Smagens Dag

Kort om ***Nødder***

I maj måned kan du tømme køkkenskabet for rester af nødder, som du har brugt i løbet af vinteren. Måske ligger der stadig et par poser fra jul?
Nødder bliver brugt som et fælles navn for både nødder og frø. En ægte nød har yderst en hård skal, som ikke springer op. Hasselnødden er en ægte nød. Inde i nøddeskallen ligger kernen. Valnødder, mandler og pistacienødder er stenfrugter. Valnødden har et grønt frugtkød. Når valnødden bliver moden, bliver frugtkødet brunligt, og valnødden falder af træet, og dens hårde skal kommer til syne. Inde i den hårde nøddeskal ligger valnøddekernen. Både hasselnødden og valnødden er plantens frø.

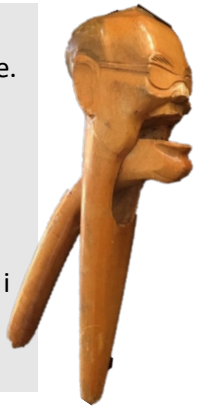
Vi har spist nødder siden oldtiden. Nødder indeholder gode fedtstoffer, proteiner og fibre, og de giver os mange vitaminer og mineraler som fx E-vitamin, kalium, fosfor, zink og magnesium. Nødderne er så sunde, at de bliver kaldt superfoods. Nødderne kan presses, så deres fedtstof bliver til olie fx valnøddeolie og hørfrøolie.

Førhen samlede og tørrede vi nødderne og knækkede dem, nærmest som slik til jul. I dag køber vi ofte nødderne uden skal. Industrien har lavet arbejdet med at knække nødderne for os. Selvom datoen for: "*Bedst før*" på pakken, er overskredet, kan nødderne godt bruges. Men på grund af det høje indhold af fedt i nødderne, bliver de let harske. Du kan lugte og smage om nødderne er harske. Hvis de er harske, skal du ikke bruge dem.

Nød, kerne og frø?
Der findes mange forskellige nødder du kan spise. Måske kender du hasselnødder, cashewnødder, mandler, pekannødder, macadamia-nødder, valnødder, paranødder og pistacienødder? Du kan også spise forskellige kerner og frø, fx solsikkekerner, græskarkerner og pinjekerner samt sesamfrø, hørfrø og chiafrø. Kernerne og frøene indeholder også gode fedtstoffer.

Vi spiser både nødder, kerner og frø. Du kan bruge rester af alle slags nødder, kerner og frø, når du vil lave drys med knas til fx yoghurt eller salat.

Vidste du at …
… de grønne valnødder giver en fantastisk flot farve. Du kan farve tøj eller garn med dem. Find et par grønne umodne valnødder til efteråret. Læg nødderne i en gryde med vand, og kog det garn eller stof, du vil farve. Garn eller stof får en smuk farve – fra orange til mørk brun, alt efter hvor længe det koger i vandet.



Fra 1960-62 var Viggo Kampmann statsminister i Danmark. Dengang kunne man få en sjov nøddeknækker i træ. Den lignede Kampmann rigtig godt og havde mottoet: "Ikke en nød, han ikke kan knække".

Måske har I også en nøddeknækker med en sjov historie hjemme hos jer?

Smagens Dag

Granola

4 personer

I skal bruge

2 dl nødder - alle slags fra skabet:
mandler, valnødder, paranødder, pecannødder, hasselnødder eller andre nødder

2 dl grovvalsede havregryn

1,5 dl frø eller kerner:
solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, hampefrø eller hørfrø

30 g smør
125 g honning

Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Hak alle nødder groft. De skal ikke være alt for finthakkede.
4. Læg de hakkede nødder i en skål.
5. Kom havregryn, frø og kerner i skålen med nødderne. Bland.
6. Kom smør og honning i en gryde. Opvarm smør og honning forsigtigt. Smørret og honningen skal være flydende.
7. Kom blandingen af nødder, havregryn, frø og kerner i gryden og bland.
8. Hæld blandingen ud på bagepladen med bagepapir. Fordel blandingen jævnt på papiret.
9. Stil pladen midt i den varme ovn, og bag 15-17 minutter. Granolaen skal være lysebrun.
10. Tag pladen ud, og lad granolaen køle af, før du serverer den eller hælder den i en beholder med låg.

Nødder og kerner fra køkkenskabet

Granolaen afkøler på bagepapiret

Gem granolaen i glas eller beholder med låg

Granola serveret på yoghurt

Mon du laver granola eller mysli?

Granola er det amerikanske navn for ristet mysli. Det blev opfundet helt tilbage i 1800-tallet i USA.

Forskellen på granola og mysli er, om produktet er ristet eller ej:

Granola er ristet eller bagt, ofte i sukker eller honning og fedtstof.

Mysli er ikke ristet eller bagt.

Smagens Dag

Ekstra tip:

Husk en lille portion til madpakken eller som knas til 10-frikvarteret:

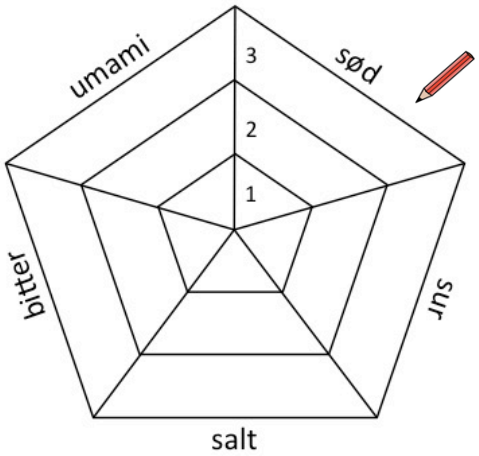
Pak en lille pose med mysli eller granola. Spis knaset, som det er – eller drys det på en portion yoghurt, kefir eller koldskål.

Smag på granola – med og uden yoghurt

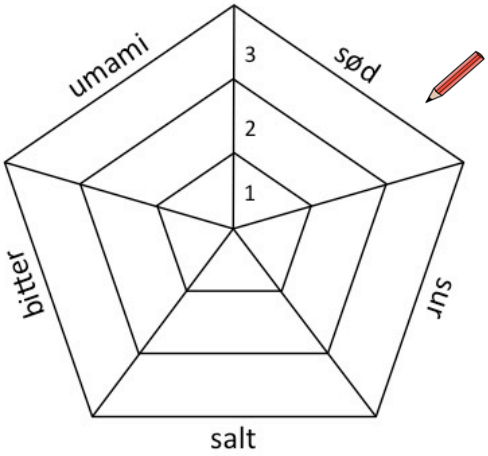
Smag først på granolaen alene. Brug Smage-5-kanten. Smager granolaen lidt bitter, farves felt 1 under bitter. Smager granolaen lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Prøv derefter at smage på granolaen sammen med yoghurt. Brug Smage-5-kanten. Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter. Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Udfyld smage-5-kanten



Granola – alene



Granola på yoghurt

Tænk og drøft

Hvad kan du spise granola sammen med? Hvilke smage fra andre råvarer kan passe sammen med smagen af granolaen?

_____

_____

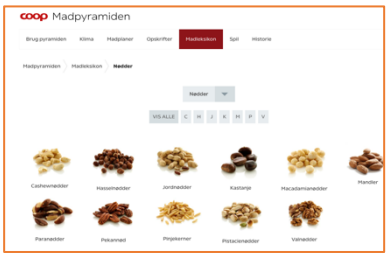
Lav jeres egen granola eller mysli med forskellige nødder, kerner, frø og eventuelt små stykker frugt. Afprøv det med det mælkeprodukt eller den grød, I synes passer til.

Smagens Dag

Vil du vide mere?

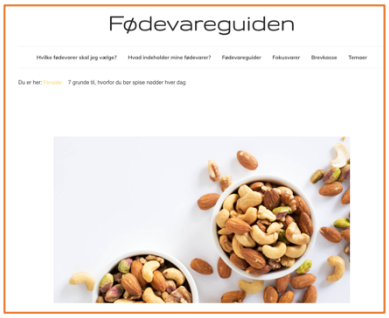
På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag.
Se fx to slags grød, som du kan drysse granola eller mysli på:
Bollemælk: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/05/Bollem%C3%A6lk-fra-Bornholm.pdf
Boghvedegrød: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/08/Elevmateriale_SD2019_FINAL.pdf

Andre interessante links

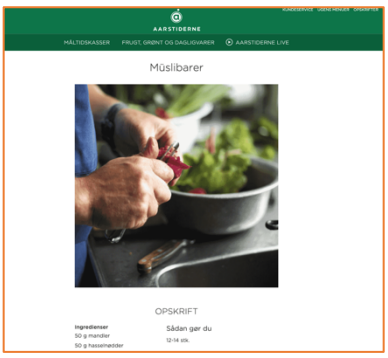


Madleksikon med alt om nødder
https://madpyramiden.dk/madleksikon/noedder/

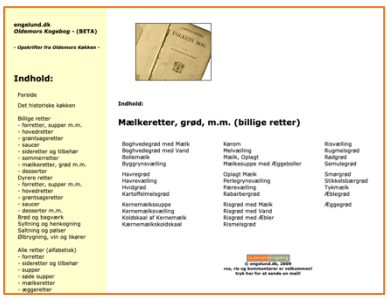
Derfor skal du spise flere nødder
https://hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost/styr-paa-foedevarerne/derfor-skal-du-spise-flere-noedder/



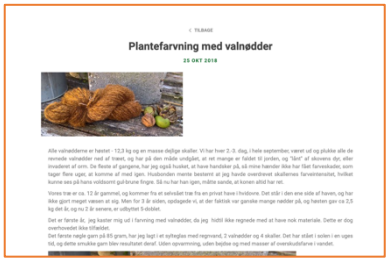
7 grunde til at du skal spise nødder hver dag
https://foedevareguiden.dk/7-grunde-til-hvorfor-du-boer-spise-noedder-hver-dag/



Energibarer af nødder
https://www.aarstiderne.com/opskrifter/opskrift/muslibarer



Brug din granola eller mysli på alle de sjove gamle mælkeretter
http://oldemor.engelund.dk/index_billige-maelkeretter-groed.htm



Farv garn eller stof med valnødder
https://www.uldtrolden.dk/plantefarvning-med-valn%C3%B8dder