



## Månedens Smag: November

af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum

### Rødbeden

#### Til eleven

Hver måned kan du opleve smagen i en dansk råvare eller krydderurt, der er i sæson.

Du skal undersøge, hvilke grundsmage der er i råvaren eller i krydderurten og bruge smagen, når du tilbereder en ret.

#### November

I november måned skal du undersøge rødbedens smag.

Rødbeden er i sæson fra september, hvor den bliver høstet. Du kan spise rødbeder hele vinteren. De kan holde sig friske, når de gemmes og opbevares i en kølig kælder eller i et kølerum.

I Danmark dyrker man flere forskellige rødbedesorter. Den mest almindelige er den røde rødbede, hvor der dyrkes både en lang og en rund sort.

I de sidste 15 år er man begyndt at dyrke hvide, gule og stribede rødbeder, der er runde. De stribede rødbeder ligner bolsjer med hvide og lyserøde striber. Rødbederne har forskellig smag og form og bruges i varme og kolde retter og som tilbehør.



#### Læringsmål

- Du kan analysere og beskrive grundsmagene i 3 forskellige rødbedesorter, når du bruger Smage-5-kanten.
- Du kan tilberede en rødbedesalat og vurdere og beskrive dens duft, tekstur og smag.



## Info om rødbeden

Rødbeden er en rodfrugt, der er i familie med bladbeden og roen. Den kom til Danmark fra Tyskland i 1500-tallet.

I den første danske kokebog fra 1616 er der en opskrift på syltede rødbeder med peberrod og kommen.

Først i 1800-tallet blev det almindeligt at spise den syltede rødbede som tilbehør til det stegte kød som det sure tilbehør.

Senere blev rødbeden brugt til pynt og smagsgiver på smørrebrød med leverpostej og rullepølse.

Om foråret bliver rødbedefrøene lagt i jorden. I juli måned er de første små rødbeder klar til at blive trukket op. De fine blade på de små rødbeder kan man også spise. De bliver brugt i salater. Bladene på de store rødbeder kan ikke spises.



I mange år brugte man i Danmark kun rødbeden til syltede rødbeder og i retten sildesalat, men for ca. 25 år siden begyndte man at spise rødbeden rå, at bage og stege den.

Den røde røbbedes saft bruges også som et naturligt farvestof i is og pasta og har e-nummer: E 162.

Du kan se mere om rødbeder her:

<https://www.youtube.com/watch?v=zUZol-jlynQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=c0De2weBwAQ>







## Smag på den røde, den gule og den stribede rødbede, og vurdér deres smag

Sådan skal du gøre:

- Beskriv de 3 rødbeders form.
- Duft til rødbederne, og beskriv deres duft.

Rødbedesort	Form	Farve og struktur	Duft
Rød rødbede			
Gul rødbede			
Stribet rødbede			

- Vask, og skræl rødbederne.
- Skær rødbederne midt over. Se på rødbedernes farve og struktur.
- Skær rødbederne i skiver, ca. ½ cm tykke. Læg rødbedeskiverne på hver sin tallerken.
- Smag på de 3 forskellige rødbeder.
- Hvilke grundsmage har den røde, den gule og den stribede rødbede?



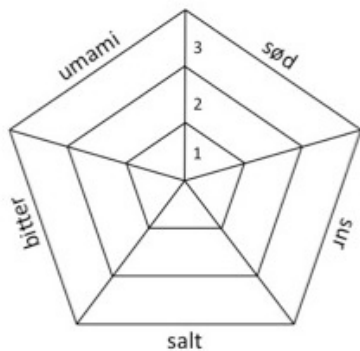
# Smagens Dag

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

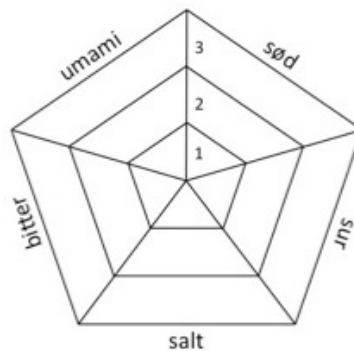
Vis din vurdering af de 3 rødbeders smag i Smage-5-kanterne.

Smager rødbederne meget sødt, farver du alle 3 felter under sød.  
Smager rødbederne meget lidt bittert, farver du felt 1 under bitter.  
Osv.

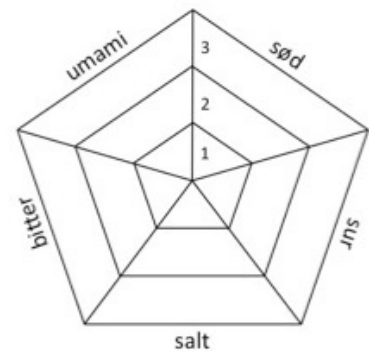
Rød rødbede: \_\_\_\_\_ Gul rødbede: \_\_\_\_\_ Stribet rødbede: \_\_\_\_\_



© Smagens Dag



© Smagens Dag



© Smagens Dag

Hvilken tekstur har den røde, den gule og den sribede rødbede?  
Fx blød, grynet, hård, melet, saftig, sprød eller vandet?

Rød rødbede: \_\_\_\_\_

Gul rødbede: \_\_\_\_\_

Stribet rødbede: \_\_\_\_\_

Diskutér resultatet af jeres undersøgelse.





## Rødbeden i køkkenet

I flere hundrede år brugte man kun rødbeden til syltede rødbeder, men rødbeden kan tilberedes på mange måder. Den kan koges til rødbedesuppe, bages i ovnen sammen med andre rodfrugter, steges til rødbedechips og -fritter og presses til juice. Den rå rødbede bruges i salater, i rødbedepesto, rødbedetatziki og rødbedetatar. Den kan også bruges i brød, boller og i chokoladecake. Der udvikles hele tiden nye måder at bruge rødbeden på. Alle madlavningsmetoder kan bruges til at tilberede rødbeder.

## Lav en salat med rødbeden

I skal arbejde sammen 3 og 3.

I skal tilberede rødbedesalat med æbler og vurdere rødbedens smag.

## Rødbedesalat med æbler

### I skal bruge

2 rødbeder (250 g)

Et stort dansk æble fx Elstar eller Ingrid Marie (125 g)

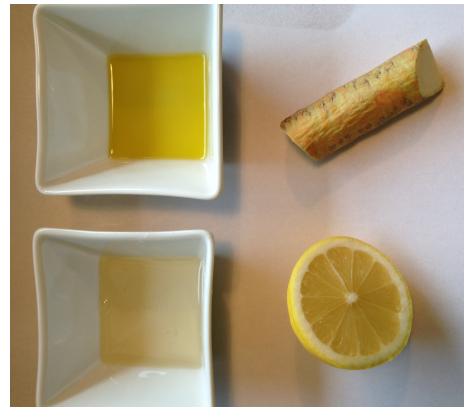
### Til dressing:

1 spsk. olivenolie

1 spsk. flydende honning

½ økologisk citron

5 cm peberrod



### Sådan skal I gøre

1. Vask og skræl rødbederne.
2. Riv rødbederne, og kom dem i en skål.
3. Skyl æblet.
4. Skær æblet over, og fjern kernehuset.
5. Skær æblet i terninger, og kom dem i skålen.

### Dressing:

6. Kom olie og honning i en lille skål.
7. Skyl citronen, og pres den.
8. Kom citronsaften i skålen.
9. Skyl, og skræl peberroden.
10. Riv peberroden.
11. Kom 1 spsk. revet peberrod i skålen.
12. Bland dressingen, og smag den til med peberrod.
13. Hæld dressing over rødbederne, og bland salaten.





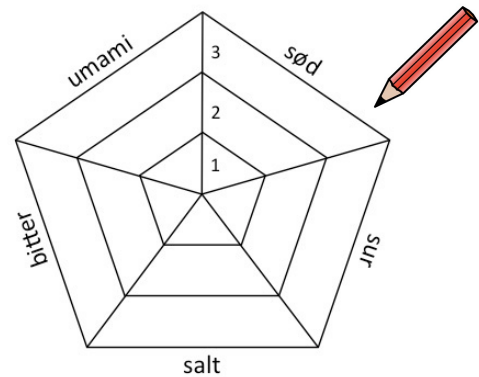
# Smagens Dag

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

## Smageøvelse

Smag på rødbedesalaten.  
Hvilke grundsmage kan du smage?  
Beskriv din smagsoplevelse i Smage-5-kanten.

Smager rødbedesalaten meget sur, farver du alle 3 felter under sur.  
Smager rødbedesalaten lidt bitter, farver du 1 felt under bitter. Osv.



Hvilken tekstur oplever du i rødbedesalaten? Er den blød, trådet, sprød, saftig, tør, vandet?  
Du kan bruge teksturkortet, når du beskriver rødbedesalatens tekstur.

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

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