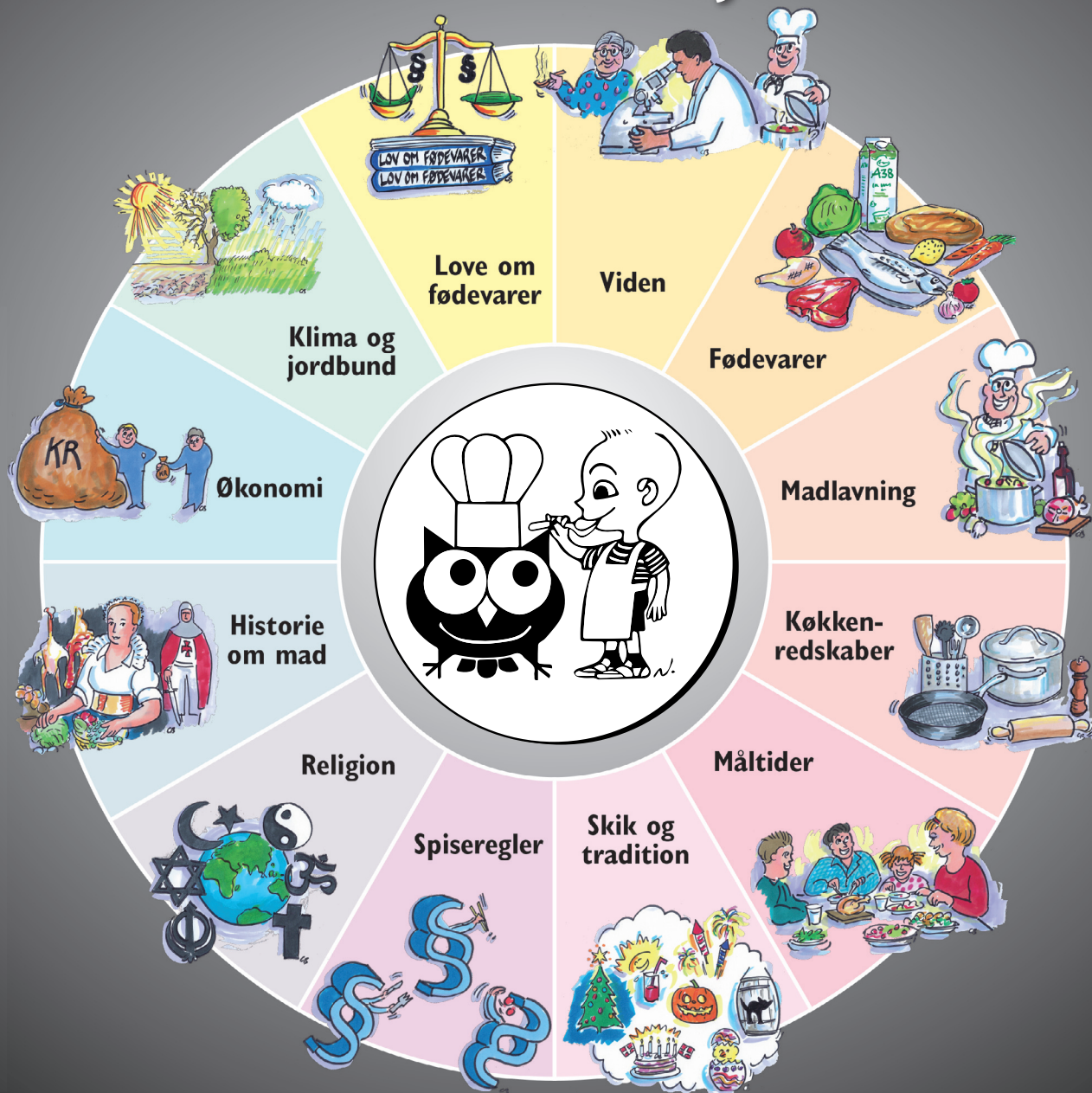


Smag på madkultur

Smagens Dag

Madkulturhjulet



Elevmateriale

Smagens Dag



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

www.smagensdag.dk
Hanne Birkum og
Kirsten Marie Pedersen
2018

Smag på madkultur - Intro	3
Hvad er madkultur?	3
Smag og madkultur	3
Madkulturhjulet	3
Madkulturhjulets 12 elementer	4
Smage-5-kanten	5
Workshop 1 - De 5 grundsmage og madkultur	6
De 5 grundsmage	6
Undersøg grundsmagen	6
Eksperimentér med grundsmage fra forskellige madkulturer	8
Workshop 2 - Smag med kniv, gaffel, ske, spisepinde og med fingre I I	
Spiseredskaber	11
Undersøg smag og spiseredskab	12
Eksperimentér med smag og spiseredskaber	16
Workshop 3 – Smag på krydderier og madkultur	19
Krydderier	19
Undersøg duft og erindring	20
Eksperimentér med kanel	21
Workshop 4 – Smag på symboler og madkultur	26
Skikke og traditioner	26
Undersøg jeres traditioner og begivenheder	28
Eksperimentér med brød og symboler	29
Workshop 5 – Smag på det flade brøds madkultur	32
Det flade brød	32
Undersøg smagen i flade brød	34
Eksperimentér med de flade brød med fyld	38
Workshop 6 - Smag på din og de andres madkultur	44
Madkultur og udvikling	44
Undersøg din og dine kammeraters madkultur	45
Eksperimentér og vis jeres madkultur	46

Smag på madkultur

Intro

Lær om smag og madkultur, når du smager på Smagens Dag.

Når du er på besøg hos en kammerat, undrer du dig måske over, at det, du får at spise, ikke smager som det, du plejer at spise. Eller når du er på ferie i et andet land, har du måske oplevet, at det, du har valgt at spise, smager helt anderledes, end du havde forventet. Eller når du kommer hjem fra ferie og vil lave en ret, du har smagt på ferien, oplever du måske, at den slet ikke smager, som da du smagte retten på ferien.

Smagen, og de fødevarer maden er lavet af, og den måde maden bliver serveret på, er en del af en families eller et lands madkultur.

Hvad er madkultur?

Madkultur handler om den mad og de måltider, du spiser hver dag. Madkultur beskriver de vaner, skikke og traditioner, en familie eller et land har. Men madkultur handler om meget mere. Madkultur er også de fødevarer, man kan dyrke og købe, måden man tilbereder fødevarerne på, de køkkenredskaber man bruger, måden man anretter maden på, og om man spiser med fingre, spisepinde, kniv og gaffel. Madkulturen bliver bl.a. påvirket af klima, religion, de fødevarerlove politikere laver, familiens økonomi, måden man kan handle på, fx om det er i en butik, på et marked eller på nettet.

Madkultur er menneskeskabt og udvikler og forandrer sig hele tiden. For 60 år siden spiste vi fx ikke pizza i Danmark. Nu ligger pizza på top 5-listen over de retter, børn og unge mellem 11-18 år foretrækker til aftensmad. I dag er pizza en del af den danske madkultur.



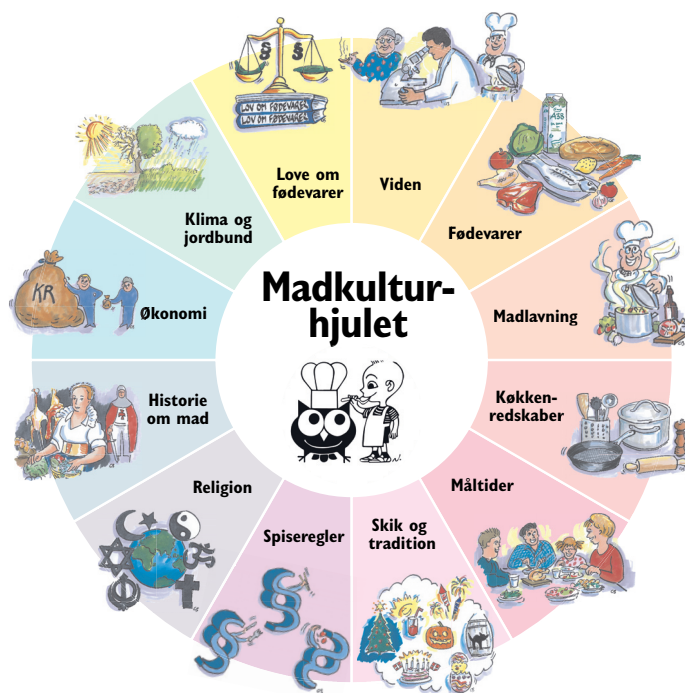
Pizza er en italiensk ret, som nu er en del af den danske madkultur.

Smag og madkultur

Smagen og måden, man sammensætter forskellige smage på, er også et kendetegn for en madkultur. I Japan er umami-smagen meget tydelig i mange måltider og retter, og den søde smag bliver ikke brugt så meget. Fastfood-retter, som fx burgere, der stammer fra USA, har ofte en salt, sød og sur smag. Den bitre smag bruges i Danmark ofte i salater med kål, radiser og krydderurter. Kaffe har også en bitter smag. Man siger, man skal lære at drikke den bitre kaffe. En madkulturs smag kommer bl.a. fra de krydderier, man bruger, fra de råvarer man dyrker og fra den måde, man tilbereder maden på.

Madkulturhjulet

I Madkulturhjulet kan du se flere af de elementer, der påvirker smagen i den mad, vi spiser. Det kalder vi madkultur. Madkulturhjulet er en model, der viser 12 elementer, som både skaber og påvirker en madkultur.



I skemaet Madkulturhjulets 12 elementer kan du se, hvad de 12 elementer betyder.



Fødevarer

Fødevarer er både råvarer og forarbejdede råvarer, man spiser i et land eller en region. Fødevarer kan være produceret lokalt eller importeret. Vi bruger fødevarer, når vi skal lave mad.



Religion

Flere religioner har spiseregler, der bestemmer, hvad man må og ikke må spise. Fx har islam, jødedom, hinduisme, buddhisme og kristendom spiseregler. Nogle religioner beskriver, hvordan man skal tilberede maden.



Madlavning

Madlavning er måden, man tilbereder fødevarer på. Vi bruger teknikker som at udskære, at partere, at piske og at hakke. Vi bruger grundmetoder som at koge, stege, bage og at jævne.



Historie om mad

Historie om mad fortæller om, hvilke fødevarer der tidligere blev produceret, tilberedt og spist i et land. I Danmark spiste vi fx stegt flæsk og søbekål i gamle dage. Vi spiser stadig stegt flæsk, men kålen bliver ofte tilberedt på andre måder.



Køkkenredskaber

Vi bruger køkkenredskaber, når vi laver mad. Det kan fx være kniv, grydeske, piskeris, skærebælt, gryde, pande, wok, foodprocessor eller kødhakker.



Økonomi

En person eller en familie bestemmer, hvor mange penge de kan og vil bruge på mad. Valget afhænger blandt andet af udbud af fødevarer, familiens økonomi og de sociale forhold i landet.



Måltider

Måltider drejer sig om:
• Den mad og de retter vi spiser i løbet af dagen. Det kan være morgenmad, frokost, mellemmåltider eller aftensmad
• Hvem vi spiser maden sammen med
• Hvor vi spiser maden
• Måden måltidet bliver sat sammen på, som fx forret, hovedret og dessert - og om det søde kommer først eller sidst i måltidet - og om hvordan det smager.



Klima og jordbund

Klimaet handler om hvor varmt eller koldt, der er, og hvor meget det regner. Klima og jordbund bestemmer, hvad vi kan dyrke af frugt, grøntsager og korn. Der er fx forskel på sand, grus eller ler som jordbund. Klimaet bestemmer også, hvilke dyr der lever, og hvilke dyr vi kan producere.



Skik og tradition

Skik og tradition handler blandt andet om den mad, som vi spiser til begivenheder og højtider. Det kan fx være til jul, påske eller fødselsdag.



Love om fødevarer

Et lands love om fødevarer siger fx:
• Hvordan man må producere fødevarer
• Hvordan en butik skal opbevare fødevarer
• Hvad en varedeklaration skal indeholde
• Hvilke mærker, man må eller skal sætte på fødevarer.



Spiseregler

Spiseregler er regler, der fx beskriver:
• Hvad man må spise
• Om man spiser med fingre, spisepinde, kniv, gaffel eller ske
• Om man må bruge kniv til at skære større stykker ud med ved bordet
• Om man bruger højre hånd, når man spiser med fingrene.



Viden

Der udvikles hele tiden ny viden om fødevarer, og hvordan de skal tilberedes. Den viden kan vi bruge, når vi vælger og tilbereder fødevarer. Vi bruger også den viden, vi får fra forældre og bedsteforældre, om hvad vi kan spise, og hvordan vi kan tilberede det.

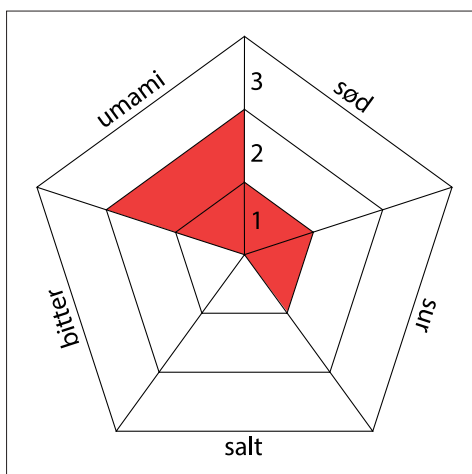
Du skal bruge Madkulturhjulet sammen med Smage-5-kanten og teksturkortet, når du undersøger og vurderer smagen i en madkultur.

Smage-5-kanten

Når du skal undersøge, hvordan en fødevarer eller en ret mad smager, kan du bruge Smage-5-kanten. I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevareren eller retten smager.

Smager fødevareren meget sød, markerer du alle 3 felter under sød. Smager maden meget lidt sur, markerer du 1 felt under sur. Osv.

Sådan kan en tomats smag vises i Smage-5-kanten.



Mål med Smagens Dag 2018

Når du arbejder med smag og madkultur på Smagens Dag, er det målet at:

- Du kan analysere smagen i forskellige fødevarer og retter og beskrive, hvordan smagen er et kendetegn ved en madkultur.
- Du kan beskrive, hvordan smagen bliver et kendetegn på en madkultur, når du eksperimenterer med forskellige fødevarer.
- Du kan forklare, hvordan smagen minder dig om en bestemt begivenhed eller oplevelse.

På Smagens Dag kan du arbejde med smag og madkultur i 6 workshops. I hver workshop kan du se de mål, du arbejder mod.

De 5 grundsmage og madkultur

Navn

Dato

Mål

- Du kan beskrive de 5 grundsmage: sød, sur, salt, bitter og umami fra forskellige madkulturer.
- Du kan undersøge og forklare, hvordan man bruger de 5 grundsmage i forskellige madkulturer.
- Du kan vurdere agurkesalater med grundsmage fra forskellige madkulturer.

Se på Madkulturhjulet.

Når du i workshop I skal arbejde med de 5 grundsmage og madkultur, er fokus på elementerne

Fødevarer og Madlavning.

De 5 grundsmage

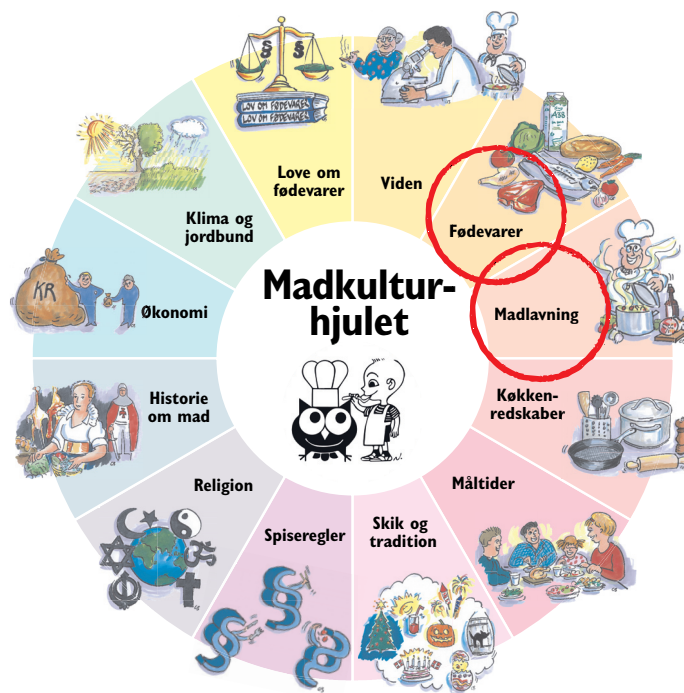
Mennesker kan registrere de 5 grundsmage på tungen og i mundhulen. I alle madkulturer bruger man fødevarer, der kan give den søde, den sure, den salte, den bitre og umami-smag, men man bruger forskellige fødevarer til at give grundsmagene.

I skal smage på og undersøge forskellige fødevarer, der har den søde, den sure, den salte, den bitre og umami-smag.

Undersøg grundsmagen

1. Smag på tre søde fødevarer: sukker, honning og palmesukker. Undersøg den søde smag, og beskriv forskellen. Diskutér i hvilke lande, man bruger de tre søde smage.
2. Smag på tre sure fødevarer: citron, eddike og yoghurt. Undersøg den sure smag og beskriv forskellen. Diskutér i hvilke lande, man bruger de tre sure smage.
3. Smag på tre salte fødevarer: fint salt, soyasovs og flagesalt. Undersøg den salte smag, og beskriv forskellen. Diskutér i hvilke lande, man bruger de tre salte smage.
4. Smag på tre bitre fødevarer: rucola, kakao og rå løg. Undersøg den bitre smag, og beskriv forskellen. Diskutér i hvilke lande, man bruger de tre bitre smage.
5. Smag på tre fødevarer med umami-smag: parmesanost, tomat og fiskesovs. Undersøg umami-smagen, og beskriv forskellen. Diskutér i hvilke lande, man bruger de tre umami-smage.

Skriv jeres undersøgelser ind i skemaet på side 7.



Grundsmag	Fødevarer 1	Fødevarer 2	Fødevarer 3	Vurdering Beskriv forskellen på smagen i de fødevarer, du smagte
Sød	Sukker I hvilke lande bruger man sukker?	Honning I hvilke lande bruger man honning?	Palmesukker I hvilke lande bruger man palmesukker?	Beskriv forskellen på den søde smag
Sur	Citron I hvilke lande bruger man citron?	Eddike I hvilke lande bruger man eddike?	Yoghurt I hvilke lande bruger man yoghurt?	Beskriv forskellen på den sure smag
Salt	Fint salt I hvilke lande bruger man fint salt?	Soyasovs I hvilke lande bruger man soyasovs?	Flagesalt I hvilke lande bruger man flagesalt?	Beskriv forskellen på den salte smag
Bitter	Rucola I hvilke lande bruger man rucola?	Kakao I hvilke lande bruger man kakao?	Rå løg I hvilke lande bruger man rå løg?	Beskriv forskellen på den bitre smag
Umami	Parmesanost I hvilke lande bruger man parmesanost?	Tomat I hvilke lande bruger man tomat?	Fiskesovs I hvilke lande bruger man fiskesovs?	Beskriv forskellen på umami-smagen

Eksperimentér med grundsmage fra forskellige madkulturer

Mange steder i verden spiser man agurkesalat. I skal tilberede tre forskellige agurkesalater og bruge grundsmage fra flere madkulturer.

Agurkesalat fra Danmark

I skal bruge

½ agurk

Til lage:

½ dl lagereddike

½ dl sukker

2 spsk. koldt vand

½ tsk. salt

Lidt peber

¼ tsk. tørret dild

Sådan skal I gøre

1. Skyl agurken, og skær den i tynde skiver.

Lage:

2. Kom eddike, sukker og vand i en skål.

3. Rør til sukkeret er opløst.

4. Kom salt, peber og dild i lagen. Rør godt.

5. Læg agurkeskiverne i lagen. Bland.



Agurkesalat fra Indien

I skal bruge

½ agurk

Til lage:

1 ½ dl yoghurt naturel 3,5 %

½ tsk. salt

¼ tsk. stødt spidskommen

¼ tsk. tørret mynte

Sådan skal I gøre

1. Skyl agurken. Skræl agurken, og skær den over på langs.

2. Skrab kernerne ud med en ske.

3. Skær agurken i små terninger.

Lage:

4. Kom yoghurten i en skål.

5. Kom salt, spidskommen og mynte i skålen. Rør lagen godt sammen.

6. Kom agurketerningerne i lagen. Bland det godt sammen.



Agurkesalat fra Thailand

I skal bruge

½ agurk
1 skalotteløg
½ chili
5 stilke frisk koriander

Til lage:

½ limefrugt
3 tsk. fiskesovs
1 tsk. palmesukker

Sådan skal I gøre

1. Skyl agurken og skær den over på langs.
2. Skrab kernerne ud med en teske.
3. Skær agurken i terningerne, og læg dem i en lille skål.
4. Pil løget, og hak det. Kom løget i skålen.
5. Skyl chilien, og skær den over på langs.
6. Fjern kernerne. Skær chilien i meget tynde skiver. Kom chilien i skålen.
7. Pil korianderbladene af stilkene. Skyl bladene, og kom dem i skålen.

Lage:

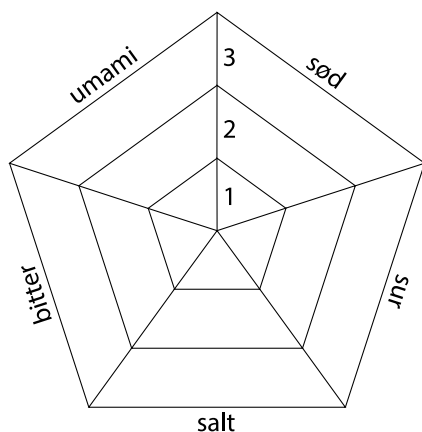
8. Skyl limefrugten, og pres den.
9. Hæld limesaften i en lille skål
10. Kom fiskesovs og palmesukker i skålen. Rør til sukkeret er opløst.
11. Hæld lagen i skålen, og bland agurkesalaten.



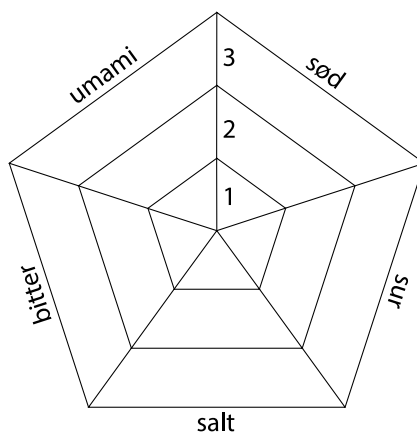
De 5 grundsmage og madkultur

Smag på de 3 agurkesalater, og vurder deres smag. Brug Smage-5-kanten.

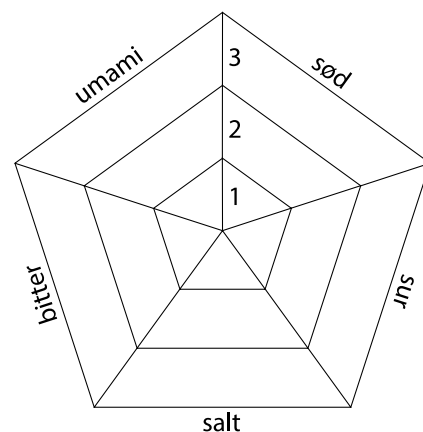
Agurkesalat fra Danmark



Agurkesalat fra Indien



Agurkesalat fra Thailand



Hvilke fødevarer bliver brugt til at give grundsmagene?

	Agurkesalat fra Danmark	Agurkesalat fra Indien	Agurkesalat fra Thailand
Sød			
Sur			
Salt			
Bitter			
Umami			

Diskuter jeres smagsoplevelse.

Hvilke smage er kendetegn for de tre madkulturer?

Workshop 2

Smag med kniv, gaffel, ske, spisepinde og med fingre

Navn

Dato

Mål

- Du kan beskrive forskellige spiseredskaber og deres historie.
- Du kan forklare, hvor i verden man bruger de forskellige spiseredskaber.
- Du kan beskrive, hvilken betydning spiseredskabet har for smagen i en ret.
- Du kan tilberede en salat, der kan spises med forskellige spiseredskaber, og vurdere salatens smag.

I workshop 2 skal I undersøge, hvilke elementer i Madkulturhjulet I arbejder med, når I skal smage en ret med fingre, spisepinde, kniv og gaffel.

Spiseredskaber

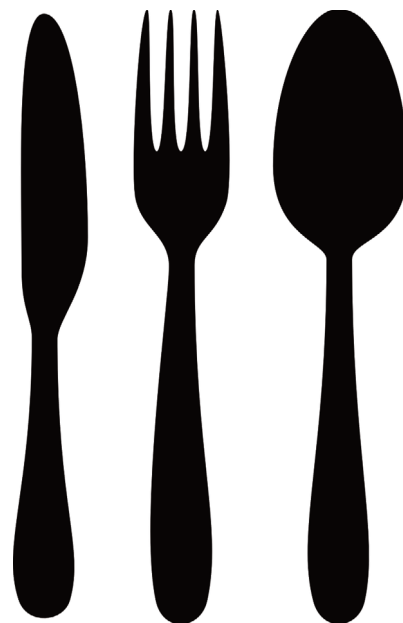
Kniven er det ældste spiseredskab, mennesket har brugt. Man regner med, at mennesket for tusinder af år siden begyndte at bruge sten eller ben med skarpe kanter til at skære maden ud med. I Norden begyndte man allerede i stenalderen at lave knive af flint. De var gode til at skære fødevarer ud med og til at holde fast i fødevarer, når de skulle i munden.

I stenalderen udviklede man også skeen, men før skeen har man brugt østers- og muslingeskaller som ske. De første skeer lignede en sovseske, og først i 1600-tallet fik skeen sin ovale form.

Hver person havde sin egen kniv og ske, som de tog med, når de skulle til fest.

Gaflen var i begyndelsen en slags spid med to spidser, som man brugte til at tage kød og grøntsager op af en gryde med. De første rigtige gafler med 3-4 spidser kom til Europa fra Mellemøsten og blev populære blandt adelen i Italien omkring 1100-tallet. De næste 500 år blev gaflen også et spiseredskab i resten af Europa.

I Indien og i mange lande i Afrika spiser man med fingrene på højre hånd. I andre lande, fx Kina, Japan og Vietnam spiser man med spisepinde. Skal man spise suppe, drikker man den af en lille skål. I Danmark og andre europæiske lande er det mest almindeligt at spise med kniv, gaffel og ske. Når vi i Danmark spiser fx sushi og wokretter, som oprindeligt er retter fra Japan og Thailand, så spiser vi dem ofte med spisepinde, for at vi kan opleve en anden madkultur.



Smag med kniv, gaffel, ske, spisepinde og med fingre

Undersøg smag og spiseredskab

I skal diskutere, hvilke spiseredskaber I vil bruge, når I spiser forskellige retter? Udfyld skemaet.

Ret	Spiseredskab Kniv, gaffel, ske, spisepinde, fingre	Begrund jeres valg
Boller i karry med ris		
Burger		
Flæskesteg		
Forårsrulle		
Frikadeller		
Havregrød		
Hot wings		
Lagkage		
Rugbrødsmad med spegepølse		
Salat		
Sandwich		
Sushi		
Tomatsuppe		
Wokret		
Yoghurt		

Diskutér jeres valg af spiseredskaber i klassen.

Smag og spiseredskab

I skal undersøge, om der er forskel på smagen i en ret mad, når I spiser retten med fingrene, med spisepinde, med kniv og gaffel eller ske.

Sådan skal I gøre:

I skal arbejde i grupper med 4.

2 af jer tilbereder kyllingeretten. 2 af jer koger ris, dækker bord og sørger for, at alle spiseredskaber: Kniv, gaffel, ske og spisepinde er klar.

Kyllingeret

I skal bruge

250 g kyllingebrystfilet

1 løg

1 fed hvidløg

2 gulerødder

1 spsk. olie

1 tsk. karry

1 kardemomme-kapsel

¼ tsk. spidskommen

1 lille stykke kanel

1 nellike

½ dl purerede tomater

1 dl vand

½ dl yoghurt

Lidt salt

Lidt peber



Forslag til tilbehør

Kogte ris

Sådan skal I gøre

1. Skær kyllingekødet i store terninger.

2. Pil og hak løg og hvidløg.

3. Skyl og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i stave.

4. Kom olien i en gryde. Varm olien op.

5. Kom karry i gryden og svits i ½ minut.

6. Kom kyllingekødet i gryden. Rør og steg, til kyllingestykkerne er brune.

7. Kom løg, hvidløg og gulerødsstavnene i gryden. Rør.

8. Kom kardemommekapsel, spidskommen, kanel og nellike i gryden. Rør.

9. Kom de purerede tomater og vand i gryden. Rør godt.

10. Læg låg på gryden. Lad retten simre ved svag varme i ca. 10 minutter til kyllingekødet er gennemstegt.

11. Kom yoghurt i gryden. Rør godt. Varm kyllingeretten godt igennem.

12. Smag kyllingeretten til med salt og peber.

13. Anret kyllingeretten i et fad.

Kogte ris

I skal bruge

2 dl basmati ris

4 dl vand

½ tsk. salt

Sådan skal I gøre

1. Kom risene i en si, og skyl dem under vand.
2. Kom ris, vand og salt i en gryde.
3. Læg låg på gryden. Kog risene.
Skrud ned for varmen, når vandet koger.
4. Kog i ca. 10 minutter, til alt vand er fordampet.
5. Sæt gryden på en rist. Lad risene stå i 10 minutter med låg på.
6. Kom de kogte ris i en skål.



Smag med kniv, gaffel, ske, spisepinde og med fingre

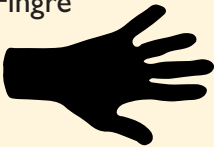
Smag og vurdér:

- Smag på kyllingeretten, når I bruger kniv og gaffel.
 - Smag på kyllingeretten, når I bruger ske.
 - Smag på kyllingeretten, når I bruger spisepinde.
 - Smag på kyllingeretten, når I bruger fingrene på højre hånd.
- HUSK at vaske hænder, inden I smager.

Beskriv kyllingerettens smag og tekstur. Brug de 5 grundsmage og teksturkortet. se side 17.

Hvad betyder spiseredskabet for din spiseoplevelse?

Skriv jeres vurdering i skemaet.

Spiseredskab	Kyllingerettens smag og tekstur	Spiseoplevelsen
Kniv og gaffel 		
Ske 		
Spisepinde 		
Fingre 		

Diskutér jeres oplevelse af smag og spiseoplevelsen, når I brugte de forskellige spiseredskaber.

Eksperimentér med smag og spiseredskaber

Hvordan skal en salat af frugt og grøntsager skæres ud og anrettes, hvis salaten skal spises med spisepinde? Med kniv og gaffel? Med fingrene?

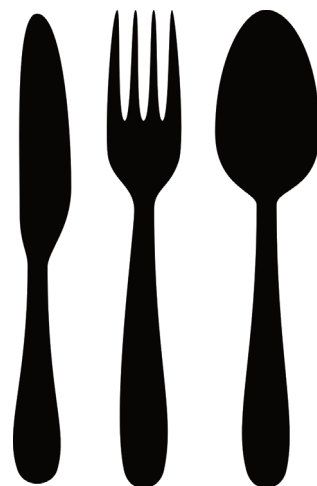
I skal arbejde i 3 grupper. Hver gruppe skal tilberede en salat.

Gruppe 1 skal tilberede salaten, så den kan spises med kniv og gaffel.

Gruppe 2 skal tilberede salaten, så den kan spises med spisepinde.

Gruppe 3 skal tilberede salaten, så den kan spises med fingrene.

Præsentér salaterne for hinanden og forklar, hvorfor I har valgt at skære frugt og grøntsager ud på netop dén måde i jeres salater.



Salat

I skal bruge

8 blade icebergsalat

1 gulerod

1/3 agurk

1 forårsløg

1/3 mango

6 cherrytomater

1/2 dl bær, fx brombær, hindbær, blåbær

1 spsk. nøddekerner

1 lille stykke rød chili



Til dressing:

1 spsk. hvid balsamico-eddike

2 spsk. olivenolie

1/2 tsk. fransk sennep

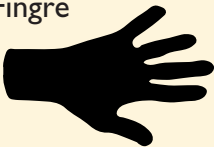
Lidt salt

Lidt peber

Sådan skal I gøre

1. Diskutér, hvordan jeres grøntsager og frugter skal udskæres.
2. Skyl og rens grøntsager og frugt.
3. Skær dem ud, så salaten passer til jeres spiseredskab.
4. Anret salaten på et fad eller i en skål.
5. Lav dressingen. Hæld den over salaten, eller servér den ved siden af.
6. Vis hvordan, I kan spise salaten med jeres spiseredskab.
7. Smag på de tre salater, og vurdér smagen og teksturen.
Brug grundsmagene og teksturkortet.
8. Beskriv spiseoplevelsen.

Smag med kniv, gaffel, ske, spisepinde og med fingre

Spiseredskab	Salatens smag og tekstur	Spiseoplevelsen
Kniv og gaffel 		
Spisepinde 		
Fingre 		

Diskutér:

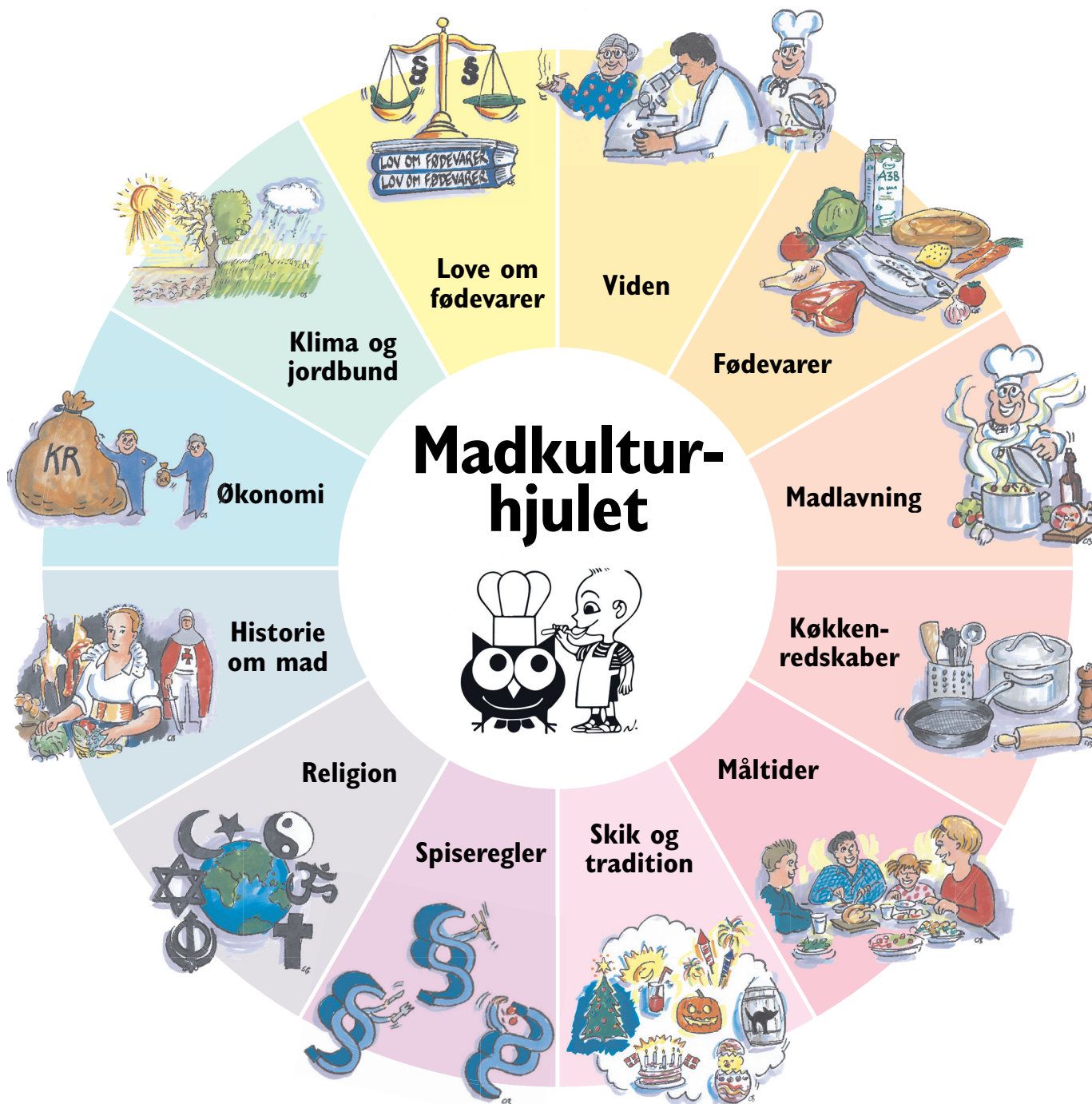
Hvilken betydning har udskæring og spiseredskab for salatens smag og tekstur og spiseoplevelsen?

Teksturen 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

Madkulturhjulet.

Diskutér, hvilke elementer I har arbejdet med?
Sæt ring om de elementer I har arbejdet med.



Smag på krydderier og madkultur

Navn

Dato

Mål

- Du kan forklare, hvad duften af forskellige krydderier minder dig om.
- Du kan beskrive forskellige krydderiers smag og dufte.
- Du kan forklare, hvordan brugen af det samme krydderi til forskellige retter er kendetegn ved en madkultur.

Se på Madkulturhjulet. I workshop 3 er der fokus på elementerne **Fødevarer, Madlavning, Klima og jordbund, Måltider og Historie om mad**.

Krydderier

I et dansk supermarked kan du købe mange tørrede krydderier og krydderurter. Krydderier giver maden en særlig duft og smag. Dufte og smage kendetegner en madkultur. I Italien bruger man ofte basilikum. I Spanien safran og hvidløg. I Tyrkiet kanel og spidskommen.

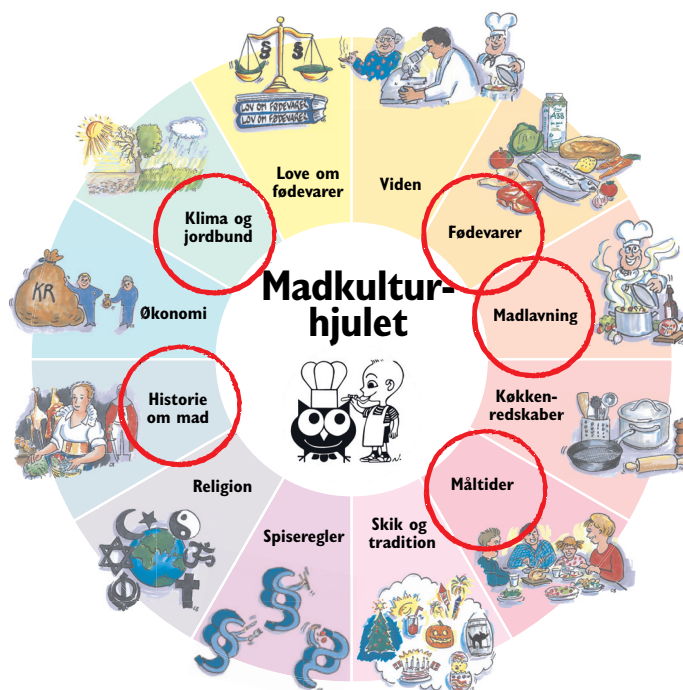
Når man laver mad fra et andet land, bruger man de krydderier, som bliver meget brugt i landet. På den måde kan man få retten til at dufte og smage helt, som den skal for at opleve landets madkultur.

Både dufte og smage kan få et menneske til at huske forskellige oplevelser fra tidligere, noget vi kan erindre. Vi kan sige: "Her dufter af jul" eller "Smagen minder mig om de jordbær, jeg spiste sammen med min mormor i hendes have sidste sommer".

De fleste krydderier dyrkes i tropisk eller subtropisk klima. Brugen af krydderier er mere end 5.000 år gammel. Krydderier blev både brugt som smagsgiver i maden, i cremer og kosmetik og som en slags medicin. Krydderier var dyre og derfor et symbol på magt og rigdom.

Det fortælles, at peber var et eftertragtet krydderi og ligeså dyrt som guld. I Europa rejste flere opdagelsesrejsende ud for at finde søvejen til Indien, hvor peberet groede. I middelalderen blev der brugt mange krydderier i Danmark. Munke og handelsrejsende førte dem til Danmark. Men brugen af krydderier har ændret sig mange gange gennem tiderne.

For 50 år siden brugte vi i Danmark kun få krydderier som salt, peber, laurbærblade, paprika og karry. Vi brugte også krydderier som kanel, ingefær og nelliker, der blev brugt til julens kager. I dag bruger vi mange flere krydderier, da vi er blevet inspireret af alverdens madkulturer.



Undersøg duft og erindring

I skal dufte til 6 tørrede krydderier og beskrive, hvad duften minder jer om. Derefter skal I diskutere, hvilke retter krydderierne bliver brugt til og komme med forslag til, hvad I vil bruge krydderierne til.

I skal bruge

Stødt anis
Stødt ingefær
Stødt kanel
Tørret oregano
Stødt spidskommen
Tørret timian

Sådan skal I gøre

Duft til krydderierne et ad gangen. Vurdér:

- Hvad minder krydderiet dig om?
- Hvad bliver krydderiet brugt til?

Smag på krydderierne. Vurdér:

- Krydderiets smag
- Hvad du kunne tænke dig at bruge krydderiets smag til?



Skriv jeres vurdering i skemaet.

Krydderi	Krydderiet minder mig om	Krydderiet bliver brugt til	Krydderiets smag	Det vil jeg bruge krydderiets smag til
Anis				
Ingefær				
Kanel				
Oregano				
Spidskommen				
Timian				

Diskutér jeres vurderinger og forslag i klassen.

Eksperimentér med kanel

Kanel kommer fra barken af kaneltræet. Kaneltræet er 10 til 15 meter højt og vokser i et tropisk klima. Kanel bliver lavet af træets inderbark, som bliver banket løs. Herefter bliver barken skåret og tørret, så den ruller sig sammen til små rør. Rørene kalder vi kanelstænger. Når rullerne er helt tørre, knuser man dem til et fint pulver, som er stødt kanel. Kanel har været kendt og værdsat siden oldtiden.

Den ægte kanel kommer fra Sri Lanka, der er kendt for at producere fin og mild kanel. Kassiakanel er lavet af et træ, der er i familie med kaneltræet.

Kanel indeholder stoffet kumarin. Det er et smagsstof, der er med til at give kanel sin særlige smag. Men kumarin er også et giftstof. Kassiakanel er billigere end ægte kanel og indeholder meget kumarin. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man ikke spiser for meget kanel.

I Danmark bruger vi især kanel i småkager til jul og på risengrød. I andre dele af verden er kanel et krydderi i hverdagsmaden.

Smagen i retter med kanel

I skal arbejde sammen 2 og 2 og tilberede retter med kanel fra forskellige madkulturer. Når I har tilberedt retterne, skal I sætte alle retterne på et fælles bord: Kanelbuffeten.

I skal tilberede 5 retter:

- Risengrød fra Danmark
- Appelsinsalat fra Marokko
- Chokoladedrik fra Mexico
- Frikadeller fra Tyrkiet
- Kanelboller fra Sverige



Risengrød fra Danmark

I skal bruge

3 dl vand
1 dl grødris
3 dl sødmælk
Lidt salt

Til drys:

2 spsk. sukker
1 tsk. stødt kanel

Sådan skal I gøre

1. Hæld vandet i en gryde. Kog vandet.
2. Kom risene i si og skyl dem.
3. Kom risene i gryden. Skru ned.
4. Læg låg på gryden og kog i 15 minutter.
5. Hæld mælk i gryden. Rør og kog, til grøden bliver tyk.
6. Smag risengrøden til med salt.
7. Fordel risengrøden i små skåle.

Drys:

8. Kom sukker og kanel i en lille skål og bland det.
9. Drys kanelsukker på risengrøden.



Appelsinsalat fra Marokko

I skal bruge

2 appelsiner
1 tsk. rosenvand
½ tsk. kanel

Sådan skal I gøre

1. Pil appelsinerne. Tag hele den hvide hinde af.
2. Skær appelsinerne i tynde skiver, og læg dem på et fad.
3. Dryp rosenvandet over appelsin-skiverne.
4. Drys kanel over appelsin-skiverne.



Chokoladedrik fra Mexico

I skal bruge

½ liter minimælk
50 g mørk chokolade 70 %
¼ stang vanilje
½ tsk. kanel
Lidt sukker

Sådan skal I gøre

1. Hæld mælken i en gryde.
2. Hak chokoladen fint, og kom den i gryden.
3. Skær vaniljestangen over på langs, og skrab kornene ud.
4. Kom vaniljekorn og kanel i gryden.
5. Pisk i mælken, og varm den langsomt op til chokoladen smelter.
6. Pisk til chokoladedrikken koger og skummer.
7. Smag chokoladedrikken til med lidt sukker.
8. Hæld chokoladedrikken i 8 kopper.



Frikadeller fra Tyrkiet

Ca. 10 stk.

I skal bruge

250 g hakket oksekød
1 lille løg
1 fed hvidløg
15 stilke persille
½ tsk. salt
Lidt peber
½ tsk. stødt kanel
1 æg

Til stegning:

2 spsk. olivenolie



Sådan skal I gøre

1. Kom oksekødet i en stor skål.
2. Pil og hak løg og hvidløg. Kom dem i skålen.
3. Pluk persillen af stilkene, og kassér stilkene. Skyl persillen, og hak den. Kom persillen i skålen.
4. Kom salt, peber og kanel i skålen. Bland godt.
5. Slå ægget ud i en kop. Pisk det sammen. Kom halvdelen af ægget i skålen.
6. Rør det hele godt sammen.
7. Form ca. 10 aflange frikadeller.

Stegning:

8. Kom olien på en pande. Varm olien op, og skru ned til middel varme.
9. Kom frikadellerne på panden. Steg frikadellerne i ca. 3-4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.
10. Læg de stegte frikadeller på et fad.



Kanelboller fra Sverige

10 stk.

I skal bruge

25 g gær
30 g smør
1 dl mælk
1 ½ spsk. sukker
¼ tsk. salt
½ tsk. stødt kardemomme
ca. 3 dl hvedemel

Til fyld:

1 ½ spsk. flormelis
1 tsk. stødt kanel
20 g smør

Til pensling:

1 æg
1 spsk. perlesukker

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Kom smørret i en gryde. Smelt smørret. Tag gryden af kogepladen.
4. Hæld mælken i gryden og rør. Mærk med en finger, om blandingen er tilpas lun.
5. Hæld smør-mælkeblanding over gæren. Rør godt.
6. Kom sukker, salt og kardemomme i skålen. Rør.
7. Kom 1 dl hvedemel i skålen og rør godt.
8. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
9. Læg dejen i skålen. Dæk skålen med en plastikpose. Hæv i 10 minutter.

Fyld:

10. Kom flormelis, kanel og smør i en skål. Rør det godt sammen.
11. Ælt dejen igennem.
12. Rul dejen ud til en firkant 35 x 25 cm.
13. Smør fyldet på halvdelen af dejen.
14. Fold dejen sammen på midten.
15. Skær dejen i 10 strimler.
16. Rul hver strimmel rundt til en kanelbolle. Sæt kanelbollerne på bagepladen.
17. Læg en plastikpose over kanelbollerne, og lad dem hæve i 10 minutter.
18. Tænd ovnen på 225 grader.



Pensling:

19. Slå ægget ud i en kop, og pisk det sammen.
20. Pensl kanelbollerne med æg.
21. Drys kanelbollerne med perlesukker.
22. Bag kanelbollerne midt i ovnen i ca. 7 minutter.
23. Tag kanelbollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

Præsenter retterne på kanelbuffeten for hinanden.

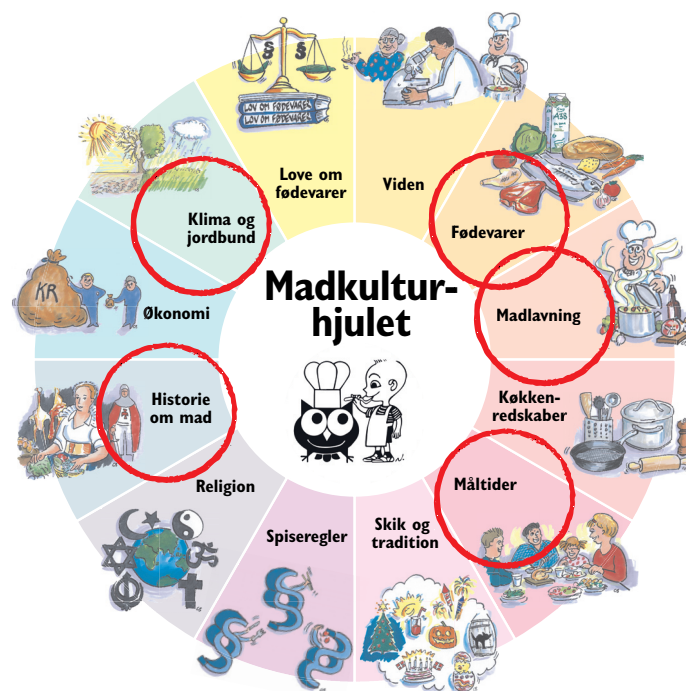
Smag på retterne og vurder:

- Smager retten lidt eller meget af kanel?
- Til hvilke måltider vil I spise retten?
- På hvilken måde bliver kanel brugt i de 5 madkulturer?

Se på Madkulturhjulet.

Diskutér, hvordan I arbejdede med elementerne:

Fødevarer, Madlavning, Klima og jordbund, Måltider og Historie om mad, da I eksperimenterede med kanel.



Smag på symboler og madkultur

Navn

Dato

Mål

- Du kan forklare, hvordan smage og retter bliver brugt som symbol på forskellige begivenheder i en madkultur.
- Du kan vurdere smagen i retter, der er symbol på forskellige begivenheder.
- Du kan udforme et brød, der er symbol for en valgt begivenhed eller et begreb.

Se på Madkulturhjulet. I workshop 4 skal I arbejde med elementet: **Skik og tradition**.

Skikke og traditioner

Overalt i verden bliver der lavet mad, der bliver spist til særlige begivenheder og højtider. Det kan være til fødselsdage, nationaldage, høstfester og religiøse begivenheder som jul og påske. Retterne har en duft, smag og form, som bliver et symbol for en bestemt begivenhed. I Danmark spiser mange de samme retter, når de fejrer jul. Æbleskiver, risalamande, ande- og flæsketeg er nogle af de retter, vi siger, dufter og smager af jul. I andre kulturer er det andre retter.

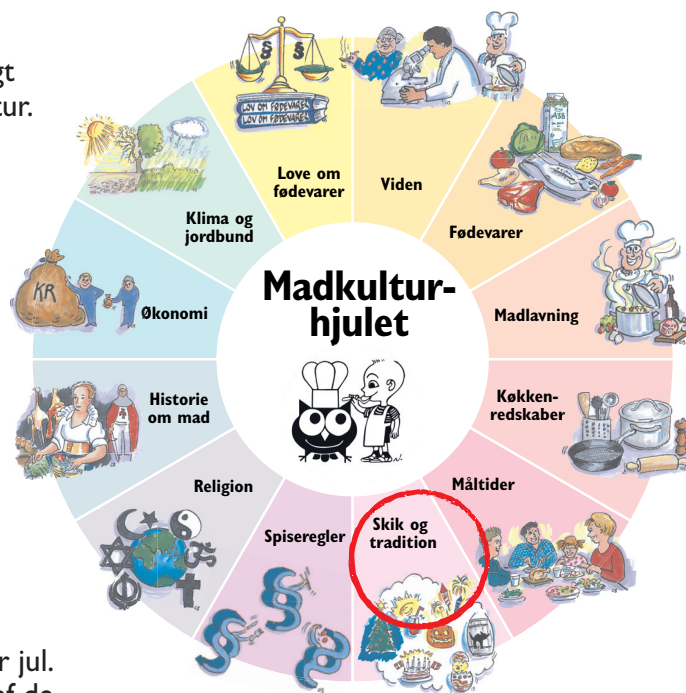
På billederne kan I se, hvordan man til begivenheder og højtider forskellige steder i verden spiser specielle retter med en bestemt form og en særlig smag. Fx bliver den søde smag i slik og kager brugt, når man skal fejre en glædelig begivenhed. Nogle bruger den bitre smag i urter, når man skal minde en sørgelig eller voldsom begivenhed. Retterne er ofte symbol på religiøse højtider, begivenheder i et lands historie eller begivenheder i en familie.

• Japansk nytår

Til nytår spiser man i Japan ofte bønner for at få et godt helbred, æg for rigdom og lange nudler for at langt liv.

• Græsk påske

I Grækenland laver man til påske retter af urter, æg og lam. Skærtorsdag bager man kranse af en sød gærdej. I midten af kransen sætter man et æg, der er farvet rødt. Ægget er symbol på liv, og æggene har en kraft, der kan overføres til mennesker, dyr og planter.



- **Halloween**

Halloween er en ny skik, der er ved at opstå i Danmark. Halloween holdes Allehelgens aften den 31. oktober. På Allehelgens dag mindes man de døde. Halloween-skikken stammer fra USA og er en aften, hvor gys, spøgelser, hekse og spindelvæv er med til at understrege det uhyggelige.

Halloween minder om fastelavn, hvor børn klæder sig ud i uhyggelige kostumer og går på besøg hos naboerne for at tigge om slik. Til Halloween skærer man lygter af græskar med et uhyggeligt udtryk. Der er ikke mange spisetraditioner knyttet til Halloween, men der er ved at opstå en skik med at lave retter, der ser uhyggelige ud og skal ligne fx en afskåren finger.



- **Dansk jul**

Over 90 % i Danmark spiser juleaften ande- eller flæskesteg med sukker-brunede kartofler og rødkål. Retterne er blevet et symbol på dansk julemad. Julemaden stammer fra midten af 1800-tallet. Retten er lavet af råvarer, der er i sæson om vinteren.



- **Dansk fødselsdag**

Fødselsdage bliver fejret i familien. Hver familie har sine egne traditioner, når der skal fejres fødselsdag. Måske vælger fødselaren den mad, der skal spises til fødselsdagen. Ofte får man lagkage med lys i, boller og varm chokolade med flødeskum til en fødselsdag. Lysene i lagkagen er symbol på liv, og hvis man selv puster dem ud, må man få et ønske.



- **Thanksgiving Day**

Thanksgiving Day fejrer man i USA den 4. torsdag i november. På dagen samles familier, og alle spiser kalkun med tranebær og søde kartofler og til dessert græskartærte. Måltidet er en erindring om den første Thanksgiving Day i 1621, hvor pilgrimme fra England fejrede, at de havde overlevet et år i et fremmed land. Indianerne viste pilgrimmene, hvordan de kunne lave mad af de råvarer, der blev dyrket i Amerika og de dyr, der var - græskar, tranebær, søde kartofler og kalkun.



- **Eid-al-Fitr**

Eid-al-Fitr er en muslimsk fest. Når ramadanen, den muslimske fastemåned, er afsluttet, fejrer muslimer det med Eid-al-Fitr. Til festen får børnene gaver. Familien samles og spiser lækker mad og søde kager. Maden er forskellig fra land til land. I Marokko serverer man til Eid-al-Fitr festen en kikærtesuppe, der hedder Harira.



- **Pesach**

Pesach hedder den jødiske påske. Under hele påsken skal man spise usyret brød, der skal minde jøderne om, at de ikke kunne nå at hæve brødet før udvandringen fra Ægypten. Inden selve påskemaden spiser jøderne et lille måltid, der hedder seder. Her skal de blandt andet smage på bitre urter og saltvand. De bitre urter skal minde dem om dengang, de var slaver i Ægypten og saltvandet om de salte tårer, de græd.



Undersøg jeres traditioner og begivenheder

Diskutér i klassen, hvilke begivenheder I fejrer i jeres familie og fortæl hinanden, hvad I spiser til begivenheden.

Lav i klassen en liste over traditioner og begivenheder, som I fejrer i jeres familie. Skriv i skemaet de retter eller fødevarer, I plejer at spise til begivenhederne. Hvordan symboliserer fødevaren eller retten begivenheden? Er det smagen, formen, teksturen eller duften?

Tradition/ begivenhed	Fødevarer/ retter	Fødevarens/ rettens symbol	Smag, duft, form og tekstur

Diskutér

- Er det de samme traditioner og begivenheder, du og dine kammerater fejrer?
- Er det de samme retter, I spiser til begivenhederne?
- Hvordan symboliserer retten begivenheden?
- Hvilke grundsmage er der i retterne?
- Bliver begivenhederne fejret i andre lande?

Eksperimentér med brød og symboler

Brød er en del af den daglige mad i mange kulturer. Brød bliver et symbol på fællesskab, når man bryder brødet sammen. Det vil sige, at man deler brødet og spiser det sammen. Selve ordet brød bruges også symbolsk i mange talemåder.

Talemåde	Betydning
Man skal ikke tage brødet ud af munden på folk	Man må ikke tage jobbet/arbejdet fra folk
Det er ens levebrød	Det er ens job/arbejde
Man kan være brødflov	Man er sulten
Man lider af brødnid	Man er misundelig

I mange lande er det mel, brødet bliver bagt af, og den form, brødet har, symbol på traditioner og begivenheder.

Brød og symboler

I Danmark bager vi til fastelavn, fødselsdag og Lucia-dagen brød, der har en særlig form.

Til fastelavn bager man strutter. Strutters form er symbol for et kors.

Til fødselsdage bager man søde kringler. Kringlens form symboliserer munkenes korslagte arme.

Til Lucia-dagen bager man små brød med safran. Brødene stammer fra Sverige og har mange former. Nogle hedder julegris, julehest og præstens hår.

I skal eksperimentere med brødet, så brødets form og smag bliver symbol på en begivenhed, fx jul eller et begreb som venskab eller fællesskab. I kan tilegne brødet til en person.

Inden I går i gang med opskriften på brødet, skal I beslutte, hvad jeres brød skal symbolisere.

I skal overveje, hvilken smag og form brødet skal have.

I skal give brødet et navn: _____



Opskrift til vores brød

I skal bruge

25 g gær

2 dl mælk

½ tsk. salt

Vælg krydderier:

fx rosmarin, oregano,
kardemomme, safran
eller andre

Vælg tørret frugt:

fx tranebær, rosiner, abrikos,
blåbær

Vælg kerner og nødder:

fx hasselnødder, mandler,
solsikkekerner

5 dl hvedemel



Til pensling:

Æg

Til drys:

Vælg mellem:

Birkes

Groft salt

Græskarkerner

Hakkede mandler eller nødder

Kommen

Perlesukker

Sesamfrø

Solsikkekerner

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.

2. Smuldr gæren i en stor skål.

3. Hæld mælken i en gryde, og lun den. Mærk med en finger om mælken er tilpas lun.

4. Hæld mælken i skålen og rør.

5. Kom salt i skålen, og rør.

6. Kom de krydderier, tørret frugt og kerner, I har valgt, i skålen. Rør.

7. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft ind i dejen med en grydeske

8. Ælt dejen færdig på bordet.

9. Læg dejen i skålen, og læg en plastikpose over dejen.

10. Lad dejen hæve i 15 minutter.

11. Tænd ovnen på 200 grader.

12. Form dejen til et brød, der er symbol på en begivenhed, et begreb eller tilegnet en person.

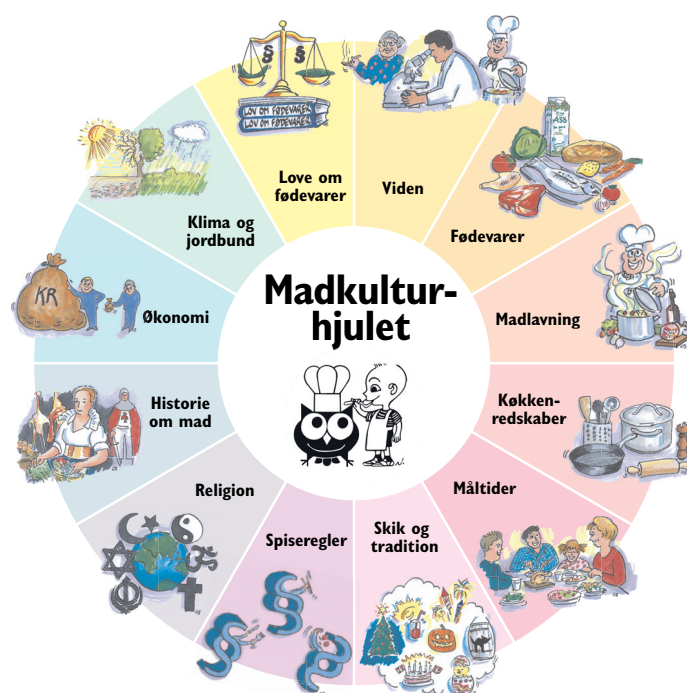
13. Læg brødet på bagepladen.
14. Læg en plastikpose over brødet, og lad det hæve i 15 minutter.
15. Slå ægget ud i en kop, og pisk det sammen. Pensl brødet med æg og drys med det valgte drys.
16. Bag brødet midt i ovnen i ca. 20 minutter.
17. Lad brødet køle af på en bagerist.

Vis jeres brød for hinanden, og smag på brødene. Forklar, hvad jeres brød symboliserer.

Se på Madkulturhjulet.

Diskutér, om I har arbejdet med andre elementer end **Skik og tradition**, da I eksperimenterede med brødets smag og form?

Sæt ring om de elementer, I har arbejdet med i workshop 4.



Smag på det flade brøds madkultur

Navn

Dato

Mål

- Du kan beskrive flade brød fra forskellige madkulturer og forklare, hvad brødene bruges til
- Du kan beskrive smagen og teksturen i flade brød fra forskellige madkulturer
- Du kan beskrive smagen i flade brød med fyld fra forskellige madkulturer.

I workshop 5 skal I undersøge og vurdere, hvilke elementer fra Madkulturhjulet I bruger, når I undersøger flade brøds smag og flade brøds smag med fyld.

Det flade brød

Over hele verden har man gennem tusinder af år tilberedt og spist flade brød. Brødene var fremstillet af hvede-, majs- eller risemel uden gær eller bagepulver som hævemiddel. Dejen blev klappet eller rullet tyndt ud, så brødene lignede en pandekage. Brødet blev bagt eller stegt på varme sten, i små ovne eller på varme jern, der kunne stilles på et bål.

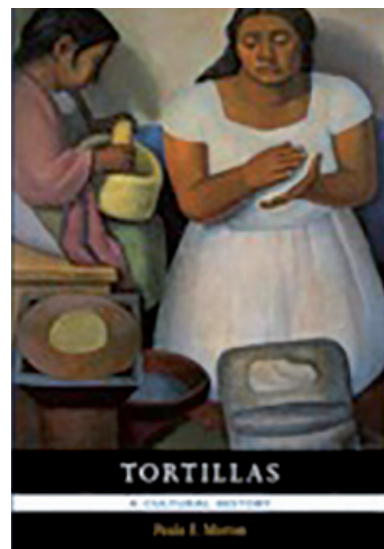
De flade brød findes i dag i mange madkulturer, hvor de bliver spist til forskellige måltider. De flade brød bliver også brugt som et spiseredskab. Brødet er en slags ske, man spiser suppen eller den sammenkogte ret med, samtidig med at man spiser brødet.

Tortilla

I Mexico hedder det flade brød tortilla. Det bliver lavet af et specielt majs-mel, der hedder masa harina, men i nogle områder af Mexico bruger man også hvedemel til tortillas. Dejen bliver presset ud til runde tortillas på en tortillapresse og bagt på en pande, der kaldes en comal. Tortilla bliver spist til alle måltider hver dag.

En frisk blød tortilla, der bliver rullet rundt om fyld med kød, kogte bønner og grøntsager, kalder mexicanerne for en taco. Når du køber en taco uden for Mexico, får du som regel en tortilla, der er formet til en skål og stegt i olie, som du kan komme fyld i.

Tortillas kan blive til mange forskellige retter. De bliver brugt til at pakke kød- og grøntsagsfyld ind i. De fyldte tortillas kan bages i ovnen sammen med tomatsovs og ost. Så hedder retten en enchilada. Du kan også spise den fyldte tortilla kold som en wrap. Tortillachips er tortillas, der er skåret ud i trekanter og stegt i olie.



Chapati

I Indien kaldes det flade brød chapati. Det bliver lavet af groft hvedemel og bages i en ovn, der hedder en tandoor.

Chapati bliver spist til alle måltider - morgen, middag og aften. I Indien er det almindeligt at spise med fingrene. Så kan chapati bruges som en slags ske til at spise den sammenkogte ret med.



Rispandekage

I Thailand, Vietnam og Kina bliver det tynde flade brød, der er lavet af ris-mel, brugt som en slags indpakningspapir. I Vietnam og de andre asiatiske lande bliver ris-mel og vand rørt sammen til en dej, som bliver dampet på et klæde over kogende vand.

De dampede rispandekager lægges til tørre og gemmes som ris-papir. Ris-papiret skal gøres blødt igen med vand, inden man lægger friske grøntsager og lidt kogte nudler på rispandekagen, som derefter bliver rullet sammen. Rullen kan spises som en frisk vietnamesisk forårsrulle, eller rullen kan steges i olie til en sprød forårsrulle.



Pandekage

Pandekagen er også en slags fladt brød. Den bliver lavet af hvedemel, æg og mælk og ligner de flade brød. Pandekagen bliver spist med forskelligt tilbehør, som hovedret eller til dessert ved særlige begivenheder over hele verden.

Men hvem og hvor blev pandekagen opfundet? Det bliver der fortalt flere historier om. En af de mest kendte historier fortæller, at pandekagen blev opfundet i Bretagne i Frankrig. Her har man haft en tradition i flere hundrede år med at spise pandekager, der bliver bagt af flere forskellige slags mel.



I Danmark er pandekagen ofte en dessert, da den bliver serveret med sukker, syltetøj eller is. I dag er madpandekager også almindelige i Danmark.

Madpandekager, som fyldes med fx kødfylt og grønsager, bliver spist til hovedret eller forret.

Madpandekagen er inspireret af den mexicanske tortilla, da det for ca. 40 år siden blev populært at spise mexicansk mad i Danmark.



Det fortælles, at hertugdatteren Anne af Bretagne i 1490 måtte søge tilflugt hos en fattig brændehugger under et stormvejr. Brændehuggerens datter bagte ofte fladbrød af hvedemel, men ville ikke servere den slags fattigmandsføde for de fine gæster, og hun fandt i stedet på at bage brødene helt tynde og så folde dem omkring forskellige fødevarer.

Undersøg smagen i flade brød

Smag på 4 forskellige flade brød fra forskellige madkulturer

I skal arbejde sammen i grupper med 6.

I skal beskrive den smag, I forventer de 4 forskellige flade brød har. I skal derefter smage på brødene og beskrive de flade brøds tekstur og smag.

I skal bruge

I madpandekage
I tortilla
I chapati
I rispandekage/rispapir

Sådan skal I gøre

- 2 skal bage 1 portion madpandekager.
- 2 skal bage 1 portion tortillas.
- 2 skal bage 1 portion chapati.
- I skal hjælpe hinanden med at gøre rispandekagen klar.

Madpandekager - ca. 6 stk.

I skal bruge

½ dl hvedemel
½ dl grahamsmel
1 ½ dl mælk
Lidt salt
1 æg
15 g smør

Til stegning:

Lidt smør

Sådan skal I gøre

1. Kom hvedemel, grahamsmel og mælk i en skål. Pisk det sammen med et piskeris.
2. Kom salt og æg i skålen, og pisk godt.
3. Læg smørret på en lille slip-let pande (diameter = ca. 20 cm), og smelt det.
4. Hæld det smeltede smør i skålen og pisk.
5. Fyld et decilitermål halvt med dej, og hæld dejen på panden.
6. Bag pandekagen i 2 minutter. Vend pandekagen. Bag i 2 minutter på den anden side. Læg pandekagen på en stor tallerken.
7. Gentag pkt. 5 og 6, til al dejen er brugt.



Tortillas - 6 stykker

I skal bruge

1 ½ dl majsme
2 dl hvedemel
Lidt salt
2dl vand

Sådan skal I gøre

1. Kom majsme, hvedemel og salt i en stor skål.
2. Kom vandet i en gryde, og kog det.
3. Hæld vandet i skålen, og rør med en grydeske.
4. Ælt dejen sammen.
5. Rul dejen til en pølse. Del den i 6 stykker.
6. Rul hvert stykke ud til en lille pandekage med en diameter på ca. 12 cm = tortilla.
7. Varm en jernpande op. Bag tortillaen ved høj varme i ca. 1 minut på hver side.
8. Tag tortillaen af panden, og læg den på et fad.
9. Gentag pkt. 7 og 8, til alle 6 tortillas er bagt.
10. Læg et rent viskestykke over de bagte tortillas.



Chapati - 6 stykker

I skal bruge

1 ½ dl hvedemel
1 ½ dl grahamsmel
1 tsk. salt
2 spsk. olie
1 dl lunkent vand

Sådan skal I gøre

1. Kom hvedemel, grahamsmel og salt i en stor skål. Bland.
2. Kom olien i skålen, og bland det.
3. Kom LIDT EFTER LIDT det lunkne vand i skålen, mens du ælter dejen sammen med fingrene, til den er blød og glat.
4. Rul dejen til en pølse, og del den i 6 stykker.
5. Rul hvert stykke til en pandekage med en diameter på ca. 15 cm = chapati.
6. Varm en jernpande op.
7. Kom en chapati på den varme pande. Vend chapatien, når der kommer luftbobler i den.
8. Vend chapatien, og bag den på den anden side, til den bobler op.
9. Tag chapatien af panden, og læg den på et fad.
10. Gentag pkt. 7 til 9, til alle chapatis er bagt.



Rispandekage:

1. Kom lunkent vand i en dyb tallerken.
2. Læg rispapiret i vandet i ca. 5 sekunder, til rispapiret er blødt op.
3. Læg rispandekagen på et skærebræt.

Smag og forventning

- Se på de 4 flade brød. Hvordan tror I, de 4 flade brød smager? Smager de sødt, surt, salt, bitter eller umami?



- Hvordan forventer I, at teksturen er i de 4 flade brød? Er de sprøde, bløde, luftige, seje, eller?

Smag på de 4 brød, og vurdér deres smag:

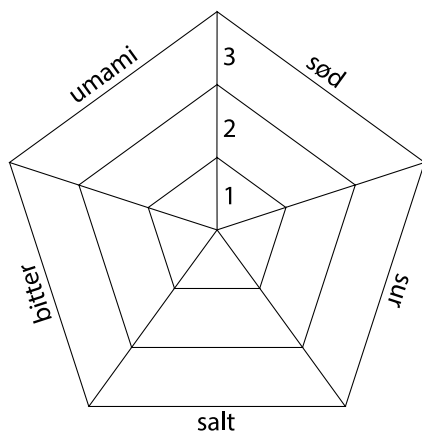
- Kom lidt af hvert brød i munden, og vurdér hvert brøds tekstur. Er de sprøde, bløde, luftige, seje, eller? Brug evt. ord fra teksturkortet.

Teksturen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

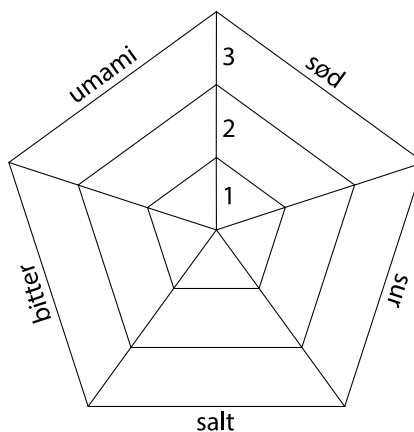
Teksturkort				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet

- Hvordan smager de 4 flade brød? Smager de sødt, surt, salt, bitter eller umami? Brug Smage-5-kanten.

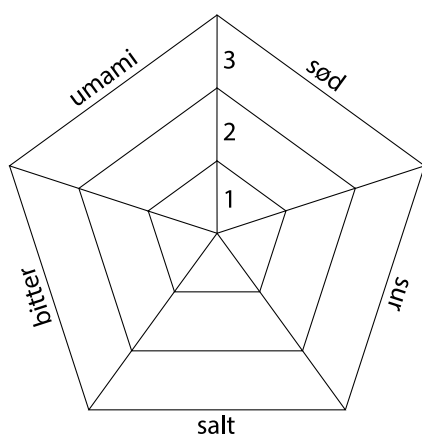
Madpandekage



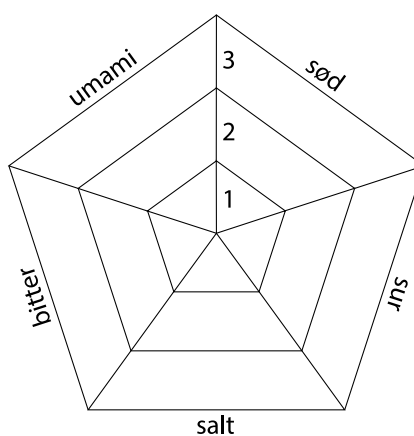
Tortilla



Chapati



Rispandekage



Diskuter: Hvilke forskelle er der på den smag og tekstur, I forventede de flade brød havde, og på den smag og tekstur I oplevede, de flade brød havde?

NB

I skal bruge de flade brød, der er tilbage, i workshoppens 2. del: Eksperimentér med de flade brød med fyld.

Eksperimentér med de flade brød med fyld

Når du spiser en tortilla med krydret kødfyld og chiliso, tænker du sikkert ikke over, at din mad er inspireret af den mexicanske madkultur. Eller at din mad er inspireret af vietnamesisk madkultur, når du spiser de friske rispandekager med grøntsager og soyasovs.

Den danske madkultur udvikler sig hele tiden. De flade brød fra mange lande er i dag en del af den danske madkultur. I ethvert supermarked kan du købe forskellige flade brød og lave det fyld, du synes er lækkert at spise sammen med de flade brød. Du kan folde det flade brød rundt om fyldet, eller du kan spise det flade brød som tilbehør til en ret.

I skal komme fyld i de 4 flade brød: Madpandekager, tortilla, chapati og rispandekage. I skal tilberede fyldet med fødevarer og krydderier, der kendetegner madkulturen fra de lande, de flade brød er en del af.

I skal undersøge:

- de flade brøds smag, når de bliver serveret med fyld
- hvilke fødevarer og krydderier i de flade brød med fyld, der kendetegner landets madkultur
- hvilke spiseredskaber I vil spise de flade brød med fyld med.

I skal arbejde sammen i grupper med 8:

- 2 skal lave madpandekager med salat
- 2 skal lave tacos
- 2 skal lave chapati med linsefyld
- 2 skal lave vietnamesiske forårsruller.



Madpandekager med salat

I skal bruge

4 madpandekager
1 portion salat
Lidt cremefraiche

Salat

I skal bruge

100 g spidskål
½ rød peber
⅓ agurk

Sådan skal I gøre

1. Skyl spidskålen, og skær den i tynde strimler. Læg dem i en skål.
2. Skyl peberfrugten, fjern kernerne og skær den i terninger. Læg dem i skålen.
3. Skyl agurken, og skær den i terninger. Læg dem i skålen.
4. Bland salaten.

Madpandekage med salat:

1. Læg en madpandekage på en tallerken.
2. Kom lidt salat på madpandekagen.
Rul madpandekagen om fyldet.
Del madpandekagen i 2 stykker.
3. Gentag pkt. 1-2 med resten af madpandekagerne.

Dip:

4. Kom lidt cremefraiche i en lille skål.



Tacos

I skal bruge

- 4 tortillas
- 1 portion fyld
- Lidt tomat salsa

Fyld til tacos

I skal bruge

- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- ½ chilipeber
- 1 stor tomat
- 1 spsk. olie
- 100 g pulled pork
- ½ tsk. spidskommen
- ½ tsk. salt
- Lidt peber
- 1 dl kidney-bønner fra dåse
- 5 spsk. frosne majs-kerner



Sådan skal I gøre

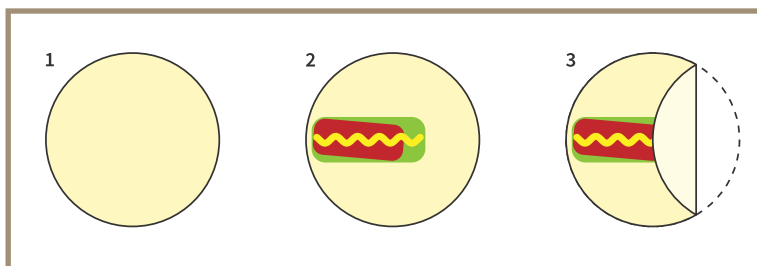
1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skyl chilien, og fjern kernerne. Hak chilien.
3. Skyl tomaten, og skær den i terninger.
4. Kom olien i en gryde. Varm olien op.
5. Kom løg, hvidløg og chili i gryden. Svits, og rør godt i ½ minut.
6. Kom tomat-terningerne i gryden. Rør godt.
7. Kom spidskommen, salt og peber i gryden. Rør, og kog ved svag varme i 5 minutter.
8. Riv pulled pork-kødet i mindre stykker, og kom dem i gryden. Rør.
9. Hæld kidney-bønnerne i en si, og lad dem dryppe af.
10. Kom kidney-bønner og majs i gryden. Rør.
11. Kog i 5 minutter.
12. Smag fyldet til med salt og peber.

Taco:

1. Læg en tortilla på en tallerken.
2. Kom lidt fyld på tortillaen.
Rul tortillaen om fyldet til en taco.
Del tacoen i 2 stykker.
3. Gentag pkt. 1 og 2, til alle tortillas er fyldt.

