

SMAGENS DAG 1999

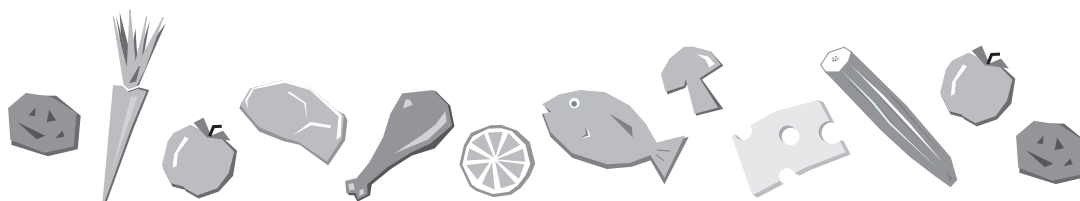
Kombination

Hvordan kombinerer man gode råvarer, der har en lang tradition i det danske køkken? Hvordan gjorde man før? Hvordan gør man nu? Og hvad betyder det for smagen? Temaet i år samler nogle af det sidste årtusindes mest brugte ingredienser. Vi har sat fokus på de 4 K'er:

- KÅL
- KARTOFLER
- KRYDDERIER
- KØD

Formålet med Smagens Dag er at give eleverne mange smagsoplevelser med de forskellige råvarer, der har været brugt gennem det sidste årtusinde i de danske køkkener. Der kan arbejdes med deres tilberedningsmuligheder og deres mange smagsnuancer belyst i historisk perspektiv og først og fremmest, hvordan de forskellige råvarer er blevet sat sammen til vellykkede måltider med god smag.

Eleverne kan gennem sansemæssige oplevelser - smage, føle, dufte, se - tilegne sig kendskab til de fire K'ers mangfoldige smagskarakteristika og anvendelsesformer. Her tænkes både på produkt variation, sæson og produktionsformer



FOKUS PÅ KÅL

Kål har været en del af danskernes kost i mange hundrede år og var tidligere en væsentlig del af basiskosten, da de fleste kåltyper kunne gemmes hele vinteren. Både grønkål og rosenkål stod i kålhaven hele vinteren, da de tåler frost. Kålen var en vigtig C-vitamin kilde i den daglige kost.

Kålen blev spist som selvstændig ret i supper og som tilbehør til kød sammen med brød. Senere afløste kartofflen kålens plads i danskernes basiskost, og kålen blev næsten glemt og kun brugt i supper og stuvninger. Det er en skam, for kålen rummer mange smagsoplevelser og anvendelsesmuligheder. Det gælder både i de traditionelle gamle danske retter som stuvet hvidkål, grønkålssuppe, kåldolmere og grønlangkål og i nyere fusionsretter som grønkålstatar og braiseret savoykål med frugter.

De kåltyper, der kan dyrkes i Danmark er: Hvidkål, rødkål, blomkål, broccoli, kina-kål, grønkål, glaskål, kålrabi, rosenkål, savoy- og spidskål

Kål i salater

I råkost indgår ofte hvidkål eller blomkål og andre grove grøntsager, men alle slags kål kan spises rå. Kålen, der ofte har en lidt bitter og stærk smag, kan sættes sammen med andre grøntsager og frugter, der har en mild, blød og sød smag, så der bliver balance og harmoni i salatens smag. Til dressinger kan man vælge presseset frugtsaft eventuelt blandet med olie eller dressinger lavet af mælkeprodukter.

Kål fra middelalderen til 1900 tallet

Grønkålen er den ældste danske kål. Den blev spist både rå og kogt. I middelalderen krydrede man kålretterne med forskellige stødte krydderier som nellike, kanel, ingefær, muskat og peber, som man handlede sig til med handelsmænd fra Mellemøsten.

Kålen blev spist sammen med flæsk, der dengang var betegnelsen for kød, der kom fra grisen. Kålens smag passede godt til det saltede eller røgede flæsk. Sammen med kålen blev der også altid serveret brød - rugbrød.

Hvidkålen blev almindelig i Danmark i 1600 tallet, men den overtog aldrig grøn-kålens plads. Af hvidkål fremstillede man surkål. Hvidkålen blev snittet og lagt i tønder sammen med salt og krydderier. Derefter blev den stampet, og hvidkålssaften begyndte at gære. Så fik man en syrlig kål, der kunne holde sig i længere tid.

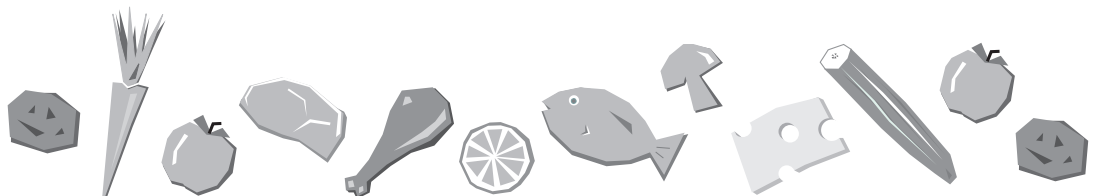
Da kartofflen blev almindelig i Danmark i 1800 tallet, fortrængte den kålens plads i måltidet. Kartofflen blev nu basis i måltidet, men kålretter som fyldt hvidkål, kåldommere, hvidkålssuppe, brunkål, grønlangkål på mælkestuvning bestod og kendes i dag som gode gamle danske retter. Hver egn havde sin egen måde at tilberede kålen på. I dag eksisterer retterne som egnsretter.

Kål i nyere danske retter

Kålen er igen ved at vinde indpas i det nyere danske køkken, både på grund af dens mange smagsvarianter under de forskellige tilberedningsformer, dens flotte farvespil, gode ernærings sammensætning og rimelige pris. Kålen bruges rå i salater, og ofte er der flere kåltyper i samme salat.

Inspireret af andre landes madkulturer indgår kålen nu i wokretter, hvor kålen bliver lynstegt, så den bevarer sin sprøhed og farve.

Braisering af kål sammen med andre grøntsager, måske gratineret med ost bruges som tilbehør eller selvstændige retter. Blancherede kålblade fra mange kåltyper fyldes med hakket kød, ris eller fisk til dolmere.



KÅL - OVERSIGTSSKEMA

Kål	Sæson - for dansk produceret kål	Tilberedning	Smagskarakteristika
Blomkål	juli - september	Rå Kogt Sauteret	nøddeagtig og sprød mild og vandig nøddeagtig
Broccoli	juni - september	Dampet Kogt Sauteret	nøddeagtig mild
Glaskål	august - november	Rå Dampet	lidt bitter mild
Grønkål	august - marts	Rå Kogt Stuvet	stærk stærk, lidt bitter lidt stærk
Hvidkål	september - april	Rå Kogt Stuvet Syltet	lidt stærk og sprød mild mild stærk og syrlig
Kinakål	august - december	Rå Sauteret	mild og sprød mild
Kålrabi	september - april	Rå Dampet Kogt Sauteret Stuvet	lidt stærk og sprød mild mild stærk mild
Rosenkål	september - marts	Rå Kogt Sauteret Stuvet	nøddeagtig stærk stærk og sprød mild
Rødkål	september - marts	Rå Kogt Braiseret	lidt bitter stærk og sødlig syrlig - sødlig
Savoykål	september - april	Rå Sauteret Braiseret	lidt stærk lidt stærk stærk
Spidskål	maj - september	Rå Sauteret Braiseret Stuvet	mild mild men kraftig lidt stærk og kraftig mild

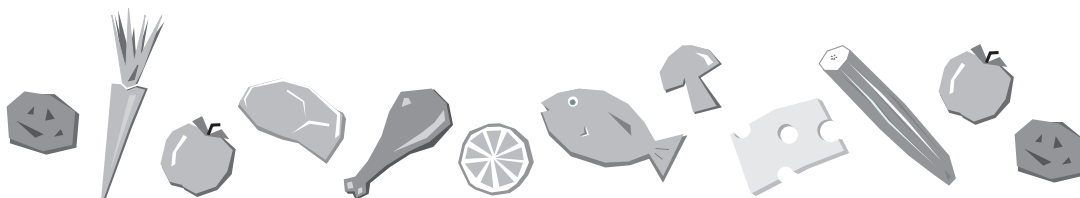
FOKUS PÅ KARTOFLER

I de sidste 200 år har kartoflen været en del af danskernes basisføde. De senere år har det vist sig, at kartoflens andel er blevet mindre, og ris og pasta har indtaget kartoflens plads i måltiderne. Derved glemmer vi, at kartoflen er en vigtig del af vores gastronomiske, kulturelle identitet, for kartoflen kan smage noget så fremragende. Det er synd, hvis kartoflen forsvinder, for dens fine smag passer godt til mange retter:

Kartoflens historie

Kartoflen stammer fra Sydamerika. Efter at Columbus opdagede Amerika, bragte opdagelsesrejsende kartoflen med til Europa i 1500-tallet. Der var meget mystik omkring de brune knolde, og mange mente, at kartoflen havde en medicinsk virkning. I Europa vidste man ikke, hvordan kartoflen skulle tilberedes, og der gik flere hundrede år, inden kartoflen blev dyrket i Europa.

Det var først i 1750'erne, at kartoflen kom til Danmark. Nogle havde fået den idé, at den jyske hede kunne opdyrkes. Tyske familier fik jord og bolig, hvis de ville opdyrke heden. Tyskerne havde en ny frugt med sig, som de ville dyrke. Historien fortæller, at de kaldte denne frugt "ertåffel" - på tysk har de vel sagt Erdapfel, der betyder jordæble. Det er måske på denne måde, at den brune knold i Danmark har fået navnet kartoffel.



Kartoflen - en del af danskernes basiskost

Først 50 år senere blev det almindeligt at spise kartofler i Danmark. Kartoflen overtog kålen og brøddets del af måltidet. Kartoflen har altid været en sund og god energikilde. Den indeholder gode kulhydrater, fibre og C-vitamin.

I dag spiser danskerne færre kartofler end for 40 år siden. Derfor er det vigtigt at gøre opmærksom på kartoflens mange anvendelsesmuligheder og de mange smagsoplevelser kartoflen kan give.

Kartoffelsorter

I Danmark dyrkes der mange forskellige kartoffelsorter. Nogle er velegnede til spisekartofler - Hansa, Bintje, Asparges, Sava, Sieglinde, King Edward, Bova - andre til stivelsesproduktion og industri. Spisekartoflens smag og kvalitet er afhængig af sort, opbevaring, emballering og dyrkningssted.

Velegnede kartofler til kogning: Sava, Berber, Hamlet, Revelino, Ukama, Asparges, Jutlandia

Velegnede kartofler til stegning: Ukama, Asparges, Hamlet, Revelino

Velegnede kartofler til bagning og mos: Folva, Bintje, Sava

FOKUS PÅ KRYDDERIER

FOKUS PÅ KRYDDERIER

Krydderier er tørrede plantedele, der anvendes hele eller stødte. Krydderier har været brugt gennem årtusinder. De har været smagsgivere i mange kød- og grønsagsretter. Mange krydderier har også en konserverende virkning. Foruden krydderiernes gastronomiske betydning, var krydderurterne også lægeplanter, der hver havde deres særlige funktion lige fra bakteriehæmmende og smertestillende til forebyggelse og helbredelse.

Krydderier var dyre og en god handelsvare, der blev handlet med og hjembragt fra Østen. Søgningen efter krydderier var så stærk, at Columbus på den baggrund opdagede Amerika. Dette gav så kendskab til endnu flere krydderier bl.a. chili.

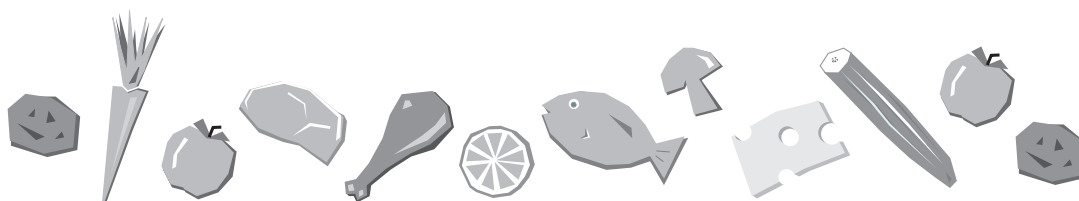
Middelalder

I middelalderen kunne man i større danske byer købe mange forskellige krydderier bl.a. peber, muskat, safran og nellike. De importerede krydderier var meget dyre og blev kun anvendt i rige og fornemme husholdninger. Krydderier blev anvendt til fester, hvor familierne kunne fremvise deres rigdom og status.

Munke havde medbragt mange krydderurter, som de dyrkede og anvendte som lægeurter og i madretter. Krydderurterne blev tørret og gemt, så man hele året havde mulighed for at anvende krydderierne. Efterhånden blev krydderurterne spredt til befolkningens urtehaven. I Danmark dyrkede man kommen, rosmarin, basilikum, koriander, løvstikke og mynte.

Krydderier i det danske køkken

Krydderier har i mange år været tæt tilknyttet de enkelte landes madkultur. Den danske madkultur har siden århundredeskiftet været præget af få krydderier som salt, peber, persille, purløg, peberrod, kommen, karry og paprika. Men den danske madkulturs udvikling - med inspiration fra de etniske køkkener - har gennem de sidste 25 år fået tilført mange andre krydderier. Dette er udfordrende og kræver viden og indsigt, så krydderier og råvarer kan kombineres i smagsmæssige balancer og give smagfulde måltidsoplevelser.

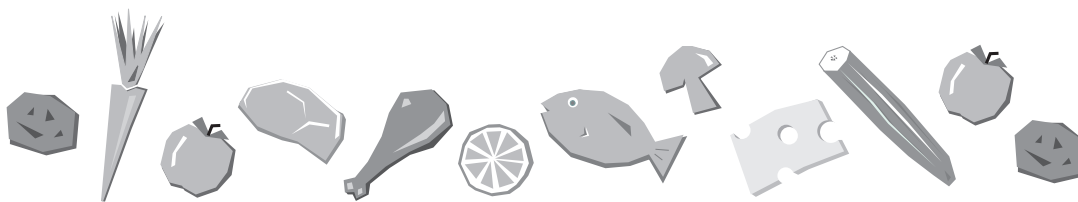


FRISKE KRYDDERURTER - OVERSIGTSSKEMA

Krydderurt	Smag	Anvendelse
Basilikum	krydret, fyldig	italiensk mad sammen med friske og kogte tomater samt pastaretter, kålretter
Chili	stærk, kraftig	i mexikansk mad og mad fra Østen, fusionsretter
Dild	sødlig, krydret	fisk og skaldyr; dressinger; marinader; syltning
Hjulkrone	mild	blomst: til pynt blade: til stuvning
Koriander	let bitter, syrlig	i mexikansk mad og mad fra Østen. Bruges sammen med kyllinge- og svinekød.
Løvstikke	kraftig bouillonsmag	fiskeretter; supper; saucer
Mynte	stærk, frisk, sødlig	desserter; lammekød, saucer
Oregano	kraftig	mad fra Middelhavsområdet, svinekød
Peberrod	stærk, let bitter	supper; i peberrodssalat
Persille	kraftig, let bitter	grønt drys, dressinger; fyld i steg og kyllinger
Purløg	stærk og løgagtig	grønt drys, dressinger; æggeretter
Rosmarin	fyldig og sødlig	svine- og kyllingekød, lam
Timian	kraftig	supper; Middelhavsmad, kål

TØRREDE KRYDDERIER - OVERSIGTSSKEMA

Krydderi	Kommer fra	Smag	Anvendelse
Allehånde	knuste umodne bær	kanel, muskat, peber og nellike	til leverpostej, farsretter og julekager
Ingefær	tørret jordstængel fra ingefærplanten	stærk, sødlig, krydret	kager specielt småkager, gløgg syltning, retter med svinekød
Kanel	tørret bark fra kaneltræet	sødlig	brød, grød og kager, fusionsretter
Kardemomme	tørrede frø fra kardemommeplante	kraftig	kager, brød, desserter
Kommen	frø fra kommensplante	krydret	kål, brød, ost
Muskat	muskatnød og muskatblomme	fyldig, let sødlig	mælke- og osteretter; kål, spinat og pasta
Nellike	tørrede blomster fra nelliketræet	kraftig, fyldig	kager; gløgg, retter med svinekød
Paprika	tørrede peberfrugter	sød, stærk	kødrætter; gullasch
Peber	umodne bær fra peberbusken	stærk	kød-, fiske- og grøntsagsretter
Safran	tørrede støvfang fra en krokusart	sød og krydret	risretter; Luciabrød, paella, fiskesupper



FOKUS PÅ KØD - SVINEKØD

Du kan finde undervisningsmateriale om svinekød på Danske Slagteriers hjemmeside på følgende internet-adresse:

www.ds-data.dk/fakta

WORKSHOP 1:

Kend kåltyperne

1. Lav en udstilling med 9 kåltyper.
2. Skriv ni skilte med kåltypernes navne på.
3. Lad eleverne placere skiltene ved kålene.
4. Skyl kålene og lad eleverne dufte til og smage på kålene.
5. Lad eleverne beskrive smagen på de forskellige kål. Hjælp eleverne med at finde ord, der passer til kålenes smag: Stærk, mild, nøddeagtig, rund, blid, sødlig, bitter osv.
6. Lad eleverne komme med forslag til, hvad kålene kan bruges til. Fremstil eventuelt nogle af elevernes forslag. Smag og vurdér rettens smag.

WORKSHOP 2:

Kend krydderierne

1. Lav en udstilling med 10 krydderier.
2. Skriv ti skilte med krydderiernes navn på.
3. Lad eleverne placere skiltene ved krydderierne.
4. Lad eleverne dufte og mærke på krydderierne.
5. Lad eleverne komme med forslag til hvilke retter, krydderierne kan anvendes i.
6. Fremstil eventuelt nogle af elevernes forslag. Smag og vurdér.

WORKSHOP 3:

Bland en salat

Kål	Frugt og grøntsager	Nødder	Dressing
Hvidkål	Appelsiner	Valnødder	Yoghurt
Rødkål	Æbler	Pinjekerner	Fløde
Spidskål	Mangofrugt	Hasselnødder	Crème fraîche
Savoykål	Ananas		Olivenerolie
Kålrabi	Rosiner		Citronsaft
Grønkål	Løg		Appelsinsaft
Rosenkål	Hvidløg		Frisk dild
Blomkål			Frisk persille
Glaskål			Frisk basilikum

1. Vælg mindst to ting fra kålgruppen.
2. Vælg højst to ting fra frugt og grøntsagsgruppen.
3. Vælg en ting fra nøddegruppen.
4. Vælg dressing.
5. Skyl og rens kålen. Skær den i TYNDE strimler og læg den i en skål.
6. Skyl og rens frugten eller grøntsagen. Skær den i terninger og læg den i skålen.
7. Hak nødderne. Kom dem i skålen og bland.
8. Hæld dressing over.
9. Udstil salaterne. Smag og vurdér salaterne.

WORKSHOP 4:

Middelalder

Middelaldermad med kål, svinekød og krydderier:
Opskrifter fra Bi Skaarup eller Bente Leed

WORKSHOP 5:

De 4K'er i gode gamle danske retter

hvor også mælk og mælkeprodukter var en nødvendighed. Gamle danske retter, der blev tilberedt på komfuret og med kødhakkeren som en uvurderlig hjælp.

1. Lad eleverne fremstille en eller flere af retterne.
2. Lad eleverne finde opskrifter i kokebøger.
3. Lad eleverne skrive ned, hvilke slags kål, kød, krydderier og kartofler de brugte.
4. Lad eleverne vurdere retternes smag og vurdere retternes aktualitet.

- Stuvet hvidkål
- Grønlangkål, kartofler, pølse
- Kåldolmere, fars
- Brunkål
- Brændende kærlighed

WORKSHOP 6:

Kombination

At kombinere måltider er at sammensætte de enkelte retter i et måltid og i de enkelte retter at kombinere ingredienser og krydderier på den mest optimale måde. I dag taler man for eksempel om et fusionskøkken, som kan defineres meget enkelt: Det bedste af alle verdener:

1. Lad eleverne kombinere de fire K'er i en wok-ret.
2. Lad eleverne vælge mellem følgende ingredienser:

<i>Kål</i>	<i>Kartofler</i>	<i>Krydderier</i>	<i>Kød</i>
kinakål	kartofler i tern	chili	svinekød
hvidkål	kartofler i tynde skiver	ingefær	i strimler
rosenkål snittet	kartofler i strimler	koriander	svinekød
broccoli		timian	magert hakket
savoykål		paprika	bacon
spidskål		peber	

Anvend jordnøddesolie til stegning.

3. Fotografér de fremstillede retter og læg billederne og eventuel opskrift ind på internettet.

ANDRE IDEER

1. På Kamel med Krydderier:
Lad eleverne finde ud af, hvor i verden de forskellige krydderier kommer fra.
Tegn evt. ind på et verdenskort.
2. Besøg en grønthandler og undersøg udbudet af kåltyper.
3. Lad eleverne medbringe kål, kartofler, krydderurter og eventuelt andre råvarer fra egen produktion. Tilbered et måltid af råvarerne.
4. Dæk bord!
Dæk et flot middelalderbord.
Dæk et bord, der passer til de gamle danske retter.
Dæk et bord, der passer til fusionsretterne.

Danskernes mad i middelalderen**- smag selv**

af Bente Leed
ålbøkke 1999

Fra haven til maven

Vibeke Lehn og Anemette Olesen
Aschehoug 1998

Fusions Food

af H&M 1997

Gastronomisk Leksikon

DET DANSKE
GASTRONOMISKE AKADEMI
Gyldendal 1998

God mad med mange grøntsager**Kokken og grønsagen**

Kræftens Bekæmpelse
Telefon: 35 25 75 00

Grønsager**- en køkkenhistorie**

af Else Marie Boyhus
Gyldendal 1996

**Gyldendals store urte-
og krydderibog****Krydderibogen**

af Anemette Olesen
Frydenlund

Kålkogebogen

Anemette Olesen
Høst & Søn 1987

Lademans Madvareleksikon

af Helle Lange
Forlaget Danmark 1984

Middelaldermad

af Bi Skaarup og Henrik Jacobsen
Gyldendal 1999

Mit krydderurtekøkken

af Anemette Olesen
Hovedland

Mit solskinskøkken

Kille Enna
Nova Vision 1998

Pjecer fra**Kartoffelafgiftsfonden****Pjecer fra Gau og Gasa****Radiokokken****- Lyst til grønt året rundt**

af Lars Sonne
L&R Fakta 1998

Grøn mad for unge kokke

af Brinck og Rader
Olivia 1997

Materiale om kartofler

Grindsted Landbrugsskole
1998

Spejderi-grøn spejdermad

KFUM-spejderne i DK
Marts 1999

Karolines Kogebog CD-Rom

Mejeriforeningen, Århus

Kartoffelkogebogen

Netto 1999

Bogen til hjemkundskab**- bid for bid**

Helle Brønnum Carlsen og
Annelise Terndrup Pedersen
Gyldendal 1998

*Materialet til Smagens Dag 1999 er udarbejdet af
Kirsten Marie Pedersen & Hanne Birkum Petersen
juli 1999*