

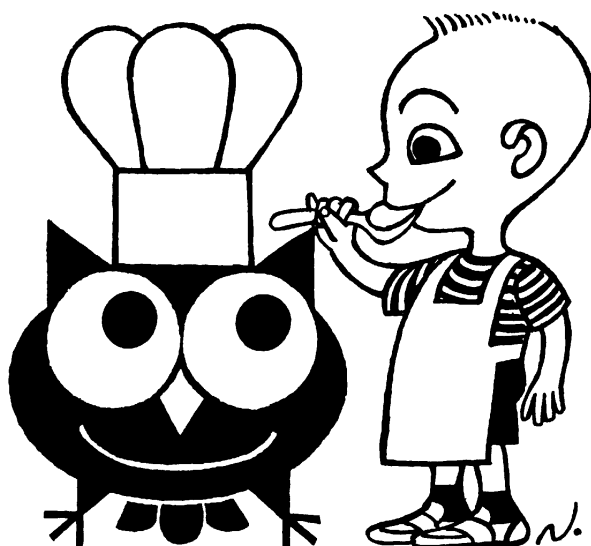
# ***SMAGENS DAG***

**SOS for smagsløgene!**

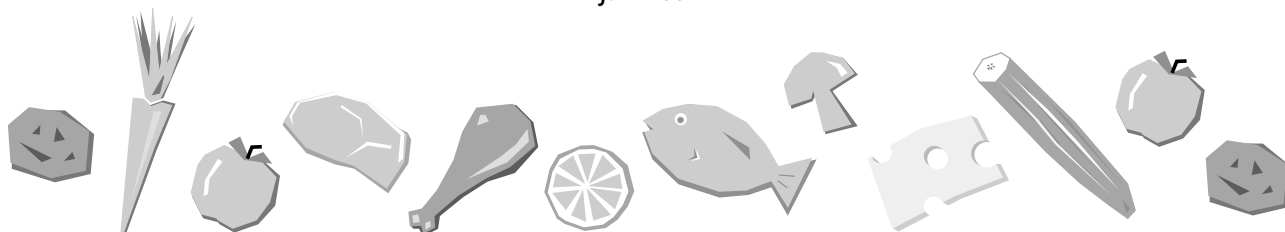
Sidste Onsdag i September

Materiale til temadag

***Det er fedt at smage!***



Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen  
Juni 2001



# NYT OM SMAGENS DAG – TIL HJEMKUNDSKABSLÆRERE OG ANDRE INTERESSEREDE

## DET ER FEDT AT SMAQE!

SOS for smagsløgene – traditionen tro er det igen Sidste Onsdag i September, i år den 26. september, at elever, kokke og lærere landet over sætter fokus på smagssansen. Smagen er den af vore sanser, der lettest bliver forsømt, når tempoet i køkkenet er skruet op. Derfor er der god grund til at stoppe op, lade den gode råvares smag fylde munden, undres og måske lære, at der er ukendte smagsvarianter, der er værd at samle på.

## FORMÅLET MED SMAGENS DAG

Formålet er, at eleverne får mange sansemæssige oplevelser og bliver præsenteret for mange smagsoplevelser. Eleverne får mulighed for at udtrykke deres smagsindtryk mangesidigt på baggrund af sansemæssige undersøgelser af forskellige råvarer: De føler, lugter, ser, lytter, smager og erfarer, hvordan sanserne indvirker på smagsoplevelsen. Sådan kan eleverne blive bevidste om en råvares mange smagsnuancer.



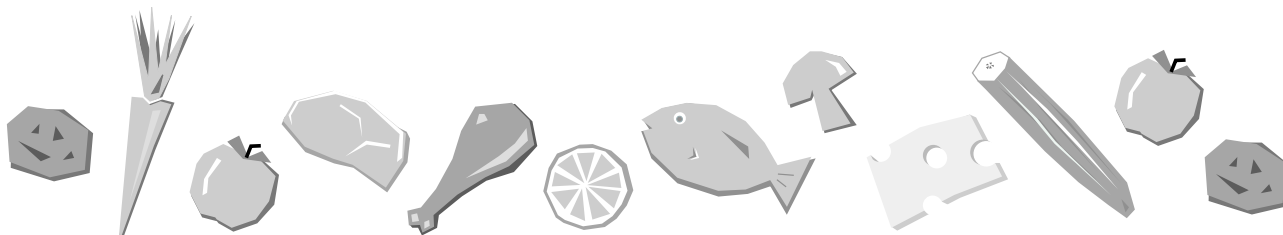
## NYT GRATIS UNDERVISNINGSMATERIALE

Er du og din skole også med i år? På internettet ligger et stort, gennearbejdet og gratis undervisningsmateriale om Smagens Dag. På [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) henter du materialet til fri kopiering. De to hjemkundskabslærere og forfattere Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen har skrevet et nyt materiale, hvor temaet i år er "Det er fedt at smage!" Her kan eleverne teste fedtstoffernes indflydelse på smagen i mange inspirerende workshops. Formålet er, at eleverne oplever, at det ikke er lige fedt, hvilket slags fedtstof man anvender, når man tilbereder mad, og hvilken rolle fedtstoffet har for madens smag. Der er ideer til såvel korte som længere smage-forløb.

Til hver skole er sendt to gratis plakater med kokken Mette Martinussen og nogle glade "smage-elever". Hæng plakaterne op på skolen, så alle ser, at I holder Smagens Dag.

## SÅDAN PLANLÆGGER DU SMAGENS DAG

Dagen planlægger du præcis, som det passer dig. Prøv at få en aftale med en lokal kok, slagter, bager eller anden fagmand. Han eller hun er gæstelærer på skolen i nogle timer eller en hel dag. I planlægger sammen, hvad I vil nå med eleverne. Lad jer inspirere af ideerne på [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk). Det behøver ikke at koste meget, men husk at aftale det i forvejen. Skolen betaler selv råvarerne.



## **SMAGENS DAG 2001**

---

### **VIND CHOKOLADE**

Har du spørgsmål om Smagens Dag, er du velkommen til at kontakte sekretariatet for Smagens Dag, pressesekretær Mariann Bach Nielsen, Glentevej 3, 2670 Greve, e-mail: mbn@2vejs.dk. Du kan ringe til sekretariatet i to perioder: 13.-17. august og 17.-21. september 2001 alle dage kl. 12-16. Telefon 43 60 00 76. Du kan naturligvis altid maile til sekretariatet.

For at kunne informere pressen om Smagens Dag og sætte medierne i forbindelse med skolerne, vil vi gerne vide, hvilke skoler, der holder Smagens Dag. Tilmeld din skole til Smagens Dag på [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) eller mail: [mbn@2vejs.dk](mailto:mbn@2vejs.dk) eller fax 43 60 03 76.

Der er 1 kg lækker Valrhona chokolade til de første ti skoler, der melder sig til.

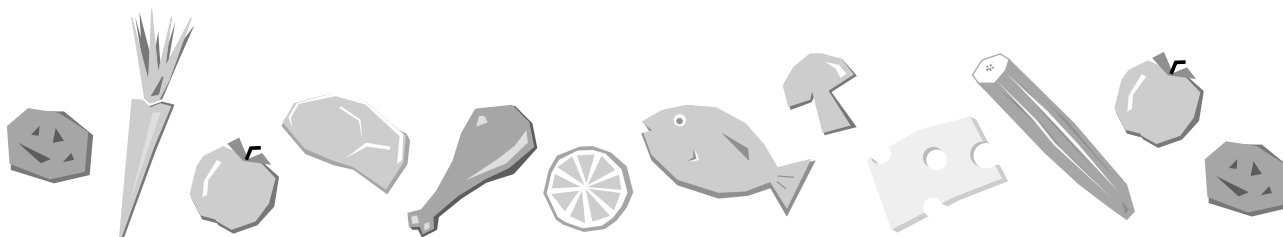
God fornøjelse med Smagens Dag - en ekstra mulighed for at give dine elever nogle spændende smagsmæssige oplevelser.

### **SMAGFULDE HILSNER FRA SMAGENS DAG**

Kokkesammenslutningen Euro-Toques har bragt Smagens Dag til Danmark. Her er ideen båret videre af engagerede hjemkundskabslærere og kokke i fællesskab. Blandt disse er lærerne Helle Brønnum Carlsen og Irene Eckermann samt kokkene Jan Friis-Mikkelsen og Claus Meyer.

