

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Lærervejledning

Hvert år på Smagens Dag arbejder børn og unge med smagssansen og smagens fem grundsmage. Målet med Smagens Dag er, at børn og unge:

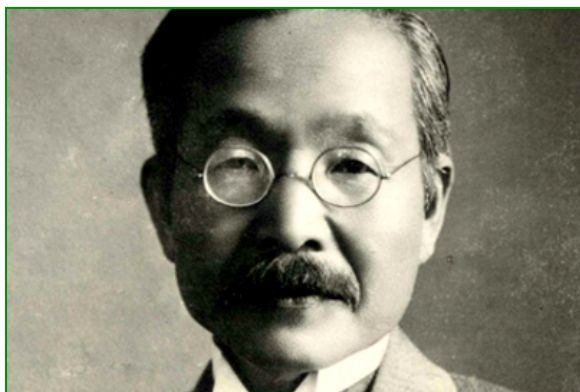
- får oplevelser med smagens 5 grundsmage og bliver udfordret på deres smagssans
- bliver præsenteret for forskellige råvarer i sæson
- får mulighed for at tilegne sig viden om og erfaringer inden for området smag
- udvikler bevidsthed om de fødevarer, de putter i munden.

– og dermed kan udvikle deres sensoriske erfaringer, der er grundlag for at kunne agere i madområdet med det komplekse udbud af fødevarer.

Temaet for Smagens Dag 2012 er: Smag på umami

Målet med Smagens Dag 2012 er, at eleverne lærer grundsmagen umami at kende. Eleverne skal kunne identificere smagen og kende produkter, der indeholder umami eller kan medvirke til, at umami-smagen bliver mere markant. Eleverne skal arbejde praktisk og undersøgende med at vurdere smagen af råvarer. De skal tilegne sig viden om, hvilke råvarer der giver retter umami-smag og diskutere smagsoplevelser med kammerater med henblik på at blive bevidste om de fem grundsmage og med et særligt fokus på oplevelse og erkendelse af umami-smagen.

Hvad er umami?



Grundsmagen umami blev kortlagt i 1909 af en japansk kemiker og professor, Kikunae Ikeda (1864-1936). Det japanske ord umami kan oversættes til velsmag. Umami er den smag, vi oplever, når vi smager på fx kød, kødsuppe, modnet sild, parmesan-ost, soltørret tomat og svampe.

Mange forsøger at beskrive denne 5. grundsmag ved at bruge mere kendte begreber som fx salt krydret smag, eller umami er smagen af bouillon. Men umami er en grundsmag ligesom sød, sur, salt og bitter.

Umami-smagen i råvarerne registrerer vi i hele munden på en måde, der opfattes som velsmag. Det er glutamat, der er et salt af aminosyren glutaminsyre, som giver os oplevelsen af velsmag og umami-smagen.

Glutamat er et stof, der er i mange forskellige fødevarer - både vegetabiliske og animalske. Glutamat er især i fødevarer, der er fermenterede og lagrede som fx parmaskinke og parmesanost. Men glutamat kan også gå sammen med andre stoffer i fødevarerne og på den måde styrke rettens samlede smag. Der er derfor tale om to former for umami: en basis umami fra glutamat og en synergistisk umami, der fremkommer, når glutamat går sammen med andre stoffer i fødevarerne.

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Det kan være svært at sætte ord på den 5. grundsmag, hvorimod vi ikke er i tvivl, når vi skal beskrive grundsmagen sødt eller surt. Eleverne skal altså lære umami-smagen at kende. De skal sætte ord på smagsoplevelsen med umami og vænne sig til, at denne smag er en grundsmag, der har stor indflydelse på smagsoplevelsen af en ret mad.

Da umami er en grundsmag, der kan få mad til at smage af mere, er umami også blevet en del af industrien i en kemisk form, - det 3. krydderi, der har E-nr. 621. Ved at tilsætte det 3. krydderi til mad, der ikke i sig selv smager af så meget, kan industrien få maden til at smage af mere på kunstig vis.

Årets materiale: Smag på umami

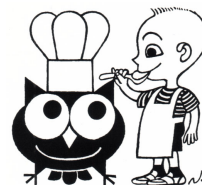
Materialet er udarbejdet til folkeskolens 4.-7. klasse med særligt fokus på faget hjemkundskab. Materialet vil også kunne bruges i valgfagsundervisningen i hjemkundskab. Elevernes arbejde med den fysiologiske smag, dvs. smagssansen, er et centralt indhold i hjemkundskabsundervisningen. Gennem arbejdet med smagssansen får eleverne mulighed for at forholde sig undersøgende og analyserende til forskellige råvarers smag samt samtale om oplevelserne og udvikle faglige begreber og et fagsprog.

De opstillede undervisnings- og læringsmål leder hen mod nedenstående slutmål for faget hjemkundskab, Fælles Mål 2009, Hjemkundskab, Faghæfte 11:

Kultur – æstetik – livskvalitet Madlavning og måltider	Samfund – ressourcer og miljø – etik Fødevarer, forbrug, hygiejne	Fagets virksomhedsformer
• tilberede fødevarer efter grundlæggende madlavningsteknikker og – metoder • eksperimentere med fødevarerens sammen-sætninger og kryddringer med henblik på at skabe æstetiske indtryk og udtryk • reflektere over og sætte ord på sansemæssige oplevelsers samspil med følelser, individuelle erfaringer og kultur samt det æstetiske i forbindelse med fødevarer og måltider • tage stilling til madens og måltidets betydning for sundhed og livskvalitet for én selv og for andre.	• sætte navne på almindeligt anvendte råvarer/fødevarer og inddrage dem i fødevaregrupperne • eksperimentere med ingredienser og metoder med henblik på at få indsigt i fødevarers madtekniske egenskaber • få en forståelse af fødevarers vej fra jord til bord (oprindelse, sæson, produktion, distribution, indkøb, anvendelse og bortskaffelse) • analysere forskellige fødevaregruppers kvalitet i forhold til smagsmæssige og madtekniske egenskaber, sundhed, miljø, etik og pris.	• opleve med alle sanser, fortolke egne oplevelser, udvikle fantasi og kreativitet og udtrykke sig æstetisk og skabende • arbejde praktisk, eksperimenterende og håndværksmæssigt • forklare, forstå, anvende, analysere og vurdere viden af fagteoretisk art • kommunikere om og handle i forhold til fagets æstetiske, etiske, praktiske og teoretiske i problemstillinger.

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Materialet består af:

- Elevmateriale med 7 workshops og en introduktion til årets tema. Til hver workshop er der udarbejdet læringsmål.
- Lærervejledning.

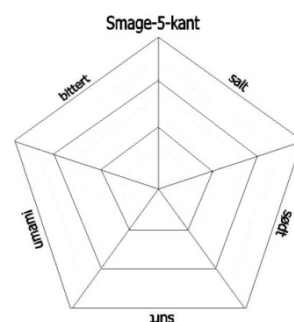
Alt materiale ligger på www.smagensdag.dk under menupunktet: Materiale 2012.

Ud fra de opstillede undervisningsmål for klassen, elevforudsætninger og de rammer, klassen arbejder under, udvælger underviseren de workshops, som eleverne skal arbejde med. De to første workshops er basisworkshops om de fem grundsmage og umami, hvor eleverne tilegner sig grundlæggende viden og færdigheder, der er en forudsætning for arbejdet med de efterfølgende 5 workshops.

Smagemodel: Smage-5-kant

I workshop 1 introduceres smagemodellen: Smage-5-kant, som guider eleverne igennem deres smags-oplevelse via grundsmagene.

Smagemodellen hjælper eleverne til at vurdere grundsmagene i en råvare eller ret mad.



Eleverne markerer den enkelte grundsmags styrke ved at farve et eller flere felter under hver grundsmag. Opleves grundsmagen svag, farves det inderste felt. Opleves grundsmagen middel, farves to felter osv. Smage-5-kanten gør smagsoplevelsen tydelig for eleverne og giver et grundlag for at diskutere smagsoplevelsen blandt kammeraterne.

Vejledning til hver workshop

Intro

I introduktionen bliver eleverne præsenteret for årets tema. Umami vil være et nyt begreb for mange elever. Måske genkender eleverne ordet umami fra tidligere års arbejde på Smagens Dag. I år får eleverne mulighed for at folde begrebet ud og opnå en større forståelse for og bevidsthed om grundsmagen umami, som bliver beskrevet i introen. I afsnittet er der mange nye faglige begreber, som kræver, at læreren forklarer og underbygger teksten. Læreren kan evt. her vise det 3. krydderi.

I introen er mål for arbejdet med Smagens Dag 2012 beskrevet. Til hver workshop er der opstillet læringsmål, som skal være tydelige for eleverne. Klar struktur – og dermed klarhed om målet med undervisningen – er en vigtig parameter for elevernes læring, såvel i processen som i den efterfølgende evaluering.

