

# Smagens Dag 2009



## Smag det sure med det søde

Navn: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

### Intro

På Smagens Dag skal du opleve, udfordre og træne din smagssans. Du kan smage 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Du smager med tungen og i mundhulen. Både syns-, føle-, høre- og lugtesansen påvirker din smagssans.

På Smagens Dag 2009 skal du især arbejde med de 2 grundsmage surt og sødt. Du skal bruge sure og søde råvarer og finde ud af, hvordan du kan få en balance mellem den sure og den søde smag, når du laver mad.

#### Mål for Smagens Dag 2009 er, at du:

- Oplever og beskriver de 5 grundsmage.
- Undersøger balancen mellem den sure og den søde smag i råvarer.
- Diskuterer og vurderer betydningen af balancen mellem den sure og den søde smag i retter.

### Workshop 1 Smag på de 5 grundsmage

#### Du kan smage 5 grundsmage:

Sødt, surt, salt, bittert og umami.

Smag på 5 fødevarer, og oplev de 5 grundsmage.

Hvilke andre fødevarer kender du, hvor de 5 grundsmage er meget tydelige?



Fødevarer	Grundsmag: Sødt? Surt? Salt? Bittert? Umami? Skriv grundsmagen i skemaet.	Skiv andre fødevarer med grundsmagen?
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola		
Cocktailtomat		

# Workshop 2

## Smag det sure med det søde



I den danske madkultur anvender man ofte den sure og den søde smag for at få harmoni og balance i en ret eller i et måltid. Til jul serverer man en sur-sød rødkål til andestegen, og til risalamanden får man en sur-sød kirsebærsovs.

På Smagens Dag skal du især undersøge forholdet mellem den sure og den søde smag. Når du laver mad, gælder det bl.a. om at få en balance mellem den sure og den søde smag.

De sure smage får du bl.a. fra:

- Citron
- Lime
- Eddiker
- Surmælksprodukter, fx yoghurt, A38 og cremefraiche



De søde smage får du bl.a. fra:

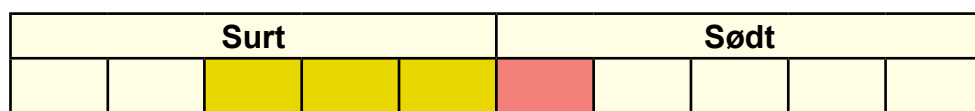
- Sukker
- Rørsukker
- Flormelis
- Brun farin
- Moskovadosukker
- Honning

### Sådan bruger du Smagevippen

1. Smag på forskellige fødevarer.
2. Vurder, hvordan balancen er mellem den søde og den sure smag.
3. Marker din smagsoplevelse på Smagevippen:  
 Er fødevaren *lidt* sur, farver du 1 felt under "Surt". Er fødevaren *meget* sur, farver du 5 felter.  
 Er fødevaren *lidt* sød, farver du 1 felt under "Sødt". Er fødevaren *meget* sød, farver du 5 felter.

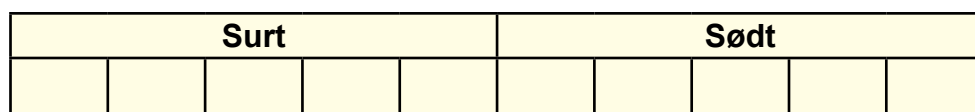
Se eksempel med yoghurt.

**Yoghurt**

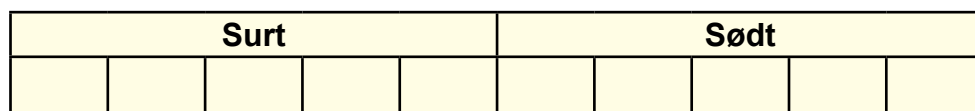


Vurder balancen mellem den sure og den søde smag i cremefraiche, balsamico-eddike og en fødevare, du selv vælger.

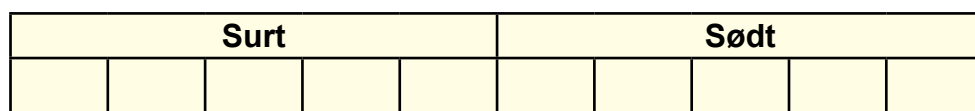
**Cremefraiche**



**Balsamico-eddike**



**Vælg selv:**



# Workshop 3

## Den varme og den kolde kartoffel



I kan spise kartofler varme, og I kan spise kartofler kolde.

Både den varme og den kolde kartoffel har en neutral smag. I kan tilsætte den sure og den søde smag til kartoffelen, når I tilbereder en kartoffelsalat. I skal bruge baby-kartofler, som er små faste kartofler, I kan spise med skræl på.

### Varm kartoffelsalat

#### Du skal bruge

325 g baby-kartofler  
 ½ spsk. olivenolie  
 1 tsk. salt  
 lidt peber

#### Til dressing:

½ spsk. olivenolie  
 1 spsk. citronsaft  
 1 tsk. sød dijonsennep  
 1 spsk. frisk mynte  
 1 spsk. bredbladet persille

#### Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Vask kartoflerne, og læg dem i en skål.
3. Kom ½ spsk. olivenolie, salt og peber i skålen. Bland.
4. Hæld kartoflerne på bagepladen.
5. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
6. Sæt kartoflerne i ovnen, og bag dem i ca. 20 minutter, til de er møre.

#### Dressing:

7. Kom ½ spsk. olivenolie, citronsaft og dijonsennep i skålen. Pisk det sammen.
8. Skyl mynte og persille, og hak det.
9. Kom den hakkede mynte og persille i dressingen. Bland det godt.
10. Vend de varme kartofler i dressingen.

### Kold kartoffelsalat

#### Du skal bruge

325 g baby-kartofler  
 vand til kogning  
 1 tsk. salt

#### Til dressing:

½ spsk. olivenolie  
 1 spsk. citronsaft  
 ½ tsk. sød dijonsennep  
 1 tsk. salt  
 lidt peber  
 1 spsk. frisk mynte  
 1 spsk. bredbladet persille

#### Sådan skal du gøre

1. Vask kartoflerne, og kom dem i en gryde.
2. Hæld vand i gryden, så vandet lige dækker kartoflerne.
3. Kom salt i gryden.
4. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra kartoflerne, og lad kartoflerne køle af.

#### Dressing:

6. Kom olivenolie og citronsaft i en skål.
7. Kom dijonsennep, salt og peber i skålen. Pisk det godt sammen.
8. Skyl, og hak mynte og persille. Kom det i dressingen. Bland.
9. Hæld dressingen over de kolde kartofler, og bland salaten.

Smag på den varme og den kolde kartoffelsalat. Vurder balancen mellem den søde og den sure smag i kartoffelsalaterne? Brug Smagevippen.

Vurder også kartoffelsalaternes udseende og konsistens. Hvad har du lyst til at spise sammen med kartoffelsalaterne?

Kartoffelsalat	Udseende	Konsistens	Balancen mellem det søde og det sure	Hvad kan spises sammen med de 2 kartoffelsalater?
Varm kartoffelsalat				
Kold kartoffelsalat				

# Workshop 4

## Den sure og den søde agurkesalat



En agurkesalat indeholder både den sure og den søde smag.  
I skal undersøge balancen mellem den sure og den søde smag i 3 agurkesalater.

Tilbered 3 forskellige agurkesalater:

- Raita, som er en indisk agurkesalat.
- Agurkesalat a la mormor.
- Agurkesalat med honning og citron.

I skal vurdere, hvad det er, der giver den sure og den søde smag i agurkesalaterne. I skal også diskutere balancen mellem den sure og den søde smag i de 3 agurkesalater.

### Raita - indisk agurkesalat

#### Du skal bruge

½ agurk

*Til lage:*

2 dl yoghurt naturel 3,5 %  
lidt salt  
lidt stødt spidskommen  
lidt stødt koriander

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl agurken. Skræl agurken, og skær den midt over.
2. Skrab kernerne ud med en teske.
3. Skær agurken i tern eller tynde skiver.

*Lage:*

4. Kom yoghurten i en skål.
5. Kom salt, spidskommen og koriander i skålen.  
Rør lagen godt sammen.
6. Kom agurketern eller -skiver i lagen. Bland det godt sammen.



### Agurkesalat a la mormor

#### Du skal bruge

½ agurk

*Til lage:*

½ dl lagereddike  
½ dl sukker  
2 spsk. koldt vand  
½ tsk. salt  
lidt peber

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl agurken. Skræl agurken, og skær den midt over.
2. Skrab kernerne ud med en teske.
3. Skær agurken i tynde skiver.

*Lage:*

4. Kom eddike, sukker og vand i en skål.
5. Rør til sukkeret er opløst.
6. Kom salt og peber i lagen. Rør godt.
7. Kom agurkeskiverne i lagen. Bland.



### Agurkesalat med citron og honning

#### Du skal bruge

½ agurk

*Til lage:*

1 spsk. olivenolie  
2 spsk. citronsaft  
2 spsk. akaciehonning  
lidt salt  
lidt peber

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl agurken. Skræl agurken, og skær den midt over.
2. Skrab kernerne ud med en teske.
3. Skær agurken i tynde skiver.

*Lage:*

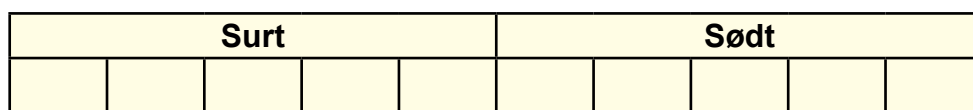
4. Kom olivenolie, citronsaft og akaciehonning i en skål.  
Rør til honningen er opløst.
5. Kom salt og peber i skålen, og rør.
6. Kom agurkeskiverne i lagen. Bland.



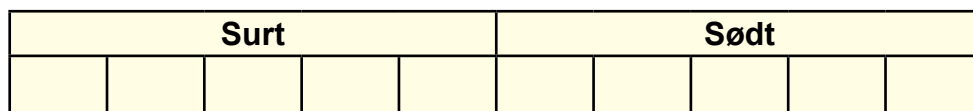


Vurder agurkesalaternes sure og søde smag. Sæt jeres vurdering ind i Smagevippen.

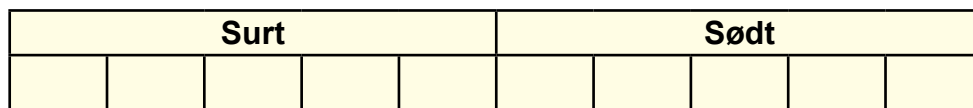
**Raita**  
- indisk agurkesalat



**Agurkesalat**  
a la mormor



**Agurkesalat med**  
citron og honning



Vurder hvor den sure og den søde smag kommer fra.  
Hvordan oplever I balancen mellem den sure og søde smag?

	Den sure smag kommer fra:	Den søde smag kommer fra:	Balancen mellem den sure og den søde smag. Se Smagevippen.
Raita - indisk agurkesalat			
Agurkesalat a la mormor			
Agurkesalat med citron og honning			

Nævn nogle retter, I kan spise agurkesalaterne til:

---



---

## Workshop 5

### Få desserten i balance

Frugter bliver ofte brugt i desserten som den søde afslutning på et måltid. Om efteråret er blommer, brombær, pærer og æbler i sæson. Frugter har både en sur og en sød smag.

I skal undersøge, hvordan man kan tilberede frugten, så frugtsmagen kommer tydeligt frem. Undersøg hvad der sker med blommens smag, når den bliver bagt med:

- Vanille.
- Vanille og sukker.
- Vanille og citronsaft.



### Bagte blommer med vanille

#### Du skal bruge

200 g blommer  
1/3 vanillestang  
2 spsk. vand

#### Sådan skal du gøre

1. Smør et lille ovnfast fad med 5 g smør.
2. Skyl blommerne. Skær blommen over, og tag stenen ud.
3. Skær blommen i 4 dele. Læg blommerne i fadet.
4. Tag vanillekornene ud af vanillestangen, og læg vanillekorn og vanillestang i fadet.
5. Kom vandet i fadet.
6. Læg stanniol over fadet.
7. Sæt fadet i ovnen.
8. Tænd en varmluftsovn på 175 grader.
9. Bag blommerne i 15-20 minutter.

### Bagte blommer med vanille og rørsukker

#### Du skal bruge

200 g blommer  
1/3 vanillestang  
1 spsk. rørsukker  
2 spsk. vand

#### Sådan skal du gøre

1. Smør et lille ovnfast fad med 5 g smør.
2. Skyl blommerne. Skær blommen over, og tag stenen ud.
3. Skær blommen i 4 dele. Læg blommerne i fadet.
4. Tag vanillekornene ud af vanillestangen, og læg vanillekorn og vanillestang i fadet.
5. Drys sukker over blommerne.
6. Kom vandet i fadet.
7. Læg stanniol over fadet.
8. Sæt fadet i ovnen.
9. Tænd varmluftsovnen på 175 grader.
10. Bag blommerne i 15-20 minutter.

