

# Smagens Dag



## Giv smagen fylde - nøddekage med is

Af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen



### Kort om: **Nødder**

Nødder er naturens egne energipakker – sprøde, smagfulde og fyldt med gode fedtstoffer, proteiner og mineraler. De giver både smag, duft og knas til maden. Vi kan bruge dem i alt fra salater og brød til kager og desserter. De har været en del af menneskets kost i tusinder af år og bruges i dag både i det salte og det søde køkken.

De mest almindelige nødder i Danmark er hasselnødder, valnødder, mandler (egentlig en kerne) og peanuts (en bælgfrugt). Men også pistacie, cashew, pekan og macadamia giver variation i både smag og tekstur.

Selvom vi kalder dem nødder, er der forskel:

- Mandler og pistacienødder er egentlig frø fra frugter.
- Peanuts er en bælgfrugt.
- Hasselnødder, valnødder og kastanjer er ægte nødder.

Når du rister nødder let på panden eller i ovnen, frigør man olierne og forstærker aromaen. Duften af ristede nødder skyldes Maillard-reaktionen, som også giver smag til brødskorpen og bagværk.

I workshoppen her skal du prøve at smage forskel på en rå og en ristet nød – og mærke, hvordan både duft og fylde ændrer sig.

Nødder giver en masse til smagsoplevelsen:

- De tilfører **sødme**, især mandler og cashew
- De har **bitterhed**, især valnødder og pecan
- Og så giver de **knas og cremethed** på samme tid.

Smag derfor med både tænder, næse og ører, når du bruger nødder – de er en hel *smage-oplevelse* i sig selv.

Nødder indeholder enkelt- og flerumættede fedtsyrer, som bidrager til et sundt hjerte. De er også rige på E-vitamin, magnesium, zink og kostfibre – og giver en god mæthed, selv i små mængder.

Forskning viser, at et lille dagligt indtag (ca. 30 g) kan være en del af en sund kost og samtidig give energi og balance i blodsukkeret.



### Vidste du at ...

... hasselnødder smager som nougat?  
Rigtig nougat er nemlig lavet med mange hasselnødder

... nødder giver fylde til smagen?

Nødder indeholder naturlige olier, som binder aromaer og får smagen til at virke rundere og mere langvarig i munden. Derfor bruger kokke ofte ristede nødder til at forstærke både duft og eftersmag – også i salte retter som pesto eller bagte grøntsager.

### Vidste du at ...

... **nødder har forskellig "teksturlyd"?**

Når du tygger på en valnød, en hasselnød eller en mandel, er lyden forskellig!

Forskere i sensorik taler om *crunch*, *crisp* og *crackle* – små variationer, som hjernen registrerer og forbinder med friskhed og nydelse. Prøv at sammenligne lyden, når I smager forskellige nødder.

# Smagens Dag

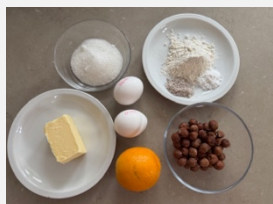


## Nøddekage – og cremet is

4 personer

### I skal bruge

75 g smør  
75 g sukker  
2 æg  
75 g hakkede hasselnødder eller valnødder  
25 g hvedemel  
1 tsk bagepulver  
1 tsk vaniljesukker  
Evt. lidt revet appelsinskal eller 1 spsk. kaffe for ekstra aroma



*Tip:* Du kan bruge forskellige nødder. Rist nødderne let på panden, inden du hakker dem – så får du mere duft og smag.

### Vaniljeis

- 2 æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- Korn fra ½ vaniljestang
- 2 dl piskefløde
- 1 dl mælk

Evt. ismaskine eller fryser

## Sådan skal I gøre

### Nøddekage

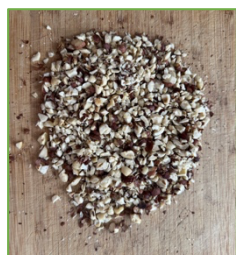
1. Pisk smør og sukker luftigt.
2. Tilsæt æggene ét ad gangen.
3. Rør nødder, mel, bagepulver og vaniljesukker i.
4. Tilsæt evt. revet appelsinskal eller lidt kaffe.
5. Hæld dejen i en lille form (ca. 18–20 cm) med bagepapir.
6. Bag kagen ved 175 °C i ca. 25–30 minutter – til den er gylden, men stadig fugtig i midten.
7. Afkøl let, og servér med kugler af hjemmelavet eller købt vaniljeis.

### Vaniljeis –

1. Pisk æggeblommer, sukker og vanilje sammen, til det er lyst og luftigt.
2. Varm fløde og mælk langsomt op i en lille gryde – det må ikke koge.
3. Hæld lidt af den varme fløde over i æggeblandingen, mens I pisker.
4. Hæld det hele tilbage i gryden, og varm forsigtigt op under omrøring, til cremen tykner. Brug lav varme og tålmodighed – den må ikke koge.
5. Køl cremen helt ned. Brug ismaskine – eller hæld i en plastboks og frys, mens I rører i den hver halve time.
6. Servér isen i kugler til nøddekagen



Rist nødderne.



Hak dem groft.



Riv lidt appelsinskal i dejen.



Bag kagen – og afkøl den på en bagerist.



Du kan servere nøddekagen med frisk frugt – eller med en kugle vaniljeis, som vi også lavede i Månedens Smag, juni.



Æggeblommer, sukker og vaniljekorn piskes lyst og luftigt.



Tilsæt varm mælk og fløde.



Varm cremen langsomt op.

# Smagens Dag



## Udfyld Smage-5-kanten

### Smag på nøddekage med is

Brug Smage-5-kanten.

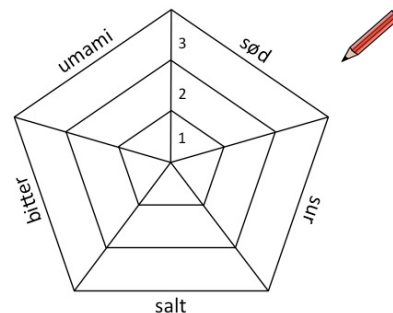
Smager desserten lidt sød, farves felt 1 under sød.

Smager desserten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

Beskriv smagen af nøddekagen med dine egne ord:

---

---



## Smag på friske og ristede nødder

1. Tag en håndfuld forskellige nødder og mandler.
2. Hak dem ganske let.
3. Rist halvdelen af dem et par minutter på en tør pande, til de dufter og får lidt farve.
4. Smag på både de friske og de ristede nødder.
5. Beskriv smag, duft, mundfølelse og lyd i skemaet. Lyden kan fx være "crunch, crisp og crackle".



Hvilken nød eller mandel?	Friske nødder Beskriv smag, duft, mundfølelse og lyd	Ristede nødder Beskriv smag, duft, mundfølelse og lyd

# Smagens Dag

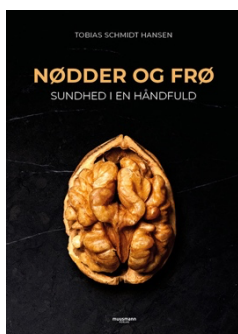


## Vil du vide mere?

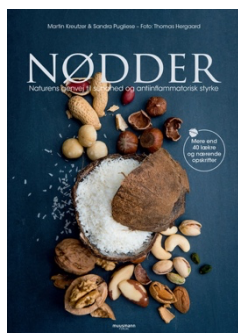
### Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- 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](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf)

## Læs mere



**Nødder og frø – sundhed i en håndfuld** af Tobias Schmidt Hansen  
Muusmann' Forlag, 2022



**Nødder** - naturens genvej til sundhed og antiinflammatorisk styrke  
Af Martin Kreutzer og Sandra Pugliese  
Muusmann Forlag, 2021

*Materialet er udarbejdet af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen for Smagens Dag.  
Fotos: IstockPhoto side 1 og 3, øvrige fotos Irene Eckermann  
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen*