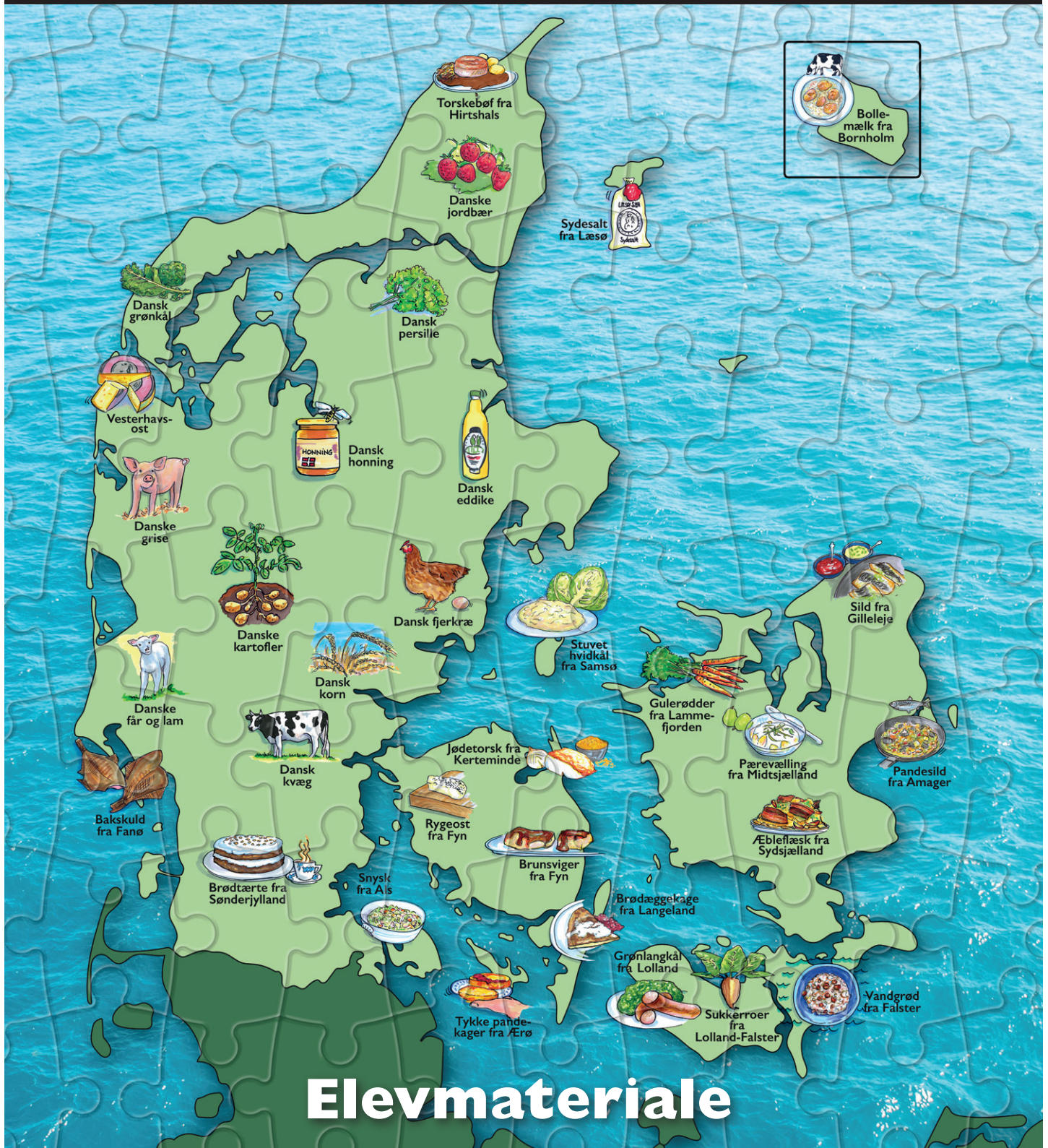


Smag på Danmark

Smagens Dag



Elevmateriale

Smagens Dag



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

www.smagensdag.dk
Hanne Birkum og
Kirsten Marie Pedersen
2019

Smagens Dag 2019 - Smag på Danmark

Indhold

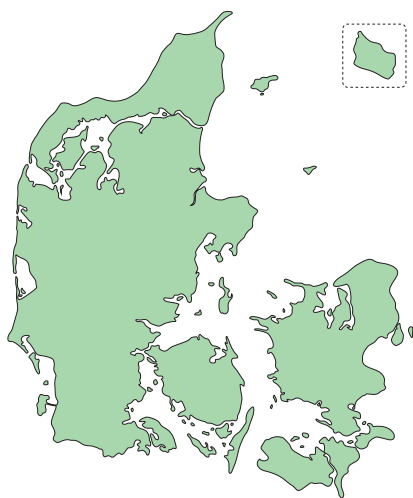
Intro	2
Mål for din rejse rundt i Danmark på Smagens Dag	2
Smage-5-kanten	3
Workshop 1 – De 5 grundsmage i Danmark	4
Faglige mål	4
Grundsmagene i danske produkter	5
Smag på de 5 grundsmage i Danmark	9
Eksperimentér med de 5 grundsmage fra Danmark	10
Workshop 2 – Smag på Nordjylland	12
Faglige mål	12
Egnsretter fra havet	14
Egnsretter fra den sandede jord	14
Smag på torskebøf fra Hirtshals i Nordjylland	15
Workshop 3 – Smag på Midtjylland	17
Faglige mål	17
Midtjylland og kartofler	19
Grisen, fåret og koen i Midtjylland	19
Smag på kartoffelgrød fra Midtjylland	20
Workshop 4 – Smag på Sønderjylland	21
Faglige mål	21
Egnsretter i Sønderjylland	21
Det sønderjyske kaffebord	23
Smag på brødtærte fra Sønderjylland	24
Workshop 5 – Smag på Fyn	26
Faglige mål	26
Egnsretter fra Fyn	28
Fynboerne og brunsviger	30
Smag på boghvedegrød, brunsviger og rygeost fra Fyn	31
Workshop 6 – Smag på Sjælland	34
Faglige mål	34
Egnsretter inde i landet	34
Egnsretter ved kysterne	36
Smag på stegte sild, pærevælling og æbleflæsk fra Sjælland	37
Workshop 7 – Smag på din egen	40
Faglige mål	40
Undersøg	40
Eksperimentér	40

Intro

Når du rejser rundt i Danmark, har du måske opdaget, at man gerne vil vise, hvad man dyrker og spiser forskellige steder i landet. På Fyn gør man opmærksom på den fynske rygeost. I Sønderjylland vil man gerne vise det sønderjyske kaffebord. Ved Vesterhavet i Hvide Sande de tørrede fisk, der hedder dabs, og som i Nordjylland bliver kaldt tørrede jyder. I Gilleleje på Sjælland vil man gerne vise retter med de fisk, man fanger, og på Bornholm serverer man røgede sild med rå æggeblomme.

Egnsretter

Retterne bliver kaldt egnsretter, da de i mange år har været spist på en bestemt egn i Danmark, og nu er en slags kendetegn for egnen.



På Smagens Dag skal du rejse rundt i Danmark og *Smage på Danmark*. Du skal undersøge og opleve smagen i råvarer og retter, der bliver dyrket og serveret forskellige steder i Danmark. Du kan få viden om, hvorfor de forskellige smage, råvarer og retter er et symbol for en egn i Danmark. Smagen, råvarer, retter og måden man tilbereder og krydrer retterne er ligesom landskabet, byer, bygninger, huse, broer, søer og åer og dialekten et kendetegn for en egn.

Der er mange årsager til, at retterne, man spiser i de forskellige egne i Danmark, ikke er de samme. Jordbunden, mængden af regn, kulde og varme og vindens styrke har betydning for, hvad man kan dyrke, og hvilke husdyr man kan holde. I egne ved havet er der mulighed for at fange fisk og skaldyr og bruge dem i retterne. Men også historiske og dramatiske begivenheder som krige og indvandring i Danmark gennem mange hundrede år har haft betydning for, hvad man spiser på en egn.

Mål for din rejse rundt i Danmark på Smagens Dag

- Du kan forklare, hvorfor nogle retter er forskellige fra egn til egn i Danmark.
- Du kan analysere smagen og teksten i råvarer og egnsretter, der bliver tilberedt forskellige steder i Danmark.
- Du kan tilberede retter fra forskellige egne af Danmark og undersøge deres udseende, duft, tekstur og smag.
- Du kan beskrive, til hvilke begivenheder forskellige egnsretter bliver tilberedt og spist.
- Du kan give eksempler på råvarer og egnsretter fra din egn.

Smagens Dag 2019 - Smag på Danmark

På Smagens Dag kan du arbejde med 7 workshops og rejse fra egn til egn i Danmark.



Du kan bruge plakaten: *Smag på Danmark*.



Du kan teste din viden om råvarer og egnsretter i Danmark ved at spille spillet *Smag på Danmark*.



Du kan se 5 film om grundsmage og egnsretter. Find filmene på www.smagensdag.dk

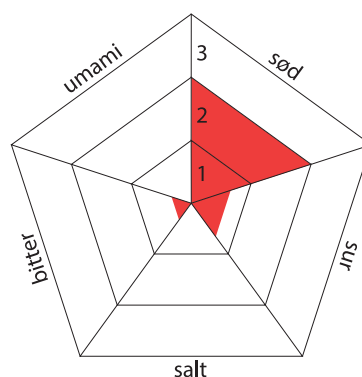
Smage-5-kanten

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 fødevareren meget lidt sur, markerer du 1 felt under sur osv.



Et æble kan smage meget sødt, noget surt og lidt bittert.



Sådan kan æblets smag vises i Smage-5-kanten.

Workshop I – De 5 grundsmage i danske fødevarer

Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

- Du kan forklare, i hvilke danske fødevarer de 5 grundsmage findes.
- Du kan analysere smagen i de 5 grundsmage.
- Du kan bruge de 5 grundsmage i en salat af fødevarer fra forskellige egne i Danmark.

Mennesker i hele verden kan smage 5 forskellige smage. Det er smagene sød, sur, salt, bitter og umami. Smagene kaldes for de 5 grundsmage. På din tunge kan du se smagspapillerne, der ligner små knopper. I smagspapillerne sidder der sanseceller, som kan registrere de 5 grundsmage. Sansecellerne sender besked til din hjerne om, hvilke grundsmage du smager.

Illustration af hvad der sker når du smager

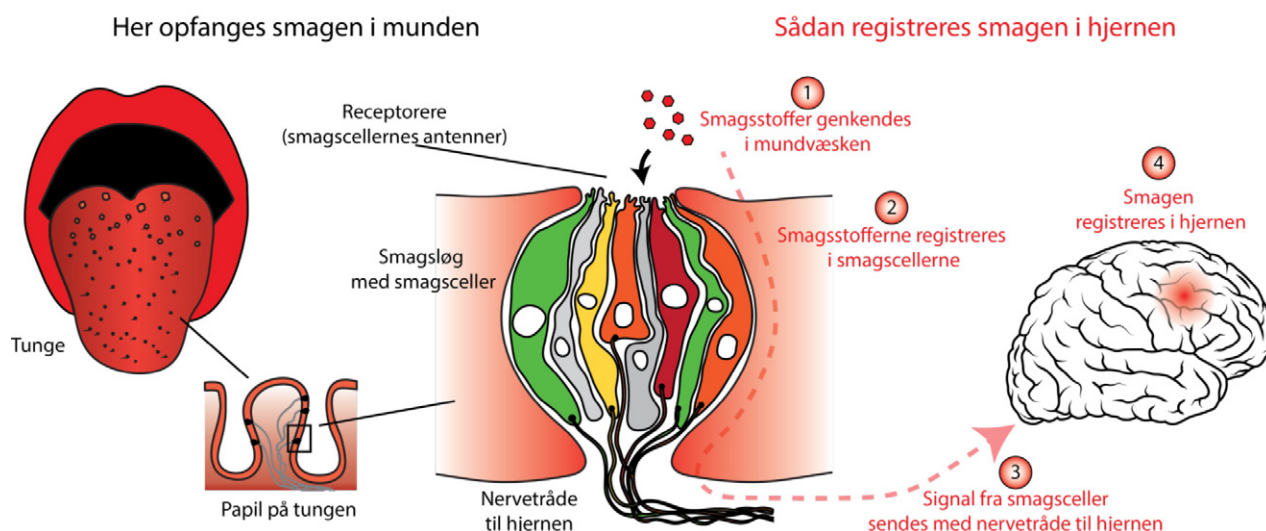


Illustration: Morten Christensen, ph. d i molekylær biofysik. Smag for Livet.

I Danmark producerer vi fødevarer, der indeholder en eller flere af de 5 grundsmage. Den søde smag får vi fra honning eller sukker. Den sure smag fra eddike og fx tykmælk. Den salte smag fra sydesalt eller fra salt fra en salthorst. Den bitre smag fra krydderurter som persille og dild, men også fra kål og umami-smagen fra fx skinke, ost og marinerede og røgede sild.

Grundsmagene i danske fødevarer

Grundsmagen sød i Danmark

Den søde smag kan i Danmark komme fra honning og sukker.

Det ældste sødemiddel er honning. Honning har været kendt siden oldtiden. Og fra omkring år 1200 begyndte man at holde bier. Bier samler nektar fra blomster og omdanner den til honning. Bierne henter nektar fra mange forskellige blomster, og honningen bliver forskellig i duft, smag og tekstur, om den kommer fra blomsterne fra lyng, lindetræet, raps eller andre blomster. Honningens duft, smag og tekstur afhænger også af, på hvilken årstid bierne har samlet nektaren fra blomsterne.



Sukker bliver i Danmark lavet af sukkerroen. Først i slutningen af 1800-tallet begyndte man at dyrke sukkerroer i Danmark på næringsrig jord – det kalder man fed jord. Sukkerroen har et sukkerindhold på 15 %-20 %. I 1890'erne kom der rigtig gang i sukkerroedyrkningen.

På sukkerroefabrikkerne kunne man producere både det hvide sukker, sirup og farin. Sirup og farin er et restprodukt, når det hvide sukker bliver produceret. Farin er sukker, der er tilsat sirup fra roer eller sukkerrør. Farin bliver også kaldt puddersukker. Sukkeret blev nu billigt, så mange fik råd til at købe det, og man begyndte at bruge sukkeret til syltetøj og kager.

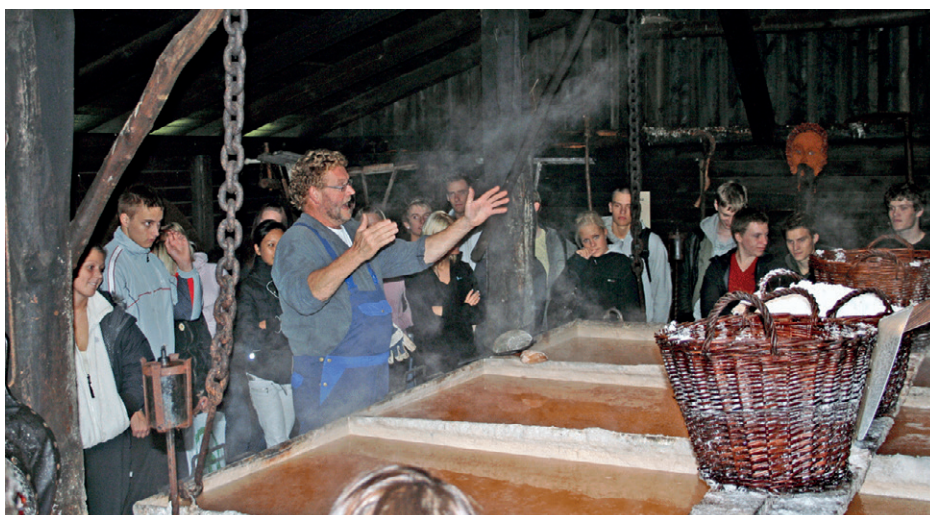
Sukkerroer bliver i dag især dyrket på Lolland, Falster og Syd- og Vestsjælland, hvor jorden er fed. Tidligere fik man sukker fra sukkerrør.



Workshop I – De 5 grundsmage i danske fødevarer

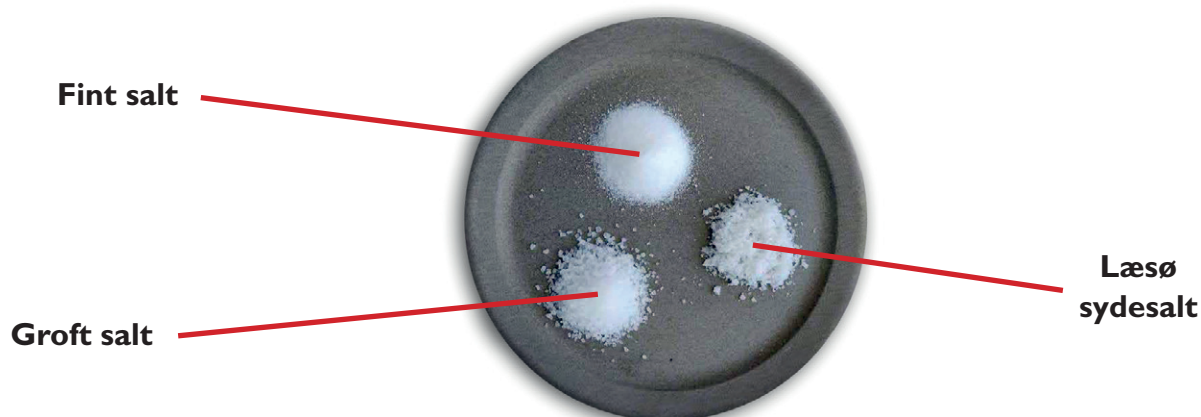
Grundsmagen salt i Danmark

I Danmark kan man fremstille salt på to måder. Sydesalt er den ældste måde at lave salt på. Man koger det salte havvand i store flade pander, til næsten alt vandet er fordampet, og saltet danner krystaller. Saltet bliver samlet sammen og lagt i kurve, hvor det tørrer helt. På Læsø var der i middelalderen en stor produktion af sydesalt, da grundvandet på øens sydspids indeholdt ca. 14 % salt. Havvand indeholder ca. 3 % salt. Men produktionen af sydesalt krævede meget brændsel til opvarmning, og hele øen blev ryddet for træer. Derfor blev saltsydning forbudt.



I 1990 begyndte man som et historisk projekt at fremstille sydesalt på Læsø – og nu er Læsø det eneste sted i Danmark, hvor der bliver lavet sydesalt.
Foto fra www.visitlaesoe.dk

Salt kan også komme fra en salthorst. I Mariager producerer man salt fra en salthorst, der ligger ved Hobro. En salthorst er resterne af en indsø, hvor vandet er fordampet for millioner af år siden. Salthorsten ligger en halv til fem kilometer under jorden og indeholder 30 milliarder tons salt. Saltet bliver gennem en rørledning ført til fabrikken i Mariager, hvor saltet bliver forarbejdet til groft salt, fint salt og til vejsalt. Saltets smag afhænger af fremstillingsmåden og saltkrystallernes størrelse.





Grundsmagen sur i Danmark

Ifølge madhistoriker Else Marie Boyhus er den danske betegnelse eddike afledt af det latinske acetum, der betyder syre. Man kan også sige, at det betyder sur. Lige siden oldtiden har man brugt eddike i Danmark. Eddiken dannes naturligt af sig selv, når vin, øl eller æblemost står et varmt sted. Overalt findes der eddikesyrebakterier, og de omdanner alkoholen i drikken til eddike. Eddiken blev brugt til at give den sure smag i dyppe og sovser og til at konservere både frugt, grøntsager, kød og fisk.