### Bagte blommer med vanille og citron

#### Du skal bruge

200 g blommer  
1/3 vanillestang  
1 spsk. citronsaft  
2 spsk. vand

#### Sådan skal du gøre

1. Smør et lille ovnfast fad med 5 g smør.
2. Skyl blommerne. Skær blommen over, og tag stenen ud.
3. Skær blommen i 4 dele. Læg blommerne i fadet.
4. Tag vanillekornene ud af vanillestangen, og læg vanillekorn og vanillestang i fadet.
5. Dryp citronsaften over blommerne.
6. Kom vandet i fadet.
7. Læg stanniol over fadet.
8. Sæt fadet i ovnen.
9. Tænd varmluftsovnen på 175 grader.
10. Bag blommerne i 15-20 minutter.

Vurder balancen mellem den sure og den søde smag i de 3 blommedesserter. Brug Smagevippen.

**Bagte blommer med vanille**

Surt					Sødt				



**Bagte blommer med vanille og rørsukker**

Surt					Sødt				



**Bagte blommer med vanille og citron**

Surt					Sødt				



Vurder også de bagte blommers udseende, konsistens og smagsoplevelse.

Blommer	Udseende	Konsistens	Balance mellem den sure og den søde smag	Smagsoplevelse. Giv karakter fra 1 til 5
Med vanille				
Med vanille og rørsukker				
Med vanille og citron				

Diskuter hvilke af de tre blommer, der har den bedste balance mellem den søde og den sure smag.

Vælg tilbehør til blommerne. Vælg mellem cremefraiche 9 %, 18 % og 38 %.

Smag på de 3 slags cremefraiche. Vurder de 3 slags cremefraichers smag.

Cremefraiche	Sødt - skriv 1 for lidt sødt 2 for middel og 3 for meget sødt	Surt - skriv 1 for lidt surt 2 for middel og 3 for meget surt	Kan du smage de andre grundsmage? Salt? Bittert? Umami?
9 %			
18 %			
38 %			

Vælg den cremefraiche, du synes passer bedst til din favorit-blommedessert.

# Workshop 6

## Kød i sur-sød marinade



Til stegt kød serverer man ofte et tilbehør, der har både en sur og en sød smag, fx en agurkesalat. Men man kan give kødet smag og gøre det mørt ved at marinere det. Marinaden kan indeholde salt, syre, sukker eller eksotiske frugter. I skal undersøge, hvilken smag et kyllingebryst får, når det marineres med noget surt og noget sødt. I skal undersøge, hvilken marinade der giver en god balance mellem den sure og den søde smag.

Kombiner jeres egen sur-søde marinade.  
Lav marinaden af 1 spsk. surt og 1 spsk. sødt.  
Vælg fra skemaet, sæt kryds ved det I vælger.



Surt		Sødt	
Citron		Honning	
Lime		Rørsukker	
Vineddike		Sød sojasauce	
Balsamico		Farin	

## Kylling i sur-sød marinade

### Du skal bruge

1 kyllingebryst  
(I kan også bruge skinke-schnitzel i stedet for kyllingebryst.)

#### Til marinade:

1 spsk. surt  
1 spsk. sødt

#### Til stegning:

15 g smør  
lidt salt  
lidt peber

### Sådan skal du gøre

1. Læg kyllingebrystet i et lille fad.

#### Marinade:

2. Kom det sure og det søde i en skål. Rør det sammen til en marinade.
3. Hæld marinaden over kødet.
4. Læg film over fadet.
5. Sæt fadet i køleskabet. Lad det stå i ca. 20 minutter.

#### Stegning:

6. Kom 15 g smør på en pande. Brun smørret, og skru ned.
7. Læg kyllingebrystet på panden.
8. Steg det 10-12 minutter på hver side, til det er gennemstegt. Drys med salt og peber.

Smag på de marinerede kyllingebryster. Vurder kyllingekødets smag. Hvordan er balancen mellem den sure og den søde smag? Brug Smagevippen.

Skriv ind i skemaet, hvad I har brugt af surt og sødt til marinaden. Vurder, om du kan smage andre af smagens 5 grundsmage: Salt, bitter og umami i det marinerede kyllingekød. Hvilken sur-sød kombination gav den bedste smagsoplevelse?



Kylling	Surt	Sødt	Andre grundsmage: Salt, bittert eller umami?	Smagsoplevelse. Giv karakter 1 til 5
Kylling 1				
Kylling 2				
Kylling 3				
Kylling 4				