

Smagens Dag 2011



Smag på sæsonen

Navn: _____ Klasse: _____

Intro

Smag på fødevarer i sæson

På Smagens Dag skal du opleve smagens 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Du skal smage på forskellige råvarer og retter, så du træner og udfordrer din smagssans.

I år skal du arbejde med fødevarer i sæson og opleve, hvilke fødevarer der er i sæson og vurdere, hvad sæsonen betyder for fødevarers smag, konsistens og lugt.

Fødevarer er i sæson, når de er modne. Der er fire sæsoner – en til hver årstid: Forår, sommer, efterår og vinter. Det er især frugter, grøntsager og krydderurter, der er i sæson om efteråret, men fisk er også i sæson.

Frugter og grøntsager, der er dyrket på friland eller i drivhuse, som ikke er opvarmede, er i sæson, når de er modne. På det tidspunkt har frugter og grøntsager den bedste smag, lugt og konsistens.

Målet for Smagens Dag 2011 er, at du:

- oplever og sætter ord på smagens 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami.
- bliver opmærksom på, at konsistens og lugt har betydning for din oplevelse af smag.
- undersøger, hvilke råvarer der er i sæson om efteråret.
- undersøger og vurderer, hvilken betydning det har for smagen, at du bruger fødevarer i sæson.



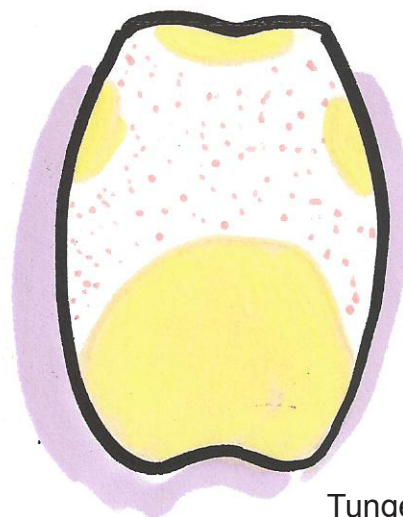
Workshop 1

De 5 grundsmage



Mål: at du

- lærer de 5 grundsmage at kende og kan genkende dem, når du smager på forskellige råvarer.



Tunge

Smagen har 5 grundsmage: Sur, sød, salt, bitter og umami. Du smager med tungen, hvor sanseceller kan registrere de 5 grundsmage. På tegningen af tungen kan du se, hvor på tungen du registrerer de 5 grundsmage.

Du kan smage de 5 grundsmage det samme sted på tungen, men i forskellig styrke.

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

Råvare	Grundsmag Hvilken råvare smager: Sødt, surt, salt, bittert, umami?	Nævn andre råvarer, der smager sødt, surt, salt, bittert eller umami.
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola		
Soltørret tomat		

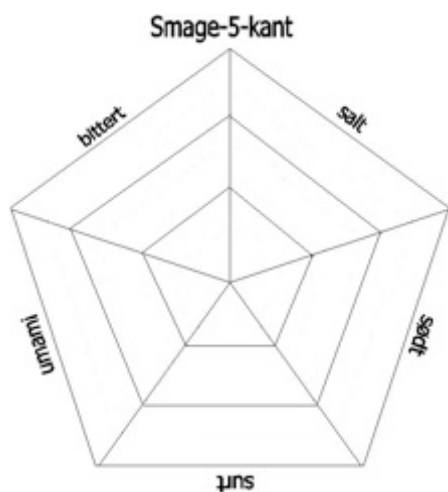


Når du smager på forskellige råvarer, oplever du, at de ofte smager af flere grundsmage. Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan fx smage lidt eller meget sød. Det kan du vise i en Smage-5-kant.

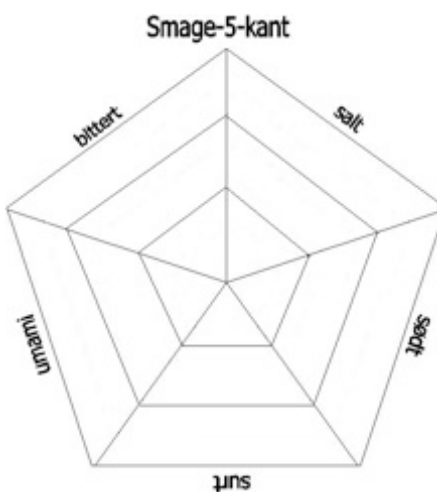
Smager en råvare meget sød, markerer du alle 3 felter under sød. Smager råvaren meget lidt salt, markerer du 1 felt under salt osv.

Smag på 3 råvarer, og udfyld Smage-5-kanten for hver råvare.

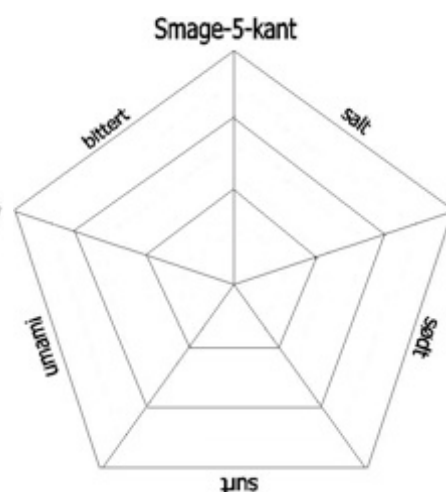
Gulerod



Blåbær



Valnød



Diskuter jeres Smage-5-kanter i klassen.

Workshop 2 Efterårets smag



Mål: at du

- kan kende mindst 7 forskellige frugter og grøntsager, der er i sæson om efteråret.
- smager på nogle af efterårets frugter og grøntsager og kan vurdere, hvilke grundsmage der er i dem.

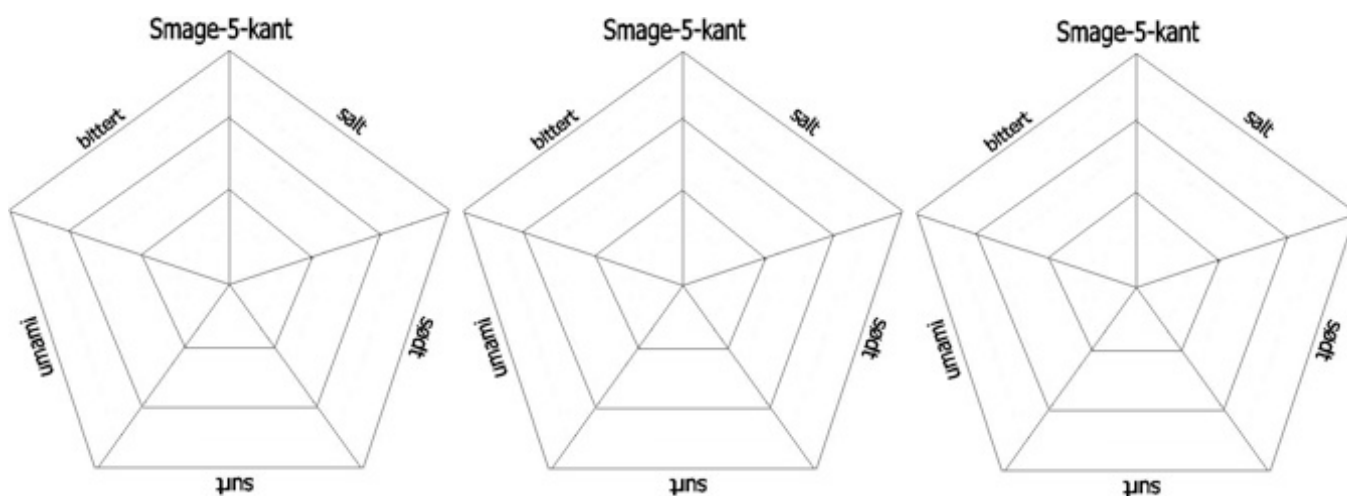
Mange grøntsager som rodfrugter, kål og græskar er i sæson om efteråret. Det er mange frugter også. Frugter og grøntsager, der er i sæson, er modne og fulde af smag.

I skemaet kan du se en oversigt over nogle af de grøntsager og frugter, der er i sæson om efteråret. Hasselnødder og valnødder er også i sæson og modne om efteråret.

Frugt			Grøntsager			
Bær	Kernefrugt	Andre frugter	Rodfrugter	Kål	Andre grøntsager	Knolde
Blåbær	Æble	Blommer	Gulerod	Broccoli	Fennikel	Jordskok
Brombær	Pærer	Fersken	Pastinak	Grønkål	Græskar	Kartoffel
Hyldebær		Melon	Peberrod	Hvidkål	Løg	
		Vindruer	Persillerod	Rosenkål	Peberfrugt	
			Rødbede	Rødkål	Porre	
			Selleri	Savoykål	Squash	

Du skal smage og vurdere smagen i 3 af efterårets frugter og 4 af efterårets grøntsager. Smag på 3 frugter: 1 bær, 1 kernefrugt og en anden frugt. Vurder, hvilke grundsmage der er i frugterne. Sæt din vurdering ind i Smage-5-kanten.

Bærfrugt: _____ **Kernefrugt:** _____ **Anden frugt:** _____

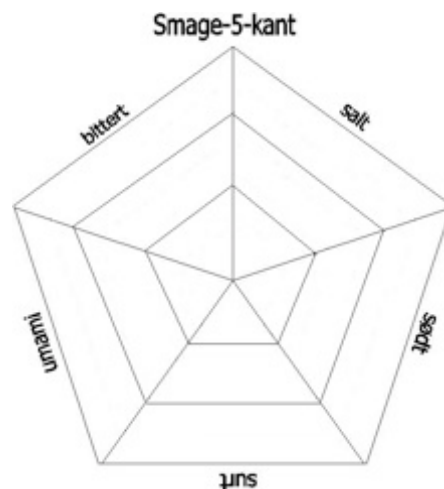
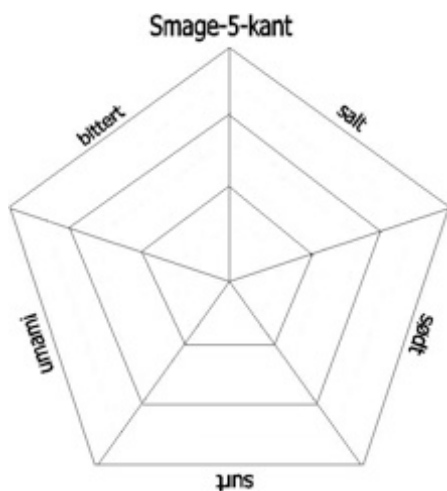