Workshop 1: De 5 grundsmage

Målet med denne workshop er, at eleverne oplever og bliver bevidste om smagens fem grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Eleverne skal arbejde med de elementære dele i en smageøvelse. De skal smage på råvarer, hvor grundsmagene er tydelige og enkle at identificere. Eleverne skal sætte ord på og vurdere deres smagsoplevelse.

Smagsoplevelsen fastholdes i et skema eller i smagemodellen: Smage-5-kant, som underviseren har introduceret inden elevernes selvstændige arbejde. Underviseren støtter også eleverne med at sætte ord på selve smagsanalysen af de fem grundsmage.

Smagens Dag 2012

Smag på umami

Navn: _____ Klasse: _____

Intro - om umami, den 5. grundsmag

Når vi kommer i mund, registrerer sansesceller på tungen de fem grundsmage. Sansescellerne 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 blev vi også om en 5. grundsmag: umami, og det er ofte denne grundsmag, der får os til at sige "uhmmmm".

Umami er et japansk ord, som kan oversættes til "velsmag", det betyder, at noget smager godt. I starten af 1900-tallet bemærkede en japansk kemist professor en speciel smag i ketchup, som husken 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.



Mange fødevarer indeholder glutamat, og smager derfor af umami. Umami er en særlig smag, som det er vanskeligt at beskrive. Bitter, der er behageligt, især sødt og søgt end, 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 mixet 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 indeholder umami smagen
- undersøger og får erfaring med umami smagen som en smagsforstærker
- tilgiver dig viden om umami smagens historie.

2

www.smagensdag.dk Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Workshop 2: Umami-smagen

Målet med workshoppen er, at eleverne får indsigt i den femte grundsmag umami. Eleverne skal have hjælp til at sætte ord på oplevelsen af umami-smagen, og begrebet glutamat skal forklares ud fra elevernes forudsætninger. Underviseren kan søge mere information om glutamat i bogen "Umami". Se litteraturlisten.

I workshoppen indgår en oversigt med fotos af råvarer med umami-smag fra lidt til meget umami. Oversigten kan sættes op i faglokalet, så eleverne har mulighed for at fastholde deres viden om råvarer, der indeholder umami. I opgaven skal eleverne smage på forskellige råvarer og vurdere, om råvaren indeholder lidt, middel eller meget umami-smag. Eleverne fastholder deres smagsoplevelse i skemaet, som danner grundlag for klassens diskussioner og italesættelse af deres oplevelse af umami-smag.

Workshop 2 Umami-smagen

Mål: at du

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

Ordet umami kommer fra japansk og betyder velsmag. Når vi beskriver grundsmagen umami, er det ofte med ord som "fuldmættet". Måden smagen 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. På næste side kan du se en masse fødevarer, der har umami-smagen. Glutamat kan også gå sammen med andre stoffer i fødevarer og på den måde gøre smagen kraftigere og mere intens i en ret.

Det 3. krydderi er et kemisk fremstillet krydderi, der tilføjer smag til fødevarer, der indeholder meget glutamat – og dermed umami-smag. Det 3. krydderi bliver brugt meget i indstøbte smagsforstærkere for at give de færdige retter en kraftigere smag.

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

Fødevarer	Lidt umami	Middel umami	Meget umami
Årbe			
Gulerod			
Grønne ærter			
Tomatkejschup			
Luffarst skinka			
Ansjoner			
Parmesanost			
Tang			

www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Workshop 3: Med eller uden umami

Målet med workshoppen er, at eleverne skal kunne identificere umami-smagen i en ret.

Eleverne skal tilberede to slags focacciabrød og vurdere, hvilken slags focaccia der har umami-smag – og hvad det er, der giver umami-smagen. Inden eleverne går i gang med opskrifterne, bliver de bedt om at gætte på, hvilket focacciabrød der har umami-smag. Oversigten på side 6 med billederne af råvarer med lidt, mere og meget umami-smag fra workshop 2 kan hjælpe eleverne i denne opgave.

Når eleverne har bagt brødene, vurderer de, hvilket focacciabrød der har umami-smag, og hvilke råvarer de oplever, der giver denne smag. Vurderingen noteres i skemaet, som kan danne grundlag for at vurdere elevernes læring i workshop 2.

Workshop 3 Med eller uden umami

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

Et focaccia-brød er et fladt italiensk brød med spred skinke, salt og rosmarin. Du kan også få focaccia-brød med fx tomat, skinka, ost, ansjoner eller spinat. Så bringer du råvarer med lidt eller meget umami. Se mere om lidt eller mere umami i workshop 2.

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, skinka og ost

**Kig først i opskriften på næste side 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, skinka og ost
Vurder, hvilke brød, der har umami-smag. Sæt kryds.		
Hvilke ingredienser giver umami-smagen i brødene.		

www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Workshop 4
Kød og umami

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. Kyllingelæder 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. Du kan læse om mere og mindre umami-smag i workshop 2.

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



kyllingebryst
saltet tomat
parmesan

Stegt kyllingebryst
Opskrift
4 stykker kyllingebryst
Lidt salt
2 stykker parmesan
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 drys dem med kødkøkkenolie. Drys salt og peber på kyllingestykkerne.
4. Læg det 1. kyllingebryst på bagepladen.
5. Rul et stykke parmesan om det 2. kyllingebryst, og læg det på bagepladen.
6. Skær en kornel i det 3. kyllingebryst. Luk kornen med en kødnål, og læg kyllingebrystet på bagepladen.
7. Skær en kornel i det 4. kyllingebryst. Rul parmesan om kyllingebrystet, og læg det på bagepladen.
8. Sæt bagepladen i ovnen. Steg kyllingestykkerne i ca. 20 minutter, indtil kødsafften er klar, og de er gennemstegte.

10
www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Workshop 4: Kød og umami

Kød har et stort indhold af proteiner, og umami-smagen bliver ofte forbundet med smagen af tilberedt kød.

Målet med workshoppen er, at eleverne undersøger og vurderer, hvordan et ovnstegt kyllingebryst kan få mere umami-smag, når det tilsættes fødevarer med meget umami-smag: soltørret tomat, parmaskinke samt soltørret tomat og parmaskinke. Eleverne skal smage på de 4 forskellige stykker kyllingebryst og vurdere, hvilke der har lidt eller meget umami-smag. Eleverne skal skrive deres vurdering ind i et skema, som kan være baggrund for en klassesamtale om, hvilke fødevarer der giver umami-smag.

I workshoppen er der opskrifter på saltbagte små kartofler og champignonsalat.

Klassen kan opleve et helt måltid med stor umami-smag, når der serveres kartofler og champignonsalat til de 4 stykker kyllingebryst.

Målet er, at eleverne skal vurdere umami-smagen i et helt måltid, hvor alle tre dele indeholder umami-smagen. Desuden skal eleverne vurdere de andre grundsmage: sød sur, salt og bitter i måltidet. Eleverne kan anvende oversigten side 6 med råvarer, der indeholder lidt, mere og meget umami, når de diskuterer, hvilke af måltidets råvarer der har umami-smag. Desuden kan læreren tage udgangspunkt i workshop 1, når eleverne undersøger måltidets andre grundsmage.

Workshop 5: Umami, mere umami, mest umami

Fødevarer, der indeholder glutamat, giver velsmag i en ret. Det sker både ved at give selve smagen og ved at forstærke smagen i en ret, når glutamat går sammen med andre stoffer i råvarerne.

Målet med workshoppen er, at eleverne vurderer umami-smagen i to kornsalater, der har samme basis i korn og dressing, men forskelligt fyld. Inden eleverne begynder at tilberede de to salater, skal de gætte, hvilken salat der smager mest af umami. Eleverne kan bruge oversigten side 6, der viser råvarer, som indeholder lidt, mere og meget umami, når de skal gætte.

Eleverne skal anvende Smage-5-kanten til at vurdere de to salater. I salaterne er der frugt og grøntsager, som er i sæson.

Workshop 5
Umami, mere umami, mest umami

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. En smag er en egenskab ved smag og lugt, som tilsættede smag og lugt, og en salat af appelsin og vandmelon smager sødt. En salat kan også være fuld af umami-smag.

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

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

Perlesalat 1



Opskrift
2½ dl vand
½ tsk. salt
100 g perlebygg = 1½ dl

Til dressing
1 spsk. æbleeddike
1 spsk. rapese
Lidt salt
Lidt peber

Til fyld
1 skatthøg
1½ agurk
2 stikke bladselleri
100 g rejer
½ citron
10 stikke 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 lav 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 skatthøget.
11. Skyl agurken, og skær den i terninger.
12. Skyl bladsellerien, og skær den i tynne skiver.
13. Kom lag, 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.

10
www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Workshop 6
Giv retten mere umami-smag

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.

Underlag
Du skal tilberede 4 hakkebøffer og undersøge, hvordan forskellige slags topping kan styrke umami-smagen.

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: bacon, æg og sojasovs

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

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

I workshop 3 kan du se, hvilke råvarer, der giver lidt og meget umami-smag.

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

16

www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Workshop 6: Giv retten mere umami-smag

Målet er, at eleverne skal kunne genkende grundsmagen umami. De skal også undersøge, hvordan man kan give en ret mere intensitet ved at tilføje forskellige fødevarer, der forstærker umami-smagen. Eleverne skal tilberede 4 hakkebøffer og forstærke umamismagen i 3 af hakkebøfferne og dermed velsmagen med forskellig slags topping på 3 af hakkebøfferne. Eleverne skal tilberede:

- Hakkebøf uden topping
- Hakkebøf med hakket rå tomat og rucola
- Hakkebøf med ristede champignoner og fiskesovs
- Hakkebøf med spejlæg og sojasovs.

Eleverne skal bruge Smage-5-kanten, når de skal vurdere smagen. Eleverne skal vurdere alle grundsmagene, men have særligt fokus på den 5. grundsmag: umami. Desuden skal eleverne give forslag til andre slags topping, der kan øge umami-smagen og give velsmag. Til denne del af workshoppen kan eleverne bruge oversigten side 6, der viser råvarer, som indeholder lidt, mere og meget umami. Eleverne kan også undersøge, hvilken betydning to slags tilbehør, brød og kartofler, har for hakkebøffens smag.

Workshop 7: Umami på japansk

Målet er, at eleverne skal opleve umami-smagen i den japanske ret sushi, da umami-smagen har japansk oprindelse.

Sushi er kogte ris, der er marineret med risvinseddike, der har en sød-sur smag. Risene kan rulles om et fyld af grønsager eller fisk, eller risene kan formes som aflange boller, hvor der lægges noget ovenpå, fx fisk.

Eleverne skal fremstille to forskellige slags sushi:

- En maki-rulle, hvor der er lagt fyld og wasabi-pasta i risene, som er rullet sammen om fyldet med nori-tang.
- Nigiri-sushi, hvor risen er formet som en aflang bolle. Oven på bollen er der lagt laks.

Begge slags sushi skal dyppes i sojasovs, inden de spises.

At tilberede sushi kræver tålmodighed. Risene skal skylles grundigt og koges, så de har den rette konsistens. Eleverne kan selvstændigt tilberede nigiri-sushi, men eleverne skal have vejledning til maki-rullen.

I denne workshop er der ikke anvendt rå fisk, men ferskrøget laks. Rå laks kan anvendes, hvis den har været nedfrosset i 48 timer.

For mange elever vil råvarerne sushi-ris, risvinseddike, wasabi-pasta og nori-tang være ukendte. Læreren kan præsentere råvarerne til sushi, inden det praktiske arbejde begynder.

Eleverne skal anvende Smage-5-kanten til deres analyse af smagen. Desuden skal eleverne vurdere, hvilke fødevarer umami-smagen kommer fra i de to forskellige slags sushi.

Workshop 7
Umami på japansk

Mål: At du skal lære og opleve, 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. Risene kan formes til små aflange boller, hvor japanerne lægger smeltet 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 udløst eller inden i rullen. I rullen er der wasabi, som er en japansk peberrod og grøntsager. Sushi dyppes ofte i sojasovs, lige inden den spises. Den rå fisk, skaldyr som fx rejer, nori-tang og sojasovs indeholder umami-smag.

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

Sushi ris

Opskrift
200 g sushi-ris
4% d-vand
2 spsk. risvinseddike
1 spsk. sukker
1/2 tsk. salt

Sådan skal du gøre

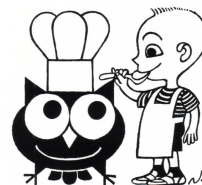
1. Korn renses i en si, og skyl dem grundigt, indtil vandet er helt klart.
2. Korn renses og vaskes i en gryde.
3. Kog risene ved røg varme i ca. 20 minutter, indtil de er helt møre.
4. Korn renses med sukker og salt i en lille skål.
5. Pisk det sammen, indtil sukker og salt er helt opløst, og hæld det over de kogte ris. Bland godt.
6. Lad risene kule af. Brug sushi-risene i maki-sushi og nigiri-sushi.

18

www.smagensdag.dk • Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen 2012

Smagens Dag 2012

Smag på umami



Hvert land har særlige råvarer, der har en kraftig umami-smag. Workshoppen kan afsluttes med, at eleverne oplever danske råvarer med kraftig umami-smag: modnede marinerede sild og danablu i form af smørrebrød.

Litteratur og links

Molekylær gastronomi

Thorvald Pedersen

Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk 2008

Umami

Gourmetaben og den femte smag

Af Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk

Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk 2011

<http://leksikon.arla.dk/Kategorier/Fagudtryk/U/Umami/#>

Opslag om umami

<http://www.saesonforgodsmag.dk/>

Sæson for god smag

www.sildeelsker.dk

Opskrifter med sild

www.altomkost.dk

www.madklassen.dk

www.noglehul.dk

Smagens Dag 2012

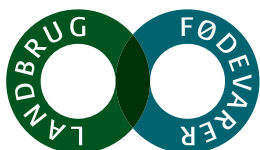
Smag på umami



Sponsorer

Smagens Dag 2012 støttes af:

Landbrug og Fødevarer



Danske Slagtermestre

Foreningen af Frie Fagskoler



Dansukker



Lykkeberg Sild



Fødevarestyrelsen



Denne side er sidst redigeret 17. august 2012

Har du spørgsmål eller kommentarer til Smagens Dag eller materialet, er du velkommen til at se mere på www.smagensdag.dk - eller henvende dig til sekretariatet på info@2vejs.dk eller telefon 43 60 00 76.

Rigtig god fornøjelse med Smagens Dag 2012.

Smagens Dag 2012

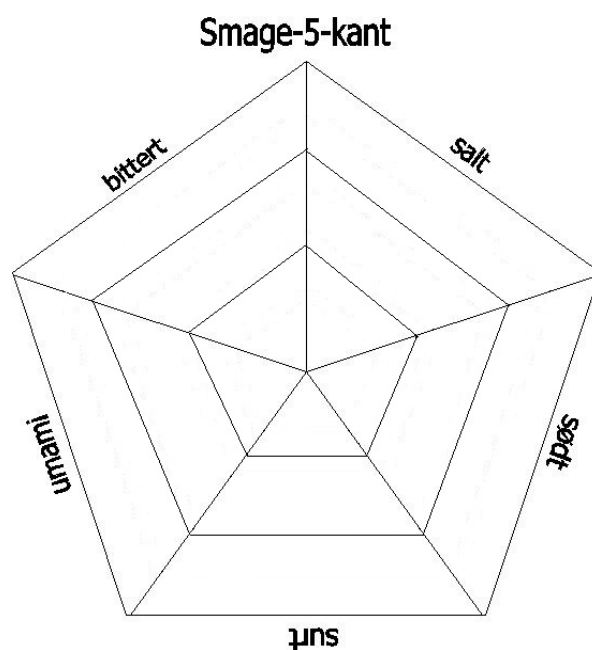
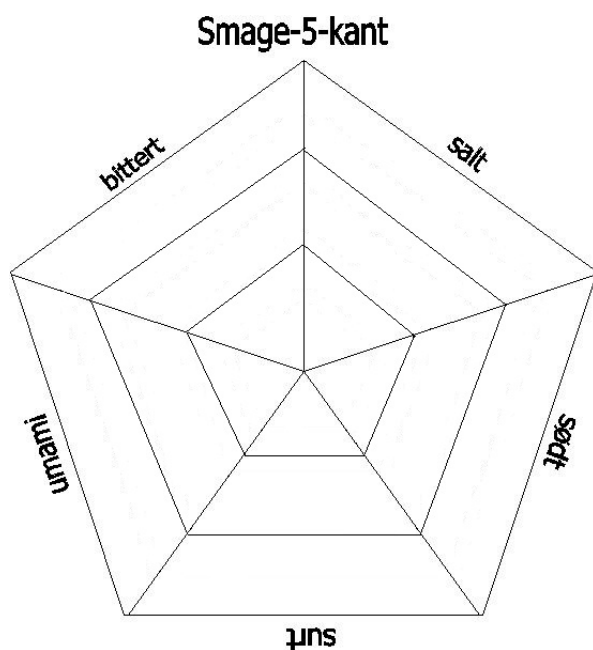
Smag på umami



Smage-5-kant

Råvare/ret: _____

Råvare/ret: _____



Råvare/ret: _____

Råvare/ret: _____

