



Månedens Smag 2018 Skikke og traditioner i august

af Smagens Dag ved Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen

Smag på skikke og traditioner

Til eleven

Hver måned kan du opleve smagen i en ret eller i et måltid, som der er tradition for at lave og spise, når man fejrer en skik eller tradition i Danmark som fx fastelavn, påske eller jul på en bestemt tid af året.

Du skal tilberede en ret, der er knyttet til en bestemt skik eller tradition og undersøge, hvilken form, smag, duft og tekstur retten har og diskutere med dine klassekammerater, hvordan denne ret er en del af de danske traditioner og den danske madkultur.

Skikke og traditioner i skolemadpakken – før og nu

Læringsmål

- Du kan redegøre for, hvorfor vi spiser madpakke eller mad fra skoleboden eller kantinen i skolen.
- Du kan give eksempler på, hvordan madpakken i skolen er en tradition.
- Du kan beskrive, hvilke smage og teksturer der er i din madpakke.
- Du kan tilberede leverpostej og rug-3-kanter og beskrive en leverpostejmads duft, tekstur og smag.
- Du kan komme med forslag til en madpakke, som du kunne tænke dig at have med i skole.





Smagens Dag

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Info om skolemadpakken

Hvert år, når skolen begynder efter sommerferien, bliver der talt om, hvad børn skal have med i madpakken. Det særlige ved en madpakke er, at maden bliver spist et andet sted, end den bliver lavet. Madpakken bliver lavet i hjemmet, så madpakkerne bliver forskellige og viser de forskellige hjemss madkultur.

Først for ca. hundrede år siden blev det almindeligt, at børn skulle have en madpakke med i skole. I dag er det en del af den danske skoletradition, at eleverne har en madpakke med.



Tidligere gik børn, der boede på landet, hjem og spiste varm mad i middagspausen. Det kunne være grød eller en kødret med kartofler og grøntsager. I byerne fik de fattige børn varm mad på skolen, fx grød eller kartoffelsuppe. De andre børn havde en skolemadpakke med hjemmefra, men man ved meget lidt om, hvad der var i madpakken. I 1930'erne blev den varme skolemad til fattige børn erstattet med smørrebrød, som blev kaldt en "Oslo-frokost". En norsk professor havde fundet ud af, at groft brød, pålæg, mælk, frugt og grønt var en god måde at få børn til at spise sundt på. Den norske model tog man til sig i Danmark, og i mange år var den mest almindelige skolemadpakke i Danmark rugbrød med pålæg som leverpostej, spegepølse, rullepølse, æg og tomat eller ost. I 1950 fik skoleelever gratis mælk og en vitaminpille.

I 1970 kom de første skoleboder eller kantiner, hvor skolens elever kunne købe mad og mælk. Selvom der er kommet flere skolebespisningsordninger, viser en undersøgelse at "ca. 85 % af de danske skolebørn spiser frokost, de har med hjemmefra". Mange skoler begynder nu at indføre skolemadsordninger. Så hvem ved, hvor længe madpakken stadig vil være i vores skoler?

Madpakkens betydning

Madpakken har haft den samme betydning i alle årene. Det har altid været vigtigt, at madpakken var sund. Madpakken skal give eleverne energi, så de kan være aktive i skolen og lære noget. Det er forældre og elever, der bestemmer, hvad der skal være i madpakken. Men flere organisationer har udformet anbefalinger for, hvordan en madpakke kan sammensættes, så den bliver sund. Fødevarestyrelsen har udformet modellen: Giv madpakken en hånd. Modellen viser hvilke 5 ting, der skal være i en madpakke, for at den bliver sund.



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frugt** - det friske og søde



Smagens Dag

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Madkassen og madpapir

De første madpakker blev pakket ind i avispapir, men omkring 1920 opfandt man både madkassen af blik og smørrebrødspapiret. Det er et fedttæt papir, som fedtet ikke kan trænge igennem. Nu lagde man smørrebrødspapir mellem rugbrødsmadderne og kunne pakke hele madpakken ind i smørrebrødspapir.

Den røde madkasse, hvor der på låget står "Velbekomme", blev udviklet i slutningen af 1920'erne. Madkassens størrelse passede til rugbrødsskiverne.



Madkassen har forandret sig. I dag skal madkassen kunne indeholde andet end rugbrød med pålæg, fx salat, wrap, pizzasnegle, frugt, grøntsager, en gaffel eller ske, en yoghurt og en brikjuice.

Mange madkasser har også et køleelement, så madpakken kan holde sig kold i 3-4 timer.

Hvor spiser eleverne madpakken?

Det er den enkelte skole, der bestemmer, hvor og hvornår eleverne skal spise deres madpakker. På mange skoler spiser eleverne i deres klasseværelse sammen med deres lærer, så spisepausen bliver hyggelig. Nogle klasser har nogle særlige traditioner i spisepausen. Måske hører de musik, fortæller om deres mad eller hører på oplæsning.

Diskutér:

Hvilke traditioner har I på skolen, når I spiser jeres madpakke?

Hvad er der i jeres madpakke, og hvilke retter kan I købe på skolen?



Smag og tradition i skolemadpakken

Leverpostej

Leverpostej er pålæg, der sammen med spegepølse ofte bliver brugt i madpakken. I slutningen af 1800 begyndte Danmark at eksportere svinekød til bl.a. England. Svineleveren blev ikke eksporteret. Man begyndte at bruge den til leverpostej. En leverpostej er lavet af svinelever, spæk, æg, løg, krydderier, mel og mælk. Lever og spæk bliver hakket og rørt sammen med de andre ingredienser. Leverpostej bliver bagt i ovnen. Når leverpostej er kølet af, kan den smøres på rugbrød eller andet brød. Om vinteren lægger man syltede rødbeder på leverpostej, om sommeren agurkeskiver. Her i Månedens smag skal I afprøve leverpostej med den lange historie og tradition som madpakke-pålæg.

I skal arbejde i grupper på 4. I skal tilberede leverpostej og rug-3-kanter og vælge pynt til jeres leverpostejmad, der skal i en madpakke.

Leverpostej

Opskrift

250 g svinelever
125 g hakket spæk
1 lille løg
1 ansjosfilet
1 æg
½ spsk. hvedemel
1 tsk. salt
Lidt peber
Lidt allehånde
1½ dl sødmælk



Sådan skal I gøre

1. Tag en foodprocessor frem.
2. Smør en ½ liters form med 5 g smør.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Skyl leveren. Skær den i terninger. Skær årer og sener fra.
6. Kom lever og spæk i foodprocessoren.
7. Pil løget og skær det i 4 både.
8. Kom løg og ansjosfilet i foodprocessoren. Hak i 1 minut.
9. Slå ægget ud i en kop.
10. Kom æg, mel, salt og peber i foodprocessoren. Hak i 1 minut.
11. Kom sødmælken i foodprocessoren. Hak i 1 minut.
12. Hæld leverpostejfarsen i formen.
13. Sæt formen på bagepladen.
14. Bag leverpostej midt i ovnen i ca. 40 minutter, til den er gennembagt.
15. Tag leverpostej ud af ovnen, og lad den køle af.



Rug-3-kanter

- 8 stykker

Opskrift

25 g gær

1 ½ dl lunkent vand

1 dl yoghurt

½ tsk. salt

1 dl rugmel

4 dl hvedemel

Til drys: 1 tsk. rugmel



Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Kom vand og yoghurt i skålen. Rør godt.
4. Kom salt og rugmel i skålen. Rør godt.
5. Kom 1 dl hvedemel i skålen. Rør godt.
6. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
7. Ælt dejen færdig på bordet, og læg den i skålen.
8. Læg en plastikpose over dejen, og lad den hæve i 10 minutter.
9. Del dejen i 2 stykker. Form 2 flade runde brødd = ca. 18 cm.
10. Læg brødene på bagepladen.
11. Rids 4 trekanter i hvert brød.
12. Læg en plastikpose over brødene. Hæv i 15 minutter.
13. Tænd ovnen på 225 grader.

Drys:

1. Drys rugmel på brødene.
2. Bag brødene øverst i ovnen i 12-15 minutter.
3. Tag brødene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.
4. Skær brødene ud i 3-kanter.

Forslag til pynt til en mad med leverpostej

- Agurkeskiver
- Syltede agurker
- Syltede rødbeder



Smageøvelse

Du skal undersøge duft, tekstur og smag i leverpostej på en rug-3-kant og i leverpostej på en rug-3-kant med pynt.

Du skal bruge:

- 1 rug-3-kant
- Lidt leverpostej
- Pynt til leverpostejmad

Sådan skal du gøre:

1. Flæk rug-3-kanten.
2. Smør leverpostej på 1 rug-3-kant.
3. Duft til leverpostejmaden. Beskriv duften.
4. Tag en bid af leverpostejmaden. Beskriv tekturen. Er den blødt, hårdt, cremet? Du kan bruge ord fra teksturkortet.



Skriv din vurdering ind i skemaet.

