

Smagens Dag



Smid ikke smagen ud - grøntsags-rester pakket ind i æg i september



Af Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen

Kort om: **Grøntsags-rester pakket ind i æg**

I september er mange danske grøntsager i sæson. Det betyder, at grøntsagerne er friske, saftige, sprøde, fulde af smag og nemme at få fat i. Det kan også betyde, at man let kan have en rest af gulerod, squash, broccoli eller tomat, som ikke er blevet brugt til de retter, de var beregnet til. Selvom grøntsagerne er lidt bløde, kan I bruge dem i mange retter.

Hvis I også har nogle æg i køleskabet, kan I lave flere forskellige retter med æg sammen med rester af grøntsager og undgå madspild og spild af grøntsagernes smag.

Æg har mange madtekniske egenskaber. Det betyder, at æg kan bruges på mange måder og blive til selvstændige retter sammen med dine grøntsags-rester, fx omelet, æggekage, æggewraps, madpandekager og gratin.

Gratin er en reste-ret af grøntsager, fisk eller kød, der bliver blandet eller dækket af en sovs/dej med æg, før den bliver bagt i ovnen. En gratin får navn efter det fyld, der er i gratinen, fx blomkålsgatin, porre-kartoffelgratin og torskegratin. Når man laver gratin, bruger man æggets madtekniske egenskaber til at binde luft og stivne, så gratinen hæver og får en blød og luftig tekstur.



Vidste du at ...

- Ordet gratin kommer fra det franske ord "gratter", der betyder at skrabe eller kradse. Ordet henviser til, at gratinen har en sprød skorpe.
- *Gratinere* betyder at give en madret en gylden, sprød skorpe ved at bage eller grille retten i en ovn.

Vidste du at grøntsager i sæson i september er:

- agurk
- blomkål
- broccoli
- forårsløg
- gulerod
- hvidkål
- krydderurter
- løg
- majs
- pastinak
- peberfrugt
- persillerod
- porre
- rødbede
- salater
- selleri
- squash
- tomater

Smagens Dag



Gratin med grøntsags-rester

Til 2-3 personer

I skal bruge

30 g smør
3 spsk. hvedemel
2 dl mælk – skummet-, mini-, let- eller sødmælk

Lidt salt
2 æg

Til fyld:

200 g grøntsags-rester, vælg selv fx:

Broccoli
Gulerod
Løg

Vand
½ tsk. salt

Til drys:

1 spsk. rasp

Forslag til tilbehør

Brug jeres grøntsags-rester.
Skyl grøntsagerne, og skær dem i mindre stykker. Servér dem til gratinen. I kan også komme en dressing over grøntsags-stykkerne.

I kan eventuelt spise madbrød til jeres gratin.



Sådan skal I gøre

1. Smør en ½ liters form med 1 tsk. olie.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
4. Kom melet i gryden, og rør det godt sammen.
5. Kom ½ dl mælk i gryden. Rør godt, til dejen hænger sammen.
6. Kom LIDT EFTER LIDT resten af mælken i gryden. Rør godt, indtil dejen hænger sammen.
7. Kom salt i gryden. Rør.
8. Lad dejen blive kold.

Fyld:

9. Skyl og rens grøntsagerne.
10. Skær grøntsagerne i små stykker, og kom dem i en lille gryde.
11. Hæld vand i gryden, til grøntsagerne er dækket.
12. Kom salt i gryden. Kog grøntsagerne i ca. 3 minutter.
13. Hæld vandet fra grøntsagerne.
14. Del æggene. Kom æggeblommerne i en lille skål, og æggehviderne i en stor skål.
15. Kom 1 æggeblomme i dejen. Rør godt.
16. Kom den anden æggeblomme i dejen. Rør godt.
17. Pisk æggehviderne stive med en håndmikser.
18. Kom æggehviderne i dejen. Bland forsigtigt med en dejskraber.
19. Kom halvdelen af dejen i formen.
20. Kom grøntsagerne i formen.
21. Læg resten af dejen over grøntsagerne.

Drys:

22. Drys rasp over dejen.
23. Bag gratinen midt i ovnen i ca. 30 minutter, til gratinen er lysebrun.
24. ÅBN IKKE ovndøren, mens gratinen bager.
25. Servér gratinen straks.

Smagens Dag



Smag på jeres gratin med grøntsagsrester

Smag på gratinen. Brug Smage-5-kanten.

Smager jeres gratin lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager jeres gratin lidt sur, farves felt 1 under sur. osv.

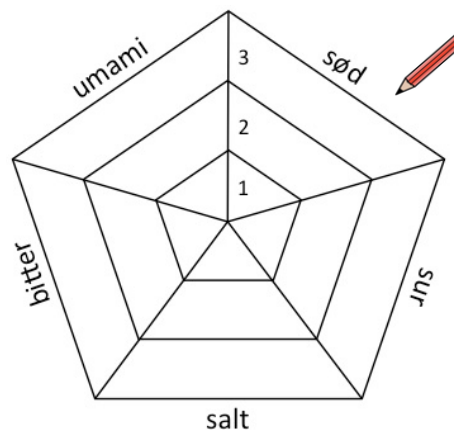
Vurdér jeres gratins tekstur. Er jeres gratin blød? Luftig? Brug teksturkortet.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i jeres gratin om?

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Teksturkort 				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremeret	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Gratin med grøntsagsrester



Tænk og drøft

- Hvilke rester vil I vælge til jeres gratin?
- Hvilke grundsmage synes I passer godt i en gratin og til det tilbehør, I vil vælge til jeres gratin?

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med råvarer i sæson og smag. I elevmaterialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud*, kan du få viden og inspiration til at arbejde mere med madrester og smag. Se <https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

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

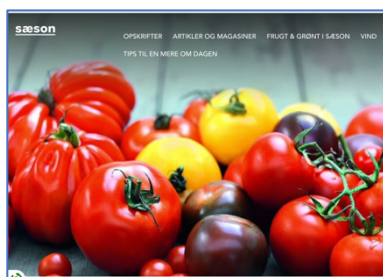
Andre interessante links



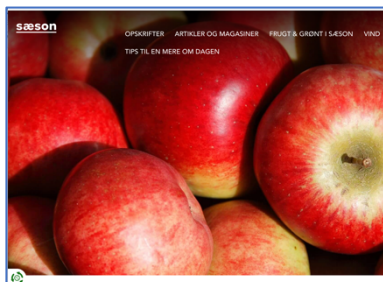
Filmklip: Fremstilling af gratin med rester af kogte grøntsager og skinke
<https://www.youtube.com/watch?v=3VrowSY-ORI>



Filmklip: Blomkålsgratin
<https://www.youtube.com/watch?v=ElKQXmjvn98>



Brug dine grøntsagsrester
<https://saeson-web.dk/artikler-og-magasiner/brug-det-hele-undgaa-madspild/>



Frugt og grønt i sæson
<https://saeson-web.dk/frugt-groent-i-saeson/>