

Smagens Dag



Smag på fremtiden - Zuppa Italiana

Af Helle Brønnum Carlsen



- med kød som krydderi

Når vi taler om fremtidens mad, ved vi godt, vi skal spise mere grønt, flere bælgrugter og mindre kød. Her kan vi lære rigtig meget af et af de store gastronomiske lande: Italien. Italienerne har altid vægtet smagen højt i deres køkken. De fleste har levet simpelt og nogle gange ligefrem fattigt. Men maden er altid central – både som nydelse for smagsløgene og som et socialt samlingspunkt.

Et genialt træk ved det italienske køkken er, at det bruger kød som krydderi. Med kødet kan vi få en masse umami-smag ud af selv ganske lidt kød. Bland det med masser af gode, billige danske grøntsager, bæredygtige flåede tomater fra Italien, og krydr godt med hvidløg og timian. Tilsæt bælgrugter og korn. Så har vi et lille mirakel i form af Zuppa Italiana, som du skal prøve i denne workshop.

Overalt i Italien finder du poser med en blanding af linser, gerne i forskellige farver og perlebyg eller perlespelt. Netop denne blanding behøver ikke at blive udblødt, sådan som de tørrede bønner og ærter ellers gør. Og det gør det meget lettere at bruge i en hverdagssuppe som Zuppa Italiana. Her kombinerer du den store klassiske souffrito-sovs (løg, gulerødder, blegselleri) med en blanding af linser og gryn, kogt i bouillon og krydret med en lille portion sprødstegt bacon eller guanciale (saltet svinekæbe) i tern.



Vidste du at ...

Bælgrugter er verdens vigtigste proteinholdige vegetabiliske fødevarer, der spises dagligt i mange kulturer. Ud over proteiner indeholder bælgrugter også en del kostfibre, komplekse kulhydrater, B-vitaminer, mineraler (jern, magnesium og zink). Bælgrugter indeholder også stoffer, der tyder på at kunne styrke immunforsvaret. Men de smager ikke af så meget. Derfor er det godt med krydderier og en lille smule kød, så det bliver en nydelse at spise.

Vidste du at ...

I Danmark har vi været meget gode til at dyrke bælgrugter siden bronzealderen. Det var ærter, hestebønner og lupiner, der trivedes godt i den danske jord. Men i løbet af de seneste 150 år er denne produktion blevet ubetydelig lille, fordi vi i stedet begyndte at dyrke og spise mange kartofler. Det er man ved at lave om på, og i supermarkederne kan du nu købe forskellige danske bælgrugter. Kig fx efter Ingrid ærter, gråærter og anicia-linser.

Hvis du spiser bælgrugter sammen med korn, udnytter kroppen proteinet bedst muligt. Det er netop, hvad du gør i de meget smagfulde italienske supper. Her får vi umami fra bacon, syre fra tomater, sødme fra gulerødder og løg. Tilsammen giver det en dejlig fyldig fornemmelse i munden.

Smagens Dag



Zuppa Italiana

4 pers (lille portion)

I skal bruge

1 ½ dl blanding af linser og perlebyg
4 dl bouillon
60 g bacon i tern
1 løg
2 fed hvidløg
1-2 gulerødder
2 stænger blegselleri
2 spsk. olivenolie
5 kviste timian
1 dåse flåede tomater
Salt og peber



Sådan skal I gøre

1. Kom blandingen af linser og perlebyg i en gryde med bouillon. Kog i 35-40 minutter ved lav varme under låg.
2. Pil og hak løg og hvidløg fint.
3. Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern.
4. Skyl blegselleri, og skær dem i små, skrå tern.
5. Pil bladene af timiankvistene.
6. Steg bacon sprødt på en pande. Tag baconen op på en tallerken.
7. Varm olien op på panden.
8. Steg løg og gulerødder i olien i 2 minutter.
9. Tilsæt hvidløg, blegselleri og blade af timian, og steg 3 minutter mere.
10. Blend de flåede tomater. Hæld de blendede tomater i blandingen på panden, og kog i 5 minutter.
11. Når blandingen af linser og perlebyg er klar, hældes den med væden i tomatsovsen.
12. Konsistensen skal være som en tyk suppe, du kan justere med lidt vand.
13. Smag til med salt og peber
14. Anret i dybe tallerkener, og drys med bacon.



Hak grøntsager fint.



Svits grøntsager i olie.



Steg tern af bacon på pande.



Hæld linser og perlebyg i tomatsovs.



Drys bacon på suppen.



Servér Zuppa Italiano.

Smagens Dag



Smag på supper – uden bacon og med bacon

Smag først på retten UDEN bacon.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Smag så på retten MED bacon.

Giver det mening at sige, at vi bruger kød som krydderi? Hvorfor (ikke)?

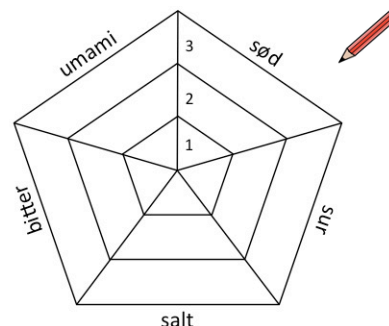
Planlæg, og nyd god mad

Suppen er rigtig god – også dagen efter. Den er også god at fryse i mindre portioner, som du så kan tø op, når du trænger til en god portion suppe, fx når du kommer hjem fra sport.

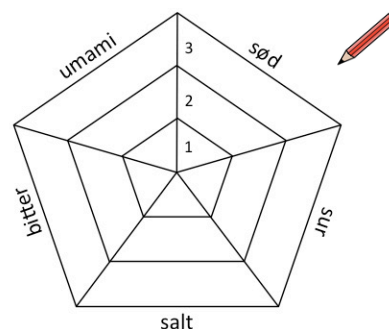
Så lav en stor portion, og frys ned.



Udfyld Smage-5-kanten



Suppe UDEN bacon



Suppe MED bacon

Hvad kan du også komme i suppen? – kom med gode ideer ...

Drøft med din gruppe, hvad I kunne tilsætte til suppen. Det kan være rester, så I undgår madspild. Eller det kan være en ingrediens, som I synes, vil gøre suppen helt vildt meget lækre.

Smagens Dag

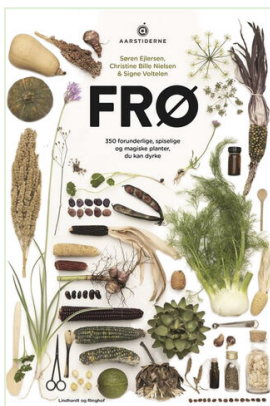


Vil du vide mere?

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante bøger og links



Frø – 350 forunderlige, spiselige og magiske planter, du kan dyrke
Aarstiderne A/S, Lindhardt og Ringhof, 2022



Bælgfrugter og bæredygtighed

Madkamp, Camilla Damsgaard og Merete Vial i samarbejde med
madkundskabslærerstuderende og Madkulturen

https://madkamp.nu/download/undervisningsmateriale/bae%25C2%2591lgfrugter_og_bae%25C2%2591redygtighed/Elevhaefte.pdf