



Smagens Dag 2022

Gør smagen grøn

Valgfag madkundskab - elevmateriale

Indhold

Intro til emnet: Gør smagen grøn	2
Smag på køkkenhaven, og gør smagen grøn - Første gang.....	3
Smag grøntsagerne til	4
Opgave 1-5 - med benspænd	5
Smag på køkkenhaven – Anden gang	6
Litteratur	7



© Smagens Dag 2022 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Smagens Dag: 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

Hvad vil det sige at gøre smagen grøn?

Hele livet udvikler du din smag. Jo mere du prøver, jo flere erfaringer gør du dig, og jo mere nuanceret bliver din smag. Hvis du udfordrer dig selv og prøver at arbejde med grøntsager på mange måder, kan du opleve, at grøntsager er en fødevarergruppe, der har helt utrolig mange forskellige smagsudtryk. Derfor er grøntsager superspændende at arbejde med i det kreative køkken, fordi du kan kombinere smage på mange måder.

Vi ved også, at det er godt for verdens bæredygtighed, når vi spiser mere grønt. Derfor skal du i dette års materiale udvikle din smag, så du får mere lyst til grøn mad. Målet er, at du kan tilberede maden på en måde, så du synes, den smager rigtig godt. Sådan bliver din smag mere grøn. Du kommer til at vælge flere grøntsager, når din smag er grøn, og på den måde bidrager du til en mere bæredygtig verden.



Vær kreativ med dine grøntsager

I dette års materiale har vi sat fokus på nogle forskellige grøntsager. Men vi har også stillet dig nogle opgaver, så du selv skal være skabende med de grøntsager, du arbejder med.

Du skal først og fremmest undersøge de grøntsager, du arbejder med.

Du skal:

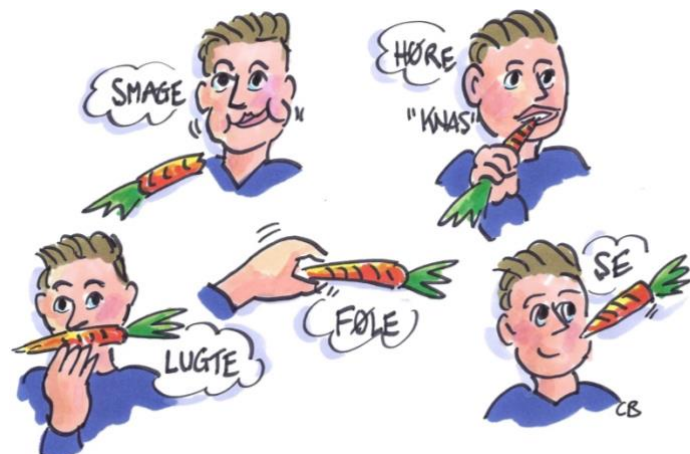
- analysere deres smag og konsistens
- lære nogle ting om den enkelte grøntsagsfamilie og dens sensoriske karakteristika
- lære hvordan grøntsagerne opfører sig ved forskellige tilberedningsmetoder.



HVAD BETYDER SENSORISK?

Sensorik handler om de sanseindtryk, vi får. Det er meget vigtigt, at vi tænker over dem, når vi laver mad og smager på den.

Sanserne omfatter både syn, hørelse, følesans (mundfølelse m.m.), lugt og smag.



Smagens Dag



Smag på køkkenhaven, og gør smagen grøn

2 x 3 lektioner

September er alle tiders måned til at gå ud i køkkenhaven. Hvis I ikke har en køkkenhave på skolen, kan I bestille en kasse med forskellige grøntsager.

Det kunne være:

Porrer, gulerødder, persillerødder, rødbeder, kartofler courgetter, forskellige slags løg, fx skalotteløg og hvidløg, spinat, tomater, blomkål, spæde kålskud fra grønkål, palmekål og spidskål og nogle krydderurter som persille og purløg.



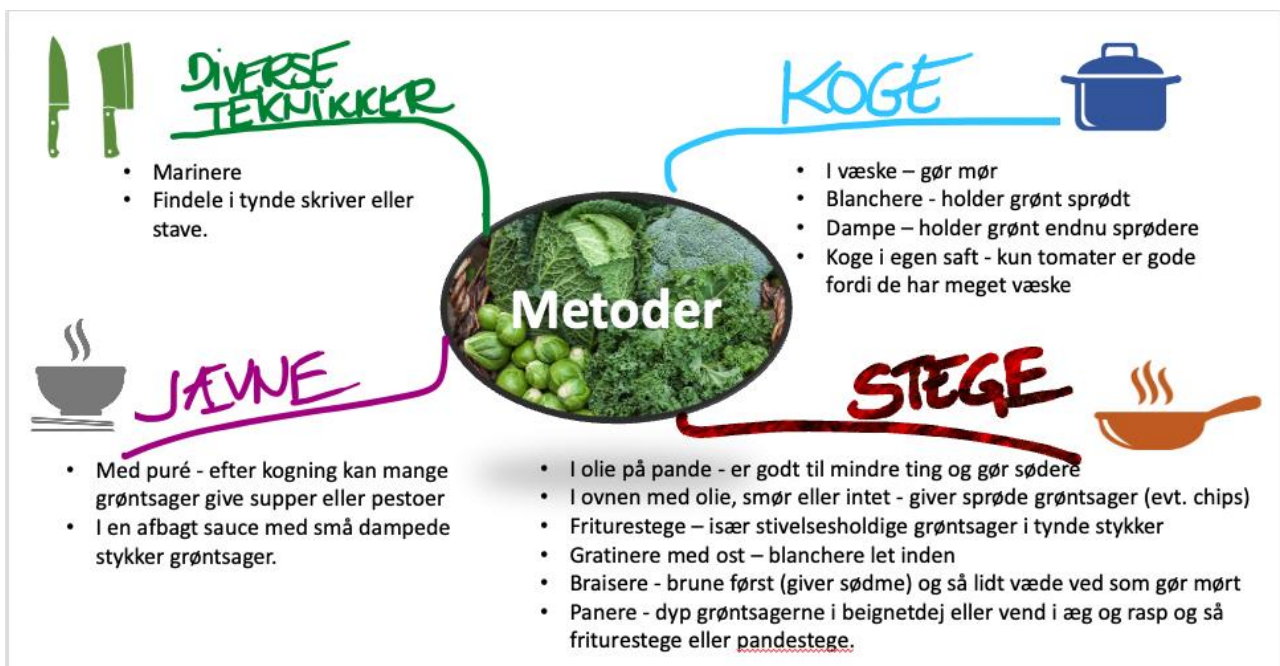
Første gang

3 lektioner

I dag skal I fordele opgaverne og planlægge jeres retter med opskrifter og indkøbslister.

1. Træk en opgave – en til hver gruppe. Vi har indbygget en række benspænd i hver opgave. Se side 5.
2. Nu skal I planlægge den lækreste og flotteste ret ud fra de opgaver, I trækker.
3. Husk at tænke i smag, og kombinér det hele med tilberedning. Se metodeskemaet herunder
4. Brug også Smage-reolen på side 4 til at give dine grøntsager det smagsudtryk, du gerne vil have.
5. Lav en tegning af retten, og skriv opskriften. I må godt hente hjælp til dele af fremstillingen på nettet eller i kogeboøger.
6. Lav indkøbslisten, og aflever det hele til din lærer.

Vælg, hvordan I vil tilberede jeres opskrifter – overvej hvilken metode, der vil give de bedste og mest smagfulde grøntsager:



Smagens Dag



Du kan smage dine grøntsager til med de 5 grundsmage. I Smage-reolen kan du finde andre smagsgivere, der giver den søde, sure, salte, bitre og umami smag. Krydderier er aromastoffer, som påvirker smagen.

Notér i skemaet, hvilke smagsgivere du giver til grøntsagerne:

Grundsmag	Fødevarer
Sød	
Sur	
Salt	
Bitter	
Umami	
Andre smagsgivere	

Smage-reol



Smagens Dag



Opgave 1

I har følgende benspænd:

Grønt: palmekål, porrer, hasselnødder

Teknikker/metoder: pandestegning med fedtstof, råsyltning med syre

Andre ingredienser: parmesanost, mild chili



Opgave 2

I har følgende benspænd:

Grønt: spidskål, spinat, skalotteløg

Teknikker/metoder: gratinering, blanchering

Andre ingredienser: Vesterhavssost, timian, karry



Opgave 3

I har følgende benspænd:

Grønt: Gulerødder, persillerødder, rødbeder, hasselnødder

Teknikker/metoder: ovnstegning med eller uden fedtstof, kogning i væske

Andre ingredienser: olivenolie, feta, sesamfrø



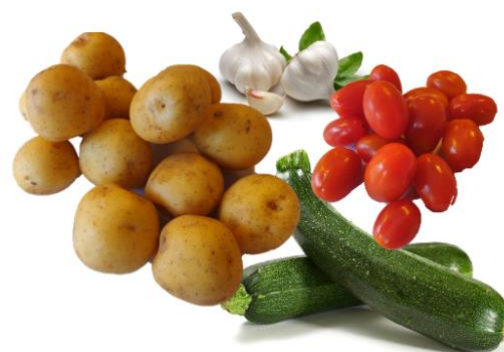
Opgave 4

I har følgende benspænd:

Grønt: Kartoffler, courgetter, hvidløg, tomater

Teknikker/metoder: grillstegning (evt. grillpande), marinering

Andre ingredienser: basilikum, olivenolie, parmesanost



Opgave 5

I har følgende benspænd:

Grønt: blomkål, persille/purløg, skalotteløg, valnødder

Teknikker/metoder: friturestegning eller ovnstegning, jævning med pure (blendning)

Andre ingredienser: æg, kikærter, krydderier.



Smagens Dag



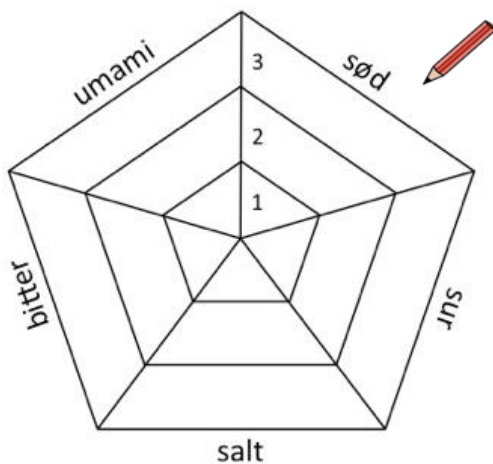
Anden gang 3 lektioner

I dag skal I først tilberede jeres grønne smagfulde ret og dernæst arbejde med den.

1. Tilbered jeres ret ud fra jeres opskrift.
2. Tag billede af retten, og saml det med opskriften.
3. Smag på jeres ret, og vurder både smag, tekstur og idé. Brug Smage-5-kanten og sæt ord på fra teksturkortet.
4. Smag også på de andre gruppers retter, og bedøm, om de alle giver lyst til at spise meget mere grønt.



Smage-5-kant



Teksturkort

Mundfølelsen kan beskrives med et af disse teksturkort.

Teksturkort				
Bled	Fugtigt	Knassende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sjikt	Tyktfyldende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndfyldende
Fast	Hårdt	Melet	Spreidt	Tært
Fedt	Klistret	Hært	Svampe	Vandet

Notér kommentarer til de forskellige grønsagsretter:

Rettens navn	Jeres bedømmelse Beskriv rettens smag, tekstur og idé

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:

REMA 1000
Discount med holdning!

 **spar nord**
FONDEN