Smagens Dag er i år sponsoreret af:

Danisco Sugar · Danske Slagterier · Fødevareministeriet, Rådet for Bedre Madkvalitet · GAU Gartneriernes Afsætningsudvalg · Kartoffelafgiftsfonden · Mejeriforeningen · Måltidets Hus · Netto





# SÅDAN TILRETTELÆGGER DU SMAGENS DAG 2001

## TIL UNDERVISEREN

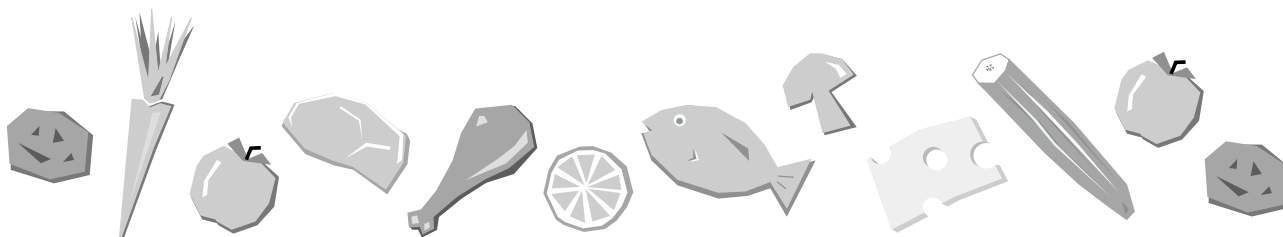
### SÅDAN TILRETTELÆGGER DU SMAGENS DAG 2001

Temaet **Det er fedt at smage!** er opdelt i tre emner og en smageordsbank med tilhørende eksperimenterende opgaver:

- **Emne 1: Hvor kommer fedtet fra?** med workshops:
  - Workshop 1: Hvor kommer fedtet fra?
  - Workshop 2: Frø og frugter der indeholder fedt
  - Workshop 3: Lav selv smør!
- **Emne 2: Hvad gør fedtet ved smagen?** med workshops:
  - Workshop 4: Smag på mælk
  - Workshop 5: Smag på surmælksprodukter
  - Workshop 6: Hvad gør fedtet for kakaos smag?
  - Workshop 7: Kød og fedt
  - Workshop 8: Hvad betyder fedtstoffet ved stegning for kødets smag?
  - Workshop 9: Grønsager og smag
  - Workshop 10: Karry – hot, hottere og hottest!
  - Workshop 11: Grønsagssuppe
- **Emne 3: Fedt og kultur** med workshops:
  - Workshop 12: Verdenens køkkener
  - Workshop 13: Dressinger af forskellige olier
  - Workshop 14: Saucer
  - Workshop 15: Et smagfuldt måltid

Workshopsene er tilrettelagt således, at eleverne i de første workshops arbejder med enkle problemstillinger og kan tilegne sig grundlæggende viden om fedtstoffers forekomst og smag.

Workshopsene kompleksitet øges, og sværhedsgraden stiger. Det er op til den enkelte underviser at udvælge og planlægge Smagens Dag, så dagens indhold stimulerer og udfordrer alle elever.



## SMAGEORDSBANK

### Formål

Formålet med smageordsbanken er, at eleverne udvider deres ordforråd med hensyn til at beskrive smageoplevelserne.

I kan bruge Smageordsbanken sammen med workshopsene. Eleverne bruger ordene fra smageordsbanken til at beskrive smageoplevelserne, når de vurderer smag. Smageordene kan være grundlag for diskussion og debat om smag i stedet for lydordene "uhm" og "adhr".

Smageordsbanken kan klippes ud som kort og lægges ved siden af de forskellige råvarer og retter, der ønskes vurderet. Med de enkelte kort kan man lave søjlediagram over gruppens smagsudtryk.

Det er vigtigt, at eleverne oplever, at smag er individuel, og at der ikke er en rigtig eller forkert smag. Eleverne kan selv finde flere smageord, der kan indgå i smageordsbanken.

## EMNE 1: HVOR KOMMER FEDTET FRA?

- Workshop 1: Hvor kommer fedtet fra?
- Workshop 2: Frø og frugter der indeholder fedt
- Workshop 3: Lav selv smør!

### Formål

Formålet med emne 1 er, at eleverne oplever og bliver bevidste om, hvor de forskellige fedtstoffer kommer fra samt erfarer, at fedtstoffer smager forskelligt.

### Mål

- At eleverne undersøger forskellige fedtstoffers smag og vurderer og udtrykker smagsoplevelsen.
- At eleverne tilegner sig viden om og erfarer, at fedtstoffer kommer fra både dyr og planter.

### Praksis

Eleverne arbejder individuelt med Workshop 1. Lad eleverne se, føle og dufte til de enkelte fedtstoffer, før de smager og vurderer. Det er vigtigt, at planteolierne er koldpressede, for at de har en aromatisk duft og smag. De raffinerede olier er neutrale i duft og smag og kan ikke bruges til opgaven.

Workshop 1 kan udbygges med Workshop 2, så eleverne oplever, at frø, kerner og nogle frugter indeholder fedt.

Gennem arbejdet med Workshop 3 oplever eleverne, at fedtstoffet smør kommer fra dyr ved selv at fremstille smør.

Danske Slagterier og Kødbranchens Fællesråd har udarbejdet forskellige plancher, der illustrerer, hvor fedtet sidder på dyrene. Se litteraturhenvisning side 28.

## EMNE 2: HVAD GØR FEDTET VED SMAGEN?

- Workshop 4: Smag på mælk
- Workshop 5: Smag på surmælksprodukter
- Workshop 6: Hvad gør fedtet for kakaos smag?
- Workshop 7: Kød og fedt
- Workshop 8: Hvad betyder fedtstoffet ved stegning for kødets smag?
- Workshop 9: Grønsager og smag
- Workshop 10: Karry – hot, hottere og hottest!
- Workshop 11: Grønsagssuppe

## Formål

Formålet med emnet er, at eleverne tilegner sig viden om fedtstoffernes indvirkning på og betydning for smag.

## Mål

- At eleverne gennem undersøgelser og vurderinger erfarer, at fedtindholdet i et produkt har betydning for dets smagsnuancer.
- At eleverne gennem undersøgelser og eksperimenter oplever, at valg af fedtstof har betydning for retters smag.

## Praksis

I Workshop 4, 5 og 6 undersøger og vurderer eleverne, hvordan fedtindholdet i forskellige mælkeprodukter har betydning for produktets smag. Lad eleverne vurdere, hvilken smagsmæssig betydning et højt- og et lavt fedtindhold har, ved at de smager og sammenligner deres smagsoplevelser.

Workshop 4, 5 og 6 kan udbygges med en opgave, der fokuserer på fedtindholdet i ost. Lad eleverne smage på mild Danbo 10, 20, 30 og 40% på brød og vurdere fedtprocentens betydning for smagen.

I Workshop 7 kan eleverne iagttage fedtmarmorering i kød fra forskellige dyr og erfare, at fedtstoffet i kødet er smags giver i de forskellige kødstykker. Det er en årsag til, at kødstykkerne smager forskelligt. Til smagsvurderingen kan eleverne bruge smageordsbanken.

Til Workshoppen er valgt smør til at stege i, men man kan også vælge et andet fedtstof. Det er vigtigt, at alle kødtyper bliver stegt i det samme fedtstof – et fedtstof, der er velegnet til stegning.

Se Fedt og olier. Forbrugerinformation. Se litteraturhenvisning side 28.

Under arbejdet med Workshop 8, 9 og 10 er valg af fedtstof i fokus. Eleverne oplever, at valg af fedtstof har smagsmæssigt betydning, når de eksperimenterer med stegning af det samme produkt i forskellige fedtstoffer – kød, grøntsager og krydderi. Eleverne vurderer de tilberedte produkters smagsnuancer. Brug smageordsbanken til vurderingerne.

## EMNE 3: FEDT OG KULTUR

- Workshop 12: Verdenens køkkener
- Workshop 13: Dressinger af forskellige olier
- Workshop 14: Saucer
- Workshop 15: Et smagfuldt måltid

## Formål

Formålet med emnet er, at eleverne tilegner sig viden om, at fedtstoffernes anvendelse er historisk betinget og bundet til et områdes madkultur.

## Mål

- At eleverne gennem praktisk og eksperimenterende arbejde erfarer, at fedtstoffernes anvendelse er kulturelt bestemt.
- At eleverne oplever fedtstoffernes rolle i fusionskøkkenet.

## Praksis

Eleverne tilbereder retter, salater og saucer fra forskellige madkulturer. Der fokuseres på fedtstofferne og retternes regionale præg blandt andet ved valg af råvarer. Eleverne vurderer retternes smag og diskuterer fedtstoffernes indflydelse på smagen. Brug smageordsbanken til vurderingen.

I workshop 15 bruger eleverne de erfaringer og oplevelser, de har fået gennem arbejdet med de øvrige workshops til **Det er fedt at smage!**

## SMAGEORDSBANK

---

### SMAGEORDSBANK

Når du smager, bruger du dine sanser. Med tungen kan du smage sødt, surt, salt og bittert.

Når du skal fortælle andre om dine smagsoplevelser, kan du bruge ordene fra smageordsbanken.

Indsæt selv flere ord.

Klip ordene ud og brug dem som kort, når du skal sætte ord på dine smagsoplevelser.

<b>BITTER</b>	<b>BLID</b>	<b>CREMET</b>	<b>FEDTET</b>
<b>FERSK</b>	<b>FRISK</b>	<b>FYLDIG</b>	<b>HOT</b>
<b>KRAFTIG</b>	<b>KRYDRET</b>	<b>LET- BITTER</b>	<b>MILD</b>
<b>NØDDE- AFTIG</b>	<b>RUND</b>	<b>RØGET</b>	<b>SAFTIG</b>



<b>SALT</b>	<b>SPRØD</b>	<b>STÆRK</b>	<b>SUR</b>
<b>SYRLIG</b>	<b>SØD</b>	<b>SØDLIG</b>	<b>TØR</b>
<b>VANDET</b>			

# WORKSHOP 1

## EMNE 1: HVOR KOMMER FEDTET FRA?

### Workshop 1: Hvor kommer fedtet fra, og hvordan smager det?

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

#### Hvor kommer fedtet fra?

Fedt kommer fra dyr og planter. Under huden har dyrene et fedtlag, og der sidder også fedt mellem muskelfibrene. I planterne sidder fedtet i frøene eller i selve frugten. Man kan vælge at bruge fedt fra planter eller fedt fra dyr, eller man kan blande fedt fra dyr og planter.



I skemaet kan du se, hvor fedtet kommer fra.

FRA DYR	FRA PLANTER	FRA DYR OG PLANTER
Smør Svinefedt Andefedt Ghee	Olivenolie Rapsolie Sesamolie Vindruekerneolie Jordnøddeolie Plantemargarine Majsolie Palmin Valnøddeolie	Kærgården Stegemargarine Minarine

#### Fedt smager forskelligt

Undersøg hvordan de forskellige slags fedt smager.

Vælg mindst et fedtstof fra hver gruppe. Smør det på rugbrød eller flute og beskriv smagen.

Brug ord fra smageordbanken.

FEDTSTOFFETS NAVN	SMAG
<b>FEDT FRA DYR</b>	
<b>FEDT FRA DYR</b>	
<b>FEDT FRA PLANTER</b>	
<b>FEDT FRA PLANTER</b>	
<b>FEDT FRA DYR OG PLANTER</b>	
<b>FEDT FRA DYR OG PLANTER</b>	

Tilføj eventuelt flere typer fedtstof.

## WORKSHOP 2

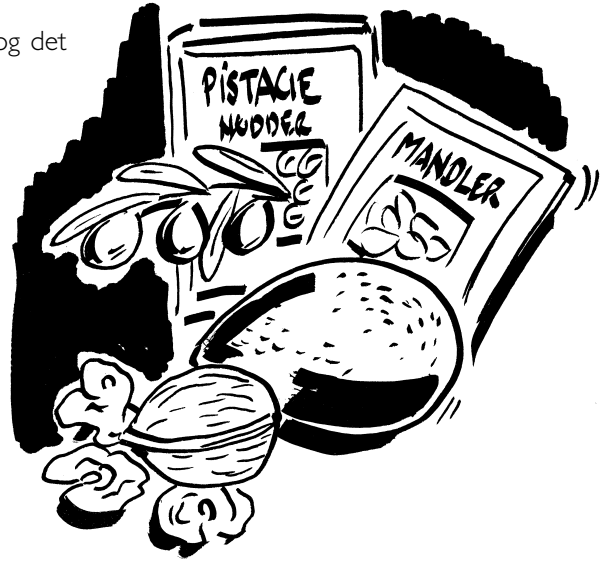
### Workshop 2: Frø og frugter der indeholder fedt

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

Frø, kerner og nogle frugter indeholder fedt, og det kan smages.

#### Smag på

- Oliven
- Avocado
- Mandler
- Hasselnøddekerner
- Valnødder
- Solsikkefrø
- Pinjekerner
- Jordnødder
- Pistacienødder
- Sesamfrø



Hvis du trykker frøet, kernen eller frugten mod køkkenrulle, kan du se en fedtplet. Prøv det!!

FRUGT ELLER KERNE	SMAG	FEDTPLET PÅ KØKKENRULLE? JA / NEJ
OLIVEN		
AVOCADO		
MANDEL		
HASSELNØD		
VALNØD		
SOLSIKKEKERNE		
PINJEKERNE		
JORDNØD		
PISTACIENØD		
SESAMFRØ		

Af hvilke kerner og frugter laves der olie? \_\_\_\_\_

## WORKSHOP 3

### Workshop 3: Lav selv smør!

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

Du kan selv lave smør. Følg opskriften.

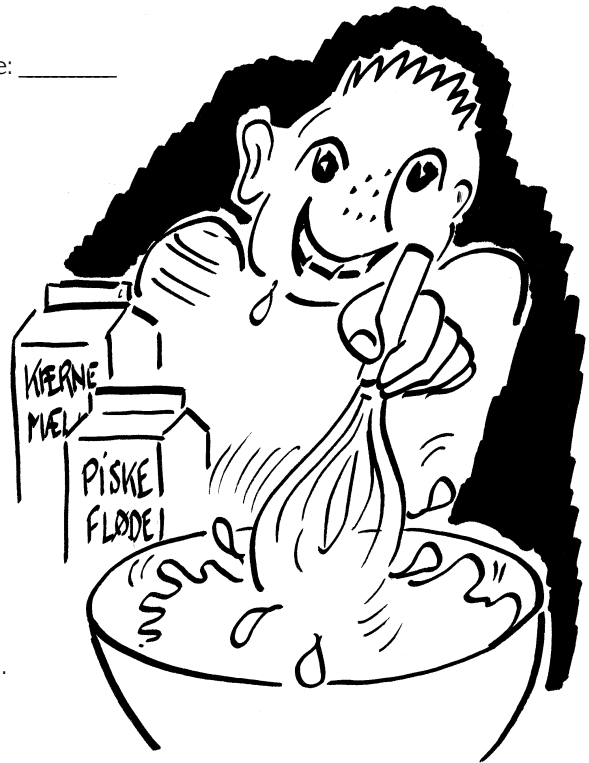
#### Smør

#### 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. Kom meget lidt salt i smørret.
5. Smag på smørret og på væsken, som kaldes valle.



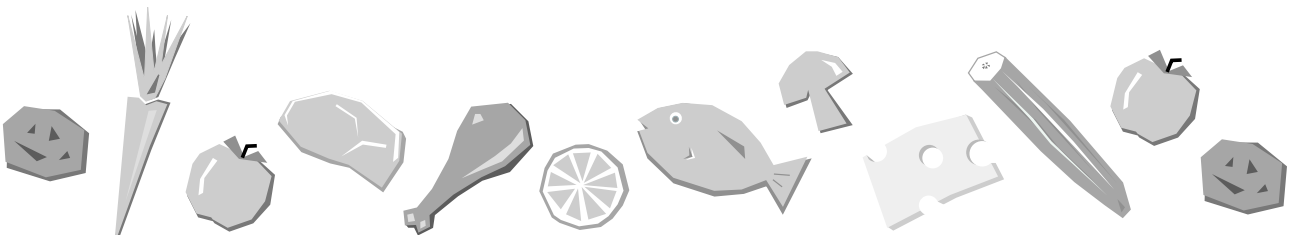
Hvordan smager smørret? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvordan smager væsken? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Du kan sammenligne smørrets smag og konsistens med købt saltet smør, usaltet smør og Kærgården.



## WORKSHOP 4

### EMNE 2: HVAD GØR FEDTET VED SMAGEN?

#### Workshop 4: Smag på mælk

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

Du kan købe mælk med forskellig fedtindhold, som har betydning for mælkens smag. Smag på forskellig slags mælk og vurder smagen.

MÆLK	FEDTPROCENT	SMAG
SØDMÆLK		
LETMÆLK		
MINIMÆLK		
SKUMMETMÆLK		
KÆRNEMÆLK		



## WORKSHOP 5

### Workshop 5: Smag på surmælksprodukter

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

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



Du kan købe mange slags surmælksprodukter. Det er mælk, der er syrnede med mælkesyrebakterie. Surmælksprodukter har forskelligt fedtindhold, som også har betydning for smagen.

SURMÆLKSPRODUKT	FEDTPROCENT	SMAG
<b>FROMAGE BLANC</b>		
<b>FROMAGE FRAIS</b>		
<b>SYRNET FLØDE 9</b>		
<b>CREME FRAICHE 18</b>		
<b>CREME FRAICHE 38</b>		
<b>YLETTE</b>		
<b>YMER</b>		
<b>YOGHURT</b> Du kan få mange slags yoghurt		
<b>YOGHURT</b>		
<b>YOGHURT</b>		

Hvilken betydning har mælkeproduktets fedtstof for smagen? \_\_\_\_\_

## WORKSHOP 6

### Workshop 6: Hvad gør fedtet for kakaos smag? Smag på kakao

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

#### I skal lave kakao med

- skummetmælk
- letmælk
- sødmælk

Sammenlign de færdige kakaodrikke. Sammenlign evt. også med kakaodrik på flaske og i karton.

#### Opskrift

##### 4–6 personer

##### Kakao med skummetmælk

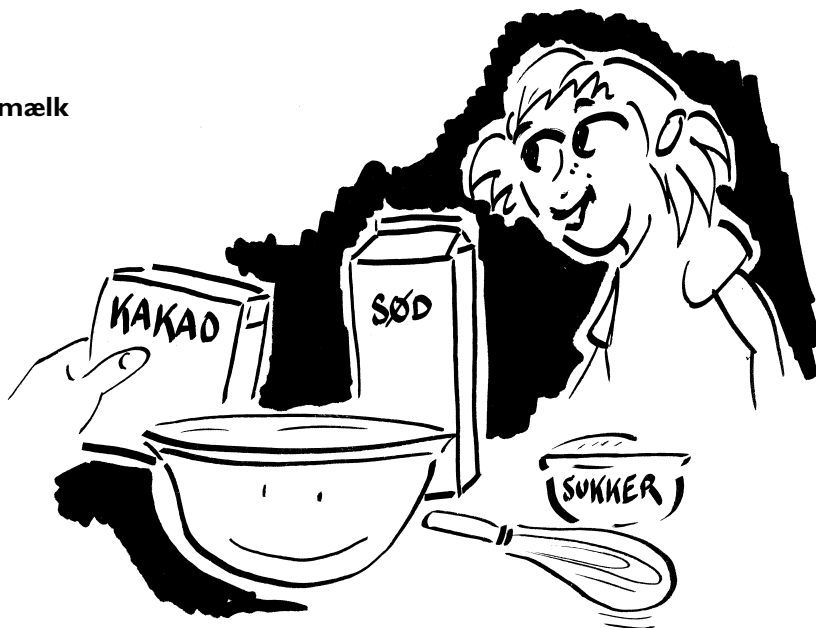
- 3 spsk. kakao
- 3 spsk. sukker
- 1 liter skummetmælk

##### Kakao med letmælk

- 3 spsk. kakao
- 3 spsk. sukker
- 1 liter letmælk

##### Kakao med sødmælk

- 3 spsk. kakao
- 3 spsk. sukker
- 1 liter sødmælk



#### Sådan skal I gøre

1. Kom kakao og sukker i en skål. Bland det.
2. Hæld 1 dl mælk i skålen og rør det godt sammen.
3. Kom resten af mælken i en gryde.
4. Hæld kakaoblandingen i gryden og pisk.
5. Bring kakaoen i kog. Rør imens.

Vurder kakao-drikkenes smag

DRIK	SMAG
KAKAO MED SØDMÆLK	
KAKAO MED LETMÆLK	
KAKAO MED SKUMMETMÆLK	
KAKAO FRA KARTON	
KAKAO FRA FLASKE	

Hvad betyder mælkens fedtindhold for kakaos smag? \_\_\_\_\_

# WORKSHOP 7

## Workshop 7: Kød og fedt

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

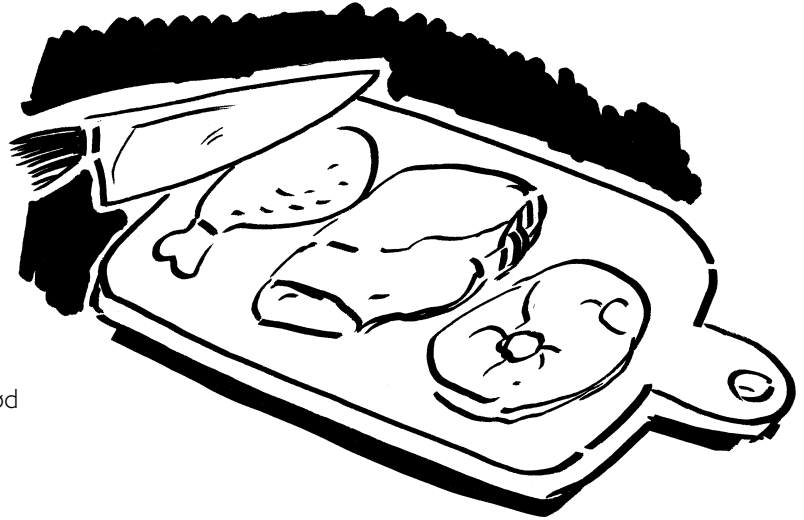
Hvor sidder fedtet på og i kødet, og hvilken betydning har det for kødets smag?  
Steg kødstykker fra forskellige dyr i den samme slags fedtstof. F.eks. smør.  
Beskriv og vurder kødstykkernes smag.

I skal undersøge smagen i kød fra

- svin
- kalkun
- okse
- lam
- kylling

### Opskrift

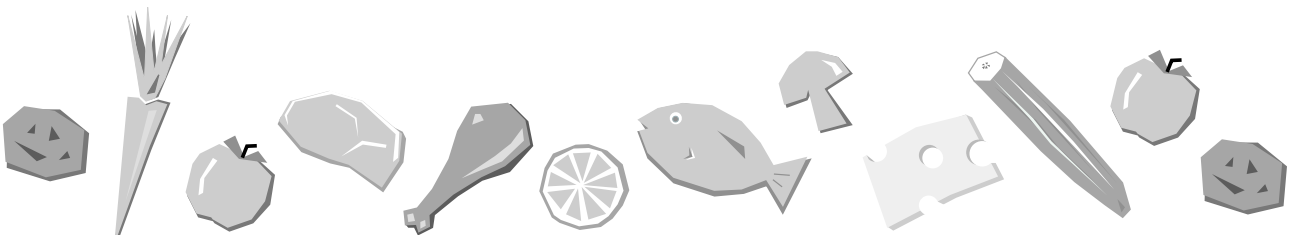
I okseinderlårskøf  
I nakkekotelet  
I kalkunschnitzel  
I lammekotelet  
I stk. kyllingebryst  
15 g smør til hvert stykke kød  
Lidt salt og peber



### Sådan skal I gøre

1. Læg smørret på en pande. Brun smørret og skru ned.
2. Læg kødet på panden. Drys med salt og peber.
3. Steg kødet, til det er gennemstegt.
4. Vurder kødets smag.

KØD	FEDTSTOF	SMAG
OKSEKØD		
SVINEKØD		
KALKUN		
LAM		
KYLLING		





## WORKSHOP 8

### Workshop 8: Hvad betyder fedtstoffet ved stegning for kødets smag?

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

I skal undersøge, hvordan kyllingebryst smager, når det er stegt i forskellige fedtstoffer.

#### Opskrift

7 stk. kyllingebryst

15 g smør

1 spsk. sesamolie

1 spsk. rapsolie

1 spsk. olivenolie

15 g svinefedt

15 g andefedt

15 g margarine

lidt salt

lidt peber

Steg hvert kyllingebryst i strimler sådan:

#### Sådan skal I gøre

1. Skær kyllingebrystet i strimler.
2. Kom fedtstoffet på en pande. Varm det op. Skru ned.
3. Brun kyllingestrimlerne. Drys med salt og peber.
4. Steg kyllingestrimlerne til de er gennemstegte.

Vurder kyllingestykkernes smag

KYLLING	SMAG
KYLLINGESTRIMLER STEGT I SMØR	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I SESAMOLIE	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I RAPSOLIE	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I OLIVENOLIE	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I SVINEFEDT	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I ANDEFEDT	
KYLLINGESTRIMLER STEGT I MARGARINE	

Hvilken betydning har fedtstoffet for kyllingekødets smag?

## WORKSHOP 9

### Workshop 9: Grønsager og smag

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

Undersøg, hvordan de samme grønsager smager, når de er svitset i forskellige fedtstoffer og sammenlign smagen.

Fedtstof:

- smør
- olivenolie
- rapsolie
- jordnøddeolie

Til hver portion skal I bruge

- 1 gulerod
- 1/2 squash
- 1 kartoffel
- 1/4 selleri
- 20 g fedtstof
- lidt salt
- lidt peber



#### Sådan skal I gøre

1. Vask og skræl grønsagerne og skær dem i pinde.
2. Vælg fedtstof, og kom det i en lille gryde. Varm fedtstoffet op, og skru ned.
3. Svits grønsagerne, til de er møre.
4. Drys med salt og peber.
5. Sammenlign grønsagernes smag.
6. Sæt jeres resultater ind i skemaet. Brug ord fra smageordsbanken.

#### Du kan også.....

Dampe grønsagerne i lidt vand tilsat salt. Smag på grønsager og sammenlign med de stegte grønsager.

FEDTSTOF	SMAG
SMØR	
OLIVENOLIE	
RAPSOLIE	
JORDNØDDEOLIE	
MINUS FEDTSTOF	

## WORKSHOP 10

---

### Workshop 10: Karry – hot, hottere og hottest!

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

Undersøg hvordan karry smager, når det er "brændt af" på forskellig måde.  
Hvad sker der med karryens smag, når det bliver "brændt af":

- på tør pande
- stegt i smør
- kogt i vand
- kogt i kokosmælk.

#### Sådan skal I gøre

1. Kom 1 tsk. karry på en varm pande. Rist det og læg det på en tallerken.
2. Kom 10 g smør på en lille pande og varm det op. Kom karryen på panden og rist det. Læg det på en tallerken.
3. Kom 1/2 dl vand og 1 tsk. karry på en lille pande. Kog det. Læg det på en tallerken.
4. Kom 1/2 dl kokosmælk og 1 tsk. karry på en lille pande. Kog det. Læg det på en tallerken.
5. Smag på de fire afbrændte karryer! Vurder fedtets betydning for karryens smag.

Lav et karrybarometer:

Hot  
hottere  
hottest  
hot hottest

Lav en karryret og afbrænd karryen, så retten bliver hot, hottere eller hottest!  
Søg efter opskrifter på internettet.



# WORKSHOP 11

## Workshop 11: Grønsagssuppe

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

I skal vurdere smagen på en grønssagssuppe, når den er tilberedt på tre forskellige måder:

1. Uden tilsætning af mælkeprodukt
2. Tilsat A38
3. Tilsat fløde

### Grønsagssuppe

#### Opskrift

- 1 porre
- 2 store kartofler
- 10 g smør
- 1/2 liter hønsebouillon
- lidt salt
- lidt peber



#### Sådan skal du gøre

1. Vask og rens porren og skær den i tynde skiver.
2. Skræl kartoflerne og skær dem i terninger.
3. Kom smørret i en gryde og smelt det.
4. Kom porreskiverne i gryden og svits dem.
5. Kom kartoflerne i gryden. Rør.
6. Kom hønsebouillon i gryden. Kog i 20 minutter.
7. Hæld suppen i en blender.
8. Blend suppen og hæld den tilbage i gryden.
9. Smag til med salt og peber.

Lav tre portioner af suppen.

#### Suppe 1: Uden tilsætning af mælkeprodukt.

Følg fremgangsmåden fra 1-9.

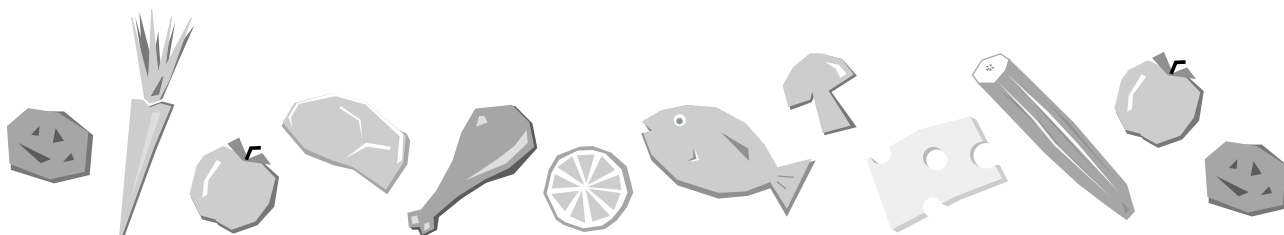
#### Suppe 2: Tilsat A38

Følg fremgangsmåden fra 1-8. Rør 1 tsk. maizenamel sammen med 1 dl A38. Hæld blandingen i suppen og rør. Smag til med salt og peber.

#### Suppe 3: Tilsat fløde

Følg fremgangsmåden fra 1-8. Hæld 1 dl fløde i suppen og rør. smag til med salt og peber.

Vurder de tre suppers smag. Brug ord fra smageordsbanken.



## WORKSHOP 12

### EMNE 3: FEDT OG KULTUR

#### Workshop 12: Verdens køkkener

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

Man bruger forskellige fedtstoffer i forskellige dele af verden. Før brugte man i Danmark mest svinefedt, smør og margarine. Ved Middelhavet brugte man olivenolie og i Østen sesamolje og jordnøddeolie. Man brugte de fedtstoffer, det var muligt at producere i området. I dag bruger man stadig de samme fedtstoffer, men i danske retter bruges nu mange fedtstoffer, der stammer fra andre dele af verden. Fedtstoffer er smagsgivere og er med til at fremhæve den enkelte madkulturs smag.

Lav retter fra Danmark, Grækenland og Kina. Inden I går i gang med at lave retterne, så duft og smag på fedtstofferne. Sammenlign de enkelte retters smag og dufte samt vurder, hvilken indflydelse fedtstofferne har på rettens smag.

#### Opskrift 1: Danmark

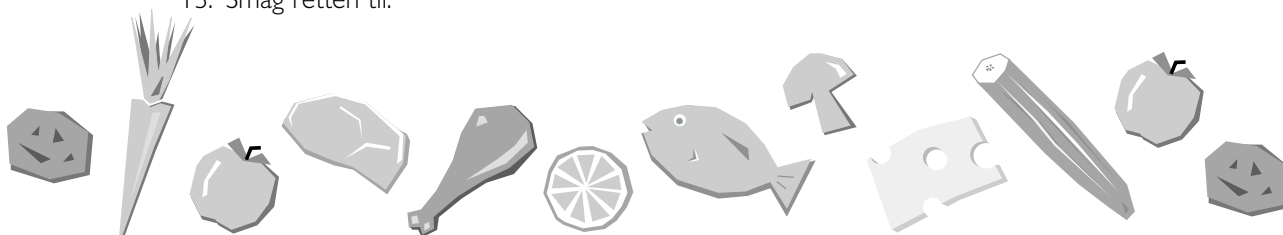
250 g svinekød i strimler  
1 løg  
150 g hvidkål i strimler  
125 g champignon  
1 æble  
25 g smør  
1 tsk. karry  
1/2 tsk. salt  
lidt peber  
1 1/2 dl vand  
1 dl fløde



Tilbehør: Kartoffelmos.  
Find en opskrift på kartoffelmos.

#### Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løget.
2. Skyl hvidkålen og skær den i meget tynde strimler.
3. Rens champignonerne og skær dem i skiver.
4. Skræl æblet og skær det i terninger.
5. Kom smørret i en gryde. Brun det og skru ned.
6. Kom kødet i gryden. Brun det på alle sider.
7. Tag kødet op og læg det på en tallerken.
8. Kom løg og hvidkål i gryden. Svits.
9. Kom champignon og æblet i gryden. Rør og svits.
10. Kom karry, salt og peber i gryden. Rør.
11. Kom kødet i gryden.
12. Hæld vand og fløde i gryden. Kog i 15 minutter.
13. Smag retten til.



### Opskrift 2: Grækenland

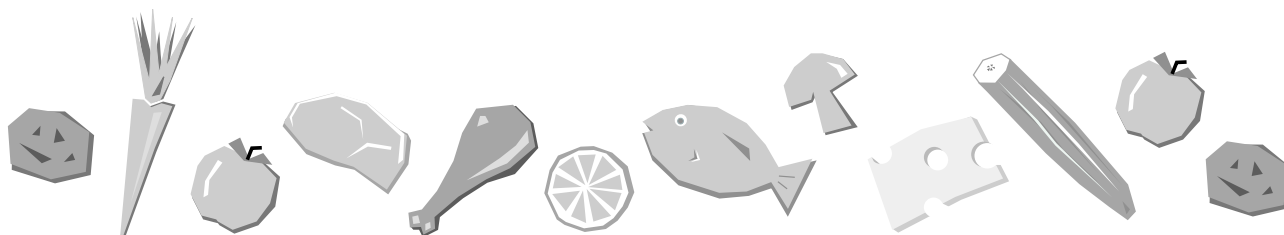
250 g svinekød i strimler  
3 peberfrugter ( 250 g )  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse flåede tomater  
3 spsk. olivenolie  
1/2 tsk. salt  
lidt peber  
8 stilke persille  
1 stilk timian



Tilbehør: Græsk landbrød.  
Find en opskrift på græsk landbrød.

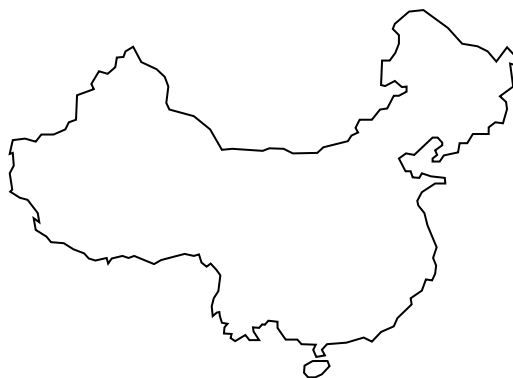
#### Sådan skal du gøre

1. Skyl peberfrugterne og skær dem i strimler.
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Skyl timianen.
4. Pluk persillen af stilk. Skyl og hak den.
5. Hæld olien i en gryde. Varm den op.
6. Kom kødet i gryden. Brun det på alle sider.
7. Tag det op og læg på en tallerken.
8. Kom løg, hvidløg og peberfrugter i gryden. Svits og rør.
9. Hæld de flåede tomater i gryden.
10. Kom timian. Salt og peber i gryden. Rør.
11. Kom kødet i gryden. Kog i 15 minutter.
12. Server retten og drys hakket persille over.



### Opskrift 3: Kina

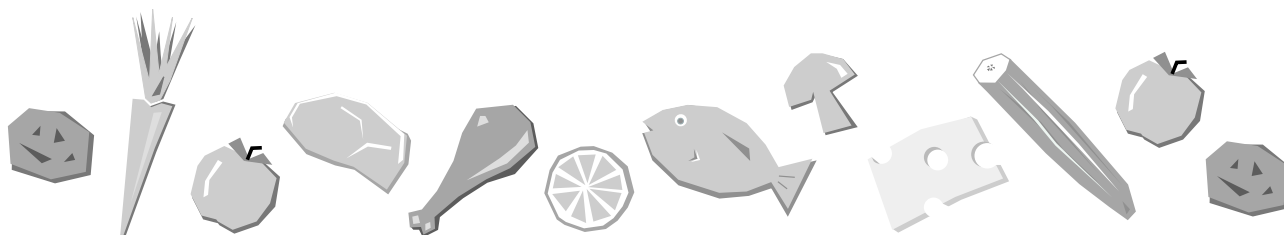
250 g svinekød i strimler  
1 fed hvidløg  
1 rød chili  
1 bundt forårsløg  
2 gulerødder  
2 spsk. sesamolie  
2 spsk. soyasauce  
1/2 hønsebouillon terning  
2 dl vand  
lidt salt  
lidt peber



Tilbehør: Jasminris eller æg-nudler.  
Følg opskriften på indpakningen.

#### Sådan skal du gøre

1. Pil og hak hvidløget.
2. Skyl chilien og skær den i tynde strimler.
3. Skyl og rens forårsløgene og skær dem i skiver.
4. Skyl og skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
5. Kom olien i en gryde. Varm den op. Skru ned.
6. Kom kødet i gryden og brun det på alle sider.
7. Tag kødet op og læg det på en tallerken.
8. Kom hvidløg, chili, og gulerødder i gryden. Svits og rør.
9. Kom bouillonterning og vand i gryden. Rør.
10. Kom kødet i gryden.
11. Kom salt, peber og soyasauce i gryden. Rør.
12. Kog i 10 minutter.
13. Kom forårsløg i gryden og kog i 5 minutter.
14. Smag retten til.



## WORKSHOP 13

### Workshop 13: Dressinger af forskellige olier

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

Fedtstof er smagsgiver i dressinger. Lav følgende dressinger og smag dem på en grøn salat. Vurder, hvad de forskellige fedtstoffer betyder for smagen. Skriv din vurdering ind i skemaet. Du kan bruge ord fra smageordsbanken.

**1. Dressing af:  
Soya, sesamolie**

3 spsk. sesamolie  
2 spsk. soyasauce  
lidt salt  
lidt peber

**2. Dressing af:  
Citron, valnøddeolie**

3 spsk. valnøddeolie  
1 spsk. citronsaft  
lidt salt  
lidt peber

**3. Dressing af:  
Jordnøddeolie, risvinseddike**

3 spsk. jordnøddeolie  
1-2 spsk. risvinseddike  
lidt salt  
lidt peber

**4. Dressing af:  
Citron, fløde, sukker**

1/2 dl fløde  
1 spsk. citronsaft  
lidt sukker

**5. Dressing af:  
Olivenolie, balsamicoeddike**

3 spsk. olivenolie  
1 1/2 sps. balsamicoeddike  
1/2 tsk. salt  
lidt peber

Bland de 5 dressinger:

Lav 5 salater af grøn salat og agurketeringer.  
Husk at skylle grøntsagerne.  
Hæld en dressing over hver salat og smag.  
Vurder salaternes smag.



SALAT	SMAG – HVAD BETYDER DE FORSKELLIGE OLIER FOR SMAGEN?
SALAT MED SESAMOLIE OG SOYASAUCE	
SALAT MED VALNØDDEOLIE OG CITRON	
SALAT MED JORDNØDDEOLIE OG RISVINSEDDIKE	
SALAT MED FLØDE OG CITRON	



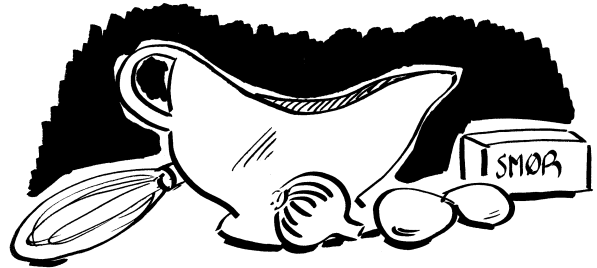
### Workshop 14: Saucer

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

I skal undersøge, hvad der er grundelementer i en sauce, og hvad der giver saucen smag? De seks saucer stammer fra forskellige madkulturer. Lav saucer, og smag på dem sammen med en ovnstegt kartoffelbåd. Diskuter smagsnuancerne, og find ud af, hvor saucerne stammer fra. Der er saucer fra: Frankrig, Italien, Thailand og Danmark.

#### Mayonaisesovs – aioli

3 fed hvidløg  
2 pasteuriserede æggeblommer  
lidt salt  
lidt peber  
2 dl olivenolie  
2 spsk. citronsaft



#### Sådan skal du gøre

1. Pil hvidløget og pres det.
2. Kom hvidløg, æggeblommer og salt i en blender. Blend.
3. Hæld olien langsomt i en tynd stråle i blenderen, mens den blander.
4. Smag til med citronsaft, salt og peber.

#### Hollandaise

200 g smør  
4 pasteuriserede æggeblommer  
1/2 dl fløde  
salt  
peber  
lidt citronsaft

#### Sådan skal du gøre

1. Kom smør, æggeblommer og fløde i en gryde.
2. Bring det langsomt op til kogepunktet, mens du pisker.
3. Pisk hele tiden indtil saucen giver den første boble. Tag gryden af.
4. Smag til med salt, peber og citronsaft.

#### Pesto

2 fed hvidløg  
25 g pinjekerner  
2 spsk. friskrevet parmesanost  
1 bundt basilikum  
2 spsk. olivenolie

#### Sådan skal du gøre

1. Pil hvidløgene.
2. Kom hvidløg, pinjekerner, parmesanost, basilikumblade i en foodprocessor. Blend.
3. Kom olivenolien i foodprocessoren. Blend.

### Sauce på fond

2 skalotteløg  
15 g smør  
1 1/2 dl hvidvin  
3/4 liter hønsfond  
1 dl fløde  
frisk estragon  
salt  
peber  
lidt sukker

### Sådan skal du gøre

1. Pil og hak skalotteløgene.
2. Kom smørret i en gryde. Smelt det.
3. Kom løgene i gryden og svits dem.
4. Hæld hvidvinen i gryden og kog den ind.
5. Kom hønsfonden i gryden og kog ind til 1 1/2 dl.
6. Hæld fløden i gryden. Kog.
7. Klip estragonen ned i saucen. Kog.
8. Smag til med salt, peber og sukker.

### Tomatsauce

6 tomater  
1/2 tsk. estragon  
lidt salt  
lidt peber

### Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne og skær dem i terninger.
2. Kom tomater og estragon i en gryde. Kog til en jævn sauce.
3. Smag til med salt og peber.

### Sauce med kokosmælk

1 lille løg  
1 fed hvidløg  
1 rød chili  
1 stilk citrongræs  
1 spsk. jordnøddeolie  
1 tsk. karry  
2 dl kokosmælk  
lidt salt  
lidt peber  
lidt sukker  
lidt limesaft

### Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skyl chilien og skær den i tynde strimler.
3. Fjern citrongræssets grove blade. Hak citrongræsset.
4. Hæld jordnøddeolien i en gryde. Varm den op. Skru ned.
5. Kom løg, hvidløg, chili, citrongræs og karry i gryden. Svits.
6. Hæld kokosmælken i gryden og rør.
7. Kog saucen i 5 minutter.
8. Smag til med salt, peber, sukker og limesaft.

## WORKSHOP 15

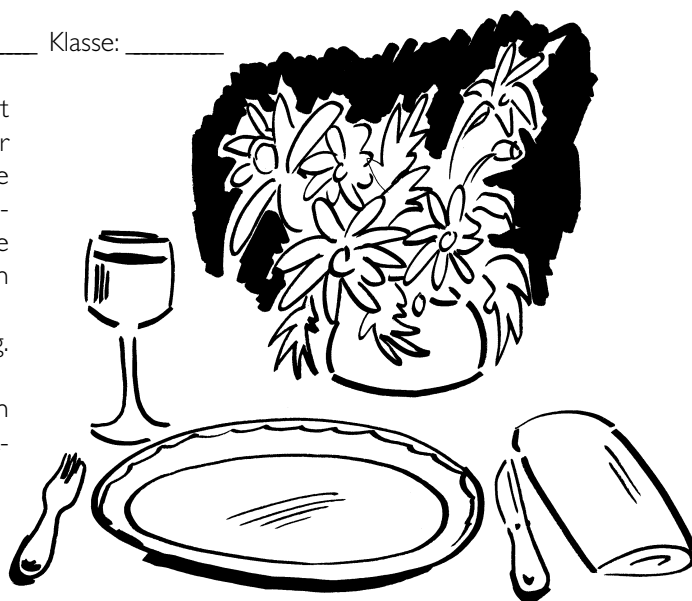
### Workshop 15: Et smagfuldt måltid

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

I skal planlægge et smagfuldt måltid, det vil sige et måltid, hvor alle retter passer godt sammen, og hvor smagen i de enkelte retter er afstemt. I skal udvælge råvarer til måltidet, og I skal tænke på, hvordan I tilbereder det, så den rette smag kommer frem.

Husk at råvarer i sæson har mest smag.

Måltidet skal bestå af en forret, en hovedret og en dessert. Udfyld skemaet, når I planlægger måltidet.



RET	INGREDIENS	FEDTSTOF	TILBEREDNING
<b>FORRET</b>			
<b>HOVEDRET</b>			
<b>DESSERT</b>			

Lav retterne. Dæk et smukt bord og nyd det gode måltid!

### HER KAN DU LÆSE MERE

#### **Bogen til hjemkundskab – bid for bid**

Af Helle Brønnum Carlsen og Annelise Terndrup Pedersen  
Gyldendal Undervisning 1998

#### **Fakta om fedt**

En forbrugerguide om gode olier  
Af John Finnegan  
Forlaget Politisk Revy 1996

#### **Fedt og olier**

Forbrugerinformation 1998

#### **Gastronomisk leksikon**

Red. Jørgen Fakstorp og Else-Marie Boyhus  
Det Danske Gastronomiske Akademi  
Gyldendal 1998

#### **Ingredienser**

##### **Den store bog om råvarer**

Af Loukie Werle og Jill Cox  
Könemann 2000

#### **Kost, krop, kemi**

Af Peder Bæk og Anne Teander  
Gyldendal

#### **Mad fra andre lande**

##### **- Spanien, Frankrig, Italien og Grækenland**

Af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen  
Gyldendal 1995

#### **Rapport om fedt**

Becel

Gratis materiale. Kan bestilles på telefon 43 28 43 28.

#### **Smør og anvendelse af mælkefedt**

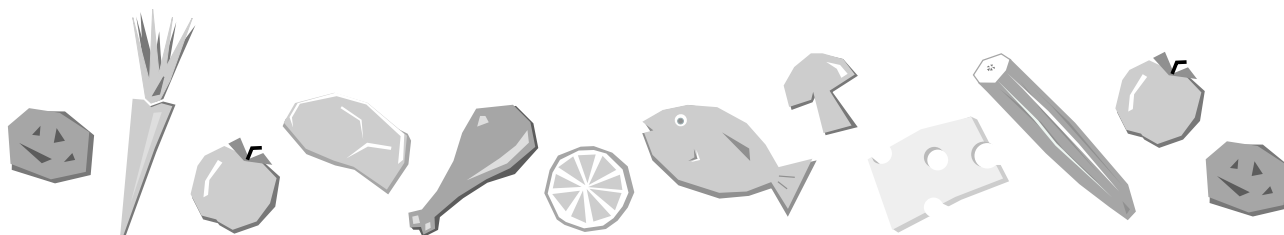
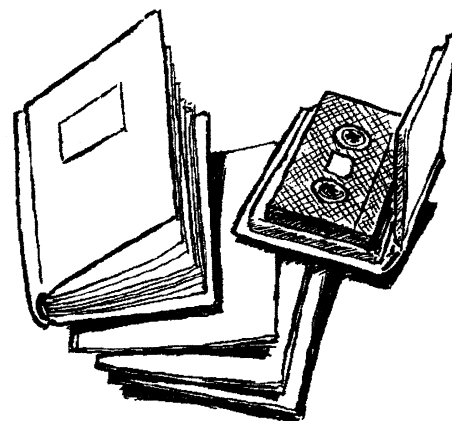
Erik Christiansen & Ruben Mols Jepsen  
Mejeriforeningen

#### **Undervisningsmateriale fra Danske Slagterier**

Se mere på [www.danskeslagterier.dk/fakta/info/Index.htm](http://www.danskeslagterier.dk/fakta/info/Index.htm)

#### **Undervisningsmateriale fra Kødbranchens Fællesråd**

Se mere på [www.meatboard.dk/](http://www.meatboard.dk/)



## INTERESSANTE NETADRESSER

---

### INTERESSANTE NETADRESSER

Danske Slagterier	<a href="http://www.danskeslagterier.dk">www.danskeslagterier.dk</a>
Mejeriforeningen	<a href="http://www.mejeri.dk">www.mejeri.dk</a>
Netto	<a href="http://www.netto.dk">www.netto.dk</a>
Fødevareministeriet, Rådet for Bedre Madkvalitet	<a href="http://www.fvm.dk">www.fvm.dk</a>
Kartoffelafgiftsfonden	<a href="http://www.lkfvandel.dk">www.lkfvandel.dk</a>
GAU	<a href="http://www.gau.dk">www.gau.dk</a>
De Danske Sukkerfabrikker	<a href="http://www.daniscosugar.dk">www.daniscosugar.dk</a>
Forbrugerstyrelsen	<a href="http://www.forbrugerstyrelsen.dk">www.forbrugerstyrelsen.dk</a>
Sundhed dk	<a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a>

### Opskrifter

6 om dagen	<a href="http://www.6omdagen.dk">www.6omdagen.dk</a>
DANSKE SLAGTERIER - opskrifter med svinekød	<a href="http://www.15opskrifter.dk">www.15opskrifter.dk</a>
Anne Larsen opskrifter	<a href="http://www.annelarsen.dk">www.annelarsen.dk</a>
"Appetit" - kogebog	<a href="http://www.appetit.dk">www.appetit.dk</a>
"Go-on" - kogebog	<a href="http://www.home3.inet.tele.dk/go-on.mp">www.home3.inet.tele.dk/go-on.mp</a>
"Karolines Køkken" - kogebog	<a href="http://www.karoline.dk">www.karoline.dk</a>
"Kokke leg"	<a href="http://www.kokkeleg.dk">www.kokkeleg.dk</a>
"KVIK opskrifter"	<a href="http://www.kvik.dk/madweb/">www.kvik.dk/madweb/</a>
"Mortens Opskriftsamling" - kogebog	<a href="http://www.sol.dk/dk/io/sections/livsstil/madvin/mortens">www.sol.dk/dk/io/sections/livsstil/madvin/mortens</a>
"Porten til Det Grønne Køkken" - kogebog	<a href="http://hjem.get2net.dk/Madldeer">hjem.get2net.dk/Madldeer</a>
"Weblin" - kogebog	<a href="http://www.weblin.dk/kogebog">www.weblin.dk/kogebog</a>
Chokoladeselskabet	<a href="http://www.chokoladeselskabet.dk">www.chokoladeselskabet.dk</a>
Jubii sundhed og opskrifter	<a href="http://www.jubii.dk/Sundhed_Samliv/Kost_Ernaering/Madlavning_Opskrifter">www.jubii.dk/Sundhed_Samliv/Kost_Ernaering/Madlavning_Opskrifter</a>

### Andre sider på internettet

Om frugt og grønt	<a href="http://www.fruktogront.se/produkter/frukt.html">www.fruktogront.se/produkter/frukt.html</a>
Smag og sans	<a href="http://www.smag-og-sans.dk">www.smag-og-sans.dk</a>
Jordtilbord.dk	<a href="http://www.jordtilbord.dk">www.jordtilbord.dk</a>
Om mad og sundhed	<a href="http://www.madogsundhed.dk">www.madogsundhed.dk</a>

### KOKKELISTE

#### Jylland

Flemming T. Andersen, Kolding Tekniske skole, 6000 Kolding, 79 32 01 52  
Gert Sørensen, 6070 Christiansfeld, 74 56 17 10  
Henning Kohl Lauritsen, 6070 Christiansfeld, 74 56 02 82  
Franck Carstensen, 6200 Åbenrå, 74 62 03 30  
Jens Peter Kolbeck, 6200 Åbenrå, 74 61 34 46  
Per Dupont Holdt, 6200 Åbenrå, 74 62 00 92  
Anders Nissen, 6300 Gråsten, 74 65 28 90  
Christian Bind, 6340 Kruså, 74 67 83 00  
Torben Nass, 6400 Sønderborg, 74 43 47 97  
Preben Madsen, 6700 Esbjerg, 76 13 01 11  
Kenneth Staal, 6650 Brørup, 74 62 00 92  
Allan Paarup, 6720 Fanø, 75 16 10 40  
Bjarne Rahr, 6760 Ribe, 75 42 32 04  
Sigridur Gudbrandsdottir, 7000 Fredericia, 75 94 43 57  
Alec Gray Robertson, 7100 Vejle, 75 85 49 09  
Mette Asta Thomsen Robertson, 7100 Vejle, 75 85 49 09  
Kenneth Brøchner Pedersen, 7850 Stoholm, 20 85 62 68  
Flemming Værn-Jensen, 8000 Århus C, 86 14 04 00  
René Knudsen, 8000 Århus C, 86 12 15 34  
Torben Salskov, 8000 Århus, 86 20 21 22  
Søren Mikkelsen, 8400 Ebeltoft, 86 36 22 00  
Peder Pedersen, 8400 Ebeltoft, 21 76 45 11  
Søren Larsen, 8500 Grenå, 86 32 25 00  
Søren Sejersen, 8500 Grenå, 86 30 95 87  
Ronald Dijkstra, 8464 Galten, 86 40 37 33  
Søren Pedersen, 8320 Mårslet, 86 93 71 95  
Arne Tang-Petersen, 8600 Silkeborg, 89 23 40 00  
Brian Møllegaard Laugesen, 8600 Silkeborg, 86 82 03 00  
Bent Videriksen, 8500 Grenå, 89 59 53 86  
Marc Noel, 8600 Silkeborg, 86 81 12 55  
Mike Christensen, 8600 Silkeborg, 86 82 25 62  
Bo Helgren, 8660 Skanderborg, 22 25 60 52  
Rikke Brockstedt, 8600 Silkeborg, 86 83 74 92  
Steen Nielsen, 8653 Them, 86 84 70 68  
Steen B. Jacobsen, 8700 Horsens, 75 61 60 22  
Visti Ernstsen, 8700 Kolding, 75 67 35 69  
Lorenz Jensen, 8700 Horsens, 75 68 30 99  
Jesper Schytte, 8721 Daugård, 75 89 60 85  
Kurt Kjær Jensen, 8870 Langå, 86 46 84 61  
Karl Otto Schmidt, 9000 Aalborg, 98 18 28 08  
Jesper Thomsen, 9000 Aalborg, 98 38 43 31  
Morten Nielsen, 9000 Aalborg, 98 10 37 54  
Mikael Christensen, 9000 Aalborg, 98 16 40 74  
Jacob Julin, 9200 Ålborg, 98 18 32 08  
Claus Schmidt Damkjær, 9200 Aalborg - 75 89 79 39  
Per Mandrup, 9280 Storvorde, 98 31 11 31  
Carlo Liberati, 9240 Nibe, 98 34 20 76  
Lene Hartvig Pedersen, 9310 Vodskov, 98 29 34 38  
Marianne Sloth Kiil, 9382 Tylstrup, 98 26 51 00  
Henrik Willert Nielsen, 9400 Nørresundby, 98 29 61 64  
Elsebeth Palsgaard, 9400 Nørresundby, 98 29 61 64

## WORKSHOPS

---

Dennis Kindberg, 9800 Hjørring, 98 92 15 44  
Allan Vinter Jensen, 9800 Hjørring, 98 91 00 01  
Rene Amtkjær Møller, 9900 Skagen, 98 44 36 01  
Åge Vinther, 9881 Bindslev, 98 93 12 06  
Ole Claus Bauer, 9900 Skagen, 98 44 35 44  
Jack Tarby, 9990 Skagen, 98 45 01 00  
Thomas Riis, 9900 Skagen, 20 28 63 42

### Fyn

Lars Knudsen, 5000 Odense, 66 12 11 77  
Pauli Lindskov Beck, 5000 Odense, 66 19 34 97  
John Kofod, 5260 Odense, 66 13 28 26  
Jens Martin Buch, 5260 Odense, 63 13 20 43  
Claus Præstegaard, 5260 Odense S, 66 14 29 90  
Thomas Pasfall, 5330 Munkebo, 65 97 40 30  
Elsebeth J. Poulsen, 5500 Middelfart, 63 41 63 41  
Anne Bille Brahe, 5600 Fåborg, 62 61 94 90

### Sjælland og øerne

Thomas Rode Andersen, 1070 København, 33 32 62 63  
Thomas H. Pedersen, 1154 København K, 33 32 62 63  
Frank Lantz, 1063 København K, 33 15 89 15  
Pernille Bækgaard, 1253 København K, 23 20 18 82  
Jette Norrild, 1264 København K, 33 15 85 77  
Anders Houmann, 1403 København K, 32 95 13 30  
René Bolvig, 1606 København V, 33 12 80 00  
Tom Mørck, 1711 København V, 33 86 22 00  
Mikkel Friis-Holm Ottosen, 1720 København V, 33 25 52 24  
Claus Meyer Nielsen, 1876 Frederiksberg, 33 24 37 06  
Morten Heiberg, 2000 Frederiksberg, 38 11 12 11  
Rasmus Bo Bojesen, 1920 Frederiksberg, 33 21 75 75  
Jacob Buus Møller, 2100 København Ø, 35 38 71 21  
Claus Valdemar - 2100 København Ø, 33 76 59 30  
Morten Køster, 2100 København Ø, 20 66 86 37  
Francis Cardenau, 2200 København N, 33 11 45 15  
Lars Scheel Sørensen, 2200 København N, 33 96 20 51  
Jørgen Michelsen, 2300 København S, 31 54 44 44  
Kim Schytt Olesen, 2300 København Ø, 24 24 97 50  
Rasmus Kjær Sørensen, 2650 Hvidovre, 33 15 89 15  
Lars Hermansen, 2670 Greve, 43 69 02 26  
Søren Thyboe, 2700 Brønshøj, 38 28 28 79  
Kim Gravenhorst, 2791 Dragør, 32 53 01 36  
Leif Nielsen, 2720 Vanløse, 38 74 62 38  
Naruk Morakan, 2700 Brønshøj, 38 89 43 80  
Benny Nielsen, 2840 Holte, 45 80 12 69  
Jesper Carstensen, 2880 Bagsværd, 44 44 06 96  
Herman Fagerlund, 2880 Bagsværd, 44 44 06 96  
Carl Jones, 2920 Charlottenlund, 39 62 00 51  
Rasmus Grønbech Andersen, 2900 Hellerup, 39 62 48 42  
Erwin Lauterbach, 2900 Hellerup, 39 62 48 42  
Michael Koch, 2900 Hellerup - 39624842  
Lars Sonne-Hansen, 2990 Nivå,  
Kræftens Bekæmpelse, 35 25 75 00  
Betina Repstock, 3050 Humlebæk, 45 76 06 08

## WORKSHOPS

---

Jan Hurtigkarl, 3140 Aalsgaarde, 49 70 90 03  
Humberto Petersen, 3250 Gilleleje, 48 30 30 39  
Thomas Stig Jørgensen, 3200 Helsingø, 22 90 14 84  
Hanne Skelgård, 3210 Vejby, 40 46 93 27  
Jan Friis-Mikkelsen, 3300 Frederiksværk, 48 71 22 35  
Jan Jørgensen, 3300 Frederiksværk, 47 76 33 66  
Roland R.-Untereiner, 3460 Birkerød, 42 81 58 73  
Søren Bach, 3650 Ølstykke, 47 10 04 07  
Mogens Nielsen, 3650 Ølstykke, 47 17 47 42  
Bent Gudbergesen, 3700 Rønne, 56 95 13 69  
Martin Løycher, 4000 Roskilde, 20 82 44 86  
Poul Bøje Nielsen, 4300 Holbæk, 59 65 33 00  
Jan Pedersen, 4340 Tølløse, 59 18 50 72  
Vivi Schou, 4760 Vordingborg, 53 77 55 85

