



SMAGENS DAG

SOS for smagsløgene!

Sidste Onsdag i September

Materiale til Smagens Dag 2005

Smag på Norden



SMAGENS DAG 2005

INDHOLD

Nyt om Smagens Dag 2005	side 3
Smag på Norden	side 6
Til underviseren	side 7
Workshop 1: Rundt om smagen	side 12
Workshop 2: Det nordiske brød	side 14
Workshop 3: Torsken - den hvide fisk fra havet	side 21
Workshop 4: Mælk som basis	side 27
Workshop 5: Grønærten	side 32
Workshop 6: Det salte, det røgede, det sprængte	side 34
Workshop 7: En varm kartoffel	side 38
Workshop 8: Festlige kager til særlige dage	side 41
Workshop 9: Supper - først og sidst	side 47
Workshop 10: Tapas fra Norden	side 52
Bilag 1: Smagehjul	side 53
Litteratur	side 54
Websider	side 57

SMAGENS DAG 2005

NYT OM SMAGENS DAG 2005

- til lærere, gæstelærere og andre interesserede



Smag på Norden

SOS for smagsløgene - Sidste Onsdag i September.

Du har sikkert hørt vores slogan før. Heldigvis. For det er nemlig 13 år siden de første kokke gæstede nogle få skoler på den første Smagens Dag. I år har projektet så oven i købet fået en række nye muligheder, skolerne kan få glæde af. Ideen er at bringe smagen helt ind på tungen hos eleverne. Initiativtagerne til Smagens Dag præsenterer et nyt aktuelt tema hvert år i form af dette gratis undervisningsmateriale.

For at gøre Smagens Dag til en event, noget det er sjovt at være med til, er det en god idé at invitere en gæstelærer på besøg. Han eller hun udfordrer så elevernes smagssans på forskellig måde. Det kan enten være ved at vælge et par aktuelle workshops fra dette materialet, eller ved selv at lade eleverne sammensætte en række smageøvelser. Målet er ikke at tale sundhed på denne dag. Målet er at opdage hvilken fantastisk sans vi alle er udstyret med - smagssansen - og at opdage nye interessante vinkler af smagen.

Norden er et hit

I år er temaet Smag på Norden. Valget var let - nordisk mad er et hit lige nu.

En række nordiske kokke har sammen udarbejdet et "Manifest for Det ny nordiske økken". Mange kokke har derfor fået øjnene op for mangfoldigheden af råvarer fra det nordiske spisekammer. Tænk blot på den københavnske "restaurant noma" der har valgt at fokusere på retter med nordiske råvarer. Her finder du hestemuslinger, dybhavskraber, skyr, helleflyndere, vilde laks, torsk og tang. Lam, moskusokse, bær - og korn, gryd og bælgfrugter.

På Smagens Dag kan mindre gøre det. Men forestil dig hvilken oplevelse det kan blive at smage på muldebær, hyben, æble- og kartoffelsorter, ukendte fisk og skaldyr eller smagfulde rødder. Der er god grund til at styrke børnenes madkulturelle identitet, bl.a. for at ruste dem til at forholde sig til globaliseringen inden for alle madkulturer.

Brug Nordisk Råd

Emnet Smag på Norden lægger også op til at trække på viden og hjælp fra Nordisk Råd. Rådet kan hjælpe med information om nordiske råvarer, arrangere besøg i Pometet på Landbohøjskolen m.m.

SMAGENS DAG 2005

Gæstelæreren - et frisk pust

I år har du flere gæstelærere at vælge imellem: Du kan invitere en kok eller en anden mad-håndværker (slagter, bager, fiskehandler e. lign.) Prøv evt. at kontakte tekniske skoler der gerne sender deres kokkeelever ud som gæstelærere. På www.smagensdag.dk finder du en liste over en række kokke der er medlem af foreningen Euro-Toques. Måske er du heldig at få en af dem til at være gæstelærer.

En anden oplagt mulighed er at kontakte en naturformidler fra Danmarks Jægerforbund. Jægeren medbringer vildt uden beregning. Alle tiders chance for nye og spændende smagsoplevelser, som mange givet er uvante med.

FDB løfter også smagen frem

FDB er i år med til at skabe fornyet interesse om Smagens Dag. En aktivitet som ligger i naturlig forlængelse af FDB Skolekontaktens arbejde og FDB's indsats omkring mad og børn med et rullende køkken. I år har du derfor også mulighed for at kontakte en lokal repræsentant fra FDB's formandsråd. En række af formandsrådene er interesseret i at støtte Smagens Dag. Det kan være økonomisk støtte til en gæstelærer eller hjælp til råvarer.

Følgende formandsråd kan kontaktes:

- Simon Dyngbo, formandsrådet Gladsaxe, 39 56 02 65, Simon.dyngbo@forum.fdb.dk
- Hanne Grethe Johnsen, formandsrådet København Nord, 35 38 42 62, haj@forum.fdb.dk
- Lone Lærkedal Sørensen, formandsrådet København Vest, 36 49 59 93, is@forum.fdb.dk
- Carsten Gotthelf Kristiansen, formandsrådet Amager, 32 94 95 12, cgk@forum.fdb.dk
- Per Buchwaldt Mikkelsen, formandsrådet Taastrup, 43 99 24 06, pbm@forum.fdb.dk
- Ditte Uno Christensen, formandsrådet Roskilde, 46 37 08 76, ditte.uno@forum.fdb.dk
- Flemming Kofoed, formandsrådet Bornholm, 56 97 81 70, flemming.kofoed@forum.fdb.dk
- Bjarne Dybdahl Andersen, formandsrådet Nordvestsjælland, 59 50 47 63, ba@forum.fdb.dk
- Michael Krath, formandsrådet Midtsjælland, 20 63 35 13, m.krath@forum.fdb.dk
- Per Darville, formandsrådet Sydsjælland, 55 50 20 85, per.darville@forum.fdb.dk
- Ane Riise-Knudsen, Lolland Falster, 54 43 52 34, Ane-riise-knudsen@forum.fdb.dk
- Anne Sandemand Schrøder, Randers, 86 98 66 47, anne.sandemand@forum.fdb.dk
- Kurt Brunk Hansen, formandsrådet Silkeborg, 86 87 79 00, kurt.brunk.hansen@silkeborg.dk
- Elsa Bay Schilling Vigsø, formandsrådet Århus Nord, 86 24 24 11, e.vigsoe@forum.fdb.dk
- Søren Klüwer, formandsrådet Vejle, 75 73 42 72, s.kluwer@forum.fdb.dk
- Jens Ove Sørensen, formandsrådet Hjørring, 98 86 43 42, jens.ove@forum.fdb.dk
- Ole Kjærgaard, formandsrådet Aalborg, 98 75 09 00, ole.kjaergaard@forum.fdb.dk
- Else Marie Rask, formandsrådet Thisted, 97 92 08 04, else.marie@forum.fdb.dk
- Inge Nielsen, formandsrådet Løgstør, 98 37 83 39, inni@forum.fdb.dk
- Birgitte Eis, formandsrådet Hobro, 86 65 12 06, beis@forum.fdb.dk
- Egon Sevelsted, formandsrådet Skive, 97 59 63 43, egon-sevelsted@forum.fdb.dk
- Mette Berggren, Formandsrådet Ringkøbing, 97 22 57 08, looft@post.tele.dk

Læs mere om FDB på www.fdb.dk.

SMAGENS DAG 2005

Bag Smagens Dag

Bag Smagens Dag står en initiativgruppe. Det er lærerne Helle Brønnum Carlsen og Irene Eckermann og kokkene Claus Meyer og Jan Friis-Mikkelsen. Desuden bakkedes projektet op af sponsorer der bidrager til at vi kan udvikle hjemmeside, materialer og nye initiativer.

I år støttes Smagens Dag af:

- Danmarks Jægerforbund
- Danisco Sugar
- Danske Slagterier
- FDB
- Kartoffelafgiftsfonden
- Mejeriforeningen og
- Nordisk Ministerråd.

Økonomi

Alle udgifter til jeres Smagens Dag afholder I principielt selv. Nogle kokke stiller gratis op, andre aftaler et mindre gæstelærerhonorar. Men overvej også om I kan have glæde af de gratis muligheder vi har nævnt ovenfor.

Tilmeld dig og vind chokolade

Fortæl os at du holder Smagens Dag. Tilmeld dig via www.smagensdag.dk. Så ved vi at der sker noget på din skole. 10 af de tilmeldte skoler vinder 1 kilo Valhrona-chokolade. Vi sender deltagerlisten til pressen, og du kan også selv kontakte den lokale presse. Det kan være med til at give netop din skole en god og positiv omtale af jeres aktivitet på Smagens Dag.

Kontakt sekretariatet

På www.smagensdag.dk finder du opskrifter, information og links til de nævnte samarbejdspartnere. Hvis du har spørgsmål, du ikke kan få besvaret på hjemmesiden, er sekretariatet åbent kl. 12-16 den 15.-19. august og 19.-23. september 2005. Du kan altid sende en mail til sekretariatet på mbn@2vejs.dk.

Omfanget af Smagens Dag vælger du selv. Mange skoler bruger 2-3 timer sammen med en gæstelærer og et par klasser. Andre laver en hel temadag og inddrager hele skolen. Dagen er altid **Sidste Onsdag i September, i år den 28. september 2005.**

Som du ser, er Smagens Dag et overflødhedshorn af muligheder for at tilgodese en række af intentionerne for faget hjemkundskab: Vi skal give eleverne mulighed for at "udvikle evnen til aktivt at opsøge, nyde og skabe æstetiske indtryk og udtryk". Værsgo' - Smagens Dag ligger lige til tungen.

God fornøjelse!

SMAGENS DAG 2005

SMAG PÅ NORDEN

Temaet for Smagens Dag 2005 er Smag på Norden, hvor fokus er på den nordiske smag og de nordiske råvarer. Gennem de sidste 40 år er den nordiske madkultur blevet påvirket af den sydeuropæiske og amerikanske madkultur, men Norden har sin egen madkultur og særlige smagsnuancer.

Den nordiske smag er især kendetegnet ved naturens friske råvarer - fx fisk, vildt, lam, bær, æbler, pærer, kartofler, kål, krydderurter og mælkeprodukter. Råvarerne bliver tilberedt i smagfulde retter, der er mildt krydret, så råvarenes egen smag er tydelig i retten. Ud over salt og peber krydres blandt andet med krydderurterne persille, purløg, dild, kørvel, mynte og krydderiet peberrod. Den saltede og røgede smag er karakteristisk for den nordiske smag og kendes fra bl.a. klipfisk, spegesild, røgede sild og laks, rygeost, skinke og bacon.



Det nordiske køkken byder på spændende smagskombinationer, gode råvarer og traditioner, som præsenteres for eleverne på Smagens Dag. Nye smagsoplevelser giver eleverne mulighed for at vurdere smagens intensitet i råvarer og retter og sammenholde den nordiske smag med allerede kendte smage. Da smagsopfattelsen er individuel, lægges der op til, at eleverne diskuterer deres smagsoplevelser og drøfter, hvad det er, der gør, at en råvare eller en ret smager sødt, salt, surt, bittert eller umami. Umami er den femte smag, som vi er begyndt at tage med i beskrivelsen af smagen. Umami er nedspaltet protein. Man finder smagen i stegt kød, i bouillon (E620-E626) og tomatkød, især de tørrede tomater.

Årets tema giver desuden eleverne indsigt i Nordens madkultur og udvikling. På Smagens Dag får eleverne mulighed for at arbejde med råvarer, som har været brugt i Norden i mange hundrede år og fordybe sig i de nordiske råvarers sæson og smag. Formålet er, at eleverne gennem undersøgende, praktiske og konkrete opgaver med Nordens råvarer i sæson får viden om smagens fem grundkategorier - sødt, salt, surt, bittert og umami samt erfarer og oplever, hvordan de fem grundsmage indgår i den nordiske smag.

Mål for Smagens Dag er, at eleverne:

- tilegner sig viden om smagens fem grundkategorier
- vurderer den nordiske smag i forhold til smagens fem grundkategorier
- får kendskab til nordiske råvarer
- arbejder analyserende og undersøgende med nordiske råvarer i sæson
- får kendskab til særlige tilberedningsmetoder, der er kendetegnende for det nordiske køkken
- får kendskab til, hvordan nordiske råvarer og den nordiske smag indgår i nutidige måltider
- oplever, at regional mad er en kulturbærende del af tilværelsen.

SMAGENS DAG 2005**TIL UNDERVISEREN**

I disse år er der i de skandinaviske lande kommet øget opmærksomhed på den mad, som historisk og kulturelt er forbundet med Norden. Norden dækker i dette materiale landene Danmark, Sverige, Norge, Finland, Færøerne, Grønland og Island. I de fleste af de 10 workshops er udgangspunktet danske fødevarer og dansk madkultur.

Som introduktion til emnet kan underviseren medbringe og arrangere nordiske råvarer i sæson, så eleverne kan se, genkende, dufte, føle og smage på Nordens råvarer. Til at understøtte underviserens formidling om nordiske råvarer, kan oversigtsskemaet herunder forstørres til plakat og hænges op i hjemkundskabslokalet/klassen.

NORDISKE FØDEVARER - OVERSIGTSSKEMA

Produkter	Typer
Kød og fjerkræ	Kød: Gris, lam, kalv og okse Vildt: Ren, rådyr, agerhøne og fasan Fjerkræ: Høns, kylling, and og gås
Fisk, skaldyr og bløddyr	Saltvandsfisk: Fx torsk, rødspætte, skrubbe, ising, sild, makrel og laks Ferskvandsfisk: Fx aborre og gedde Skaldyr og bløddyr: Fx rejer, hummer, jomfruhummer, krebs og muslinger Fiskeprodukter: Klipfisk, marinerede sild, saltede sild og røgede sild
Mælkeprodukter	Mælk: Ko- og fåremælk Syrnede mælkeprodukter: Tykmælk, skyr og rømme Friskoste: Knapost og rygeost Fløde og smør
Frugt	Æble og pære Tyttebær, blåbær, brombær, jordbær, ribs, solbær, stikkelsbær, hyldebær, multebær og slåen Blomme og kirsebær Hyben Rabarber
Grøntsager	Rødder: Kartofflen, (ikke en grøntsag, men en rodknold), gulerod, selleri, pastinak, persillerod, rødbede og peberrod Løg, porrer, kål: Fx grønkål og spidskål Grøn Salat Grønne ærter
Mel og gryn	Mel: Rugmel, hvedemel, ure og spelt Gryn: Havregryn, byggryn, sagogryn
Krydderurter	Persille, purløg, dild, karse, kørvel, timian, kvan, perikum, porse og malurt Urter fra grøftekanten, fx brændenælde og skvalderkål

SMAGENS DAG 2005

Materialet **Smag på Norden** omfatter 10 workshops, hvor eleverne arbejder praktisk og konkret med nordiske råvarer i sæson. Hensigten er, at eleverne i konkrete situationer fordyber sig i at smage og i fællesskab reflekterer over, hvad der er karakteristisk for smagen i nordiske råvarer og retter. Ud fra de stillede opgaver i workshopsne undersøger, analyserer og diskuterer eleverne smagsopfattelser for at erfare, at smag både er individuel og har en fælles kulturel reference. Arbejdsopgaverne understøttes af de skriftlige oplæg, hvor elevernes smagsoplevelser synliggøres i skemaer eller i årets smagemodel: Smagehjulet.

De 10 workshops forsøger samlet at give et indblik i den nordiske smag. Sværhedsgraden i workshopsne er meget forskellig, og det er underviserens opgave at vælge de workshops, som i sværhedsgrad og indhold kan give udfordringer til den elevgruppe, materialet præsenteres for. Der bør tages hensyn til, om eleverne tidligere har arbejdet med Smagens Dag, eller det er første gang, de skal arbejde med smageøvelser.

Opskrifter på retter med nordiske råvarer indgår i flere workshops. Portionsstørrelsen i opskrifterne er udvalgt med henblik på, at eleverne smager på flere retter, som skal analyseres og vurderes. Derfor er der ikke angivet en præcis portionsstørrelse til hver opskrift, og det er op til underviseren at vurdere, hvor meget af hver opskrift der skal tilberedes i den aktuelle undervisningssituation.

De 10 workshops er:

Workshop 1	Rundt om smagen
Workshop 2	Det nordiske brød
Workshop 3	Torsken - den hvide fisk fra havet
Workshop 4	Mælk som basis
Workshop 5	Grønærten
Workshop 6	Det salte, det røgede, det sprængte
Workshop 7	En varm kartoffel
Workshop 8	Festlige kager til særlige dage
Workshop 9	Supper - først og sidst
Workshop 10	Tapas fra Norden

Kort beskrivelse af indholdet i de 10 workshops

Workshop 1: Rundt om smagen

Første del af denne workshop er en basis-workshop, hvor eleverne skal erfare, opleve og erkende, hvor i munden man kan smage surt, salt, sødt, bittert og umami - smagens fem grundkategorier, der er baggrund for arbejdet med de øvrige workshops.

Smagehjulet

I anden del af workshoppen arbejder eleverne med den nordiske smag og vurderer smagsindtrykkene i forskellige nordiske råvarer og sætter vurderingerne ind i Smagehjulet - en smagemodel, der synliggør elevernes smagsoplevelser med fokus på de fem grundkategorier og deres styrke. Smagehjulet findes som bilag 1 bagerst i materialet. Smagehjulet kan anvendes ved smagsanalyser i alle workshops.

I Smagehjulet kan eleven vise, hvilke af smagens fem grundkategorier der smages, og hvor tydelige de er. Eleven vurderer, om råvaren er lidt eller meget sød, sur, salt, bitter eller umami. Hvis eleven vurderer, at råvaren er lidt sød, farves et cirkeludsnit i det søde felt. Hvis råvaren er meget sød, farves fem cirkeludsnit. Hvis eleven vurderer, at råvarens syrlighed er stor, farves fire cirkeludsnit i feltet surt.

Elevernes Smagehjul vil være forskellige, da smag knytter sig til den individuelle oplevelse. Smageøvelsen er en del af den læreproces, der kan give eleven indsigt i nye råvarers eksistens.

Oversigtskemaet

Skemaet med en oversigt over en række nordiske fødevarer kan laves som transparent eller kopieres og bruges som baggrundsmateriale til workshoppen.

SMAGENS DAG 2005

Workshop 2: Det nordiske brød

Formålet med workshoppen er, at eleverne får mulighed for at analysere forskellige nordiske brødtypers smag og struktur samt deres anvendelse.

Anden del af workshoppen omhandler smørrebrødet. Eleverne får indsigt i smørrebrødets smag, komposition og dets betydning i den nordiske madkultur. Eleverne fremstiller smørrebrød til hverdag og til fest samt vurderer forskelle og ligheder. Til denne del af workshoppen er der ikke opskrifter. Man kan vælge at købe de færdige råvarer eller lade eleverne finde opskrifter på råvarerne og selv fremstille dem. I flere workshops kan der findes opskrifter til dele af smørrebrødet. Tilrettelægges man Smagens Dag som en temadag, kan man selv bage rugbrød, knækbrød og franskbrød.

Tredje del drejer sig om det brød, der er blevet tørt. Eleverne skal vurdere, hvordan brødet ændrer smag, struktur og konsistens, når det tørre brød tilberedes i "nye-gamle" retter. Eleverne får kendskab til den nordiske smags nuancer i de traditionelle gamle retter og vurderer, hvordan retterne kan indgå i de nordiske måltider og være en del af den nordiske smag i dag.

Workshop 3: Torsken - den hvide fisk fra havet

En af de almindeligste spisefisk i Norden er torsken. Den har altid været en del af den nordiske madkultur og spist såvel fersk, kogt, bagt stegt, saltet i hele fileter og hakket i fiskefars.

Torske- kødet er fast og hvidt og har en mild og neutral smag.

Eleverne skal tilberede forskellige retter med torsk ud fra opskrifterne i workshoppen og vurdere, hvordan smagens fem grundkategorier indgår i retterne med forskellig styrke.

Torskeretterne er også forbundet med skikke og traditioner. I Danmark er det traditionelle nytårsmåltid - kogt torsk med tilbehør som hårdkogt hakket æg, syltede rødbeder, flæskestykker og sennepssovs. Klipfisk er historisk forbundet med fasten. I Danmark spises der ikke meget klipfisk. (Dog spiste man fisk juleaften indtil for 200 år siden.) I den syltede torsk har man forbundet torsken med den nordiske sur-syltningsmetode.

Workshop 4: Mælk som basis

Mælk fra køer og får er en basisfødevarer i Norden. Formålet med workshoppen er, at eleverne oplever og erfarer, hvordan mælk ved forarbejdning er basis for forskellige nordiske mælkeprodukter, og hvordan disse indgår i nordiske retter og bliver en del af den nordiske smag.

Eleverne skal vurdere udseende, konsistens og smag i de forskellige mælkeprodukter og -retter.

Eleverne kan sætte deres vurdering ind i Smagehjulet (bilag 1) og diskutere, om nogle af smagens fem grundkategorier er dominerende i mælkeretterne.

Det er vigtigt som underviser at være opmærksom på, at pH-værdien i tykmælk skal være 4,5 eller derunder. Mælkesyrebakterierne fra kærnemælken har formeret sig og omdannet mælken til tykmælk. Hvis der er tilført sygdomsfremkaldende bakterier til tykmælken under tilberedningen fx fra sår på hænderne, formerer de sygdomsfremkaldende bakterier sig også under syrningen. Det kan være årsag til en levnedsmiddelbåren sygdom som fx diarre og opkastning. De sygdomsfremkaldende bakterier kan ikke vokse ved en pH-værdi under 4,5.

Fremstilling af rygeost tager tre dage. Selve røgningen tager 1-2 minutter og kræver meget lidt plads - kan foretages i en skolegård. Man kan evt. røge en knapost, så selve processen kan foregå på en dag. Det vil sige, at man fremstiller en "snyde-rygeost".

SMAGENS DAG 2005

Workshop 5: Grønærten

Den grønne ært er en af de mest populære bælgfrugter i Norden i dag, og den har været anvendt i det nordiske køkken siden 1600-tallet. De grønne ærter kan anvendes kogte eller dampede som tilbehør, stuede eller rå i salater eller som slik. Hensigten med workshoppen er, at eleverne får kendskab til, at den grønne ært anvendes på mange måder i det nordiske køkken, og at ærtens smag fremtræder forskelligt, alt efter hvordan og med hvad den tilberedes. Samtidig kan fortælles om ærtens unikke voksested i Norden. De søde grønne ærter fås ikke i andre køkkener. Ved at markere ærtens intensitet i de fem grundkategorier i Smagehjulet, bliver elevernes resultater synlige og et grundlag for at diskutere opfattelserne af smag i de retter, der er opskrifter til i workshoppen.

Workshop 6: Det salte, det røgede, det sprængte

Konserverings- og opbevaringsmetoder af kød og fisk i det nordiske køkken har været saltning kombineret med røgning og/eller tørring. Disse gamle metoder gav kødet og fisken en særlig smag, der er karakteristisk for det nordiske køkken. Sprængt kød er også en del af den nordiske madkultur. Hvis man ønskede en salt smag i et stykke kød, blev kødet sprængt (= en kort saltning). Bagefter kogte man kødet.

Formålet med workshoppen er, at eleverne analyserer smagen i saltede, røgede og sprængte fødevarer og vurderer og diskuterer, hvordan og hvornår eleverne i dag spiser fødevarer, der er saltet, røget og sprængt. Desuden kan eleverne erfare, hvordan en røget og en sprængt fødevarer fremstilles og tilberedes. Bagefter kan eleverne anvende Smagehjulet til en vurdering af de retter, hvor den salte, røgede og sprængte smag indgår.

Til røgning af sild kan anvendes en lille røgeovn. Små røgeovne kan købes i flere kvaliteter i jagt- og fiskeributikker. De er lette at anvende sammen med børn og kræver ingen særlig ude-nomsplads.

Det ferske kød og vildt er også en del af det nordiske køkken.

Danmarks Jægerforbund deltager aktivt i Smagens Dag 2005 og vil medbringe vildt, der kan være udgangspunkt for arbejdet med den nordiske smag. Hvis du vil i kontakt med en naturformidler fra Danmarks Jægerforbund, kan du kontakte naturvejleder Niels Frost på telefon 87 91 06 49 eller e-mail: nf@jaegerne.dk

Workshop 7: En varm kartoffel

Den kogte varme kartoffel og sovs blev først populær i køkkenet fra midten af 1850 - og blev dermed et traditionelt tilbehør til kødretter i Norden. Samtidig med kartofler og sovs kom det søde og det sure som tilbehør til kødretterne. Da kartofflen har en mild smag, træder smagens fem grundkategorier tydeligt igennem i forskellige retter, alt afhængig af hvilke andre råvarer der anvendes sammen med den varme kartoffel. Ved at tilberede forskellige varme kartoffelretter skal eleverne vurdere, hvilke af smagens fem grundkategorier der er mest fremtrædende i retterne samt analysere, hvilke af råvarerne, der er med til at fremhæve den sure, den søde, den salte, den bitre smag samt umami.

Til opskriften Kartoffelpizza fremstilles en svampestuvning. Dette kan give anledning til at informere om spisesvampenes betydning i den nordiske madkultur samt en samtale om svampejagtens muligheder og barrierer. Mange mennesker går på svampejagt i skovene om efteråret. Det kræver en særlig viden om, hvilke svampe der kan spises.

SMAGENS DAG 2005

Workshop 8: Festlige kager til særlige dage

Den søde smag i festlige kager er også en del af det nordiske køkken. Vafler, lagkage, kransekage og pandekager spises i hele Norden. Eleverne skal erfare, hvordan kager bagt med og uden ovn er en del af den nordiske madkultur og smag. Eleverne skal vælge og fremstille tre kager ud fra workshoppens opskrifter og begrunde deres valg i forhold til en bestemt lejlighed. Kagerne skal pyntes og anrettes, så de signalerer lejligheden og det nordiske. I skemaet kan eleverne beskrive deres vurdering af kagerne. Vurderingerne kan være baggrund for en diskussion om brug af kager til særlige dage i forhold til elevernes traditioner.

Workshop 9: Supper - først og sidst

Supper tilberedt af nordiske fødevarer - både til forret og hovedret - har været og er en del af den nordiske madkultur hele året. Mælke-, gryn- og frugtsupper i sommerhalvåret. De fyldige kål og kødsupper om vinteren. Grøntsags- og kødsupper er i de senere år blevet populære både som frokost- og aftensmåltid.

I workshopen fokuseres der på mælke-, frugt- og grynsupper, der tidligere var almindelige forretter samt en fyldig kålsuppe. Eleverne skal fremstille supperne, vurdere deres smag samt analysere om og hvordan de kan indgå i nutidige måltider. Eleverne skal erfare, at supperne er tilberedt af efterårets/sæsonens frugter og grøntsager og vurdere ingrediensernes betydning for smag og konsistens.

Workshop 10: Tapas fra Norden

Tapas er blevet et kendt begreb i det nordiske cafe- og restaurantliv. De små spanske retter serveres til et glas vin eller som forret. Formålet med denne workshop er at give eleverne indsigt i, hvordan madkulturer ændrer sig og inspirerer hinanden. Eleverne skal i denne workshop bruge det "kendte" spanske begreb og omsætte den viden, de har fået om den nordiske madkultur og smag fra de andre workshops til at fremstille små nordiske retter - Tapas fra Norden.

I denne workshop fokuseres der også på anretning, stemning og madens sociale betydning. Undervisningen kan tilrettelægges som holdundervisning, hvor eleverne i mindre grupper eller to og to fremstiller en ret, som skæres ud i små mundrette stykker og anrettes flot på mindre fade. Alle retterne anrettes på en fælles buffet, så det bliver muligt for alle at smage på Norden.

Workshopen kan være en del af slutevalueringen for emnet. Eleverne kan ved præsentationen af den ret, de har fremstillet, få mulighed for at inddrage erfaringer fra arbejdet med flere workshops. Desuden kan valget af retter til denne workshop være tilrettelagt, så der i Tapas fra Norden indgår retter, der inddrager netop de elementer fra Nordens smag, som underviseren har vægtet i forløbet.

WORKSHOP 1**RUNDT OM SMAGEN**

Navn: _____ Klasse: _____

Rundt om smagens fem grundkategorier

Du smager med hele tungen. Du kan smage sødt, surt, salt, bittert og umami. Det kalder man for smagens fem grundkategorier. På tungen sidder der sanseceller, som registrerer de fem forskellige smage. Forrest på tungen kan man smage sødt, bagerst på tungen smager man den bitre smag. Midt på tungen kan du smage den salte smag, og den sure smag kan man smage på siden af tungen.

Den femte smag kaldes umami. Ordet "umami" betyder: Det der smager godt. Umami kan beskrives som den smag, der er i Det 3. krydderi, i stegt kød, i bouillon (E620-E626) og tomatkød, især de tørrede tomater.

Man smager med hele tungen, men der er sanseceller i hele mundhulen, der også registrerer smagen. Både lugte-, syns og følesansen har indflydelse på smagssansen.

Du skal nu smage på de fem grundkategorier: sødt, surt, salt, bittert og umami.



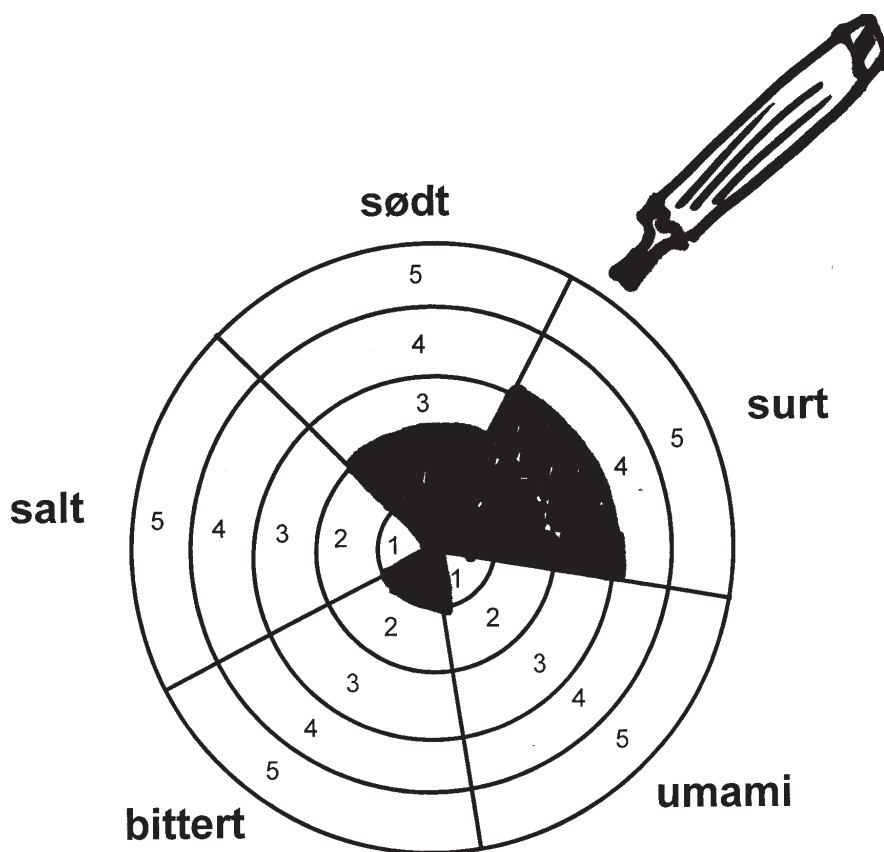
Smagekategorier	Hvor på tungen smager du?	Hvordan føles smagen i munden? Brug ord som: mild, stærk, rund, voldsom, ubehagelig
Sødt - fx sukker		
Surt - fx citronsaft		
Salt - fx salt		
Bittert - fx rucolasalat, den hvide hinde på grapefrugt eller stilken på artiskok		
Umami - fx "Det 3. krydderi", stegt kød, bouillon		

WORKSHOP 1

Rundt om den nordiske smag

Du skal smage på forskellige råvarer og krydderier fra Norden. Det er få nordiske råvarer, der kun smager sødt, surt, salt, bittert eller umami. Mange råvarer smager af en blanding af det søde, det sure, det salte, det bitre og umami. Når du smager på de nordiske råvarer, skal du vurdere, hvilke af smagens fem grundkategorier, du kan smage, og hvor kraftig smagen er. Sæt din vurdering ind i Smagehjulet (bilag 1). I Smagehjulet kan du vise, om råvaren er lidt eller meget sød, sur, salt, bitter eller umami. Hvis råvaren er lidt sød, farver du et felt. Hvis råvaren er meget sød, farver du fem felter. I modellen er æblets smag vist.

Eksempel på udfyldt Smagehjul: Æble



Smag på mindst seks råvarer, vælg mellem:

- Persille, dild, purløg, kørvel, peberrod, løg
- Skinke, marineret sild, røget sild, spegepølse
- Syltetøj, honning
- Hvidkål, grønkål
- Æble, pære, blomme, gulerod
- Sennep, eddike, rapsolie
- Smør, sødmælk, rygeost

Udfyld gerne et smagehjul (bilag 1) for hver råvare.

Diskuter den nordiske smag.

Hvilke af de fem smagskategorier er dominerende i den nordiske smag?

Smag eventuelt på andre nordiske råvarer. Se skemaet over nordiske råvarer.

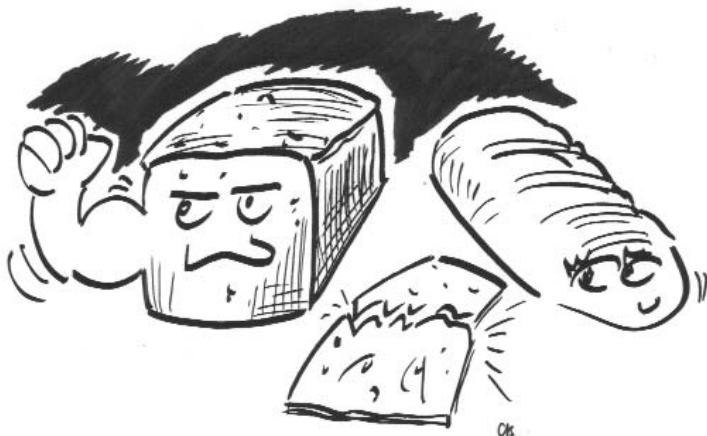
WORKSHOP 2**DET NORDISKE BRØD**

Navn: _____ Klasse: _____

Brød er en vigtig del af den nordiske smag. Der er tre typer brød, som kendetegner Norden:

- Det grove brød - rugbrød
- Det tørre brød - knækbrød
- Det hvide brød - franskbrød

I Norden passer klimaet godt til at dyrke rug, og derfor har man bagt det grove rugbrød, som blev spist til daglig. Til højtider og fest spiste man hvidt brød, som er bagt af hvedemel. Brødet spiste man med pålæg på og til den varme mad og det brød, der blev tørt, blev brugt til andre retter.



Knækbrød bages både af de grove meltyper og af hvedemel og stammer fra en tid, hvor man bagte brød til flere måneders forbrug. Knækbrød er meget almindeligt i Sverige og spises både med pålæg på og til mange retter, på samme måde som man i Danmark spiser rugbrød.

Smag på brød

Smag på rugbrød, knækbrød og franskbrød. Sæt din vurdering ind i Smagehjulet. Diskutér smagsforskellen på de tre slags brød. Beskriv også brødets duft, konsistens og udseende.

Beskriv dine smagsoplevelser i skemaet.

Brødtype	Udseende	Smag	Duft	Konsistens
Rugbrød				
Knækbrød				
Franskbrød				

WORKSHOP 2**Smørrebrød**

I Norden spiser man brød med pålæg på. I Danmark kalder man det smørrebrød. Smørrebrød er dansk madkultur. Smørrebrød spises både til hverdag i madpakken, hvor der er meget brød og lidt pålæg, og til fest, hvor der er meget pålæg og lidt brød.

Tilbered smørrebrød til hverdag og til fest. Servér hverdagssmørrebrødet på tallerkener og smørrebrødet til fest på store fade.

Smørrebrød	Til hverdag	Til fest	Særlige bemærkninger
Æggemad	Rugbrød Smør Kogt æg i skiver Tomat i skiver Purløg	Rugbrød Smør Kogt æg i skiver Rejer Dild Rugbrød Smør Kogt æg i skiver Benfri sild Tomat i skiver Karse	
Leverpostej	Rugbrød Leverpostej Agurk i skiver	Rugbrød Leverpostej Ristet bacon Ristede champignon eller Rugbrød Leverpostej Sky Salt kød Løgriug	Kaldes Dyrlægens Natmad
Skinke	Rugbrød Smør Skinke Agurk	Rugbrød Smør Skinke Italiensk salat Karse	
Fiskefilet	Rugbrød Smør Stegt fiskefilet Citron Remoulade	Rugbrød Smør Stegt fiskefilet Citron Rejer Remoulade Dild	

WORKSHOP 2*mere smørrebrød...*

Smørrebrød	Til hverdag	Til fest	Særlige bemærkninger
Kartoffelmad	Rugbrød Smør Kogt kartoffel i skiver Purløg	Rugbrød Smør Kogt kartoffel i skiver Mayonnaise Purløg	
Oksebryst	Rugbrød Smør Oksebryst	Rugbrød Smør Oksebryst Pickles Revet peberrod og flødeskum	
Ost på rugbrød	Rugbrød Rygeost Purløg	Rugbrød Rygeost Purløg Radiser Agurk	
Ost på knækbrød	Knækbrød Smør Danbo	Knækbrød Smør Danbo med syltet pære og vindruer	
Ost på franskbrød	Franskbrød Smør Brie	Franskbrød Smør Brie Blommemarmelade	

- Hvilke stykker smørrebrød valgte I at lave?
- Vurdér smørrebrødets udseende og smag til hverdag og fest.
Til beskrivelse af smagen kan I bruge nogle af disse ord: surt, sødt, salt, bittert, mild, krydret, stærkt, syrligt, sødligt.

Skriv jeres vurdering ind i skemaet herunder

Smørrebrød	Stykke 1	Stykke 2	Stykke 3	Stykke 4
Til fest Hvad er der på?				
Til hverdag Hvad er der på?				
Udseende - til fest				
Udseende - til hverdag				
Smag - til fest				
Smag - til hverdag				

Hvilke nordiske råvarer blev der brugt til smørrebrødet?

WORKSHOP 2

Det tørre brød

Det tørre brød - det brød, der er blevet for tørt til at spise med pålæg på eller til den varme mad, blev brugt til andre retter. Man var dygtig til at udnytte alle brødrester i husholdningen. Det tørre brød blev anvendt i dessertagtige retter, hvor man kunne kombinere brød med noget sødt og friskt. Det tørre rugbrød blev tilberedt til øllebrød, der i mange år har været morgenmad, eller til desserterne Bondepige med slør eller Sønderjysk rugbrøds slagkage. Arme Riddere blev tilberedt af det tørre franskbrød og spist som dessert. Arme Riddere er en slags French Toast og bliver i dag også serveret til brunch. Croutoner er stegte tørrede franskbrødsterner. Tidligere brugte man især croutoner stegt i smør og sukker til søde frugtsupper. I dag spiser man brødcroustoner, der er stegt i olivenolie og hvidløg i salater, som snack og i supper.

Tilbered Øllebrød, Bondepige med slør og Arme Riddere
Beskriv smagen i de tre retter. Brug Smagehjulet. Sammenlign de tre Smagehjul. Beskriv hvilke råvarer, der giver retten smag.

Diskutér, hvilke måltider man vil servere de tre retter til i dag:

- Til morgenmad
- Til brunch
- Til frokost
- Til mellemmåltid
- Til aftensmad

Øllebrød

Opskrift

- 150 g rugbrød
- 4 dl vand
- 4 dl hvidtøl
- ½ lille økologisk eller ikke overfladebehandlet citron
- 1½ spsk. sukker

Forslag til tilbehør

- Mælk ca. 2 dl
- Flødeskum af 1dl piskefløde

Sådan skal du gøre

1. Bræk brødet i mindre stykker, og kom det i en skål.
2. Hæld vand og øl i skålen.
3. Sæt skålen i køleskabet, og lad brødet stå i blød i en time.
4. Skyl og riv citronen.
5. Hæld brød, vand og øl i en gryde og kog i 10 minutter.
6. Pisk til øllebrøden er glat og jævn.
7. Hæld og pres øllebrøden gennem en si, hvis den skal være mere glat og jævn.
8. Smag øllebrøden til med sukker og citronskal.
9. Servér øllebrøden med det ønskede tilbehør.

Hvis øllebrøden skal serveres som dessert, kan den anrettes i små skåle og pyntes med flødeskumstoppe og lidt solbærsyltetøj.

WORKSHOP 2

Bondepige med slør

Opskrift

Til æblegrød

- 400 g æbler
- ¼ vanillestang
- ½ dl vand

Til ristet rugbrød

- 125 g mørkt rugbrød
- 20 g smør
- 4 spsk. sukker

Til pynt

- 1½ dl piskefløde
- syttetøj eller ribsgelé

Syttetøj kan laves af efterårets frugter, fx blommer eller brombær.

Sådan skal du gøre

Æblegrød

1. Skyl og skræl æblerne, og skær dem i terninger. Læg dem i en gryde.
2. Skrab vanillekornene ud af vanillestangen. Kom vanillekorn og -stang i gryden.
3. Hæld vandet i gryden, og kog æblerne ved svag varme i ca. 10 minutter.
4. Rør i æblegrøden.
5. Lad grøden køle af, til den er helt kold.

Ristet rugbrød

6. Riv rugbrødet.
7. Kom smørret på en pande, og smelt det.
8. Kom rugbrød og sukker på panden.
9. Rist rugbrødet til det er sprødt.
10. Læg rugbrødet på et stort fad, og lad det blive koldt.
11. Fordel halvdelen af det ristede rugbrød på fem tallerkener.
12. Fordel æblegrøden på de fem tallerkener.
13. Læg resten af det ristede rugbrød over æblegrøden.

Pynt

14. Hæld fløden i en skål og pisk det til flødeskum.
Fordel flødeskummet over rugbrødet.
15. Pynt med syttetøj eller gelé, så desserten bliver flot.
16. HUSK! Desserten Bondepige med slør skal spises straks, ellers bliver rugbrødet blødt.

WORKSHOP 2

Arme riddere

Opskrift

1½ dl mælk
4 skiver franskbrød
1 spsk. sukker
½ tsk. kanel
25 g smør

Forslag til tilbehør

Syltetøj

Sådan skal du gøre

1. Hæld mælken i et fad.
2. Læg franskbrødsskiverne i fadet, og lad dem blive bløde.
3. Hæld sukker og kanel i en kop, og bland det.
4. Drys halvdelen af kanelsukkeret på brødene.
5. Læg smørret på en pande, og brun det.
6. Læg brødene på panden med kanelsukkeret nedad.
Drys resten af kanelsukkeret på brødene.
7. Steg brødene, til de er lysebrune.
8. Vend brødene, og steg, indtil den anden side er lysebrun.
9. Servér brødene med syltetøj.

WORKSHOP 3

TORSKEN - DEN HVIDE FISK FRA HAVET

Navn: _____ Klasse: _____

Norden er omgivet af hav, og fisk er en vigtig del af Nordens madkultur.



En af de mest almindelige spisefisk i de nordiske farvande er torsk. Torsken har en neutral smag og et fast hvidt kød. Den kan tilberedes på mange måder, og den kan gemmes, når den bliver tørret og saltet. Den tørrede torsk kaldes klipfisk. I Danmark er torsk en del af den danske madkultur nytårsaften, hvor den serveres som kogt, dampet eller bagt torsk med hvide kartofler, sennepssovs, hakkede æg og rødbeder.

Tilbered torskeretterne. Smag, og sæt jeres vurderinger ind i Smagehjulet (bilag 1). Diskutér, hvad der er med til at give de forskellige retter deres særlige smag, og hvordan torsken smager i de enkelte retter.

WORKSHOP 3**Nytårstorsk med sennepssovs****Opskrift***Til torsk*

- 300 g torskefilet
- 4 skiver bacon
- 20 g usaltet smør
- 3 spsk. rasp
- 1 tsk. revet peberrod

Til tilbehør

- 2 æg
- ½ liter vand
- 8 skiver syltet rødbede
- 20 stilke persille

Til pynt

- Lidt revet peberrod

Før du begynder

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 225 grader.

Forslag til tilbehør

- Hvide kogte kartofler

Sådan skal du gøre*Torsk*

1. Del torskefileten i fire stykker.
2. Bind et stykke bacon om hvert torskestykke, og sæt det på bagepladen.
3. Kom smør, rasp og revet peberrod i en skål. Rør det sammen, og fordel det på de fire torskestykker.
4. Sæt bagepladen i ovnen, og bag fisken i ca. 15 minutter, til bacon og raspen er sprød.

Tilbehør

5. Kom æg og vand i en gryde. Kog æggene i 10 minutter.
6. Pil æggene, og hak dem.
7. Skær rødbedeskiverne i tynde stave, og læg dem midt på fire tallerkener.
8. Læg de hakkede æg rundt om rødbederne på de fire tallerkener.
9. Pluk og skyl persillen godt. Hak den, og drys den over æggene.
10. Tag torsken ud af ovnen, og læg den oven på rødbederne.
11. Pynt med revet peberrod.

Sennepssovs**Opskrift**

- 20 g smør
- 2 spsk. hvedemel
- 3½ dl mælk
- lidt salt og peber
- lidt hvidvinseddike
- 2-3 tsk. fiskesennep

Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
2. Kom hvedemelet i gryden, og rør godt.
3. Kom ½ dl mælk i gryden, og rør til massen er jævn.
4. Kom ½ dl mælk i gryden, og rør til massen er jævn.
5. Fortsæt på denne måde til al mælken er brugt, og sovsen er tilpas tyk.
6. Lad sovsen koge i 5 minutter.
7. Smag sovsen til med salt, peber, eddike og fiskesennep.
8. Servér sovsen til den bagte torsk sammen med hvide kogte kartofler.

WORKSHOP 3

Torsk-papillotte

- betyder torsk i pakke

Opskrift

- 300 g torskefilet
- 2 store gulerødder
- 2 porrer
- 20 g smør
- ½ tsk. salt
- ½ dl vand
- 4 kviste dild eller ½ tsk. tørret dild

Forslag til tilbehør

- Hvide kogte kartofler
- Grovbrød

Før du begynder

1. Smelt 15 g smør på en pande.
2. Klip fire cirkler af bagepapir med en diameter på 30 cm.
3. Pensl dem med det smeltede smør.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Find clips/eller en clipse-maskine frem.

Sådan skal du gøre

1. Del torskene i fire stykker, og læg dem på de fire stykker bagepapir.
2. Vask og skræl gulerødderne, og skær dem i tynde strimler.
3. Rens og skyl porrerne, og skær dem i tynde skiver.
4. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
5. Kom gulerødder og porrer i gryden, og svits dem.
6. Kom salt og vand i gryden. Rør og kog i 1 minut.
7. Fordel gulerødder og porrer på de fire stykker torsk.
8. Læg en kvist dild på torskestykkerne.
9. Luk bagepapiret om torskene, og clips det sammen, så dampen ikke kan komme ud.
10. Sæt torskepakkerne på en bageplade, og bag dem i ca. 15 minutter midt i ovnen.
11. Tag pakkerne ud, og sæt dem på fire tallerkener.
12. Åbn pakken, og servér torskene med det valgte tilbehør.
13. HUSK at fjerne clipsene.

WORKSHOP 3

Klipfisk med krydret tomatsauce

Opskrift

250 g klipfisk

Til udblødning

1½ liter koldt vand

Til kogning

7 dl vand

Til tomatsauce

1 lille løg
1 fed hvidløg
½ rød chili
5 tomater
1 spsk. rapsolie
1 laurbærblad
1 tsk. timian
1 tsk. salt
lidt peber

Forslag til tilbehør

Hvidt brød

Før du begynder

Smør et ovnfast fad med lidt olie.

Sådan skal du gøre

Udblødning

1. Skyl saltet af klipfisken.
2. Læg klipfisken i en skål, og hæld 1½ liter koldt vand over den.
3. Sæt skålen i køleskabet i mindst 1 døgn, så klipfisken udblødes.
Skift vandet flere gange i løbet af døgnnet.

Kogning

4. Læg klipfisken i en gryde.
5. Hæld 7 dl vand i gryden, og kog klipfisken i ca. 20 minutter, til den er fast og hvid.
6. Tag fisken op, og læg den i det ovnfaste fad.

Tomatsauce

7. Pil og hak løg og hvidløg.
8. Skyl chilien, og fjern kernerne. Hak chilien.
9. Skyl tomaterne og skær dem i terninger.
10. Kom olien i en gryde, og varm den op.
11. Kom løg, hvidløg og chili i gryden og svits.
12. Kom tomaterne i gryden og rør.
13. Kom laurbærblad, timian, salt og peber i gryden. Kog ved svag varme i 10 minutter.
14. Smag saucen til.
15. Hæld saucen over klipfisken.
16. Tænd varmluftsovn på 180 grader.
17. Bag klipfisken midt i ovnen i ca. 10 minutter.
18. Servér retten straks.

WORKSHOP 3

Fiskefrikadeller med remoulade

Opskrift

1 skalotteløg
350 g torskefilet
1 æg
3 spsk. hvedemel
½ - 1 dl mælk
½ tsk. salt
lidt hvid peber
25 g smør

Forslag til tilbehør

Kogte kartofler
Kartofler i ovn
Rugbrød

Sådan skal du gøre

1. Pil skalotteløget, og del i fire dele. Kom det i en foodprocessor.
2. Skær torskefileten i mindre stykker, og kom dem i foodprocessoren. Hak torskekødet.
3. Kom æg, hvedemel, ½ dl mælk, salt og peber i foodprocessoren.
Blend fiskefarsen sammen.
4. Hvis farsen er for fast, skal der tilsættes ½ dl mælk. Blend til farsen er let og luftig.
5. Læg smørret på en pande, og brun det.
6. Form fiskefrikadeller med en ske, og læg dem på panden.
7. Brun dem på alle sider, og steg dem i 7 minutter.
8. Vend fiskefrikadellerne, og steg dem i 7 minutter, indtil de er faste.
9. Servér fiskefrikadellerne med remoulade og det valgte tilbehør.

Remoulade

Opskrift

1 syltet agurk
2 tsk. kapers
1 gulerod
½ pastinak
1½ dl cremefraiche 9 %
lidt karry
lidt salt
lidt hvid peber
lidt vineddike
lidt sukker

Sådan skal du gøre

1. Hak agurk og kapers, og kom det i en skål.
2. Vask og skræl gulerod og pastinak. Riv gulerod og pastinak, og kom det i skålen.
3. Kom cremefraiche i skålen og bland.
4. Kom karry, salt, hvid peber og vineddike i skålen. Bland.
5. Smag remouladen til med lidt sukker.

WORKSHOP 3

Syltet torsk fra Meyers Madhus**Opskrift***Til dampning*

- 300 g torskefilet
- ½ spsk. vineddike
- 1 dl vand

Til marinade

- 1 appelsin
- ½ citron
- 1 fed hvidløg
- 1 skalotteløg
- ½ dl olivenolie
- 5 stilke timian
- ½ tsk. spidskommen
- ½ tsk. salt
- Lidt peber
- 1 tsk. rørsukker

Før du begynder

1. Tag et ovnfast fad frem.
2. Tænd ovnen på 180 grader.

Forslag til tilbehør

- Grovbrød
- Hvidt brød

Sådan skal du gøre*Dampning*

1. Del torskefileten i fire stykker, og læg dem i det ovnfaste fad.
2. Hæld vineddike og vand i fadet.
3. Sæt fadet i ovnen, og damp torskefileten i ca. 15 minutter, til den er fast og hvid.
4. Tag fadet ud af ovnen.
5. Hæld væsken fra de dampede torskestykker.

Marinade

6. Skyl appelsin og citron, og pres dem. Hæld saften i en gryde.
7. Pil og hak hvidløg og skalotteløg. Kom det i gryden.
8. Hæld olivenolie i gryden.
9. Skyl timianstilkene, og kom dem i gryden.
10. Kom spidskommen, salt, peber og rørsukker i gryden. Rør.
11. Kog marinaden ved svag varme i ca. 5 minutter.
12. Smag marinaden til med salt, peber og sukker.
13. Hæld marinaden over torskefileten, og lad den trække, til den er kold.
14. Servér den syltede torsk med grovbrød eller hvidt brød.

Den syltede torsk er lavet af Nordens fine hvide torsk og marineret efter den nordiske sur-syltningsmetode, men krydret med krydderier fra Middelhavet og Mellemøsten.

WORKSHOP 4**MÆLK SOM BASIS**

Navn: _____ Klasse: _____



Mælk bruges i det nordiske køkken både til at drikke og til forskellige retter. Af mælk laver man blandt andet tykmælk og friskoste som rygeost og knapost. Af fløden kan man lave smør, kærnemælk og is. Mælk ændrer smag, når den bliver bearbejdet og tilberedt.

I Norden bruges piskefløden ofte til desserter som flødeskum. Kold risengrød blandet med flødeskum og hakkede mandler spises i alle de nordiske lande. Desserten kaldes Ris a la mande i Danmark og har i de sidste 100 år været en del af den danske madkultur, da den traditionelt spises juleaften. I Norge kaldes desserten Riskrem, og i Sverige kaldes den Ris a la Malta.

WORKSHOP 4

- Smag på sødmælk, og vurder dens smag.
- Smag på tykmælk, en friskost - knapost eller rygeost, smør, kærnemælkskoldskål og Ris a la mande.
- Vurder og diskutér, hvad der sker med mælkens smag, når den bliver forarbejdet.

- Sæt eventuelt jeres vurderinger ind i Smagehjulet (bilag 1).

Råvare	Udseende	Konsistens	Smag Brug fx ordene: Sødlig, syrlig, bitter, mild, rund, stærk
Sødmælk			
Tykmælk			
Knapost - en friskost			
Rygeost - en friskost			
Smør			
Koldskål			
Ris a la mande			

- Hvilke af smagens fem grundkategorier er mest dominerende?
- Sammenlign og diskutér jeres resultater.

WORKSHOP 4

Tykmælk**Opskrift**

- 6 dl frisk sødmælk
- 8 spsk. frisk kærnemælk

Til måling af pH-værdien

- 1 stykke indikatorpapir

Til drys

- 4 spsk. revet rugbrød
- 4 spsk. mørk farin

Sådan skal du gøre

1. Kom sødmælken og kærnemælken i en lille skål.
2. Pisk det godt sammen i 2 minutter.
3. Fordel mælkeblanding i fire dybe tallerkener.
4. Læg stanniol over tallerkenerne. Stil dem ved stuetemperatur ved 20-22 grader i 24 timer. Så bliver det til tykmælk.
5. Sæt tykmælken i køleskabet, til den er kold.
6. Mål pH-værdien på tykmælken. Den skal være 4,5 eller derunder.
7. Drys 1 spsk. revet rugbrød på hver portion tykmælk.
8. Drys 1 spsk. mørk farin på hver portion tykmælk.

Knapost

- en friskost

Opskrift

- 1 liter kærnemælk
- Lidt salt

Før du begynder

1. Sæt en si i en skål.
2. Sæt et kaffefilter i sien.
3. Tag et termometer frem.

Forslag til tilbehør

Purløg og radiser
 Tomat i terninger, olivenolie, frisk basilikum og sorte oliven
 Blommesyttetøj
 Brombærsyttetøj
 Blommesalsa

Sådan skal du gøre

1. Hæld kærnemælk og salt i en gryde.
2. Varm langsomt kærnemælken op til 60 grader, til kærnemælken skiller i friskost og valle. Der må IKKE røres i kærnemælken.
3. Tag ostemassen op med en hulske, og læg den i kaffefilteret.
Lad vollen løbe ned i skålen.
4. Sæt skålen med sien i køleskabet, og lad friskosten dryppe af i mindst en time.
5. Tag skålen ud af køleskabet, og vend osten ud på et lille fad.
6. Læg det valgte tilbehør rundt om osten, og servér den.

Til knaposten med det valgte tilbehør kan der serveres rugbrød eller grovbrød.
 Knaposten kan røres med 2 spsk. piskefløde, så den bliver mere cremet.

WORKSHOP 4

Rygeost - NB. Det tager tre dage at lave rygeost.

Opskrift

- 1 liter sødmælk
- 1 dl kærnemælk
- ½ tsk. fint salt

Forslag til tilbehør

- Purløg og radiser
- Purløg og tomat i terninger
- Hybenmarmelade
- Rugbrød

Før du begynder 1. dag

1. Tag et termometer frem.

Før du begynder 2. dag

1. Tag pH-papir frem.
2. Sæt en si i en skål.
3. Sæt et kaffefilter i sien.

Før du begynder 3. dag

1. Tag en jernspand med låg frem.
2. Læg hø og brændenælde i spanden
3. Tag tændstikker frem.

Sådan skal du gøre

1. dag

1. Hæld sødmælk, kærnemælk og salt i en skål, og rør rundt.
2. Læg stanniøl over skålen.
3. Pak skålen ind i håndklæder, og stil den et lunt sted - et sted, hvor temperaturen er ca. 25 grader.
4. Lad skålen stå det lune sted i et døgn.

2. dag

5. Tag stanniølen af skålen, og mål pH-værdien med indikatorpapir. pH-værdien skal være under 4,5.
6. Hæld ostemassen i sien. Læg stanniøl over sien, og sæt skålen i køleskabet.
7. Lad osten dryppe af et døgn.

3. dag

8. Tag sien med osten ud af køleskabet.
9. Tag røgespanden med udenfor.
10. Tænd op i halmen. Læg låg på spanden, når halmen brænder, og kvæl ilden.
11. Sæt sien over spanden, når det ryger godt. Læg låg på.
12. Lad osten røge 1 minut, til den har fået en gylden farve.
13. Vend osten ud på en tallerken.
14. Servér rygeosten med det valgte tilbehør.

Smør

Opskrift

- 2 dl piskefløde
- 2 spsk. kærnemælk
- lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Hæld piskefløde og kærnemælk i en stor skål.
2. Pisk det, indtil det klumper.
3. Pres smørklumperne sammen. Gem væsken.
4. Smag smørret til med salt, og anret det i en lille skål.

WORKSHOP 4

Kærnemælkskoldskål

Opskrift

- ½ dl pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- ¼ stang vanille
- 7 dl kærnemælk
- 1 spsk. citronsaft

Forslag til tilbehør

- Kammerjunkere
- Ristede havregryn

Sådan skal du gøre

1. Kom æggeblommer og sukker i en stor skål.
2. Læg vanillestangen på et spækbræt. Skrab vanillekornene ud, og kom dem i skålen.
3. Pisk æggeblommerne helt hvide.
4. Hæld kærnemælken i skålen, og bland forsigtigt.
5. Smag koldskålen til med citronsaft.
6. Sæt koldskålen i køleskabet.
7. Servér koldskålen med det ønskede tilbehør.

Ris a la mande

Opskrift

- 3 dl vand
- 1 dl grødris
- ½ vanillestang
- 3 dl mælk
- lidt salt
- ½ dl mandler
- 1 spsk. sukker
- 2½ dl piskefløde

Forslag til tilbehør

- Kirsebærsovs

Sådan skal du gøre

1. Hæld vandet i en gryde. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog
2. Kom risene i gryden.
3. Læg låg på gryden, og kog i 12 minutter.
4. Læg vanillestangen på et spækbræt. Skrab kornene ud, og kom korn og vanillestang i gryden.
5. Kom mælk i gryden. Rør, og kog, til grøden bliver tyk.
6. Kom salt i gryden, og rør.
7. Lad risengrøden blive iskold.
8. Kom mandler og 1 dl vand i en lille gryde. Kog mandlerne i 3 minutter.
9. Hæld vandet fra mandlerne, og smut dem.
10. Hak mandlerne med en kniv.
11. Kom mandlerne i risengrøden, og bland.
12. Kom sukkeret i den kolde risengrød, og bland.
13. Kom fløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
14. Kom flødeskummet i risengrøden, og bland forsigtigt. Smag til med sukker.
15. Hæld Ris a la manden i en glasskål.
16. Servér Ris a la manden med kirsebærsovs.

WORKSHOP 5**GRØNÆRTEN**

Navn: _____ Klasse: _____

Den grønne ært er en del af den nordiske madkultur. Den har sæson om sommeren. Ærten bliver tilberedt i klassiske retter som ærtesuppe, stuede grønærter, dampet som tilbehør til kød og spises rå i sæson. Den grønne ært var en af de første grøntsager, man kunne købe som dybfrost i Danmark.

Smag på en grøn ært, og vurder dens smag. Skriv vurderingen ind i Smagehjulet. Tilbered Ærtesuppen, Stuede grønærter og Italiensk salat. Smag og vurder retterne, og sæt dine resultater ind i Smagehjulet. Sammenlign Smagehjulene og diskutér, hvad der er sket med ærtens smag i de forskellige retter.

**Den lysegrønne ærtesuppe****Opskrift**

- ½ lille løg
- 10 g smør
- ½ liter hønsebouillon (af ½ liter vand og 1 hønsebouillonterning)
- 250 g fine grønne ærter (frosne eller friske)
- ½ dl piskefløde
- lidt salt
- lidt peber
- lidt muskat

Til pynt

Revet peberrod eller flødeskum af ½ dl piskefløde med revet peberrod = flødepeberrod

Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løget fint.
2. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
3. Kom det hakkede løg i gryden, og sautéer det.
4. Kom vand og bouillonterninger i gryden.
5. Kog suppen i 5 minutter.
6. Kom ærterne i gryden, og kog i 5 minutter.
7. Hæld suppen i en blender, og blend suppen.
8. Hæld suppen tilbage i gryden.
9. Bring suppen i kog.
10. Hæld fløden i suppen, og smag den til med salt, peber og muskat.
11. Servér den lysegrønne ærtesuppe med det ønskede tilbehør.

WORKSHOP 5

Stuede grønærter

Opskrift

- 2 store gulerødder
- 2½ dl vand
- 2 dl frosne ærter
- 1 tsk. salt
- 15 g smør
- 1 spsk. hvedemel

Til pynt

- Hakket persille

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i terninger.
2. Kom vandet i en gryde. Læg låg på gryden, og kog vandet.
3. Kom gulerodsterningerne i gryden, og kog i 10 minutter med låg.
4. Kom ærter og salt i gryden. Kog i 5 minutter med låg.
5. Lav en smørbolle: Kom smør og mel i en lille skål, og rør det sammen til en smørbolle.
6. Hæld smørballen i gryden. Kog i 2 minutter og rør, til grønærterne er jævne.
7. Skyl persillen, og hak den.
8. Pynt de stuede grønærter med hakket persille.

Stuede grønærter spises til frikadeller, kogt hamburgerryg eller sprængt skinkemignon. Tarteletter med stuede grønærter pyntet med hakket kogt hamburgerryg er en nordisk ret, der kan serveres som forret.

Italiensk salat

Opskrift

- 2 gulerødder
- 2 dl vand
- 1 tsk. salt
- 2 dl ærter
- 1 lille dåse fine aspargessnitter - 100 g
- ½ dl mayonnaise
- ½ dl ymer
- ½ tsk. dijonsennep
- lidt salt
- lidt peber
- lidt karry
- 1 tsk. citronsaft

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i små terninger.
2. Kom vandet i en gryde. Læg låg på gryden, og kog vandet.
3. Kom gulerodsterningerne i gryden, og kog i 5 minutter med låg.
4. Kom ærter og salt i gryden. Kog i 2 minutter med låg.
5. Hæld vandet fra, og køl gulerødder og ærter af.
6. Hæld aspargesene i en sigte.
7. Kom mayonnaise og ymer i en skål. Bland.
8. Kom sennep, salt, peber og karry i skålen og rør godt.
9. Kom citronsaft i skålen og bland.
10. Smag til med salt, peber og karry.
11. Kom gulerødder, ærter og asparges i skålen og bland forsigtigt.

Italiensk salat bruges som pynt eller tilbehør til smørrebrød med hamburgerryg, skinke eller sprængt skinkemignon.

WORKSHOP 6**DET SALTE, DET RØGEDE, DET SPRÆNGTE**

Navn: _____ Klasse: _____

I gamle dage havde man hverken køleskab eller fryser, så man måtte bruge forskellige metoder til at gemme det friske kød, fisk og fjerkræ. Saltning, tørring og røgning er nogle af de ældste konserveringsmetoder, man kender.



I de almindelige husholdninger slagtede man til jul fedegrisen eller nogle får. For at få kødet til at holde sig i længere tid, måtte man salte det ned. Man kunne også forlænge kødets holdbarhed ved både at salte og røge det eller salte og tørre det. Spegepølser er saltede og røgede. Hvis man ville have en salt smag i et stykke kød, saltede man det i kort tid - det kaldes sprængt kød. Sprængning bruges især til oksebryst, lårtunge, nakkekam, høns, ænder og gæs.

Den salte og røgede smag er en del af den nordiske smag i alle dagens måltider. Den saltede og marinerede sild til morgenmad og frokost. Røget sild, røget laks, røget makrel, røget skinke, røget dyrekølle og spegepølse til frokostretter. Det sprængte fjerkræ og kød blev kogt og brugt til den gamle ret Gule ærter eller spist sammen med stuede grøntsager eller kartofler og peberrodssovs. Bacon og hamburgerryg blev en del af aftensmåltidet tilberedt sammen med kartofler og grøntsager.

Der findes særlige egnsspecialiteter som "tørrede jyder" og bakskuld, der er tørrede, saltede og eventuelt røgede fladfisk.

WORKSHOP 6

Den salte, røgede og sprængte smag

- Smag på en saltet fødevarer, en røget fødevarer og en sprængt fødevarer. Vælg mellem pølser, skinke, hamburgerryg, marineret sild, laks, røget sild, røget makrel, røget torskerogn, røget laks, ansjoser, sprængt skinkemignon og sprængt oksebryst.
- Vurdér og beskriv smagen. I kan bruge nogle af disse smageord: Salt, sødt, surt, bitter, umami, syrligt, sødligt, stærkt, mildt, kraftigt eller røget.
- Tilbered en eller flere retter med røget, saltet og sprængt fisk eller kød.
- Brug smagehjulet, og vurdér retternes smag. Diskutér, hvordan og hvornår I spiser saltet, røget og sprængt mad.

	Produkt	Smag	Til hvilket måltid, kan det spises?
Det salte			
Det røgede			
Det sprængte			

WORKSHOP 6

Røgede sild

Opskrift

6 sildefileter, der har været frosset i 48 timer

Til saltlage

1 liter vand

150 g havsalt

Forslag til tilbehør

Tomater i skiver

Purløg

Rugbrød

Før du begynder

1. Find røgeovnen frem.

Sådan skal du gøre

Saltlage

1. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.

2. Hæld saltvandet i en skål, og lad det blive helt koldt.

Saltning

3. Læg sildefileterne i den kolde saltlage og sæt sildene i køleskab.

4. Salt sildene i ca. 20 minutter.

5. Tag sildene op, og skyl dem. Dup dem tørre med et rent viskestykke.

Røgning

6. Tænd røgeovnen efter anvisningen.

7. Læg sildene i røgeovnen.

8. Røg sildene i ca. 20-25 minutter, til de er gyldne og faste.

9. Servér sildene med det valgte tilbehør.

Sprængt skinkemignon

Opskrift

1 skinkemignon

Til saltning

1 liter vand

300 g groft salt

100 g rørsukker

Til kogning

1 liter vand

Forslag til tilbehør

Stuede grønærter

Varm kartoffelsalat

Grovbrød

Sådan skal du gøre

Saltlage

1. Kog vandet.

2. Kom salt og sukker i en stor skål.

3. Hæld vandet i skålen og rør, til saltet og sukkeret er helt opløst.
Lad saltlagen blive helt kold.

4. Læg skinkemignonen i saltlagen, og lad den trække i 3-4 timer i køleskab.

Kogning

5. Læg skinkemignonen i en gryde.

6. Hæld 1 liter vand i gryden.

7. Kog skinkemignonen ved svag varme i ca. 30 minutter.

8. Lad skinkemignonen stå i gyden i 15 minutter.

9. Tag skinkemignonen op, og skær den i tynde skiver.

10. Servér med det valgte tilbehør.

WORKSHOP 6

Brændende kærlighed

Opskrift

6 store kartofler
3 dl vand
2 dl mælk
20 g smør
1 tsk. salt

Tilbehør

8 skiver bacon
1 løg
3 tomater

Til pynt

10 stilke persille

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i terninger, og læg dem i en gryde.
3. Hæld vandet over kartoflerne, og læg låg på gryden.
4. Kog kartoflerne i 15 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra kartoflerne.
6. Mos kartoflerne med et piskeris.
7. Kom mælk, smør og salt i gryden, og pisk godt.
8. Smag kartoffelmosen til med salt.
9. Anret kartoffelmosen på et fad.

Tilbehør

10. Skær baconen i små stykker.
11. Læg baconstykkerne på en pande, og brun dem.
12. Pil løget, og skær det i tynde skiver.
13. Skyl tomaterne, og skær dem i både.
14. Kom løgskiverne og tomatbådene på panden, og steg dem.
15. Anret tilbehøret rundt om kartoffelmosen.
16. Skyl og hak persillen.
17. Pynt kartoffelmosen med persillen.

WORKSHOP 7**EN VARM KARTOFFEL**

Navn: _____ Klasse: _____

Kartofflen stammer fra Sydamerika. Efter at Columbus opdagede Amerika, bragte opdagelsesrejsende kartofflen med til Europa i 1500-tallet. I løbet af 1800-tallet vandt kartofflen mere og mere indpas i den daglige kost i Norden og erstattede til dels brød og kål i den danske kost som tilbehør til kød, fisk og fjerkræ. Kartofflen har altid været en billig og sund fødevarer, der kan tilberedes på mange måder. I mange nordiske retter er kartofflen hovedingrediensen, og dens milde neutrale smag kan sættes sammen med mange andre fødevarer.

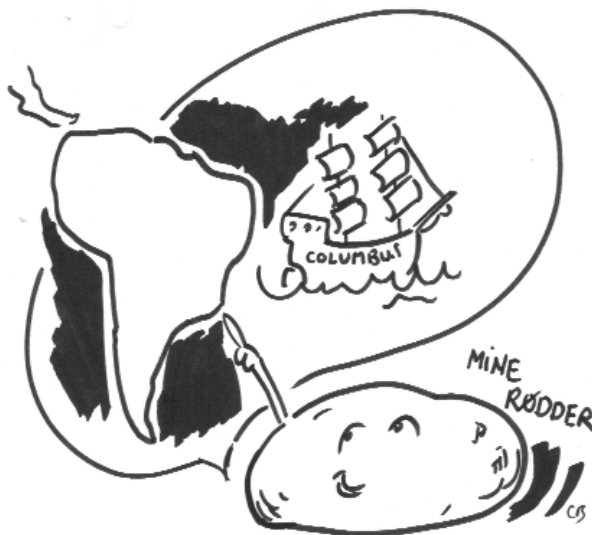
I skal tilberede forskellige varme kartoffelretter. Smag og vurdér hvilken kartoffelret, der er mest syrlig? Mest salt? Mest sød? Mest bitter? Mest umami? Diskutér hvilke råvarer, der giver retten den særlige smag. Brug Smagehjulet.

Varm kartoffelsalat**Opskrift***Til kogte kartofler*

- 1 kg kartofler
- vand
- 1 tsk. salt

Til dressing

- 1 løg
- 30 g smør
- 4 dl kartoffelvand
- 2 dl eddike
- 3 spsk. sukker
- ½ tsk. salt
- lidt peber

**Forslag til tilbehør**

- Stegte eller kogte røgede pølser
- Sprængt skinkemignon

Sådan skal du gøre*Kogte kartofler*

1. Vask og skræl kartoflerne.
2. Kom kartoflerne i en gryde.
3. Hæld vand i gryden, til det dækker kartoflerne.
4. Kom 1 tsk. salt i gryden.
5. Læg låg på gryden, og kog kartoflerne. Skru ned, og kog kartoflerne i 20 minutter, til de er møre.
6. Hæld kartoffelvandet i en skål.
7. Læg kartoflerne på et skærebræt.

Dressing

8. Pil løget, og skær det i tynde skiver.
9. Kom smørret i gryden. Smelt det.
10. Kom løgskiverne i gryden. Svits og rør.
11. Kom 4 dl kartoffelvand og eddike i gryden. Rør og kog i 2 minutter.
12. Kom sukker i gryden. Rør.
13. Smag dressingen til med salt og peber.
14. Skær kartoflerne i skiver.
15. Kom kartoflerne i gryden. Vend forsigtigt kartoflerne i dressingens med en ske.
16. Servér den varme kartoffelsalat med det ønskede tilbehør.

WORKSHOP 7

Janssons fristelse

Opskrift

750 g kartofler
2 løg
1 dåse ansjosfileter eller benfri sild = 125 g
½ tsk. salt
lidt hvid peber
2 dl fløde 13 %
1 tsk. lage fra ansjosfileterne
1 spsk. rasp
20 g smør

Forslag til tilbehør

Knækbrød

Sådan skal du gøre

1. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
2. Vask, og skræl kartoflerne.
3. Skær kartoflerne i pinde.
4. Skyl kartoffelpindene i koldt vand. Læg dem på et rent viskestykke, og tryk dem tørre.
5. Pil, og hak løgene.
6. Læg halvdelen af kartoffelpindene i fadet.
7. Læg løgene over kartoflerne.
8. Læg ansjosfileterne på løgene.
9. Drys med salt og peber.
10. Læg resten af kartoffelpindene ovenpå ansjosfileterne.
11. Hæld fløden i fadet.
12. Hæld lagen fra ansjosfileterne i fadet.
13. Fordel raspen over kartoflerne.
14. Skær smørret i små stykker, og fordel dem på raspen.
15. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
16. Sæt kartoffelfadet i ovnen, og steg i 45 minutter, til kartoflerne er møre.
17. Servér med knækbrød.

WORKSHOP 7**Kartoffelpizza****Opskrift***Til kogte mosedede kartofler*

6 kartofler
 vand
 5 spsk. olivenolie
 ½ tsk. salt
 lidt peber

1 frisk mozzarellaost - 125 g

Til svampestuvning

125 g svampe
 10 g smør
 ½ tsk. salt
 lidt peber
 1 tsk. timian
 ½ spsk. citronsaft
 1½ dl fløde 13 %
 2 tsk. maizenamel
 1½ spsk. vand

Forslag til tilbehør

Grøn salat
 Knækbrød

Før du begynder

Smør et tærtefad med olie.

Sådan skal du gøre*Kogte mosedede kartofler*

1. Vask, og skræl kartoflerne. Skær dem i terninger.
2. Kom kartoflerne i en gryde, og hæld vandet over, så det dækker kartoflerne.
3. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter, til de er møre.
4. Hæld vandet fra kartoflerne.
5. Mos kartoflerne. Kom olie og salt i kartoffelmosen, og smag til med peber.
6. Læg kartoffelmosen i bunden af tærtefadet.
7. Skær mozzarellaosten i tynde skiver, og læg dem på kartoffelmosen.

Svampestuvning

8. Rens og skyl svampene, og skær dem i skiver.
9. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
10. Kom svampene i gryden, og svits.
11. Kom salt, peber og timian i gryden, og rør.
12. Kom citronsaft i gryden. Rør, og kog ved svag varme i 3 minutter.
13. Kom fløden i gryden. Rør, og kog i 5 minutter.
14. Kom maizenamel og vand i et melryster. Ryst det sammen til en meljævning.
15. Kom jævningen i gryden og rør til stuvningen er tilpas tyk.
16. Hæld svampestuvningen over osten.
17. Tænd en varmluftsovn på 180 grader.
18. Bag kartoffelpizzaen i ca. 30 minutter, til kartoffelpizzaen er lysebrun.
19. Servér kartoffelpizzaen med det ønskede tilbehør.

Der findes mange forskellige slags spisesvampe i Norden. Om efteråret er der et stort udbud af svampe i butikkerne, fx kantareller og Karl Johan. Hele året kan man købe champignon.

WORKSHOP 8**FESTLIGE KAGER TIL SÆRLIGE DAGE**

Navn: _____ Klasse: _____

Før det blev almindeligt at lave mad på komfur, hvor kagerne bliver bagt i komfurets ovn, bagte man kager over ildstedet på en pande eller i særlige jern - fx pandekager og vafler.

I den ældre husholdning i Norden bagte man kun kager til højtider og gilder. I kager bliver der brugt meget sukker, som tidligere var en dyr råvare. Senere blev eftermiddags- og aftenkaffen faste måltider, og kaffebordet med flere forskellige slags kager blev almindelig servering ved mindre sammenkomster. Især i Danmark blev man dygtig til at udvikle konditorkager og brød. Bagerne fik specialviden hos østrigske bagere. Deraf kom navnet Wienerbrød, der jo på engelsk noget mere korrekt hedder Danish pastry. Danskerne opfandt nemlig at komme remonce i den fede gærdej. I dag afslutter man ofte en festlig middag med en sød kage til dessert.

Når der serveres kager til festlige lejligheder, gøres der meget ud af at pynte kagerne flot og specielt til lejligheden. Luciabrød og vafler er brød og kager, der traditionelt spises til jul. Kransekage serveres til nytår og fester, og lagkage står på fødselsdagsbordet i Danmark. Kræmmerhus med flødeskum var ofte en del af et fint kaffebord for 50 år siden.

- I skal tilberede mindst tre slags kager.
- Pynt kagerne flot, så de passer til den særlige lejlighed, I vælger, de skal serveres til. Det skal kunne ses, at kagerne er fra Norden.
- Vurdér også, hvilke råvarer det er, der giver kagen den særlige nordiske smag.

Kage	Pynt	Smag	Den særlige nordiske smag

WORKSHOP 8**Lagkage****Opskrift***Til lagkagebunde*

- 3 æg
- 1½ dl sukker
- 1 tsk. bagepulver
- 1 dl hvedemel
- 1 dl kartoffelmel

Til kagecreme

- 1 pasteuriseret æg
- 2 tsk. sukker
- 1 spsk. maizenamel
- ¼ vanillestang
- 1½ dl mælk

Til fyld

- 200 g bær - friske eller frosne
- lidt sukker

Til pynt

- 50 g mørk chokolade
- flødeskum af 1½ dl piskefløde

Før du begynder

- Smør tre lagkageforme med lidt olie.
- Tænd ovnen på 200 grader.

Sådan skal du gøre*Lagkagebunde*

1. Kom æg og sukker i en stor skål. Pisk i 5 minutter med en håndmikser.
2. Kom bagepulver, hvedemel og kartoffelmel i skål. Bland med en dejskraber.
3. Fordel dejen i de tre lagkageforme.
4. Bag lagkagebundene midt i ovnen i ca. 7 minutter, til de er lysebrune.
5. Vend lagkagebundene ud på en bagerist, og lad dem køle af.

Kagecreme

6. Kom æg, sukker og maizenamel i en gryde.
7. Flæk vanillestangen og skrab kornene ud. Kom korn og vanillestang i gryden.
8. Hæld mælk i gryden og pisk det hele sammen med et piskeris.
9. Bring kagecremen i kog. Pisk og kog, til cremen er tyk.
10. Køl kagecremen af.

Fyld

11. Kom bærrene i en skål, og mos dem sammen med lidt sukker.

Læg lagkagen sammen

12. Læg en lagkagebund på et fad.
13. Læg halvdelen af kagecremen på bunden.
14. Læg halvdelen af de mosede bær på bunden.
15. Læg den anden lagkagebund over fylDET.
16. Læg resten af kagecremen på lagkagebunden.
17. Læg resten af de mosede bær på cremen.
18. Læg den tredje lagkagebund over bærrene.

Pynt lagkagen med smeltet chokolade og flødeskum.
Hvis du har brugt friske bær til fyldet, kan du også pynte med nogle af de flotteste bær.

WORKSHOP 8

Vafler

Opskrift

50 g smør
2½ dl mælk
15 g gær
1 æg
lidt salt
1 spsk. sukker
2½ dl hvedemel

Til stegning

Smør

Forslag til tilbehør

Flormelis
Syltetøj

Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
2. Kom mælken i gryden. Mærk, om mælken er tilpas lun.
3. Smuldr gæren i en skål.
4. Hæld mælke-smørblandingen i skålen, og rør gæren ud i blandingen.
5. Kom ægget i skålen. Rør.
6. Kom salt og sukker i skålen.
7. Kom melet i skålen, og rør godt.
8. Lad dejen hæve i ca. 10 minutter.
9. Varm et vaffeljern op.
10. Kom lidt smør på vaffeljernet.
11. Hæld 1 dl dej på vaffeljernet. Bag vaflen.
12. Gentag pkt.11, til al dejen er brugt.
13. Servér vaflerne med det samme med det ønskede tilbehør.

WORKSHOP 8

Kransekage

- med ca. 8-10 ringe

Opskrift

Til kransekagemasse

- 250 g marcipan
- 50 g mandler
- 100 g sukker
- 1 pasteuriseret æggehvide

Til glasur

- ½ pasteuriseret æggehvide
- 1 dl flormelis

Til pynt

- serpentiner
- flag
- miniparaplyer

Før du begynder

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 220 grader.
3. Lav et kræmmerhus af bagepapir.

Sådan skal du gøre

Kransekagemasse

1. Hæld mandlerne i en lille skål.
2. Hæld kogende vand over mandlerne, og lad dem stå, til skindet bliver løst.
3. Smut mandlerne.
4. Kom mandlerne i en foodprocessor, og hak dem fint.
5. Kom sukker og æggehvide i foodprocessoren. Blend, til massen er sej.
6. Skær marcipanen i mindre stykker, og kom dem i en stor skål.
7. Hæld de blendede mandler og æggehvider i skålen, og ælt kransekagemassen sammen.
8. Sæt kransekagemassen i køleskabet i 1 time.
9. Rul massen ud i stænger med ca. 1½ cm i diameter. Skær den første stang på 6 cm, og form en krans. Skær den anden stang på 8 cm, og form en krans. Fortsat med at lave krans på denne måde.
10. Sæt kransene på bagepladen.
11. Sæt bagepladen oven på en anden bageplade. Så bliver undervarmen ikke så kraftig.
12. Sæt de to plader midt i ovnen, og bag kransene i ca. 10 minutter, til de er lysebrune.
13. Tag kransene ud, og lad dem køle af på en bagerist.

Glasur

14. Kom æggehvide og flormelis i en skål, og rør massen tyk og sej.
15. Kom massen i kræmmerhuset, og pynt kransene med glasur.
16. Saml kransekagen, og pynt den med flag, serpentiner og miniparaplyer.

WORKSHOP 8

Kræmmerhuse

- ca. 10 stk.

Opskrift

65 g smør

4½ spsk. sukker

1 æg

1 dl hvedemel

Til fyld

Flødeskum

Til pynt

Gelé

Før du begynder

1. Smør en bageplade med 15 g smør.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Find smalle glas frem.

Sådan skal du gøre

1. Kom smør og sukker i en skål.
2. Rør smør og sukker med en håndmikser i 3 minutter.
3. Kom ægget i skålen. Rør.
4. Kom melet i skålen. Rør.
5. Smør dejen ud i tynde runde kager - ca. 12 cm i diameter - på bagepladen.
Bag kun et par stykker af gangen.
6. Bag kagerne i ca. 6 minutter, til de er lysebrune i kanten.
7. Tak kagerne af pladen med en paletkniv. Form straks kagerne til kræmmerhuse
- det skal gå stærkt, inden kagerne bliver stive.
8. Sæt kræmmerhusene i et lille smalt glas, og lad dem blive kolde.
9. Servér kræmmerhusene med fyld og pynt.

WORKSHOP 8

Luciabrodet har en lang og religiøs symbolsk betydning. Der er flere udlægninger af historien. En er at bage lussehatter, idet hatten var et symbol på djævelen, der også har heddet Lucifer. Så kunne man til lysfesten, som lucia er, uddrive djævelen ved at "tilintetgøre" ham ved at spise hans symbol: lussehatten.



Luciabrod - 12 stk.

Opskrift

- 40 g smør
- 1½ dl mælk
- 25 g gær
- ½ tsk. safrantråde
- 1 tsk. sukker
- 2 tsk. kogende vand
- 1 æg
- 2½ spsk. sukker
- 4½ dl hvedemel

Til pynt

- ½ dl rosiner

Til pensling

- 1 æg

Før du begynder

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 220 grader.

Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
2. Kom mælken i gryden, og mærk om mælke-smørblandingen er tilpas lun.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Hæld mælke-smørblandingen i skålen, og rør.
5. Læg safranen i en lille skål sammen med 1 tsk. sukker og 2 tsk. kogende vand. Rør.
6. Kom det i mælke-smørblandingen.
7. Kom ægget i skålen.
8. Kom 2½ spsk. sukker i skålen, og rør.
9. Kom 2 dl hvedemel i skålen, og rør.
10. Kom lidt efter lidt resten af melet i skålen, og ælt dejen godt.
11. Læg en plasticpose over skålen, og lad dejen hæve i 15 minutter.
12. Del dejen i to stykker, og tril dem til fingertykke pølser.
13. Form små figurer af dejpølserne. Sæt dem på bagepladen, og pynt dem med rosiner.
14. Læg plasticposen over brødene. Hæv i 15 minutter.
15. Slå ægget ud i en kop og pisk det sammen.
16. Pensl brødene med æg og bag midt i ovnen i ca. 12-15 minutter.

WORKSHOP 9**SUPPER - FØRST OG SIDST**

Navn: _____ Klasse: _____

Supper er retter, der i mange år er spist i Norden. De var lavet af de nordiske råvarer - mælk, kød, grøntsager og frugt. Tidligere var supperne både forretter og hovedretter. Suppe til forret var ofte frugt- eller mælkesupper, der skulle mætte, før kødretterne blev serveret. I vinterhalvåret var supper ofte en hovedret, der gav næring og varme. Supperne var kogt på sprængt kød eller flæsk og ben og anrettet med grøntsager, kartofler og hvidkål eller grønkål.

I dag spises kød- og grøntsagssupperne også som hovedret. De søde frugtsupper og mælkesupperne er næsten forsvundet fra den nordiske madkultur. I dag kan man servere dem som en lille dessert.



WORKSHOP 9

Eksempler på supper er:

- Kødssuppe: Høsekødssuppe, oksekødssuppe, hvidkålssuppe, grønkålssuppe
- Frugtsuppe: Æblesuppe, hybensuppe, hyldebærsuppe, kold frugtsuppe med is
- en moderne udgave
- Mælke- og grynsuppe: Kærnemælkssuppe, sagosuppe
- Grøntsagssuppe: Porre-kartoffelsuppe, gulerodssuppe, squashsuppe.

I skal fremstille de fire supper - kærnemælkssuppe, sagosuppe, hybensuppe og hvidkålssuppe. Smag på supperne, og vurder deres smag. Sæt vurderinger ind i Smagehjulet, og sammenlign smagen.

Diskuter til hvilke måltider, I ville spise supperne, og hvad I vil spise til dem.

Måltid	Supper	Tilbehør til supperne
Morgenmad		
Frokost		
Mellemmåltid		
Aftensmåltid		
Dessert		

WORKSHOP 9

Kærnemælkssuppe**Opskrift**

- ½ dl hvedemel
- 6 dl kærnemælk
- 1 tsk. revet citronskal
- ½ dl sukker
- 2 spsk. rosiner eller 4 syltede blommer

Til pynt

Flødeskum

Sådan skal du gøre

1. Kom melet og ½ dl kærnemælk i en gryde. Rør det godt sammen.
2. Kom resten af kærnemælken og citronsaften i gryden.
3. Bring kærnemælken i kog, mens du pisker.
4. Kom sukker i suppen, og smag til.
5. Kom rosiner eller syltede blommer i suppen.
6. Hæld kærnemælkssuppen i en skål, og pynt med små flødeskumstoppe.
7. Servér suppen varm.

Sagosuppe**Opskrift**

- ½ økologisk eller ikke overfladebehandlet citron
- ½ liter vand
- 30 g sagogryn
- 1 kanelstang
- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 30 g sukker
- 150 g søde blå vindruer

Sådan skal du gøre

1. Skyl citronen, og riv den gule skal af.
2. Pres citronen.
3. Kom vandet i en gryde, og kog det.
4. Kom sagogryn, revet citronskal og kanelstang i gryden. Rør, og kog i ca. 15 minutter, til grynene er klare.
5. Kom æggeblommer og sukker i en skål og pisk, til æggeblommerne er HELT hvide og luftige.
6. Hæld LANGTSOMT den kogende suppe i skålen, mens der RØRES GODT.
7. Smag suppen til med citronsaft.
8. Skyl vindruerne, og halver dem.
9. Servér suppen i små skåle, og fordel vindruerne i skålene - som en dessert.

Sagosuppen kan også koges med 2 spsk. lyse rosiner.

WORKSHOP 9

Hybensuppe

Opskrift

½ kg hyben
8 dl vand
1 dl sukker
½ vanillestang
½ citron

Til jævning

1 spsk. kartoffelmel
3 spsk. vand

Forslag til tilbehør

Vanilleis
Flødeskum og hakkede mandler
Søde croutoner

Sådan skal du gøre

1. Skyl hybenerne. Skær dem over, og fjern kernerne.
2. Kom hyben, vand og sukker i en gryde.
3. Flæk vanillestangen, og skrab kornene ud. Kom korn og vanillestang i gryden.
4. Kog suppen i ca. 25 minutter, til hybenerne er møre.
5. Pres citronen, og kom saften i gryden.

Jævning

6. Kom kartoffelmel og vand i en kop. Rør det sammen.
7. Tag suppen af varmen. Hæld jævningen i suppen og rør, til suppen er jævnet.
8. Smag suppen til med sukker og citronsaft.

Suppen kan serveres varm med flødeskum og hakkede mandler eller søde croutoner.
Suppen kan serveres kold med vanilleis.

WORKSHOP 9

Kålssuppe med karry

Opskrift

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 150 g hvidkål
- 1 gulerod
- 1 pastinak
- 1 stor kartoffel
- ½ madæble
- 1 cm frisk ingefær
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. karry
- lidt frisk timian
- ½ tsk. spidskommen
- 8 dl hønsebouillon af 1½ bouillonterning og 8 dl vand
- 2 dl kokosmælk
- 2 spsk. citronsaft

Til pynt

- ½ bundt purløg

Forslag til tilbehør

- Hvidt brød

Før du begynder

- Tag en blender frem.

Sådan skal du gøre

1. Pil løg og hvidløg og skær dem over.
2. Skyl hvidkålen, og skær den i små stykker.
3. Vask og skræl guleroden, og skær den i terninger.
4. Vask og skræl pastinakken, og skær den i terninger.
5. Vask og skræl kartofflen, og skær den i terninger.
6. Vask og skræl æblet, og skær det i terninger.
7. Riv ingefæren.
8. Kom olien i en gryde, og varm den op.
9. Kom løg, hvidløg og hvidkål i gryden, og rør.
10. Kom gulerod, pastinak og kartoffelterninger i gryden, og rør.
11. Kom æble og ingefær i gryden. Rør.
12. Kom karry, timian og spidskommen i gryden. Rør og svits det hele sammen.
13. Kom bouillon i gryden, og kog ved svag varme i ca. 20 minutter, til grøntsagerne er møre.
14. Hæld suppen i blenderen, og blend i 1 minut.
15. Hæld suppen tilbage i gryden.
16. Kom kokosmælk og citronsaft i gryden.
17. Kog suppen, og smag til med salt, peber og karry.

Pynt

18. Skyl purløgen.
19. Klip purløgen fint og drys den over suppen.

WORKSHOP 10**TAPAS FRA NORDEN**

Navn: _____ Klasse: _____



Tapas er en vigtig del af den spanske madkultur. Oprindeligt kommer "Las tapas" fra Sydspanien. Tapa betyder låg, og i gamle dage var det god skik at sætte låg på et glas vin på grund af fluerne. Det låg bestod normalt af en skive brød, pølse eller skinke. Denne idé ændrede sig hurtigt til at blive en slags små retter, som fulgte med de drinks, man bestilte på baren.

I dag er de spanske tapas også blevet almindelige i Norden. Spanske tapas serveres på mange caféer og spisesteder og kan være oliven, saltede mandler med havsalt, peanuts, ansjoser, klipfisk, lufttørrede pølser i skiver og marinerede blæksprutter. De små retter spises sammen med brød og vin.

I skal tilberede nordiske tapas - små retter med nordiske råvarer og smag. Anret de nordiske tapas i små bidder på fade, og servér brød og en lækker drik til.

I kan bruge retter og opskrifter fra de andre workshops, fx

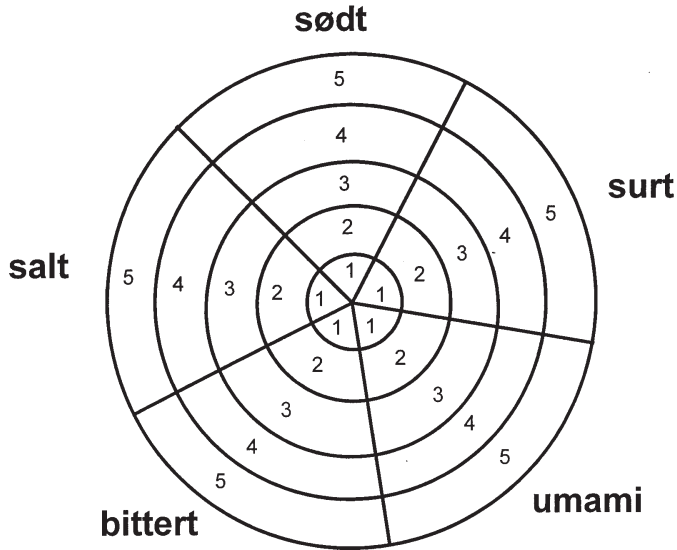
- Smørrebrød i små snitter. Se workshop 2
- Klipfisk. Se workshop 3.
- Fiskefrikadeller. Se workshop 3.
- Syltet torsk. Se workshop 3.
- Knapost. Se workshop 4.
- Rygeost. Se workshop 4.
- Sprængt skinkemignon og Italiensk salat. Se workshop 6 og 5.
- Røgede sild. Se workshop 6.
- Janssons fristelse. Se workshop 7.
- Kartoffelpizza. Se workshop 7.
- Luciabrød. Se workshop 8.

Skriv, hvilke Tapas fra Norden I vælger:

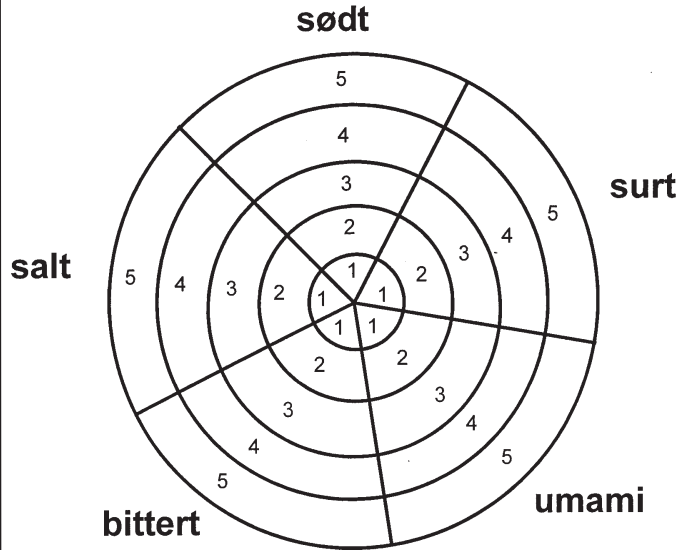
BILAG 1: SMAGEHJUL

Navn: _____ Klasse: _____

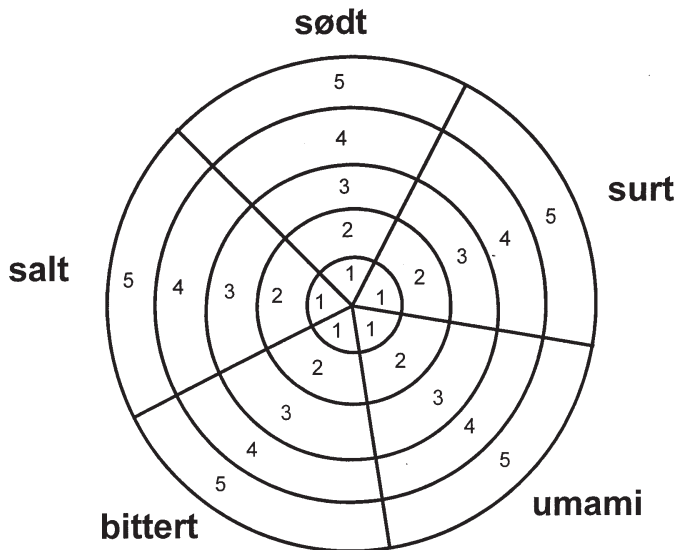
Skriv her, hvad du smager på:



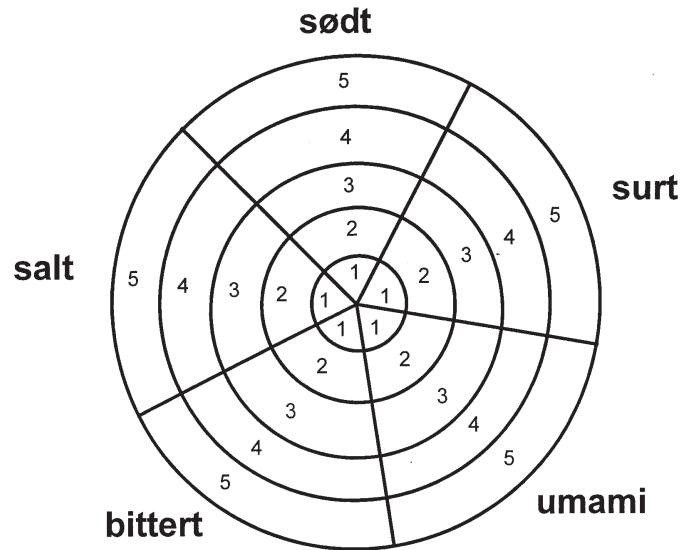
Skriv her, hvad du smager på:



Skriv her, hvad du smager på:



Skriv her, hvad du smager på:



LITTERATUR

LITTERATUR

- Alle tiders mad
Madens og måltidets kulturhistorie
-cd-rom og dvd.
Nexus Kommunikation 2005
- Bær og frugter
Else-Marie Boyhus og Helle Brønnum Carlsen
Lindhardt og Ringhof
- Danske Egnsretter
Erik Koed Westergaard
Lindhardt & Ringhof
- Fremtidens brød af fortidens korn
Jørn Ussing Larsen
Olivia
- Frk. Jensens Kogebog
Jubilæumsudgave 1901 - 2001
Kristine Marie Jensen
Gyldendal 2001
- Frk. Jensens Kogebog i flere udgaver i forskellige perioder
- Fru Nimbs kogebog
Det danske Gastronomiske Akademi
Christian Ejlers Forlag 1996
- Fynske egnsretter
Lissy Rasmussen
Odense Bys Museum 2005
- Grisen - en køkkenhistorie
Else Marie Boyhus
Gyldendal 1998
- Grøntsager - en køkkenhistorie
Else Marie Boyhus
Gyldendal 1996
- Hjemkundskab i ord og handling
Jette Benn
Bente Jensen
Alinea 2002
- Hjemkundskab i tanke, ord og handling
Jette Benn
Bente Jensen
Alinea 2003
- Hjemmelavet ost
Kirsten Iversen
Forlaget Klematis 2001

LITTERATUR

- Kemien i gastronomien
Thorvald Pedersen
Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk 2002
- Kogekunst nu og da
Med opskrifter fra Henne Kirkeby Kro
Hans Beck Thomsen og Else-Marie Boyhus
Lindhardt og Ringhof 2003
- Kringelbachs salte- og røgebog
Georg Kringelbach
Chr. Erichsens Forlag 2004
- Matkultur i Norden
Af Ruth Augustinussen m.fl.
Nordisk samarbejtskommitté for hushållsundervisning
Skåneforlaget 1999
- Mettes gæstebud
Mette Sia Martinussen
Politiken 2001
- Mors mad året rundt
Camilla Plum
Politiken 2001
- Mælk
og syrnede mælkeprodukter
Erik Christensen og Ruben Mols Jepsen
Mejeriforeningen 2000
- Nannas smørrebrød
Nanna Simonsen
Gyldendal 2001
- Om smørrebrød jeg ved...
Ida Davidsen
Lindhardt og Ringhof 2004
- Ost
Erik Christensen og Ruben Mols Jepsen
Mejeriforeningen 1997
- Politikens store bagebog
Anne Majgaard
Politiken 2004
- Smag på Danmark
Nanna Simonsen
Gyldendal 2003
- Smør og anvendelse af mælkefedt
Erik Christensen og Ruben Mols Jepsen
Mejeriforeningen 2001

LITTERATUR

- Spis igennem
Arne Astrup og Claus Meyer
Politikens Forlag 2002
- Suhr Mad i flere udgaver i forskellige perioder
- Umoderne mad
Camilla Plum
Politiken Bøger 2004
- Æbler i det danske køkken
Else-Marie Boyhus
Lindhardt og Ringhof 2004

WEBSIDER

- Danske Slagterier: www.danskeslagterier.dk
- EMU: Danmarks undervisningsportal: www.emu.dk
- FDB: www.fdb.dk
- Gasa: www.gasa-odense.dk
- Hjemkundskabslærerforeningen: www.hjemkundskab.ffw.dk
- Karolines Køkken: www.arla.dk/karoline
- Mejeriforeningen: www.mejeri.dk
- Nordisk mad: www.nordiskmad.dk
- Smagens Dag: www.smagensdag.dk
- Undervisningsministeriet: www.uvm.dk



God fornøjelse med træningen af dine smagsløg!