

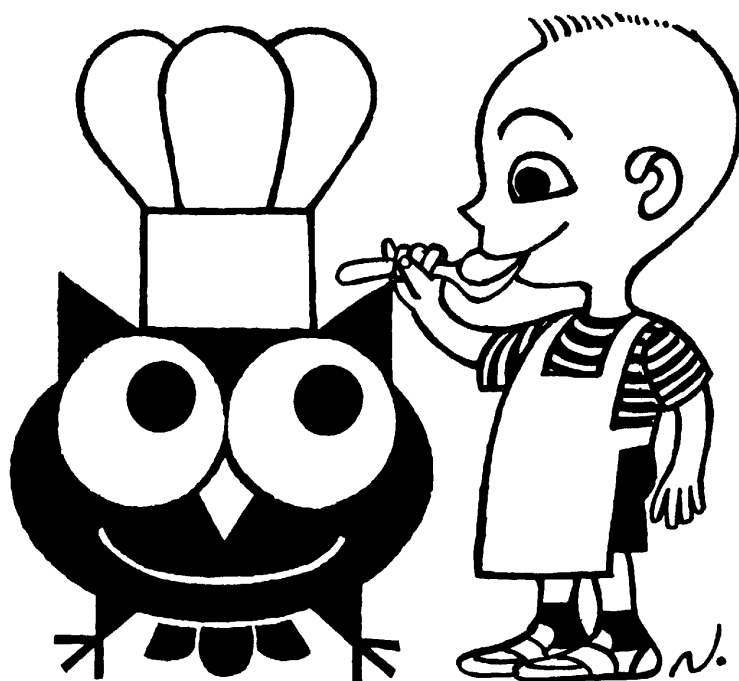
# **SMAGENS DAG**

**SOS for smagsløgene!**

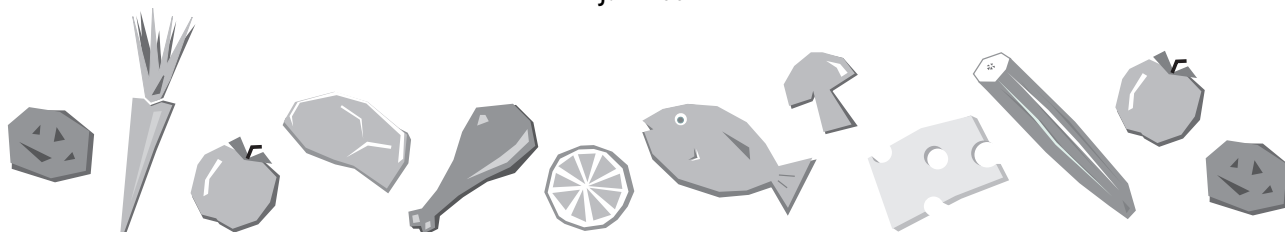
Sidste Onsdag i September

Materiale til Smagens Dag 2004

## **Smag og symboler**

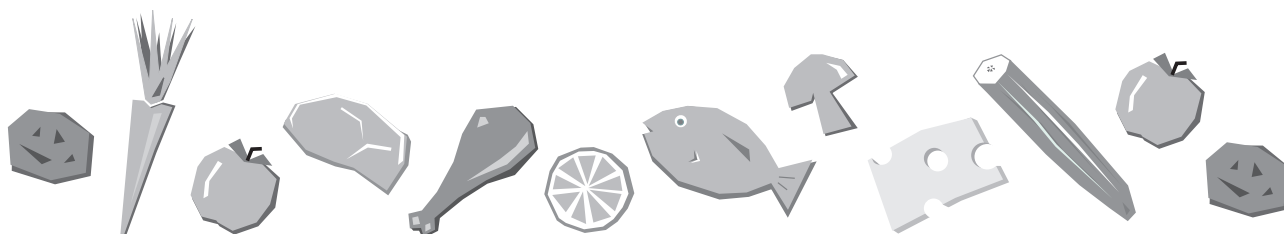


Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen  
Juni 2004



## INDHOLD

Nyt om Smagens Dag 2004 .....	3
Smag og symboler .....	5
Til underviseren .....	6
Workshop 1: Den søde, sure, salte og bitre smag .....	10
Workshop 2: Smag på efterårets symboler .....	13
Workshop 3: Gem efterårets smag .....	15
Workshop 4: Æblet som symbol på efteråret .....	18
Workshop 5: Kornet er høstet .....	23
Workshop 6: Efterårets kraftige retter .....	25
Workshop 7: Det er vildt .....	28
Workshop 8: Efterårets kål .....	31
Workshop 9: Tomaten og dens overraskelser .....	35
Workshop 10: Høstfest .....	37
Bilag 1: Smagemodel .....	38
Litteratur .....	39
Websider .....	40
Kokkeliste .....	41



# **NYT OM SMAGENS DAG 2004 - TIL HJEMKUNDSKABSLÆRERE OG ANDRE INTERESSEREDE**

## **SMAG OG SYMBOLER**

Det er efteråret og de symboler der knytter sig til efterårets mad, der er i fokus på Smagens Dag 2004. Æbler, korn, vildt og kål. Der er inspiration til at tage fat på de gode danske råvarer og lade smagssansen gå på opdagelse samtidig med at eleverne undersøger hvilke symboler der knytter sig til efterårets typiske råvarer. Måske får I lyst og mulighed for at samarbejde med en jæger om Smagens Dag i år. Danmarks Jægerforbund har en række medarbejdere som gerne tager ud på aftalte besøg på skoler denne dag, og pludselig kan det blive en rigtig "vild" oplevelse, med en fasan eller en hare som smagens omdrejningspunkt. Kontakt eventuelt Niels Frost på [nf@jaegerne.dk](mailto:nf@jaegerne.dk) og hør nærmere.



Onsdag den 29. september 2004 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: [mhn@2vejs.dk](mailto:mhn@2vejs.dk)

Hvis du ikke tidligere har brugt materialer fra Smagens Dag, kan du bruge lidt tid på [www.smagensdag.dk](http://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. Se kokkeliste på [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) og her i materialet. Kokkene på listen er medlemmer af foreningen Euro-Toques. 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](http://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](http://www.smagensdag.dk) eller mail: [mbn@2vejs.dk](mailto:mbn@2vejs.dk) eller fax 43 60 03 76.

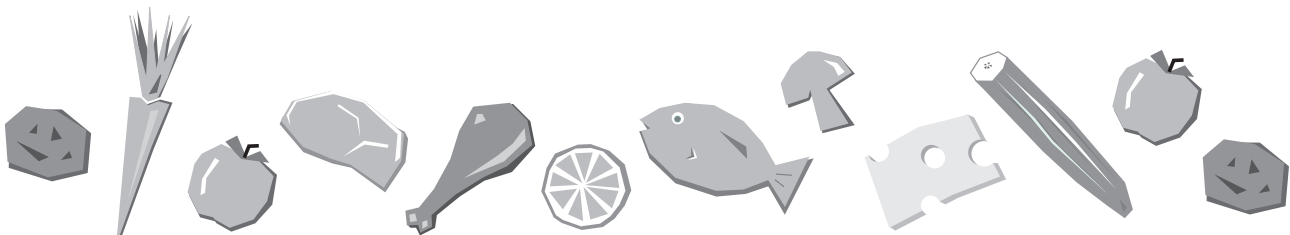
God fornøjelse med Smagens Dag - en ekstra mulighed for at give dine elever spændende smagsmæssige oplevelser.

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](mailto:mbn@2vejs.dk). Du kan ringe til sekretariatet i to perioder: 16.-20. august og 20.-24. september 2004 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. 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, GAU Gartneriernes Afsætningsudvalg, Mejeriforeningen og Kartoffelafgiftsfonden.



