

# Smagens Dag



## Gør smagen sød i maj - Få tomaten til at smage



Af Helle Brønnum Carlsen

### Kort om: Tomater, syre og sødme

Tomater er, som du måske ved, ikke en grøntsag, rent biologisk set, men derimod en frugt. Det har betydning for den måde, vi behandler tomaterne på, når vi laver mad. De indeholder som frugter mere vand – helt op til 95 % – de er sartere at tilberede, og de har både mere syre og mere sødme end grøntsager.

Nu er Danmark ikke det mest velegnede land til tomater, der gerne vil have sydens varme og sol. Selvfølgelig kan man have en tomatplante op ad en sydvendt væg eller nogle tomatplanter i et lille drivhus, men skal vi dyrke tomater til stordrift, er det svært at gøre det bæredygtigt i Danmark. Vi må hellere importere fra økologiske avlere i Sydeuropa. Men her gælder så, at tomaterne for at kunne holde til transporten ofte høstes lidt tidligere end den bedste modenhed. Vi risikerer at få tomater, der ikke smager af helt så meget, som dem vi møder, hvis vi rejser til Sydeuropa. Sødmen har ofte ikke fået lov at udvikle sig optimalt. Og det er her, vi så kan trylle med den søde tilsmagning.

Selv om tomaten som oftest bruges i det salte køkken, er et nip sukker godt. I denne måned skal du prøve at tilberede tomater på forskellige måder. Du skal også eksperimentere med tomater af forskellig slags og størrelse – og teste hvordan vi fremmer sødmen bedst. Tomat indeholder også glutamat, som giver umamismag, især når den bliver tilberedt eller tørret. Det er derfor, en tomatsovs skal have lov at stå og simre og udvikle meget umamismag.

Vi har både grønne, gule, orange og røde tomater, og vi har cherry, datorino, blommetomater, bøftomater, og helt almindelige tomater. De grønne surere, mens de gule er søde. De små datorine-tomater har en meget lækker koncentreret tomatsmag. Når vi tilføjer sødt til tomater, balancerer vi den syre, der er i tomater og fremmer umamismagen. Den søde smag er nemlig god til at balancere syre og bitterhed, mens den fremmer salt og umamismagen. Den må bare ikke tage overhånd og dominere, så derfor er det vigtigt at smage sig frem med små doser ad gangen.



#### Vidste du at ...

- Tomater stammer fra Peru og Galapagos-øerne og kom til Europa, da Columbus opdagede Amerika i 1492.
- Tomater - ligesom kartofler og peberfrugter - hører til natskyggefamilien, hvis blomster og blade er giftige, mens frugter og rodknolde ikke er.

#### Vidste du at ...

- Tomater, som andre frugter, indeholder en del C-vitaminer og antioxidanter.
- Der findes over 7000 forskellige tomatsorter.
- Tomaten indgår i dag i næsten alle køkkener – dog ikke de allerkoldeste steder på jorden.
- Kina og Holland har meget store produktioner af tomater i drivhuse, mens Spanien og Italien har den største udendørsproduktion i Europa.

# Smagens Dag



## Stegte grønne tomater

2 personer

(smagsprøver til 12 personer)

25 g smør

2 grønne tomater

½ tsk salt

1 tsk. sukker

Lidt peber

## Stegte grønne tomater

### Sådan skal du gøre

1. Skær tomaterne i skiver på 3 mm med en meget skarp kniv.
2. Drys med salt, peber og sukker på den ene side.
3. Smelt smørret på en pande, og lad det bruse op og ned.
4. Steg tomaterne i 2 min. på den krydrede side, og drys salt, peber og sukker på den anden side, der nu vender op opad.
5. Vend tomaterne, og steg tilsvarende 2-3 min. på anden side.
6. Servér som tilbehør til lys fisk eller frikadeller.



Find alle ingredienserne frem.



Steg de krydrede grønne tomater på begge sider.



Servér retten som tilbehør.

# Smagens Dag



## Tomatsalat/grov salsa

2 personer (smagsprøver til 12 personer)

2 gule tomater  
5 datorino eller cherrytomater  
10 blade basilikum, fint strimlet  
¼ tsk. salt  
5 drej peber  
1 tsk. sukker  
1 knivspids chilipulver (kan udelades)  
2 spsk. olivenolie

## Tomatsalat/grov salsa

### Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og skær dem i små stykker.
2. Kom dem i en skål, og drys med basilikum, salt, peber, sukker og evt chili.
3. Vend dem rundt med olivenolie, og lad dem trække 10 min.



Find alle ingredienserne frem.



Skær tomaterne i små stykker, og bland med krydderier og olie.



Servér den farvestrålende salsa.

# Smagens Dag



## Kraftig tomatsovs

2 personer (smagsprøver til 12 personer)

1 pillet og finhakket skalotteløg  
3 fed pillede og finthakkede hvidløg  
3 spsk. olivenolie  
400 g tomater - enten modne lidt bløde eller hele fra dåse med saften ved - eller en blanding  
1 hel rensset og skrællet gulerod  
2 hele og rensede stænger bladselleri  
Salt og peber  
1-2 tsk. sukker  
1-2 finthakkede ansjoser (kan udelades)

## Kraftig tomatsovs

### Sådan skal du gøre

1. Kom løg, hvidløg og olie i en tykbundet gryde, og steg ved medium varme, til løgene er klare og dufter godt.
2. Hak tomaterne, og kom dem i gryden med den væde, der følger med. Justér med lidt vand, så sovsen er flydende.
3. Kom hel gulerod og bladselleri ned i sovsen, og lad dem koge med ved svag varme i 20-30 min under låg. Tag begge dele op igen.
4. Kom salt, peber, sukker og ansjos i sovsen, og tilsæt evt. mere vand.
5. Kog sovsen i 20 min. under låg, og hvis den er for tynd, kan du koge 5 min. ekstra uden låg. Smag til.



Find alle ingredienserne frem.



Tilbered tomatsovsen i en tykbundet gryde.



Tomatsovsen er klar, når du har smagt den til.



Denne sovs er base i alle italienske tomatsovsere til pizza og pasta. Den kan fryses i små portioner, så du altid har til en hurtigt ret med masser af smag

# Smagens Dag



## Udfyld Smage-5-kanten Smag på de tre forskellige tomatretter

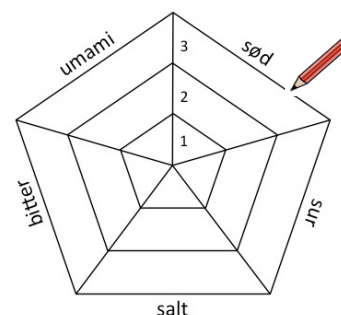
Brug Smage-5-kanten.  
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød.  
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

### Stegte grønne tomater

Beskriv smagen af retten med dine egne ord:

---

---



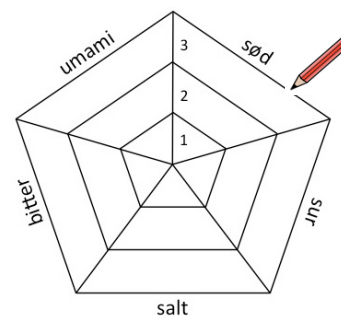
Brug Smage-5-kanten.  
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød.  
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

### Tomatsalat/grov salsa

Beskriv smagen af retten med dine egne ord:

---

---



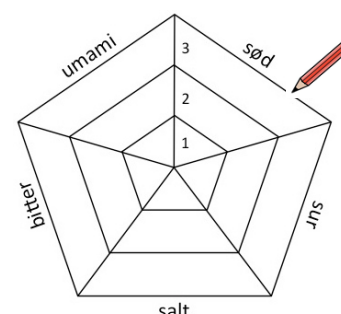
Brug Smage-5-kanten.  
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød.  
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt osv.

### Tomatsovs

Beskriv smagen af retten med dine egne ord:

---

---



# Smagens Dag

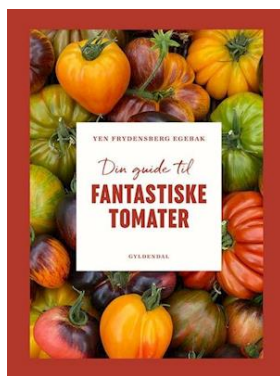


## Vil du vide mere?

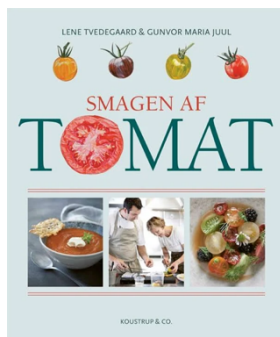
### Brug teksturkort og Smage-5-kanten

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

## Læs mere



**Din guide til fantastiske tomater**  
Yen Frydensberg Egebak, Gyldendal 2025



**Smagen af tomat**  
Lene Tvedegaard & Gunvor Maria Juul, Koustrup og co., 2016

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