



Smagens Dag 2023

Smag på fremtiden

Elevmateriale – obligatorisk madkundskab, begyndere

Indhold

Workshop: Lær af de gamle kinesere	side 2
Svampesuppe med nudler	side 3
Smageøvelse: Svampesuppe med nudler	side 4
Svampefond	side 5
Litteratur og producenter	side 6



© Smagens Dag 2023 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Smagens Dag: Helle Brønnum Carlsen og Annemarie Sneholm
Illustration: Claus Bekker Jensen - Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.

Materialet er udarbejdet med støtte fra REMA 1000 og Landbrug og Fødevarer.



Workshop: Obligatorisk madkundskab Begyndere

Lær af de gamle kinesere

Kineserne er meget gammelt kulturfolk med kejserdynastier tilbage til længe før Kristi fødsel. Her indgik svampe i deres meget veludviklede køkken.

Shitakesvampen har været spist i Kina i flere tusinde år. I 1200-tallet begyndte kinesiske gartnere knyttet til kejserdynastiet at eksperimentere med at dyrke shitakesvampe på gammelt dødt egetræ. Måske som den første dyrkede svamp i verden.

Den tidligste kilde er fra det kinesiske Song-dynasti i 1209. I 1796 (parallelt med Napoleons champignon-eventyr) bliver dyrkning af Shiitake beskrevet af den japanske gartner Sato Churyo.

Man fældede Shii-træer og anbragte dem nær et sted med rådnet Shii ved, hvor svampene voksede og dermed naturligt spredte sig til mere dødt træ. Denne metode holdt man i Japan fast i til langt op i 1900-tallet.

Nu dyrkes Shiitake kommercielt over hele verden, blandt andet på ved fra egetræer. Selv om Danmark ikke har været så optaget af at dyrke denne svamp, har nogle af de mere engagerede svampedyrkere, som fx Tvedemosegård og Bygaard taget denne svamp med i dyrkningen.



Shitakesvampen har en kraftig umamimag og en god fast tekstur. Med interesse for især det japanske køkken de sidste 15 år, har den vundet stor popularitet i gastronomiens verden i Danmark.



Svampesuppe med nudler

4 personer

400 g friske shitakesvampe
(eller 100 g tørrede)
200 g tørrede risnudler
1 liter svampefond (hjemmelavet eller
færdigkøbt svampefond + vand)

2 fed hvidløg
1 rød chili
40 g ingefær
4 forårsløg
2 spsk. sesamolie
200 g spidskål
200 g bønnespirer
1 spsk. sojasauce
1 spsk. østerssauce
½ spsk. riseddike



1. Hvis du bruger **tørrede svampe**, skal de lægges i blød i lunkent vand (30-40°) mindst en time, før du skal bruge dem, gerne natten over. Løft svampene op af vandet, som du smider ud. Der kan være urenheder fra svampene i vandet.
2. Hvis du bruger **friske svampe**, skæres evt. tør bund af stokkene af. Shitakesvampe vokser på træ og skal ikke skylles før brug. Flæk dem eventuelt i to halve.
3. Skær bund af hvidløg, pil den tørre skal af, og hak hvidløgsfeddene fint.
4. Skær bunden og eventuel kedelig top af forårsløg. Fjern det yderste lag, og skær i tynde skiver. Gem de mest grønne skiver til pynt.
5. Flæk chilien på langs, fjern kernerne i den ene halvdel, og skær de to halve i tynde strimler.
6. Skræl ingefæren, og hak den fint.
7. Varm sesamolien op i en gryde, der kan rumme mindst 1,5 liter.
8. Kom hvidløg, chili, ingefær og de hvide skiver af forårsløg i gryden og svits hurtigt, mens du rører rundt.
9. Tilsæt 1 liter fond, og bring i kog under låg. Sluk for varmen.
10. Snit spidskålen i så tynde strimler som muligt.
11. Skyl bønnespirerne i koldt vand.
12. Hæld kogende vand over risnudlerne i en stor skål, og rør forsigtigt rundt i dem, så de blødes op og holdes adskilt.
13. Tilsæt sojasauce, østerssauce og riseddike til suppen, og kog den op igen.
14. Tilsæt svampe, snittet kål og bønnespirer.
15. Smag på suppen, og tilsæt eventuelt mere soja eller eddike.
16. Tilsæt de opblødte nudler, og server i suppeskåle med de grønne løgringe på toppen.

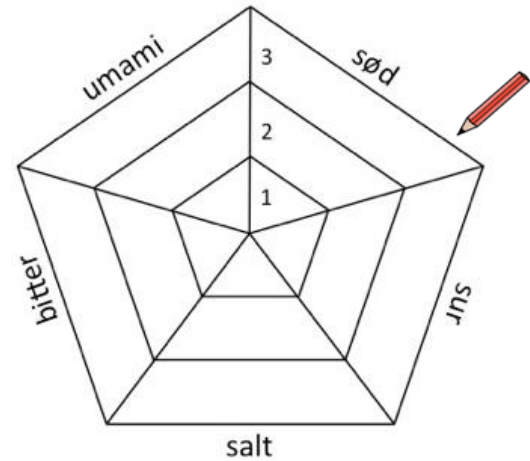


Smagens Dag



Smageøvelse: Svampesuppe med nudler

Smage-5-kant



- Smag på svampesuppen, og udfyld Smage-5-kanten og teksturkortet
- Beskriv med jeres egne ord, hvad der giver retten velsmag og mundfylde
- Overvej, hvilke andre grøntsager man kan tilføje og stadig have en velsmagende asiatisk suppe:

Brug Smage-5-kanten, når du smager

Når du skal undersøge, hvordan en fødevarer eller en ret smager, kan du bruge smagemodellen: Smage-5-kanten.

I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevarer eller retten smager. Sød, sur, salt, bitter og umami kaldes de 5 grundsmage.

Sådan gør du

- Smag på svampesuppe med nudler.
- Hvilke grundsmage oplever du?
- Smager retten meget sød, farver du alle 3 felter under sød.
- Smager retten meget lidt sur, farver du ½ eller 1 felt under sur.
- Tal med dine kammerater om, hvordan du oplevede rettens smag.

Brug teksturkortet, når du skal beskrive den mundfølelse, som retten giver:

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Teksturkort				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimmet	Tyndflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet





Svampefond

200 g champignon
1 spsk. hele peberkorn
200 g tørrede shiitakesvampe
1 fed hvidløg
1 skalotteløg
1 laurbærblad
1,5 liter vand
2 ½ dl æblejuice



1. Skær den snavsede bund af stokken på champignonerne. Børst svampene rene, og flæk dem i halve.
2. Rist svampene på en varm pande uden fedtstof i 3-4 minutter.
3. Tilsæt de hele peberkorn, og rist videre i 1 minut.
4. Hæld de ristede svampe og peberkorn i en gryde, der kan rumme mindst 2 liter.
5. Pil løg og hvidløg, skær dem i halve, og læg dem i gryden.
6. Tilsæt tørrede shiitakesvampe, laurbærblad, vand og juice i gryden, og læg låg på.
7. Tænd en ovn på 80° almindelig varme, og sæt gryden ind på en bageplade nederst i ovnen. Lad gryden stå i den varme ovn enten natten over eller fra morgen til aften.
8. Efter cirka 8 timer i ovnen sies væsken (eventuelt over i en anden gryde), så fyldet fjernes.
9. Kog væsken ind til en fond med tydelig smag af svampe.

Skab din egen svampesuppe

Notér dine ideer til en opskrift med ingredienser og fremgangsmåde. Hvis du har mulighed for at afprøve din opskrift hjemme, tager du billeder til præsentationen, og ellers tegner du et bud på, hvordan den skal se ud med pynt og anretning.

Du skal bruge svampe og svampefond som base, og så skal du tilføje lige præcis de ingredienser og smage, som du foretrækker.

Overvej, om suppen er en forret, hovedret eller en mellemret midt på dagen. Der er mere fyld i en hovedret end i en mellemret.

Overvej, om suppen skal være tynd og klar eller tyk og cremet:

Smagens Dag



Litteratur og producenter

Opskrifter

www.tvedemose.dk

<https://madogdrikke.rema1000.dk/>

Generelt om svampe

Min Svampebog af Casper Sundin, Flemming Gernyx og Helle Brønnum Carlsen, Muusmann forlag 2022.

Fantastiske svampe (Netflix) på <https://www.netflix.com/title/81183477>

Producenter

Tvedemosegård – kan blandt andet købes i REMA 1000 – www.tvedemose.dk

Bygaard – www.bygaard.dk

Funga Farm - www.fungafarm.com

Beyond Coffee – www.beyondcoffee.dk

Bramsly Gourmet (FYN) - <https://dgfs.dk/leverandoer/bramsly-gourmet/>

Tagtomat /her kan du købe gør-det-selv-svampe - <https://tagtomat.dk/svampedyrkning/>

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2023 er udarbejdet med venlig støtte fra:

REMA 1000
Discount med holdning!