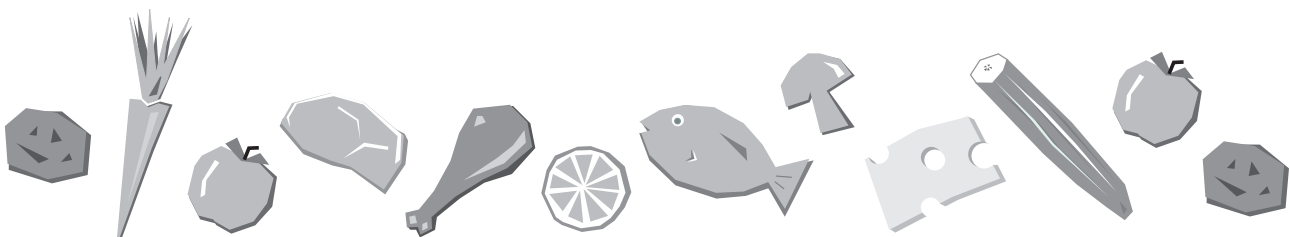
### SMAG OG SYMBOLER

Smagens Dag er den dag, hvor elever kan fordybe sig i sæsonens råvarer og deres mange smagsnuancer. Dette års tema er **Smag og symboler**. Temaet er valgt, for at eleverne kan erfare, at det, de smager, også kan blive påvirket af de værdier, de tillægger maden, allerede inden de putter maden i munden. Eleverne skal vurdere og diskutere efterårets smag og undersøge, hvilke symboler der er bundet til efteråret. Smagens Dag afholdes hvert år den sidste onsdag i september – den første efterårsmåned. Gyldne, grønne og dybrøde farver er symbol på efteråret. Om efteråret høstes, hvad der blev sået og plantet i foråret. Vi trækker grønsagerne op af jorden og samler den nedfaldne frugt – man samler forråd. De søde og saftige frugter, nyhøstet korn, de grove rodfrugter og den bitre kål er sammen med kraftige retter med vildt symboler på efteråret. Tidligere blev der festet, når høsten kom i hus. Derfor bliver brødet af hvede også symbol på efteråret, fællesskab og glæde.

Eleverne skal arbejde med årstidens råvarer i sæson og med smagens fire grundkategorier: sødt, salt, surt og bittert og vurdere, hvordan den søde, den sure, den salte og bitre smag indgår i efterårets smag og symboler. Smagens fire grundkategorier kan kombineres af sæsonens råvarer eller kan fremhæves ved at tilsætte forskellige ingredienser. Gennem arbejdet med råvarerne får eleverne mulighed for at eksperimentere, undersøge og analysere, hvordan de enkelte råvarers smag kan fremhæves i de enkelte retter, og hvordan smag og ret bliver et symbol for efteråret.

#### Formålet med Smagens Dag 2004 er, at eleverne

- definerer og vurderer smagens fire grundkategorier
- erfarer, at råvarer har sæson
- arbejder eksperimenterende og undersøgende med friske råvarer i sæson i forhold til smagens grundkategorier
- undersøger, hvilke råvarer og krydderier der giver den søde, den salte, den sure og den bitre smag
- undersøger, hvordan smag, farver og dufte er symboler for efteråret
- oplever, hvordan de kommunikerer gennem maden, når de bruger madens symboler
- erfarer, at smagsoplevelsen både er fysisk og symbolsk bestemt.



# **SÅDAN TILRETTELÆGGER DU SMAGENS DAG 2004**

---

## **TIL UNDERVISEREN**

Materialet **Smag og symboler** består af 10 workshops, hvor der fokuseres på smag og symboler:

- Workshop 1: Den søde, sure, salte og bitre smag
- Workshop 2: Smag på efterårets symboler
- Workshop 3: Gem efterårets smag
- Workshop 4: Æblet som symbol på efteråret
- Workshop 5: Kornet er høstet
- Workshop 6: Efterårets kraftige retter
- Workshop 7: Det er vildt
- Workshop 8: Efterårets kål
- Workshop 9: Tomaten og dens overraskelser
- Workshop 10: Høstfest

I workshopsne arbejder eleverne praktisk og konkret med råvarer i sæson. Formålet er, at eleverne tilegner sig smagsmæssige erfaringer for at reflektere over, hvordan sæsonens råvarer og deres smag bliver symbol for efteråret. Med udgangspunkt i de konkrete elevark undersøger, analyserer og oplever eleverne, at smag og smagsopfattelse er individuel og kan diskuteres. I diskussionen og dialogen er det vigtigt, at eleverne udvikler et fælles smageordforråd, der kan beskrive og nuancere de individuelle smagsoplevelser og smagsindtryk.

De 10 workshops er meget forskellige med hensyn til omfanget af aktiviteter og sværhedsgrad. Det er underviserens opgave at udvælge de workshops, som i indhold og sværhedsgrad udfordrer den aktuelle elevgruppe. Målet er, at eleverne oplever, at de på baggrund af en basisviden om smagens fire grundkategorier udvikler deres viden og erfaringer med smag og dens symboler. Valg af workshops bør ske ud fra underviserens kendskab til lokale rammer og muligheder for at kunne arbejde praktisk og konkret med indholdet. Workshop 1 omhandler aktiviteter med smagens 4 grundkategorier, og workshop 2 indeholder en smagemodel, som kan anvendes i flere af de øvrige workshops. Smagemodellen indgår som bilag I i dette materiale.

I mange workshops er udvalgt opskrifter, der er grundlag for elevernes undersøgelser. Portionsstørrelsen i opskrifterne er udvalgt med henblik på, at eleverne smager på flere retter, som skal beskrives og vurderes. Derfor er der ikke angivet en præcis portionsstørrelse til hver opskrift. Det er således op til den enkelte underviser at vurdere, hvor meget der skal tilberedes af hver opskrift i den aktuelle kontekst.

## **KORT BESKRIVELSE AF INDHOLDET I DE 10 WORKSHOPS**

### **Workshop 1: Den søde, sure, salte og bitre smag**

Denne workshop er en basisworkshop, hvor eleverne arbejder med smagens 4 grundkategorier og fordyber sig i hver af de 4 kategorier og disses nuancer. Denne basisviden er forudsætning for det undersøgende og oplevelsesmæssige arbejde med de øvrige workshops. Også de tidligere års materialer indeholder en basisworkshop. Se [www.smagsdag.dk](http://www.smagsdag.dk)

Formålet med workshop 1 er, at eleverne tilegner sig viden om forskellige råvarers mulighed for at søde, salte og give en ret en syrlig smag eller en bitter smag. Gennem det undersøgende arbejde med smagssanserne får eleverne kendskab til forskellige fødevarers evne til at fremhæve en af de fire grundkategorier. I valget af frugter og rodfrugter skal der fokuseres på efterårets råvarer.

### Workshop 2: Smag på efterårets symboler

Formålet med denne workshop er, at eleverne erfarer, at efterårets symboler kan udtrykkes gennem sæsonens råvarer og smag. Desuden kan eleverne både opleve og selv udtrykke sig gennem symboler, der relaterer sig til efterår:

Eleverne skal undersøge og beskrive, hvilke farver og hvilke smage der er symboler for efteråret ved at analysere forskellige råvarer i sæson. Når eleverne skal undersøge smagen i efterårets råvarer, fx blomme, æble og frisk hasselnød, noteres resultaterne i smagemodellen. Se bilag 1.

Som introduktion til workshoppen kan underviseren præsentere mange af sæsonens råvarer. Dette kan gøres ved en udstilling på et bord, i en kurv eller andet. Har man lokalt mulighed for det, kan man besøge en æbleplantage, gå på torvedag, besøge en grønthandler, en kartoffelavlser, en gårdbutik eller lignende.

### Workshop 3: Gem efterårets smag

Eleverne skal erfare, at syltningens dufte, smage, farver og de enkelte produkters forandring med hensyn til konsistens og smag er symbol på efteråret. Mange af sæsonens råvarer kan sød- eller sursyltes og kan belyse efterårets symboler.

I workshoppen fokuseres der også på, at man kan sylte efterårets frugter og grøntsager med forskellige slags sukker og eddiker. Se workshop 1.

### Workshop 4: Æblet som symbol på efteråret

Æblerne plukkes om efteråret. Æblets duft, farve, form og smag er sammen med de mange klassiske og nyere retter med æbler et symbol på efteråret. Eleverne skal opleve, erfare og undersøge æblets mange udtryks- og smagsvariationer i efterårets æble-retter, alt efter tilberedningsmåde og kombination. Det er ikke for ingen ting, at æbler i mange sange og i litteraturen bruges som metaforer. Se fx L. Holsteins: "Det lysner over agers feld". Her står: "Så ræk mig da oh efterår, en Gravensten som smager af ... på min fadergård og mulden på hans ager." For digteren er smagen af æble synonymt med høsten og faderens gård.

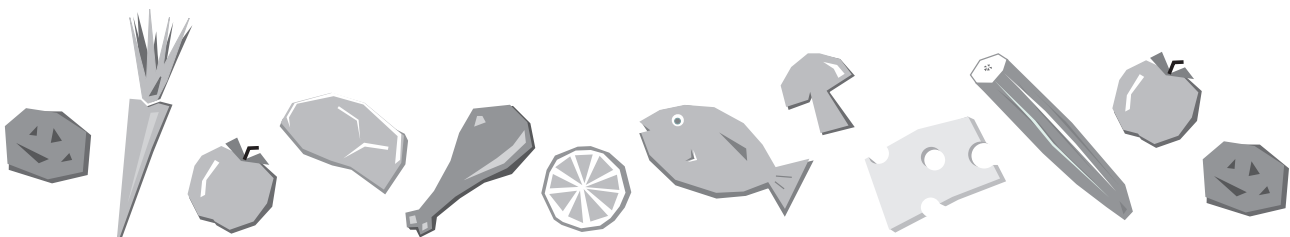
Underviseren kan introducere workshoppen, ved at eleverne ser, føler, dufter og smager på forskellige æblesorter, såvel spiseæbler som madæbler.

### Workshop 5: Kornet er høstet

I denne workshop fokuseres der på brød – dets smag og form. Formålet er, at eleverne får indsigt i brødets symbolværdi og diskuterer, hvordan man kan forme et brød, så det bliver symbol på efteråret eller venskab samt vurderer, hvordan dette brød skal smage. Brødkornet – rug og hvede – høstes om efteråret. Underviseren kan præsentere workshoppen ved at informere eleverne om brødets betydning og symbolværdi.

### Workshop 6: Efterårets kraftige retter

I denne workshop skal eleverne fordybe sig i efterårets råvarer, der tilberedes til kraftige retter. Dvs. retter, der har en kraftig smag, og som giver varme og kraft til kroppen – en modsætning til sommerens lette retter. Eleverne skal fokusere på, at den kraftige smag også er symbol for efteråret.



### Workshop 7: Det er vildt

Jagt og efteråret hører sammen. I denne workshop skal eleverne fokusere på, hvad vildt er, hvordan det kan tilberedes, og hvilket tilbehør der skal være til vildtretter. Danmarks Jægerforbund vil gerne deltage som aktiv medspiller i Smagens dag. Se nedenstående.

Danmarks Jægerforbunds naturvejledning vil gerne byde ind på Smagens Dag 2004. Vi vil gerne introducere vildtet som en meget lækker, mager spise, som tilmed er nem at tilberede.

Vi tilbyder at møde op i skolekøkkenet medbringende fuglevildt i hel tilstand. Børnene skal selv hjælpe med at plukke og rense vildtet for derefter at tilberede det og derved få en helhedsoplevelse, som de forhåbentlig husker længe.

Sammen med dette hører naturligvis hele den mægtigt spændende historie om jagten, vildtplejen osv.

Vi medbringer gode og lettilgængelige opskrifter, som kan tages med hjem til næste gang, børnene skal prøve at "lave noget vildt".

Vore dygtige naturformidlere samt naturvejlederen vil stå til rådighed over hele landet. Om der findes en naturformidler i netop dit område, kan du se ved at kigge på [www.jaegerne.dk](http://www.jaegerne.dk) kontakt\ naturformidlere.

Naturvejlederen, som hedder Niels Frost, kan også hjælpe med at besvare spørgsmål, og han kan træffes på 87 91 06 49 eller [nf@jaegerne.dk](mailto:nf@jaegerne.dk)

### JAGTSÆSON – EN OVERSIGT

VILDSVIN	01.09 – 31.01
HARE	01.10 – 31.12
KANIN	01.09 – 31.01
SKOVDUE	01.09 – 31.01
GRÅGÅS	01.09 – 31.12
GRÅAND	01.09 – 31.12
KRIKAND	01.09 – 31.12
EDDERFUGL	01.10 – 31.01
AGERHØNE	16.09 – 30.11
FASANHANE	01.10 – 15.01
FASANHØNE	16.10 – 31.12
DOBBELT BEKKASIN	01.09 – 31.12
SKOVSNEPPE	01.10 – 15.01
KRONHJORT	01.09 – 31.01
HIND OG KALV	01.10 – 31.01
DÅDYR	01.09 – 31.01
DÅ OG KALV	01.10 – 31.01
RÅBUK	01.10 – 15.01
RÅ OG LAM	01.10 – 15.01



### Workshop 8: Efterårets kål

Hensigten med arbejdet i denne workshop er, at eleverne skal erfare, at også kål har sæson i efteråret, og at kålretter dermed også bliver symbol for efteråret. Ved at fokusere på hvidkål kan eleverne gennem det undersøgende arbejde erfare, at smag, farve og struktur i hvidkål varierer meget afhængig af, om den spises rå eller tilberedt, og at smag, farve og struktur også afhænger af, hvordan den tilberedes.

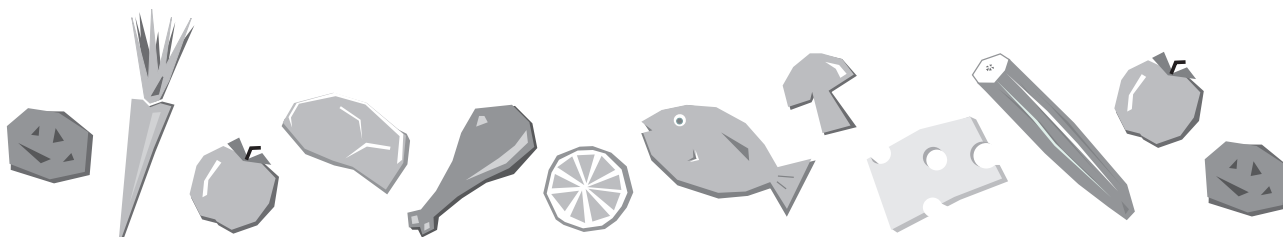
### Workshop 9: Tomaten og dens overraskelser

Målet er at udfordre elevernes opfattelse af tomatens smag og symbolværdi for efteråret, ved at eleverne tilbereder tomaten på forskellige måder. Eleverne skal tilberede de forskellige retter og vurdere retternes sødme, syrlighed, bitterhed og salte smag.

### Workshop 10: Høstfest

Høst har fra gammel tid været symbol på sommerens afslutning og efterårets komme. Sådan er det stadigvæk. Tidligere var det meget dyrt og besværligt at importere friske råvarer året rundt, og høsten var således en vigtig del og tid, hvor der skulle samles forråd til vinteren. Markernes og havernes produkter blev høstet og gemt på måder, så råvarerne kunne anvendes på mange forskellige måder. For at markere og fejre at høsten var i hus, blev alle, der havde været involveret i høsten, inviteret til høstfest.

Formålet med workshoppen er, at eleverne tilegner sig indsigt i, hvilken betydning og symbol høst var og er for efteråret. I denne workshop fokuseres på andre æstetiske udtryksformer, som også har indflydelse på smagsoplevelser fx borddækning, anretning og servering – og det gode selskab, der samles omkring bordet og tager sig tid til at feste.



# WORKSHOP 1

## DEN SØDE, SURE, SALTE OG BITRE SMAG

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

Du smager med din tunge. På tungen sidder der smagspapiller, der kan registrere 4 forskellige smage. Den søde, den sure den salte og den bitre smag. Det kalder man smagens 4 grundkategorier. Man taler også om en 5. smag der kaldes umami, og den kan beskrives, som den smag der er i det 3. krydderi. Man smager med tungen, men også i hele mundhulen. Lugtesansen har meget stor indflydelse på smagssansen.

### Den søde smag

Når I skal gøre en ret sød, kan I bruge forskellige fødevarer til at søde retten med. Den søde smag er i forskellige fødevarer, fx i:

- Sukker – hvidt sukker, rørsukker, farin
- Honning – almindelig honning, akaciehonning, lynghonning
- Sirup – mørk sirup, lys sirup
- Frugter – æble, pære, blomme, vindrue osv.
- Tørret frugt – rosiner, abrikoser, svesker osv.
- Rodfrugter – gulerod, pastinak, selleri osv.



Smag og vurder, hvor sødt forskellige søde fødevarer smager. Smag på de produkter, der står i smagemodellen. Giv den søde smag point: den lidt søde smag 1, den meget søde smag 5.

Sukker	1	2	3	4	5
	Lidt sød				meget sød
Honning	1	2	3	4	5
	Lidt sød				meget sød
Vindruer	1	2	3	4	5
	Lidt sød				meget sød
Rosiner	1	2	3	4	5
	Lidt sød				meget sød
Vælg selv	1	2	3	4	5
	Lidt sød				meget sød

Vælg selv flere søde produkter og vurder, hvor søde de er.

Kunne du smage andet end det søde, fx surt, salt, bittert og stærkt?



# WORKSHOP 1

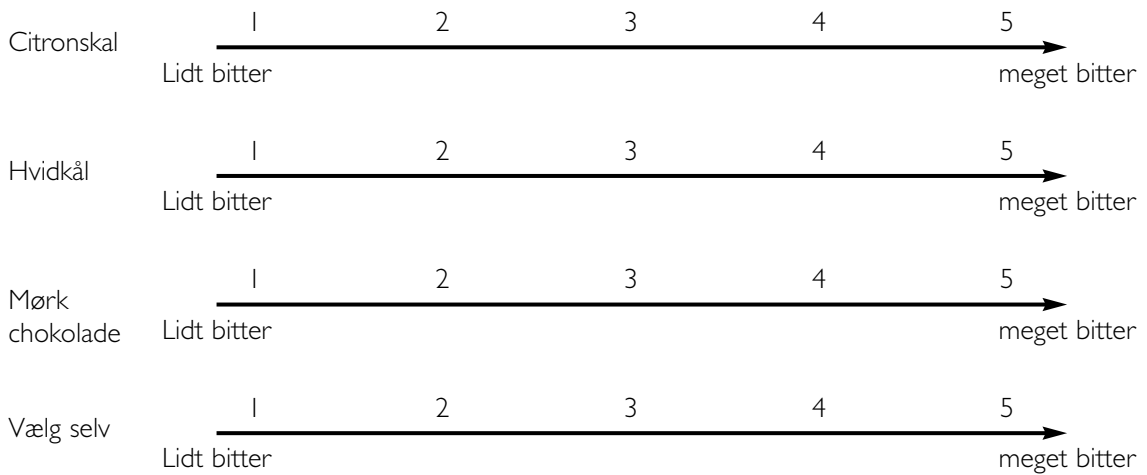
## Den bitre smag

Når I vil lave en bitter smag, kan I bruge:

- Citronskal
- Mørk chokolade
- Krydderurter – persille, timian, basilikum
- Tørrede krydderier – paprika, merian, oregano
- Rå løg
- Kål – hvidkål, rødkål, savoykål

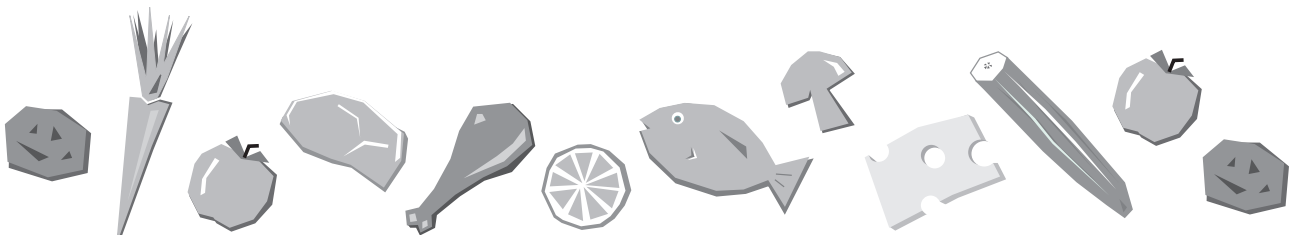


Smag og vurder, hvor bitter produkterne i smagemodellen smager. Giv den bitre smag point: den lidt bitre smag 1, den meget bitre smag 5.



Vælg selv flere bitre produkter og vurder, hvor bitre de er.

Kunne du smage andet end det bitre, fx sødt, surt, salt og stærkt?



## WORKSHOP 2

### SMAG PÅ EFTERÅRETS SYMBOLER

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



Om efteråret er mange frugter og grøntsager modne.  
I skemaet kan du se nogle af de frugter og grøntsager, der har sæson i de første efterårs-  
måneder september og oktober.

FRUGTER	GRØNTSAGER	ANDET
ARTISKOKKER BLOMMER BLÅBÆR BROMBÆR HYBEN HYLDEBÆR PÆRER RØNNEBÆR VINDRUER ÆBLER	FENNIKEL GRÆSKAR GULERØDDER HVIDKÅL HVIDLØG JORDSKOKKER LØG PASTINAK PEBERROD PERSILLEROD PORRER ROSENKÅL RØDBEDER SAVOYKÅL SELLERI SQUASH TOMAT	DILDKRONE HASSELNØDDER KARTOFLER SVAMPE VALNØDDER

Både frugternes og grøntsagernes farver og smag bliver symbol på efteråret.

Hvilke farver er symbol på efteråret?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

