

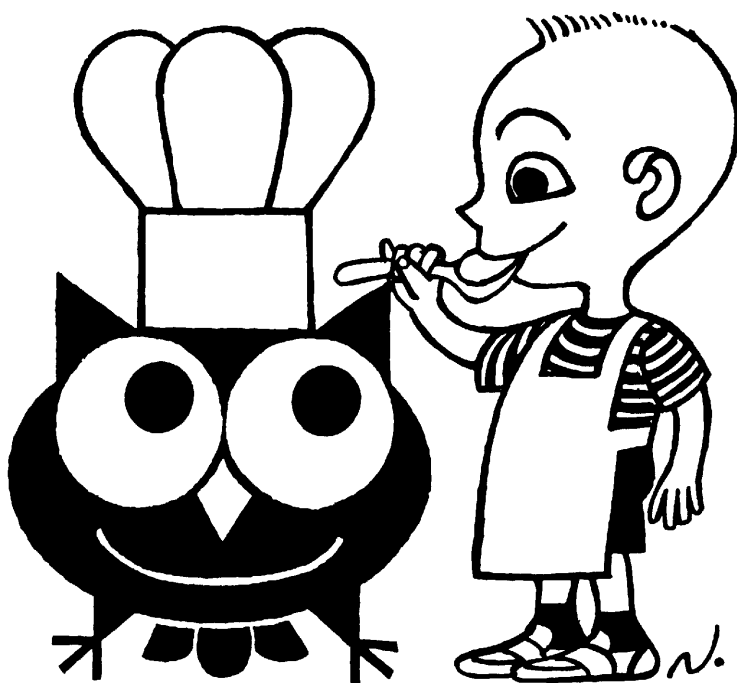
SMAGENS DAG

SOS for smagsløgene!

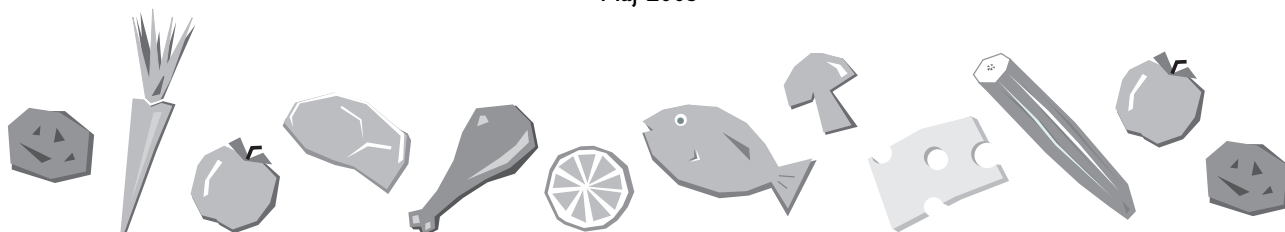
Sidste Onsdag i September

Materiale til Smagens Dag 2003

Husker du smagen?

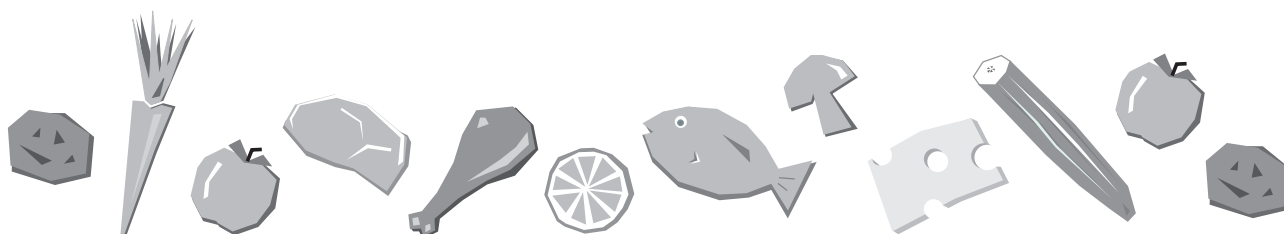


Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen
Maj 2003



INDHOLD

Nyt om Smagens Dag 2003	3
Husker du smagen?	5
Til underviseren	6
Workshop 1: Smagsbarometer	9
Workshop 2: Smag på tomatsuppen	10
Workshop 3: Rødbedens smag	13
Workshop 4: Jagt smagen i sæsonen	15
Workshop 5: Salaten	21
Workshop 6: Smag og metode	23
Workshop 7: Når man spiser ris til	26
Workshop 8: Husk sovsen og smagen	30
Workshop 9: Æblet i desserter	34
Workshop 10: Yndlingsmag	38
Bilag 1: Smagsbarometer	39
Litteratur	40
Websider	42
Kokkeliste	43



NYT OM SMAGENS DAG 2003 - TIL HJEMKUNDSKABSLÆRERE OG ANDRE INTERESSEREDE

HUSKER DU SMAGEN?

Det er årets tema, som du og dine elever kan fordybe jer i på Smagens Dag 2003. Temaet lægger op til alt fra gode smagsmæssige minder - til selve det at huske på den vigtige sans, der er knyttet til maden.

Onsdag den 24. september 2003 er vi klar til igen at sætte fokus på smagssansen! SOS – den sidste onsdag i september er Smagens Dag, hvor smagen er omdrejningspunktet for elevernes sansemæssige oplevelser for råvarer i sæson. På Smagens Dag har eleverne mulighed for at fordybe sig i og koncentrere sig om smagssansens mangfoldigheder.

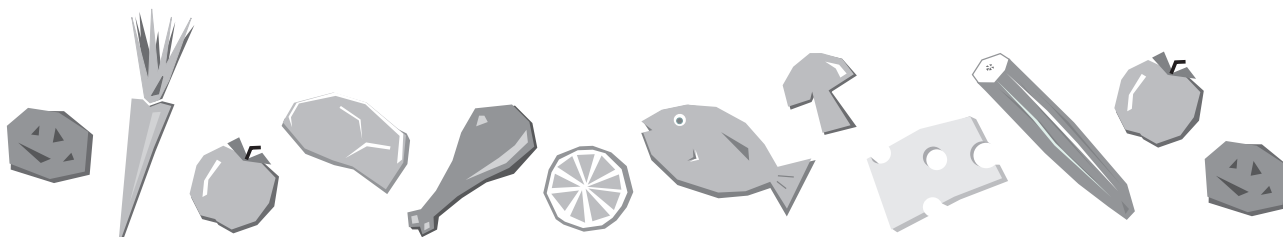
Smagens Dag kan være en temadag for alle skolens elever, indgå i årsplanen for hjemkundskab eller være en temadag i hjemkundskab. Desuden kan Smagens Dag være en del af et tværfagligt forløb, hvor fx fagene natur/teknik, biologi og hjemkundskab indgår.



NYT GRATIS UNDERVISNINGSMATERIALE

Her i materialet finder du et stort gennemarbejdet undervisningsmateriale – lige til at kopiere og bruge helt eller delvist på Smagens Dag. Målgruppen er 4.-7. klasse samt valghold i hjemkundskab. Materialet er som tidligere udarbejdet af de to erfarne hjemkundskabslærere Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen. Har du kommentarer til materialet eller gode ideer, hører vi naturligvis gerne fra dig. Du er altid velkommen til at sende en e-mail til Smagens Dag sekretariatet: mbn@2vejs.dk

Hvis du ikke tidligere har brugt materialer fra Smagens Dag, kan du bruge lidt tid på www.smagensdag.dk. Her finder du nemlig alle undervisningsmaterialer fra de foregående mange Smagens Dag-arrangementer. Der er workshops og øvelser til andre temaer og andre råvarer. Du kan frit vælge og bruge materialerne, så de netop passer til jeres behov på den enkelte skole og klasse.



SÅDAN PLANLÆGGER DU SMAGENS DAG

Dagen planlægger du præcis, som det passer jer. Inviter en gæstelærer til at lave Smagens Dag sammen med jer på skolen, se kokkeliste på www.smagensdag.dk og her i materialet. Kokkene på listen er medlemmer af foreningen Euro-Toques. Disse kokke arbejder gratis på Smagens Dag. Vi ved af erfaring, at disse kokke hurtigt bliver optaget på Smagens Dag – og derfor skal du måske bruge fantasien, når du skal finde en gæstelærer. Eksempelvis har vi hørt om mange gode erfaringer med at kontakte lærere fra de tekniske skoler og helt andre typer "mad-fagfolk". 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. Det behøver ikke at blive dyrt, men husk at aftale det i forvejen. Skolen betaler selv råvarerne.

FÅ GOD OMTALE AF DIN SKOLE

Der er tradition for at Smagens Dag får god presseomtale. Det er en god mulighed for, at du og din skole kan få positiv omtale i jeres lokale aviser, lokal radio eller tv. Du er meget velkommen til selv at tage kontakt til jeres lokale medier. Og efter Smagens Dag modtager vi i sekretariatet meget gerne kopi af eventuel presseomtale. Send det til: Smagens Dag, Glentevej 3, 2670 Greve.

I sekretariatet får vi hvert år henvendelser fra lokalpressen, som gerne vil vide, hvilke skoler der er med i arrangementet i netop deres område. Derfor har vi brug for at vide, hvem der er med. Så snart du har bestemt, at I er med, beder vi dig derfor om at tilmelde skolen til Smagens Dag via hjemmesiden www.smagensdag.dk eller mail: mbn@2vejs.dk eller fax 43 60 03 76.

VIND CHOKOLADE

Blandt de skoler, som holder Smagens Dag, trækker vi lod om 10 x 1 kg lækker Valrhona chokolade.

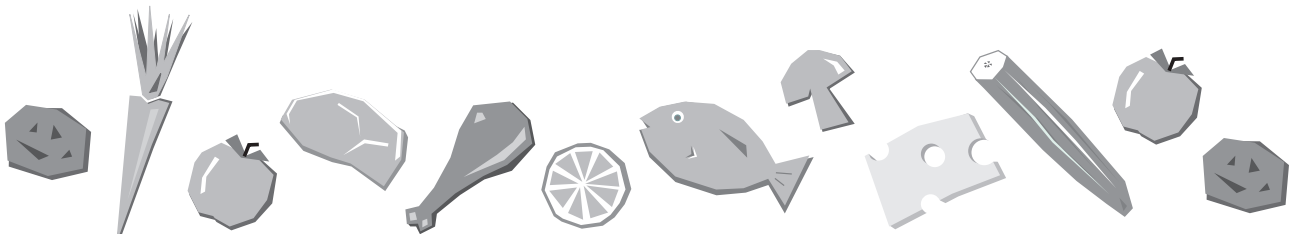
God fornøjelse med Smagens Dag - en ekstra mulighed for at give dine elever spændende smagsmæssige oplevelser.

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: 11.-15. august og 15.-19. september 2003 alle dage kl. 12-16. Telefon 43 60 00 76. Du kan naturligvis altid maile til sekretariatet.

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. Initiativgruppen 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, GAU Gartneriernes Afsætningsudvalg, Mejeriforeningen, Kartoffelafgiftsfonden og Sørís.



HUSKER DU SMAGEN?

Husker du smagen? er årets tema til Smagens Dag 2003, hvor eleverne skal fokusere på smags-sansen og smagens fire grundkategorier: surt, sødt, salt og bittert og herigennem opleve smagens mange variationer samt erfare, at føle-, høre-, syns- og især lugtesansen har stor indflydelse på smagsoplevelsen. Eleverne får mulighed for at opleve, at tilberedningsmetode og råvarers sæson samt udvikling og variation i råvareudbuddet har indflydelse på smagsindtrykkene.

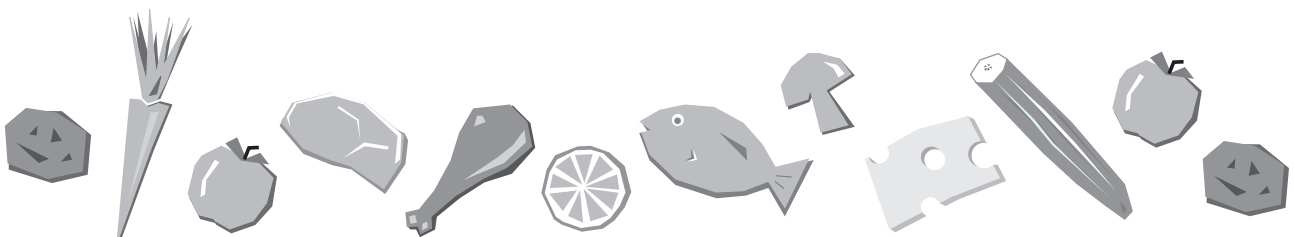
Gennem undersøgelser og eksperimenter kan eleverne fordybe sig i, hvordan smagsvariationer kan opleves og være med til at frembringe erindringer fra tidligere sammenhænge og begivenheder, der forbindes med bestemte smagsoplevelser.

Råvarer sammensættes og indgår i forskellige retter, der er historisk og kulturelt betinget og kan sættes i forhold til elevernes egne kulturelle smagsindringer – gennem flere generationer fra bedsteforældre til egen tid. På Smagens Dag er det vigtigt, at eleverne får mulighed for at fordybe sig i mange smagsindtryk og analysere og sætte ord på deres smagsoplevelser.

Målet med Smagens Dag 2003 er, at eleverne

- definerer og vurderer smagen i forhold til smagens fire grundkategorier
- oplever og erfarer smagens fire grundkategorier i nutidigt og historisk perspektiv
- erfarer, at tilberedningsformen har betydning for en råvares smag
- arbejder eksperimenterende og analyserende med råvarer i sæson og importerede råvarer.

Materialet til årets tema: *Husker du smagen?* indeholder 10 workshops. Titlen lægger op til en tosidet perspektivering af temaet. Eleverne skal koncentrere sig om, reflektere over og videreudvikle deres egen smagssans samt forsøge at erindre forskellige smagsoplevelser, de har haft i forskellige sammenhænge. Eleverne skal arbejde undersøgende og eksperimenterende med råvarer i sæson og i et kulturhistorisk perspektiv. Gennem de 10 workshops får eleverne mulighed for at undersøge og analysere smagsoplevelser og smagens udvikling i forskellige retter, der har været almindelige i det danske køkken i de sidste 50 år.



TIL UNDERVISEREN

Materialet **Husker du smagen?** består af 10 workshops, der perspektiverer temaet ud fra forskellige smagsmæssige tilgange:

- Workshop 1: Smagsbarometer
- Workshop 2: Smag på tomatsuppen
- Workshop 3: Rødbedens smag
- Workshop 4: Jagt smagen i sæsonen
- Workshop 5: Flere produkter
- Workshop 6: Smag og metode
- Workshop 7: Når man spiser ris til
- Workshop 8: Husk sovsen og smagen
- Workshop 9: Æblet i desserter
- Workshop 10: Yndlingsmag

Hensigten med disse workshops er, at eleverne arbejder praktisk og konkret med sansemæssige oplevelser, og at eleverne reflekterer over smagens grundkategorier og forskellige smagskombinationer. I workshopsne er der opgaver og spørgsmål, der lægger op til analyse og diskussion, hvor der ikke er entydige eller rigtige svar, men gennem arbejdet kan eleverne erfare, at smag kan diskuteres. Gennem dialogen om smagen kan eleverne udvide deres begrebs- og ordforråd i forhold til forskellige smagsindtryk. Eleverne kan blive bevidste om, hvordan de kan blive bedre til at smage, og at de selv har indflydelse på, hvordan råvarer kan komme til at smage.

Workshopsne indeholder aktiviteter af forskellig sværhedsgrad. Workshop 1: Smagsbarometer fokuserer på smagens grundkategorier og danner grundlag for arbejdet med flere af de øvrige workshops. Tidsperspektivet er fra 1950 til i dag.

Det er op til den enkelte underviser at udvælge, hvilke workshops der skal indgå i den lokale Smagens Dag. Med udgangspunkt i de lokale rammer og elevernes forudsætninger for at arbejde med temaet, er det muligt at planlægge en undervisning, hvor workshopsne sikrer handlings- og refleksionsrettede aktiviteter.

KORT BESKRIVELSE AF INDHOLDET I DE 10 WORKSHOPS

Workshop 1: Smagsbarometer

Workshoppen fokuserer på smagens fire grundkategorier: Sødt, surt, salt og bittert samt smagsintensitet. (Egentlig er man nået frem til fem kategorier, hvor den sidste hedder "umami", men vi er ikke så langt i beskrivelsen af den i Danmark, at vi har medtaget den endnu. Umami dækker den smag, man især i asiatisk køkken finder med brugen af det 3. krydderi, og som registreres ved indtagelse af nedklippede proteinkæder).

Ved at smage på forskellige krydderier og krydderurter kan eleverne fordybe sig i smagens grundkategorier, analysere, vurdere og sætte ord på smagen ved at tegne smagsoplevelsen ind i smagsbarometret. Smagsbarometret er opbygget som et søjlediagram: På hver søjle afbilder eleverne, hvor sødt, hvor surt osv. det enkelte krydderi smager. Jo højere søjle, desto kraftigere smag! Eleverne kan sammenligne deres søjler – deres smagsbarometre for de krydderier og krydderurter, elever eller lærer har udvalgt. Ved at synliggøre smagen i et smagsbarometer får eleverne mulighed for at sætte ord på deres smag og drøfte forskellighed i smagsoplevelser. I workshoppen er der en inddeling af krydderierne og krydderurterne i tre tidsperioder, så eleverne får mulighed for at reflektere over, hvad udbud og anvendelse af råvarer betyder for oplevelse af smag, samt den betydning krydderier og krydderurter har for smagen i maden.

Se bilag 1: Smagsbarometer.

Workshop 2: Smag på tomatsuppen

Fra meget gammel tid har supper hørt til den daglige mad. Da det kan tage lang tid at koge suppe fra bunden, blev suppe også hurtigt en ret, der siden midten af sidste århundrede kunne købes som konserves, dybfrost eller pulver. Med de mange krydderiers anvendelse blev det lettere at give supper kraftigere smag.

Ved at tilberede de tre forskellige tomatsupper, hvis opskrifter er fra kogebøger fra de nævnte tidsperioder, kan eleverne opleve og diskutere, hvor forskellig tomatsuppe kan smage og give bud på, hvilke ingredienser der karakteriserer suppernes tidsmæssige placering. Ved hver opskrift er der forslag til tilbehør, som også kan drøftes i et tidsperspektiv.

Workshop 3: Rødbedens smag

I Danmark er rødbeden bedst kendt som syltet rødbede, der er garniture eller pynt på smørrebrød, men i de senere år er det blevet mere almindeligt at spise rødbeden rå eller at bage og stege den og andre rodfrugter. Workshoppen lægger op til, at eleverne kan erfare, hvor forskelligt en råvare i sæson kan smage, alt efter hvordan den tilberedes.

Workshop 4: Jagt smagen i sæsonen

Når råvarer er i sæson, er de modne og fulde af smag. I workshoppens skema kan eleverne få et overblik over råvarers sæson og diskutere, hvilke fordele der er ved at vælge råvarer i sæson, og hvad det betyder for smagsoplevelsen.

Workshoppen lægger også op til elevernes refleksion over, om danskerne stadig spiser i sæson. Eleverne skal overveje, om der er retter og råvarer, de har særlig lyst til at spise i de forskellige årstider. I et kulturhistorisk perspektiv tilbereder eleverne en "efterårets ret" fra 1950, 1970 og 2000 og diskuterer efterårets smag i de tre tidsperioder.

Workshop 5: Salaten

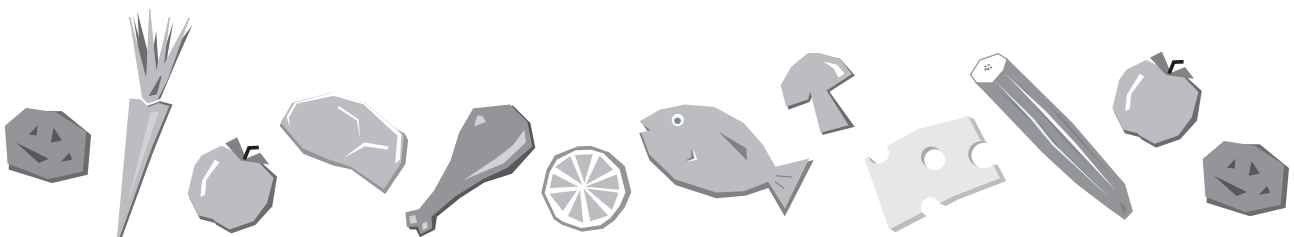
Salat skal i denne workshop opfattes som en kold ret, der er fremstillet af forskellige ingredienser, hvori hovedbestanddelene er salater. Netop salaten har gennemløbet en stor udvikling i det danske køkken de sidste 50 år – blandt andet i kraft af de mange nye råvarer, der nu er blevet en del af den danske madkultur. Det samme er sket med de dressinger, der spises sammen med salaten. Eleverne skal tilberede salater fra de tre tidsperioder ved at anvende råvarer, som er nævnt i skemaet, og på den baggrund analysere og vurdere den tidsmæssige smagsudvikling.

Workshop 6: Smag og metode

Tilberedningsmetoden er væsentlig for oplevelse af smagen. Eleverne skal undersøge, hvad der sker med smagen af kyllingekød, når de tilbereder kyllingebryst på fire forskellige måder: kogning, saltning, stegning og marinering samt eventuelt vurdere tilbehørets smag.

Workshop 7: Når man spiser ris til

I Danmark er ris tilbehør til mange retter. I dag er der mange rissorter at vælge imellem, som for børn er almindelige alternative på middagsbordet. For at eleverne kan tilegne sig en forståelse af madkulturens udvikling tilbereder de tre sammenkogte retter fra tre forskellige tidsperioder og diskuterer retternes smag.



Workshop 8: Husk sovsen og smagen?

En sovs har stor betydning for et måltids smagsoplevelse, da den i kraft af sine smagsnuancer og sin konsistens samler rettens elementer i en helhed. Ved at tilberede retten *Stegt fiskefilet med kartoffelbåde i ovn* med saucer med meget forskellig smag kan eleverne opleve og diskutere sovsens smagsmæssige betydning.

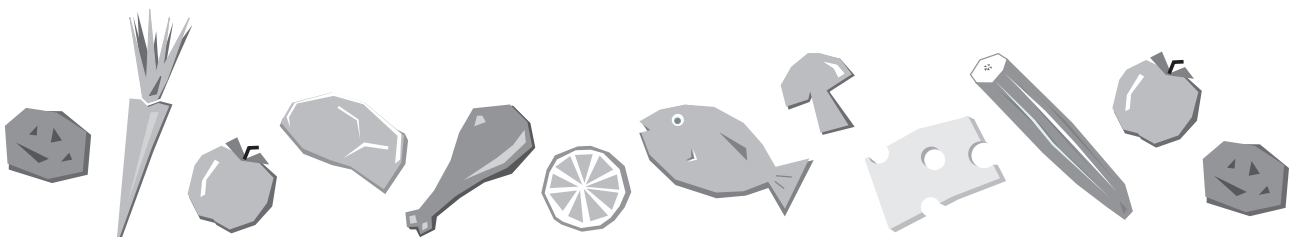
Workshop 9: Æblet i desserter

Æblet spises naturel eller anvendes i talrige desserter fra grød til komplicerede kager. Ved at tilberede de forskellige desserter kan eleverne få kendskab til æblets mange smagskombinationer og anvendelsesmuligheder.

Workshop 10: Yndlingsmag

Alle har erindring om en særlig måltidsoplevelse. Men hvad er det, der gør, at netop det måltid er et måltid, man husker? Det skal eleverne reflektere over i denne workshop ved at tænke tilbage på, hvilket måltid de husker som det bedste, de har oplevet? Samtidig skal eleverne reflektere over, om der er andre ting end smagen, der er med til at gøre måltidet til en særlig oplevelse.

Ved at eksperimentere med en kartoffelskive med en mild smag og tilsætte forskellige produkter af meget forskellig smagsmæssig karakter fokuseres på smagens grundkategorier, og det kan hjælpe eleverne med at smagsvurdere og sætte ord på deres smagsoplevelse.



WORKSHOP 1

SMAGSBAROMETER

Navn: _____ Klasse: _____

Når du smager, kan du vurdere din smagsoplevelse ud fra smagens fire grundkategorier: Surt, sødt, salt og bittert. Men smagen kan også opleves stærk eller mild, eller smagen kan være neutral. I de sidste 50 år er det lidt efter lidt blevet almindeligt at bruge krydderier, der tidligere kun var en del af andre landes madkulturer. Et af de mest populære krydderier i dag er basilikum, som har været en del af det italienske køkken i mange hundrede år. I dag er både frisk og tørret basilikum populært i det danske køkken.

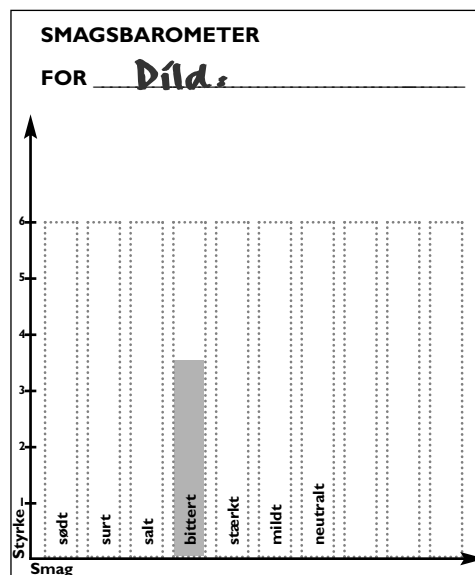
Krydderierne er med til at få en ret til at smage surt, sødt, salt, bitter, stærkt, mildt eller neutralt.

ÅRSTAL	DE ALMINDELIGSTE KRYDDERIER, KRYDDERURTER OG KRYDREDE SAUCER
1950	SALT, PEBER, SUKKER, KARRY, PERSILLE, DILD, LØG OG PURLØG
FRA 1970	OGSÅ HVIDLØG, TØRRET OREGANO, TØRRET BASILIKUM, TØRRET TIMIAN
FRA 1990	OGSÅ CHILI, INGEFÆR, FRISK OREGANO, FRISK BASILIKUM, FRISK TIMIAN, LIME, SOJA-SAUCE SALT, SOJA-SAUCE SØD, FISH-SAUCE, SAMBAL OLEK
2003	?

Du skal undersøge smagen i forskellige krydderier, krydderurter og krydrede saucer.

Smag på:

Salt
Peber
Sukker
Dild
Purløg
Persille
Løg
Karry
Oregano
Basilikum
Chili
Ingefær
Hvidløg
Lime
Soja-sauce salt
Soja-sauce sød
Fish-sauce
Sambal Olek



Vurder smagen, og tegn dine resultater ind i smagsbarometrene.

Sammenlign dine smagsbarometre. Hvilke forskelle er der?

Hvilke af krydderierne kan du bedst lide og hvorfor?

Nævn nogle retter, hvor krydderierne bruges i.

WORKSHOP 2

WORKSHOP 2: SMAQ PÅ TOMATSUPPEN

Navn: _____ Klasse: _____

Efter vi er begyndt at bruge flere og stærkere krydderier og fået flere nye råvarer, har de klassiske danske supper ændret sig. Supper spiser man som en forret eller som en selvstændig ret. Det kan tage lang tid at lave en suppe.

Tomatsuppe er en suppe, man har spist i Danmark i de sidste 100 år. Den er, som navnet siger, lavet af tomater, men suppen smager forskelligt, alt efter om den bliver tilberedt efter en opskrift fra 1950, 1970 eller 2000.

Lav de tre tomatsupper, og vurder suppernes smag. Brug smagsbarometret, når I vurderer tomatsuppernes smag.

Vurder også suppernes udseende, konsistens og duft.

I kan også smage på tomatsupper, der er færdigkøbte. Fx tomatsuppe af pulver og tomat-suppe på karton eller dåse. Vurder også disse suppers smag.

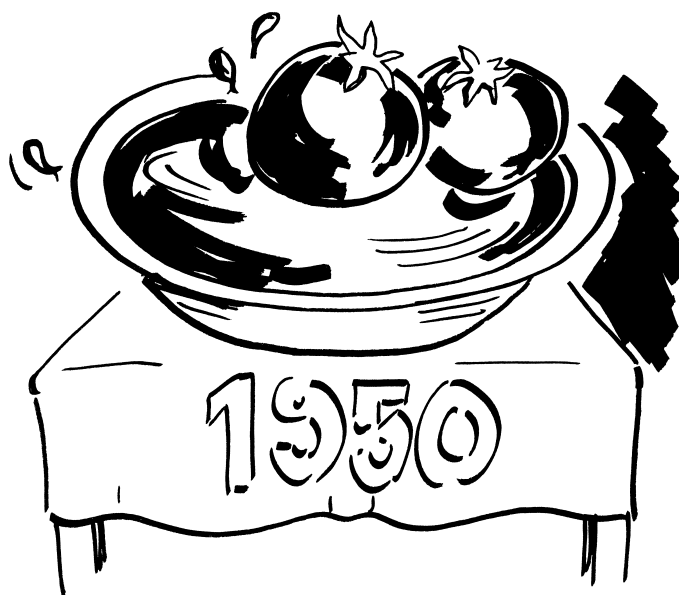
Tomatsuppe med ris – fra 1950

Opskrift

1 løg
2 spsk. majsolie
½ dl løse ris
1 hønse-bouillonterning
½ liter vand
1 dåse flåede tomater
lidt salt
lidt peber

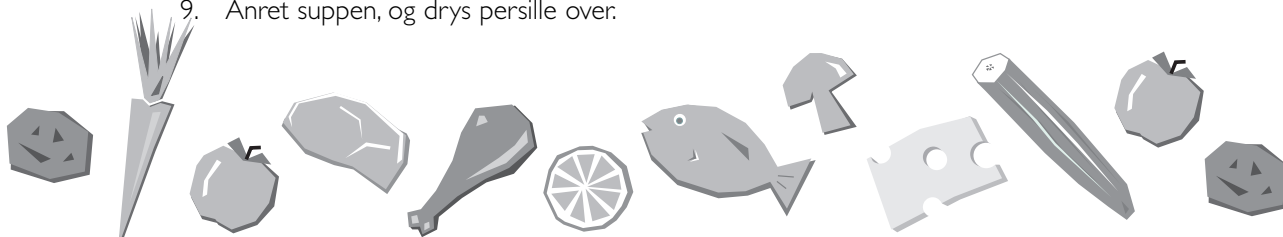
Til pynt:

5 stilke persille



Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løget.
2. Kom olien i en gryde og varm den op. Skru ned.
3. Hæld risene i en sigte og skyl risene.
4. Kom løget og risene i gryden og svits.
5. Kom bouillonterning og vand i gryden, og kog i 15 minutter.
6. Hæld tomaterne i gryden, og kog i 5 minutter.
7. Smag suppen til med salt og peber.
8. Skyl og hak persillen.
9. Anret suppen, og drys persille over.



Tomatsuppe – fra 1970

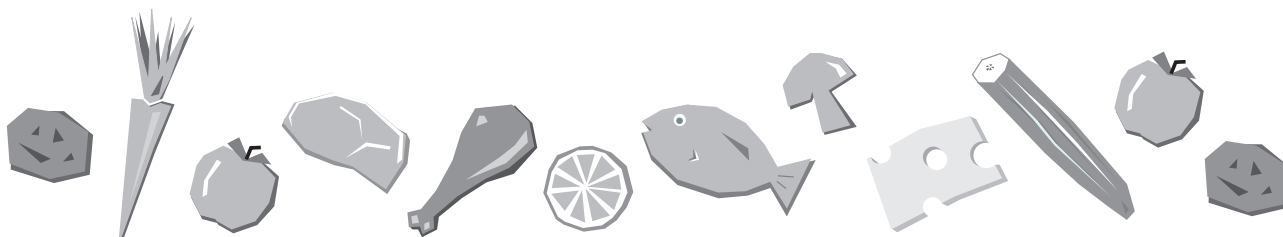
Opskrift

½ kg tomater
2 løg
7 dl vand
1 ½ hønse-bouillonterning
1 fed hvidløg
1 laurbærblad
lidt stødt nelliker
lidt timian
4 hele peberkorn
lidt muskat
lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Vask tomaterne, og skær dem i mindre stykker.
2. Pil løgene, og skær dem i fire dele.
3. Kom tomat, løg, vand og bouillonterning i en gryde.
4. Pil og hak hvidløget.
5. Kom hvidløg, laurbærblad, nellike, timian, peberkorn og muskat i gryden.
6. Kog suppen i 30 minutter.
7. Tag laurbærbladet op.
8. Hæld suppen i en blender. Blend i ½ minut.
9. Hæld suppen tilbage i gryden. Varm suppen igennem.
10. Smag suppen til med salt.

Server med kødboller og hvidløgsbrød.
Se opskrift på kødboller i workshop 7.



Tomatsuppe – fra 2000

Opskrift

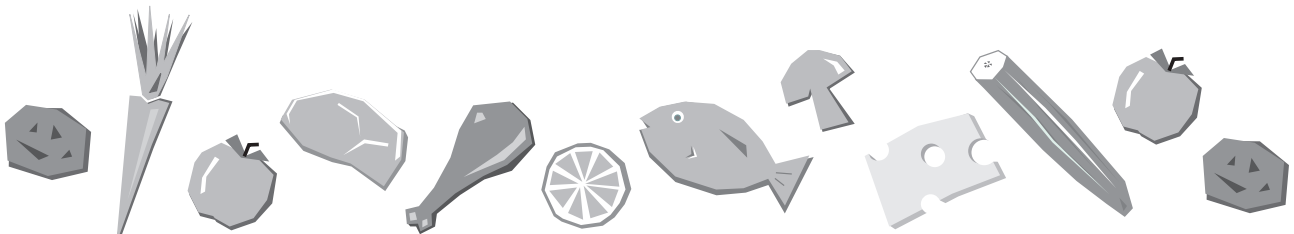
1 løg
1 fed hvidløg
1 cm ingefær
1 rød chili
1/2 kg tomater
20 g smør
1/2 spsk. limesaft
1 dl kokosmælk
1/2 liter vand
1/2 tsk. salt
lidt peber
1/2 tsk. sukker

Til pynt:
Frisk koriander

Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skræl ingefæren, og riv den.
3. Skyl chilien. Fjern kernerne, og hak den.
4. Skyl tomaterne, og skær dem i terninger.
5. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
6. Kom løg, hvidløg, ingefær og chili i gryden og svits det.
7. Kom tomaterne i gryden, og rør.
8. Pres 1/2 spiseskefuld limesaft af en limefrugt, og hæld den i gryden.
9. Hæld vandet i gryden, og kog tomatsuppen i 5 minutter.
10. Kom kokosmælk i gryden, og kog i 2 minutter.
11. Hæld suppen i en blender, og blend i 1 minut.
12. Hæld suppen tilbage i gryden, og smag den til med salt, peber og sukker.
13. Skyl og hak korianderbladene.
14. Server suppen, og pynt med hakket koriander.

Server landbrød til suppen.



WORKSHOP 3: RØDBEDENS SMAG

Navn: _____ Klasse: _____

Rødbeden er en af efterårets grøntsager. Tidligere spiste man kun rødbeden, når den var syltet. I dag spiser man også rødbeden rå, kogt og bagt. Tilbered rødbeden på flere måder, og vurder, hvordan rødbedens smag forandrer sig, når den bliver tilberedt på forskellig måde.

Smag på

- Rå rødbede
- Syltet rødbede
- Rødbedesalat
- Rødbede med mynte

Rå rødbede

1. Vask og skræl en rødbede.
2. Skær den i tynde skiver.
3. Smag på en skive rødbede.

Syltede rødbeder

Opskrift

1/2 kg rødbeder

Til kogning:

1/2 liter vand

1/2 tsk. salt

Til lage:

2 dl eddike

200 g sukker

Sådan skal du gøre

1. Vask et syltetøjsglas.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Vask rødbederne.
4. Læg rødbederne i en gryde.
5. Kom vand og salt i gryden, og kog rødbederne i ca. 30 minutter, til de er møre.
6. Hæld rødbederne i en sigte og hæld koldt vand over dem. Gnid skindet af rødbederne.
7. Skær rødbederne i skiver, og læg dem i glasset.
8. Hæld eddike og sukker i en gryde. Kog lagen.
9. Lad lagen køle lidt af, og hæld den over rødbederne.
10. Sæt låg på glasset, og sæt rødbederne i køleskab.



Rødbedesalat

Opskrift

2 rødbeder
1 æble
25 g nøddekerner
1 1/2 dl piskefløde

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl rødbederne.
2. Riv rødbederne, og kom dem i en skål.
3. Vask æblet, og riv det. Kom det i skålen.
4. Hak nødderne, og kom dem i skålen.
5. Hæld fløden i en anden skål, og pisk den til flødeskum.
6. Kom rødbeder, æble og nødder i flødeskummet og bland salaten.

Rødbede med mynte

Opskrift

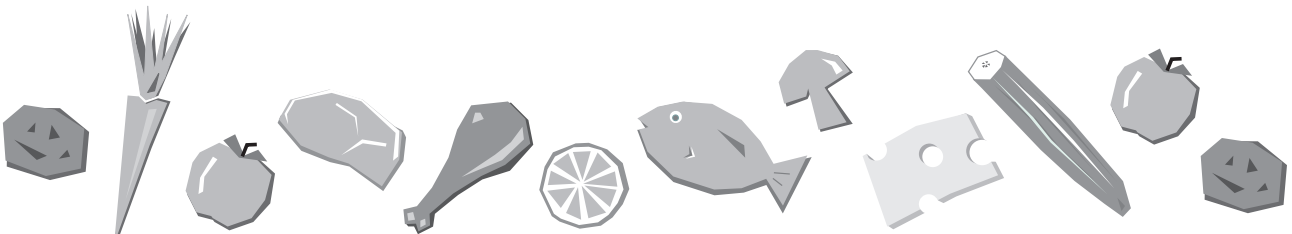
3 rødbeder

Til kogning:
1/2 liter vand
1/2 tsk. salt

Til dressing:
1/2 citron
1 spsk. dijonsennep
2 1/2 spsk. olivenolie
lidt salt
lidt peber
15 stilke mynte

Sådan skal du gøre

1. Vask rødbederne.
2. Læg rødbederne i en gryde.
3. Kom vand og 1/2 tsk. salt i gryden, og kog rødbederne i cirka 30 minutter, til de er møre.
4. Hæld rødbederne i en sigte. Gnid skindet af rødbederne.
5. Skær rødbederne i tynde stave, og læg dem i et fad.
6. Pres citronen, og hæld saften i en skål.
7. Kom sennep, olivenolie, salt og peber i skålen.
8. Skyl og hak myntebladene. Kom dem i skålen.
9. Bland dressingen, og smag den til.
10. Hæld dressingen over rødbederne.



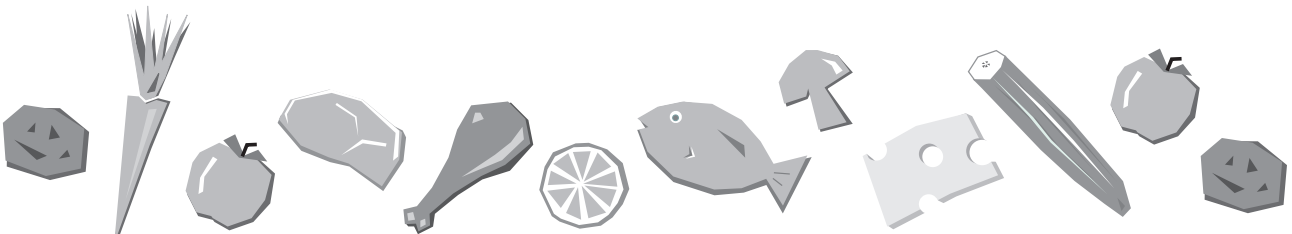
WORKSHOP 4

JAGT SMAGEN I SÆSONEN

Navn: _____ Klasse: _____

Man siger, at frugter og grøntsager har sæson, når de er modne. Når frugter og grøntsager er modne, har de mest smag og er saftige og sprøde. Tidligere havde svinekød, kylling, mælk og æg også sæson, men nu produceres de råvarer hele året. Dog er fisk fra danske farvande i sæson, og kød fra lam og vildt har også sæson. Mange frugter og grøntsager importeres fra andre lande, så man kan købe dem hele året.

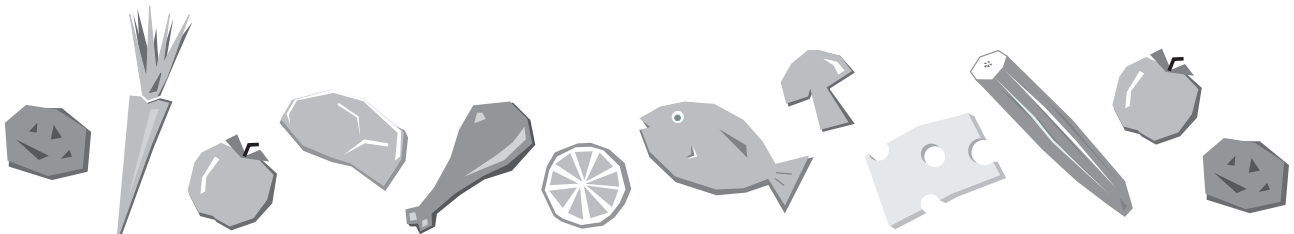
I skemaet kan I se, hvornår forskellige danske frugter og grøntsager har sæson.



WORKSHOP 4

Jagt smagen i efterårets frugter og grøntsager! Vælg fem forskellige frugter og grøntsager. Smag på frugterne og grøntsagerne, og vurder smagsnuancerne ved hjælp af smagsbarometret.

PRODUKT	FORÅR	SOMMER	EFTERÅR	VINTER
FRUGTER	RABARBER	FERSKEN HINDBÆR JORDBÆR KIRSEBÆR RIBS SOLBÆR STIKKELSBÆR	BLOMMER BROMBÆR HYBEN HYLDEBÆR NØDDER PÆRER VINDRUER ÆBLER	NØDDER PÆRER ÆBLER
GRØNTSAGER	AGURK KARTOFLER RADISER	ASPARGES BLOMKÅL BROCCOLI BØNNER DILD MAJS NYE KARTOFLER PERSILLE SALAT SPIDSKÅL SPINAT TOMAT ÆRTER	AUBERGINER - FRA DRIVHUS GULERØDDER HVIDLØG JORDSKOKKER KARTOFLER KÅL LØG PASTINAK PERSILLEROD PORRER RØDBEDE SELLERI SQUASH TOMATER	GULEROD HVIDKÅL KARTOFLER PASTINAK PORRER ROSENKÅL RØDBEDE RØDKÅL SELLERI
FISK	FJORDREJER HORNFIK SILD STENBIDERROGN		SILD	
KØD	LAM		FASAN	



WORKSHOP 4

JAGT RETTER I SÆSON

Hvilke retter spiser du om foråret? Om sommeren? Om efteråret? Om vinteren? Skriv retterne ind i skemaet.

FORÅRSRET	SOMMERRET	EFTERÅRSRET	VINTERRET

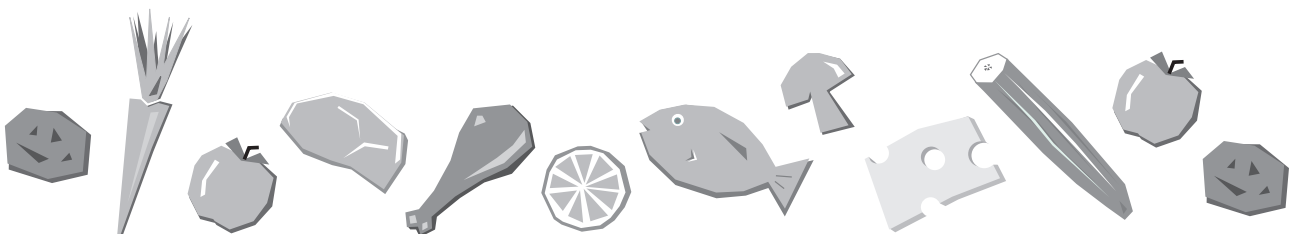
Er der forskel på, hvad du spiser om foråret? Om sommeren? Om efteråret? Om vinteren? Når man spiser retter lavet af råvarer i sæson, får man mange forskellige smagsoplevelser.

Lav efterårets ret, som den så ud i 1950, 1970 og 2000. Præsenter retterne på klassens efterårsbord. Smag og vurder efterårets smag. Brug smagsbarometeret til jeres vurdering.

Smagejagt på retter i sæson i 1950, 1970 og 2000

Lav

- 1950: Krebinet med stuede grønærter
- 1970: Farserede squash
- 2000: Kalkunmedaljon og ovnbagt tomatsalat



Krebinet med stuede grønærter

Krebinet

Opskrift

350 g hakket svinekød
4 spsk. rasp
1/2 tsk. salt
lidt peber
25 g margarine

Sådan skal du gøre

1. Del kødet i fire dele.
2. Form og hak hver del til en krebinet.
3. Læg rasp, salt og peber på en tallerken. Bland det.
4. Vend krebinetterne i raspen.
5. Læg margarinen på en pande.
6. Brun margarinen, og skru ned.
7. Læg krebinetterne på panden, og steg dem 7 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

Stuede grønærter

Opskrift

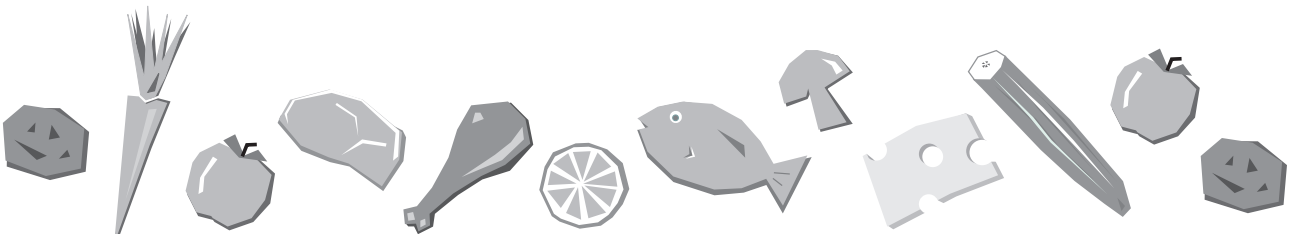
4 gulerødder
5 dl vand
1 tsk. salt
4 dl frosne ærter
25 g margarine
3 spsk. hvedemel

Til pynt:

10 stilke persille

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i terninger.
2. Kom gulerødder, vand og salt i en gryde. Kog gulerødderne i 10 minutter.
3. Hæld ærterne i gryden. Kog i 5 minutter.
4. Kom margarine og mel i en lille skål. Rør det sammen til en smørbolle.
5. Kom smørbollen i gryden. Kog og rør, til grønærterne er jævnet.
6. Smag til med salt og peber.
7. Skyl og hak persillen.
8. Pynt med hakket persille.



Farserede squash

Opskrift

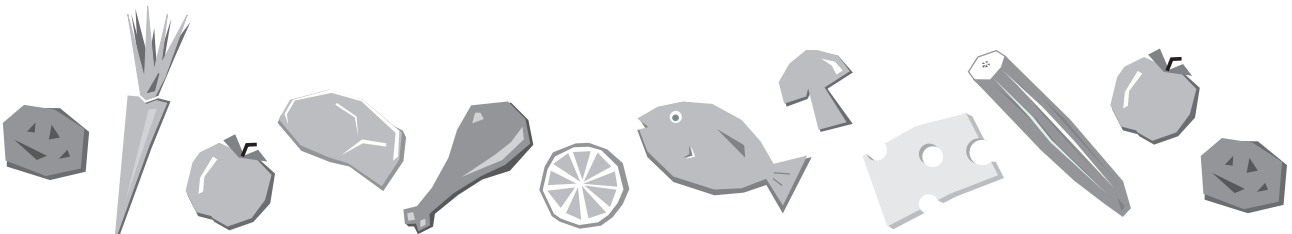
1 dåse flåede tomater
1 dl tomatpure
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
2 små squash
1 tsk. salt
150 g hakket oksekød
1/2 løg
2 spsk. rasp
1 æg
1/2 tsk. salt
lidt peber
1/2 tsk. Herbes de Provence
1/2 dl mælk
1 dl reven ost

Sådan skal du gøre

1. Smør et ildfast fad med lidt olie.
2. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
3. Hæld de flåede tomater, tomatpureen og olien i en skål.
4. Pil og pres hvidløget, og kom det i skålen. Bland og hæld tomaterne i det ildfaste fad.
5. Skyl squashene, og skær dem over på langs.
6. Tag kernerne ud med en ske.
7. Læg squashene i fadet med tomaterne.
8. Drys 1 tsk. salt på squashene.
9. Kom kødet i en skål.
10. Pil og riv løget. Kom det i skålen.
11. Kom rasp og æg i skålen. Rør.
12. Kom 1/2 tsk. salt, peber og Herbes de Provence i skålen. Rør.
13. Kom mælken i skålen, og rør farsen godt.
14. Fyld farsen i squashene, og drys osten over farsen.
15. Sæt fadet i ovnen, og steg i ca. 25 minutter, til farsen er gennemstegt.

Forslag til tilbehør:

Flutes



Kalkunmedaljon med bagt tomatsalat

Kalkunmedaljon

Opskrift

4 stilke timian
4 skiver bacon
4 kalkunmedaljoner
25 g usaltet smør
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Skyl timianstilkene.
2. Læg timianstilkene på baconskiverne.
3. Læg baconskiverne rundt om kalkunmedaljonerne.
4. Læg smørret på en pande. Brun smørret, og skru ned.
5. Læg kalkunmedaljonerne på panden, og brun dem.
6. Drys med salt og peber. Steg kalkunmedaljonerne 7 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

Bagt tomatsalat

Opskrift

8 kryddertomater
1 lille løg
1/2 rød chili
1/2 cm ingefær
1 spsk. akaciehonning
2 spsk. olivenolie
1 spsk. balsamico-eddike
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Tænd varmluftsovn på 175 grader.
2. Skyl tomaterne, og skær dem i både. Læg tomaterne i fadet.
3. Pil og hak løget, og kom det i en skål.
4. Skyl chilien. Fjern kernerne, og hak den. Kom den i skålen.
5. Skræl ingefæren, og hak den. Kom den i skålen.
6. Kom honning, olivenolie, balsamico-eddike, salt og peber i skålen. Bland.
7. Hæld blandingen over tomaterne og bland.
8. Sæt fadet i ovnen, og bag i 20 minutter.
9. Anret kalkunmedaljonerne sammen med tomatsalaten.

Forslag til tilbehør:

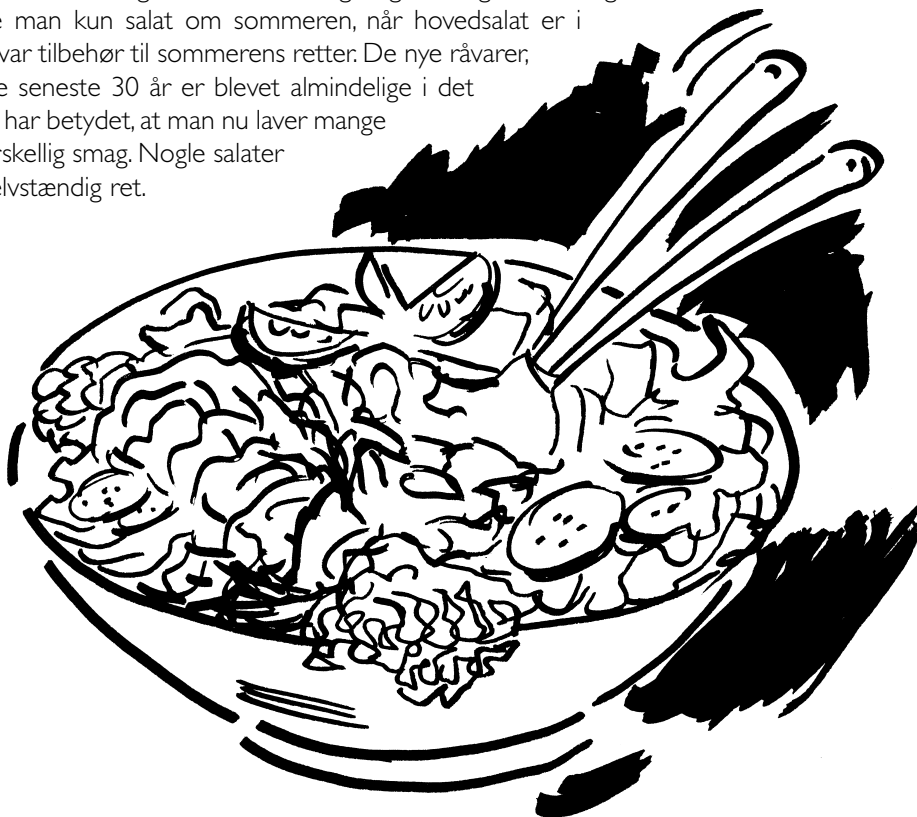
Ovnbagte kartofler og landbrød

WORKSHOP 5

SALATEN

Navn: _____ Klasse: _____

Salat er i dag en selvstændig ret, der kan smage og se meget forskellig ud. Tidligere spiste man kun salat om sommeren, når hovedsalat er i sæson. Salaten var tilbehør til sommerens retter. De nye råvarer, der gennem de seneste 30 år er blevet almindelige i det danske køkken, har betydet, at man nu laver mange salater med forskellig smag. Nogle salater kan være en selvstændig ret.



I skemaet kan I se, hvilke råvarer der er blevet brugt i salater i de seneste 50 år:

FRA 1950 KUNNE MAN FÅ	FRA 1970 KUNNE MAN OGSÅ FÅ	FRA 2000 KUNNE MAN OGSÅ FÅ
HOVEDSALAT TOMAT AGURK MAJS - FRA DÅSE ÆRTER – FROSNE	AVOCADO BØNNESPIRER ICEBERGSALAT KINAKÅL PEBERFRUGTER HVIDLØG ROMAINESALAT RØD SALAT	CHILI LIME FELDSALATER SPIRER FRISK PARMESANOST FRISK MOZZARELLA FETA RUCOLA SALAT SOLTØRREDE TOMATER BASILIKUM OLIVEN

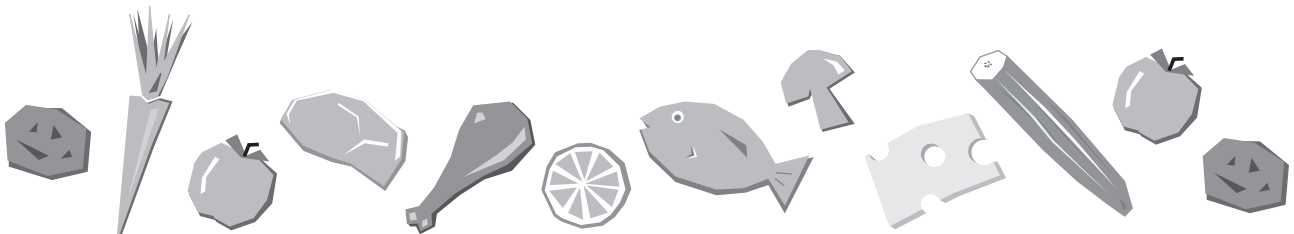
WORKSHOP 5

Dressinger i de seneste 50 år:

FRA 1950 KUNNE MAN FÅ	FRA 1970 KUNNE MAN OGSÅ FÅ	FRA 2000 KUNNE MAN OGSÅ FÅ
FLØDEDRRESSING CITRONSÅFT	OLIE-EDDIKEDRESSING THOUSAND ISLAND DRESSING CRÈME-FRAICHE MED KRYDDERURTER	SPECIAL-OLIER, FX OLIVENOLIE, SESAMOLIE, JORDNØDDEOLIE SPECIAL-EDDIKER, FX BALSAMICOEDDIKE, ÆBLE- EDDIKE

I skal lave en salat fra 1950, 1970 og 2000.

Vælg råvarer fra skemaet, og brug forskellige kagebøger. Anret salaten smukt. Vurder salatens smag og udseende, og vurder, om I vil servere salaten som tilbehør eller som selvstændig ret.



SMAG OG METODE

Navn: _____ Klasse: _____

Måden, man tilbereder en råvare på, har betydning for smagen af den færdige ret. Kylling kan tilberedes på mange forskellige måder, og de færdige retter smager meget forskelligt.

Tidligere lavede man mange retter, hvor kødet blev kogt. Nogle gange saltede man kødet for at give det en let saltet smag, når det blev kogt. I dag steger man ofte kyllingekødet. For at give det mere smag, kan man marinere kødet, før det steges.

I skal tilberede kyllingebryst på fire forskellige måder, og vurdere kyllingekødet's smag ved hjælp af smagsbarometret:

1. Kogt kyllingebryst
2. Saltet kyllingebryst
3. Stegt kyllingebryst
4. Marineret kyllingebryst

Kogt kyllingebryst

Opskrift

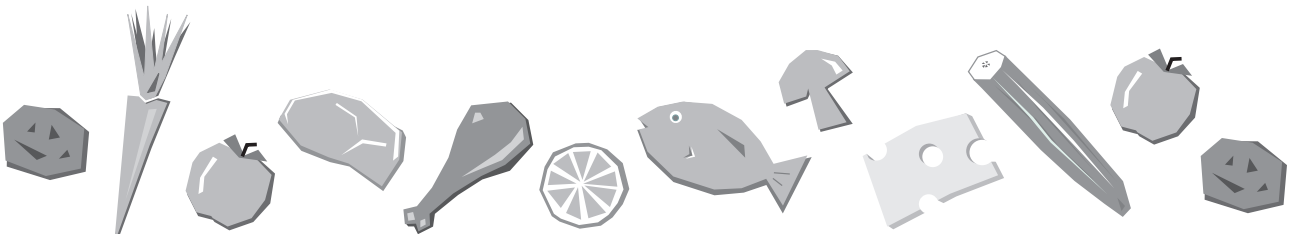
- 2 stk. kyllingebryst
- 1 løg
- 1 gulerod
- 3 dl vand
- 1/2 tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl guleroden.
2. Pil løget og skær det i fire stykker.
3. Kom gulerod, løg, vand og salt i en gryde. Kog vandet.
4. Kom de 2 kyllingestykker i gryden, og kog dem ved svag varme i ca. 25 minutter, til de er gennemkogte.
5. Tag de kogte kyllingestykker op. Gem kogevandet til en sovs.

Forslag til tilbehør:

Stuede asparges



Saltet kyllingebryst

Opskrift

2 stk. kyllingebryst

Til saltlage:

1/2 liter vand

125 g havsalt

50 g rørsukker

Til kogning:

3dl vand



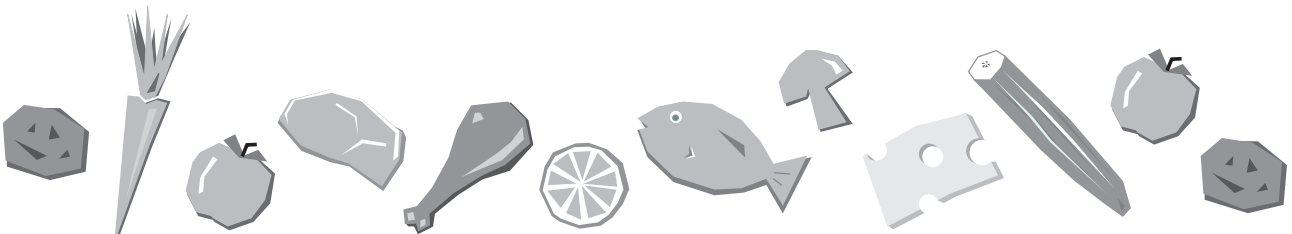
Sådan skal du gøre

1. Kom 1/2 liter vand, salt og sukker i en gryde. Kog lagen til salt og sukker er opløst. Lad saltlagen køle helt af.
2. Læg de 2 kyllingestykker i lagen, og lad dem trække i 1/2 time.
3. Tag dem op af saltlagen.
4. Hæld 3 dl vand i en gryde. Bring vandet i kog.
5. Læg kyllingestykkerne i gryden, og kog ved svag varme i ca. 25 minutter, til de er gennemkogte.
6. Tag kyllingestykkerne op af saltlagen.

Forslag til tilbehør:

Kogte grøntsager

Hvid sovs



Stegt kyllingebryst

Opskrift

2 stk. kyllingebryst
20 g smør
Vælg krydderier, fx karry, paprika, oregano
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Dup de 2 kyllingestykker med køkkenrulle.
2. Læg smørret på en pande, og brun det. Skru ned.
3. Brun kyllingestykkerne, og drys krydderier, salt og peber på.
4. Steg kyllingestykkerne i cirka 7 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

Forslag til tilbehør:

Kartoffelbåde
Salat

Marineret kyllingebryst

Opskrift

2 stk. kyllingebryst

Til marinade:

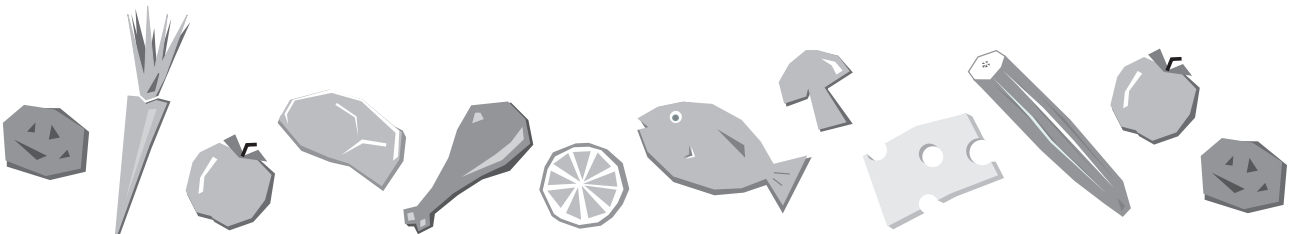
1 fed hvidløg
1/2 chili
1/2 spsk. limesaft
1/2 tsk. salt
lidt sukker
3 spsk. olivenolie

Sådan skal du gøre

1. Pil og hak hvidløget.
2. Skyl chilien. Tag kernerne ud og hak chilien.
3. Kom hvidløg, chili, limesaft, salt, sukker og olivenolie i en skål og bland.
4. Læg de 2 kyllingestykker i et ovnfast fad, og hæld marinaden over. Læg film over fadet, og sæt det i køleskabet i 15 minutter.
5. Tænd varmluftsovn på 200 grader, og sæt fadet i ovnen. Steg kødet i 20 minutter, til det er gennemstegt.

Forslag til tilbehør:

Grøn salat med krydret dressing
Flutes



WORKSHOP 7

NÅR MAN SPISER RIS TIL

Navn: _____ Klasse: _____

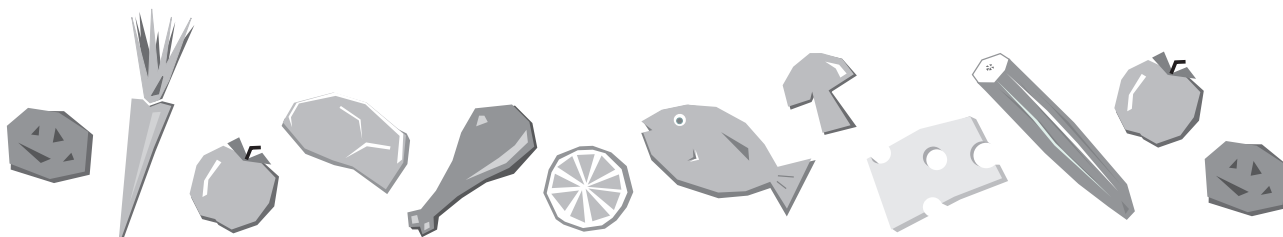
Ris har en neutral smag og er tilbehør til mange retter. Men retterne har ændret sig, fra mormor og morfar var børn, til mor og far var børn og til i dag, hvor I er børn. Flere af de retter man spiste, dengang jeres bedsteforældre og forældre var børn, spiser man sjældent i dag. Da mormor var barn, kunne man kun få grødris og ris til løse ris. Da mor var barn, spiste man også brune ris og parboiled ris. I dag kan I vælge mellem mange forskellige slags ris, fx basmatiris, jasminris, risottoris og vilde ris, som egentlig slet ikke hører til risfamilien.

Lav en "mormor-ret", en "mor-ret" og en ret fra år 2003, hvor man spiser ris til. Vurder retternes smag, udseende og konsistens. Hvilke smagsnuancer er dominerende i de forskellige retter? Hvilke retter synes I bedst om? Begrund jeres svar ud fra jeres smagsvurdering.



Lav:

- "Mormor-retten": Kødboller i karrysovs med løse ris
- "Mor-retten": Sammenkogt ret med parboiled ris
- 2003-retten: Wok med jasminris



Kødboller i karrysovs med løse ris

Opskrift

Til kødboller:

1 lille løg
250 g hakket svinekød
3 spsk. hvedemel
1 æg
½ tsk. salt
lidt peber
½ dl mælk

Til kogning:

6 dl vand
1 tsk. salt

Til sovs:

25 g margarine
1 tsk. karry
3 spsk. hvedemel
ca. 4 dl kogevand fra kødbollerne

Tilbehør:

Løse ris. Se på posen, hvordan risene skal koges.

Sådan skal du gøre

Kødboller:

1. Pil løget, og riv det ned i en skål.
2. Kom kød, mel og æg i skålen. Rør godt.
3. Kom salt og peber i skålen og rør.
4. Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør til farsen er let og luftig.

Kogning:

5. Kom vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden og kog vandet. Skru ned.
6. Dyp en ske i det kogende vand. Form kødboller med skeen. Læg dem i vandet og kog i ca. 7 minutter, til de er gennemkogte.
7. Tag kødbollerne op med en hulske, og læg dem i en sigte. Læg en tallerken over kødbollerne, så de holder sig varme.
8. Kom kogevandet fra kødbollerne i en skål.

Sovs:

9. Kom margarinen i gryden, og smelt det.
10. Kom karryen i gryden, og rør godt.
11. Kom melet i gryden, og rør det godt sammen til en dej.
12. Hæld ½ dl kogevand i gryden, og rør godt. Kog.
13. Fortsæt på denne måde, indtil sovsen er tilpas tyk.
14. Smag sovsen til med karry, salt og peber.

Anret kødbollerne i et fad, og hæld sovsen over kødbollerne.

Sammenkogt ret med parboiled ris

Opskrift

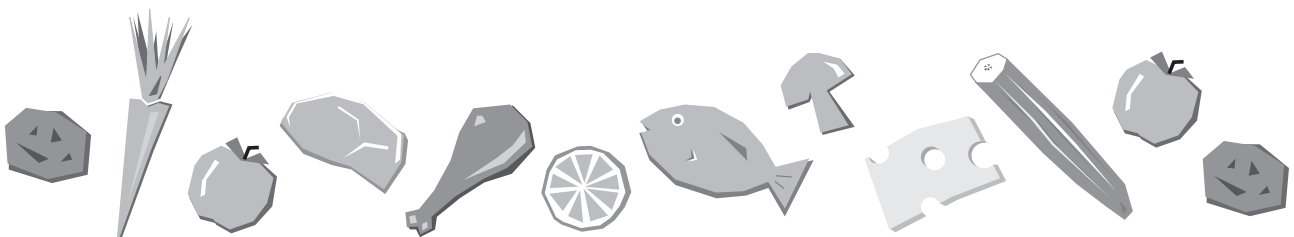
2 gulerødder
8 skalotteløg
2 spsk. solsikkeolie
300 g svinekød i tern
1 tsk. karry
1 tsk. salt
lidt peber
2 dl vand
1 dl tomatpure
2 dl frosne ærter
10 cocktailpølser
½ dl fløde

Tilbehør:

Parboiled ris. Se på posen, hvordan risene skal koges.

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i tern.
2. Pil løgene.
3. Hæld olien i en gryde. Varm olien op og skru ned.
4. Kom kødet i gryden, og brun det. Rør.
5. Kom gulerødder og løg i gryden. Svits og rør.
6. Kom karry, salt og peber i gryden og rør.
7. Hæld vand og tomatpure i gryden. Rør.
8. Læg låg på gryden, og kog med svag varme i ca. 20 minutter.
9. Kom ærter og pølser i gryden, og kog i 2 minutter.
10. Kom fløden i gryden, og kog i 2 minutter.
11. Smag til med karry, salt og peber.



Wokstrimler med jasminris

Opskrift

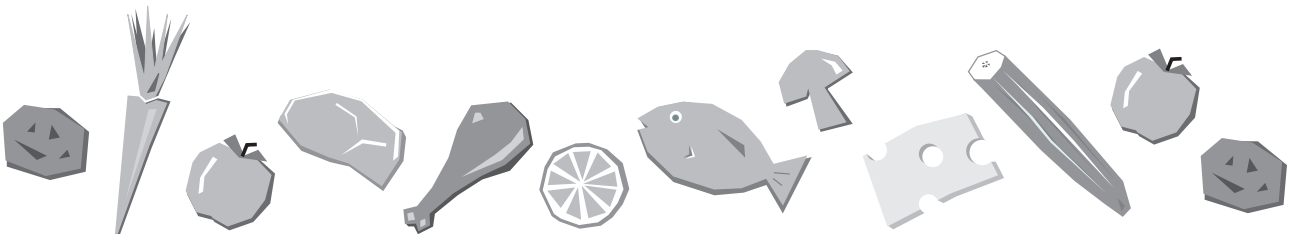
1 fed hvidløg
1 stilk citrongræs
1/2 rød chili
1 cm ingefær
200 g wokstrimler af svinekød
1 spsk. sesamolie
lidt salt
lidt peber
3 spsk. tomatpure
1/2 tsk. sukker
2 dl kokosmælk
8 cherrytomater
1 bundt forårsløg

Tilbehør:

Jasminris. Se på posen, hvordan risene skal koges.

Sådan skal du gøre

1. Pil og hak hvidløget.
2. Fjern de yderste grove blade af citrongræsset. Hak det inderste af citrongræsset fint.
3. Skyl chilien, og fjern kernerne. Hak chilien fint.
4. Skræl ingefæren, og riv den.
5. Dup wokstrimlerne med køkkenrulle.
6. Hæld olien i en wok, og varm den op.
7. Kom kødet i wokken, og brun i det i 1/2 minut på alle sider, til det har dannet skorpe.
8. Tag kødet op, og læg det på en tallerken. Drys det med salt og peber.
9. Kom hvidløg, citrongræs, chili og ingefær i wokken og svits det.
10. Kom tomatpure, sukker og kokosmælk i wokken. Lad sovsen koge et par minutter.
11. Skyl cherrytomaterne, og skær dem i 4 dele
12. Skyl og rens forårsløgene, og skær dem i små stykker.
13. Kom cherrytomater, forårsløg og wokstrimler i wokken. Lad det simre, til grøntsagerne er møre.
14. Smag til med lidt sukker.



WORKSHOP 8

HUSK SOVSEN OG SMAĞEN

Navn: _____ Klasse: _____

Hvad betyder sovsen for måltidets smag?

Sovsen er med til at give et måltid en særlig smag. Hvis man serverer forskellige sovs til den samme ret, vil man opleve, at sovsen gør retten til en speciel ret.

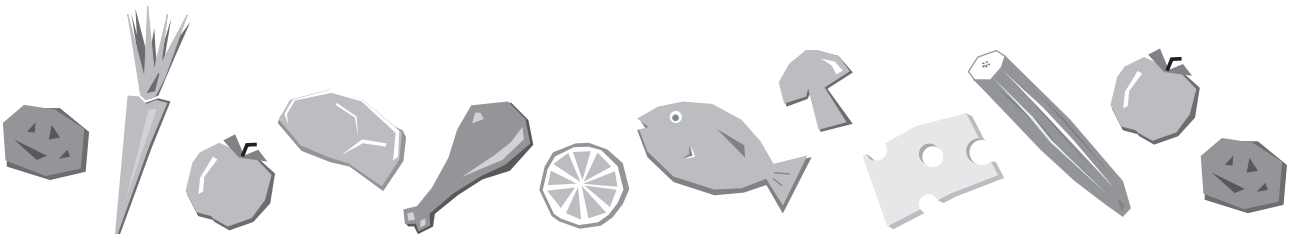
Vurder, hvad det betyder, når retten **Stegt fiskefilet med kartoffelbåde i ovn** serveres med forskellige sovs. Giv måltiderne smagskarakter, hvor 5 er bedst.



STEGT FISKE- FILET MED KAR- TOFFELBÅDE I OVN MED	PERSILLE- SOVS	CITRON- SAUCE	BEARNAISE- SAUCE	REMOULADE- SOVS	KRYDDERURTE- SOVS	PERSILLE PESTO
SMAG						
UDSEENDE						
SMAGS- KARAKTER						

Nogle sovs er nye – andre har man spist i mange år.

Hvilke af sovsene kender du? Hvad plejer du at spise de forskellige sovs til? Er der nogle af sovsene, som du får oftest hos dine bedsteforældre?



Persillesovs

Opskrift

25 g smør
3 spsk. hvedemel
3 1/2 dl mælk
1/2 tsk. salt
lidt hvid peber
8 stilke persille

Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
2. Kom melet i gryden, og rør.
3. Kom 1/2 dl mælk i gryden, og rør opbagningen blank og glat.
4. Fortsæt på denne måde, til al mælken er brugt.
5. Smag sovsen til med salt og peber.
6. Skyl og hak persillen.
7. Kom persillen i sovsen, lige før den skal serveres.
8. Smag sovsen til.

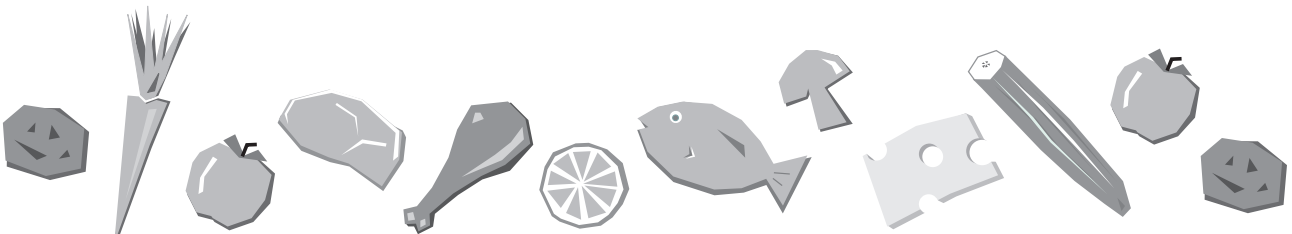
Citronsauce

Opskrift

1 usprøjtet citron
2 dl piskefløde
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Vask citronen.
2. Skræl citronen i en tynd skal.
3. Skær skallen i tynde strimler.
4. Pres citronen.
5. Kom citronskal og halvdelen af citronsaften i en gryde.
6. Kog forsigtigt citronsaften, til den næsten er kogt helt væk.
7. Hæld fløden i gryden, og lad den koge ved svag varme, til sauceen bliver cremet.
8. Smag til med salt, peber og citronsaft.



Bearnaisesauce

Opskrift

175 g usaltet smør
3 skalotteløg
8 peberkorn
3 spsk. hvidvinseddike
3 spsk. hvidvin
1 spsk. hakket estragon
1 spsk. vand
3 pasteuriserede æggeblommer
lidt salt
lidt peber
5 stilke persille

Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde. Smelt det. Fjern skummet med en ske, og lad de hvide mælkeproteiner bundfældes.
2. Tag en ny gryde frem.
3. Pil og hak løgene.
4. Knus peberkornene.
5. Kom peberkorn, eddike, hvidvin, løg og estragon i gryden.
6. Kog, til det er kogt ind til 1 spiseskefuld.
7. Kom 1 spsk. vand i gryden, og lad det køle lidt af.
8. Si blandingen, og kom den i gryden igen.
9. Kom æggeblommerne i gryden, og pisk ved svag varme, indtil massen er luftig.
10. Tag gryden af pladen.
11. Pisk, og hæld forsigtigt det lunkne smør i gryden, mens du pisker. Pas på bundfaldet ikke kommer med.
12. Skyl og hak persillen.
13. Kom persillen i gryden, og smag bearnaisesaucen til.

Remouladesovs

Opskrift

1 syltet agurk
1 spsk. kapers
1 gulerod
1/2 pastinak
1 1/2 dl cremefraiche
lidt karry
1/2 tsk. salt
lidt peber
lidt sukker
lidt eddikelage fra den syltede agurk

Sådan skal du gøre

1. Kom den syltede agurk og kapers i en blender. Blend, til det er findelt.
2. Vask og skræl guleroden og pastinaken. Riv dem fint.
3. Kom agurk, kapers, gulerod og pastinak i en skål.
4. Kom cremefraiche, karry og salt i skålen. Bland.
5. Smag remouladesovsen til med salt, peber, sukker og lidt lage fra agurken.

Krydderurtesovs

Opskrift

- 1 1/2 dl fromage blanc
- 1 dl krydderurter, vælg mellem
 - dild
 - persille
 - purløg
 - mynte
 - kørvel
- 1 tsk. fransk sennep
- 1/2 tsk. salt
- lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Kom fromage blanc i en skål.
2. Vælg mindst tre forskellige krydderurter. Skyl dem, og hak dem fint med en kniv.
3. Kom krydderurterne og sennep i skålen, og bland.
4. Kom salt og peber i skålen.
5. Smag sovsen til.

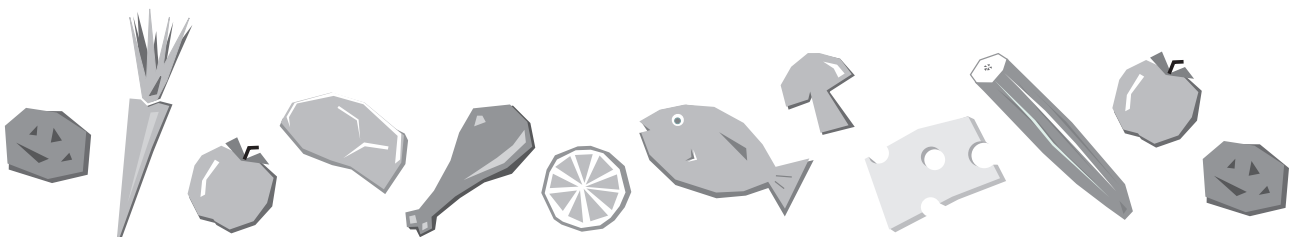
Persille Pesto

Opskrift

- 1 bundt persille
- 1 fed hvidløg
- 1/2 dl olivenolie

Sådan skal du gøre

1. Pluk persillen af stilkene.
2. Skyl persillen.
3. Pil hvidløget.
4. Kom persille, hvidløg og olie i en blender. Blend, til pestoen er cremet.



ÆBLET I DESSERTER

Navn: _____ Klasse: _____

Æblet er en gammel dansk frugt, der er blevet brugt til forskellige desserter i mange år. Æblets smag varierer fra sort til sort. Et æble kan have en svag syrlig smag eller en kraftig syrlig smag, men det kan også have en mild sødlig smag eller en stærk sød smag. Nogle æbler er saftige og sprøde, andre æbler er melede. Æblet kan også bruges sammen med kød, fisk og i salater. Men æblets smag passer godt til desserter, og det bruges derfor mest til desserter og kager.

I skal lave fire æbledesserter:

- Æblegrød
- Æblekage med rasp
- Æbletærte
- Panna Cotta med bagte æbler og brombær

Vurder æbledesserterne. Brug smagsbarometeret til vurderingen.

Hvilken dessert var:

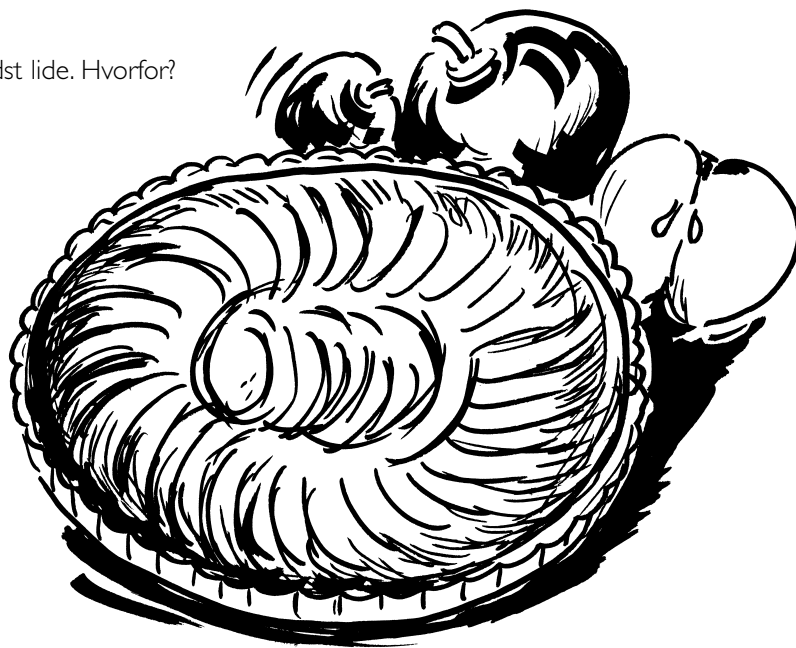
Den mest søde?

Den mest syrlige?

Den mildeste?

Den stærkeste?

Hvilken dessert kunne I bedst lide. Hvorfor?



Æblegrød

Opskrift

800 g æbler

1 dl vand

1 spsk. sukker

1/2 tsk. vanillesukker

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne. Tag kernehuset ud og skær æblerne i både.
2. Kom æbler og vand i en gryde.
3. Kog æblerne møre.
4. Pisk æblerne til grød.
5. Kom sukker og vanillesukker i grøden, og smag den til.

Spis grøden med kold mælk.

Æblekage med rasp

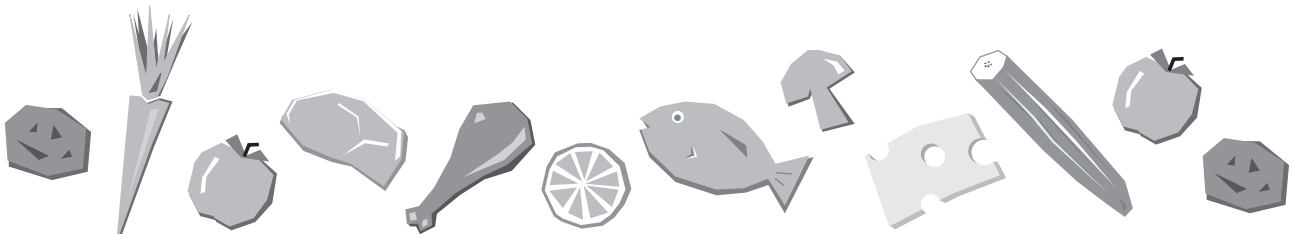
Opskrift

1 kg æbler
1 spsk. sukker
1/2 dl vand
1/2 stang vanille
1/2 citron
25 g smør
1 1/2 dl rasp
3 spsk. sukker
2 1/2 dl piskefløde

Til pynt:
ribsgele

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne. Tag kernehuset ud og skær æblerne i både.
2. Kom æbler, sukker og vand i en gryde.
3. Flæk vanillestangen. Skrab kornene ud, og kom korn og stang i gryden.
4. Pres citronen, og kom saften i gryden.
5. Kog æblerne møre.
6. Pisk æblerne til grød.
7. Smag grøden til. Den skal være lidt syrlig.
8. Lad æblegrøden køle af.
9. Kom smørret på en pande. Smelt smørret
10. Kom rasp og sukker på panden. Rør, indtil raspen er blevet sprød.
11. Læg raspen på en tallerken.
12. Læg æblemos og rasp lagvis i en skål.
13. Hæld piskefløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
14. Læg flødeskummen over æblekagen.
15. Pynt æblekagen med ribsgele.



Æbletærte

Opskrift

Til bund:

2 dl hvedemel

60 g smør

3 spsk. koldt vand

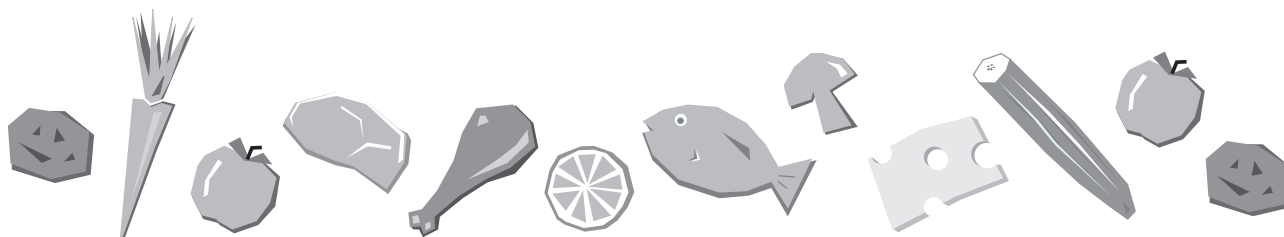
Til fyld:

3 æbler

4 spsk. flormelis

Sådan skal du gøre

1. Smør et tærtefad med 5 g smør.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Kom mel, smør og vand i en foodprocessor. Rør, indtil dejen hænger sammen.
4. Rul dejen tyndt ud med en kagerulle.
5. Læg dejen i tærtefadet.
6. Skræl æblerne, og skær dem i tynde både.
7. Læg æblerne taglagt på tærtebunden.
8. Hæld flormelisen i en si, og sigt den over æblerne.
9. Bag æbletærten midt i oven i 30 minutter.
10. Server tærten med flødeskum eller cremefraiche.



Panna Cotta med bagte æbler og brombær

Opskrift

- 1 blad husblas
- 2 1/2 dl piskefløde
- 1/2 vanillestang
- 2 spsk. sukker

Tilbehør:

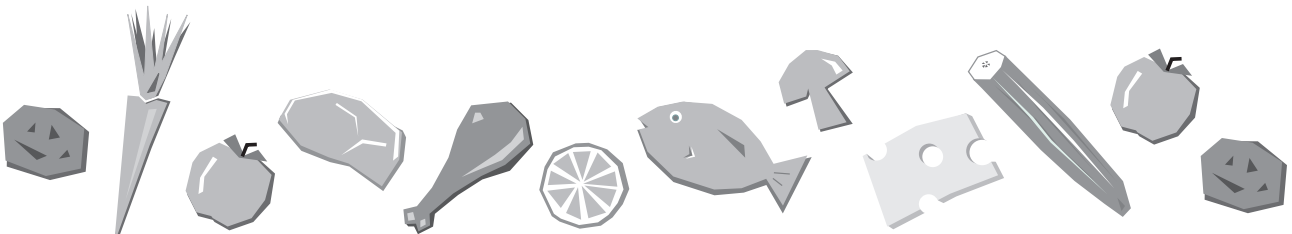
- 3 æbler
- 75 g rørsukker
- 100 g brombær
- 1 tsk. citronsaft

Sådan skal du gøre

1. Kom husblassen i en skål, og hæld koldt vand over. Lad husblassen stå i blød i 10 minutter.
2. Hæld fløden i en gryde.
3. Flæk vanillestangen, og skrab kornene ud.
4. Kom kornene og stangen i gryden sammen med sukkeret.
5. Varm langsomt fløden op, til den næsten koger.
6. Tag gryden af kogepladen.
7. Pres vandet fra husblassen.
8. Kom husblassen i fløden, og rør til det er opløst.
9. Hæld fløden i 4 små forme. Læg film over formene og sæt dem i køleskab eller fryser, til fløden er stivnet.

Tilbehør:

10. Tænd ovnen på 225 grader.
11. Vask æblerne, og fjern kernehuset.
12. Skær æblerne i både.
13. Bland æblerne med sukkeret, og læg dem i et ovnfast fad.
14. Sæt fadet i oven, og bag æblerne i 10 til 15 minutter.
15. Lad æblerne køle af.
16. Bland brombærrene med æblerne. Smag til med citronsaft.
17. Server æbler og brombær til Panna Cottaen.



WORKSHOP 10

JNDLINGSSMAG

Navn: _____ Klasse: _____

Beskriv det bedste måltid, du har smagt. Hvad var det? Beskriv smagen ud fra udtrykkene: Surt, sødt, salt, bittert, mildt, stærkt osv.

Hvordan var måltidet tilberedt, og hvilke krydderier var der i?

Var det et måltid, der var tilberedt af dine bedsteforældre? Dine forældre? Dig selv? Andre? Fortæl også, hvem du spiste måltidet sammen med.

Skriv jeres bedste måltid på en liste. Hvilken smag er det, I foretrækker? Er det stærke retter? Er det milde retter? Er det søde retter? Er det syrlige retter? Er det salte retter? Er det bitre retter?

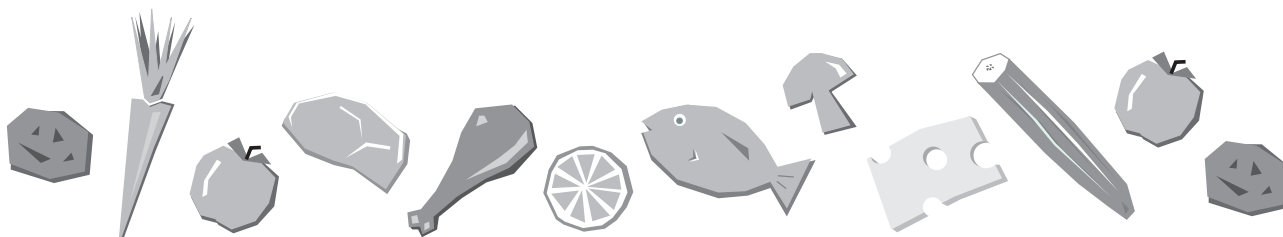
Hvad er det, der gør måltidet stærkt? Mildt? Sødt? Eksperimenter med en kogt kartoffelskive, der har en mild smag.

Dryp eller drys en kogt kartoffelskive med

- Sojasauce
- Sambal Olek
- Chutney
- Pesto
- Smør
- Citron
- Olivenolie
- Salt
- Purløg
- Cremefraiche

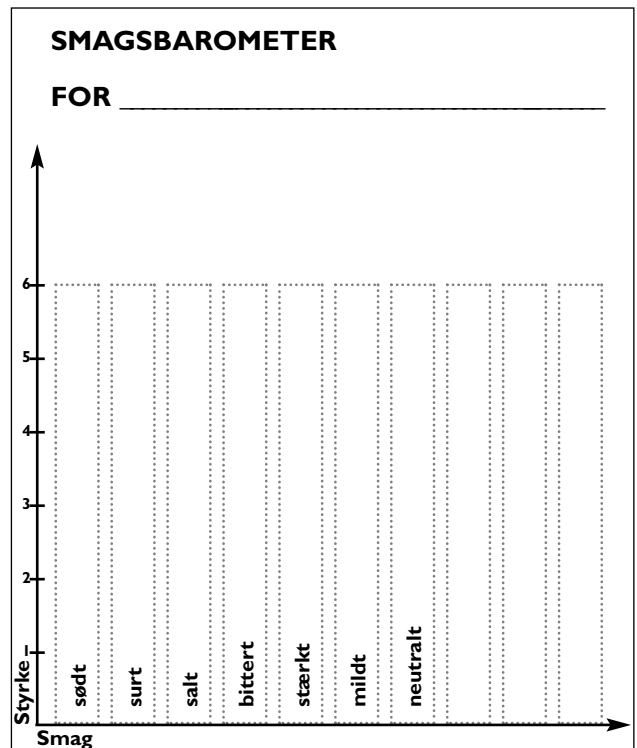
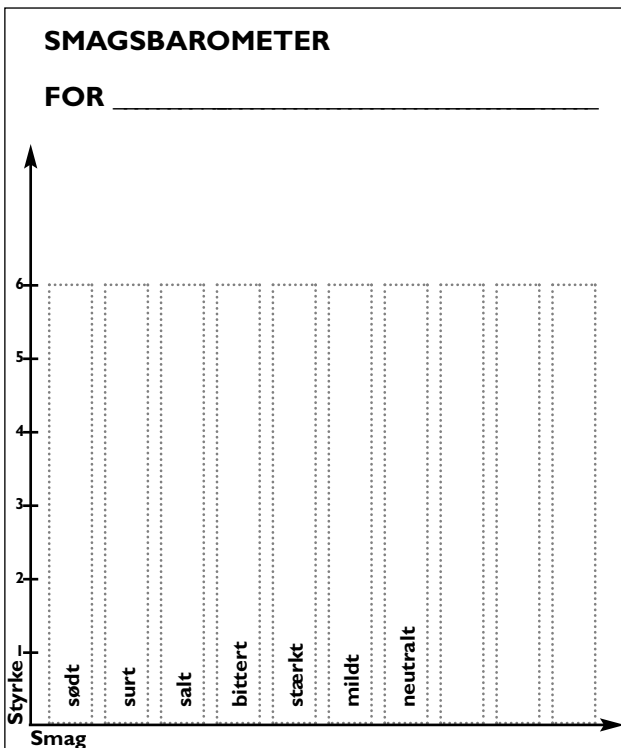
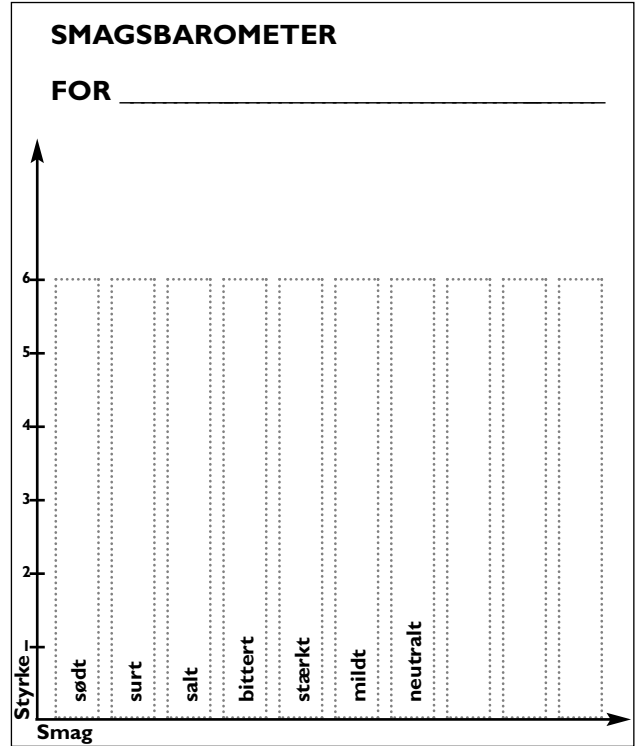
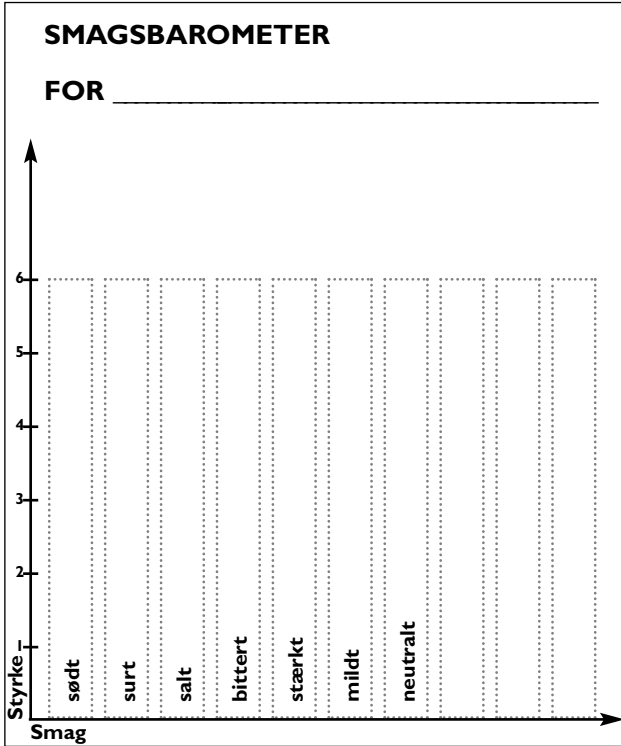


Når du tænker på dit bedste måltid, var der så andre ting end madens smag, der gjorde måltidet til din bedste måltidoplevelse?



BILAG 1

Navn: _____ Klasse: _____



Børnenes store kokebog

Kirsten Hüttemeier
1949

Bær og frugter

Else Marie Boyhus
Helle Brønnum Carlsen
L&R fakta 2000

De første 4 kokebøger fra Karolines Køkken

Udgivet af Mejeriforeningen

Fra haven til maven

Vibeke Lehn & Anemette Olesen
Aschehoug 1998

Frøken Jensens Kokebog

I flere udgaver

God mad let at lave

Økonomaforeningen 2000

Grisen – en køkkenhistorie

Else Marie Boyhus
Gyldendal 1998

Grøntsager – køkkenhistorie

Else Marie Boyhus
Gyldendal 1996

Gyldendals store kokebog

(1974-udgaven og ikke i den nye version)

Hjemkundskab i ord og handling

Jette Benn og Bente Jensen
Alinea 2002

Mad fra Brugsen

Serien fra 1970 og frem
Udgivet af FDB

Mad fra ord til bord – kokebøger i 400 år

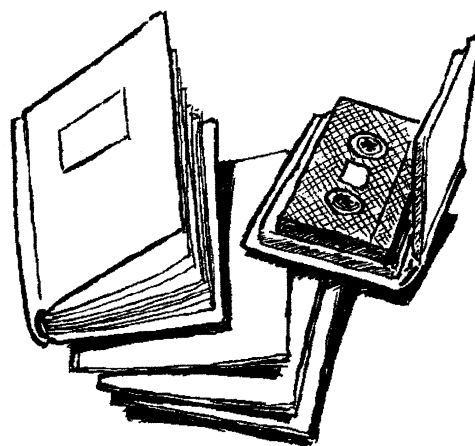
Helle Brønnum Carlsen
Danmarks Lærerhøjskole 1999

Mormors kokebog

Hanne Bloch
Aschehoug, 1998

Mors mad – året rundt

Camilla Plum
Politikens Forlag A/S 2002



LITTERATUR

Grønt

Camilla Plum
Politikens Forlag A/S 2003

Sødt

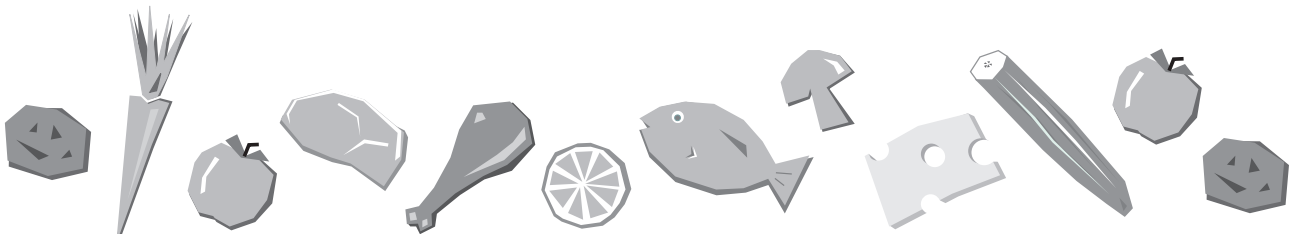
Camilla Plum
Gyldendal 1999

Spis igennem

Arne Astrup og Claus Meyer
Politiken 2002

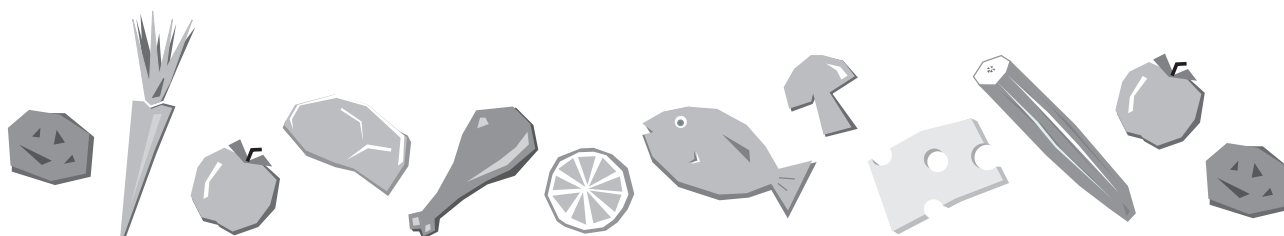
Bogen til hjemkundskab

Helle Brønnum Carlsen og Annelise Terndrup Pedersen
Gyldendal 1998



WEBSIDER

6 om dagen:	www.6omdagen.dk
Alt om kost, Fødevarerministeriet:	www.altomkost.dk
Appetit:	www.appetit.dk
Danske Slagterier:	www.danskeslagterier.dk
Fagenes Infoguide:	www.emu.dk
FDB:	www.fdb.dk
Forbrugerinformation:	www.fi.dk
Fødevarerdirektoratet:	www.foedevaredirektoratet.dk
Gasa:	www.gasa-odense.dk
Hjemkundskabslærerforeningen:	www.hjemkundskab.ffw.dk
Karolines Køkken:	www.karoline.dk
Kvik køkken:	www.kvik.dk
Kødbranchens Fællesråd:	www.landbrug.dk/krf/opskrift
Hjemmeside for økologien:	www.ecoweb.dk
Mejeriforeningen:	www.mejeriforeningen.dk
Smag og sans:	www.smag-og-sans.dk
Smagens Dag	www.smagensdag.dk
Sundhedsministeriet:	www.sum.dk
Undervisningsministeriet:	www.uvm.dk



KOKKELISTE

Jylland

Flemming Trier Andersen, 6000 Kolding, 79 32 01 52
Mette Asta Thomsen Robertson, 6000 Kolding, 75 85 49 09
Henning K. Lauritsen, 6070 Christiansfeld, 74 56 02 82
Franck Carstensen, 6200 Åbenrå, 74 62 30 38 / 74 62 30 73
Jens Christian Mikkelsen, 6270 Tønder, 74 73 83 83
Jens Peter Kolbeck, Bryggen 17, 2. tv., 6300 Gråsten
Per Dupont Holdt, 6200 Åbenrå, 74 62 00 92
Kent Madsen, 6200 Åbenrå, 74 61 83 65
Anders Nissen, 6300 Gråsten, 74 65 24 62
Christian Bind, 6340 Kruså, 70 60 83 14
Preben Madsen, 6670 Holsted, 75 39 33 90
Bjarne Rahr, 6700 Esbjerg, 75 42 32 04
Kurt Kjær Jensen, 6950 Ringkøbing, 97 33 83 99
Alec Cray Robertson, 7100 Vejle, 75 83 86 77
Brian Laugesen, 7100 Vejle, 75 72 29 75
Steen B. Jacobsen, 7100 Vejle, 79 42 79 00
Claus Schmidt Damkjær, 7430 Ikast, 51 68 06 71
René Knudsen, 8000 Århus C, 86 12 15 34
Martin Bruun Ib, 8000 Århus C, 86 19 90 64
Torben Salskov, 8000 Århus, 86 20 21 22
Søren Mikkelsen, 8400 Ebeltoft, 86 33 63 03
Jesper Koch, 8400 Ebeltoft, 86 36 22 00
Peder Pedersen, 8400 Ebeltoft, 21 76 45 11
Søren Pedersen, 8320 Mårslet, 86 93 71 95
Ronald Dijkstra, 8464 Galten, 86 40 37 33
Søren Sejersen, 8500 Grenå, 86 34 33 00
Bent Videriksen, 8500 Grenå, 89 59 59 59
Arne Tang-Petersen, 8600 Silkeborg, 89 23 40 00
Marc Noel, 8600 Silkeborg, 86 81 12 55
Rikke Brockstedt, 8600 Silkeborg, 86 83 74 92
Niels Jensen, 8600 Silkeborg, 86 80 22 64
Visti Ernstsén, 8700 Horsens, 75 67 35 69
Lorenz Jensen, 8700 Horsens, 75 68 30 99
Jesper Schytte, 8721 Daugård, 75 89 60 85
Kim Schytt Olesen, 8740 Brædstrup, 76 58 06 06
Karl Otto Schmidt, 9000 Aalborg, 98 18 28 08
Mikael Christensen, 9000 Aalborg, 98 16 40 74
Knud Erik Jensen, 9000 Aalborg, 98 16 98 86
Jesper Thomsen, 9000 Aalborg, 99 33 11 11
Morten Nielsen, 9000 Aalborg, 98 10 37 54
Jacob Julin, 9200 Aalborg, 98 18 32 08
Per Mandrup, 9280 Storvorde, 98 31 11 31
Carlo Liberati, 9240 Nibe, 98 34 20 76
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
Dennis Kindberg, 9800 Hjørring, 40 51 43 32
Flemming Vinther Jensen, 9800 Hjørring, 22 14 37 42
Allan Vinther Jensen, 9800 Hjørring, 98 91 00 01
Åge Vinther, 9881 Bindslev, 98 93 12 06
Ole Claus Bauer, 9900 Frederikshavn, 98 42 42 00
Alfred Pichler, 9900 Frederikshavn, 98 44 22 33
Jack Tarby, 9990 Skagen, 98 45 01 00
Thomas Riis, 9990 Skagen, 20 28 63 42

KØKKELISTE

Fyn

Lars Knudsen, 5000 Odense, 66 12 11 77
John Kofod-Pedersen, 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 11 68 68
Thomas H. Pedersen, 1154 København K, 33 15 17 54
Frank Lantz, 1202 København K, 33 15 89 15
Francis Cardenau, 1260 København K, 33 11 45 15
Jette Norrild, 1264 København K, 33 15 85 77
Lars Scheel Sørensen, 1364 København K, 35 82 35 98
Anders Houmann, 1403 København K, 32 95 13 30
Rasmus Bo Bojesen, 1619 København V, 33 21 75 75
Tom Mørck, 1711 København V, 33 86 22 00
Claus Meyer Nielsen, 1876 Frederiksberg, 33 24 37 06
Lars Samsø Nielsen, 2000 Frederiksberg, 26 80 75 71
Morten Heiberg, 2000 Frederiksberg, 38 11 12 11
Claus Valdemar Jensen, 2100 København Ø, 36 42 97 98
Lars Hermansen, 2100 København Ø, 35 55 35 00
Morten Bech Køster, 2100 København Ø, 35 26 42 01
Jeff Scott Foster, 2200 København N, 35 36 38 37
Lars Sonne-Hansen, 2200 København N, 35 36 38 37
Rasmus Kofoed, 2200 København N, 33 16 12 92
Mikkel Egelund Rasmussen, 2200 København N, 38 10 10 18
Jørgen Michelsen, 2300 København S, 32 54 44 44
Bo Bech, 2300 København S, 21 46 81 80
Rasmus Grønbech, 2300 København S, 33 96 58 58
Søren Kjær Gammelgaard, 2450 København SV, 22 33 23 58
Per Voss Hansen, 2500 Valby, 51 23 15 17
Rasmus Kjær Sørensen, 2650 Hvidovre, 36 77 81 91
Søren Thyboe, 2700 Brønshøj, 38 28 28 79
Kim Gravenhorst, 2791 Dragør, 32 53 01 36
Benny Nielsen, 2840 Holte, 45 80 12 69
Herman Fagerlund, 2880 Bagsværd, 44 44 06 96
Carl Jones, 2920 Charlottenlund, 39 62 00 51
Erwin Lauterbach, 2900 Hellerup, 39 62 48 42
Pernille Bækgaard, 2970 Hørsholm, 23 20 18 82
Lene Hartvig Pedersen, 2970 Hørsholm, 26 71 61 33
Betina Repstock, 3050 Humlebæk, 49 16 36 38
Jan Hurtigkarl, 3140 Aalsgaarde, 49 70 90 03
Humberto Petersen, 3250 Gilleleje, 48 30 30 39
Hanne Skelgård, 3210 Vejby, 40 46 93 27
Jan Friis-Mikkelsen, 3300 Frederiksværk, 48 71 22 35
Jan Jørgensen, 3300 Frederiksværk, 47 77 27 90
René Bolvig, 3540 Farum, 24 26 71 13
Mogens Nielsen, 3650 Ølstykke, 47 17 47 42
Bent Gudbergesen, 3700 Rønne, 56 95 13 69
Poul Bøje Nielsen, 4300 Holbæk, 59 18 50 58
Jan Pedersen, 4340 Tølløse, 59 18 50 72
Mikkel Friis-Holm Ottosen, 4581 Rørvig, 59 93 77 00
Vivi Schou, 4760 Vordingborg, 53 77 55 85