

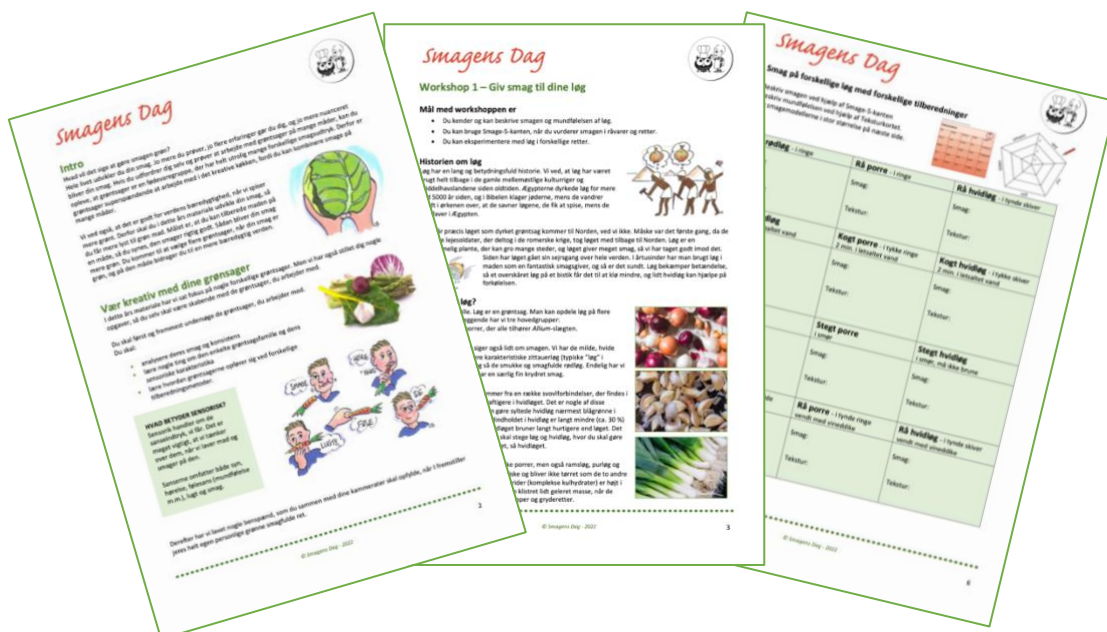


Smagens Dag 2022 Obligatorisk madkundskab Lærerinfo

Gør smagen grøn

Indhold

Intro	2
Læremidlet "Gør smagen grøn" – obligatorisk madkundskab	2
Vejledning til workshop 1 –	3
Vejledning til workshop 2 –	4
Smagens Dags smagemodeller	5
Links og litteratur	6



© Smagens Dag 2022 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen og Annemarie Sneholm
Illustrationer: Claus Bekker Jensen - Fotos: Mariann Bach Nielsen og Istockphoto.

Materialet er udarbejdet med støtte fra Spar Nord Fonden og REMA 1000.

Smagens Dag



Intro

Gør smagen grøn er temaet for Smagens Dag 2022, som i år er onsdag den 28. september 2022. På Smagens Dag skal eleverne arbejde med at være kreative med grøntsagerne. Det vil sige, at de skal afprøve, hvordan smagene af fx løg eller kål ændrer sig ved forskellige tilberedninger.

Mål med årets tema

Målet med Smagens Dag 2022 er, at eleverne kan:

- Beskrive smag og tekstur i forskelligt tilberedte grøntsager
- Forklare og bedømme smag i retter med grøntsager
- Erfare at grøntsagerne ændrer smag og tekstur efter tilberedning og smagstilsætning
- Tilberede nye retter af grøntsager og bedømme de nye retters smag.

Læremidlet *Gør smagen grøn* – obligatorisk

Læremidlet *Gør smagen grøn* – obligatorisk madkundskab består af:

- Elevmateriale
- Månedens Smag 2022: *Gør smagen grøn*. Til hver måned i 2022 (undtagen juli og september) er der udarbejdet en workshop med grøntsag i sæson. Se <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2022-goer-smagen-groen/>
- Denne lærerinfo.

Elevmaterialet obligatorisk

Gør smagen grøn til obligatorisk madkundskab tager udgangspunkt i Madkundskab, Fælles Mål 2019 inden for følgende kompetenceområder:

- Fødevarerbevidsthed med det tilhørende færdigheds- og vidensområde: Råvarekendskab og Bæredygtighed og miljø
- Madlavning med det tilhørende færdigheds- og vidensområde: Smag og tilsmagning og madlavningens fysik og kemi.

Smagens Dag



Lærerinfor: Gør smagen grøn – obligatorisk madkundskab

Elevmaterialet obligatorisk består af en intro, to workshops (hvor vi ser en progression i både det teoretiske og det praktiske fra workshop 1 til workshop 2) og en kort lærerinfor:

Workshop 1: Giv smag til dine løg (3 lektioner eller mere)

Hensigtsmæssigt forløb:

1. Inddel eleverne i grupper af cirka 4 elever.
2. Hver gruppe laver en portion pizzadej (som bliver til to pizzaer), side 8, punkt 1-5.
3. Læs materialets teorier, side 2-4.
4. Fordel de forskellige tilberedninger til eksperimenter med forskellige løgtyper mellem grupperne. Vi foreslår til cirka 24 elever en mængde på ½ kg rødløg, 4 porrer og 2 hele hvidløg.
5. Tilbered de forskellige slags løg som beskrevet i eksperimentet side 5 og 6. Støt eleverne i tilberedningen.
6. Smag, og beskriv smag og mundfølelse i skemaet side 7.
7. Fortsæt gruppevis fra punkt 6 i opskriften side 8.
8. Vi foreslår, at fyldet fordeles, så ikke flere grupper laver den samme pizza. Så kan eleverne smage på hinandens pizzaer.

Smagens Dag
Workshop 1 – Giv smag til dine løg

Mål med workshoppen er

- Du kender og kan beskrive smagen og mundfølelsen af løg.
- Du kan bruge Smage-5-kanten, når du vurderer smagen i råvarer og retter.
- Du kan eksperimentere med løg i forskellige retter.

Historien om løg
Løg har en lang og betydningsfuld historie. Vi ved, at løg har været brugt hele tilbage i de gamle mellemøstlige kulturer og skibshavslændene siden oldtiden. Ægypterne dyrkede løg for mere end 5000 år siden, og i bibelen bliver jøderne, mens de vandrer rundt i ørkenen over, at de savner løgene, de fik at spise, mens de var slaver i Ægypten.

Hvornår præcis løget som dyrket grøntsag kommer til Norden, ved vi ikke. Måske var det første gang, da de nordiske lejesoldater, der deltog i de romerske krige, tog løget med tilbage til Norden. Løg er en taknemmelig plante, der kan gro mange steder, og løget giver meget smag, så vi har taget godt imod det. Siden har løget gået sin sejrsvej over hele verden. I Årtusinder har man brugt løg i maden som en fantastisk smagsvædder, og så er det sundt. Løg bekæmper betændelse, så et overskåret løg på et brød får det til at smage mindre, og lidt hvidløg kan hjælpe på forkølelsen.

Hvad er et løg?
Løg kender vi alle. Løg er en grøntsag. Man kan opdele løg på flere måder. Grundlæggende har vi tre hovedgrupper:
Løg, hvidløg og porrer, der alle tilhører Allium-slægten.

Løg: Løgets farve siger også lidt om smagen. Vi har de milde, hvide salatløg, de gule mere karakteristiske zittauerløg (tyrsk "løg") i salat, de gule mere smukke og smagfulde rødløg. Endelig har vi skalotteløgene, der har en særlig fin krydret smag.

Hvidløg: Smagen stammer fra en række svovlforbindelser, der findes i hele løgslægten. Men kraftigere i hvidløg. Det er nogle af disse svovlforbindelser, der kan gøre sybde hvidløg nærmest blågrønne i kontakten med syre. Vandindholdet i hvidløg er langt mindre (ca. 30 %) end i løg, hvilket gør at hvidløg brænder langt hurtigere end løg. Det er vigtigt at huske, når man skal stege løg og hvidløg, hvor du skal gøre det af to omgange. Først løget, så hvidløg.

Porrer: Her har vi de klassiske porrer, men også ramsløg, purleg og kæmpehvidløg. Porrer spises friske og bliver ikke tærret som de to andre løgtyper. Indholdet af polysakkarider (komplekse kulhydrater) er højt i porrerne. Derfor kan de danne en klisset søt gelert masse, når de opvarmes. Det kan fylde godt i supper og gryderetter.



© Smagens Dag - 2022

Smagens Dag

Eksperimentér med løg i en pizza bianca
2-4 personer
Rækker til flere hvis i skal smage på hinandens pizzaer

Tekst med **blåt** og **kursiv** er grundopskrift og metode. Alt det andet er dér, hvor i skal eksperimentere.

Pizzabund
10 g gær
3 dl koldt vand
2 tsk. salt
2 tsk. olivenolie
Ca. 350 g mel (150 g durummel og ca. 200 g hvedemel - gerne tipo 00)

Sådan gør I:

1. Lav en gærdej ved at blande alt undtagen den sidste mængde hvedemel, der tilsvares lidt ad gangen, til dejen er blød og er til at ælte på bordet.
2. Drys mel på bordet, og læg dejen her på.
3. ÆN 200 tap.
4. Del dejen i 2 kugler, der hæver 20-40 min.
5. Tænd ovnen på 250 grader, og sæt en brædepanne omvendt (med bunden op ad) ind i ovnen.
6. Forbered det fyld, I vil bruge.
7. Rul dejen ud til 2 små pizzaer.
8. Læg dejen på bagepapir.
9. Fordel fyld i enten i skiver eller smør det ud på pizzaerne, til der er 1 cm kant tilbage.
10. Drys med hakket krydderur, salt, peber og olivenolie.
11. Træk forsigtigt bagepapiret over på den brændvarme brædepanne (stadig med bunden op ad) og sæt den i ovnen.
12. Bag i 10-15 min til overfladen er gylden og pizzabunden er godt sprødt.
13. Fordel løg fra fyld 2, en slags løg på hver pizza.


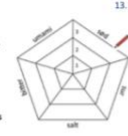
Fyld 1:
Vælg mellem:
1 kugle mozzarella eller
1 dl cremefraiche 18%
Evt. 2-3 skræbete kartofler i tynde skiver
Purleg eller timian
Groft salt og friskkværnet peber
Olivenolie

Fyld 2:
2 forskellige slags løg fra smageeksperimentet.

• Smag på din pizza.
• Udlyd Smage-5-kanten.

• Smag på de andre pizzaer.

Hvad, synes du, giver den bedste lægsag på din pizza?



© Smagens Dag - 2022

Smagens Dag



Workshop 2: Gør smagen grøn med kål (3 lektioner)

Hensigtsmæssigt forløb:

1. Inddel eleverne i grupper af cirka 4 elever.
2. Læs materialets teorier, side 9 og 10. Afhængigt af hvilket trin eleverne er på, kan du som underviser enten fortælle om fytokemikalier eller dele nedenstående skema med eleverne.
3. Fordel de forskellige tilberedninger af eksperimenter med forskellige kåltyper mellem grupperne. Vi foreslår til cirka 24 elever en mængde på ½ spidskål, 2 glaskål og 1 bundt sortkål (alternativt grønkål).
4. Tilbered de forskellige slags kål som beskrevet i eksperimentet, side 11 og 12. Støt eleverne i tilberedningen.
5. Smag, og beskriv smag og mundfølelse i skemaet side 12 og 13.
6. Hver gruppe tilbereder en portion blanquette-sauce side 14, punkt 1-6.
7. Vi foreslår, at kålen fordeles, så der opnås variation i det, eleverne kan smage på.



Brug eventuelt dette skema om fytokemikalier, hvis I vil arbejde med kålens sundhedsperspektiv.

Fytokemikalier – miraklet i kålen		
Glukosinolater	Karotenoider	Flavonoider
<p>I kål er der glukosinolater, som er bitterstoffer, der beskytter planten mod insekter.</p> <p>Når vi spiser kålen, giver glukosinolaterne den bitre smag i vores mund.</p> <p>Glukosinolater hjælper til at regulere tarmens funktion og udledning af vigtige tarmhormoner.</p> <p>Glukosinolater menes at forebygge kræft.</p>	<p>Der er også karotenoider, som er pigmentstoffer, der giver planten røde, gule og orange farver.</p> <p>Karotenoider er et forstadium til vitamin A. Allerede i 1929 opdagede man, at betakaroten fra planter omdannes til A-vitamin i leveren hos dyr og mennesker.</p> <p>Karotenoider virker som antioxidanter i mennesket, når vi spiser dem.</p>	<p>Flavonoider beskytter planterne mod ultraviolette skader fra lys og giver de flotte, klare farver.</p> <p>Flavonoider er stærke antioxidanter og bekæmper kræft og hjerte-kar-sygdomme i vores krop.</p>



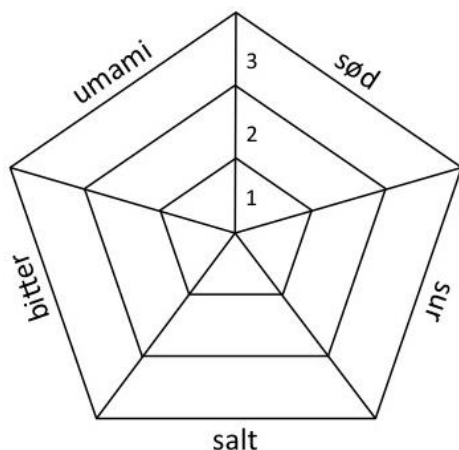
Smagens Dag



Smagens Dags smagemodeller

Til hver workshop indgår der undersøgende, analyserende og vurderende smageøvelser. I arbejdet med smageøvelserne kan eleverne bruge Smagens Dags tre smagemodeller. I materialet opfordrer vi til at bruge Smage-5-kanten og teksturkortet.

Smage-5-kant



Teksturkort

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

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

Smage-reol



Hvis du vil supplere med inspiration til at tilsætte forskellige smage til grøntsagerne, anbefaler vi at bruge modellen Smage-reolen. Du kan læse mere om denne model under materialet fra Smagens Dag 2021: <https://smagensdag.dk/smid-ikke-smagen-ud/>

Smagens Dag



Litteratur

Kålhydrater

Anette Sams: Gyldendal 2022

Grønt med umami og velsmag

Klavs Styrbæk & Ole G. Mouritsen: Gyldendal 2020

Æg

Helle Brønnum Carlsen, Landbrug & Fødevarer 2018

Kål

Asmus Gamdrup Petersen Jensen & Peter Nøhr Christensen, FADL 2015

Claus Meyers Salatværksted

Claus Meyer, Lindhardt og Ringhof 2009

Verdensmål & madkundskab – teori om bæredygtighed, bind 1

Helle Brønnum Carlsen, I samarbejde med Spar Nord fonden, Danmarks Lærerforening, Foreningen for Madkundskab og FADL's Forlag, 2020

Verdensmål & madkundskab – bæredygtighed i praksis, bind 2

Helle Brønnum Carlsen, I samarbejde med Spar Nord fonden, Danmarks Lærerforening, Foreningen for Madkundskab og FADL's Forlag, 2020

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2022 er udarbejdet med venlig støtte fra:

