Smagens Dag

Gør smagen sød
- Glaserede rodfrugter

Af Helle Brønnum Carlsen

Sukker, honning og glasering

Mennesket har altid brugt det søde i madlavningen. Helt tilbage til jægerstenalderen (ca. 10.000-4.000 år før vores tid) ved vi, at man kunne finde honning fra vilde bier. Men man mener, at det først er omkring bronzealderen (ca. 2.000-500 år før vores tid), at honning blev produceret mere målrettet til brug i madlavningen. Sukker findes i mange forskellige former, men har stort set alle den samme kemiske formel.

Sukker er et disakkarid, der er sat sammen af et molekyle glukose og et molekyle fruktose. Honning består af de samme to molekyler, men bierne har spaltet disakkeridet, så glukose og fruktose forekommer frit. Op til 80 % af honningen består derfor af såkaldt invertsukker. Det smager sødere og mere aromatisk. Nogle gange er det netop den smag, vi ønsker – andre gange foretrækker vi den mere neutrale sukkersmag.

Sukker, honning og søde sager er ofte skældt ud for at være usunde. Det er også rigtigt, at vi ikke bare skal fylde os med rene sukkerprodukter. Slik og sodavand er fyldt med sukker - ofte forarbejdet i form af glukosesirup, så det giver os en hurtig stigning i blodsukker og stort set ingen næringsstoffer. Brugt med omtanke kan sukker og honning dog bidrage med både smag og vigtige gastronomiske funktioner. Den meget kendte gastrofysiker Herold McGee kalder sukker for ”krystalliseret nydelse”. Historisk set har mennesker altid spist honning - og sukker siden vikingetiden – uden at det i sig selv har været et problem. Sukker er jo opbevaring af kemisk energi og vores cellers første leverandør af energi.

Gastronomisk set har sukker og honning kæmpe betydning. Det kan konservere vores mad, så den kan holde længere. Det kan få brødet til at hæve hurtigere, fordi gærcellerne også godt kan lide det søde. Og så kan sukker og honning forstærke smagen i mange retter. Det er årsagen til, at man ofte i gamle bøger læser om at tilsætte et nip sukker til sovsen. Men du kan også få tomater til at smage mere solmodne, eller du kan komme lidt sukker i kogevandet til asparges, så de smager af mere.

Ved høj varme karamelliserer sukker og honning. Det giver både farve, dyb smag og en klistret konsistens, som kan binde ingredienser sammen – som for eksempel i en müslibar.

Vidste du at ...

- Sukker stammer fra sukkerrør, der kom fra Ny Guinea. Derfra kom det til Indien i præhistorisk tid med folkevandringer.
- Indien producerer mange sukkerrør. I Europa i middelalderen kaldte man det for ”indisk salt”.
- Sukker var helt frem til år 1500 mere sjældent i Danmark, end peber var det.

Vidste du at ...

- Danmark har også haft sukkerrørsplantager. Det havde vi i 1700-tallet, hvor vi havde kolonialiseret de Vestindiske øer og sat slaver til at dyrke sukkerrør.
- I første halvdel af 1800-tallet begyndte vi at dyrke sukkerroer og lave meget billigere roesukker. Det er den type sukker, vi mest spiser i dag.

Smagens Dag

Honninglaserede rodfrugter

4 personer (tilbehør eller forret)

I skal bruge

4 gulerødder
4 persillerødder
4 aflange rødbeder
4 spsk. honning
4 spsk. soya
1 spsk. tomatpuré
1 spsk. eddike (lys)
1 spsk. groft salt
2 spsk. frisk, hakket timian
1 tsk. peber
½ dl neutral olie eller jordnøddeolie

Pynt:
Sesamfrø

Sådan skal I gøre

TÆND FOR OVNEN PÅ 210°

1. Vask, og skræl alle rodfrugterne.
2. Skær dem i mindre stænger på tykkelse med en blyant.
3. Rør marinade af honning, soya, tomatpuré, eddike, salt, timian, peber og olie.
4. Vend alle rodfrugterne rundt i marinaden.
5. Læg bagepapir i en lille bradepande, og læg rodfrugterne heri.
6. Sæt bradepanden med rodfrugterne i ovnen i ca. 20 minutter, så de er glaserede og let lysebrune.
7. Drys med sesamfrø.

Alle ingredienser til retten

Skønne rodfrugter

Vasket, skrællet og skåret i stænger

Klar til at glasere i ovnen

Drys med sesamfrø

Klar til at servere!

