



# SMAGENS DAG

**SOS** for smagsløgene!

Sidste Onsdag i September

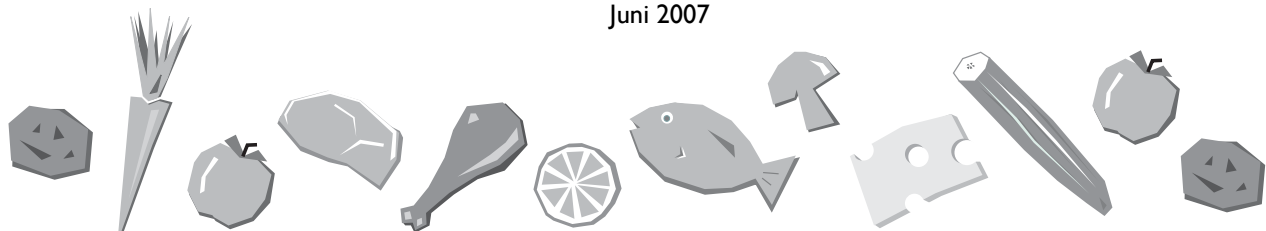
**Lærervejledning**

Materiale til Smagens Dag 2007

## Sundhedens Smag



Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen  
Juni 2007





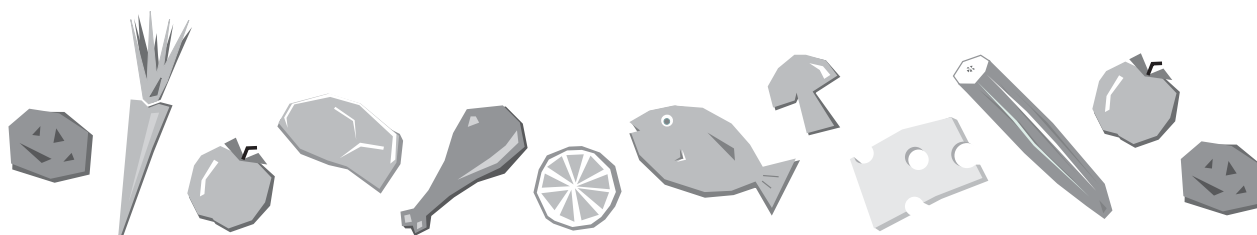
## Indhold

Indhold .....	2
Årets tema. Sundhedens Smag .....	3
Mål for Smagens Dag 2007 .....	4
Arbejdet med årets tema .....	5
Oversigt over workshops .....	7
Kort beskrivelse af de 10 workshops .....	7
Bilag Smagemodel 2007: Smagesolen .....	12
Litteratur .....	13

Har du spørgsmål til materialet eller Smagens Dag generelt, er du altid velkommen til at kontakte sekretariatet på mail: [mbn@2vejs.dk](mailto:mbn@2vejs.dk) eller telefon 43 60 00 76.

Du kan også læse mere om arrangementet på [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk).

På hjemmesiden kan du også få ideer til at finde en gæstelærer til Smagens Dag.





## Lærervejledning

### Årets tema Sundhedens Smag

Temaet for Smagens Dag 2007 er Sundhedens Smag. Vi vil gerne udfordre forventninger, sanser, rum og krop. Når mange, både børn og voksne, afviser sund og lækker mad, skyldes det tit en forud indtaget holdning. Man skynder sig for en sikkerheds skyld at sige, at man ikke kan lide maden. Det er her, det bevidste arbejde med smag – og madlavning – kan overvinde kræsenheden. Man kan med denne særlige arbejdsform skabe lyst til sundhed, som ellers ikke ville blive etableret. Fokus for Smagens Dag er smag og dens betydning for lysten til at spise og nyde sund mad.

#### Lad eleverne smage på de sunde råvarer

Eleverne skal have mulighed for at opleve, hvordan sunde råvarer kan smage – og hvordan de kan ændre smag, når de tilberedes og krydres på forskellige måder. Råvarernes sæson og kvalitet har betydning for smagsoplevelsen. Ikke alle forbinder sundhed med velsmag, men tænker snarere på oversigter og tabeller med ernærings- og vitaminindhold. Når du som lærer inddrager det brede sundhedsbegreb, er sund mad noget mere. Sund mad må også have fokus på smag og maden som oplevelse, lyst og nydelse. Jo mere man har lyst til at smage på, jo mere varieret kan man komme til at spise.

#### Lyst og nysgerrighed

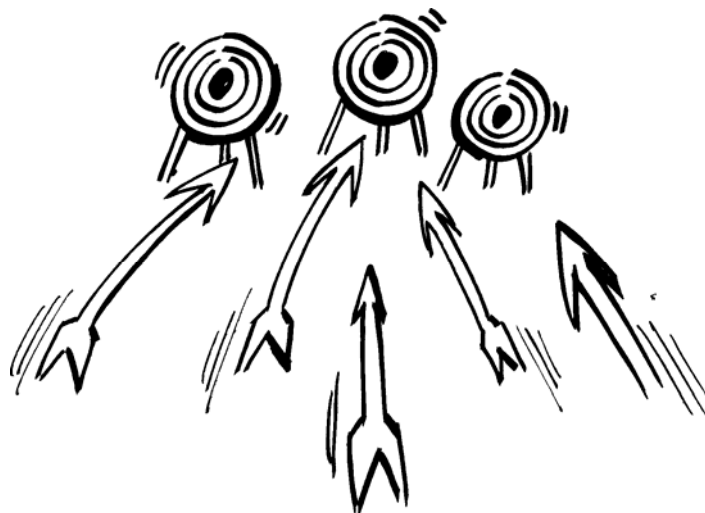
Formålet med Smagens Dag 2007 er at eleverne gennem æstetiske og analytiske læreprocesser kan udvikle lyst til og nysgerrighed overfor sund mad. Den sunde smag kan blive forbundet med nydelse. Ved at arbejde med smagens 5 grundsmage får eleverne mulighed for at undersøge og vurdere den fysiologiske side af smagens betydning for at tilberede og nyde sunde måltider. Eksempelvis kan eleverne i workshop 4 opleve forskellen på en fed og mager fisk, og hvordan tilbehøret kan få fisken til at give forskellige smagsoplevelser.

På Smagens Dag 2007 får eleverne mulighed for at arbejde med råvarer i sæson, tilberedningsmetoder og smagssammensætninger og vurdere dem ud fra de 5 grundsmage. Ved at arbejde praktisk og konkret med forskellige workshops kan eleverne i fællesskab reflektere over, hvilken betydning smagen og håndværket har for oplevelsen af sunde måltider. De kan også undersøge, hvordan de ved hjælp af viden om de 5 grundsmage kan være med til at give sundheden smag.



## Mål for Smagens Dag 2007 er, at eleverne

- Bliver opmærksomme på og udvikler kendskab til smagssansen
- Tilegner sig viden om og får erfaringer med de 5 grundsmage
- Eksperimenterer med råvarer i sæson, deres grundsmage, konsistens og smagssammensætninger samt anvendelsesmuligheder i forskellige madretter
- Anvender deres viden om sundhed i et smagsmæssigt perspektiv
- Analyserer smagens betydning for sunde råvarer og måltider
- S sammensætter sunde og smagfulde måltider ud fra de 5 grundsmage
- Diskuterer og formidler smagens betydning for sundheden
- Reflekterer over sammenhængen mellem sundhed og smag.





## Arbejdet med årets tema

Sundhedens Smag er temaet for Smagens Dag 2007. Målet er at fokusere på smagens betydning for sundheden. Velsmag og nydelse er elementer, der er knyttet til mad og måltider, og som har stor betydning for vores madoplevelse. Hvad vi spiser har indflydelse på vores sundhed. Når maden smager godt, har det betydning for spiselysten. Derfor er det vigtigt, at eleverne arbejder med smag og tilegner sig viden om smagens 5 grundsmage. Denne viden skal knyttes sammen med elevernes viden om sundhed og den mad, de spiser. Målet er at eleverne oplever, at de tilegner sig redskaber til at vurdere og sammensætte råvarer og madretter til sund velsmagende mad. Smag handler også om forventninger, og hvem vi er og spiser sammen med. Men i dette materiale sætter vi fokus på den fysisk-kemiske smag.

Sundhedens Smag er et begreb, der er sammensat af begreberne sundhed og smag. I dette materiale arbejder vi ud fra følgende opfattelse af begreberne:

### Sundhed

WHO definerer et bredt og positivt sundhedsbegreb i definitionen: ”Sundhed er ikke blot frihed for sygdom, men størst mulig fysisk, psykisk og socialt velbefindende”.

På Smagens Dag arbejder vi med mad- og fødevarerområdet, idet vi arbejder med smagen og smagssansen.

I 2005 blev de 8 kostråd på foregående side lanceret af Fødevarestyrelsen. De 8 kostråd er tænkt som en vejledning til at spise sundt og huske fysisk aktivitet i dagligdagen. Mange skoler arbejder med de 8 kostråd, og vi har derfor indtænkt disse som elevernes forudsætninger og rammefaktorer for arbejdet med sundhed. I materialets workshops er prioriteret arbejde med frugter og grøntsager, fisk, kartofler, groft brød og fedtfattige mejeri- og kødprodukter.

**Spis frugt og grønt 6 om dagen**

**Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**

**Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag**

**Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager**

**Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød**

**Spis varieret og bevar normalvægten**

**Sluk tørsten i vand**

**Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen**

Kilde: Fødevarestyrelsen 2005



## Smag

Smag er en oplevelse. Den begynder længe før, vi kommer maden i munden, og store dele af oplevelsen knytter sig til andre faktorer end smagssansen. Men smagssansen er central, som den, der forbinder vores forestillinger, med det, vi smager på. Når vi kommer madvarer i munden, sættes smagsløgene i spil og sender besked til vores hjerne. Sødt, salt, surt, bittert og umami er de 5 grundsmage, som tungens og mundhulens smagsceller opfatter. Ikke alle mennesker er lige gode til at smage eller smager på samme måde. Jo flere smagsceller, jo bedre smageevne. Ligesom med andre færdigheder kan smageevnen også stimuleres og trænes. Det lægger Smagens Dag op til hvert år.

I år er fokus på smagen af sunde råvarer og måltider og dermed på elevernes viden om sundhed. At vide og erfare noget om sundhed kan betyde en øget lyst til at spise det sunde – især hvis det smager godt. Netop ved arbejdet med at finde frem til, hvilke grundsmage og hvilke kombinationer der gør sund mad til nydelse og velsmag – til oplevelsen uhm...kan give eleverne lyst til at udfordre den sunde smag og dermed få betydning for deres sundhed.

### To niveauer af sværhedsgrad

Årets materiale består af 10 workshops, hvor eleverne arbejder undersøgende og eksperimenterende med praktiske og konkrete opgaver. Da mange elever har arbejdet med Smagens Dag i flere år, er der i hver workshop angivet to niveauer:



Symbolet angiver, at workshoppen er enkel og på grundlæggende niveau.



De to symboler betyder, at workshoppen er vanskeligere og kræver større elevforudsætninger og erfaringer, for at eleverne kan arbejde selvstændigt med oplægget i workshoppen.

Det er op til underviseren at vælge de workshops og det niveau, som passer til elevgruppens forudsætninger. De specifikke undervisningsmål udarbejdes til den valgte elevgruppe og de fagligheder, som ønskes tilgodeset i arbejdet. Der må også tages hensyn til de rammer og den økonomi, Smagens Dag er en del af på den enkelte skole. I flere workshops er der angivet råvarer og opskrifter på retter, som indgår i elevernes praktiske arbejde. Det er op til underviseren at vurdere, hvor mange råvarer, der skal anvendes, eller hvor meget, der skal fremstilles af hver ret.



## Oversigt over workshops

Workshop 1: Sundhedens smag og de 5 grundsmage  
Workshop 2: Spis grønt  
Workshop 3: Spis frugt  
Workshop 4: Spis fisk  
Workshop 5: Magert kød  
Workshop 6: Det er ikke lige fedt  
Workshop 7: Det grove brød  
Workshop 8: Kartofflen  
Workshop 9: Drikke  
Workshop 10: Smagen i måltidet

## Kort beskrivelse af indholdet i de 10 workshops

### Workshop 1: Sundhedens smag og de 5 grundsmage

Denne workshop er baggrund for arbejdet med temaet Sundhedens Smag. Arbejdet med smagens 5 grundsmage og årets smagemodel: Smagesolen er basis for eleverne, så de kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med de øvrige 9 workshops.

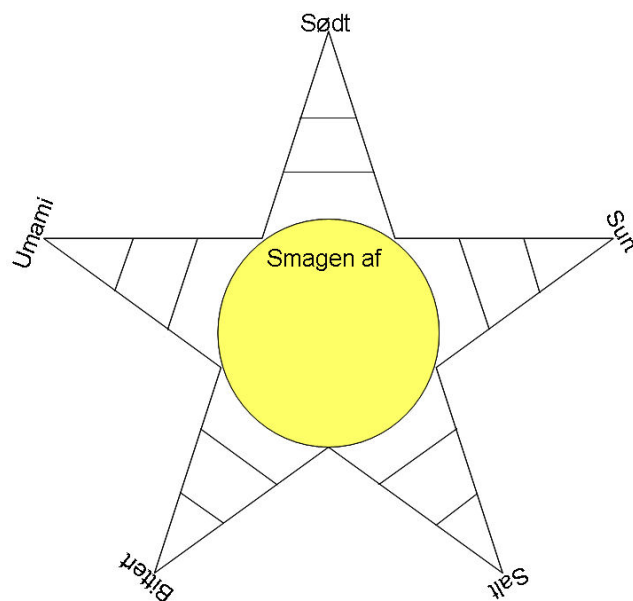
#### 😊 Oplev de 5 grundsmage

Formålet er, at eleverne erfarer smagens 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami på tungen og i mundhulen ved at smage på 5 fødevarer, der indeholder netop en grundsmag.

#### 😊 Undersøg og vurder de 5 grundsmage

Formålet er, at eleverne oplever og erfarer gennem smagsanalyser af flere fødevarer, at fødevarers smag ofte er sammensat af smagens 5 grundsmage. Smagsanalyserne skal sættes ind i smagemodellen: Smagesolen, hvor eleverne kan angive deres vurdering ved at udfylde solens 5 stråler. Modellen afdækker smagskombinationen i den enkelte fødevarer og lægger op til elevernes refleksion og diskussion af smagsoplevelsen. Desuden skal eleverne også vurdere, hvad fødevarens konsistens betyder for smagsoplevelsen.

Smagemodellen: Smagesolen er indsat i de enkelte workshops, og i bilaget side 12 i lærervejledningen er der indsat 4 smagesole, som underviseren og eleverne kan anvende ved forskellige smagsanalyser.





## Workshop 2: Spis grønt

Formålet med workshoppen er, at eleverne skal erfare og vurdere, hvordan en grøntsag i sæson – broccoli – ændrer smag og konsistens, når den tilberedes og anvendes på forskellige måder. På denne baggrund kan eleverne tage stilling til, hvordan de kan spise flere grøntsager.

### 😊 Den grønne broccoli

Eleverne skal undersøge og vurdere smag og konsistens af rå og kogt broccoli. Broccoli blev introduceret i Danmark som dybfrostvare. Først i 1990'erne blev den rå broccoli almindelig.

### 😊😊 Broccoliens smag forandres

Eleverne skal vurdere broccoliens smag i tre forskellige salater samt undersøge, hvilke ingredienser der påvirker broccoliens smag i de tre salater.

Workshoppen lægger op til, at eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med andre grøntsager i sæson. Fx kan eleverne erstatte broccolien med gulerod eller rødbede.

## Workshop 3: Spis frugt

Mange frugter har sæson om efteråret og kan anvendes i både forret, hovedret og dessert. Formålet med workshoppen er, at eleverne undersøger og vurderer, hvordan en frugt i sæson – pæren – ændrer smag og konsistens ved tilberedning.

### 😊 Smag på pærer

Eleverne skal vurdere smag og konsistens af en rå og en kogt pære.

### 😊😊 Pære i forvandling

Eleverne skal undersøge, hvilke smage der kan tilsættes pæren, så den kan spises som både forret og dessert. Eleverne vurderer de enkelte ingrediensers smag og rettens samlede smag.

Workshoppen lægger op til, at eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med andre frugter i sæson. Fx kan eleverne erstatte pæren med modne æbler. Eleverne kan diskutere, hvordan de kan spise mere frugt.

## Workshop 4: Spis fisk

Formålet med workshoppen er, at eleverne arbejder analyserende med smagen i mager og fed fisk, når den bliver tilberedt på forskellige måder.

### 😊 Den magre og den fede fisk

Eleverne skal analysere og vurdere smagen i dampet fed og mager fisk – rødspætte og laks – og diskutere smagen ud fra Smagemodellen: Smagesolen. Underviseren kan eventuelt vise fiskekødets opbygning og forklare farveforskellen.

### 😊😊 Ovnbagt fisk

Eleverne skal undersøge og vurdere smagen af mager og fed fisk med det samme fyld. Den magre fisk er bagt på en bund af hakkede tomater, så den ikke tørrer ud under bagningen. Tomaterne kan eventuelt have betydning for smagsanalysen.

### 😊😊 Stegte rødspættefileter

Eleverne vurderer smag og konsistens i tre forskelligt panerede rødspættefileter. Workshoppen lægger op til samtale om, hvordan man kan spise fisk.





## Workshop 5: Magert kød

Magert kød har ofte en neutral smag. Formålet er, at eleverne undersøger og vurderer, hvordan magert kød får smag, når det tilsættes krydderier og råvarer og bliver tilberedt på forskellige måder. Workshoppen tager udgangspunkt i kyllingebryst og magert hakket oksekød.

### 😊 Smag på kylling

Eleverne skal undersøge, hvordan det magre kyllingebryst får forskellig smag, når det saltes, marineres, pensles med olie og tilsættes krydderier og derefter steges i ovn. Eleverne skal desuden vurdere, hvilke ingredienser der giver kyllingebrystet de 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami i forskellig styrke. Underviseren må vurdere, hvordan eleverne skal arbejde sammen om opgaven. Eleverne kan stege de fire kyllingebryst i samme bradepande eller tilberede dem enkeltvis som angivet i opskriften.

### 😊😊 Hakkebøf med smag

Eleverne skal analysere smagen af forskellige krydderier og råvarer og derefter vurdere, hvilken betydning de har for en hakkebøfs smag, når de blandes med det hakkede kød. Eleverne kan ud fra deres smagsanalyse i de fire Smagesole diskutere smagsoplevelsen, og hvilke andre smage de kunne tilsætte.

## Workshop 6: Det er ikke lige fedt

Formålet er, at eleverne skal undersøge og vurdere fedtets betydning for smag og konsistens. I denne workshop er fokus på mejeriprodukter, deres fedtindhold og betydning for smagen og konsistensen.

### 😊 Kolde sovs og fedt

Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen. Opskrifterne på Kold sovs 1 og Kold sovs 2 er identiske på nær mejeriproduktet. I Kold sovs 1 anvendes cremefraiche 18 % og i Kold sovs 2 anvendes fromage frais. Underviseren må vurdere mængden af 10 stilke persille, 5 stilke dild og 15 stilke purløg, så mængden af krydderurter passer til mængden af mælkeproduktet. Elevernes smagsoplevelser indsættes i Smagesole, og elevernes samlede smagsoplevelser diskuteres. Eleverne diskuterer, hvilken betydning fedtet har.

### 😊😊 Varme sovs og fedt

Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen og konsistensen. Opskrifterne på Varm sovs 1 og Varm sovs 2 er næsten identiske. I Varm sovs 1 anvendes piskefløde (38 %) og i Varm sovs 2 anvendes letmælk sammen med en jævning for at gøre sovsen tilpas tyk. Smagsoplevelserne indsættes i Smagesole, og elevernes samlede smagsoplevelser diskuteres. Eleverne diskuterer, hvilken betydning fedtet har. Eleverne kan diskutere, hvad de varme sovs kan spises sammen med.

### 😊😊 Søde sovs og fedt

Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen. Opskrifterne på Sød creme 1 og Sød creme 2 er identiske på nær mejeriproduktet. I Sød creme 1 anvendes piskefløde (38 %) og i Sød creme 2 anvendes kvark og piskefløde. Smagsoplevelsen vurderes, og resultaterne noteres i skemaet. Eleverne diskuterer, hvilken betydning fedtet har. Eleverne kan diskutere, hvad de søde sovs kan spises sammen med.



## Workshop 7: Det grove brød

Det grove brød er sundt. Formålet er, at eleverne skal erfare, at forskellige smagsgivere giver det grove brød forskellige smage. Ved at arbejde undersøgende og analyserende vil eleverne blive inspireret til selv at finde smagsgivere til at variere det grove brød med.

### 😊 **Grovbrød med smag**

Eleverne skal bage 4 grovbrød med 4 forskellige smagsgivere. Inden eleverne laver dejen, skal de vurdere de forskellige smagsgiveres grundsmage. Hvad betyder smagsgivernes grundsmag for det grove brød?

Eleverne bager brødene og vurderer grovbrødernes grundsmage. De vurderer, hvilke grundsmage der er tydeligst i hvert brød og diskuterer, om dette svarer til vurderingen af smagsgivernes grundsmage i det første skema i workshoppen.

### 😊 😊 **Kombiner et smagfuldt foccaciabrød**

Eleverne vælger, hvilke krydderier, fyld eller drys de har lyst til at smage foccaciabrødet til med. Lad eleverne forklare deres valg og deres vurdering af deres foccaciabrød.

Elevernes kan bruge deres erfaringer fra Grovbrød med smag.

## Workshop 8: Kartofflen

Hensigten med workshoppen er, at eleverne skal erfare, at kartoffel kan tilberedes på mange måder, og at dens smag er meget forskellig alt efter, hvordan den tilberedes og krydres.

### 😊 **En varm kartoffel**

Eleverne tilbereder halve bagte kartofler med forskellige krydderier. Ved smagningen noterer eleverne, hvilke af de 5 grundsmage, der er fremtrædende. Eleverne beskriver kartofflens udseende og drøfter, hvilken betydning denne faktor har for lysten til at spise kartofflen.

Ud fra denne analyse kan eleverne komme med forslag til andre krydderier eller smagsgivere, de kunne tænke sig at bruge som drys til halve bagte kartofler. Forslagene kan afprøves i praksis.

### 😊 😊 **Kartofler på mange måder**

Eleverne tilbereder forskellige kartoffelretter: Kartoffelfritter, kogte kartofler, kartoffelrøsti, kartoffelmos og kartoffelchips. Kartoffelretterne smages, og smagsoplevelsen noteres i skemaet og drøftes i klassen. Eleverne diskuterer, hvilke andre retter med kartofler de kender. Saml forslagene sammen, og udarbejd evt. en Top 10 over klassens retter med kartofler.



## Workshop 9: Drikke

### 😊 På vandvognen

Vand fra hanen er i fokus i denne workshop - såvel ud fra et sundhedsmæssigt som et smagsmæssigt perspektiv. Målet er at få eleverne til at erfare, hvorledes koldt drikkevand kan blive en lækker og indbydende drik, når vandet tilsættes forskellige smagsgivere. Samtidig kan eleverne erfare, at synssansen også er en vigtig del af smagsoplevelsen, idet den måde, drikken serveres på, har stor betydning for lysten til at smage drikken.

### 😊😊 Smoothies

Eleverne skal tilberede to forskellige smoothies og vise deres vurdering af de 5 grundsmage i Smagesolen. Eleverne diskuterer deres vurderinger. Hvilke forskelle er der på elevernes Smagesole? Eleverne skal begrunde, hvilken smoothie de foretrækker:

- Om morgenen
- Til maden
- Om eftermiddagen
- Om sommeren
- Om vinteren

## Workshop 10: Smagen i måltidet

Målet med denne workshop er, at eleverne anvender deres viden og erfaringer fra de andre workshops og tilbereder et sundt og velsmagende måltid. Denne workshop kan således blive en form for evaluering af arbejdet med årets tema: Sundhedens Smag.

### 😊 En lækker og sund tallerken

Ud fra Y-modellen (også kaldet Tallerkenmodellen) skal eleverne sammensætte en smagfuld og lækker ret. Har eleverne ikke kendskab til Y-modellen, må underviseren introducere den og henvise til illustrationen i workshoppen, som eleverne kan støtte sig til i deres overvejelser og valg. Eleverne skal bruge deres viden om de 5 grundsmage, og det skal understreges, at retten skal indeholde mindst 3 grundsmage. Ved præsentation af elevernes tallerkener kan eleverne begrunde deres valg og fortælle, hvilke råvarer, der giver blødhed, sprødhed og saftighed. Opskrifter kan hentes i materialet:  
1/5 kød, fjerkræ, fisk, ost og sovs: Se workshop 4, 5, 6  
2/5 brød, kartofler, ris eller pasta: Se workshop 7,8  
2/5 grøntsager: Se workshop 3

### 😊😊 Et sundt måltid

Med udgangspunkt i den sunde tallerken skal eleverne fremstille enten en forret eller dessert – eller begge dele. Udfordringen er at få alle 5 grundsmage med og inddrage konsistens. Synssansen inddrages, idet eleverne også opfordres til at kombinere det sunde og velsmagende måltid, så det ser flot ud i farverne: "Vi spiser også med øjnene!" For at fastholde det smukke, sunde og velsmagende måltid opfordres eleverne til at fotografere måltidet. De digitale fotos kan danne baggrund for formidling af elevernes viden og færdigheder – og skabe interesse for elevernes viden om sundhed og velsmag på skolen og i forældrekredsen.

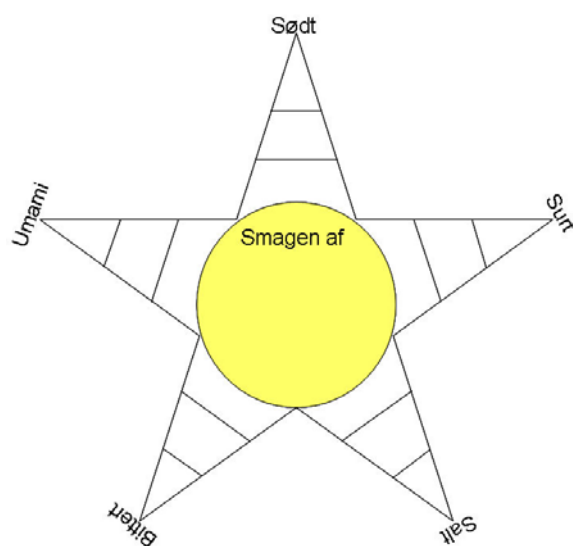
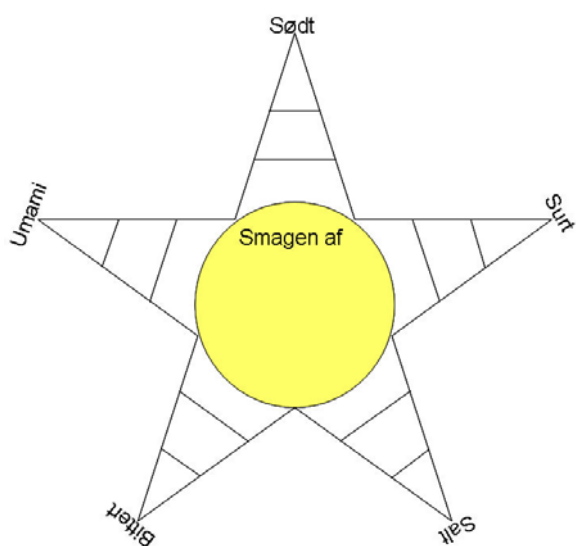
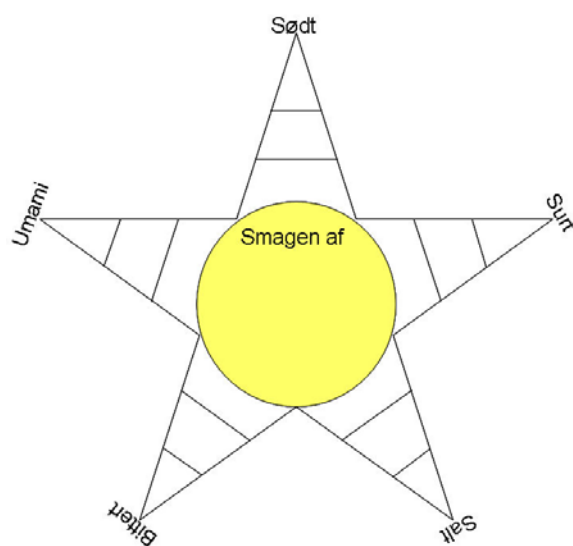
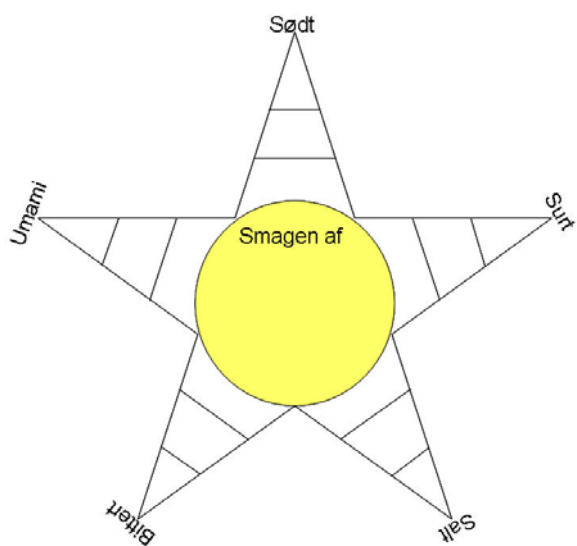
Til forretter og desserter kan der bruges opskrifter fra fx workshop 2, 3 og 4.



## Bilag

### Smagemodel 2007: Smagesolen

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





## Litteratur

Børn i køkkenet – Carlsens kogeskole  
Af Helle Brønnum Carlsen  
Aschehoug. Udkommer ca. 1. september 2007

Hjemkundskab i ord og handling  
Af Jette Benn og Bente Haugbøl  
Alinea 2002

Jamies kogebog  
Sådan bliver du en bedre kok  
Af Jamie Oliver  
Aschehoug 2007

Kostkompasset  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Lyst til sundhed (artikel)  
Af Helle Brønnum Carlsen  
Findes på [www.frugtkvarter.dk](http://www.frugtkvarter.dk)

Rodfrugterne  
Haddock aps 2005

Smagsdommerne  
Af Carsten Lunding og Claus Angelo Brandt  
Eget forlag 2007.

Spis igennem  
Af Arne Astrup og Claus Meyer  
Politikens Forlag A/S 2002

Søren Gerickes køkken-skole  
Af Søren Gericke  
Brødrene Brøndum 2003

Test dig selv med kostkompasset  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