Dip:

4. Kom lidt tomat salsa i en lille skål.



Chapati med linsefyld

I skal bruge

4 chapati
1 portion linsefyld
lidt chutney

Linsefyld

I skal bruge

1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 tsk. karry
½ tsk. sennepsfrø
Lidt chilipulver
90 g røde linser
½ dåse flæde hakkede tomater
3 dl vand
½ grøntsags bouillonterning
125 g kikærter fra dåse
Lidt salt
Lidt peber

Til pynt:

½ bundt frisk koriander



Sådan skal I gøre

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Kom olien i en gryde. Varm olien op.
3. Kom karry, sennepsfrø og chilipulver i gryden, og svits dem i ½ minut.
4. Kom de hakkede løg, hvidløg og linser i gryden. Rør.
5. Kom de hakkede tomater i gryden. Rør.
6. Kom vand og bouillonterning i gryden. Rør og bland.
7. Læg låg på gryden. Kog ved svag varme i 10 minutter.
8. Kom kikærterne i en si. Skyl kikærterne, og kom dem i gryden.
9. Læg låg på gryden, og kog ved svag varme i 10 minutter.
10. Smag linsefyldet til med salt og peber.
11. Hæld linsefyldet i en skål.

Pynt:

12. Pil korianderbladene af stilkene. Skyl bladene.
13. Pynt linsefyldet med korianderblade.

Chapati med linsefyld:

1. Del hver chapati i 2 stykker. Læg dem på et fad.
2. Kom lidt fyld på hvert stykke chapati.

Dip:

3. Kom lidt chutney i en lille skål.

Vietnamesiske forårsruller

I skal bruge

- 4 stykker rispapir
- 1 portion fyld til vietnamesiske forårsruller
- Lidt soyasovs

Fyld til vietnamesiske forårsruller

I skal bruge

- 100 g spidskål
- ¼ rød peberfrugt
- ¼ agurk
- 10 stilke basilikum
- 5 stilke mynte
- 60 g rejer



Sådan skal I gøre

1. Skyl spidskålen, og skær den i tynde strimler.
2. Skyl peberfrugten, og fjern kernerne.
3. Skær peberfrugten i tynde strimler.
4. Skyl agurken, og skær den over på langs.
5. Fjern kernerne med en teske.
6. Skær agurken i tynde strimler.
7. Pluk basilikumbladene af stilkene, og skyl bladene.
8. Pluk myntebladene af stilkene, og skyl bladene.
9. Læg rejerne i en lille skål.

Vietnamesiske forårsruller:

1. Kom lunkent vand i en dyb tallerken.
2. Læg rispapiret i vandet i 5-10 sekunder, til rispapiret er blødt op.
3. Læg rispandekagen på et skærebræt.
4. Læg 8 rejer midt på rispapiret.
5. Læg nogle mynte- og basilikumblade over rejerne.
6. Læg rød peberfrugt og agurk på mynte- og basilikumbladene.
7. Læg spidskål på den røde peberfrugt og agurken.
8. Rul rispandekagen fast om fyldet.
9. Del hver rulle i 2 stykker.

Dip:

10. Kom lidt soyasovs i en lille skål.

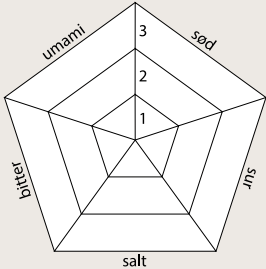
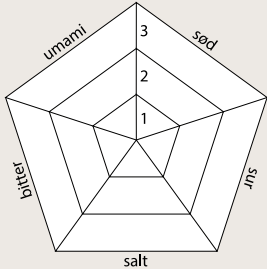
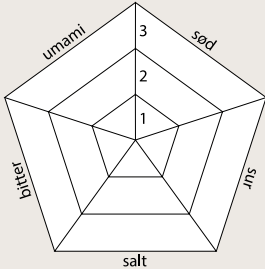
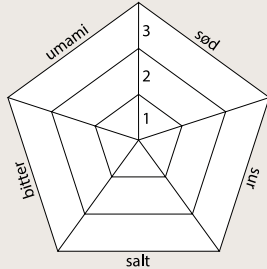
Smag på det flade brøds madkultur

Præsentér de 4 flade brød med fyld for hinanden.

Smag på de 4 fyldte flade brød og vurder:

- de flade brøds smag, når de bliver serveret med fyld
- hvilke fødevarer i de flade brød med fyld, der kendetegner landets madkultur?
- hvilke spiseredskaber vil I spise de flade brød med fyld med?

Skriv jeres vurderinger i skemaet.

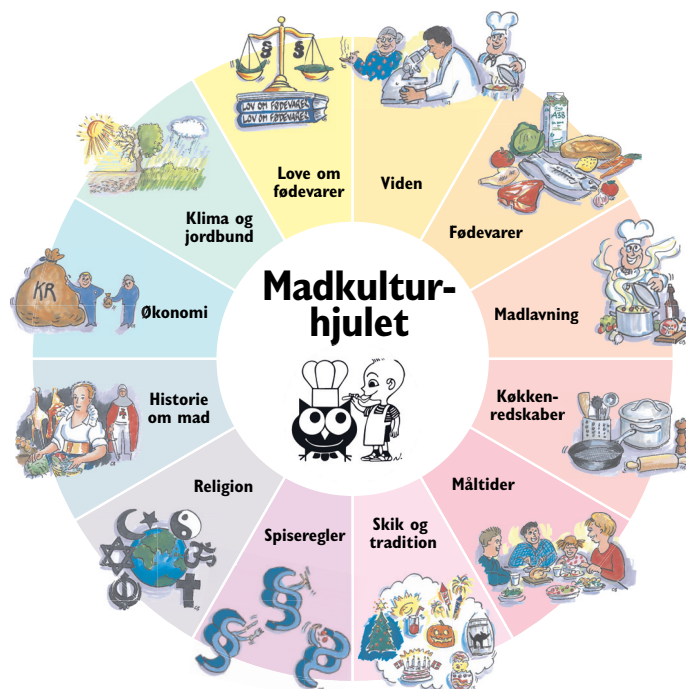
Fladt brød med fyld	Madpandekage med salat	Taco	Chapati med linsefyld	Vietnamesiske forårsruller
				
Smag				
Mad-kultur og fødevarer				
Spise-redskaber				

Diskuter jeres resultater i klassen.

Madkulturhjulet

Hvilke elementer af madkultur, har I arbejdet med, da I fremstillede de 4 flade brød med fyld?

Sæt ring om elementerne i Madkulturhjulet.



Smag på din og de andres madkultur

Navn

Dato

Mål

- Du kan beskrive smagen i din madkultur.
- Du kan give eksempler på smagen i andres madkultur.
- Du kan give eksempler på, hvordan smagen i den danske madkultur er udviklet.

Madkulturhjulet viser jer forskellige elementer, der påvirker jeres madkultur.

Madkultur og udvikling

Hvis man

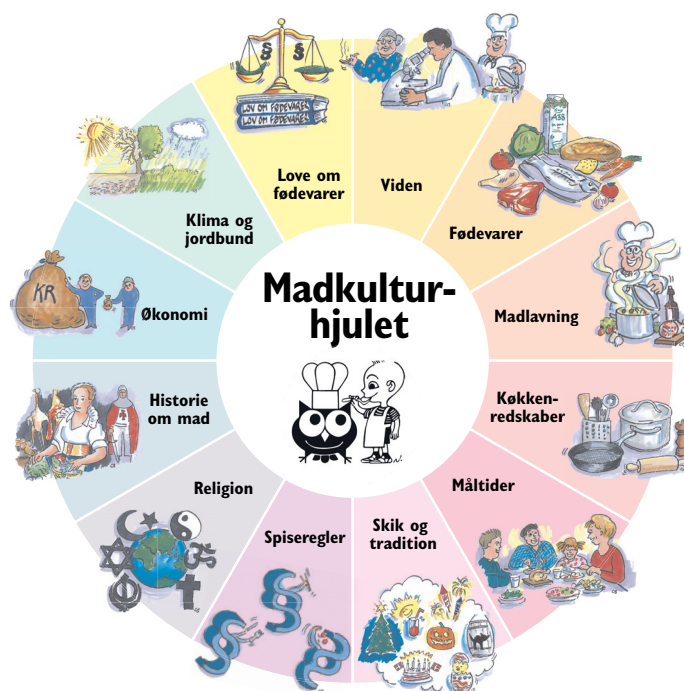
- kan købe nye fødevarer, fx ristede larver i supermarkedet
- får et nyt køkkenredskab, fx en ismaskine
- kan købe ny fastfood, fx sushi
- lærer en ny måde at tilberede en fødevare på, så forandrer ens madkultur sig.

Når madkulturen forandrer sig, forandrer smagen sig også. Jeres forældre og bedsteforældre spiste ikke de samme retter, som I spiser, da de var på jeres alder. Madkulturen forandrer sig hele tiden.

Der er forskel på de unge og de ældres madvaner. Nogle forskere mener, at ældre har lettere ved at spise ting, der smager bittert eller surt. Unge har mere smag for det søde og salte. Mange unge er til hurtig mad, der kan spises på farten, og de har altid været vant til at spise retter fra hele verden.

Der er også forskel på familiernes mad- og måltidsvaner. Hvilke fødevarer, vi bruger, hvordan vi tilbereder råvarer, og hvordan vi spiser vores måltider. Nogen spiser alene, eller når de er sultne på farten, andre synes, det er vigtigt at samles omkring bordet til måltidet.

Selv om madkulturen hele tiden forandrer sig, er de retter man spiser til højtider ofte de samme, generation efter generation. Særlig maden til jul og påske er gamle retter, der kun laves den ene gang om året.



Undersøg din og dine kammeraters madkultur

I skal undersøge madkulturen i jeres klasse:

- Hvilke madretter foretrækker I?
- Hvilke smage er der i jeres yndlingsretter?
- Hvordan og hvor kan I bedst lide at spise jeres mad?

Sådan skal I gøre

- Tegn jeres livretter eller tag billeder af dem.
- Præsenter tegningerne med livretterne for hinanden, og begrund jeres valg.

Eksperimentér og vis jeres madkultur

I skal arbejde sammen i grupper med 4. I skal lave en ret, som I skal spise sammen. Retten skal vise jeres madkultur.

Brug Madkulturhjulet og diskutér:

- Hvilke fødevarer skal retten indeholde?
- Hvilke redskaber vil I bruge?
- Hvor stammer retten fra?
- Symboliserer retten noget?
- Hvilke spiseredskaber vil I bruge?
- Hvad må retten koste?
- Hvor vil I spise retten?
- Hvilke smage er der i jeres ret? Sød, sur, salt, bitter eller umami?
- Hvordan vil I spise jeres ret?
- Hvem vil I spise jeres ret sammen med?

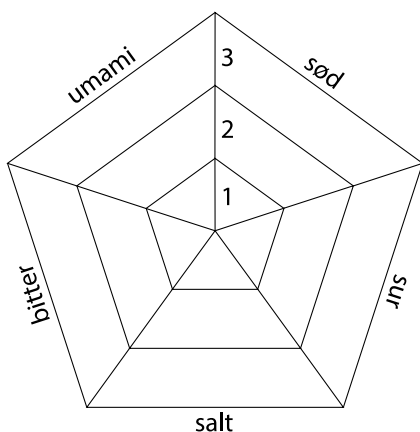
Beskriv retten og lav en indkøbsliste.

Tilbered retterne. Præsenter retterne for hinanden, og forklar hvordan retterne viser jeres madkultur.

Smag på jeres retter, og vurdér retternes smag og tekstur.

Brug Smage-5-kanten og teksturkortet.

Vores egen ret:



Forklar, hvordan retterne viser jeres madkultur.

Hvilke elementer i Madkulturhjulet har I arbejdet med? Sæt ring om elementerne.

