

Smagens Dag



Smid ikke smagen ud - mælke-rester i oktober

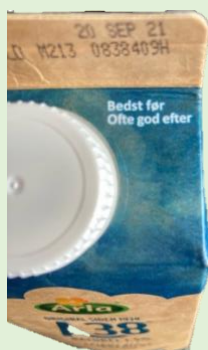
Af Hanne Birkum og Kirsten Marie Pedersen



Kort om: **Mælk**

Vi får ofte rester af mælk og mælkeprodukter, fordi vi måske ikke kan nå at bruge en hel liter mælk eller yoghurt, før datoen er udløbet. Mælk og andre mælkeprodukter ligger nummer 5 på en liste over de fødevarer, der giver madspild i Danmark.

Mælk har en kort holdbarhed, da indholdet af næringsstoffer er stort. Mælk indeholder protein, fedt, kulhydrat, mange mineraler fx calcium og vitaminer fx A, D og B. På mejeriet bliver mælken behandlet og bliver til forskellige mælkeprodukter. Du kender fx letmælk, yoghurt og ost, der har forskelligt næringsindhold. Al mælk i Danmark er pasteuriseret. Det vil sige, at de bakterier, der kan gøre os syge, bliver dræbt. Mælk og mælkeprodukter skal opbevares på køl i køleskabet.



Datomærkning af mælkeprodukter

I toppen af mælkekartonen kan du se en dato for, hvornår mælken er hældt i kartonen. Du kan også se en dato, der angiver, hvornår mælken er **bedst før**. Under **bedst før** står der også: **ofte god efter**. På kartonens side er det også angivet, hvor længe mælken kan holde sig, når den er åbnet.

Hvis **bedst før** datoen er overskredet, skal du bruge dine sanser – lugte- og synssansen og vurdere, om mælken stadig kan bruges. Du kan evt. smage på lidt af mælken.

Hvis mælken lugter surt og er klumpet, må du ikke bruge den.

Det kan du bruge mælke-rester til

Du kan godt bruge mælke-rester, der er ældre, end **bedst før** datoen angiver. Men så skal du bruge mælken i retter, der skal varmes op over 75 grader. Så bliver de bakterier, der kan gøre os syge, dræbt. Du kan bruge mælke-resterne til varme sovser, varme drikke, kager, brød og boller. I workshoppen her skal du bruge rester af drømmemælk og surmælks-produkter i de små brød: mælke-knuder.

Vidste du at

- mejeriprodukter er: Mælk, surmælksprodukter, smør og ost.
- af mælk laver man surmælksprodukter som fx tykmælk, yoghurt og A38.
- af mælk laver man ost.
- man tager fedtet ud af mælken og får fløde.
- af fløden laver man smør. Man siger, at man kerner smør.
- sødmælk, letmælk, minimælk, skummetmælk og kærnemælk bliver kaldt drømmemælk.

Vidste du at

- koen producerer mælk, når den skal føde en kalv.
- når koen skal føde en kalv, hedder det at koen kælver.
- man kan drikke mælk fra får, geder, rensdyr, heste og kameler.

Smagens Dag



Mælke-knuder

10 stykker

I skal bruge

25 g gær
2 dl mælke-rester fx sødmælk, letmælk eller minimælk
1 dl surmælks-rester fx yoghurt, A38 eller tykmælk
½ tsk. salt

½ dl rugmel
Ca. 6 dl hvedemel

Til pensling:

½ dl mælke-rester fx sødmælk, letmælk eller kærnemælk

I kan spise mælkeknuderne sammen med:

- Ost
- Smør
- Syltetøj
- Pålægschokolade
- Pålæg

OG I kan bruge mælke-knuderne til:

- Morgenmad
- I madpakken
- Til mellemmåltider

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Hæld de 2 dl mælke-rester i en gryde og lun dem, til de er ca. 37 grader.
4. Hæld mælke-resterne i skålen, og rør godt.
5. Hæld surmælks-resten i skålen, og rør godt.
6. Kom salt i skålen og rør godt.
7. Kom ½ dl rugmel i skålen og rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg dejen i skålen, og læg en plastpose over dejen.
12. Lad dejen hæve i ca. 20 minutter.
13. Tænd ovnen på 225 grader. (Hvis I bruger varmluftsovn, skal I først tænde den på 210 grader, når I sætter mælke-knuderne i ovnen).
14. Del dejen i 10 stykker.
15. Tril hvert stykke til en pølse på ca. 25 cm.
16. Lav en lille mælke-knude af hver pølse, og fold enderne ind under mælke-knuden.
17. Sæt mælke-knuderne på bagepladen.
18. Læg en plastpose over mælke-knuderne, og lad dem hæve i ca. 20 minutter.
19. Tag plastposen af, og pensl mælke-knuderne med mælke-rester.
20. Sæt bagepladen midt i oven.
21. Bag mælke-knuderne i ca. 12-15 minutter.
22. Tag mælke-knuderne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.



Sådan laver I en mælke-knude:

1. Tril en pølse.
2. Slå knude på pølsen.
3. Fold enderne ind under knuden.



Smagens Dag



Smag på mælke-knuderne

Smag på mælke-knuderne. Brug Smage-5-kanten.

Smager mælke-knuderne lidt salt, farves felt 1 under salt.

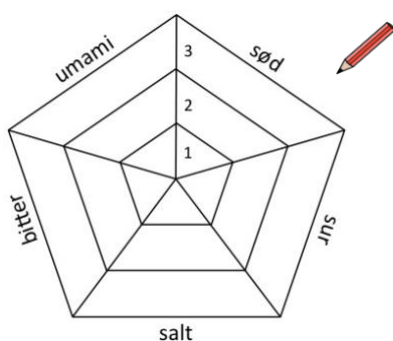
Smager mælke-knuderne lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i mælke-knuderne om?

Diskutér om mælke-resterne og surmælks-resterne giver smag i mælke-knuderne.



Udfyld Smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med mælke-knuderne? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med mælke-knuderne. Diskutér, hvornår I vil servere mælke-knuderne.

Lav jeres egne brød eller boller med mælke-rester. I kan måske sætte smage til jeres brød eller boller, fx honning, chokolade eller soltørrede tomater.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres brød eller boller.

TIP:

Brød og boller bagt med mælk smuldrer hurtigt. Så frys dem, hvis I ikke skal spise dem med det samme.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud*.

<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



Mælken

<https://maelken.dk>



6 gode råd til at undgå madspild. Punkt 2

<https://www.arla.dk/artikler/6-gode-rad-til-at-undga-madspild/>



Koen og mælken

Fra gården – til mejeriet – til dig

<https://madkundskabsforum.dk/laeremidler/raavarer/koen-og-maelken>



Sådan laves det - mælk

<https://www.youtube.com/watch?v=ULSI2iHCAqI>