I ca. år 1600 blev eddikebrygning et håndværk. Eddikebryggerne fremstillede eddiker, som smagte forskelligt. Først i slutningen af 1800-tallet blev der anlagt eddikefabrikker. Fabrikkerne fremstillede eddiker, der havde den samme ensartede smag. Omkring 1990 begyndte man igen at producere eddiker med forskellig smag af frugt bl. a. æbleeddike, kirsebæreddike og hyldeblomsteddike.

Den sure smag får vi også fra surmælksprodukter. Tykmælk er et dansk surmælksprodukt, som man har lavet i mange hundrede år.

Grundsmagen bitter i Danmark

Krydderurter og kål har givet den bitre smag i Danmark. Kruspersille har været kendt i Danmark siden middelalderen. Persillens smag bliver brugt i supper, når den sammen med andre urter bliver bundet til en lille buket og kogt sammen med kød og grøntsager i suppen. Persille, der bliver lagt ind i kyllinger og fisk og stegt, er kendt siden 1700-tallet. I mange sovser og dressinger giver persillen også smag. I slutningen af 1800-tallet blev den hvide mælkesovs med persille udviklet, og persillesovsen bliver i dag spist bl. a. sammen med stegt flæsk. Persille kan dyrkes overalt i Danmark.



Grønkål er den ældste kål, vi kender i Danmark. Den kan gro overalt i landet, og grønkålen kan tåle frost, så den kan stå i haven hele vinteren og bruges fra efteråret til foråret. Grønkålen, der har en bitter smag, blev tidligere brugt i retten søbekål sammen med saltet kød, hvor den var med til at gøre den salte smag mindre salt. Grønkålens smag bruges i dag i den traditionelle ret grønlangkål, hvor den bliver kogt sammen med mælk, fløde og smør.

Grønlangkål er en ret, der bliver spist til jul og om vinteren. Den rå grønkåls smag bliver brugt i grønkålsalater og til grønkålschips.

Workshop I – De 5 grundsmage i danske fødevarer

Grundsmagen umami i Danmark

Umami er den 5. grundsmag. Ordet umami stammer fra Japan og kan oversættes som "det, der giver velsmag".

Den japanske forsker Kikunae Ikeda opdagede i 1907 proteinet glutamat i en fiskesovs. Proteinet er med til at give umami-smagen, som findes i fødevarer, der indeholder meget protein, fx kød og fisk. Umami-smagen findes også i fødevarer, der har ligget på lager i lang tid for at modne og få smag, fx ost, skinke, marinerede og røgede sild.

Umami-smagen kan være svær at identificere, men umami-smagen giver mere smag i en ret. Vi siger, den giver velsmag og fylder munden med smag.

I Danmark får vi umami-smagen bl. a. fra fødevarerne asparges, champignon, skinke, bacon, røgede sild, Vesterhavssost og fra stegt kød og suppe.



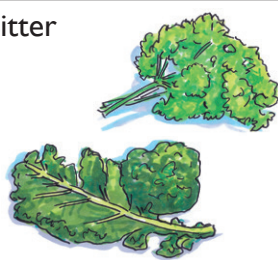
Workshop 1 – De 5 grundsmage i danske fødevarer

Smag på de 5 grundsmage i danske fødevarer

Du skal undersøge de 5 grundsmage i danske fødevarer og vurdere grundsmagenes styrke.

I skemaet kan du se, hvilke fødevarer du skal smage på. Smag på fødevarerne, og vurder grundsmagens styrke på en skala fra 1-5.

Husk at skylle munden med koldt vand, hver gang du smager på en ny fødevare.

Grundsmag	Fødevare	Smag Beskriv grundsmagen på en skala fra 1-5, hvor 1 er lidt, og 5 meget	Giv eksempler på, hvad du bruger grundsmagene til
Sød 	Honning		
	Sukker hvidt		
	Farin		
	Sirup		
Sur 	Lagereddike		
	Tykmælk		
Salt 	Sydesalt		
	Fint salt fra salthorst		
	Groft salt fra salthorst		
Bitter 	Persille		
	Grønkål		
Umami 	Skinke		
	Vesterhavsost		

Eksperimentér med de 5 grundsmage fra Danmark

I skal lave en salat med råvarer fra forskellige egne af Danmark og lave en dressing med de 5 grundsmage til salaten, så salaten får den smag, I ønsker.

Råvarerne til salaten er

- Grøn kål, der kan komme fra Thy i Nordjylland.
- Gulerod, der kan komme fra Lammefjorden på Sjælland.
- Æble, der kan komme fra Fyn.

I skal arbejde sammen i grupper på 4.

Salat med de 5 danske grundsmage

I skal bruge

3 grønkålsblade
1 gulerod
1 æble

Til dressing

1 ½ dl tykmælk
I skal smage tykmælken til med de 5 grundsmage.

I kan vælge mellem fødevarerne

SØD	Honning, sukker, farin og sirup
SUR	Lagereddike
SALT	Sydesalt, fint salt og groft salt
BITTER	Persille
UMAMI	Vesterhavsost og skinke



Sådan skal I gøre

1. Træk grønkålen af stilken, og skyl grønkålen.
2. Læg grønkålen i en si, og lad vandet dryppe af.
3. Hak grønkålen, og læg den i et fad.
4. Skyl og skræl guleroden.
5. Skær guleroden i terninger, og læg dem i fadet.
6. Skyl æblet. Skær det over og fjern kernehuset.
7. Skær æblet i terninger, og læg dem i fadet.
Bland salaten.
8. Smag på salaten, og vurdér dens smag.
Diskutér, hvilken smag dressingens skal have.

Dressing

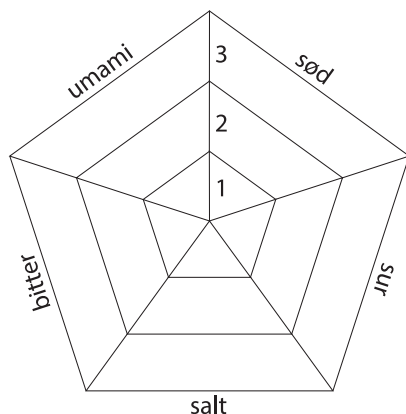
9. Hæld tykmælken i en skål.
10. Smag tykmælken til med de 5 grundsmage. Se i skemaet, hvilke fødevarer I kan vælge mellem.
11. Kom lidt af en grundsmag i dressingens og smag på den.
Fortsæt, til I har den smag, I ønsker.
12. Rør dressingens sammen.
13. Dryp dressingens over salaten, og vurdér salatens smag med dressing.



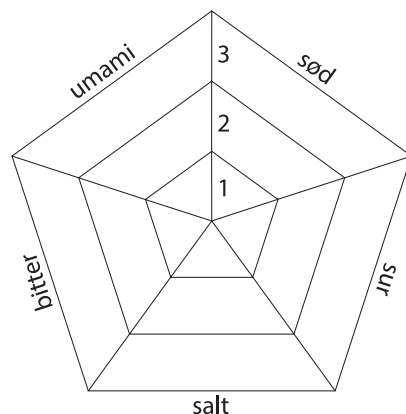
Workshop I – De 5 grundsmage i danske fødevarer

Brug Smage-5-kanten

Salat uden dressing



Salat med dressing



Diskutér

1. Hvilke af de danske grundsmage brugte I i dressingen?
2. Hvilken betydning har dressingen for salatens smag?



Workshop 2 – Smag på Nordjylland

Navn: _____

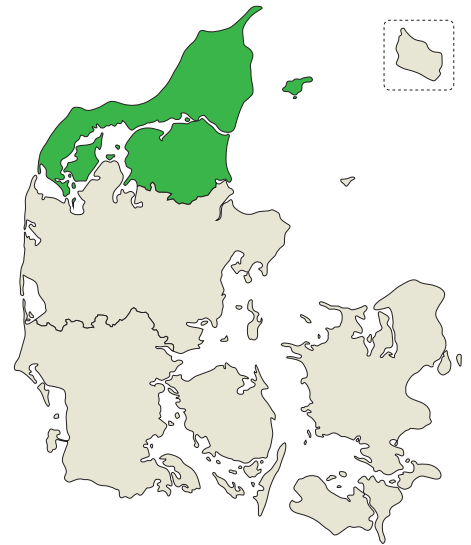
Dato: _____

Faglige mål

- Du kan forklare, hvilke råvarer der bliver brugt i egnsretter fra Nordjylland.
- Du kan forklare, hvorfor der er særlige retter, der bliver tilberedt og spist i Nordjylland.
- Du kan tilberede en egnsret fra Nordjylland og vurdere dens udseende, duft, tekstur og smag.

I Nordjylland ligger egnene Vendsyssel, Thy, Mors og Himmerland. Hver egn har sine traditioner for at tilberede de lokale råvarer til retter med smage, som er blevet et særligt kendetegn for den enkelte egn. Den hårde vind og den sandede jord har gjort det vanskeligt at dyrke jorden i store dele af Nordjylland.

Fra 1600-tallet handlede Nordjylland med Sydnorge og Vestsverige, som kunne nås med båd over Skagerrak og Kattegat. Det betød, at flere fiskere hentede deres koner i Norge eller Sverige. Konerne tog deres måde at lave og smage maden til på med til Danmark. Det har påvirket madlavningen og smagen.



Nørre Vorupør Strand, af Slaunger

SMAG PÅ NORDJYLLAND

På oversigten kan du se råvarer, som kan indgå i egnsretter fra Nordjylland

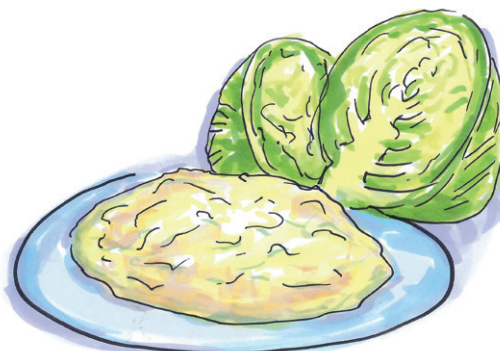
Råvarer



Egnsretter



Fullingssteg



Stuvet hvidkål



Torskebøf



Mårregodt

Workshop 2 – Smag på Nordjylland

Egnsretter fra havet

Nordjylland er omgivet af Skagerrak, Kattegat og Limfjorden. Derfor har fisk altid været en del af nordjydernes mad. Sild, torsk, rødspætter, kuller, helleflynder og ål blev spist stegt eller kogt.