Smag på 4 grøntsager: 1 rodfrugt, 1 kål, 1 knold og en anden grøntsag. Vurder, hvilke grundsmage der er i grøntsagerne. Sæt din vurdering ind i Smage-5-kanten.



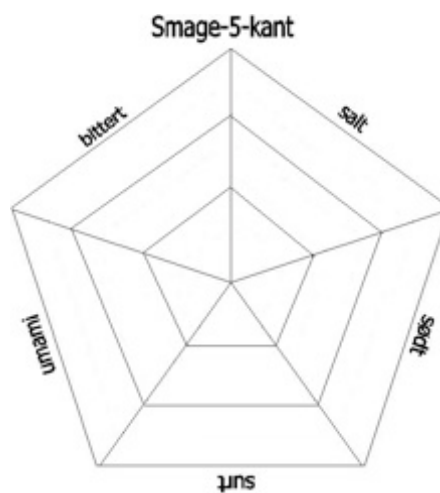
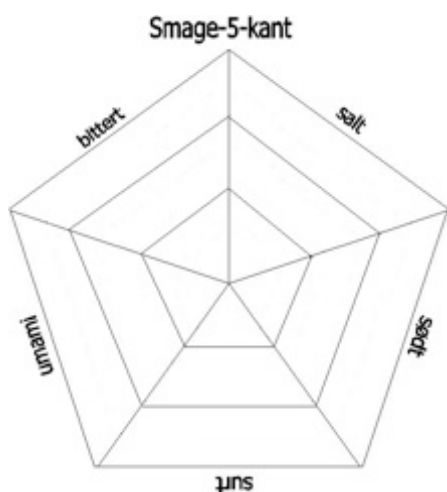
Rodfrugt: _____

Kål: _____



Knold: _____

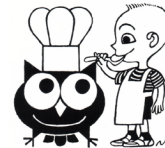
Anden grøntsag: _____



Hvilke af grundsmagene er der i frugterne? _____

Hvilke af grundsmagene er der i grøntsagerne? _____

Workshop 3 SmageID-kortet



Mål: at du

- får kendskab til, at en råvares konsistens og lugt også har betydning for smagsoplevelsen.

Du oplever de 5 grundsmage med tungen, men din smagsoplevelse påvirkes også af råvarens konsistens, lugt og smagens styrke. Råvarens konsistens oplever du i munden som fx blød, grynet eller cremet. Du lugter med næsen, hvor der sidder mange sanseceller. Du kan skelne mange forskellige lugte. Din hjerne kan lagre tusindvis af lugte.

Når du vurderer en smagsoplevelse, vurderer du de 5 grundsmage, konsistensen, lugt og smagens styrke. Du kan bruge SmageID-kortet til din vurdering. Farv eller sæt x i SmageID-kortets felter, og du har en oversigt over din smagsoplevelse af en råvare.

Når du har udfyldt dit SmageID-kort, kan du sammenligne og diskutere din smagsoplevelse med dine kammerater ud fra SmageID-kortene.

Smag på en blomme, og udfyld SmageID-kortet.

SmageID			
Råvare/Ret: <u>Blomme</u>			
Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk
Udfyld kortet			



Smag på flere råvarer.
Vælg 3 frugter eller grøntsager i sæson.



SmageID



Råvare/Ret: _____

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: _____

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: _____

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

Workshop 4 Efterårets tapas



Mål: at du

- træner din smagssans og kan finde de fem grundsmage i efterårets tapas.
- får erfaringer med, at en rets konsistens og lugt også har betydning for smagsoplevelsen.

I Spanien er der mange tapas-barer, hvor der kun sælges vin og tapas. Tapas er små retter fx lidt skinke med oliven, marinerede tomater, rejer i hvidløg, klipfisk, ost, mandler og oliven. Retterne serveres typisk i små skåle, og de lokale spiser det ikke som et helt måltid, men som en lille snack. De spanske tapas er også blevet populære i Danmark.

I skal lave 3 tapas med danske råvarer i sæson – efterårets tapas. Vurder de tre tapas' grundsmage, konsistens og duft. Brug SmagID-kortet.

Rødbedetatziki

Opskrift

- 200 g rødbede
- 1 tsk. salt
- 2 dl græsk yoghurt
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk. salt
- lidt peber



Sådan skal du gøre

1. Skyl rødbederne, og skræl dem.
2. Riv rødbederne, og kom dem i en sigte.
3. Drys 1 tsk. salt på rødbederne.
4. Lad rødbederne trække i ca. 10 minutter.
5. Kom yoghurten i en skål.
6. Pil hvidløget, og pres det.
7. Kom det pressede hvidløg, salt og peber i skålen.
8. Pres saften ud af rødbederne med en ske, og kom rødbederne i yoghurten.
9. Bland tzatzikien godt, og hæld den i en skål.
10. Sæt rødbedetatzikien koldt, til den skal serveres.

