

Smagens Dag



Det er vildt at smage - aktuelt i oktober: Fasan



Kort om: **Fasan**

Fasanen er en hønsfugl, der lever vildt i hele Danmark. Fasanhannen er let at kende på sin flotte fjerdragt i brune og grønne farver med et grønt og rødt hoved og en lang spids hale. Hunnen er mindre end hannen. Den er gråbrun og ikke nær så flot i farverne som hannen.

Fasaner lever året rundt inden for et lille område ved skov, mark og moser, men kan også leve i parker og haver, hvor de finder føde. Fasaner lever af bær, frø, rødder samt insekter og snegle. Om foråret samler hannen 3-4 hunner i et harem. Hunnerne bygger reder på jorden, og hver høne lægger 8-15 æg. Fasanekyllingerne er kun få timer gamle, når de forlader reden sammen med hunnen for at finde insekter.

I 2020 starter jagttiden for fasaner den 1. oktober, og jægerne må gå på fasanjagt indtil den 31. januar 2021. I den periode er fasanen en fødevarer i sæson, som du kan købe fersk i fiske- og vildtbutikker og i supermarkeder. Fasaner kan også fås frosne uden for sæsonen. En fasan vejer 900-1400 g. Du kan købe en hel fasan, eller den kan være udskåret i bryst og lår. Du kan købe en fasan med eller uden skind.

Fasankødet er meget magert. Derfor kan kødet blive tørt og kedeligt, hvis du steger det for længe. Du kan stege eller koge en hel fasan eller et helt fasanbryst. Du kan også skære fasanbrystet ud i strimler eller terninger og bruge dem i gryde- eller panderetter og smage dem til med mange forskellige krydderier.

Vidste du at ...

- Fasanen stammer oprindeligt fra Asien. Fasanen blev første gang importeret til Danmark i 1562, hvor den blev et jagtbytte for kongen og herremænd.
- Fasanen blev almindelig i Danmark i 1870'erne, da der siden begyndelsen af 1800-tallet er blevet sat fasaner ud i naturen, på godser og større gårde.
- Fasanen er i dag det vildt, der bliver skudt mest af i Danmark.
- Hannen bliver kaldt for en kok, og hunnen bliver kaldt for en høne.
- Fasanen er fjervildt. Den kan hænge til modning 1-4 dage alt afhængig af temperatur.
- Man kan plukke eller flå en fasan. Når man **plukker** en fasan, hiver man fjerene af fasanen, så man kan se skindet. Når man **flår** en fasan, trækker man både fjer og skind af fasanen.



Smagens Dag



Stegt fasan med skysovs

Til 4 personer

I skal bruge



1 flået fasanok – ca. 900 g
75 g flødeost
25 g smør
¼ tsk. salt
Lidt peber
2 dl vand
1 spsk. ribssaft
3 kviste timian



Forslag til tilbehør:

Kogte kartofler

Waldorfsalat

Waldorfsalat

I skal bruge

2 stilke bladselleri
150 g vindruer uden kerner
2 æbler
25 g valnødder

Til dressing:

1 ½ dl cremefraiche 9 %
Lidt salt
Lidt peber
½ tsk. sukker

Sådan skal I gøre

1. Skyl fasanen godt. Fjern evt. hagl og blod ved skudhullet.
2. Dup fasanen indvendig og udvendig med køkkenrulle.
3. Kom flødeosten ind i fasanen med en ske.
4. Luk fasanen med kødnåle.
5. Kom smørret i en stor gryde. Brun smørret.
6. Kom fasanen i gryden, og brun den på alle sider.
7. Drys salt og peber over fasanen, og skru ned for varmen.
8. Kom vand, ribssaft og timian i gryden.
9. Læg låg på gryden, og lad fasanen stege ved svag varme i ½ time.
10. Vend fasanen, og lad den stege i ca. ½ time, til den er gennemstegt. Brug et stegetermometer – det skal vise 75 grader.
11. Tag fasanen op, og læg den på et skærebræt.
12. Sæt en si i en skål. Hæld stegeskyen fra gryden i skålen.
13. Hæld stegeskyen tilbage i gryden.
14. Tag flødeosten ud af fasanen med en ske, og kom flødeosten i stegeskyen.
15. Varm stegeskyen op, og pisk flødeosten ud i skysovsen. Kog skysovsen i 1 minut.
16. Smag skysovsen til med salt, peber og ribssaft.
17. Skær fasanen ud, og læg den på et fad.
18. Servér den stegte fasan med skysovs og det ønskede tilbehør.