	Duft	Tekstur
Rug-3-kant med leverpostej		

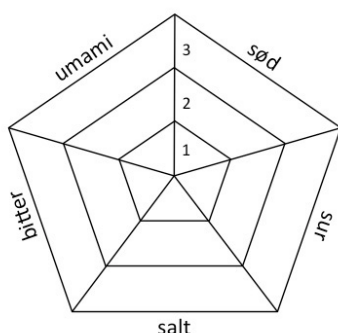
Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Teksturkort				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Spredt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

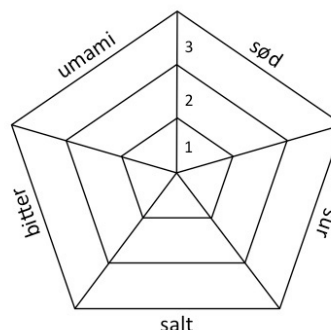


5. Smag på leverpostejmaden. Vurdér dens smag. Brug Smage-5-kanten.
Smager leverpostejmaden lidt umami farves felt 1 under umami. Smager leverpostejmaden lidt bitter, farves felt 1 under bitter osv.
6. Læg pynt på leverpostejmaden. Smag på leverpostejmaden med pynt. Vurdér dens smag. Brug Smage-5-kanten.
Smager leverpostejmaden med pynt lidt umami farves felt 1 under umami. Smager leverpostejmaden lidt bitter, farves felt 1 under bitter osv.

Leverpostejmad



Leverpostejmad med pynt



Diskutér:

Hvilken forskel er der i smagen af en leverpostejmad og en leverpostejmad med pynt?

Lav jeres egen madpakke

I skal arbejde sammen 2 og 2.

Diskutér:

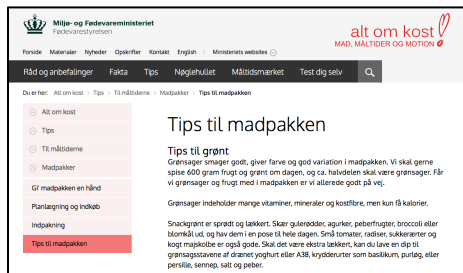
- Hvad vil I gerne have i jeres madpakke?
- Hvilke dufte og hvilken tekstur vil I have i jeres madpakke?
- Hvilke smage vil I have i jeres madpakke?
- Hvilket brød og pålæg vil I have i jeres madpakke?
- Hvordan vil I pakke jeres madpakke ind?
- Hvor og sammen med hvem vil I spise jeres madpakke?

Lav jeres madpakke, og præsentér madpakkerne for hinanden.

Tag billeder af jeres madpakker. Sæt billederne op i madkundskabslokalet, så I i løbet af året kan samle billeder af de retter, I spiser, når der er en skik eller tradition, I fejrer og skal "smage på".



Links



Tips til madpakken:

<http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/tips-til-madpakken/>

Giv madpakken en hånd:

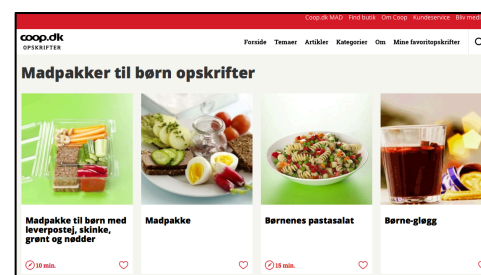
<http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand/>



Giv madpakken en hånd med COOP.dk MAD – få tips og ideer:

<https://mad.coop.dk/specialbutikker/temaer/madpakken/giv-madpakken-en-haand>

Madpakker til børn opskrifter:



<https://opskrifter.coop.dk/oversigt/madpakker%20til%20b%C3%B8rn>



Sunde madpakker:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qqv28KOVhFI>



GoMadpakke tips - den hurtige madpakke

GoMadpakke tips - den hurtige madpakke:

<https://www.youtube.com/watch?v=F5KmBW-ZwU>



Ideer Til Madpakken - Back to school

Ideer Til Madpakken - Back to school:

<https://www.youtube.com/watch?v=iJAW3j4aHZI>



Film 1 | Se, hvad Gorm og Mikkel færdi i SKOLETASKERNE! Madpakke make over | GoCook

Gocook – undersøger hvad elever har med i madpakken

<https://www.youtube.com/watch?v=KwbRQE-uwog>

Hvordan ser en typisk madpakke ud i skolen? Er rugbrød med spegepølse stadig et hit? Se med, når Gorm og Mikkel lusker sig ind i en klasse og kigger i madkasserne.



<http://livsstil.tv2.dk/2016-08-10-liste-det-vil-boern-have-med-paa-madpakken-hvis-de-selv-kan-vaelge>

Til underviseren

Analysehuset AIM Create har gennemført en større undersøgelse af skolebørnenes madpakker.

Bogen til forældre og lærere: **Sund & glad skolestart**

Fås gratis fra Mejeriforeningen via

<https://www.skolemaelk.dk/skoler/bestil-gratis-materialer/>

