

# Smagens Dag



## Smagens Dag 2021 4.-7. klasse - Elevmateriale

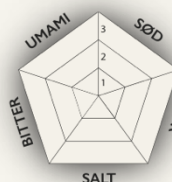
### Smid ikke smagen ud *Smagens Dag*



Brug  
Smage-reolen,  
og sæt smag  
på resterne



Brug  
Smage-5-kanten,  
når du smager



[www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk)



spær Nord  
FONDEN

# Smagens Dag



Smagens Dag 2021

## Smid ikke smagen ud

4.-7. klassesetrin - elevmateriale

### Indhold

Intro.....	3
Smag og madrester .....	4
Workshop 1 – De 5 grundsmage og madrester.....	5
Workshop 2 - Pak grønsags-resterne ind i æg.....	9
Workshop 3 - Rester og overskud af søde frugter sammen med små tykke pandekager.....	13
Ægs madtekniske egenskaber .....	18

### Brug Smage-reolen, og sæt smag på resterne



© Smagens Dag 2021 – [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk)

Materialet er udarbejdet af Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen

Illustrationer: Claus Bekker Jensen - Fotos: Hanne Birkum, Kirsten Marie Pedersen og Istockphoto.

Materialet er udarbejdet med støtte fra Landbrug & Fødevarer, Smag for livet og Spar Nord fonden

# Smagens Dag



## Intro

Når vi køber ind og laver mad, bliver der nogle gange madrester til overs. Resterne kan være et kyllingelår, en gulerod, et æble, lidt yoghurt eller nogle skiver brød. I resterne er der smag, og den kan du bruge i nye retter. Hvis vi smider resterne ud, er det madspild og spild af smag.

Overalt i verden er der fokus på madspild.

Undersøgelser fra 2017 viser, at hver person i Danmark kasserer 831 gram mad om ugen. Det betyder, at hver dansker i gennemsnit kasserer 42 kg mad om året. Der er også madspild, når fødevarerne bliver produceret, solgt i butikkerne og på restauranter. Vi smider mad ud, der kunne være spist. Det er både et smagsmæssigt, økonomisk, etisk og klimamæssigt problem. Det er bæredygtigt at mindske madspild. I de seneste år har der været mange initiativer for at undgå madspild. Og meget tyder på, at madspildet i Danmark er blevet mindre.



## Hvad er madspild?

Madspild er den mad og de fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet for bliver smidt ud. Man kan sige, at maden går til spilde.

Madspild defineres som:

**Madspild omfatter den del af madaffald, der er eller har været spiseligt.**

Kilde:

[https://mst.dk/service/publikationer/publikation\\_sarkiv/2018/apr/kortlaegning-af-sammensaetningen-af-dagrenovation-og-kildesorteret-organisk-affald-fra-husholdninger/](https://mst.dk/service/publikationer/publikation_sarkiv/2018/apr/kortlaegning-af-sammensaetningen-af-dagrenovation-og-kildesorteret-organisk-affald-fra-husholdninger/)



FN's verdensmål har også fokus på madspild.

Ansvarligt forbrug og produktionsformer er verdensmål 12.

I Danmark har Miljøstyrelsen i 2017 undersøgt, hvilke madrester vi smider ud.

Oversigten til højre viser, hvilke fødevarergrupper vi kasserer fra 1-6, hvor 1 er mest og 6 er mindst.



# Smagens Dag



## Smag og madrester

Madrester kan bruges og tilberedes til nye retter. Madrester, der er mugne eller rådne, kan du ikke bruge, men selvom æblet har en plet og guleroden en anden farve end den friske, kan de bruges i nye retter. Resterne indeholder flere af grundsmagene. Til resterne kan du tilsætte andre grundsmage og tilberede nye retter af resterne, så du undgår madspild.

**Vi siger, at frugter og grøntsager kan "se lidt trætte ud".**



På Smagens Dag skal du undersøge og opleve, hvordan du kan tilsætte en eller flere grundsmage til rester og "pakke" dem ind i æg, så resterne bliver til en ny ret.

Æg kan være en ret i sig selv – fx spejlæg, pocheret æg og blødkogt æg. Æg har mange madtekniske egenskaber, så de kan bruges på flere måder. Derfor kan du bruge æg, når du laver nye retter af dine rester. Man kan sige, at du pakker dine rester ind i æg. I skemaet side 18 kan du se, hvilke madtekniske egenskaber æg har.

## Mål for Smagens Dag 2021

- Du kan beskrive, hvad madrester er.
- Du kan vurdere madresters spisekvalitet med dine sanser og din viden.
- Du kan erfare, at madresters smag kan anvendes på andre måder, end smagen var tiltænkt.
- Du kan beskrive, hvordan madspild kan blive mindre.
- Du kan tilberede nye retter af madrester sammen med æg og vurdere de nye retters smag.



### Vidste du at

- romkugler er lavet af wienerbrødsrester
- croutoner og rasp er lavet af daggammelt brød
- rugbrødschips er lavet af daggammelt rugbrød.



# Smagens Dag



## Workshop 1 – De 5 grundsmage og madrester

### Mål

- Du kender og kan beskrive de 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami.
- Du kan bruge Smage-5-kanten, når du vurderer smagen i en fødevarer.
- Du kan beskrive, hvad der sker med smagen i en rest brød, når du laver croutoner af brødet sammen med de 5 grundsmage.

### De 5 grundsmage

Mennesket kan registrere og skelne 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami. Det er dine smagsløg, som overvejende sidder på tungen, der registrerer grundsmagene. Nogle mennesker har mange smagsløg, andre har ikke så mange. Så selvom vi spiser og smager det samme, oplever vi smagen og styrken af de 5 grundsmage forskelligt.

De fleste fødevarer smager af flere grundsmage. Kun få fødevarer, som fx sukker og salt, smager kun af én grundsmag.

Du skal undersøge de 5 grundsmage og vurdere grundsmagernes styrke fra 1-3. Diskutér din smagsvurdering med dine kammerater.

Fødevarer	Grundsmag	Grundsmagens styrke 1-3
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola		
Parmesanost		

Du kan smage dine madrester til med de 5 grundsmage. I Smage-reolen kan du finde andre smagsgivere, der giver den søde, sure, salte, bitre og umami smag. Krydderier er aromastoffer, som påvirker smagen.

### Smage-reolen



# Smagens Dag



## Undersøg

Når du vil bruge dine rester af mad, kan du bruge din viden om grundsmagene til at kombinere en ny ret af din madrest.

Har du fx noget brød, som er blevet lidt tørt, kan du lave croutoner med de 5 grundsmage.

Croutoner er ristede brødterninger, som du kan bruge i en salat, i en suppe eller som snacks.

I klassen skal I tilberede og vurdere smagen i croutoner med de 5 grundsmage.

Del jer i 5 grupper. Gruppe 1 skal lave croutoner 1. Gruppe 2 skal lave croutoner 2 osv.

### Croutoner 1

#### I skal bruge

2 skiver brød – ca. 75 g

1 spsk. mild olivenolie

2 tsk. sukker



#### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på varmluft på 175 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skær brødet i terninger – ca. 1x1 cm. Kom terningerne i en skål.
4. Kom olie og sukker i skålen. Bland.
5. Kom brødterningerne på bagepladen.
6. Sæt croutonerne i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.
7. Tag croutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.

### Croutoner 2

#### I skal bruge

2 skiver brød – ca. 75 g

1 spsk. mild olivenolie

¼ tsk. groft salt



#### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på varmluft på 175 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skær brødet i terninger ca. 1x1 cm. Kom terningerne i en skål.
4. Kom olie og salt i skålen. Bland.
5. Kom brødterningerne på bagepladen.
6. Sæt croutonerne i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.
7. Tag croutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.





## Croutoner 3

### I skal bruge

- 2 skiver brød – ca. 75 g
- 1 spsk. mild olivenolie
- 1 spsk. revet parmesan

### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på varmluft på 175 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skær brødet i terninger – ca. 1x1 cm. Kom terningerne i en skål.
4. Kom olie og revet parmesan i skålen. Bland.
5. Kom brødterningerne på bagepladen.
6. Sæt croutonerne i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.
7. Tag croutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.

## Croutoner 4

### I skal bruge

- 2 skiver brød – ca. 75 g
- 1 spsk. mild olivenolie
- 1 spsk. valnødder

### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på varmluft på 175 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skær brødet i terninger – ca. 1x1 cm. Kom terningerne i en skål.
4. Kom olie i skålen. Bland.
5. Hak valnødderne, og kom dem i skålen. Bland.
6. Kom brødterningerne på bagepladen.
7. Sæt croutonerne i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.
8. Tag croutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.

## Croutoner 5

### I skal bruge

- 2 skiver brød – ca. 75 g
- ¼ citron
- 1 spsk. mild olivenolie

### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på varmluft på 175 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skær brødet i terninger – ca. 1x1 cm. Kom terningerne i en skål.
4. Riv citronen, og kom citronskallen i skålen.
5. Pres citronen, og kom saften i skålen. Bland.
6. Kom olie i skålen. Bland.
7. Kom brødterningerne på bagepladen.
8. Sæt croutonerne i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne og sprøde.
9. Tag croutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.



# Smagens Dag



## Smag og vurder

Anret croutonerne på et fælles bord.

Smag først på en rest tørt brød.

Smag så på croutonerne en ad gangen, og vurder deres smag.

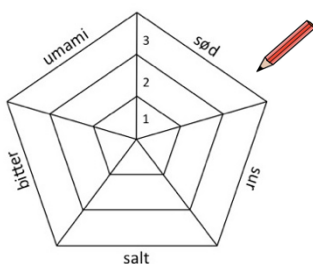
Brug Smage-5-kanten til jeres smagsvurderinger.

Smager brødet/croutonen lidt sød, så farves 1 felt under sød.

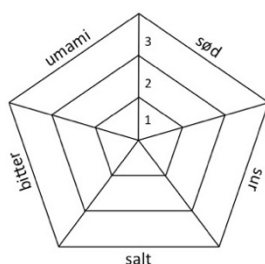
Smager brødet/croutonen meget salt, så farves 3 felter under salt osv.



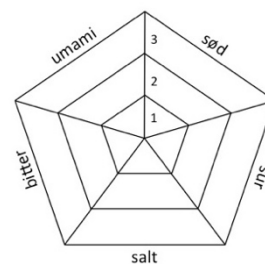
Tørt brød



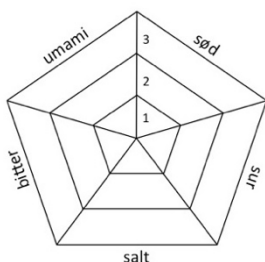
Croutoner 1



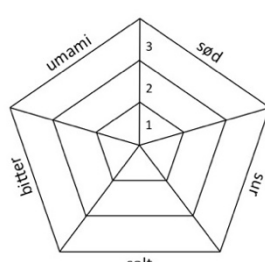
Croutoner 2



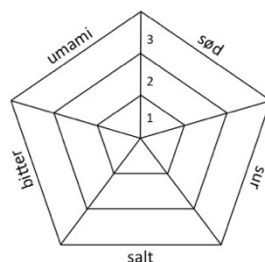
Croutoner 3



Croutoner 4



Croutoner 5



## Diskutér:

- Hvilken grundsmag er mest tydelig i crouton 1, crouton 2 osv.?
- Hvilken fødevarer giver grundsmagen i hver crouton?
- Hvad sker der med brødets smag, når det bliver ristet sammen med en grundsmag?
- Hvordan og til hvilke retter kan I bruge croutonerne?

## Eksperimentér – og lav jeres helt egne croutoner

Brug jeres erfaringer fra smageøvelsen med de 5 croutoner, og lav jeres helt egne croutoner.

I kan bruge lyst eller groft brød, og I kan også bruge rugbrød.

Hvilke grundsmage vil I bruge til jeres croutoner?

Brug Smage-reolen.

Lav croutonerne og diskutér, hvordan I kan bruge croutonerne.







## Workshop 2 - Pak grøntsags-resterne ind i æg

### Mål

- Du kan bruge efterårets grøntsags-rester.
- Du kan vurdere, hvilke dele af grøntsags-resten, du kan bruge, når du laver mad.
- Du kan tilberede en ret af grøntsags-rester sammen med æg.
- Du kan vurdere smagen i din nye grøntsagsret.

Om efteråret er mange grøntsager i sæson. I skemaet herunder kan I se en oversigt over nogle af de grøntsager, der er i sæson om efteråret. Grøntsager i sæson er faste, sprøde, saftige og smagfulde.

EFTERÅR Grøntsager i sæson		
Bladselleri	Jordkokker	Rødkål
Blomkål	Løg	Salater
Broccoli	Majs	Selleri
Grønkål	Pastinak	Spidskål
Grønne bønner	Persillerod	Squash
Gulerødder	Porrer	Tomat
Hvidkål	Rødbeder	

Ofte bliver der rester af de friske grøntsager. Måske er der en gulerod, et stykke squash, lidt broccoli eller en tomat til overs, som ikke blev brugt til de retter, de var beregnet til.

Selvom grøntsagerne er blevet lidt bløde og har fået en plet, kan I bruge dem. Rådne og mugne grøntsager må I ikke spise. Grøntsagerne kan I tilberede på forskellige måder og tilsætte smage fra Smage-reolen.



# Smagens Dag



## Undersøg

I skal arbejde sammen i grupper på 2. I skal tilberede og undersøge, hvordan I kan bruge smagen i grøntsags-rester i en frittata i ovn. Frittata er en italiensk æggecake. I opskriften på frittata i ovn skal I bruge 300 g rester af grøntsager i sæson. Skriv ind i skemaet herunder, hvilke grøntsags-rester I vil bruge, og hvilke smage fra Smage-reolen I vil tilsætte.

Frittata	
Grøntsager I alt 300 g	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	



# Smagens Dag



## Frittata i ovn

2 personer

### I skal bruge

*Til fyld:*

300 g rester af grøntsager i sæson

1 spsk. olivenolie

¼ tsk. oregano

Lidt peber

Lidt salt

*Til æggemasse:*

2 æg

1 dl minimælk

Lidt salt

Lidt peber

10 g parmesan-ost

### Forslag til tilbehør

Grovbrød

Evt. salat af andre grøntsagsrester

### I kan også:

komme en rest af skinke, frisk mozarella-ost eller kogt pasta i frittataen.

### Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.

*Fyld:*

2. Skyl, rens og skræl grøntsagerne.

3. Skær grøntsagerne i mindre stykker.

4. Hæld olien i en gryde.

5. Varm olien op ved middel varme.

6. Kom grøntsagerne i gryden. Rør.

7. Kom oregano, peber og salt i gryden. Rør.

8. Lad grøntsagerne simre ved svag varme i ca. 5 minutter.

*Æggemasse:*

9. Slå æggene ud i en skål.

10. Kom mælk i skålen, og pisk det sammen.

11. Kom salt og peber i skålen. Pisk.

12. Tag et fad på ca. 18x18 cm frem.

13. Smør det med 5 g smør.

14. Hæld grøntsagerne i fadet.

15. Hæld æggemassen i fadet.

16. Riv parmesan-osten, og drys den over æggemassen.

17. Sæt fadet på bageristen, og sæt den midt i ovnen.

18. Bag frittataen i ca. 30 minutter, til den er gylden.

19. Servér frittataen.



*Frittata med broccoli, porre og gulerod*

# Smagens Dag



## Smag og vurder

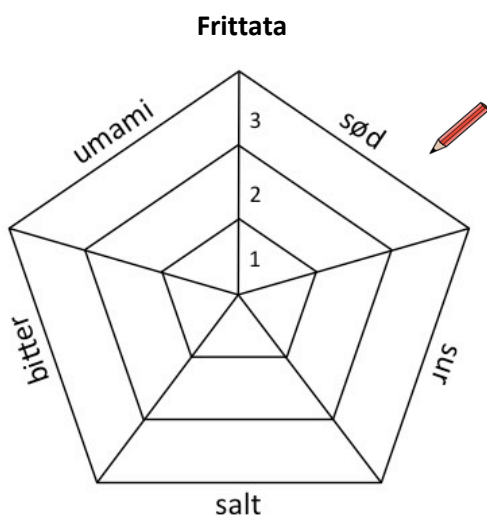
Smag på frittataen, og vurder dens smag.

Brug Smage-5-kanten.

Er smagen lidt umami, farves et felt under umami.

Er smagen lidt salt, farves et felt under salt osv.

Diskutér jeres smagsoplevelse.



Frittata med broccoli, porre og gulerod

## Diskutér

- Hvilke andre grønsagsrester og rester af fx skinke og oste I kunne bruge i jeres frittata.
- Hvilke af ægs madtekniske egenskaber brugte I, da I tilberedte frittataen.

Se skemaet i fuld størrelse på side 18.

## Smagens Dag

**Ægs madtekniske egenskaber**

Æg har mange madtekniske egenskaber. Det vil sige, at ægget reagerer på forskellige måder, når det fx bliver pisket, kogt, stegt eller bagt. Æg kan derfor bruges på flere måder, især fordi de indeholder mange proteiner. Proteinerne forandrer sig, når de bliver pisket og varmebehandlet. Når proteinerne bliver pisket, ændrer de form og kan binde luft (proteinerne denaturerer). Når proteinerne bliver opvarmet, stivner de (proteinerne koagulerer). Æggeblommen indeholder et fedtstof, der hedder lecitin. Lecitin er en emulgator, der kan binde vand og olie til en sammenhængende masse. Æg er også en ret i sig selv fx hårdkogt æg, spejlæg, smilende æg og pocheret æg.

I skemaet kan I se, hvilke madtekniske egenskaber æg har:

Ægs madtekniske egenskaber. Det kan æg bruges til.	Hvilke dele af ægget	Eksempler på retter	Hvordan brugte I ægs madtekniske egenskaber i jeres retter?
Æg kan binde luft og bruges som et hævemiddel	Både æggehvinden og æggeblommen	Marengs og roulade	
Æg kan stivne og bruges som et bindemiddel	Hele ægget	Æggekage, røræg og fars	
Æg kan bruges som et emulgeringsmiddel	Æggeblommen	Mayonnaise, bearnaise-sauce, hollandaise-sauce	
Æg kan binde luft og stivne og kan bruges som hæve- og bindemiddel	Hele ægget	Souffle, pandekager, gratin, rørt kagedej	
Æg kan jævne og bruges som et jævnmiddel	Æggeblommen	Supper og sovser	
Æggehvinden kan stivne og bruges som klaringsmiddel.	Æggehvinden	Suppe og saft	

© Smagens Dag 2021 17



## Workshop 3 - Rester og overskud af søde frugter sammen med små tykke pandekager

### Mål

- Du kan bruge efterårets rester og overskud af frugt.
- Du kan vurdere, om frugten er frisk, så du kan spise den.
- Du kan tilberede frugterne, så de kan gemmes.
- Du kan tilberede rester af frugter og bruge dem sammen med små tykke pandekager.
- Du kan vurdere smagen i de nye retter med frugt.

Blommer, brombær, blåbær, pærer og æbler er nogle af de frugter, der er i sæson om efteråret. I skemaet herunder kan du se, hvilke frugter der er i sæson om efteråret.

EFTERÅR Frugt i sæson		
Blomme Blåbær Brombær Hindbær	Kirsebær Pære Rabarber Æble	<b>Vilde bær</b> Havtorn Hyldebær Rønnebær

Frisk frugt har en kort holdbarhed. Frugt rådner og mugner hurtigt. Og så skal den kasseres. Tidligere tørrede og syltede man frugten, så den ikke gik til spilde. Da man fik dybfryseren, begyndte man at fryse frugten og kunne på den måde gemme den.

De fleste frugter kan I spise friske. Hvis I har mange frugter til rest, kan I koge dem til marmelade.

Hvis I har en lille rest af frugt, som er blevet lidt blød, kan I bruge den i en smoothie, som topping på yoghurt eller havregryn eller som fyld i kager.



# Smagens Dag



## Undersøg

I skal arbejde sammen i en gruppe på 4.

- 2 skal fremstille marmelade af rester af frugt og æblesirup af en rest æblemost.
- 2 skal bage små tykke pandekager. Marmeladen og siruppen skal I bruge som tilbehør til de små tykke pandekager.

Skriv ind i skemaet herunder, hvilke frugter I vil bruge til marmeladen, og hvilke smage fra Smage-reolen I vil tilsætte marmeladen.

<b>Marmelade</b>	
<b>400 g rensset frugt</b>	
<b>Frugter</b>	
<b>Fra Smage-reolen</b>	
<b>Sød</b>	
<b>Sur</b>	
<b>Salt</b>	
<b>Bitter</b>	
<b>Umami</b>	
<b>Andre smagsgivere</b>	

I opskriften på marmelade er der brugt æbler, som er rynkede og plettede. Men I kan bruge de rester af frugter I har, fx blommer, brombær eller blåbær. I skal blot veje jeres frugt-rester, så I har samme mængde frugt som i opskriften.



# Smagens Dag



## Marmelade

1 glas

### I skal bruge

800 g æbler – der skal være  
400 g skrællede æbler uden  
kernehus  
200 g rørsukker  
½ dl vand  
½ citron  
½ vanilje-stang  
1 syltetøjsglas med låg  
½ tsk. Atamon

### I kan også tilsætte:

Lidt ingefær  
Lidt chili  
Lidt kanel  
Lidt stjerneanis

### Sådan skal I gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i terninger.
3. Kom æblerne i en gryde.
4. Kom rørsukker og vand i gryden.
5. Pres citronen, og kom saften i gryden.
6. Skrab kornene ud af vanilje-stangen, og kom korn og stang i gryden.
7. Læg låg på gryden.
8. Kog marmeladen ved svag varme i ca. 30 minutter. Rør engang i mellem i marmeladen.
9. Smag marmeladen til.
10. Skyl syltetøjsglasset med Atamon.
11. Hæld marmeladen i glasset, og sæt låget på.
12. Lad marmeladen køle af.
13. Sæt marmeladen i køleskabet.



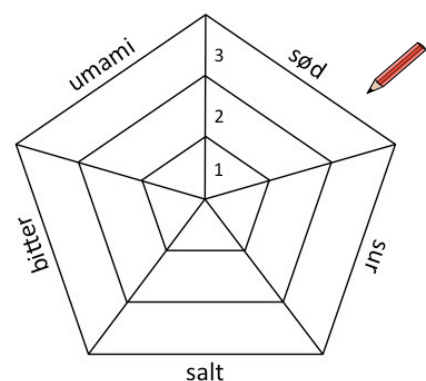
### Vidste du at ...

Atamon er et konserveringsmiddel til brug i hjemmekøkkenet?  
Stoffet natriumbenzoat hæmmer væksten af skimmel- og gærsvampe, men også nogle bakterier.  
I stedet kan man skolde de rene syltetøjsglas i kogende vand. Men pas rigtig godt på med det kogende vand!

## Smag og vurder

Smag på marmeladen, og vurder dens smag.  
Brug Smage-5-kanten.  
Er smagen lidt sød, farves et felt under sød.  
Er smagen lidt bitter, farves et felt under bitter osv.  
Diskutér jeres smagsoplevelse.

### Marmelade



### Diskutér

- Hvilke andre rester af frugt I kan bruge til marmelade.
- Hvilke andre smage I kan tilsætte jeres marmelade, og hvad det betyder for jeres brug af frugt-resterne.

# Smagens Dag



I kan tilberede en sirup af æbleskræller og kernehus, hvis æbleskrællerne er fra friske æbler. Men hvis I har en rest æblemest, kan I bruge den til æblesirup.

## Æblesirup

### I skal bruge

- 3 dl æblemest
- 1 dl rørsukker
- ¼ vaniljestang

- 1 syltetøjsglas med låg
- ½ tsk. Atamon



### Sådan skal I gøre

1. Kom æblemest og rørsukker i en gryde.
2. Skrab kornene ud af vanilje-stangen, og kom korn og stang i gryden.
3. Kog æblesiruppen ved svag varme, til den bliver tykt-flydende.
4. Tag et par dråber af siruppen, og dryp på en tallerken. Hvis den er tykt-flydende, er æblesiruppen færdig.
5. Lad æblesiruppen køle lidt af.
6. Skyl syltetøjsglasset med Atamon.
7. Hæld æblesiruppen i glasset, og lad den køle af.
8. Sæt æblesiruppen i køleskabet.

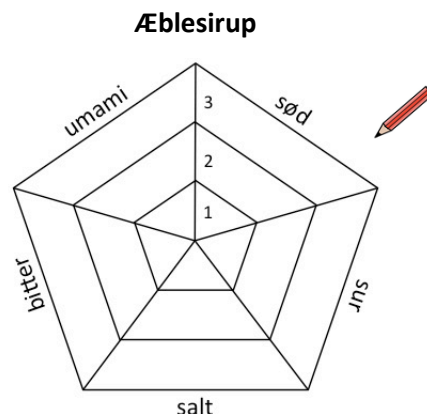
## Smag og vurder

Smag på æblesiruppen og vurder dens smag. Brug Smage-5-kanten.

Er smagen lidt sød, farves et felt under sød.

Er smagen lidt sur, farves et felt under sur osv.

Diskutér jeres smagsoplevelse



Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

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

Vurder æblesiruppens tekstur.

Brug teksturkortet.



# Smagens Dag



## Små tykke pandekager

8-12 stykker

### I skal bruge

75 g hvedemel

2 tsk. sukker

Lidt salt

½ tsk. bagepulver

1 ¼ dl mælk

1 æg

30 g smør



### Sådan skal I gøre

1. Kom hvedemel, sukker, salt og bagepulver i en skål.
2. Hæld mælken i skålen, og pisk det sammen til en dej med et piskeris.
3. Del ægget. Kom æggeghviden i en skål og æggeblommen i dejen.
4. Pisk æggeblommen ind i dejen.
5. Pisk æggeghviden stiv med en håndmixer.
6. Hæld æggeghviden i dejen, og bland forsigtigt med en dejskraber.
7. Kom 10 g smør på en slip-let pande. Smelt smørret.
8. Kom ½ dl dej på panden. Alt efter pandens størrelse kan man bage flere små pandekager ved siden af hinanden samtidig.
9. Bag pandekagerne ca. 2 minutter. Vend pandekagerne, og bag dem ca. 2 minutter på den anden side.
10. Gentag punkt 7, 8 og 9, til al dejen er brugt.
11. Læg 3 pandekager sammen med æblemarmelade, og hæld lidt æblesirup over dem.
12. Pynt evt. pandekagerne med lidt citronmelisse eller revet citronskal.

## Smag og vurdér

Smag på de små tykke pandekager med æblemarmelade og æblesirup, og vurdér deres smag.

Brug Smage-5-kanten.

Er smagen lidt sød, farves et felt sød.

Er smagen lidt sur farves et felt under sur osv.

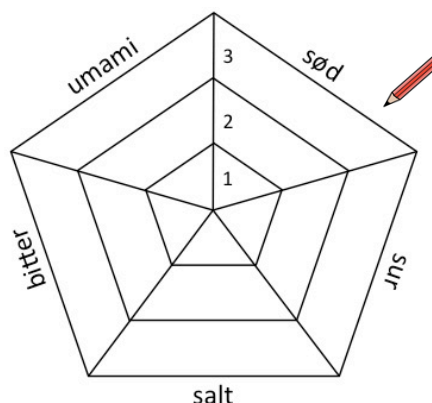
Diskutér jeres smagsoplevelse.

### Diskutér

- Hvordan I kan bruge frugt-rester på andre måder.
- Hvilken anden marmelade I kan bruge til de små tykke pandekager.
- Hvilken af ægs madtekniske egenskaber brugte I, da I tilberedte de små tykke pandekager.

Se skemaet side 18.

### Pandekager med æblemarmelade og æblesirup





## Ægs madtekniske egenskaber

Æg har mange madtekniske egenskaber. Det vil sige, at ægget reagerer på forskellige måder, når det fx bliver pisket, kogt, stegt eller bagt. Æg kan derfor bruges på flere måder, især fordi de indeholder mange proteiner. Proteinerne forandrer sig, når de bliver pisket og varmebehandlet. Når proteinerne bliver pisket, ændrer de form og kan binde luft (proteinerne denaturerer). Når proteinerne bliver opvarmet, stivner de (proteinerne koagulerer). Æggeblommen indeholder et fedtstof, der hedder lecitin. Lecitin er en emulgator, der kan binde vand og olie til en sammenhængende masse.

Æg er også en ret i sig selv fx hårdkogt æg, spejlæg, smilende æg og pocheret æg.

I skemaet kan I se, hvilke madtekniske egenskaber æg har:

Ægs madtekniske egenskaber. Det kan æg bruges til.	Hvilke dele af ægget	Eksempler på retter	Hvordan brugte I ægs madtekniske egenskaber i jeres retter?
Æg kan binde luft og bruges som et hævemiddel	Både æggehviden og æggeblommen	Marengs og roulade	
Æg kan stivne og bruges som et bindemiddel	Hele ægget	Æggekage, røræg og fars	
Æg kan bruges som et emulgeringsmiddel	Æggeblommen	Mayonnaise, bearnaise-sauce, hollandaise-sauce	
Æg kan binde luft og stivne og kan bruges som hæve- og bindemiddel	Hele ægget	Souffle, pandekager, gratin, rørt kagedej	
Æg kan jævne og bruges som et jævnmiddel	Æggeblommen	Supper og sovser	
Æggehviden kan stivne og bruges som klaringsmiddel.	Æggehviden	Suppe og saft	

