Smagens Dag

Smagens Dag 2025

Giv smagen fylde

Lærerinfo – madkundskab, obligatorisk og valgfag

Indhold

Årets tema, formål og mål ..... side 2
Lærerinfo ..... side 3
Smagens Dags smagemodeller ..... side 4
Smage-5-kant, ekstra ark ..... side 5
Litteratur og links ..... side 6

© Smagens Dag 2025 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Smagens Dag: Helle Brønnum Carlsen, Annemarie Sneholm og Mariann Bach Nielsen
Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.
Redaktion: Mariann Bach Nielsen

Materialet er udarbejdet med støtte fra Landbrug og Fødevarer og REMA1000

© Smagens Dag 2025

Smagens Dag

Lærerinfo til elevmateriale
Madkundskab, obligatorisk og valgfag
Giv smagen fylde

"Giv smagen fylde" er temaet for Smagens Dag 2025, som i år er onsdag den 24. september 2025. På Smagens Dag skal eleverne arbejde kreativt med at sammensætte et måltid – inspireret af italiensk måltidskultur. Årets materiale giver mulighed for at eksperimentere med både smag og tekstur ved forskellige tilberedninger.

Vi har i flere år inspireret til at spise mange grøntsager. Et af de vigtige tiltag er, at den grønne mad skal smage godt og føles godt i munden. Årets tema for Smagens Dag, *Giv smagen fylde*, sætter fokus på, hvordan vi kan fremhæve og forstærke smagen i de fantastiske råvarer, naturen giver os.

Smagens Dag i september: Giv hele måltidet fylde!
I dette års materiale bygger vi videre på Månedens Smag fra 2025 om at give smagen fylde. I Månedens Smag sætter vi fokus på en enkelt ret, hvor grøntsager får fylde af noget cremet fra fx æg og ost. Årets materiale sætter fokus på, hvordan du kan sammensætte måltidet, så du både får fylde på forskellige måder og oplever et spændende samspil af mundfølelser.

Årets materiale er derfor et helt måltid, som hele holdet skal fremstille og spise i fællesskab for så at vurdere, hvordan de enkelte retter bidrager med forskellige "fylder". Målet er at måltidet ikke bliver kedeligt og ensformigt, men spændende, kontrastfyldt og fuld af smag og fylde.

Mål med årets tema

Målet med Smagens Dag 2025 er, at eleverne kan:

- Beskrive smag og tekstur i forskelligt tilberedte retter.
- Forklare og bedømme smag i retter med grøntsager, tilsat forskellige ostetyper, olie, æg og fløde.
- Erfare at planterne ændrer smag og tekstur efter tilberedning og smagstilsætning.
- Tilberede nye retter og bedømme de nye retters smag.

Læremidlet består af:

- **Månedens Smag 2025**
  Til hver måned i 2025 (undtagen juli og september) er der en workshop med bud på mad, der kan bidrage til at sætte smag på forskellige råvarer. Målet er, at maden stadig kan smage godt for de kommende generationer.
- **Denne lærerinfo**
- **Elevmateriale**

"Giv smagen fylde" tager udgangspunkt i Madkundskab, Fælles Mål 2019 inden for følgende kompetenceområder:

- Fødevarebevidsthed med de tilhørende færdigheds- og vidensområder: Råvarekendskab og Bæredygtighed og miljø
- Madlavning med det tilhørende færdigheds- og vidensområde: Smag og tilsmagning
- Måltid og madkultur med det tilhørende færdigheds- og vidensområde: Måltidskultur.

© Smagens Dag 2025

Smagens Dag

Lærerinfo

Årets materiale til Smagens Dag er relativt enkelt. **Giv smagen fylde**, elevmaterialet består af en intro og teori om at give måltidet fylde, en workshop med opskrifter og eksperimenter.

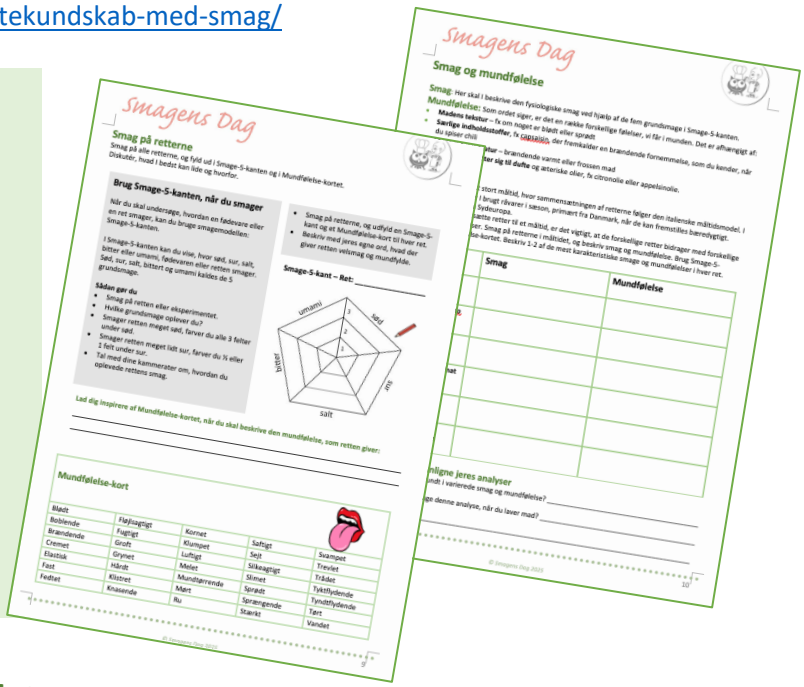
Sådan foreslår vi, at du bruger årets materiale fra Smagens Dag:

- På et øvet hold på 3 lektioner
- På et mindre øvet hold på en hel dag. Her kan du supplere med smageøvelser og eksperimenter fra Månedens Smag 2025
- Du kan også supplere med materiale fra Smagens Dags projekt: PlanteKundskab – med smag. Find materialerne her: https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/

Tip

På side 9 og 10 i elevmaterialet skal eleverne udfylde Smage-5-kanten og bruge ord fra Mundfølelse-kortet. Der er kun én Smage-5-kant på siden.

Print evt. nogle ekstra eksemplarer af Smage-5-kanten, som du finder på side 5 her i lærerinfo.



Tip til Cannelloni, side 7 i elevmaterialet

De klassiske, traditionelle cannelloni-pastarør er ikke nødvendigvis en standardvare i alle dagligvarebutikker. Vi har set dem i SuperBrugsen, Menu og Føtex samt i delikatesseforretninger med italienske varer. Du kan også være heldig at finde dem som en spotvare i Netto, Rema 1000 og andre supermarkeder. Du kan godt finde og anvende kortere rør, dog kræver de minimum en diameter på størrelse med en 2-krone for at få fyldet i.

Alternativt kan du bruge friske pastaplader, eller forkogte lasagneplader, som du ruller om fyldet. En plade kan deles på midten, så der bliver to fyldte ruller ud af den, og de fyldte ruller skal lægges med samlingen nedad, når de skal i oven og gratineres.
Det kan være godt at trykke de fyldte pastarør ekstra ned i spinaten i fadet, så de ikke bliver tørre, mens de gratineres.

Hvis du bruger frisk spinat fra haven, skal den skylles ekstra godt, så al jord er væk.
De sorte, fermenterede hvidløg kan købes i de 'store' supermarkeder. De kan udelades, hvis de ikke kan skaffes, men de bidrager med umami og sødme og giver dermed ekstra fylde til smagen.
Ansjosen giver ligeledes en mere fyldig saltsmag end almindeligt salt.

© Smagens Dag 2025

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 Mundfølelse-kortet.

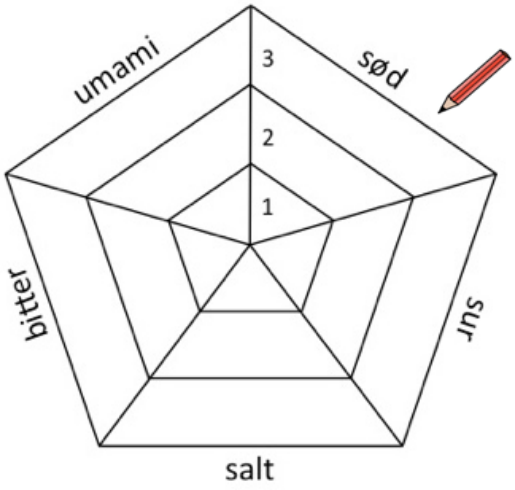
Smage-5-kant

Brug Smage-5-kanten, når du smager

I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami en råvare eller en ret smager. Sød, sur, salt, bittert og umami kaldes de 5 grundsmage.

Sådan gør du

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



Mundfølelse-kort

Mundfølelse-kort

Blødt	Fløjlsagtigt	Kornet	Saftigt	Svampet
Boblende	Fugtigt	Klumpet	Sejt	Trevlet
Brændende	Groft	Luftigt	Silkeagtigt	Trådet
Cremet	Grynet	Melet	Slimet	Tyktflydende
Elastisk	Hårdt	Mørt	Snerpende	Tyndtflydende
Fast	Klistret	Prikkende	Sprødt	Tørt
Fedtet	Knasende	Ru	Stærkt	Vandet

Lad eleverne bruge Mundfølelse-kortet som inspiration, når de skal beskrive den mundfølelse, som de forskellige retter giver. Ordene står i alfabetisk rækkefølge og er som sagt til inspiration. Hvis eleverne finder på andre ord, der beskriver mundfølelsen, er det naturligvis bare fint.

Smage-reol

Smage-reolen viser konkrete eksempler til at skabe de fem grundsmage sød, sur, salt, bitter, umami + ekstra bonus: Andre smagsgivere.

Lad eleverne bruge Smage-reolen som inspiration, når de selv skal smagssætte og skabe balance i egne retter.

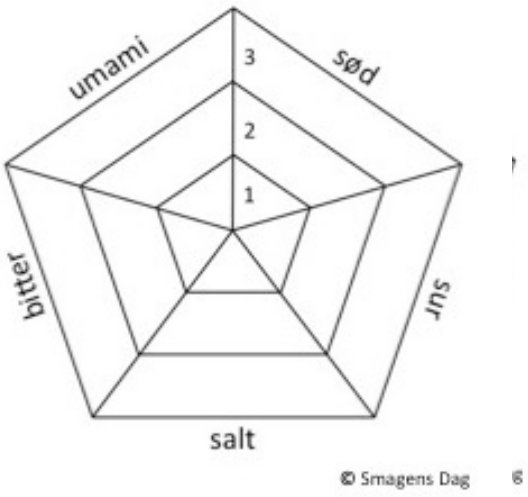
© Smagens Dag 2025

Smagens Dag

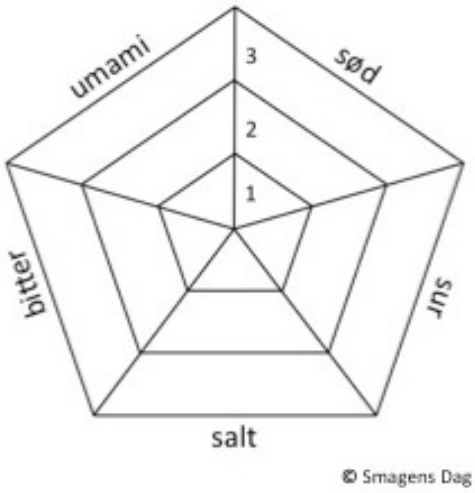
Smage-5-kanten

Navn: _____ Dato: _____

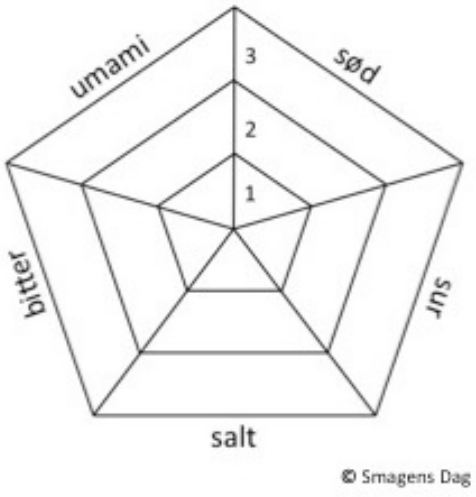
Fødevare/Ret: _____



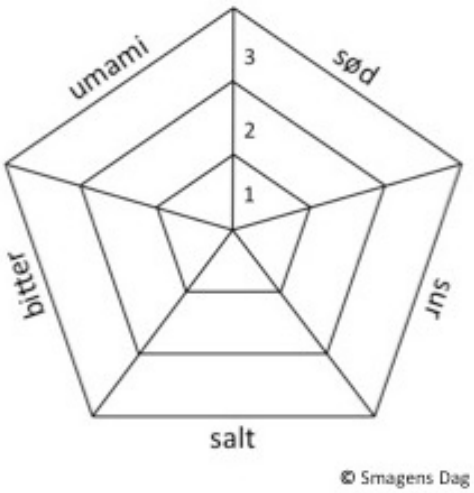
Fødevare/Ret: _____



Fødevare/Ret: _____



Fødevare/Ret: _____



© Smagens Dag 2025

Smagens Dag

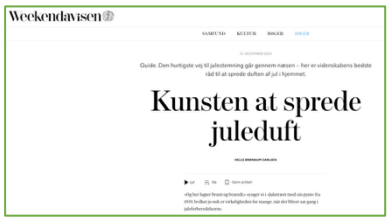
Litteratur – hvis du vil vide mere

Månedens Smag 2025: Giv smagen fylde
Du kan finde opskrifterne her: https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2025-giv-smagen-fylde/

PlanteKundskab – med smag
I materialet *PlanteKundskab- med smag* kan du blive klogere på både løgfamilien, kålfamilien, hvad økologi er – og meget, meget mere fra den grønne verden.

Om bælgfrugter, korn, grøntsager økologisk dyrkning har af betydning. Det er også vigtigt at være opmærksom på, hvad dyrkning af bestemte afgrøder gør ved jorden.
Læs mere her: https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/

Smag for Livet – og proteiner – fylde og skum
https://www.smagforlivet.dk/undervisning/erhvervsskoler/naturfag-i-produktion/pep-gr%C3%B8nt-k%C3%B8kkenet-op-med-b%C3%A6lgfrugter/proteiner



Kunsten at sprede juleduft
Artikel i Weekendavisen, december 2023 – af Helle Brønnum Carlsen.

Vores mad
https://voresmad.dk/kokkeskole/i-koekkenet-med-boern/
Landbrug og Fødevarer

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2025 er udarbejdet med venlig støtte fra:

LANDBRUG FØDEVARER

REMA 1000
Discount med holdning!

© Smagens Dag 2025