



Smagens Dag 2012

Smag på umami

Elevmateriale



af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen

Indhold

Intro	2
Workshop 1 De 5 grundsmage	3
Workshop 2 Umami-smagen	5
Workshop 3 Med eller uden umami	7
Workshop 4 Kød og umami	10
Workshop 5 Umami, mere umami, mest umami	13
Workshop 6 Giv retten mere umami-smag	15
Workshop 7 Umami på japansk	18

Smagens Dag 2012



Smag på umami

Navn: _____ Klasse: _____

Intro - om umami, den 5. grundsmag

Når vi kommer en fødevarer i munden, registrerer sanseceller på tungen de fem grundsmage. Sansecellerne sender besked til hjernen, der fortæller os, hvad vi smager, og hvordan vi oplever smagen. I mange år har vi talt om fire grundsmage: sødt, surt, salt og bittert. I dag taler vi også om en 5. grundsmag: umami, og det er ofte denne grundsmag, der får os til at sige uhmhm!

Umami er et japansk ord, som kan oversættes til velsmag, der betyder, at noget smager godt. I starten af 1900-tallet bemærkede en japansk kemiprofessor en speciel smag i tangsuppe, som hverken kunne beskrives som sødt, surt, salt eller bittert. Han fandt frem til, at det, der havde givet suppen den særlige smag, var et stof, der hedder glutamat. Smagen døbte han umami.



tørret tang



parmaskinke



parmesan-ost



saltede ansjoser

Mange fødevarer indeholder glutamat, og smager derfor af umami. Umami er en særlig smag, som det er vanskeligt at beskrive. Råvarer, der er behandlet, fx tørret skinke og lagret ost, har en kraftig umami smag. Umami-smagen kan fremstilles syntetisk som et hvidt pulver, der hedder det 3. krydderi og har E-nummer 621. Det 3. krydderi smager ikke godt i sig selv, men det fremhæver andre fødevarers smag. Det skyldes, at glutamat påvirker områder i hjernen, så smagen opfattes mere velsmagende.

På Smagens Dag 2012 er fokus på grundsmagen umami. Du skal arbejde med at lære grundsmagen at kende og finde ud af, hvordan umami og de fire andre grundsmage er med til at give spændende smagsoplevelser.

Målet for Smagens Dag 2012 er, at du:

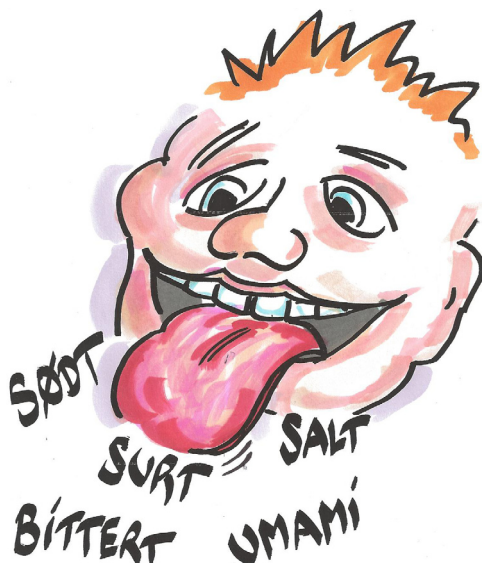
- oplever og sætter ord på smagens 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami
- bliver opmærksom på og kan kende den femte grundsmag umami
- undersøger, hvilke råvarer der især indeholder umami-smagen
- undersøger og får erfaringer med umami-smagen som en smagsforstærker
- tilegner dig viden om umami-smagens historie.

Workshop 1

De 5 grundsmage



Navn: _____ Klasse: _____



Tunge

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

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. Umami registreres særligt ved tungsens rod, men den opleves over hele tungen – den fylder hele munden med velsmag.

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

Råvare	Grundsmag Hvilken grundsmag har råvaren?	Nævn andre råvarer, der smager sødt, surt, salt, bittert eller umami.
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola		
Parmesanost i flager		

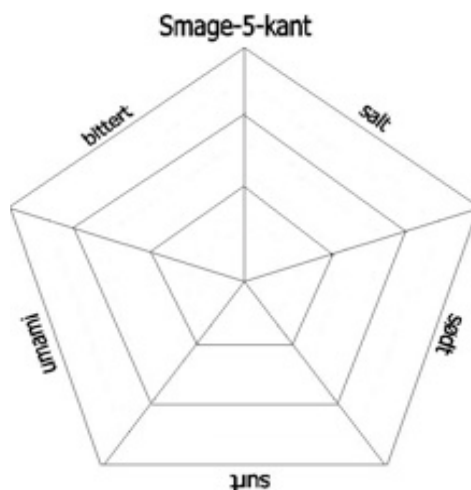


Smage-5-kanten

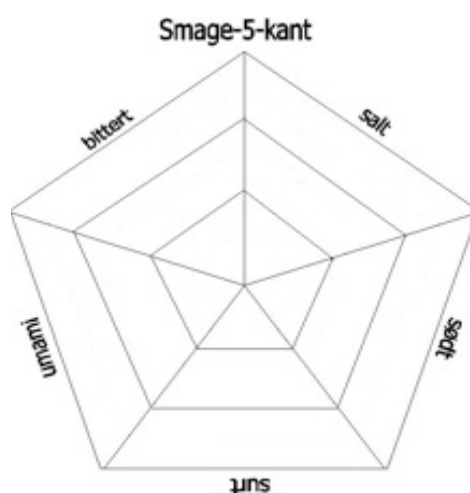
Når du smager på forskellige råvarer, oplever du, at de ofte smager af flere grundsmage.

Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan fx smage lidt sød eller meget sød. Lidt umami eller meget umami. Det kan du vise 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. Smag på 3 råvarer, og udfyld Smage-5-kanten for hver råvare.

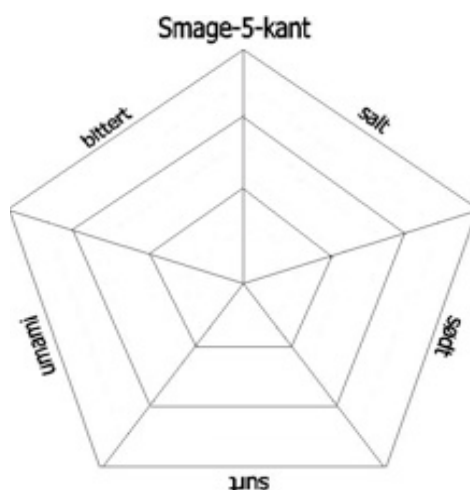
Soltørret tomat



Yoghurt naturel



Pære



Diskuter jeres Smage-5-kanter i klassen.

Workshop 2

Umami-smagen



Navn: _____ Klasse: _____

Mål: at du

- oplever umami-smagen og får kendskab til, hvad umami er.
- får kendskab til råvarer med umami-smag.

Ordet umami kommer fra japansk og betyder velsmag. Når vi beskriver grundsmagen umami, er det ofte med ord som "uhmmm". Maden smager godt og fylder hele munden. Smagen umami kan også smages i længere tid end de andre grundsmage – den bliver i munden i længere tid.

Umami-smagen kommer fra fødevarer, der indeholder glutamat. Glutamat kan også gå sammen med andre stoffer i fødevaren og på den måde gøre smagen kraftigere og mere intens i en ret. Det 3. krydderi er et kemisk fremstillet krydderi, der bl.a. består af gærekstrakt, der indeholder meget glutamat – og dermed umami-smag. Det 3. krydderi bliver brugt meget i industrien som smagsforstærker for at give de færdige retter en kraftigere smag.

Undersøg

Smag på forskellige fødevarer. Vurder om fødevaren indeholder, lidt, middel eller meget umami. Skriv din vurdering i skemaet. Diskuter jeres resultater i klassen.

Fødevarer	Lidt umami	Middel umami	Meget umami
Æble 			
Gulerod 			
Grønne ærter 			
Tomatketchup 			
Lufttørret skinke 			
Ansjoser 			
Parmesanost 			
Tang 			

Oversigt over råvarer med umami-smag

- fra lidt til meget umami

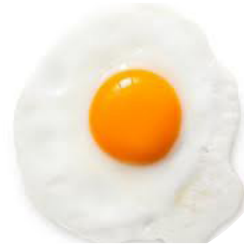
Lidt umami-smag



mælk



æble



æg



gulerod



svinekød



fisk, fx makrel og sild

Mere umami-smag



kylling



asparges



kaviar



grønne ærter



kartofler



ketchup



skinke



soltørrede tomater

Meget umami-smag



valnødder



sojasovs



tørrede svampe



marinerede sild



blåskimmelost



parmesanost 6



fiskesovs



tørret tang

Workshop 3

Med eller uden umami



Navn: _____ Klasse: _____

Mål: at du lærer at genkende umami-smagen i en ret.

Et focaccia-brød er et fladt italiensk brød med sprød skorpe, salt og rosmarin. Du kan også få focaccia-brød med fx tomat, skinke, ost eller ansjos. Så bruger du råvarer med lidt eller meget umami-smag. Se oversigten side 6. Focaccia-brød med umami-smag kommer til at smage næsten som en pizza, der har meget umami-smag.

Undersøg

Du skal undersøge smagen i forskellige focaccia-brød og vurdere, hvilke brød der har umami-smag. Du skal bage:

Focaccia-brød med salt og rosmarin



- og med tomat, skinke og ost



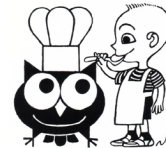
Kig først i opskrifterne på side 8 og 9, og gæt:

Hvilket focaccia-brød giver mest umami-smag?

Hvorfor?

Bag derefter brødene, smag på dem - og udfyld skemaet her:

Umami-smag	Focaccia brød med salt og rosmarin	Focaccia brød med tomat, skinke og ost
Vurder, hvilke brød, der har umami-smag. Sæt kryds.		
Vurdér, hvilke ingredienser der giver umami-smagen i brødene.		



Focaccia-brød med salt og rosmarin 4 stykker

Opskrift

25 g gær
2 dl lunkent vand
½ tsk. salt
2 spsk. olivenolie
1 dl durumhvede
4 dl hvedemel

Til pynt

1 tsk. olivenolie
½ tsk. salt
½ tsk. rosmarin

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Hæld vandet i skålen, og rør.
4. Kom salt og olie i skålen.
5. Kom durumhvede i skålen, og rør.
6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske, og ælt dejen godt.
7. Ælt dejen færdig på bordet.
8. Rul dejen til en pølse. Del pølsen i 4 stykker, og form 4 boller.
9. Klap hver bolle flad, og læg dem på bagepladen.
10. Tænd ovnen på 225 grader.
11. Læg en plasticpose over brødene. Hæv i 10 min.

Pynt

12. Tryk huller i brødene. Pensl brødene med olie. Drys salt og rosmarin på brødene.
13. Bag brødene midt i ovnen i ca. 10 minutter, indtil brødene er bagte.





Focaccia-brød med tomat, skinke og ost 4 stykker

Opskrift

25 g gær
2 dl lunkent vand
½ tsk. salt
2 spsk. olivenolie
1 dl durumhvede
4 dl hvedemel

Til pynt

2 spsk. tomatpuré
lidt basilikum
lidt oregano
4 skiver skinke - ca. 50
2 spsk. revet ost

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Hæld vandet i skålen, og rør.
4. Kom salt og olie i skålen.
5. Kom durumhvede i skålen, og rør.
6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske, og ælt dejen godt.
7. Ælt dejen færdig på bordet.
8. Rul dejen til en pølse. Del pølsen i 4 stykker, og form 4 boller.
9. Klap hver bolle flad, og læg dem på bagepladen.
10. Tænd ovnen på 225 grader.
11. Læg en plasticpose over brødene. Hæv i 10 min.

Pynt:

12. Smør brødene med tomatpuréen. Drys basilikum og oregano på brødene.
13. Skær skinken i strimler, og fordel dem på brødene.
14. Kom osten på brødene.
15. Bag brødene midt i ovnen i ca. 10 minutter, til brødene er bagte.





Workshop 4 Kød og umami

Navn: _____ Klasse: _____

Mål: at du

- undersøger, hvordan du kan tilberede et stykke kød med lidt umami-smag
- undersøger og vurderer, hvilke ingredienser der giver kødet mere umami-smag.

Umami-smag bliver ofte beskrevet som kødsmag. Kyllingekød har lidt umami-smag. Når du tilbereder kylling, kan du vælge at bruge forskellige råvarer med umami-smag sammen med kyllingen, som så får mere og kraftigere smag.

Undersøg

Tilbered 4 stykker kyllingebryst med forskellige råvarer, og vurder umami-smagen i de stegte stykker kyllingebryst.



kyllingebryst



parmaskinke



soltørret tomat

Stegt kyllingebryst

Opskrift

4 stykker kyllingebryst
Lidt salt
Lidt peber
2 skiver parmaskinke
2 soltørrede tomater

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skyl de 4 stykker kyllingebryst, og dup dem med køkkenrulle. Drys salt og peber på kyllingestykkerne.
4. Læg det 1. kyllingebryst på bagepladen.
5. Rul et stykke parmaskinke om det 2. kyllingebryst, og læg det på bagepladen.
6. Skær en lomme i det 3. kyllingebryst. Læg en soltørret tomat ind i kyllingebrystet. Luk lommen med en kødnål, og læg kyllingebrystet på bagepladen.
7. Skær en lomme i det 4. kyllingebryst. Læg en soltørret tomat ind i kyllingebrystet. Rul parmaskinke om kyllingebrystet, og læg det på bagepladen.
8. Sæt bagepladen i ovnen. Steg kyllingestykkerne i ca. 20 minutter, indtil kødsaften er klar, og de er gennemstegte.



Smag på de 4 stykker kyllingebryst, og vurder, hvilket kyllingebryst der har lidt eller meget umami-smag.

Skriv din vurdering ind i skemaet.

Kyllingebryst	Lidt umami-smag	Meget umami-smag
Kyllingebryst		
Kyllingebryst med parmaskinke		
Kyllingebryst med soltørret tomat		
Kyllingebryst med soltørret tomat og parmaskinke		





Mere umami

Både kød, grøntsager, kartofler og ost indeholder umami-smag.

Du kan spise de stegte stykker kyllingebryst sammen med saltbagte små kartofler og en champignonsalat. Så får du et måltid med meget umami-smag. Prøv selv!

Saltbagte små kartofler

Opskrift

12 babykartofler

½ tsk. rapsolie

½ tsk. salt



Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Vask kartoflerne godt, og dup dem med køkkenrulle.
4. Kom kartofler, olie og salt i en skål. Bland godt.
5. Hæld kartoflerne på bagepladen.
6. Bag kartoflerne i ca. 25 minutter, til de er gennembagte.

Champignonsalat

Opskrift

250 g danske champignoner

½ citron

1 tsk. olivenolie

Lidt salt

Lidt peber

15 stilke purløg

5 g parmesanost i et stykke



Sådan skal du gøre

1. Skær roden af champignonerne, og skyl dem forsigtigt.
2. Skær dem i tynde skiver, og læg dem i en skål.
3. Pres citronen, og hæld saften over champignonerne.
4. Kom olivenolie, salt og peber i skålen. Bland godt.
5. Skyl purløget, og klip det fint.
6. Drys purløget over champignonerne.
7. Skær parmesanosten i spåner, og drys den over champignonerne.

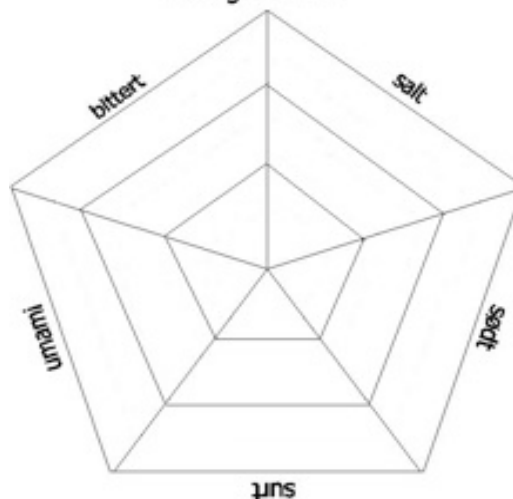
Diskuter i klassen:

- Hvordan oplever I umami-smagen, når I spiser kartofler og champignonsalat til det stegte kyllingebryst?
- Hvilke andre grundsmage er der i måltidet?

Brug smage-5-kanten.

Kyllingebryst med kartofler og champignonsalat

Smage-5-kant



Workshop 5

Umami, mere umami, mest umami



Navn: _____ Klasse: _____

Mål: At du undersøger og vurderer, hvilken betydning umami-smagen har for en ret.

Når du tilbereder en salat, kan du tænke på, hvilke grundsmage salaten skal smage af. Fx smager en agurkesalat både sødt og surt, en tzatziki smager salt og bittert, og en salat af appelsin og vandmelon smager mest sødt. En salat kan også være fuld af umami-smag.

Undersøg

Hvilke råvarer skal du bruge i din salat, hvis du gerne vil have, at din salat har umami-smag?

Du skal lave to salater med perlebyg. Læs opskrifterne på Perlesalat 1 og Perlesalat 2 igennem, og vurdér hvilken salat, du tror, smager mest af umami.

Perlesalat 1



Opskrift

2½ dl vand

½ tsk. salt

100 g perlebyg = 1½ dl

Til dressing

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. rapsolie

Lidt salt

Lidt peber

Til fyld

1 skalotteløg

1/3 agurk

2 stilke bladselleri

100 g rejer

½ citron

10 stilke bredbladet persille



Sådan skal du gøre

1. Hæld vand og salt i en gryde.
2. Kog vandet.
3. Hæld perlebyggen i en si, og skyl den grundigt.
4. Kom perlebyggen i gryden.
5. Kog den ved svag varme i ca. 20 minutter.
6. Hæld perlebyggen i en si, og lad den dryppe af.
7. Hæld perlebyggen i et fad, og lad den køle af.

Dressing

8. Kom eddike, olie, salt og peber i en lille skål.
9. Pisk dressingens sammen, og hæld den over perlebyggen.

Fyld

10. Pil, og hak skalotteløget.
11. Skyl agurken, og skær den i terninger.
12. Skyl bladsellerien, og skær den i tynde skiver.
13. Kom løg, agurk og bladselleri i fadet til perlebyggen. Bland godt.
14. Kom rejerne i fadet.
15. Pres citronen, og hæld saften i fadet. Bland salaten.
16. Pluk bladene af persillen og skyl dem godt.
17. Hak persillen, og drys den over salaten.

Perlesalat 2

Opskrift

2½ dl vand

½ tsk. salt

100 g perlebyg = 1½ dl

Til dressing

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. rapsolie

Lidt salt

Lidt peber

Til fyld

1 skalotteløg

2 stilke bladselleri

1 æble

2 skiver parmaskinke

1 soltørret tomat

½ citron

10 stilke bredbladet persille



Sådan skal du gøre

1. Hæld vand og salt i en gryde.
2. Kog vandet.
3. Hæld perlebyggen i en si, og skyl den grundigt.
4. Kom perlebyggen i gryden.
5. Kog den ved svag varme i ca. 20 minutter.
6. Hæld perlebyggen i en si, og lad den dryppe af.
7. Hæld perlebyggen i et fad, og lad den køle af.

Dressing

8. Kom eddike, olie, salt og peber i en skål.
9. Pisk dressing sammen, og hæld den over perlebyggen.

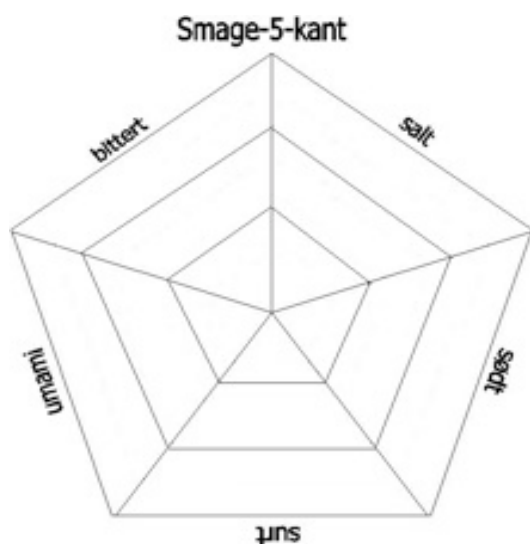
Fyld

10. Pil, og hak skalotteløget.
11. Skyl bladsellerien, og skær den i tynde skiver.
12. Skyl æblet, og fjern kernehuset.
13. Skær æblet i tynde både.
14. Kom løg, bladselleri og æblebåde i fadet til perlebyggen. Bland godt.
15. Skær parmaskinken i terninger, og kom dem i fadet.
16. Skær soltørret tomat i terninger, og kom dem i fadet.
17. Pres citronen, og hæld saften i fadet. Bland salaten godt.
18. Pluk bladene af persillen, og skyl dem godt.
19. Hak persillen, og drys den over salaten.

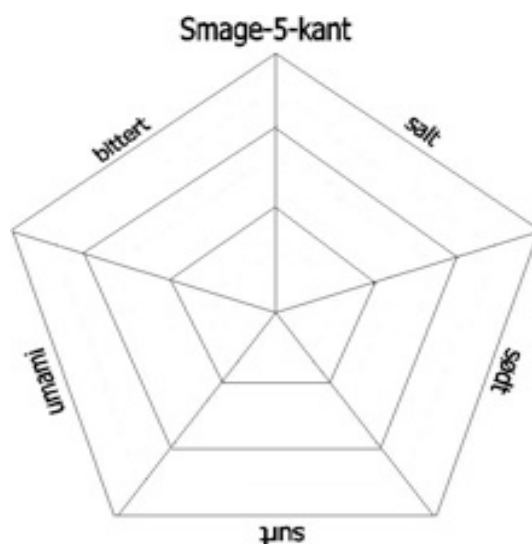
Smag på de to perlesalater

Vurdér de to perlesalaters smag. Brug smage-5-kanten. Hvilken salat smager af mest umami? Diskuter hvorfor. Var det også den salat, du gættede på, som smagte mest af umami?

Perlesalat 1 - med rejer



Perlesalat 2 - med skinke og tomat



Workshop 6

Giv retten mere umami-smag



Navn: _____ Klasse: _____

Mål: At du kan genkende umami-smagen og undersøge, hvordan du kan få dine retter til at smage af mere umami.

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

Undersøg

Du skal tilberede 4 hakkebøffer og undersøge, hvordan forskellige slags topping kan styrke umamismagen.



Tilbered

- Hakkebøf uden topping
- Hakkebøf med topping 1: hakket rå tomat og rucola
- Hakkebøf med topping 2: ristede champignoner med fiskesovs
- Hakkebøf med topping 3: spejlæg og soyasovs.

Bagefter skal du vurdere, hvilken slags topping, der giver mest smag af umami.

Måske kan du også selv foreslå en topping, der giver meget umami-smag?

I oversigten side 6 kan du se, hvilke råvarer, der giver lidt og meget umami-smag.

Skriv jeres forslag til andre slags topping, der også styrker umami-smagen her:



Hakkebøffer med topping 4 stykker

Opskrift

400 g hakket oksekød 8 %
lidt salt
lidt peber

Til stegning

20 g smør



Til topping 1

½ tomat
5 blade rucola



Til topping 2

6 champignoner
1 tsk. rapsolie
Lidt timian
1 tsk. fiskesovs



Til topping 3

1 æg
15 g smør
1 tsk. sojasovs



Sådan skal du gøre

1. Form, og hak 4 hakkebøffer.
2. Drys hakkebøfferne med lidt salt og peber.
3. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, hvis det syder, når kødet lægges på.
4. Læg hakkebøfferne på panden. Skru ned til middel varme.
5. Steg i 5 minutter, brug minutur.
6. Vend hakkebøfferne. Steg dem i 5 minutter, indtil kødsaften er klar, og de er gennemstegte. Brug minutur.
7. Læg hakkebøfferne på et fad.

Topping 1

1. Skyl tomaten, og skær den i terninger.
2. Skyl rucolaen, og bland den med tomaten.
3. Læg blandingen på en af hakkebøfferne.

Topping 2

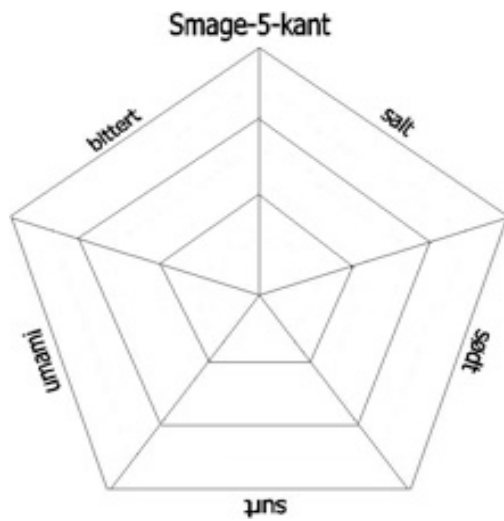
1. Skær roden af champignonerne, og skyl dem forsigtigt.
2. Skær champignonerne i skiver.
3. Hæld olien på en pande, og varm den op.
4. Kom champignonerne på panden.
5. Drys timian på panden, og rør. Steg indtil champignoner er brune.
6. Kom fiskesaucen på panden. Rør.
7. Kom de ristede champignoner på en af hakkebøfferne.

Topping 3

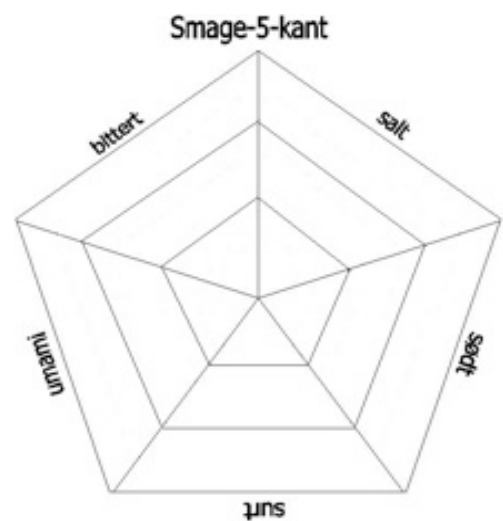
1. Slå ægget ud i en kop.
2. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent.
3. Hæld ægget på panden, og steg det, indtil æggehviten er fast, og æggeblommen er gul og blank. Nu har du lavet et spejlæg.
4. Læg spejlægget på en af hakkebøfferne.
5. Hæld sojasovsen over spejlægget.

Se, og smag på de 4 bøffer: Først uden topping. Hvordan oplever du umami-smagen? Hvilke råvarer giver umami-smagen i de 4 hakkebøffer? Kan du smage andre grund-smage? Brug Smage-5-kanterne, og diskutér jeres resultater i klassen.

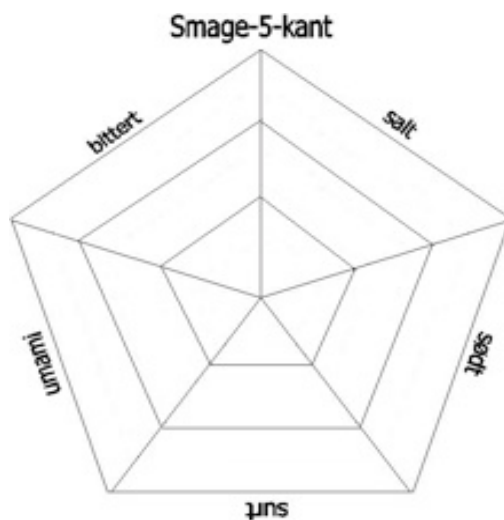
Hakkebøf uden topping



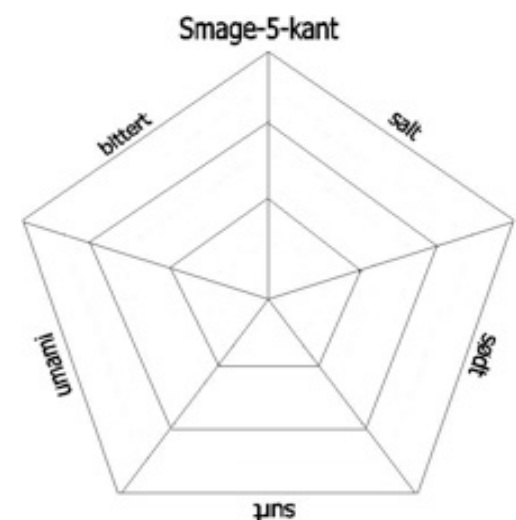
Hakkebøf med tomat og rucola



... med champignon og fiskesovs

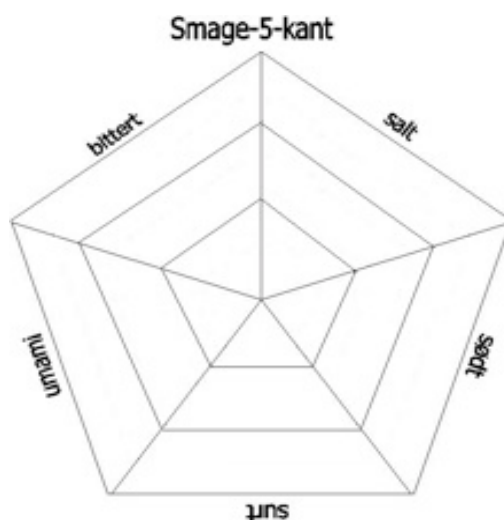


... med spejlæg og sojasovs

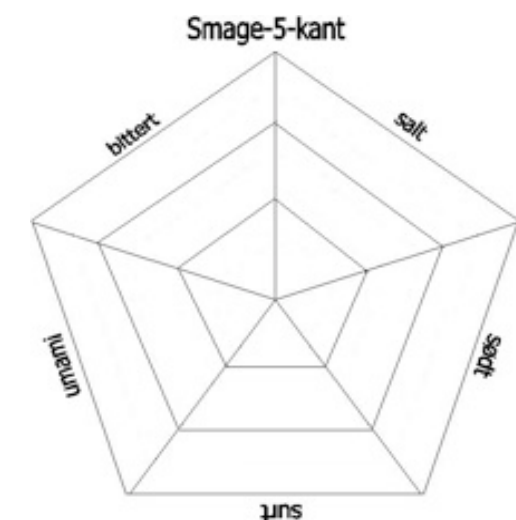


Spis et stykke kogt kartoffel til din bøf. Hvordan oplever du umami-smagen nu?
 Spis et stykke brød til din bøf. Hvordan oplever du umami-smagen nu?

... med kogt kartoffel



... med brød



Workshop 7

Umami på japansk



Navn: _____ Klasse: _____

Mål: At du oplever og lærer, at den japanske ret sushi indeholder umami-smagen.



Sushi er en japansk ret. I de sidste 10 år er det blevet populært at spise sushi i Danmark både på restauranter, som take away og som en ret, der tilberedes hjemme. Måske er sushi blevet så populært, fordi sushi indeholder flere ingredienser, der har umami-smag?

Sushi laves af kogte ris, der er marineret med risvinseddike, sukker og salt. Risen kan formes til små aflange boller, hvor japanerne lægger omelet, rå fisk eller skaldyr ovenpå. Det kaldes nigiri-sushi.

Maki-rulle er en anden form for sushi. Her er den kogte ris rullet sammen med nori-tang. Tangen er uden på eller inden i rullen. I rullen er der wasabi, som er en japansk peberrod og grøntsager eller fisk. Sushi dyppes ofte i sojasovs, lige inden den spises. Den rå fisk, skaldyr som fx rejer, nori-tang og sojasovs indeholder umami-smag.

Undersøg

I skal lave Maki-sushi og Nigiri-sushi og vurdere, hvilke grundsmage der er i de to forskellige slags sushi.

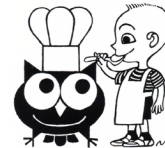
Sushi ris

Opskrift

200 g sushi-ris
4½ dl vand
2 spsk. risvinseddike
1 spsk. sukker
½ tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Kom risene i en si, og skyl dem grundigt, indtil vandet er helt klart.
2. Kom risene og vandet i en gryde.
3. Kog risene ved svag varme i ca. 10 minutter. Tag risene af varmen, og lad dem stå i 10 minutter, indtil de er helt møre.
4. Kom risvinseddike, sukker og salt i en lille skål.
5. Pisk det sammen, indtil sukker og salt er helt opløst, og hæld det over de kogte ris. Bland godt.
6. Lad risene køle af. Brug sushi-risene i maki-sushi og nigiri-sushi.



Maki-sushi

Opskrift

½ portion sushi-ris
½ agurk
½ tsk wasabi-pasta
1 stykke nori-tang

Tilbehør

2 tsk. sojasovs

Du skal bruge

1 bambusmåtte

Sådan skal du gøre

1. Læg bambusmåtten på bordet
2. Læg et stykke nori-tang på måtten med den blanke side nedad.
3. Læg risen på nori-tangen, så den dækker 2/3 af nori-tangen.
4. Smør wasabi-pastaen ud midt på risen i en tynd stribe.
5. Skyl agurken, og skær den ud i 8 tynde stave. Læg en stav på wasabi-pastaen.
6. Brug bambusmåtten til at rulle maki-rullen sammen med, så nori-tangen sidder uden på rullen.
7. Skær rullen ud med en skarp kniv i ca. 10 stykker.
8. Hæld sojasovsen i en lille skål.
9. Server maki-sushi med sojasovs og agurkestave.





Nigiri-sushi

Opskrift

½ portion sushi-ris
2 skiver ferskrøget laks
12 rejer
1 stykke nori-tang

Tilbehør

3 tsk. sojasovs

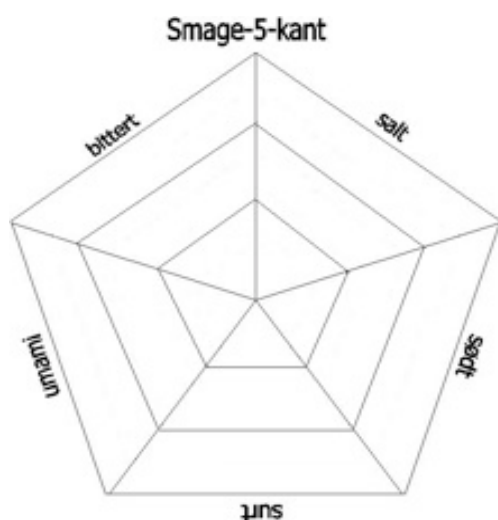
Sådan skal du gøre

1. Form 12 aflange boller af sushi-risen, og sæt dem i et fad.
2. Skær hver skive laks i 3 stykker.
3. Læg en skive laks på 6 risboller.
4. Læg 2 rejer på hver af de andre 6 risboller.
5. Klip nori-tangen ud i 12 tynde strimler - ca. 1 x 20 cm. Læg en strimmel nori-tang rundt om hver bolle.
6. Hæld sojasovsen i en lille skål.
7. Server nigiri-sushi med sojasovs.

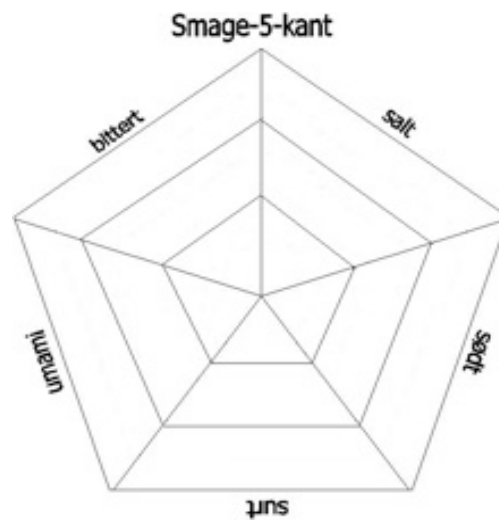


Smag på de 2 slags sushi. Brug smage-5-kanten. Diskutér jeres smagsoplevelser. Hvor kommer umami-smagen fra?

Maki-sushi



Nigiri-sushi





Dansk smørrebrød - en specialitet med meget umami-smag

Du kan også prøve en kraftig dansk umami-smag på det kendte danske smørrebrød.

Modnede marinerede sild og danablue ost har meget kraftig umami-smag.

Det er danske specialiteter.

Smag på de danske specialiteter.

Smørrebrød med marineret sild og karrysalat

Opskrift

1 skive rugbrød
5 g smør
1 gammeldags modnet marineret sildefilet
1 spsk. karrysalat
2 stilke dild

Sådan skal du gøre

1. Smør rugbrødet med smør.
2. Del sildefilet i tre dele, og læg dem på rugbrødet.
3. Læg karrysalat på silden.
4. Skyl dilden, og læg dildkviste på karrysalaten.

Smørrebrød med danablu-ost og pære

Opskrift

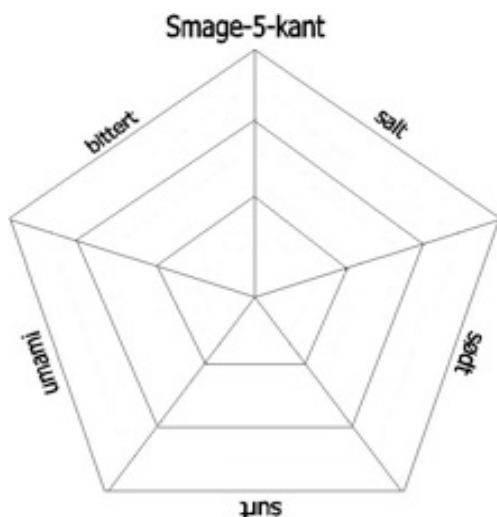
1 skive rugbrød
5 g smør
2 skiver danablu-ost
½ pære

Sådan skal du gøre

1. Smør rugbrødet med smør.
2. Læg osten på brødet.
3. Skyl pæren, og fjern kernehuset.
4. Skær pæren i både, og læg dem på osten.

Smag på smørrebrødene. Brug Smage-5-kanten.

Smørrebrød med sild og karrysalat



Smørrebrød med danablue og pære

