fra rosmarinbusken, og karry er sammensat af mange forskellige tørrede krydderier. Sukker, salt og chokolade bliver også brugt som krydderier, selv om det ikke er tørrede plantedele.

Af de friske krydderurter bruges bladene og nogle gange blomsterne. Når man bruger krydderier for at give maden smag, *smager* man retten *til.* Andre siger, at man krydrer maden.



www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Undersøg

Kylling og kartofler har en neutral smag. I skal undersøge, hvordan I kan lave en ret med kyllingelår, knuste kartofler og dip og *smage den til*, så retten får den smag, I lige ønsker jer.

Kyllingelårene skal I krydre med tørrede krydderier.
De knuste kartofler, skal I *smage til* med salt, lidt olivenolie og forskellige krydderurter.
Se skemaet: Tørrede krydderier og krydderurter.
Smag på og duft til de tørrede krydderier og krydderurter, før I vælger dem, I vil bruge til retten.
Dippen skal I *smage til* med en eller flere af de 5 grundsmage. Se skemaet: De 5 *Smag til* søjler side 8.

Tørrede krydderier og krydderurter

Tørrede krydderier	Krydderurter
Allehånde	Basilikum
Basilikum	Hvidløg
Herbes de Provence	Koriander
Kanel	Kørvel
Karry	Mynte
Mynte	Persille
Nelliker	Purløg
Oregano	Rosmarin
Paprika	Salvie
Rosmarin	Timian
Spidskommen	
Timian	

Foto: Pixabay

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Kyllingelår med tørrede krydderier

Opskrift

- 4 kyllingelår – underlår
- ¼ tsk. salt
- ¼ tsk. tørrede krydderier til hvert kyllingelår

Før du begynder

- Læg bagepapir på en bageplade.
- Tænd ovnen på 200 grader.

Sådan skal du gøre

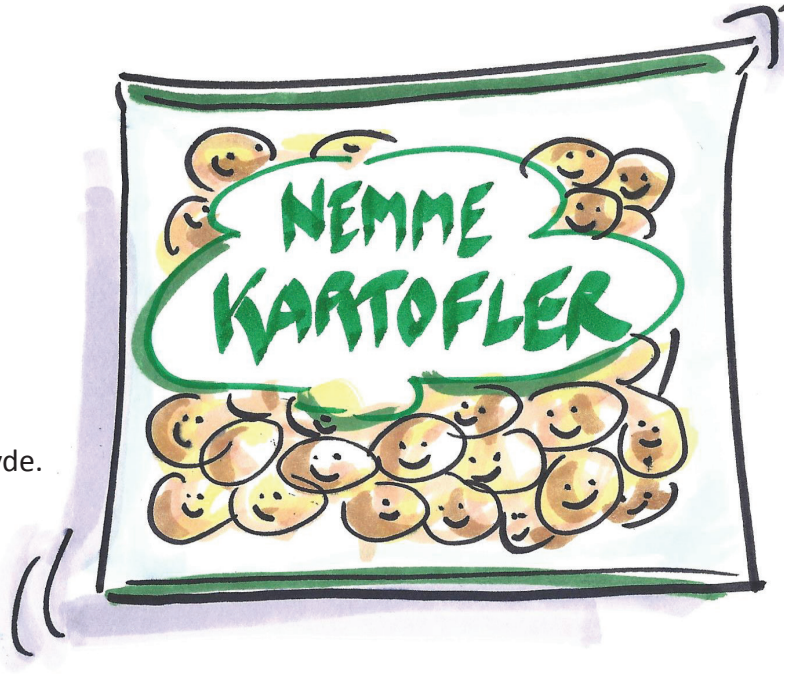
1. Skyl kyllingelårene, og dup dem tørre med køkkenrulle.
2. Læg kyllingelårene på bagepladen.
3. Drys salt på kyllingelårene.
4. Vælg de tørrede krydderier, I vil krydre kyllingelårene med. Drys kyllingelårene med de valgte krydderier. Se skemaet ”Tørrede krydderier og krydderurter”.
5. Sæt kyllingelårene midt i oven. Steg dem i 40 minutter, til de er gennemstegte.
6. Tag kyllingelårene ud af ovnen, og servér dem med knuste kartofler og dip.

Foto: Colourbox

Knuste kartofler

Opskrift

- 600 g nemme kartofler
- 8 dl vand
- 1 tsk. salt
- krydderurt 1
- krydderurt 2
- ½ spsk. olivenolie
- lidt salt



Sådan skal du gøre

1. Vask kartoflerne godt, og kom dem i en gryde.
2. Hæld vand og salt i gryden.
3. Kog kartoflerne i 15 – 20 minutter, til de er møre.
4. Vælg krydderurt 1, og skyl den godt.
5. Vælg krydderurt 2, og skyl den godt.
6. Hæld vandet fra kartoflerne, og fordel kartoflerne i 2 fade.
7. Knus kartoflerne med en gaffel.
8. Dryp olien over kartoflerne.
9. Drys lidt salt over kartoflerne.
10. Hak krydderurt 1, og drys den over det ene fad med knuste kartofler. Bland forsigtigt.
11. Hak krydderurt 2, og drys den over det andet fad med knuste kartofler. Bland forsigtigt.
12. *Smag* de knuste kartofler *til* med krydderurter.
13. Servér de knuste kartofler til kyllingelårene.

Dippen skal I *smage til* med en eller flere af de 5 grundsmage. Se skemaet: De 5 *Smag til* søjler side 8. Her er forslag til 2 slags dip:

Dip 1

Opskrift

- 1 dl yoghurt 5 %
- 2 tsk. chutney
- lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Kom yoghurt og chutney i en skål og rør.
2. Smag dippen til med chutney og salt.

Dip 2

Opskrift

- 1 dl yoghurt 5 %
- 1 lime
- lidt salt

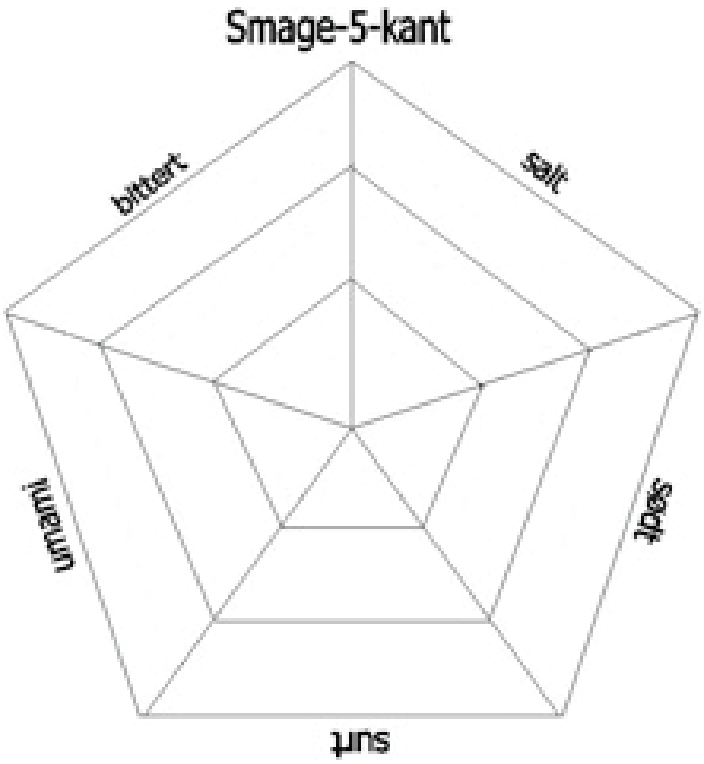
Sådan skal du gøre

1. Kom yoghurten i en skål.
2. Skyl limefrugten, og riv den. Kom limeskallen i skålen.
3. Pres limefrugten, og kom 2 tsk. limesaft i skålen. Rør.
4. Smag dippen til med limeskal, limesaft og salt.

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Vurdér smagen af jeres krydrede ret: Kyllingelår med knuste kartofler og dip.
Brug Smage-5-kanten.

Kyllingelår med knuste kartofler og dip



Smage-5-kant

Diskutér jeres smagsoplevelse ud fra jeres markering i Smage-5-kanten.
Hvordan vil I krydre retten næste gang, I skal lave den?
Hvordan ville I krydre retten, hvis I skal lave den til jeres forældre og bedsteforældre?

Fiskefrikadeller med forskellige smage

Fiskefrikadeller kan også krydres og *smages til* på flere måder.
Fiskefrikadeller er lavet af fiskekød, som du hakker og rører til en fars med æg, mel og mælk.
Fiskefrikadellerne kan komme til at smage meget forskelligt, når du tilsætter fiskefarsen forskellige krydderier og krydderurter, og når du tilsætter fiskefarsen forskellige råvarer og fødevarer med de 5 grundsmage.

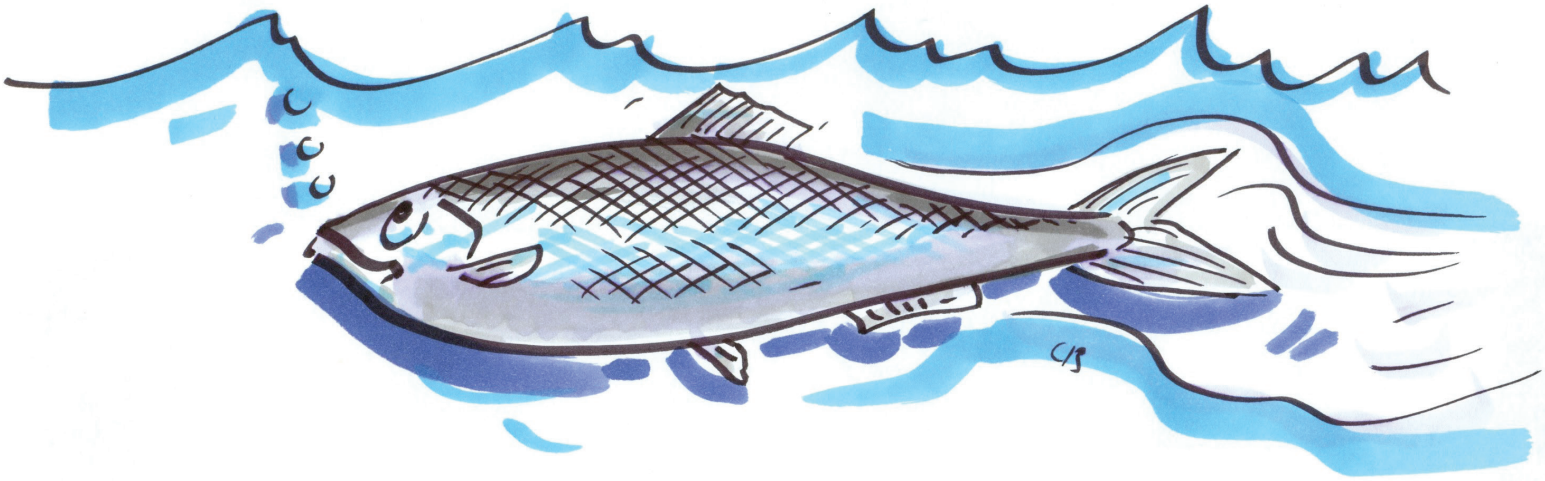
Når du kommer forskellige råvarer og krydderier i fiskefarsen, kan du lave fiskefrikadeller med mange forskellige smage. Du kan eksperimentere dig frem til dine helt egne lækre fiskefrikadeller.

Til fiskefrikadellerne kan du lave remoulade.

Undersøg
Lav en fiskefars. Tilsæt fiskefarsen forskellige smage, og vurdér de forskellige fiskefrikadellers grundsmage.

Prøv fiskefrikadeller med:
- Røget laks og dild
- Snackpeber og chili
- Soltørrede tomater og oregano

Du kan også vælge fødevarer og råvarer fra Skemet De 5 *Smag til* søjler side 8.



Fiskefars

Opskrift

- 1 skalotteløg
- 350 g sejfilet
- 1 æg
- 3 spsk. hvedemel
- 1 dl mælk
- ½ tsk. salt
- lidt peber

Før du begynder

- Tag en foodprocessor frem.

Sådan skal du gøre

1. Pil skalotteløget, og del det i 4 stykker. Kom løgstykkerne i foodprocessoren.
2. Skær sejfileten i mindre stykker. Kom dem i foodprocessoren. Hak.
3. Kom æg, hvedemel og ½ dl mælk i food-processoren. Blend i 1 minut.
4. Kom ½ dl mælk, salt og peber i food-processoren. Blend til farsen er let og luftig.

Del fiskefarsen i 3 portioner

Lav fiskefrikadeller med 3 forskellige slags smage.

Foto: Helge Skielboe

Fiskefrikadeller 1

Opskrift

- 1 portion fiskefars
- 20 g røget laks
- 5 stilke dild

Til stegning

- 15 g smør

Sådan skal du gøre

1. Skær laksen i små terninger. Kom laksen i fiskefarsen.
2. Skyl og hak dilden. Kom dilden i fiskefarsen.
3. Rør og bland godt.

Stegning

1. Læg smørret på en pande. Brun smørret, og skru ned.
2. Form små fiskefrikadeller med en ske, og læg dem på panden.
3. Brun fiskefrikadellerne på alle sider, og steg dem i 5 minutter.
4. Vend fiskefrikadellerne, og steg dem i alt ca. 10 minutter, til de er faste.
5. Anret fiskefrikadellerne på et fad.

Fiskefrikadeller 2

Opskrift

- 1 portion fiskefars
- 3 soltørrede tomater
- ¼ tsk. oregano

Til stegning

- 15 g smør

Sådan skal du gøre

1. Skær de soltørrede tomater i små terninger. Kom tomaterne i fiskefarsen.
2. Kom oregano i fiskefarsen.
3. Rør og bland godt.

Stegning

4. Læg smørret på en pande. Brun smørret og skru ned.
5. Form små fiskefrikadeller med en ske, og læg dem på panden.
6. Brun fiskefrikadellerne på alle sider, og steg dem i 5 minutter.
7. Vend fiskefrikadellerne, og steg dem i alt ca. 10 minutter, til de er faste.
8. Anret fiskefrikadellerne på et fad.

Fiskefrikadeller 3

Opskrift

- 1 portion fiskefars
- ½ rød snackpeber
- ¼ rød chili

Til stegning

15 g smør

Sådan skal du gøre

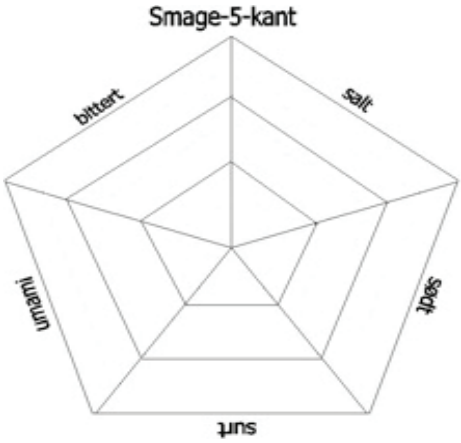
1. Skyl snackpeberen. Hak snackpeber, og kom 2 spsk. hakket snackpeber i fiskefarsen.
2. Skyl chilien. Hak chilien, og kom 1 tsk. hakket chili i fiskefarsen.
3. Rør og bland godt.

Stegning

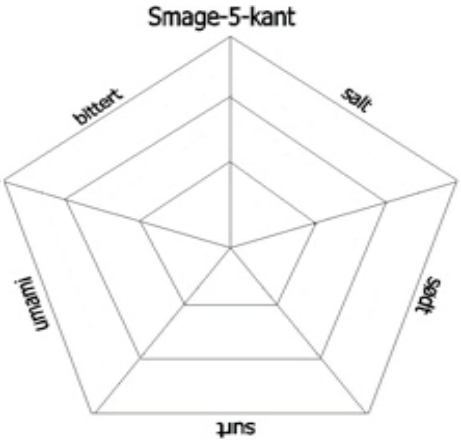
4. Læg smørret på en pande. Brun smørret og skru ned.
5. Form små fiskefrikadeller med en ske, og læg dem på panden.
6. Brun fiskefrikadellerne på alle sider, og steg dem i 5 minutter.
7. Vend fiskefrikadellerne, og steg dem i alt ca. 10 minutter, til de er faste.
8. Anret fiskefrikadellerne på et fad.

Smag på de 3 slags fiskefrikadeller. Skriv din smagsvurdering i Smage-5-kanterne.

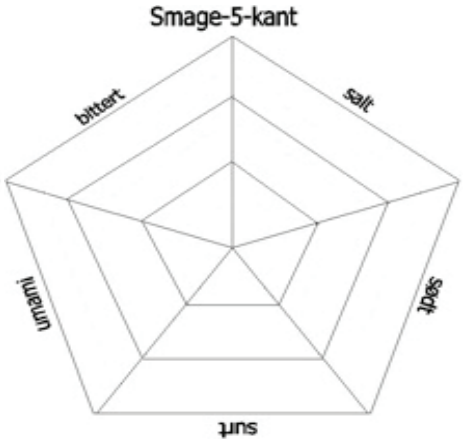
Fiskefrikadeller 1



Fiskefrikadeller 2



Fiskefrikadeller 3



Vælg selv andre råvarer og fødevarer, du kan komme i din fiskefars.
Brug skemaet De 5 *Smag til* søjler side 8.