Torskebøf er en ret, der har været kendt i flere generationer. Torskebøf bliver tilberedt af skiver af torsk eller hakket torskekød. Det hakkede torskekød bliver formet til bøffer og stegt på panden som en hakkebøf. Stegte løg, kogte kartofler og brun sovs bliver serveret til torskebøffen.

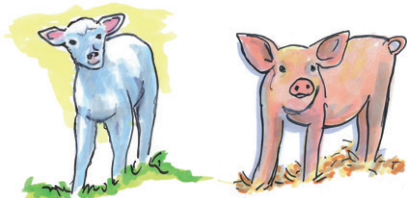


Nordjyderne gemte den friske fisk ved at salte og tørre den. I Thy er tørfisk traditionelt blevet fremstillet af torsk, som bliver saltet og tørret på en tørresnor udenfor i vestenvinden. I Vendsyssel saltede og tørrede man rødspætter, som bliver kaldt tørrede jyder.

Ved Limfjorden var retter med ål fra fjorden populært fx rulleål, syltet ål, ålekage, ålebrød, åleæggekage, saltål, spegeål og potteål.



Egnsretter fra den sandede jord



I Nordjylland har det altid været almindeligt at holde får. Får kan trives på sandet jord og kan være ude i al slags vejr. Mange har også haft en gris eller to.

En kendt ret fra Vendsyssel er fullingsteg.

Retten består af en steg af fx lamme- eller grisekød, en fulling og en sovs med sirup og fedt. Fulling betyder fyld. Fulling var tidligere kogte boller af byggryn. Senere blev fulling tykke pandekager eller boller, der var lavet af mosedede kartofler og hvedemel. Fullingsteg er en ret, hvor smagen af umami er tydelig.



Stuvet grønkål og stuvet hvidkål bliver spist i Nordjylland. Her bliver retterne serveret med sukker og kanel, så retterne får en sød og krydret smag. Stuvet hvidkål og grønlangkål er stadig en del af julens traditionelle retter i Nordjylland.



Kartofler og gulerødder bliver brugt i en anden nordjysk egnsret, som bliver kaldt mårregodt, der betyder gulerodsgodt. Det er gulerødder, der er kogt i mælk, til de er halvt møre. Gulerødderne bliver blandet med kartofler, der er kogt helt ud, så de jævner retten lidt.

Smag på torskebøf fra Hirtshals i Nordjylland

I skal tilberede torskebøf med stegte løg, brun sovs og kogte kartofler. Man mener, at de nordjyske fiskeres svenske eller norske koner har taget den brune sovs til fiskeretten med til Nordjylland.

Torskebøf fra Hirtshals

I skal bruge

300 g torskefilet
½ tsk. salt

Til stegning

20 g smør

Til bløde løg

1 stort løg

Til sovs

10 g smør
1 spsk. mel
3 dl kartoffelvand eller mælk
Lidt kulør
Lidt salt
Lidt peber



Sådan skal I gøre

1. Tag en foodprocessor frem.
2. Skyl torskefileten, og skær benene midt i fileten ud.
3. Skær torskefileten i mindre stykker.
4. Kom torskefilet og salt i foodprocessoren. Hak det.
5. Kom det hakkede torskekød i en skål, og sæt det i køleskab i mindst 10 minutter.
6. Form 4 bøffer af det hakkede torskekød.

Stegning

7. Læg smørret på en pande, og smelt det.
8. Læg bøfferne på panden, og steg i ca. 5 min. Vend bøfferne, og steg dem i ca. 5 min., til torskebøfferne er gennemstegte, og torskekødet er hvidt.
9. Læg de stegte torskebøffer på et fad.

Bløde løg

10. Pil løget, og skær det i tynde skiver.
11. Kom løgskiverne på panden, og steg dem bløde.
12. Læg de bløde løg på torskebøfferne.

Sovs

13. Kom 10 g smør på panden. Smelt det.
14. Kom melet på panden. Rør godt.
15. Kom ½ dl mælk eller kartoffelvand på panden. Rør godt, til det er en jævn masse.
16. Gentag punkt 15, til sovsen er tilpas tyk.
17. Kom kulør i sovsen, og rør.
18. Smag sovsen til med salt og peber.



Workshop 2 – Smag på Nordjylland

Kogte kartofler

I skal bruge

4-6 skrællekartofler

vand

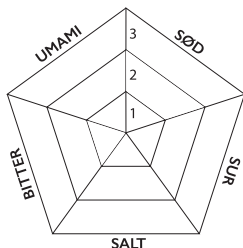
1 tsk. salt

Sådan skal I gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Kom kartoflerne i en gryde.
3. Hæld vand i gryden, så det netop dækker kartoflerne.
4. Kom salt i gryden.
5. Læg låg på gryden, og kog i ca. 18 minutter. Mærk med en kniv, om kartoflerne er kogte.
6. Hæld vandet fra kartoflerne i en skål. Vandet kan bruges til sovsen.
7. Hæld de kogte kartofler i et fad.



Smag på torskebøffen, og vurdér dens udseende, duft, tekstur og smag.

Ret	Udseende	Duft	Tekstur Brug ord fra teksturkortet	Smag Brug Smage-5-kanten
Torskebøf fra Hirtshals 				

Diskutér

1. Hvilke dele af retten giver den søde, den sure, den salte, den bitre og umami-smagen?
2. Hvilket andre råvarer fra Nordjylland vil I foreslå som tilhører til torskebøf?
3. Hvad synes I, er det særlige kendetegn ved torskebøffen fra Nordjylland?

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

Workshop 3 – Smag på Midtjylland

Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

- Du kan forklare, hvilke råvarer der bliver brugt i egnsretter fra Midtjylland.
- Du kan forklare, hvorfor der er særlige retter, som bliver tilberedt og spist i Midtjylland.
- Du kan tilberede en ret fra Midtjylland og vurdere dens udseende, duft, tekstur og smag.

Når du rejser i Midtjylland, er afstandene fra øst til vest og fra nord til syd store. Klima og jordforhold gør, at der er stor forskel på, hvad der kan dyrkes på den sandede jord mod vest og på Djurslands frugtbare jord mod øst. Vestenvinden er hård og salt og gør det også vanskeligt at dyrke jorden mod vest. Vestenvinden bliver brugt til at producere særlige produkter, fx dabs og Vesterhavsost.



Dabs er fladfisk – ofte isinger, som bliver lagt i saltlage og derefter hængt på tørresnore udenfor i den salte vestenvind. På den måde kan den tørre fisk holde sig i lang tid.

Vesterhavsost er en fast ost, der er fremstillet af komælk. Den bliver lagret i Bovbjerg i mindst 26 uger, så den får en kraftig umami-smag.



SMAG PÅ MIDTJYLLAND

På oversigten kan du se råvarer, som kan indgå i egnsretter fra Midtjylland

Råvarer



Egnsretter



Brødæggekage



Kartoffelgrød



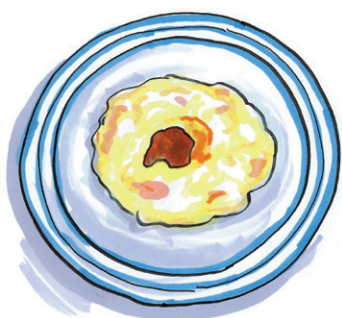
Dabs



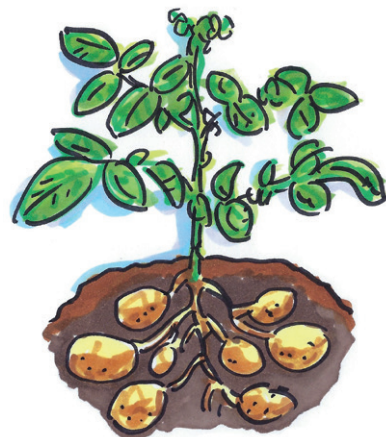
Øl-ben

Midtjylland og kartofler

De sandede jorde i Vestjylland er gode til at dyrke kartofler i. Men Fredericia var et af de første steder i Danmark, hvor man begyndte at bruge kartoflen. Det var huguenotter, der indvandrede fra Frankrig og Belgien, som tog kartoflen med til Danmark. De var vant til at bruge kartofler i madlavningen bl. a. til kartoffelgrød.



I starten blev kartoffelgrøden lavet på samme måde som grød, der var kogt på gryn. Kartofflerne blev kogt i en røget og saltet flæskesuppe, så den fik smag af umami fra suppen. Senere bliver kartoflerne kogt i vand og æblemost, og man blandede stegte flæsketerninger i kartoffelgrøden. Kartoffelgrød blev serveret i en dyb tallerken med en klat sirup i grøden og blev spist med ske. Efterhånden blev kartoffelgrøden til den kartoffelmos, vi kender i dag.



Grisen, fåret og koen i Midtjylland



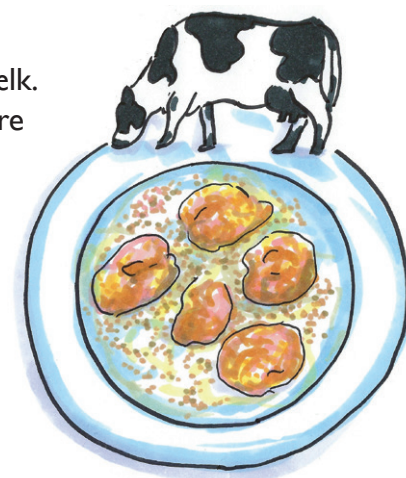
Får og lam indgår i retter fra Midtjylland, hvor det altid har været muligt at holde får på den magre jord i det hårde blæsende klima mod vest. Grisen var også et vigtigt husdyr. Grisen blev slagtet, og kødet blev saltet og røget, så det kunne gemmes.

Øl-ben er en egnsret fra Midtjylland. Retten er lavet af ribben fra en gris. Ribbenene bliver først saltet og derefter kogt i den bitre øl, inden de bliver stegt på panden. Der er tradition for at servere grønkål og søde brunede kartofler til øl-ben.

Flere kroer reklamerer i dag med, at de laver øl-ben efter en gammel opskrift, der stammer helt tilbage til 1760.

Koen var også i Midtjylland et vigtigt husdyr. Koen gav mælk om foråret, når den kælvde og hen over sommeren, hvor den skulle give kalven mælk. Den friske mælk kunne bruges i de mange mælkeretter, som man tidligere lavede, fx til brødæggekage, vælling eller bollemælk.

Mælken kunne gemmes, når den blev lavet til smør eller ost.



Scan koden, og læs mere om brødæggekage.

Workshop 3 – Smag på Midtjylland

Smag på kartoffelgrød fra Midtjylland

I skal lave egnsretten kartoffelgrød.

I skal undersøge rettens udseende, duft, tekstur og smag.

Kartoffelgrød

I skal bruge

100 g bacon i terninger

600 g skrællekartofler
vand

5 spsk. mælk

Lidt salt

2 spsk. sirup

Forslag til tilbehør

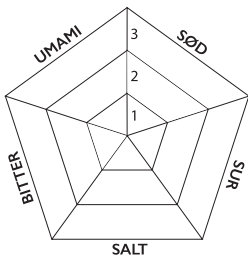
Mælk

Sådan skal I gøre

1. Kom baconterningerne på en pande, og steg dem, til de er lysebrune.
2. Vask, og skræl kartoflerne.
3. Skær kartoflerne i store terninger, og kom dem i en gryde.
4. Hæld vand i gryden, så det lige dækker kartoflerne.
5. Kog kartoflerne i ca. 12 minutter, til de er møre.
6. Hæld vandet fra kartoflerne.
7. Mos kartoflerne med et piskeris.
8. Kom lidt efter lidt mælken i gryden, og rør godt. Grøden skal være stiv og lidt tyk.
9. Kom de stegte baconterninger i grøden. Bland.
10. Smag grøden til med lidt salt.
11. Fordel kartoffelgrøden i dybe tallerkener.
12. Lav en fordybning midt i grøden.
13. Kom sirup i fordybningen.
14. Servér mælk til grøden.

HUSK: Kartoffelgrød bliver spist med ske.

Vurdér rettens udseende, duft, tekstur og smag.

Ret	Udseende	Duft	Tekstur Brug ord fra teksturkortet	Smag Brug Smage-5-kanten
Kartoffelgrød fra Midtjylland 				

Diskutér

1. Hvilke råvarer i kartoffelgrøden giver grundsmagene?
2. Kender I nogle retter, som kartoffelgrød minder jer om?
3. Er der nogle retter på jeres egn, der indeholder kartofler?

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

Workshop 4 – Smag på Sønderjylland

Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

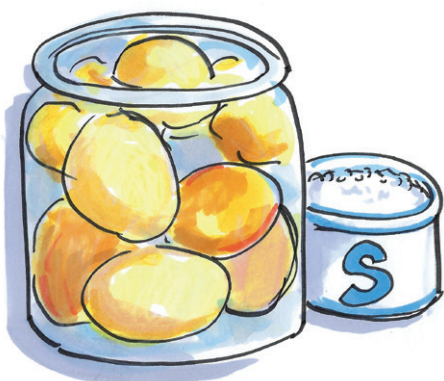
- Du kan forklare, hvilke råvarer der bliver brugt i egnsretter fra Sønderjylland.
- Du kan forklare, hvorfor der er særlige retter, som bliver tilberedt og spist i Sønderjylland.
- Du kan tilberede en ret fra Sønderjylland og vurdere dens udseende, duft, tekstur og smag.

Sønderjylland er den del af Danmark, som har bevaret flest mad-traditioner og egnsretter, der går langt tilbage i historien.

De sønderjyske traditioner har altid været stærkt påvirket af madtraditioner fra det nordlige Tyskland. Fra 1864-1920 hørte Sønderjylland under Tyskland. Den tyske påvirkning kan man i dag se på den måde, som den sure, den salte og den søde smag bliver brugt.



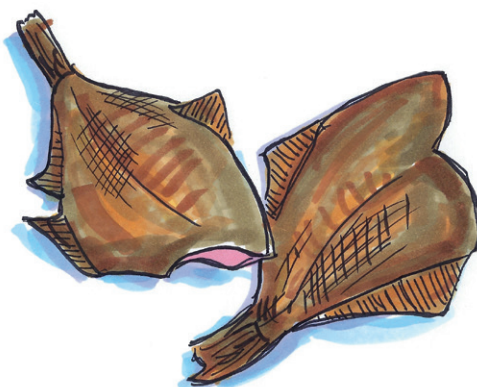
Egnsretter i Sønderjylland



Når du kommer til Sønderjylland, kan du fx få serveret solæg. Solæg er hårdkogte æg, der er kogt i 20 minutter sammen med løgskræller, så de får en flot brunlig farve. Skallen på æggene bliver knust lidt, så den revner. De hårdkogte æg bliver lagt i en krukke med saltlage.

Navnet solæg kommer fra Tyskland, hvor retten hedder Solei. Sole = saltlage, Ei = æg.

Den salte smag er der også i baksuld. Det er saltede, tørrede og røgede fladfisk, som er en egnsret på Fanø og i Esbjerg.



SMAG PÅ SØNDERJYLLAND

På oversigten kan du se råvarer, som kan indgå i egnsretter fra Sønderjylland

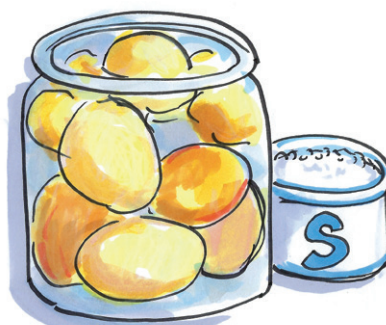
Råvarer



Egnsretter



Snysk



Solæg



Surrib



Brødtærte

Workshop 4 – Smag på Sønderjylland



Snysk er en gammel egnsret, som stadig er meget populær i Sønderjylland – særligt på Als. Snysk bliver tilberedt af sommerens grøntsager, der er i sæson og fulde af smag. Retten er lavet af nye kartofler, gulerødder, ærter og bønner. Snysk er så tynd, at den bliver spist med ske. Røget skinke eller stegt flæsk bliver serveret på en tallerken ved siden af.



Scan koden, og læs mere om retten snysk.



Den sure smag bliver brugt i flere retter i Sønderjylland. Surrib er lavet af et stykke ribben, der bliver kogt. Ribbenene bliver skåret i skiver og lagt i et fad. Suppen, som kødet har været kogt i, tilsættes eddike og jævnes med husblas, inden den bliver hældt over kødet. Suppen stivner til gelé, når den har stået i køleskabet i nogen tid. Surrib hører til det sønderjyske julebord.

I Christiansfeld kan du købe honningkager, som er bagt efter gamle opskrifter fra 1700-tallet. Byen Christiansfeld er grundlagt i 1773 af hernhutterne, som var indvandrere, der kom fra Tyskland. Hernhutterne begyndte at bage honningkager og andre søde kager i 1783.

I dag kan du købe flere slags honningkager i Christiansfeld. Honningkagerne bliver bagt efter de gamle opskrifter, som er hemmelige.



Det sønderjyske kaffebord

Kaffe og dens bitre smag blev først almindelig udbredt på landet i Sønderjylland fra 1850'erne, hvor det sønderjyske kaffebord var en helt speciel begivenhed. På gårdene havde man høns og køer, der gav æg og mælk, som man brugte til kagerne.



Det sønderjyske kaffebord blev meget almindeligt fra 1890'erne. Dansksindede sønderjyder dannede foreninger, som mødtes i forsamlingshuse. Forsamlingshusene måtte ikke servere alkohol, så her blev det almindeligt med kaffebord med kager som på gårdene. Deltagerne havde selv de hjemmebagte kager med. Det blev til et stort kaffebord med mange forskellige kager, som de

dansksindede sønderjyder kunne nyde, når de samledes for at holde fast i danske traditioner.

Det sønderjyske kaffebord var meget populært under 2. verdenskrig, da det var forbudt at holde møder under krigen. Men det var ikke forbudt at holde kaffebord.

Det sønderjyske kaffebord skal bestå af mindst 14 kager - syv slags bløde og syv slags hårde kager. Først bliver der serveret de bløde kager som boller, kringler eller søsterkage. Derefter kommer sandkage med creme eller roulade. Så kommer lagkagerne, hvoraf den ene er en brødtærte. Hvis det er det store kaffebord, slutter det med de hårde kager. Det er småkager, som hedder ingenting, fedtkager og gode råd. Kagerne bliver sendt rundt lige efter hinanden, og så fylder man sin tallerken med 3-4 forskellige slags. Det er en selvfølge, at man smager på alle kager. Man gør meget ud af at anrette kaffebordet flot med fin dug og flotte kaffekopper og tallerkener.

Smag på brødtærte fra Sønderjylland

I skal bage en brødtærte og vurdere dens udseende, duft, tekstur og smag.



I skal bruge

Til bunde:

100 g rugbrød uden kerner
100 g nøddekerner
6 æg
250 g sukker
1 tsk. bagepulver

Til fyld:

½ l piskefløde
2 dl solbærsyltetøj

Til pynt:

50 g nøddekerner



Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir i 3 lagkageforme.
2. Tænd ovnen på 225 grader.

Bunde

3. Riv rugbrødet, og læg det på en tallerken.
4. Hak nødderne i en minihakker, og læg dem på tallerkenen.
5. Del æggene. Kom æggehviderne i en stor skål. Kom æggeblommerne i en lille skål.
6. Pisk æggehviderne helt stive med en håndmikser.
7. Kom lidt efter lidt sukkeret i den store skål med æggehviderne. Vend det sammen med en dejskraber.
8. Kom en æggeblomme ad gangen i den store skål. Bland med dejskraberen.
9. Kom revet rugbrød, de hakkede nødder og bagepulver i skålen. Vend forsigtigt med dejskraberen.
10. Fordel dejen i de 3 lagkageforme.
11. Sæt formene på en bageplade midt i ovnen.
12. Bag bundene i ca. 10 minutter.
13. Tag formene ud af ovnen, og vend bundene ud på et stykke bagepapir.
14. Lad bundene køle af.

Fyld

15. Hæld fløden i en skål, og pisk det til flødeskum.

Læg brødtærten sammen

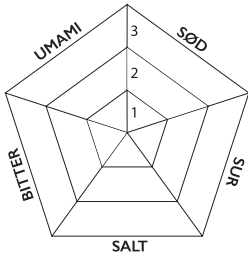
16. Læg en bund på et fad.
17. Fordel flødeskummet i 3 portioner.
18. Læg 1 portion flødeskum på bunden.
19. Fordel 1 dl solbærsyltetøj på flødeskummet.
20. Læg den anden bund på. Gentag punkt 18 og 19.
21. Læg den sidste bund på.
22. Læg resten af flødeskummet på den sidste bund.

Pynt

23. Hak nødderne. Drys nødderne på brødtærten.
24. Sæt brødtærten i køleskab, til den skal serveres.

Workshop 4 – Smag på Sønderjylland

Smag på brødtærten og vurdér dens udseende, duft, tekstur og smag.

Ret	Udseende	Duft	Tekstur Brug ord fra teksturkortet	Smag Brug Smage-5-kanten
Brødtærte 				

Diskutér

1. Hvilke råvarer giver grundsmagene i brødtærten?
2. Hvilke andre bløde kager kender I?
3. Hvilke andre kager kender I fra det sønderjyske kaffebord?
4. Hvilke kager kender I fra andre egne i Danmark?

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



Foto fra www.visitaabenraa.dk

Workshop 5 – Smag på Fyn

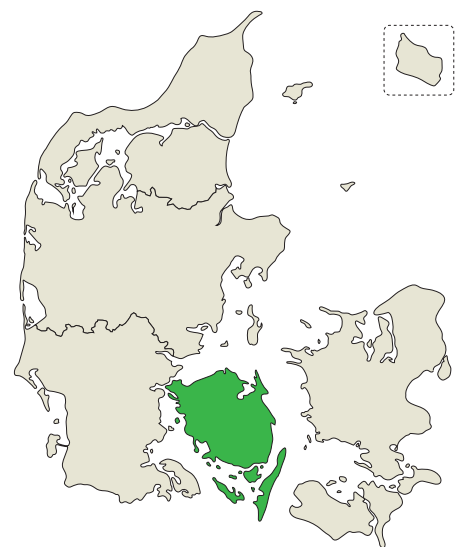
Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

- Du kan forklare, hvilke råvarer der bliver brugt i fynske egnsretter.
- Du kan forklare, hvilke egnsretter der især bliver tilberedt og spist på Fyn.
- Du kan tilberede og analysere udseende, duft, tekstur og smag i flere fynske egnsretter.

Når du skal smage på Fyn, kan du køre over Lillebælt fra Jylland eller over Storebælt fra Sjælland. Fyn ligger lige midt i Danmark mellem Jylland og Sjælland.

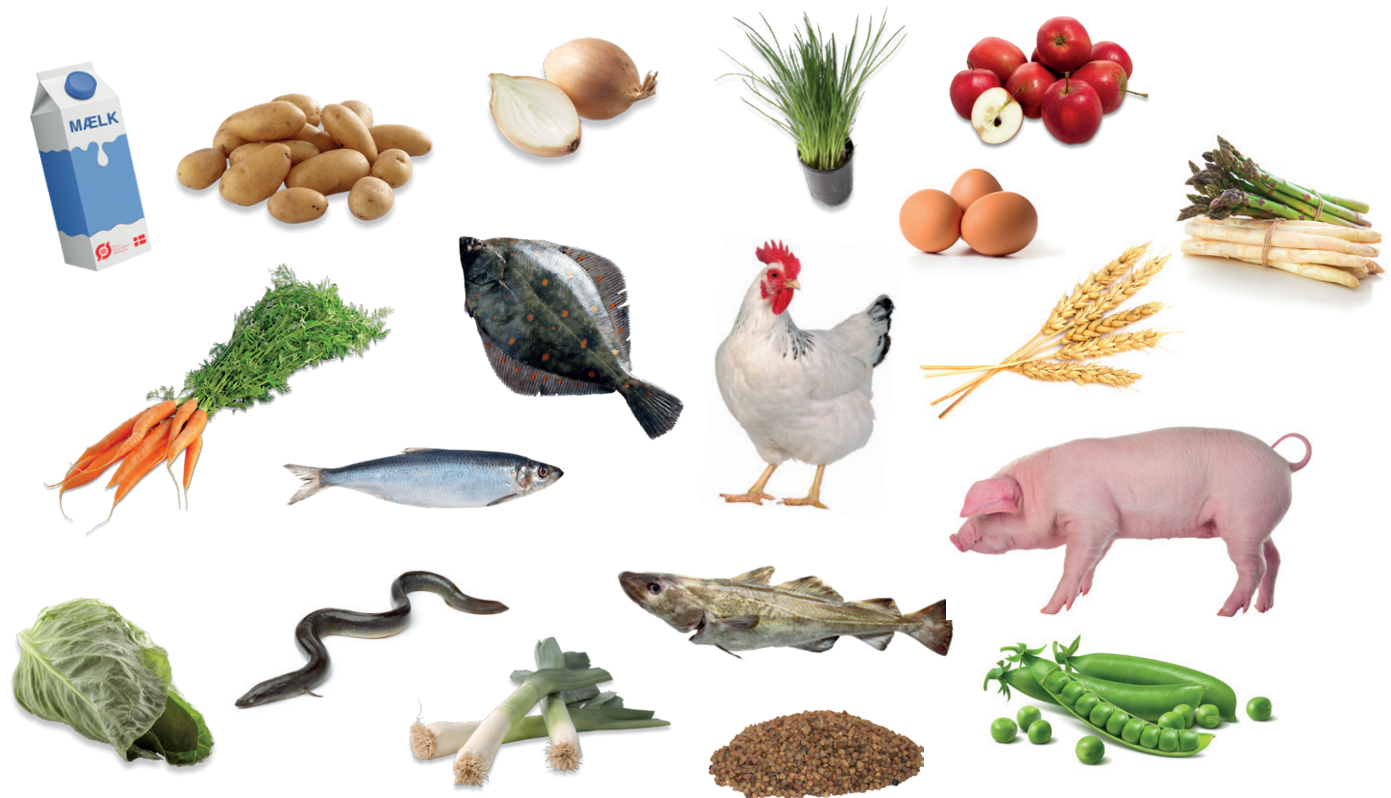


Blomstereng på Fyn

SMAG PÅ FYN

På oversigten kan du se råvarer, som kan indgå i egnsretter fra Fyn

Råvarer



Egnsretter



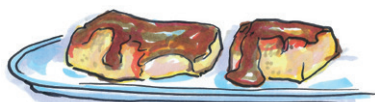
Æggekage



Jødetorsk fra Kerteminde



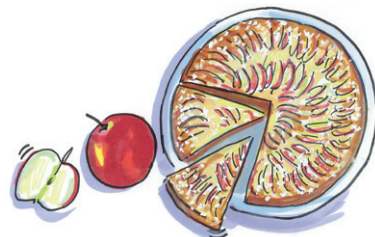
Boghvedegrød



Brunsviger



Rygeost



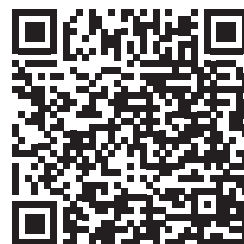
Æblekage

Egnsretter fra Fyn

Egnsretter med fisk

Fynboerne har altid fisket langs kysten. Her har de fanget torsk, sild, ålekvabber, ål og forskellige fladfisk som skrubber og rødspætter. Fisken er blevet tilberedt på forskellige måder, så på Fyn er der flere lokale egnsretter med fisk med en særlig smag. I Bogense tilberedte man en ret, der hedder maskintorsk.

I retten er der tykke skiver af torsk og meget tynde skiver af selleri. Man ved ikke, hvorfor retten hedder maskintorsk. I Kerteminde laver man en ret, der hedder jødetorsk. Den består af torsk i skiver, løg i ringe, smør og karry, der bliver lagt i lag i en gryde og dampet. Retten er opkaldt efter en jødisk købmand, der boede i Kerteminde fra 1810.



Scan koden, og læs mere om retten og find opskriften.



Boghvedegrød

Nogle få steder på Fyn er jorden næringsfattig – sandet. På de sandede jorde, har man siden 1500-tallet dyrket boghvede. Boghvede er ikke kornsort, men en del af pileurt-familien. Boghvede-frøene er trekantede. De bliver knust til boghvedegryn eller malet til boghvedemel. Fynboerne er kendt for at være dem i Danmark, der har spist og stadig spiser meget boghvedegrød. De spiser grøden sammen med den søde smag fra honning eller sirup og evt. en smørklat. Grøden bliver også kaldt fynbogrød.

Indtil omkring 1920 var boghvedegrød en del af fynboernes daglige kost. Nu bliver den spist ved særlige arrangementer, hvor man vil fejre den fynske egnsret boghvedegrød.

Man sagde, at en fynbo mimrede med munden, når han gik forbi en boghvedemark.

Det fortælles også, at fynbogrøden – boghvedegrøden – blev meget hård, når den blev kold. Så skar fynboen midten ud af grøden og hældte varm mælk over den og spiste den til morgenmad. Resten af grøden satte han på armen og kunne så spise af grødarmringen, når han arbejdede i marken.

Den fynske ost

Rygeosten er fra Fyn. Den er lavet af komælk.

Om sommeren gav køerne meget mælk. Man blandede sødmælk og kærnemælk og lod blandingen stå i ca. et døgn, så mælken syrnede og blev tyk. Derefter hældte man den syrnede mælk i en si. På den måde løb vallen fra. Når massen i sien var fast, blev den lagt i lag i en osteform sammen med salt og kommen. Nu blev osten røget over røg fra havrehalm og brændenælder. Rygeosten fik smag fra salt, kommen og røgen. Rygeosten skulle spises, når den var nylavet. Hvis man lagde rygeosten i salt, kunne man gemme den til vinteren, men så blev rygeosten hård som sten.



Workshop 5 – Smag på Fyn

Æbler fra Fyn

Fyn er kendt for to æblesorter:



Filippa-æblet



og Ingrid Marie-æblet

Filippa-æblet blev høstet første gang i 1885. Æblet er mest gult og lidt rødt. Det har en syrlig smag og en parfumeret aroma. Ingrid Marie-æblet blev høstet første gang i 1915. Æblet har en flot rød farve og skal først høstes i oktober, så den røde farve kan udvikle sig og blive helt mørkerødt. Ingrid Marie-æblet har en sød og syrlig smag. Æblet bliver stadig dyrket og solgt overalt i Danmark. Fynboerne bruger især æblerne til to retter: Æbleflæsk og æblekage.

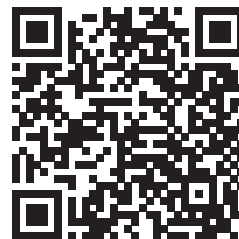
Fynboernes æggekage

Retter med flæsk og æg ser fynboerne også som noget særlig fynsk. Flæsket fra grisen blev saltet og røget, så det kunne holde sig i lang tid. Om foråret og sommeren, når hønsene lagde mange æg, tilberedte fynboerne æggekager, hvor der ovenpå lå stegt røget flæsk.



På Langeland laver man brødæggekage.

Scan koden, og læs mere om
brødæggekagen fra Langeland.



På en anden sydfynsk ø – Ærø brugte man æg, når man skulle lave de tykke ærøpandekager.



Scan koden, og læs mere om de
tykke pandekager fra Ærø.



Fynboerne og brunsviger



Brunsviger er fynboernes kage, selvom man kan købe den overalt i Danmark.

Fynboerne kalder brunsvigerkagen for *brunner*. Kagen skal være rigtig klistret og fedtet af det brune lag farin og smør, der er ovenpå kagen.

Man ved ikke med sikkerhed, hvornår brunsvigerkagen blev fynboernes kage. Der er flere forklaringer. På Fyn lå der tidligere en lille by, der hed Brunsvig. Den havde fået navn efter de tyske teglværksarbejdere, der kom dertil i 1500-tallet. Men på det tidspunkt havde man ikke meget sukker og farin, så historikere tror ikke, kagen stammer fra den tid.

I Tyskland ca. 100 km syd for Hamburg ligger byen Braunschweig. Her bagte man i 1800-tallet en kage, der minder om brunsvigeren. En baker i København, der måske havde besøgt Braunschweig, markedsførte i 1873 en ny kage med farin ovenpå som brunsviger. Dog annoncerede en baker fra Nedergade i Odense for brunsvigerkage allerede i 1830. De første brunsvigerkager havde ikke et klistret lag af farin og smør, men var pyntet med mandler, sukat, smeltet smør og sukker.

Den første opskrift på en brunsviger med farin er i Fru Mangors kokebog fra 1873.

Historikeren Bettina Buhl mener, at hvedemelet har været med til at gøre brunsvigeren fynsk.

Munkemølle i Odense fik omkring 1920 amerikansk mel til Odense, som de kaldte AMO, det vil sige Amerikansk Mel i Odense.

På melposerne blev der sat opskrifter. En af dem var en opskrift på Fynsk Brunsviger, så brunsvigerkagen kan være blevet knyttet til Fyn på den måde. En fynsk kagemand er nu altid en brunsviger.

2 runde brunsviger



250 g AMO eller GLUTEN, 50 g smør eller margarine, 25 g sukker, 25 g gær (½ pk.), 1 æg, 1 dl. mælk, ½ tskf. hvedemelet (1 g), ¼ tskf. salt (2 ½ g).
VELD: Remon af 75 g smør eller margarine, 75 g puddersukker, 1 spskf. sirup.
VINT: 100 g puddersukker, 50 g korender.

Melken lunnes, og heri opløses gæren, som dog ikke må varmes med. AMO eller GLUTEN og de øvrige ingredienser sættes i til en ensartet dej, der hæver til dobbelt størrelse på et lunt sted – tildækket.

Dejen deles i 2 lige store dele og formes til 2 kugler, som hviler i 3-4 min. og trykkes derefter ud med hånden til de passer i størrelsen til de runde lagkageforme (ca. 22 cm diam.). Dejen anbringes i de smurte forme og trækkes ca. 1 cm op ad formens sider. Remonen stryges på, og ovenpå drysses korender og puddersukker.

Hæver til dobbelt størrelse på et lunt sted og bages på ovnens midterste rille ved 240° (stærk varme) i ca. 10 min. OVNEEN SKAL HAVE DEN RETTE TEMPERATUR FRA STARTEN.

Der er stadig nye opskrifter hos Deres handlende



Opskriften her er en af de gamle opskrifter, som dels var på melposerne, dels som små kort man kunne få gratis i butikkerne.

Workshop 5 – Smag på Fyn

Smag på boghvedegrød, brunsviger og rygeost fra Fyn

I skal undersøge udseende, duft, tekstur og smag i de tre fynske egnsretter.

I skal arbejde sammen i grupper og tilberede boghvedegrød og brunsviger. Rygeost skal I købe.



Boghvedegrød

I skal bruge

½ liter sødmælk
60 g boghvedegryn
Lidt salt

Tilbehør

- Smør
- Sirup
- Æblemost

Sådan skal I gøre

1. Hæld mælken i en gryde.
2. Kog mælken, og kom boghvedegrynene i gryden. Rør.
3. Skru ned, og læg låg på gryden.
4. Kog boghvedegrøden ved svag varme i ca. 25 minutter.
5. Rør engang imellem, så grøden ikke brænder på.
6. Smag grøden til med salt.
7. Servér grøden i dybe tallerkener.
8. Læg en smørklat i grøden, og hæld lidt sirup på grøden.
9. Drik æblemost til boghvedegrøden.

Brunsviger

I skal bruge

25 g gær
25 g smør
1 dl mælk
2 tsk. sukker
Lidt salt
Lidt stødt kardemomme
2 ½ dl hvedemel

Til fyld

50 g smør
4 spsk. farin
½ spsk. sirup

Til drys

1 spsk. farin

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smør en springform med 5 g smør.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Kom smørret i en gryde. Smelt smørret.
5. Hæld mælken i gryden, og rør.
6. Lun mælken. Mærk med en finger om blandingen af smør og mælk er tilpas lun.
7. Hæld blandingen i skålen med gær, og rør.
8. Kom sukker, salt og kardemomme i skålen, og rør.
9. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå, og ælt dejen godt.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg dejen i skålen. Læg husholdningsfilm over dejen, og lad den hæve i 10 minutter.
12. Rul dejen ud til en cirkel, så den passer til springformen. Læg dejen i springformen.

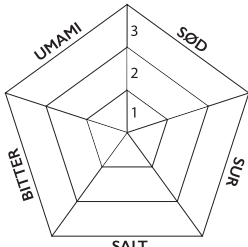
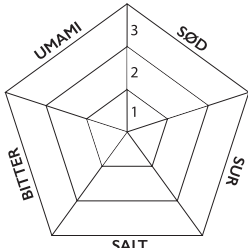
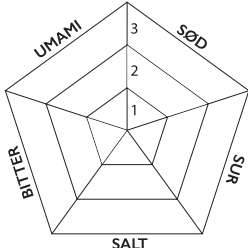
Fyld

13. Kom 50 g smør, 4 spsk. farin og ½ spsk. sirup i en lille skål, og rør det sammen.
14. Smør fyldet på dejen. Drys 1 spsk. farin på fyldet.
15. Læg husholdningsfilm over kagen, og lad den hæve i 10 minutter.
16. Tænd ovnen på 225 grader. Brunsviger skal ikke bages ved varmluft.
17. Tag husholdningsfilmen af kagen.
18. Sæt brunsvigeren på bagepladen, og sæt bagepladen midt i ovnen.
19. Bag brunsvigeren i 10-12 minutter. Tag brunsvigeren ud af ovnen, og lad den køle af på en bagerist.



Workshop 5 – Smag på Fyn

Smag på de 3 egnsretter, og vurdér deres udseende, duft, tekstur og smag.

Ret	Udseende	Duft	Tekstur Brug ord fra teksturkortet	Smag Brug Smage-5-kanten
Boghvedegrød 				
Brunsviger 				
Rygeost 				

Diskutér

1. Hvilke grundsmage der er i de fynske retter.
2. Hvornår I vil spise boghvedegrød, brunsviger og rygeost.
3. Hvad det særlige er ved de tre fynske egnsretter.
Er det duften, teksturen eller smagen?

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

Workshop 6 – Smag på Sjælland

Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

- Du kan forklare, hvorfor der er forskel på råvarer og egnsretter på forskellige egne af Sjælland.
- Du kan give eksempler på egnsretter, der er tradition for at lave på Sjælland.
- Du kan tilberede egnsretter fra Sjælland og vurdere deres udseende, duft, tekstur og smag.

På Sjælland er det ikke let at finde en ret, som en egn er særlig kendt for. Der er ikke stor forskel på egnsretter eller madtraditioner rundt om på Sjælland. Forskellen ligger i, om egnen på Sjælland ligger ved havet eller inde i landet.



Egnsretter inde i landet

Grøntsager

Sjællænderne har lært at dyrke grøntsager af de hollændere, som Christian den anden inviterede til Amager i 1500-tallet. Hollænderne var dygtige til at dyrke grøntsager, og de lærte folk fra Amager at dyrke kål, gulerødder, roer, løg, porrer og ærter. Denne viden bredte sig til Sjælland. Her blev grøntsagerne brugt i forskellige retter, fx mælkeærter, der er gulerødder, kartofler og ærter, som bliver kogt i mælk og jævnet. Retten minder om snyusk, som er en egnsret fra Sønderjylland. Området omkring Lammefjorden er særlig kendt for dyrkning af gulerødder, kartofler og asparges.

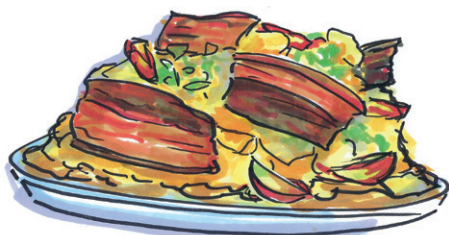


Grød og vælling

Som i det øvrige Danmark var grød en ret, som man også spiste på Sjælland flere gange om ugen helt frem til 1900-tallet. Melgrød, der var kogt af bygmel og mælk eller vand, var den almindeligste form for grød. Byggryn kogt med sødmælk blev til sødgrød, som blev spist med sirup.

Mælkevælling er en slags tynd grød. Den består af mælk og byggryn, der er kogt sammen.

Mælkevælling bliver til æblevælling eller pærevælling, når man tilsætter æbler eller pærer, som gør mælkevællingen sød.



Kød og flæsk

Stegt flæsk, stegt lever, medisterpølse og sylte er retter, som de fleste på Sjælland kender i dag. Før køleskabets tid blev flæsken og kødet saltet og røget, så det kunne holde sig i lang tid.

Æbleflæsk er en egnsret fra Sydsjælland. Retten blev lavet af røget flæsk og æbler, der bliver stegt.

SMAG PÅ SJÆLLAND

På oversigten kan du se råvarer, som kan indgå i egnsretter fra Sjælland

Råvarer



Egnsretter



Mælkeærter



Plukkemad



Pærevælling



Potteål



Æbleflæsk



Stegte sild fra Gilleleje

Egnsretter ved kysterne

Sjællænderne fangede rødspætter, skrubber, isinger, torsk, sild og hornfisk i farvandene omkring øen. I Nordsjælland blev der tidligt udviklet erhvervsfiskeri. Landsdelen ligger tæt på København, hvor man kunne sælge fiskene.

Om efteråret blev der fanget mange sild. De blev saltet og lagt i tønder, så de kunne spises hele vinteren. De friske sild blev kogt eller stegt. De stegte sild blev spist med syltetøj lavet af solbær, ribs eller tyttebær.



Stegte sild fra Gilleleje bliver fx serveret med solbærsyltetøj, sød sennep og rugbrød.

Slåbroksild er en fiskeret, der kun kendes på Sjælland. Det er saltede sild, der er pakket ind i papir smurt med fedt og stegt over gløder.

Pandesild er en gammel egnsret fra Amager. Sild bliver stegt på panden sammen med løg, æbler og timian. Det fortælles, at hollænderne havde opskriften på retten med til øen.



Ålefiskeriet har været stort omkring Sjælland siden middelalderen. Man saltede og tørrede også ål for at kunne gemme dem. Stegte ål blev på nogle egne serveret med sennepssovs og på andre egne med peberrodssovs.



Indmad, som fx lever, nyrer og hjerte, blev hakket og stegt på panden sammen med fedtflommen og stykker af æbler. Det var plukkemad, som i dag bliver kaldt for gråfinker. Plukkemad var de dele, der var til overs på gården, når grisen var slagtet. Disse dele af grisen kunne ikke tåle at blive nedsaltet. Derfor skulle de spises med det samme.

Potteål er en ret, der er lavet af de små ål, som blev lagt lagvis og dampet sammen med krydderier, æbler og løg i en gryde eller potte. Potteål var på flere egne en festret til de særlige potteålgilder i Nordsjælland omkring 1900-tallet.



Workshop 6 – Smag på Sjælland

Smag på stegte sild, pærevælling og æbleflæsk fra Sjælland

I skal arbejde i grupper og tilberede:

- Stegte sild fra Gilleleje i Nordsjælland
- Pærevælling fra Midtsjælland
- Æbleflæsk fra Sydsjælland

Stegte sild med bløde løg fra Gilleleje

I skal bruge

2 sildefileter
3 spsk. rugmel
Lidt salt
Lidt peber
1 løg

Til stegning

20 g smør

Tilbehør

Sød sennep
Solbærsyltetøj
Rugbrød



Sådan skal I gøre

1. Skyl sildefileterne. Klip rygfinnen af, og fold sildefileten ud.
2. Kom rugmelet på en tallerken.
3. Vend sildefileterne i rugmel.
4. Drys lidt salt og peber på hver sildefilet.
5. Pil løget, og skær det i skiver.

Stegning

6. Kom smørret på en pande. Brun smørret og skru ned.
7. Læg sildene på panden og steg i ca. 3 minutter.
8. Vend sildene og steg i 3 minutter.
9. Læg de stegte sild på et fad.
10. Kom løgskiverne på panden og steg dem bløde.
11. Tag de bløde løg af panden, og læg dem ovenpå de stegte sild.
12. Server de stegte sild med bløde løg sammen med sennep, solbærsyltetøj og rugbrød.

Pærevælling fra Midsjælland

I skal bruge

½ l mælk
½ dl byggryn
1 pære
lidt salt

Tilbehør

Sukker



Sådan skal I gøre

1. Kom mælken i en gryde. Bring mælken i kog.
2. Kom byggrynene i gryden, mens du rører.
3. Læg låg på gryden. Kog ved svag varme i ca. 10 minutter.
4. Skyl pæren. Skræl pæren, og skær den i både.
5. Skær kernehuset ud, og skær pæren i terninger.
6. Kom pærestykkerne i gryden.
7. Kog vællingen i ca. 15 minutter, til byggrynene er møre.
8. Smag pærevællingen til med salt.
9. Servér pærevællingen i dybe tallerkener.
10. Drys sukker på pærevællingen.

Æbleflæsk fra Sydsjælland

I skal bruge

1 løg
2 æbler, fx Cox Orange
100 g bacon i skiver
1 tsk. sukker

Tilbehør

Rugbrød

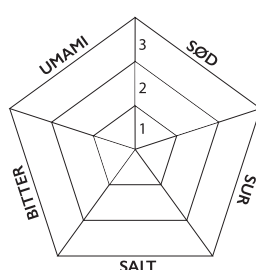
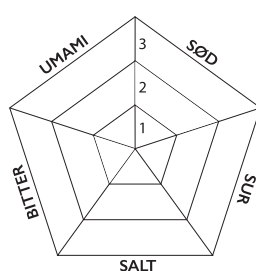
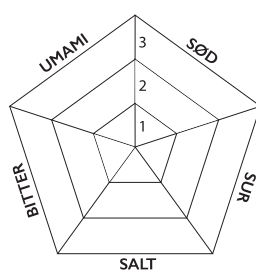


Sådan skal I gøre

1. Pil løget, og skær det i skiver.
2. Skyl æblerne. Skær æblerne i kvarte. Fjern kernehuset. Skær æblestykkerne i tynde både.
3. Læg baconskiverne på en pande. Steg dem på begge sider til de er gyldne.
4. Tag baconskiverne af panden, og læg dem på et fad.
5. Kom æblebåde og løgskiver på panden.
6. Steg æbler og løg i ca. 6 minutter, til æblebådene er møre.
7. Smag æblerne til med sukker.
8. Læg æblerne på fadet med de stegte baconskiver.
9. Servér æbleflæsk med rugbrød.

Workshop 6 – Smag på Sjælland

Smag på de 3 egnsretter, og vurder deres udseende, duft, tekstur og smag.

Ret	Udseende	Duft	Tekstur Brug ord fra teksturkortet	Smag Brug Smage-5-kanten
Stegte sild fra Gilleleje 				
Pærevælling fra Midsjælland 				
Æbleflæsk fra Sydsjælland 				

Diskutér

1. Hvilke grundsmage der er i retterne fra Sjælland.
2. Hvilke af retterne I spiser i dag.
3. Hvilke retter fra jeres egn I kender, hvor der er brugt sild, pærer, æble og flæsk.

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

Workshop 7 – Smag på din egn

Navn: _____

Dato: _____

Faglige mål

- Du kan give eksempler på råvarer, der bliver dyrket og produceret på din egn.
- Du kan give eksempler på egnsretter fra din egn.
- Du kan designe og fremstille en ret, som du mener kan være et kendetegn for din egn i dag.

Undersøg

I skal undersøge

- Hvilke råvarer og fødevarer, der bliver dyrket og produceret på jeres egn i dag.
- Hvilke egnsretter, der er kendt og stadig bliver lavet på den egn, I bor. Bliver retterne serveret ved en særlig begivenhed?

I kan hente viden hos jeres forældre, bedsteforældre, på biblioteket, på det lokale museum eller måske på byens eller egnens turistbureau.

Brug de erfaringer, I har fået fra arbejdet med workshop 1, 2, 3, 4, 5 og 6.

Skriv eller tegn resultatet af jeres undersøgelse i skabelonen: Lokale råvarer og egnsretter på side 41.



Eksperimentér

I skal arbejde sammen i grupper. I skal designe jeres egnsret. I skal udvikle den ret, som skal være et kendetegn for jeres egn. Retten skal være tilberedt af lokale råvarer og fødevarer.

Diskutér

- Hvilke råvarer og fødevarer der skal være i egnsretten.
- Hvordan råvarerne skal tilberedes.
- Hvilke grundsmage der skal være særligt tydelige i retten.
- Hvilken tekstur retten skal have.
- Hvordan retten skal anrettes, så den viser, at den kommer fra jeres egn.

Lav retten. Præsenter gruppernes retter for hinanden.

Smag på retterne, og vurder retternes udseende, duft, tekstur og smag.

Find en vinder.

Vores egnsret: _____

Præsenter egnsretterne på skolen eller på de sociale medier.

Forklar, hvorfor netop jeres ret er egnens nye egnsret.

SMAG PÅ DIN EGN

Skriv eller tegn råvarer og egnsretter, der bliver dyrket og produceret på din egn.

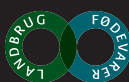
Råvarer

Egnsretter

Navn: _____

Dato: _____

Smagens Dag



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

www.smagensdag.dk
Hanne Birkum og
Kirsten Marie Pedersen
2019