Bruchetta med squash

Opskrift

- 4 skiver flutes
- 2 tsk. olivenolie
- 60 g squash
- ½ tsk. salt
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. revet mozzarella

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Kom bagepapir på bageplade.
3. Læg brødsiverne på bagepladen.
4. Dryp olie på brødene.
5. Skær squashen i tynde skiver, og fordel dem på brødsiverne.
6. Drys salt over squashskiverne.
7. Pil hvidløget, og pres det.
8. Kom hvidløget over squashskiverne.
9. Fordel osten på brødene.
10. Sæt brødene i ovnen i ca. 10 minutter, til osten er smeltet og lysebrun.

Laksesalat med æble

Opskrift

- 100 g røget laks
- ½ rødløg
- ½ æble
- 2 tsk. æbleeddike
- Lidt peber

Til pynt

- ½ bundt purløg

Tilbehør

- 4 tynde skiver rugbrød

Du kan også bruge røget makrel i stedet for røget laks. Så får du en lækker makrelsalat med æble.



Sådan skal du gøre

1. Hak laksen, og læg den i en skål.
2. Pil, og hak løget fint. Kom det hakkede løg i skålen.
3. Skyl æblet. Fjern kernehuset. Skær æblet i små terninger. Kom dem i skålen.
4. Kom æbleeddiken i skålen.
5. Bland det hele sammen. Smag til med peber og æbleeddike.
6. Anret laksesalaten i en skål.

Pynt

7. Skyl purløgen, og hak den.
8. Pynt laksesalaten med purløg.
9. Rist rugbrødet på en brødrister.

SmageID



Råvare/Ret: Laksesalat med æble

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Bruchetta med squash

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Rødbedetzatziki

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

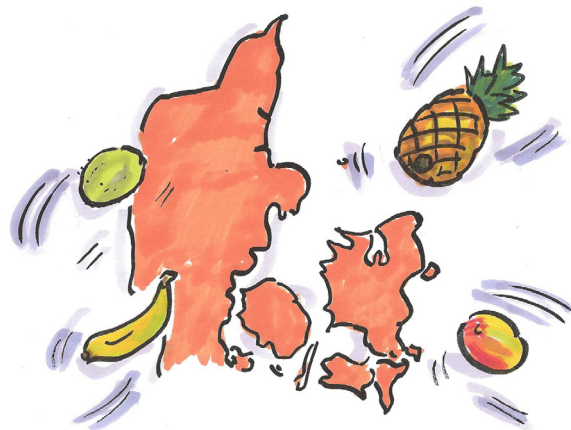
Udfyld kortet

Workshop 5

In and out of season

Mål: at du

- kan nævne mindst 5 forskellige frugter og grøntsager, der ikke dyrkes i Danmark.
- øver dig i at finde grundsmagene samt vurderer konsistens og lugt i to salater.
- kan sætte ord på din smagsoplevelse.



I butikkerne kan du hele året købe frugter og grøntsager, der ikke er i sæson om efteråret i Danmark. Det er fx tomater, agurker, peberfrugter samt ananas, kiwi, mangofrugt, avocado, appelsin, banan og citron. Agurk, tomat og peberfrugter kan dyrkes i opvarmede drivhuse i Danmark, men det kan ananas, mangofrugt og avocado ikke. De skal importeres fra andre lande. I skal undersøge og vurdere smagen i en salat, hvor frugter og grøntsager er i sæson og i en salat, hvor frugter og grøntsager ikke er i sæson. Vurder salaternes grundsmage, konsistens og lugt. Brug SmageID-kortet.

Salat in season

Opskrift

- 200 g broccoli
- 3 dl vand
- ½ tsk. salt
- 1 æble fx Elstar eller Ingrid Marie
- 3 jordskokker
- 1 lille rødløg
- 25 g hasselnødder
- 10 stilke persille



Til dressing

- 1 tsk. æbleeddike
- 2 spsk. koldt vand
- 1 spsk. honning
- ¼ tsk. salt
- Lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Skyl broccolien, og skær stokken af.
2. Skær broccolien i mindre dele.
3. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
4. Kom broccolien i gryden, og kog den i 2 minutter.
5. Hæld vandet fra broccolien, og læg den i en si.
6. Lad broccolien dryppe af og blive helt kold.
7. Skyl æblet, og fjern kernehuset.
8. Skær æblet ud i meget tynde både, og kom dem i en skål.
9. Vask, og skræl jordskokkerne.
10. Skær jordskokkerne i terninger, og kom dem i skålen.
11. Pil, og hak rødløget, og kom det i skålen.
12. Kom broccolien i skålen.
13. Hak nødderne, og kom dem i skålen.
14. Skyl persillen godt.
15. Hak persillen, og kom den i skålen.