Smagens Dag

Udfyld Smage-5-kanten

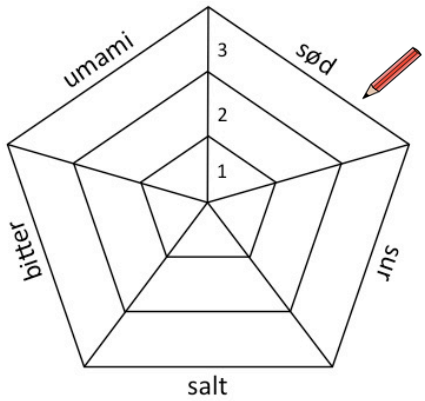
Smag på de glaserede rodfrugter

Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød.
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

Beskriv smagen af retten med dine egne ord:

_____

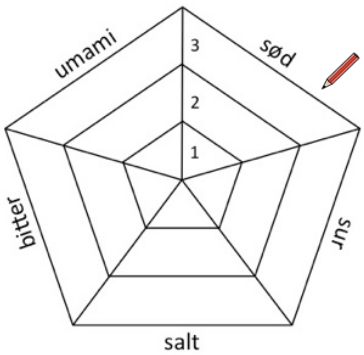
_____



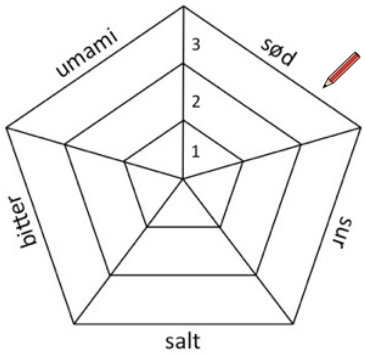
Smageøvelse: Hvad gør det søde?
Smag på **den samme rodfrugt** i tre udgaver:
Udfyld **Smage-5-kanten** for hver.

3. Uden glasering

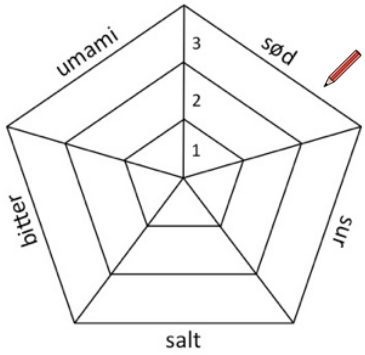
.



1. Med lidt sødt



2. Med meget sødt (som i opskriften)



Tal sammen:

- Hvad gør det søde ved smagen? _____
- Hvornår smager det bedst? _____
- Hvornår bliver det for sødt? _____

Skriv:
Beskriv forskellen med jeres egne ord:

_____

_____

Smagens Dag

Vil du vide mere?

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

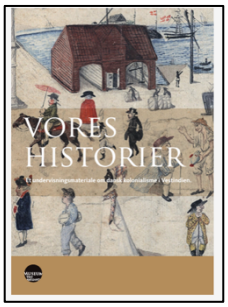
- Teksturkort: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Læs mere

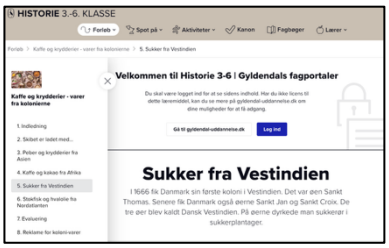
Forløb om sukker
http://skoleskabet.dk/2018/06/10/sukker-et-forloeb-til-madkundskab/

Smagen af honning

https://www.hokuskrokus.dk/koustrup-smaa-hvide/koustrup-smagen-af-honning-karin-gutfelt-467?gad_source=1&gad_campaignid=17177796210&gbraid=0AAAAADoLGVDfgyRLGs7sTWaEwBpLpvouP&gclid=CjwKCAiAmePKBhAfEiwAU3Ko3AjuJQuoWSBN9puh2NwcjDikQ20borzmzhKzCZnwagdPbwQimKmqKxoCJuYQAvD_BwE



Til et tværfagligt emne med historie
https://vestmuseum.dk/wp-content/uploads/2021/08/VORES-HISTORIER-DK-enkelte_sider_FINAL.pdf



https://historie3-6.gyldendal.dk/forloeb/spaek-kaffe-og-krydderier-varer-fra-kolonierne/kapitler/sukker-fra-vestindien

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.
Fotos: AI-foto side 1, øvrige fotos Helle Brønnum Carlsen
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen