Smagens Dag

Smagens Dag 2021
Valgfag - elevmateriale

© Smagens Dag 2021

Smagens Dag

Smagens Dag 2021

Smid ikke smagen ud

Valgfag - elevmateriale

Indhold

Intro 3
Smag og madrester 4
Mål for Smagens Dag 2021 5
Workshop 1 - Brug dine rester af sæsonens grøntsager til en suppe 6
Workshop 2 - Rester i det salte og søde køkken i små vandbakkelser 11
Workshop 3 - Giv dine kyllingerester smag sammen med æg 17
Workshop 4 - Lav den gamle resteret – biksemad – til din egen biksemad 24
Ægs madtekniske egenskaber 27

Brug Smage-reolen,
og sæt smag på resterne

© Smagens Dag 2021 – 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

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 smagen 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/publikationsarkiv/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 fødevaregrupper vi kasserer fra 1-6, hvor 1 er mest og 6 er mindst.

© Smagens Dag 2021

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 27 kan du se, hvilke madtekniske egenskaber æg har.

Vidste du, at

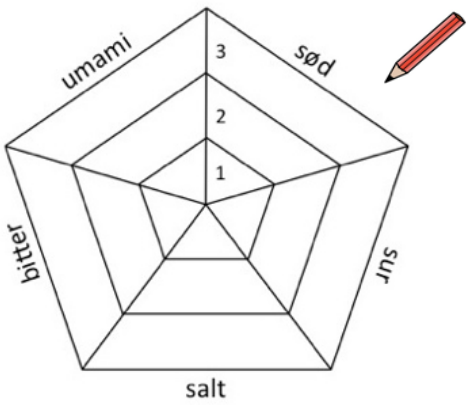
- romkugler er lavet af wienerbrødsrester
- croutoner og rasp er lavet af daggammelt brød
- rugbrødschips er lavet af daggammelt rugbrød.

© Smagens Dag 2021

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.

I de 4 workshops skal du bruge Smage-5-kanten og Teksturkortet, når du vurderer smagen af retterne tilberedt af rester.



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
Fedtet	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Når du skal sammensætte og smage resterne til i nye retter, skal du bruge Smage-reolen.

Hvis du vil vide mere om de 5 grundsmage, madspild og spild af smag, kan du arbejde med workshoppen: *De 5 grundsmage og madrester*. Du finder workshoppen på www.smagensdag.dk – 2021 i materialet: Smid ikke smagen ud, 4.-7. klassetrin – elevmateriale, side 5.

© Smagens Dag 2021

Workshop 1 - Brug dine rester af sæsonens grøntsager til en suppe

Mål

- Du kan vurdere, om dine rester af grøntsager er så friske, at de kan bruges i forskellige retter.
- Du kan "booste" grøntsager, der er blevet lidt "trætte".
- Du kan give eksempler på retter, hvor rester af grøntsager er en del af retten.
- Du kan tilberede en suppe af grønsagsrester med pocheret æg og vurdere suppens smag og tekstur.

Grøntsager har den bedste smag, duft, farve og tekstur, når de er modne og er i sæson.
Mange grøntsager kan fås hele året. Men spiser du danske grøntsager i sæson, så får du friske grøntsager, som har den bedste smag og en høj næringsværdi. Når du spiser efter sæsonen, så bliver din mad også varieret, og du tager hensyn til klima og miljø.
Om efteråret er mange danske grøntsager i sæson, fx rodfrugter, løg, kål, broccoli og porre. Mange af grøntsagerne kan gemmes på køl, så de kan holde sig friske gennem hele vinteren.

Brug rester af grøntsager

Når man køber friske grøntsager i et supermarked, er mange af dem pakket i poser eller bakker med minimum 1 kg. Så der bliver tit rester af grøntsager, når man har brugt de grøntsager fra pakken til den ret, de var bestemt til. Mange grøntsager ender i skraldespanden og er madspild. Måske fordi vi glemmer, hvad vi har i grøntsagsskuffen, og grøntsagerne når at blive dårlige, før vi får brugt dem.

Du kan bruge dine sanser, når du vurderer dine grønsagsresters kvalitet. Se, duft og føl på fx en gulerod, en porre, en tomat eller andre rester af grøntsager og vurdér, om de kan spises. Hvilke retter kan dine rester af grøntsagerne blive til?

Lav en liste i klassen med retter, I kan bruge rester af forskellige grøntsager til.

© Smagens Dag 2021

Boost dine ”trætte” grønsager

Selvom du opbevarer grøntsagerne korrekt i køleskab eller køkkenskab, kan grøntsager blive lidt ”trætte” efter noget tid. I stedet for at kassere de ”trætte” gulerødder, pastinakker og agurker, kan du *booste* dem.

Prøv selv

Sådan booster du dine grøntsager:

- Kom koldt vand i en skål.
- Skær et friskt snit i stilk eller rodende i grøntsagen.
- Læg grøntsagerne i skålen.
- Lad grøntsagerne stå i det kolde vand, til de er saftspændte og faste.

Undersøg

I skal tilberede en suppe af grove grøntsager, som er i sæson om efteråret. Grove grøntsager er fx rodfrugter som gulerod, pastinak, persillerod, selleri, jordskok og rødbede.
Måske er der også nogle rester af andre grøntsager eller kartofler i køleskabet eller i skuffen med grøntsager, som I kan bruge i jeres suppe? Fx porre, bladselleri eller græskar.
Hvis I vil have en spicy suppe, kan I komme hakket hvidløg i suppen sammen med løg. I kan også bruge forskellige krydderier, fx timian, karry eller paprika, som gør suppen krydret.
Når I skal servere suppen, kan I komme topping på den. Så bliver suppen ekstra lækker.
Se forslag til topping:

Topping

- Croutoner
- Gulerodsspåner
- Friske krydderurter, fx persille eller purløg
- Ristede nødder eller kerner
- Æbleterninger
- Kartoffel- og kålchips
- Cremefraiche
- Yoghurt.

© Smagens Dag 2021

Smagens Dag

Inden I går i gang med at lave suppen, skal I vælge, hvilke rester af rodfrugter, knolde og løg I vil lave suppen af.

I skal også vælge de grundsmage og andre smagsgivere, I vil bruge. Se Smage-reolen.

Skriv jeres valg i skemaet.

Sæsonens grøntsags-restesuppe	
Grøntsager **I alt 700 g**	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

© Smagens Dag 2021

Til suppen skal I lave et pocheret æg til hver person.

I skal arbejde i grupper med 4:

- 2 af jer laver suppe
- 2 af jer tilbereder topping og pocheret æg.

Sæsonens grøntsags-restesuppe

I skal bruge

700 g grøntsags-rester
20 g smør
Krydderier
7 dl vand
1 hønsebouillon-terning
Lidt salt
Lidt peber
1 dl fløde

Til topping:
Vælg selv

Sådan skal I gøre

1. Vask, rens og skræl grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i terninger.
3. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
4. Kom grøntsagerne i gryden, og svits dem.
5. Kom krydderierne i gryden.
6. Kom vand og bouillon-terning i gryden.
7. Læg låg på gryden. Kog ved svag varme i ca. 20 minutter, til grøntsagerne er møre.
8. Tag gryden af varmen.
9. Kom suppen i en blender. Blend i 1 minut, til suppen er jævn.
10. Hæld suppen tilbage i gryden.
11. Kom salt, peber og fløde i gryden. Rør.
12. Kog suppen. Smag suppen til med salt og peber.
13. Fordel suppen i 4 dybe tallerkener.
14. Anret topping på suppen.

Pocheret æg

1 stk. pr. person

I skal bruge

½ l vand
1 spsk. eddike
1 æg

Sådan skal I gøre

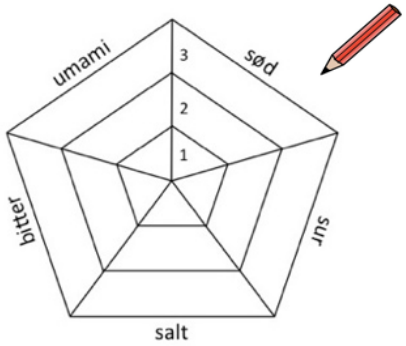
1. Kom vand og eddike i en gryde. Læg låg på gryden.
2. Bring vand og eddike i kog. Skru ned.
3. Slå ægget ud i en kop.
4. Rør rundt i vandet, så det danner en spiral.
5. Sænk ægget forsigtigt ned i det næsten kogende vand.
6. Pochér ægget i ca. 3 minutter, til æggehviden har samlet sig om æggeblommen og er hvid og fast.
7. Tag ægget op med en hulske, og læg det på en tallerken.
8. I skal pochere 4 æg.

© Smagens Dag 2021

Smag og vurdér

Smag på suppen med topping, og vurdér suppens smag og tekstur.
Brug Smage-5-kanten og teksturkortet. Er smagen lidt sød, farves et felt sød.
Er smagen lidt sur, farves et felt under sur osv.

Suppe med topping



Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

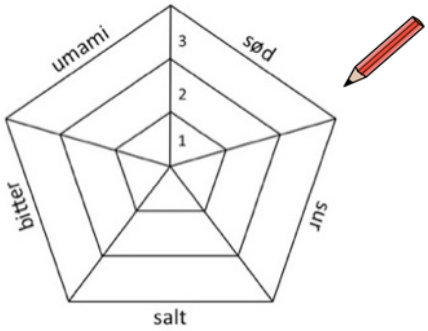
Teksturkort

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

Diskutér jeres smagsoplevelse. Hvilke grundsmage og teksturer er mest tydelige i jeres grøntsagssuppe?

Kom 1 pocheret æg i hver tallerken.
Smag på suppen med ægget.
Vurdér smagen og teksturen.

Suppe med topping og pocheret æg



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
Fedtet	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Diskutér

- Hvad sker der med suppens smag og tekstur, når der tilsættes et pocheret æg til suppen?
- Hvilke andre rester af grøntsager i sæson kan I bruge i suppen, så de ikke bliver til madspild og spild af smag?

© Smagens Dag 2021

Workshop 2 - Rester i det salte og søde køkken i små vandbakkelser

Mål

- Du kan bruge og tilsmage forskellige rester til små forretter eller desserter.
- Du kan anrette de tilberedte rester i vandbakkelser.
- Du kan vurdere smagen og teksturen af vandbakkelser med fyld til det salte og det søde køkken.

Man får ofte små rester, som man ikke altid lige ved, hvad man kan bruge til. Resterne fra middagsmaden kan være fx et stykke dampet laks eller lidt rejer. Rester af mælkeprodukter, fx yoghurt, cremefraiche, mælk eller ost kan være svære at bruge. Rester af syltede grøntsager og frugter, fx lidt syltetøj og syltede agurker bliver ofte kasseret. Men mange små rester kan du bruge og tilberede til små forretter eller desserter, så de ikke bliver til madspild.

Undersøgelser fra 2017 viser, at hver dansker om ugen kasserer:

- 303 g frugt og grøntsager
- 201 g brød og kager
- 130 g langtidsholdbare fødevarer, fx mel, gryn, pasta, konserves og te
- 128 g kød og kødprodukter
- 62 g mejeriprodukter som mælk, yoghurt, ost
- 8 g drikke og andre fødevarevæsker, fx eddike.

Undersøg

I skal arbejde sammen i en gruppe på 6.

- 2 af jer skal fremstille laksemousse af rester. Laksemoussen skal bruges som fyld i vandbakkelser, der skal serveres som en forret.
- 2 af jer skal tilberede en frugtkompot af frugtrester. Kompotten skal bruges til fyld i vandbakkelser, der skal serveres som en dessert.
- 2 af jer skal bage 12 vandbakkelser.

Rester af dampet laks

Rester af bær

© Smagens Dag 2021

Smagens Dag

Notér i skemaet, hvilke rester I vil bruge i laksemoussen, og hvilke smage fra Smage-reolen I vil bruge.

Laksemousse	
Rester af fisk eller skaldyr, 100 g	
Mælkeprodukt	
Syltede grøntsager	
Grøntsager	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

Laksemousse

I skal bruge

100 g dampet laks
15 g syltet agurk/agurkesalat
¼ citron – økologisk eller usprøjtet
3 spsk. cremefraiche/yoghurt
1 blad husblas
Lidt salt
Lidt peber

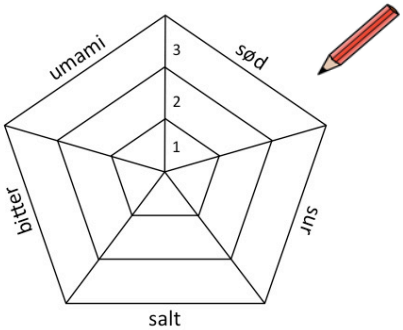
Sådan skal I gøre

1. Kom laksen i en skål, og mos den med en gaffel.
2. Hak agurken fint, og kom den i skålen.
3. Riv og pres citronen. Kom citronskal og citronsaft i skålen. Bland.
4. Kom cremefraiche/yoghurt i skålen, og bland godt.
5. Læg husblassen i en skål, og hæld koldt vand i skålen.
6. Lad husblassen stå i blød i 5 minutter.
7. Kom 2 dl vand i en gryde. Kog vandet, og skru ned.
8. Hæld vandet fra husblassen, og tryk vandet af husblassen.
9. Læg husblassen tilbage i skålen.
10. Sæt skålen i gryden, og smelt husblassen.
11. Lad husblassen køle af, til den er ca. 35 grader.
12. Hæld husblassen i laksemoussen i en tynd stråle, mens I rører.
13. Smag laksemoussen til med salt og peber, og sæt laksemoussen i køleskabet i ca. 30 minutter.

Smag, og vurdér

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

Laksemousse



© Smagens Dag 2021

Frugtkompot

Skriv ind i skemaet, hvilke rester I vil bruge i jeres frugt-kompot, og hvilke smage fra Smage-reolen I vil bruge.

I opskriften på frugtkompot skal I bruge 200 g rester af bær i sæson, fx hindbær, brombær eller blåbær.

I kan bruge både friske og frosne.

Frugtkompot	
Frugter **friske eller frosne** **I alt 200 g**	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

En kompot er lavet af frisk eller frossen frugt. Frugten bliver kogt forsigtigt med lidt sukker, så frugten bliver i hele stykker.

Hvis I har meget frugt til overs, kan I fryse frugterne. Frugt forandrer ikke smag, når den bliver frosset. Men frugtens tekstur bliver forandret.

© Smagens Dag 2021

Frugtkompot

4 personer

I skal bruge

200 g rester af bær i sæson
¼ vaniljestang
50 g rørsukker
1 blad husblas

Du kan også tilsætte:
Lidt citronsaft
Lidt citronskal
Lidt chili
Lidt lakridspulver

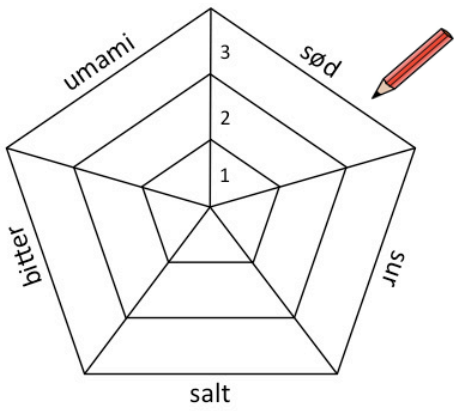
Sådan skal I gøre

1. Skyl forsigtigt bærrene. Hvis nogle af bærrene er dårlige, skal I tage dem fra og kassere dem.
2. Kom bærrene i en gryde.
3. Skær vaniljestangen igennem på langs, og skrab kornene ud.
4. Kom vaniljekorn og vaniljestang i gryden.
5. Kom rørsukkeret i gryden.
6. Varm forsigtigt kompotten op, og lad den koge ved svag varme i 5-10 minutter.
7. Tag gryden af.
8. Læg husblassen i en skål, og hæld koldt vand i skålen.
9. Lad husblassen stå i blød i 5 minutter.
10. Hæld vandet fra husblassen, og tryk vandet af husblassen.
11. Kom husblassen i kompotten, og rør til husblassen er smeltet.
12. Smag kompotten til.
13. Hæld kompotten i en skål, og sæt den i køleskabet i ca. 30 minutter, til den er helt kold.

Smag, og vurdér

Smag på frugtkompotten, og vurdér 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.

Frugtkompot



Diskutér

- Hvilke andre rester af frugt I kunne bruge i kompotten.
- Hvilke andre smage I kan tilsætte jeres kompot, og hvad det betyder for jeres brug og tilberedning af frugtresterne.

© Smagens Dag 2021

Vandbakkelser

12 stykker

I skal bruge

60 g smør
1½ dl vand
90 g hvedemel
2 æg
OBS: Vær opmærksom på, at I måske skal bruge mere end 2 æg.
Vandbakkelses-dejen skal være luftig og sammenhængende.

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Kom smørret og vandet i en gryde. Kog vandet, til smørret er smeltet.
4. Kom melet i gryden. Rør, til dejen er blank og fast.
5. Hæld dejen i en skål. Lad dejen køle af, til den er ca. 40 grader.
6. Slå et æg ud i en kop. Kom ægget i skålen, og rør godt, til dejen hænger sammen.
7. Slå det andet æg ud i en kop. Kom ægget i skålen, og rør godt, til dejen hænger sammen.
8. Sæt, med to skeer, 12 vandbakkelser på bagepladen.
9. Bag vandbakkelser midt i oven i 25-30 minutter. I MÅ IKKE ÅBNE OVNEN, MENS VANDBAKKELSERNE BAGER.
10. Tag vandbakkelserne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

Vandbakkelser til forret

I skal bruge

6 vandbakkelser
Laksemoussen

Til pynt:
Krydderurter, fx:
Sødskærm
Persille
Purløg

Sådan skal I gøre

1. Klip et hul i vandbakkelserne.
2. Kom laksemousse i vandbakkelserne.
3. Sæt vandbakkelserne på et fad.

Pynt:

4. Pynt vandbakkelserne med krydderurter.
5. Servér vandbakkelserne.

© Smagens Dag 2021

Vandbakkelser til dessert

I skal bruge

6 vandbakkelser
1, 5 dl piskefløde
Frugtkompot

Til pynt:
1 spsk. flormelis

I kan også lægge mere pynt på:
Lidt revet citronskal
Mynte- eller citronmelisse-blade

Sådan skal I gøre

1. Hæld piskefløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
2. Vend lidt efter lidt frugtkompot i flødeskummet med en blød dejskraber. Måske skal I ikke bruge al frugtkompotten.
3. Klip et hul i de 6 vandbakkelser, og fyld dem med frugtkompot-flødeskummet.
4. Sæt vandbakkelserne på et fad.

Pynt:

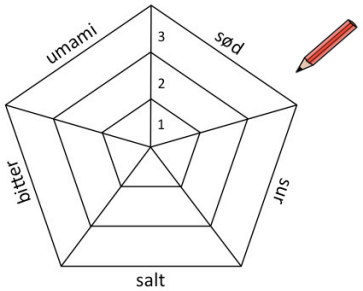
5. Kom flormelissen i en si, og sigt det over vandbakkelserne.
6. Servér vandbakkelserne.

Smag, og vurdér

Smag på en vandbakkelse med laksemousse, og vurdér dens smag.
Brug Smage-5-kanten.
Er smagen lidt sur, farves et felt under sur.
Er smagen lidt umami, farves et felt under umami osv.
Diskutér jeres smagsoplevelse.

Sammenlign smagen i laksemoussen og i vandbakkelsen med laksemousse.

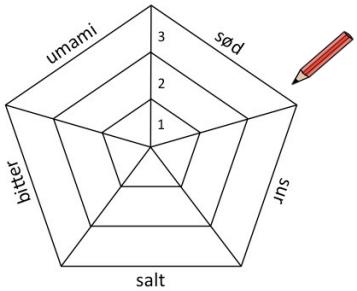
Vandbakkelse med laksemousse



Smag på en vandbakkelse med frugtkompot og flødeskum, og vurdér 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.

Sammenlign smagen i frugtkompotten og i vandbakkelsen med frugtkompot og flødeskum.
Diskutér forskellen.

Vandbakkelse med frugtkompot og flødeskum



Diskutér

- Hvilke andre rester I kan bruge til fyld i vandbakkelserne til det salte og det søde køkken.
- Hvilke af ægs madtekniske egenskaber I brugte, da I tilberedte vandbakkelser. Se skemaet side 27.

© Smagens Dag 2021

Workshop 3 - Giv dine kyllingerester smag sammen med æg

Mål

- Du kan give eksempler på, hvordan du kan bruge rester af kyllingekød.
- Du kan tilberede retter med rester af tilberedt og ferskt kyllingekød sammen med æg og vurdere retternes smag og tekstur.
- Du kan forklare, hvorfor det er klimavenligt at vælge kyllingekød.

Kylling er det mest populære fjerkræ i Danmark, og derfor har man ofte rester af kyllingekød i sit køleskab.

Du kan købe en hel kylling, eller du kan vælge at købe kyllingekød i mange udskæringer, fx kyllingelår eller kyllingebryst i supermarkedet og hos slagteren. Kyllingekød har en mild smag, som du kan bruge sammen med mange slags fødevarer, fx æg, bacon, bælgfrugter, ris, gulerødder, champignon, squash, friske krydderurter og tørrede krydderier.

Du kan få inspiration til retter med kylling fra hele verden, da kylling bliver tilberedt og spist i alle madkulturer.

Kød og madspild

Kød og kødprodukter er en stor del af danskernes madspild. Måske er det fordi, at vi laver mere mad, end vi kan spise? Eller måske er vi ikke klar over, hvordan vi kan bruge resterne fra måltiderne i andre retter?

Du kan fx gemme rester med kogt eller stegt kylling i køleskabet og bruge dem i madpakken eller i nye retter som fyld i salater, omeletter, tærter, pasta- eller risretter. Hvis du har et stykke ferskt kyllingebryst til overs, kan du fx bruge det i en wokret sammen med mange grøntsager, lave fyld til dine pandekager eller tilberede kyllingenuggets.

Mindre kød og flere grøntsager, bælgfrugter og fuldkorn.
Sådan lyder det i Danmarks 7 officielle kostråd fra 2021, som vejleder danskerne i at spise sundt og klimavenligt:
https://www.youtube.com/watch?v=mCBnMrZQZVs

Kød har ifølge forskerne et højt klimaaftryk. Ved at spise mindre kød og vælge fjerkræ og grisekød frem for oksekød, viser nogle opgørelser, at vi kan reducere klimaaftrykket med 20-25 %.

© Smagens Dag 2021

Undersøg

I skal tilberede en kyllingesalat med rester af stegt eller kogt kyllingekød og vurdere salatens smag og tekstur. I skal bruge mayonnaise, som I selv laver, til salaten.

- I skal arbejde sammen 2 og 2.
- 2 laver mayonnaise og 2 laver fyld.

Mayonnaise

I skal bruge

1 æg
Lidt salt
Lidt peber
1 tsk. hvidvinseddike
1 dl mild olivenolie

Sådan skal I gøre

1. Del ægget. Kom æggeblommen i en skål, og æggehviden i en anden skål. Gem æggehviden i køleskabet. I skal bruge den i omeletten i retten: Lynstegt kylling.
2. Kom salt, peber og eddike i æggeblommen.
3. Pisk det sammen med et piskeris.
4. Pisk olien i lidt ad gangen i en tynd stråle. Hæld så langsomt, at olien hele tiden når at blive pisket ind i æggeblommen. Hold af og til pause med olien, og pisk godt, til mayonnaisen er fast og cremet.
5. Sæt straks mayonnaisen i køleskab.

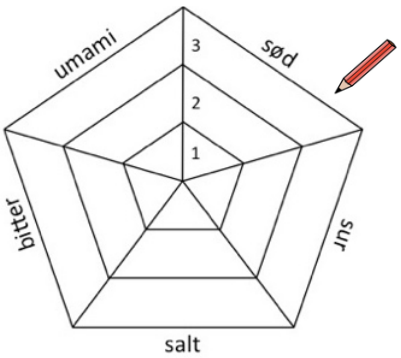
I kan også smage jeres mayonnaise til med hvidløg og krydderier og spise den til brød og pommes frites.

Vælg grøntsager og frugter til jeres kyllingesalat

I skal vælge hvilke grøntsager og frugter, I vil bruge i jeres kyllingesalat. I skal forsøge at få alle grundsmagene med i jeres salat.

Smag først på kyllingekødet, og vurdér kødets smag. Brug Smage-5-kanten.

Kogt eller stegt kylling



© Smagens Dag 2021

Smagens Dag

Hvilke frugter og grøntsager vil passe sammen med kyllingekødet?

Agurk, blegselleri, forårsløg, gulerod, karse, kål, majs, peberfrugt, svampe, vinduer, æble … eller andet frugt og grønt I har rester af?

Skriv jeres valg af frugter og grøntsager ind i skemaet.
Skriv i skemaet, hvilke andre smage fra Smage-reolen I vil bruge.

Kyllingesalat	100 g kogt eller stegt kyllingekød
Grøntsags-/frugtrester I alt 100 g	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

© Smagens Dag 2021

Kyllingesalat

I skal bruge

Til dressing:
½ dl mayonnaise
1 dl skyr/yoghurt/cremefraiche
½ tsk. dijonsennep
½ tsk. karry
Lidt salt
Lidt peber

Til fyld:
100 g kogt eller stegt kyllingekød
100 g frugter/grøntsags-rester

Til pynt:
Purløg

Sådan skal I gøre

Dressing:
1. Kom mayonnaise, sennep, karry, salt og peber i skålen. Bland godt.
2. Tilsæt skyr/yoghurt/cremefraiche. Bland godt.
3. Smag dressingen til.

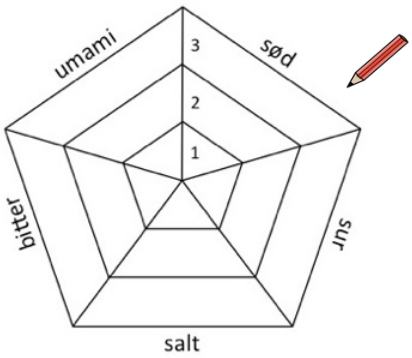
Fyld:
4. Skær kyllingekødet i terninger. Kom dem i dressingen.
5. Skyl og rens de valgte frugter og grøntsager, og skær dem i små stykker.
6. Kom grøntsags- og frugtstykkerne i dressingen. Bland forsigtigt.
7. Smag kyllingesalaten til.
8. Pynt med purløg.

Forslag til tilbehør
Rugbrød/ristet rugbrød

Smag, og vurdér

Smag på kyllingesalaten. Vurdér kyllingesalatens smag og tekstur.
Brug Smage-5-kanten og teksturkortet.

Kyllingesalat



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
Fedtet	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Diskutér

- Hvilke grundsmage er mest tydelige i kyllingesalaten?
- Hvilken betydning har kyllingesalatens tekstur for jeres smagsoplevelse?
- Hvad sker der med kyllingekødets smag, når kyllingeresten bliver til en ny ret?
- Hvilke af ægs madtekniske egenskaber brugte I, da I tilberedte mayonnaise. Se skemaet side 27.

© Smagens Dag 2021

Undersøg

I skal bruge en rest fersk kylling til en lynstegt kyllingeret med inspiration fra Asien. Her er kyllingekød en meget brugt råvare. Når kyllingekødet bliver skåret i terninger eller strimler, skal det kun stege i kort tid for at blive mørt. Så kyllingekød passer godt i de mange lynstegte retter i wok, som er en vigtig del af madkulturen i Asien. I wokretterne er der også mange grøntsager, fx løg, bønner, peberfrugter, champignon, tomater og agurk. Så det er let at få brugt sine rester af både kylling og grøntsager i en wokret. I Asien bruger man fiskesauce til at salte de lynstegte retter med. Man kommer også ofte strimler af en omelet hen over retten.

Skriv i skemaet, hvilke grønsagsrester i sæson I vil bruge. Skriv også, hvilke smage fra Smage-reolen I vil bruge.

Lynstegt kylling 200 g fersk kylling	
Grøntsags-rester **300 g i alt**	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

© Smagens Dag 2021

Lynstegt kylling med omeletstrimler

I skal bruge

Til omeletstrimler:

2 æg
1 æggehvide (rest fra mayonnaisen)
½ dl vand
1 tsk. fiskesauce
1 spsk. jordnøddeolie

Til lynstegt kylling:

200 g kyllingebryst
300 g grøntsags-rester i sæson
2 spsk. jordnøddeolie
2 spsk. vand
½ spsk. riseddike
½ spsk. fiskesauce
1 tsk. sukker
Lidt peber

Forslag til tilbehør

Rester af ris eller nudler

Sådan skal I gøre

Omeletstrimler:

1. Slå æggene ud i en skål.
2. Kom æggehviden, vand og fiskesauce i skålen, og pisk det godt sammen.
3. Kom olien på en pande, og varm panden op. Skru ned.
4. Kom æggemassen på panden. Steg til omeletten er fast.
5. Vend omeletten, og steg 1 minut.
6. Tag omeletten af panden, og læg den på en tallerken.
7. Lad omeletten blive kold.
8. Rul omeletten sammen, og skær den i strimler.

Lynstegt kylling:

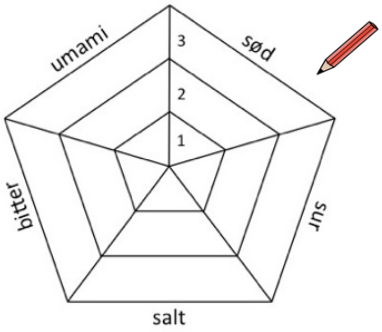
9. Skær kyllingebrystet i strimler.
10. Rens, skyl og skræl grøntsagerne, og skær dem i små strimler eller terninger.
11. Kom olien i en wok. Varm olien op.
12. Kom kyllinge-strimlerne i wokken. Lynsteg kyllingestrimlerne, til de skifter farve og er møre.
13. Kom grøntsagerne i wokken. Rør.
14. Kom vand, riseddike, fiskesauce og sukker i wokken.
15. Steg i ca. 3 minutter.
16. Smag retten til med peber og fiskesauce.
17. Kom den lynstegte kyllingeret i et fad.
18. Læg omeletstrimlerne på retten.

© Smagens Dag 2021

Smag, og vurdér

Smag på den lynstegte kyllingeret UDEN omeletstrimler. Vurdér rettens smag og tekstur.
Smag på retten MED omeletstrimler. Vurdér rettens smag og tekstur. Brug Smage-5-kanten og teksturkortet.

Lynstegt kylling

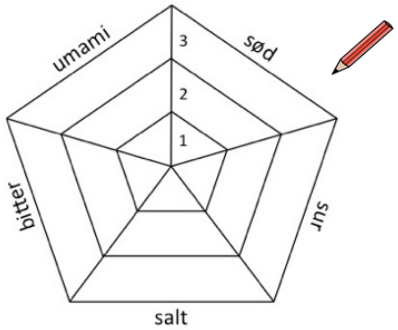


Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Teksturkort

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

Lynstegt kylling med omeletstrimler



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
Fedtet	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Diskutér

- Hvad betyder omeletstrimlerne for rettens smag og tekstur?
- Hvilke grøntsagsrester vil passe godt sammen med rester af kylling, der skal lynsteges?
- Hvilke smage i retter med kylling fra andre madkulturer kan inspirere jer til retter med kyllinge- og grøntsagsrester?

© Smagens Dag 2021

Workshop 4 - Lav den gamle resteret – biksemad – til din egen biksemad

Mål

- Du kan bruge rester og tilberede din egen biksemad.
- Du kan vælge smage til din biksemad.
- Du kan vælge forskellige teksturer til din biksemad.
- Du kan tilsmage din egen biksemad.

Biksemad er en mere end 100 år gammel dansk resteret.
For 100 år siden blev alle rester brugt. Mad var dyrt, og man havde mere tid til at lave maden.

Om søndagen fik familien ofte en stor oksesteg eller kalvesteg med kogte kartofler og sovs. De næste dage blev resten af stegen brugt til middagsmaden. Kold steg med sovs og kartofler, kød i sovs, som en slags gullasch og til sidst biksemad. Det sidste kød blev skåret i terninger og stegt sammen med hakkede løg og kogte kartofler i terninger. Hvis der stadig var en rest af sovsen, blev den også brugt til biksemaden.

Biksemad er fuld af umami-smag, og i 1980'erne blev biksemad en "herreret". Nu blev den serveret sammen med bearnaisesovs, et spejlæg og syltede agurker eller rødbeder. Retten kom også på restauranternes menukort.

Undersøg

I skal arbejde sammen i grupper på 4 og designe jeres egen biksemad af rester. I skal designe retten til jer og jeres familie, så den passer til året 2021 – i en ny udgave af retten.
I skal overveje om basis i biksemaden er kød, kogte kartofler og løg eller basis er grøntsager, så jeres biksemad bliver vegetarisk.
Diskutér også hvilken sovs I kan tilsætte – skal den være kold eller varm?

- Hvilke slags æg vil I have til jeres biksemad? Spejlæg, pocheret æg, smilende æg eller hårdkogt æg?
- Hvilke grøntsager I vil tilsætte – syltede eller friske, fx gulerødder i spåner, fintsnittet kål, hakket grønkål eller andet?

Biksemad af grønsager

Biksemad med spejlæg

Biksemad med rester af kød

© Smagens Dag 2021

Skriv ind i skemaet, hvilke rester I vil bruge, og hvad I vil bruge fra Smage-reolen til jeres biksemad.

Biksemad - 2021	
Kød **Måske har I i fryseren rester af:** Bacon Medisterpølse Stegt kød Fisk	
Kogte kartofler	
Grøntsager	
Æg: Spejlæg Pocheret æg Smilende æg Hårdkogt æg	
Sovs	
Fra Smage-reolen	
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

Smagens Dag

Lav jeres biksemad. Udform en opskrift på biksemaden.

Vores biksemad
4 personer

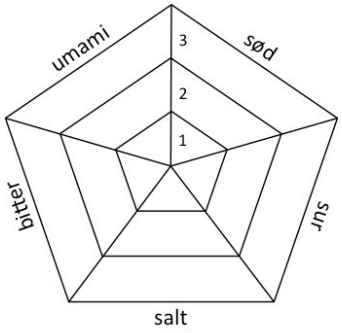
I skal bruge

Sådan skal I gøre
1.
2.

Smag, og vurdér

Smag på jeres biksemad og vurdér smagen. 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.
Vurdér biksemadens tekstur. Brug teksturkortet.

Vores biksemad



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
Fedtet	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

Tag billeder af jeres egen biksemad.
Sæt billeder, opskrifter og de udfyldte Smage-5-kanter og teksturkort op i madkundskabslokalet.

Diskutér

- Hvordan har I brugt jeres rester?
- Fik I de smage, I gerne ville have?
- Hvilket æg valgte I til jeres biksemad – og hvorfor?

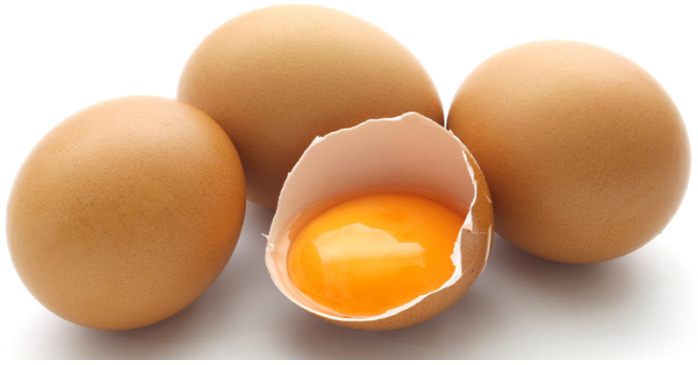
© Smagens Dag 2021

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 jævnemiddel	Æggeblommen	Supper og sovser	
Æggehviden kan stivne og bruges som klaringsmiddel.	Æggehviden	Suppe og saft	



© Smagens Dag 2021