Waldorfsalat

Sådan skal I gøre

1. Skyl de 2 stilke bladselleri, og skær dem i tynde skiver. Kom bladselleri-skiverne i en skål.
2. Skyl vindruerne, og skær dem midt over. Kom dem i skålen.
3. Vask æblerne, og skær dem i både. Fjern kernerne. Skær æblebådene i små terninger.
4. Kom æbleterningerne i skålen. Bland.
5. Kom valnødderne i skålen. Bland.

Dressing:

6. Kom cremefraichen i en lille skål.
7. Kom salt, peber og sukker i skålen. Rør det godt sammen. Smag dressing til.
8. Hæld dressing over salaten og bland.

Smagens Dag



Smag på den stegte fasan med skysovs

Smag på den stegte fasan med skysovs.

Brug Smage-5-kanten.

Smager fasanen lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager fasanen lidt umami, farves felt 1 under umami

osv.

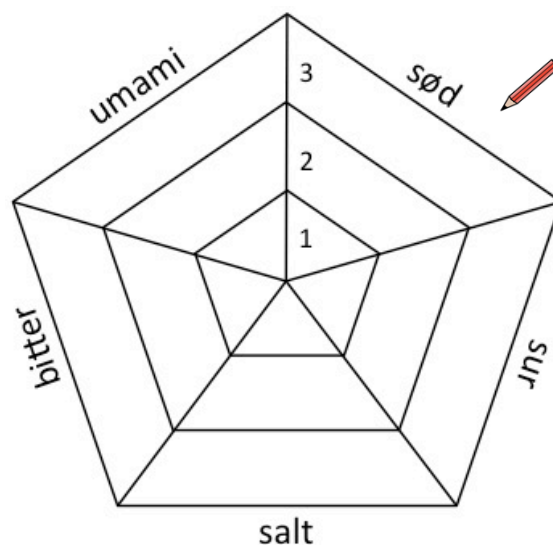
Hvad minder smagen, duften og tekturen i stegt fasan med skysovs om?

Smag på et stykke stegt fasan sammen med waldorfsalaten.

Diskutér: Hvad sker der med smagen, når du spiser den stegte fasan sammen med salaten?



Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvilke retter kan I lave med fasan?

Hvilket tilbehør kan passe til en fasan? Hvilke smage fra grøntsager og frugter kan passe sammen med smagen af fasan?

Lav jeres egen ret med fasan og det tilbehør, I synes passer til retten.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

Smagens Dag 2020: Det er vildt at smage. Undervisningsmateriale.

• <https://smagensdag.dk/smagens-dag-2020/>

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

• Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>

• Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links

Du kan købe vildt hele året hos Klosterhedens Vildt: www.klosterhedensvildt.dk

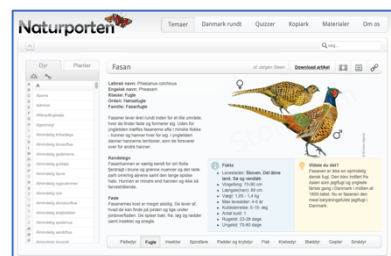
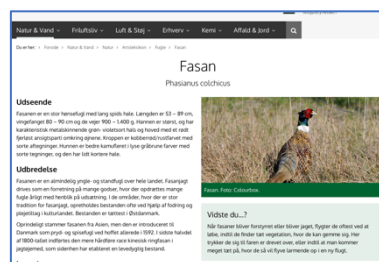


Undervisningsmateriale: Vildt mad i skolen

<https://www.jaegerforbundet.dk/media/1964/fasanbog-undervisning.pdf>

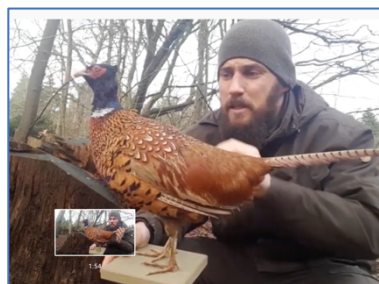
Fasan – fakta om fasanen

<https://mst.dk/natur-vand/natur/artsleksikon/fugle/fasan/>



Fasan – fakta om fasanen

<https://naturportalen.dk/temaer/danmarks-dyr/fugle/item/fasan>



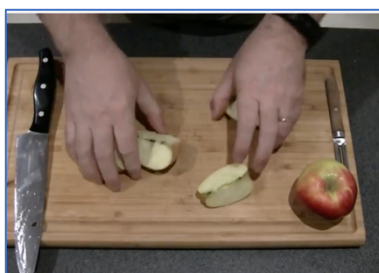
Naturnørd: Fasanen

<https://www.youtube.com/watch?v=18UOGR-Lrw>



Sådan flår, renser og parterer du en fasan

<https://www.youtube.com/watch?v=qlxiTzq6pza>



Fasan med svampe og æbler

<https://www.youtube.com/watch?v=CnCrxFB0M5o>