Dressing

16. Kom æbleeddike, vand og honning i en lille skål.
17. Kom salt og peber i skålen.
18. Pisk dressing sammen.
19. Smag dressing til med honning, salt og peber.
20. Hæld dressing over salaten, og bland salaten.

Salat out of season

Opskrift

- 1 mangofrugt
- 1 rød peberfrugt
- 1 avocado
- 3 forårsløg
- 2 spsk. kokosmel
- 10 stilke koriander



Til dressing

- ½ citron
- 1 spsk. akaciehonning
- ¼ tsk. salt
- Lidt peber

Smag på de to salater, og vurder deres smag.

Udfyld et SmageID-kort på Salat in Season og et SmageID-kort på Salat out of Season.

Diskuter jeres SmageID-kort i klassen.

Diskuter også, til hvilke måltider I vil spise de to salater.

Sådan skal du gøre

1. Skyl, og skræl mangofrugten.
2. Skær mangofrugten i terninger, og læg dem i en skål.
3. Skyl peberfrugten, og fjern kernerne.
4. Skær peberfrugten i strimler, og kom dem i skålen.
5. Skyl avocadoen, og skær den over.
6. Fjern avocadostenen.
7. Skræl avocadoen, og skær den i terninger. Kom terningerne i skålen.
8. Skyl forårsløgene, og skær top og rod af.
9. Skær forårsløgene i tynde skiver, og læg dem i skålen.
10. Hæld kokosmelet på en pande. Rist kokosmelet.
11. Hæld kokosmelet på en tallerken, og lad det køle af.
12. Pluk koriander bladene af, og skyl dem.

Dressing

13. Pres citronen, og hæld citronsaften i en lille skål.
14. Kom akaciehonning, salt og peber i skålen.
15. Pisk dressing sammen.
16. Smag dressing til med honning, salt og peber.
17. Hæld dressing over salaten, og bland salaten.
18. Drys ristet kokosmel og korianderblade over salaten.

SmageID



Råvare/Ret: Salat in season

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Salat out of season

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

Workshop 6 Supper i sæson



Mål: at du

- kan nævne mindst 3 af efterårets rodfrugter, der kan bruges til at lave suppe af.
- træner dine smagsløg og finder grundsmagene i tre forskellige efterårssupper.

Supper kan tilberedes af mange af efterårssæsonens grøntsager. Rodfrugter, kål, græskar og kartofler er råvarer, I kan lave smagfulde supper af.

I skal fremstille tre forskellige supper, der er i sæson om efteråret. Til supperne skal I bruge rodfrugter, græskar og knolde sammen med andre af sæsonens grøntsager.

Rødbedesuppe med peberrodsflødeskum

Opskrift

- 350 g rødbeder
- 150 g pastinak
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 7 dl vand
- ½ tsk. salt
- ¼ citron
- Lidt peber



Til peberrodsflødeskum

- 4 cm peberrod
- 1 dl piskefløde

Forslag til tilbehør

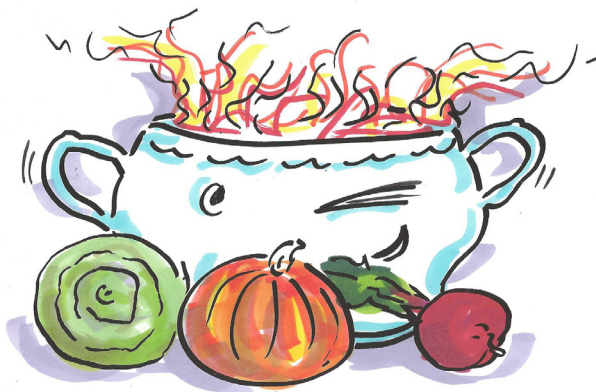
- Groft brød

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl rødbederne, og skær dem i terninger.
2. Vask, og skræl pastinakken, og skær den i terninger.
3. Pil, og hak løg og hvidløg.
4. Hæld olien i en gryde, og varm den op.
5. Kom rødbede, pastinak, løg og hvidløg i gryden.
6. Rør, og sauter i 5 minutter.
7. Hæld vandet og saltet i gryden. Kog suppen i ca. 25 minutter, til grøntsagerne er møre.
8. Hæld suppen i en blender, og blend den.
9. Hæld suppen tilbage i gryden.
10. Pres citronen.
11. Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.

Peberrodsflødeskum

12. Skræl, og riv peberroden.
13. Hæld fløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
14. Kom peberroden i flødeskummet, og bland.
15. Hæld suppen i tallerkener, og læg lidt peberrodsflødeskum i hver tallerken.
16. Server brød til suppen.



Græskarsuppe

Opskrift

- 1 Hokkaido græskar ca. 1 kg
- 1 løg
- 1 æble
- 1 citrongræs
- 20 g smør
- 1 hønsebouillonterning
- 8 dl vand
- 2 dl æblemost
- ½ dl piskefløde
- Lidt salt
- Lidt peber
- Lidt brun farin
- 2 cm ingefær



Til pynt

- 1 dl cremefraiche
- 2 spsk. græskarkerner

Sådan skal du gøre

1. Vask græskaret, og skær det over.
2. Tag kernerne ud med en ske, og skræl græskaret.
3. Skær græskaret i terninger. Der skal være 600 g græskar.
4. Pil, og hak løget.
5. Skyl æblet, og skræl det.
6. Fjern kernehuset, og skær det i terninger.
7. Pil det yderste blad af citrongræsset, og bank lidt på det, så det dufter.
8. Kom smørret i gryden, og smelt det.
9. Kom græskar, løg, æble og citrongræs i gryden.
10. Rør, og sauter i 3-5 minutter.
11. Kom bouillonterning, vand og æblemost i gryden. Rør.
12. Kog suppen i ca. 20 minutter, indtil grøntsagerne er møre.
13. Tag citrongræsset op.
14. Hæld suppen i en blender, og blend den.
15. Hæld suppen tilbage i gryden.
16. Hæld fløden i gryden, og rør.
17. Smag suppen til med salt, peber og brun farin.
18. Skræl ingefæren, og riv den.
19. Kom lidt ingefær i suppen.
20. Smag suppen til.
21. Hæld suppen i tallerkener.

Pynt

22. Læg lidt cremefraiche i hver tallerken, og drys lidt græskarkerner over.



Kartoffelsuppe

Opskrift

- 800 g kartofler
- 150 g knoldselleri
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 grøntsags-bouillonterning
- 9 dl vand
- 1 laurbær
- 1 tsk. salt
- lidt peber



Til pynt

- ½ bundt purløg eller persille

Forslag til tilbehør

- Brød croutoner
- Groft brød

Sådan skal du gøre

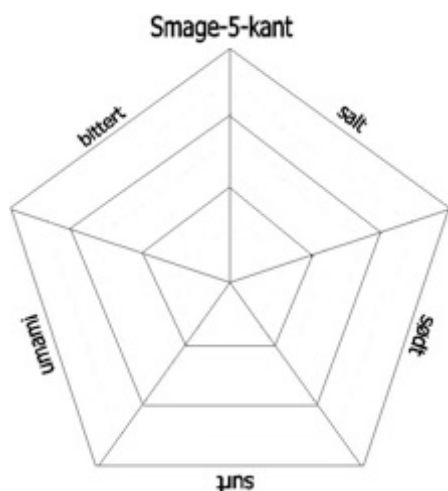
1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i terninger
3. Vask, og skræl knoldsellerien.
4. Skær knoldsellerien i terninger.
5. Pil, og hak løg og hvidløg.
6. Kom bouillonterning og vand i gryden.
7. Kom kartofler, knoldselleri, løg og hvidløg i gryden.
8. Kom laurbærblad, salt og peber i gryden.
9. Kog suppen i ca. 30 minutter, til kartoflerne er møre.
10. Tag laurbærbladet op af suppen.
11. Hæld suppen i en blender, og blend den.
12. Hæld suppen tilbage i gryden.
13. Smag suppen til med salt og peber.

Pynt

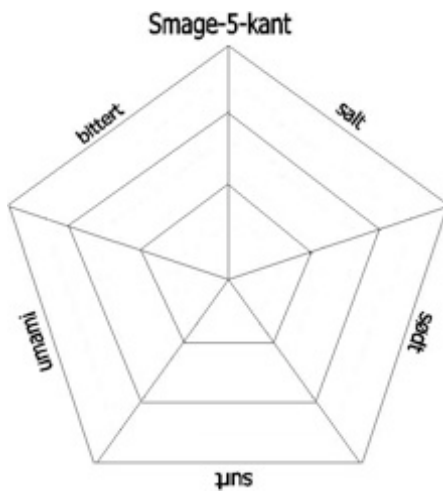
14. Skyl, og hak purløg eller persille.
15. Hæld suppen i tallerkener, og drys purløg eller persille i suppen.
16. Server croutoner eller groft brød til kartoffel-suppen.

Smag på supperne. Vurder suppernes smag. Brug Smage-5-kanten.

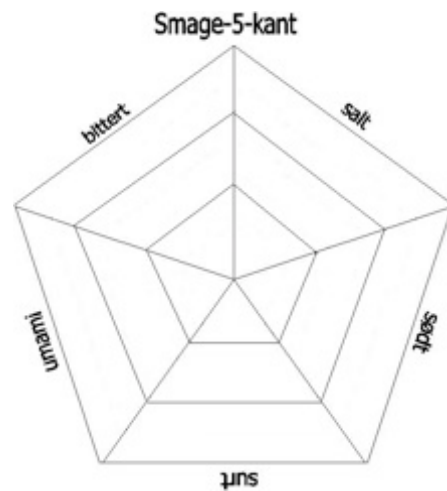
Rødbedesuppe



Græskarsuppe



Kartoffelsuppe



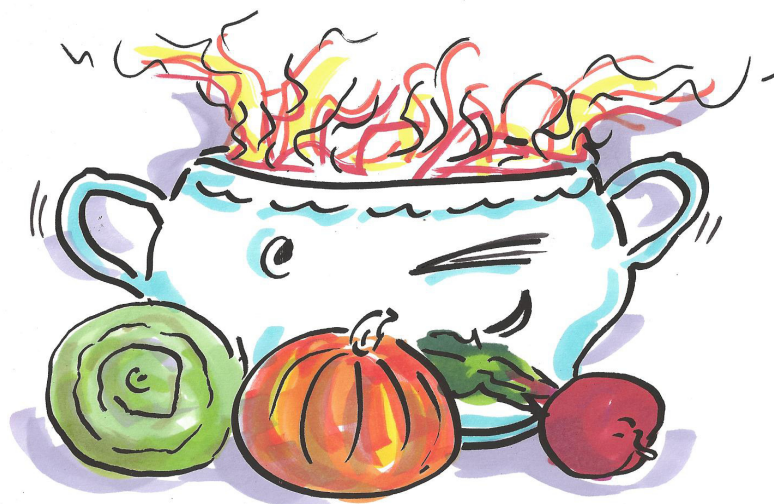


Hvilke af suppernes råvarer er i sæson om efteråret?

Skriv de råvarer, der er i sæson om efteråret, ind i skemaet.

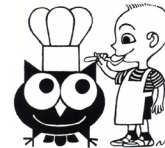
Skriv de råvarer, der ikke er i sæson om efteråret, ind i skemaet.

Sæson	Rødbedesuppe	Græskarsuppe	Kartoffelsuppe
Råvarer, der er i sæson			
Råvarer, der ikke er i sæson			



Workshop 7

Desserten i sæson



Mål: at du

- oplever, hvordan en chokoladekage kan skifte smag efter sæson, når forskellige frugter er tilbehør.

Chokoladekage kan I spise til dessert hele året. Men chokoladekagen forandrer sig, når den serveres sammen med frugtkompot fra de fire sæsoner: forår, sommer, efterår og vinter. I skemaet er der en oversigt over danske frugter i de fire sæsoner.

Vinter	Forår	Sommer	Efterår
Æbler Tørret frugt fx Rosiner Svesker	Rabarber	Hindbær Jordbær Kirsebær Melon Ribs Solbær Stikkelsbær	Blommer Blåbær Brombær Ferskner Pærer Vindruer Æbler

I skal tilberede små chokoladekager og 4 forskellige frugtkompotter – en forårs-, sommer-, efterårs- og vinterfrugtkompot. Bag chokoladekagerne i muffinsforme. Portionsanret chokoladekagerne med frugtkompot fra de fire årstider. Pynt evt. kagerne med frisk frugt fra sæsonen.

Chokoladekager – 10 stk.

Opskrift

- 100 g smør
- 75 g sukker
- 1 æg
- 1½ spsk. kakao
- 1 tsk. bagepulver
- 2 dl hvedemel
- 50 g mørk chokolade
- 1 dl mælk



Sådan skal du gøre

1. Sæt 10 papirs-muffinsforme på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skær smørret i små stykker, og læg dem i en stor skål.
4. Hæld sukker i skålen. Rør i 5 minutter med en håndmixer.
5. Kom ægget i skålen. Rør i 2 minutter med håndmixeren.
6. Kom kakao, bagepulver og hvedemel i skålen. Bland dejen med en dejskraber.
7. Hak chokoladen. Kom den hakkede chokolade i skålen.
8. Kom mælk i skålen. Bland dejen med en dejskraber.
9. Fordel dejen i muffinsformene.
10. Bag kagerne midt i ovnen i 15 minutter. Mærk med en kødnål, om kagerne er bagte.
11. Tag chokoladekagerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.
12. Portionsanret kagerne med de fire sæsoners frugtkompot.
13. Pynt evt. kagerne med sæsonens friske frugter, nødder og krydderurter eller krydderier.



Frugtkompot i fire sæsoner:

Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Brombærkompot	Æblekompot	Rabarberkompot	Jordbærkompot
Opskrift • 150 g brombær • 2 spsk. rørsukker • ½ vanillestang Sådan skal du gøre 1. Skyl brombærrene, og kom dem i en gryde. 2. Kom sukker i gryden. 3. Flæk vanillestangen. 4. Skrab kornene ud af vanillestangen, og kom korn og vanillestang i gryden. 5. Varm brombærkompotten langsomt op. 6. Kog ved svag varme i 3-5 minutter. 7. Hæld brombærkompotten i en skål, og lad den køle af. Pynt med: Frisk basilikum	Opskrift • 2 Elstar æbler • 2 tsk. rørsukker • ½ vanillestang • ½ citron • 1-2 spsk. vand Sådan skal du gøre 1. Skyl, og skræl æblerne. 2. Del æblerne, og tag kernehuset ud. 3. Skær æblerne i terninger, og kom dem i en gryde. 4. Kom sukker i gryden. 5. Flæk vanillestangen. 6. Skrab kornene ud af vanillestangen, og kom korn og vanillestang i gryden. 7. Pres citronen, og kom saften i gryden. 8. Kom vandet i gryden. 9. Varm æblekompotten langsomt op. 10. Kog ved svag varme i 5-8 minutter. 11. Hæld æblekompotten i en skål, og lad den køle af. Pynt med: 1 kanelstang	Opskrift • 150 g rabarber • 3-4 spsk. rørsukker • ½ vanillestang • 2 spsk. vand Sådan skal du gøre 1. Skær rod og blad af rabarber-stilkene. 2. Skyl rabarber-stilkene, og skær dem i tynde skiver. 3. Kom rabarberstykkerne i en gryde. 4. Kom sukker i gryden. 5. Flæk vanillestangen. 6. Skrab kornene ud af vanillestangen, og kom korn og vanillestang i gryden. 7. Kom vandet i gryden. 8. Varm rabarberkompotten langsomt op. 9. Kog ved svag varme i 5-8 minutter. 10. Hæld rabarberkompotten i en skål, og lad den køle af. Pynt med: Frisk mynte	Opskrift • 150 g jordbær • 2 spsk. rørsukker • ½ vanillestang Sådan skal du gøre 1. Skyl jordbærrene, og kom dem i en gryde. 2. Kom sukker i gryden. 3. Flæk vanillestangen. 4. Skrab kornene ud af vanillestangen, og kom korn og vanillestang i gryden. 5. Varm jordbærkompotten langsomt op. 6. Kog ved svag varme i 3-5 minutter. 7. Hæld jordbærkompotten i en skål, og lad den køle af. Pynt med: Frisk citronmelisse



Vurder de fire sæsoners chokoladekage

Udfyld et SmageID-kort på de 4 sæsoners chokoladekager.

- Efterårets chokoladekage
- Vinterens chokoladekage
- Forårets chokoladekage
- Sommerens chokoladekage

Vurder, og diskuter hvordan chokoladekagen ændrer smag i de 4 sæsoner.



SmageID



Råvare/Ret: Efterårets chokoladekage

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Vinterens chokoladekage

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Forårets chokoladekage

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

SmageID



Råvare/Ret: Sommerens chokoladekage

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	Medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet

Workshop 8 Efterårets wok



Mål: at du

- kan finde grundsmagene i efterårets grøntsager.
- kan kombinere din egen wokret i sæson, så alle fem grundsmage er med.
- vurdere wok-rettens smag, konsistens og lugt.

En wok er en pande med høje sider. Du steger strimler af kød og grøntsager i bunden af wokken, og efterhånden som råvarerne er stegte, "lægger" du dem op ad siden. Til sidst blander du det hele sammen i wokken, og smager retten til med lidt sovs.

I skal lave Efterårets wok. I skal bruge sæsonens grøntsager sammen med kyllingekød. I skal sammensætte retten, så alle 5 grundsmage er med.

Smag først på forskellige grøntsager, der er i sæson om efteråret.
Vurder grøntsagernes grundsmage.

Vælg mindst 5 grøntsager fra skemaet, og smag.

Grøntsager			
Rodfrugter	Kål	Andre grøntsager	Knolde
Gulerod	Broccoli	Fennikel	Jordskok
Pastinak	Grønkål	Græskar	Kartoffel
Peberrod	Hvidkål	Løg	
Persillerod	Rosenkål	Peberfrugt	
Rødbede	Rødkål	Porre	
Selleri	Savoykål	Squash	

Grøntsag	Grundsmag: Sød, sur, salt, bitter, umami

Kombiner jeres egen wok-ret. Brug både rodfrugter, kål og andre grøntsager.
Giv wok-retten et navn.

Wokrettens navn:

Opskrift

500 g af sæsonens grøntsager.
Vælg 4 eller 5 slags.
Se skemaet med grøntsager og jeres skema med grundsmagene.
Skriv de grøntsager, I vælger, ind i opskriften herunder.

-
-
-
-
-
- 200 g kyllingefilet
- 1 spsk. rapsolie
- ½ tsk. karry
- ½ dl vand
- 1 spsk. salt sojasovs
- ½ citron
- Lidt peber
- Lidt salt
- Lidt brun farin

Vurder efterårs-wokrettens lugt, smag og konsistens.
Brug SmageID-kortet.
Beskriv rettens udseende.



Sådan skal du gøre

1. Skyl, rens og skræl grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i tynde strimler eller skiver.
3. Skær kyllingekødet i strimler
4. Kom olien i en wok, og varm den op.
5. Kom kødet i wokken, og brun det.
6. Kom karry i wokken, og rør.
7. Kom grøntsagerne i wokken. Rør, og steg i 3-5 minutter.
8. Kom vandet i wokken.
9. Kom sojasovsen i wokken.
10. Pres citronen, og hæld citronsaften i wokken. Rør.
11. Smag wok-retten til med peber, salt og brun farin.

SmageID



Råvare/Ret: _____

Grundsmag	Konsistens	Lugt	Smagsstyrke
Sødt	Blød	Frisk	Meget mild
Surt	Sej	Sødlig	Mild
Salt	Grynet	Syrlig	medium
Bittert	Cremet	Muggen	Stærk
Umami	Sprød	Krydret	Meget stærk

Udfyld kortet