Forslag til andre råvarer og fødevarer:

Overvej også, hvilke krydderier og krydderurter der passer sammen med de råvarer og fødevarer, du kommer i din fiskefars. Se skemaet: Tørrede krydderier og krydderurter side 30.

Forslag til krydderurter og krydderier:

Eksperimentér dig frem til dine egne super lækre fiskefrikadeller. Rør en fiskefars, og tilsæt nogle af de råvarer, fødevarer, krydderurter og krydderier, du foreslog.

Lav din egen opskrift på fiskefrikadeller. Måske kan I lave en opskriftsbank på fiskefrikadeller og lægge den i klassens digitale logbog? Eller sende opskrifterne til en virksomhed der laver fiskefrikadeller?

Remoulade

Opskrift

- 1 dl yoghurt
- ½ tsk. fransk sennep
- 1 gulerod, 100 g
- 1 syltet agurk
- Vælg krydderurter, fx persille, purløg, dild
- Vælg tørrede krydderier, fx karry, paprika
- ½ tsk. salt
- Lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Kom yoghurt og sennep i en skål.
2. Skyl og skræl guleroden.
3. Riv guleroden, og kom den i skålen.
4. Hak den syltede agurk, og kom den i skålen.
5. Kom salt og peber i skålen. Rør godt.
6. Skyl og hak de valgte krydderurter. Kom dem i skålen. Rør.
7. *Smag* remouladen *til* med krydderurter, krydderier, salt og peber.

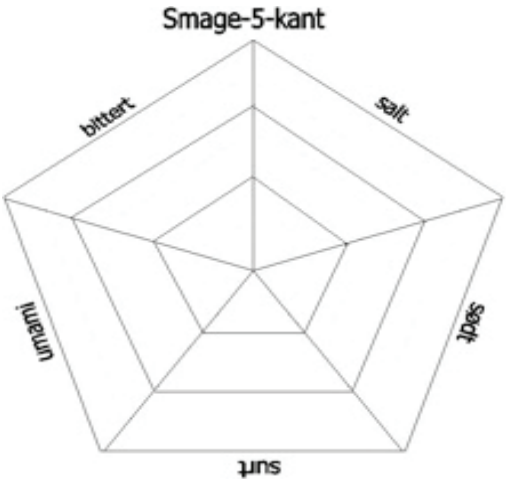
Du kan også komme andre råvarer i din remoulade. Prøv dig frem. Tænk på grundsmagene.
Vælg fx:

- Hakkede kapers
- Revet pastinak
- Hakket agurk

Foto: IStockPhoto

Vurdér smagen af fiskefrikadeller med remoulade. Skriv din vurdering i Smage-5-kanten.

Fiskefrikadeller med remoulade



Sammenlign din Smage-5-kant med Smage-5-kanten på fiskefrikadeller UDEN remoulade.
Hvad fortæller resultatet dig?

Du kan også spise fiskefrikadeller sammen med:

- Gulerodssalat
- Knuste kartofler
- Dip
- Minibrød

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

NAVN: _____ **KLASSE:** _____

Workshop 6
Smag til – til en særlig begivenhed

Læringsmål
- Du kan beskrive smage til forskellige begivenheder, årstider og højtider.
- Du kan tilsmage maden til en bestemt begivenhed.
- Du kan fortælle andre om, hvordan man kan smage retter til en særlig begivenhed til med grundsmagene.

Smag til betyder, at man skal smage på retten og vurdere, om smagen er, ligesom man ønsker, den skal være. Ellers skal man tilføre ekstra ingredienser, der styrker den smag, man gerne vil have i sin mad.

Men smag til kan også betyde, at smagen minder en om en særlig højtid eller begivenhed. ”Det smager af jul”, er der mange, der siger, når de får kanel i munden. Eller ”det smager af fødselsdag”, kan andre sige, når de får varm kakao med flødeskum.

Undersøg
I klassen skal I diskutere og vælge, hvilke smage der skal være i de retter mad, der passer til:
- fødselsdag
- jul
- en årstid
- halloween

www.smagensdag.dk - Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen - 2015

Beskriv smagen af fødselsdag. Hvilke retter vil I lave til en fødselsdag? Hvilke grundsmage er mest dominerende i de retter?

Beskriv smagen af jul. Hvilke retter er der tradition for i din familie at lave til jul? Hvilke grundsmage er mest dominerende i de retter?

Beskriv smagen af vinter. Hvilke retter er særlige vinterretter for dig? Hvilke grundsmage er mest dominerende i de retter?

Beskriv smagen af halloween. Hvilke retter passer til en halloween-fest? Hvilke grundsmage er mest dominerende i de retter?

Fotos: Pixabay

Event: Pizza2GO

I skal forberede en event: Pizza2GO til en klassefest, hvor jeres forældre skal deltage. Eventen skal vise, at den samme slags pizza kan smage meget forskelligt, alt efter hvad man smager den til med – Go for the best pizza!
En del af eventen er at lære forældrene, hvordan man smager til med de 5 grundsmage.
Til klassefesten skal I bage pizzaer, som deltagerne selv skal *smage til* med forskellige råvarer og fødevarer med de 5 grundsmage.

Sådan gør I

I skal bage ligeså mange pizzaer, som der er deltagere i forældremødet.
Aftal, hvem der laver et kort oplæg for forældrene om de 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami – se workshop 1
Præsentér forskellige råvarer, fødevarer og krydderier, som vil passe godt til at komme oven på en pizza.
Skyl, hak, udskær de valgte råvarer, fødevarer og krydderier, og læg dem klar i skåle.
I kan fx vælge mellem:

- Ananas
- Ansjoser
- Basilikumblade
- Blåskimmelost
- Cherrytomater
- Chili
- Chorizopølse
- Forårsløg
- Løg
- Majskerner
- Parmaskinke
- Parmesanost
- Rucola
- Skinke
- Oliven
- Parmesanost
- Peberfrugt
- Romainesalat
- Rosmarin
- Timian
- Tun

Foto: Colourbox

Sådan skal deltagerne gøre

- Inddel de valgte råvarer og fødevarer i grundsmagene. Se evt. skemaet De 5 *Smag til* søjler side 8 og skemaet med tørrede krydderier og krydderurter side 30.
- Deltagerne vælger de råvarer, fødevarer og krydderier, som de vil smage deres pizza til med.
- Deltagerne lægger de valgte råvarer, fødevarer og krydderier på deres pizza, så pizzaen kommer til at se flot og lækker ud.
- Deltagerne smager og udfylder en Smage-5-kant for hver deres pizza.
- Deltagerne spiser Pizza2GO – gående rundt blandt hinanden og diskuterer deres smags-oplevelser.

Kartoffelpizza – ca. 4 stk.

Opskrift

Til dej

25 g gær
1 ½ dl lunkent vand
½ tsk. salt
1 dl fuldkornshvedemel
3 dl hvedemel

Til fyld

Ca. 150 g nemme kartofler
1 spsk. olie
½ tsk. salt
1 dl revet mozzarellaost

Før du begynder

Læg bagepapir på en bageplade

Sådan skal du gøre

Dej

1. Smuldr gæren i en stor skål.
2. Kom salt og vand i skålen. Rør.
3. Kom fuldkornshvedemel i skålen. Rør godt.
4. Kom 1 dl hvedemel i skålen. Rør.
5. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
6. Ælt dejen færdig på bordet.
7. Læg dejen i skålen. Læg film over skålen. Hæv i 10 minutter.

Fyld

8. Vask kartoflerne.
9. Skær kartoflerne i meget tynde skiver. Brug evt. siden af et rivejern.
10. Læg kartoffelskiverne på et rent viskestykke. Dup kartoffelskiverne tørre med viskestykket.
11. Tænd ovnen på 225 grader.
12. Del dejen i 4 stykker.
13. Rul hvert stykke ud til en tynd pizzabund, diameter = 15 cm.
14. Læg pizzabundene på bagepladerne.
15. Pensl pizzabundene med lidt olie.
16. Fordel kartoffelskiverne på pizzabundene.
17. Drys salt over kartoflerne.
18. Fordel osten på kartoffelskiverne.
19. Bag pizzaerne midt i ovnen i ca. 12 minutter, til de er gyldne og sprøde.
20. Tag pizzaerne ud af ovnen. Servér hver pizza på en tallerken.
21. *Smag* pizzaerne *til* med råvarer, fødevarer, krydderier og krydderurter med de 5 grundsmage.

Foto: Helge Skielboe