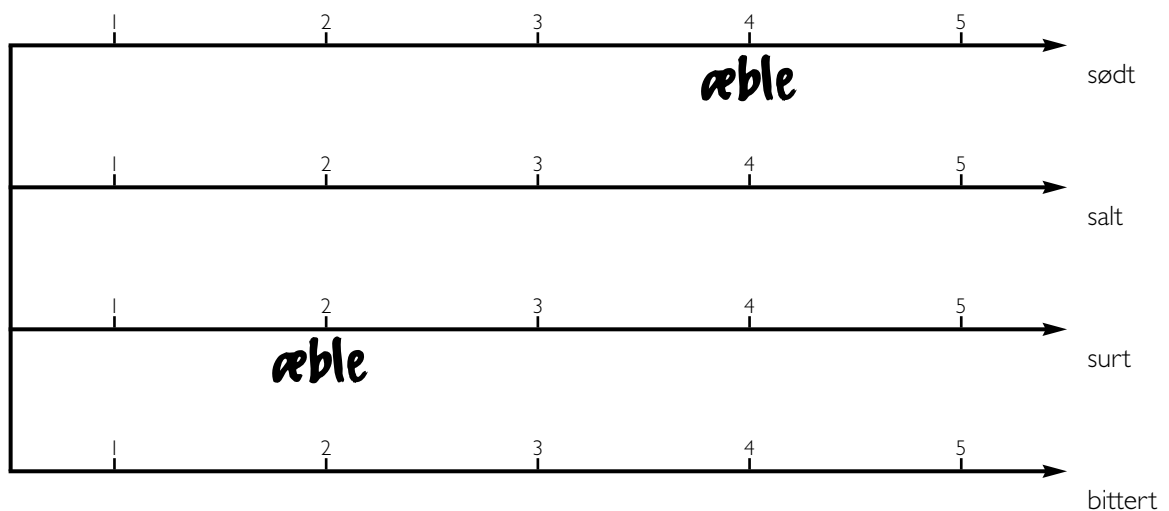
## WORKSHOP 2

Undersøg smagen i efterårets råvarer:

Smag fx på

- Blomme
- Æble
- Frisk hasselnød
- Gulerod
- Hvidkål
- Squash

Skriv jeres smagsbedømmelse ind i smagemodellen. Se bilag I.



Hvilke smage er symbol for efteråret?

I kan bruge nogle af disse smageord: sødt, stærkt, bittert, mildt, kraftigt, brændende, syrlig og eller surt.

---

---

---

---

## WORKSHOP 3

### GEM EFTERÅRETS SMAG

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

Om efteråret bliver mange frugter og grøntsager høstet. Tidligere var det meget nødvendigt, at man gemte frugter og grøntsager på forskellige måder, så man havde et forråd til vinteren. Man kan gemme nogle af efterårets frugter og grøntsager ved at opbevare dem mørkt og køligt. Andre kan man gemme, når man sylter dem.

Æbler, kartofler, kål, løg, pastinak, gulerod og persillerod kan man gemme hele vinteren i et mørkt og køligt rum. Hasselnødder og valnødder kan gemmes i lang tid, når de opbevares mørkt og køligt.

Frugter og grøntsager kan man gemme ved at fryse eller sylte dem. Blommer, brombær, blåbær, agurker, asier og græskar sylter man ofte.

Arbejdet med at sylte og gemme duftene, når man sylter, og de syltede produkters smag og konsistens, bliver symbol på efterår. Men det bliver også symbol på at holde hus og på at ville fremstille en bestemt smag.

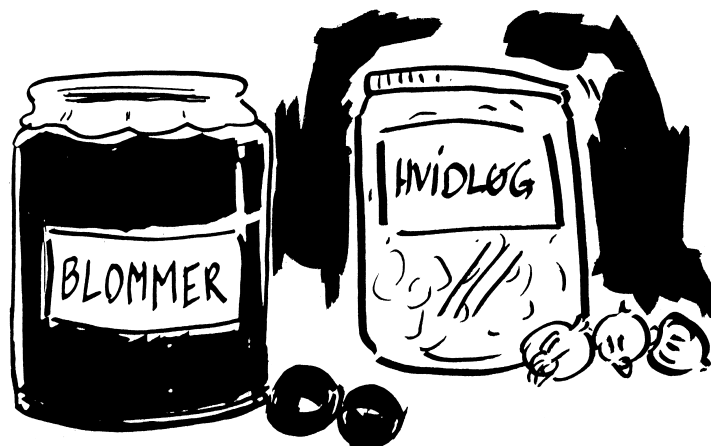
Undersøg hvilken smag, der kommer frem, når man sylter blommer og hvidløg.

---

---

---

---



#### Blommemarmelade I

##### Opskrift

500 g blommer  
1/2 citron  
250 g sukker

1 syltetøjsglas

##### Sådan skal du gøre

1. Vask syltetøjsglasset.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Skyl blommerne.
4. Skær blommerne over, og fjern stenene.
5. Skær blommerne i både, og kom dem i en gryde.
6. Pres citronen, og hæld citronsaften i gryden.
7. Hæld sukkeret i gryden, og kog marmeladen i cirka 15 minutter, til den er tilpas tyk.
8. Lad marmeladen køle lidt af.
9. Hæld marmeladen i syltetøjsglasset, og sæt låg på.
10. Marmeladen skal opbevares i køleskabet.

### Blommemarmelade 2

#### Opskrift

500 g blommer  
1/2 citron  
200 g sukker  
50 g moscovado-rørsukker

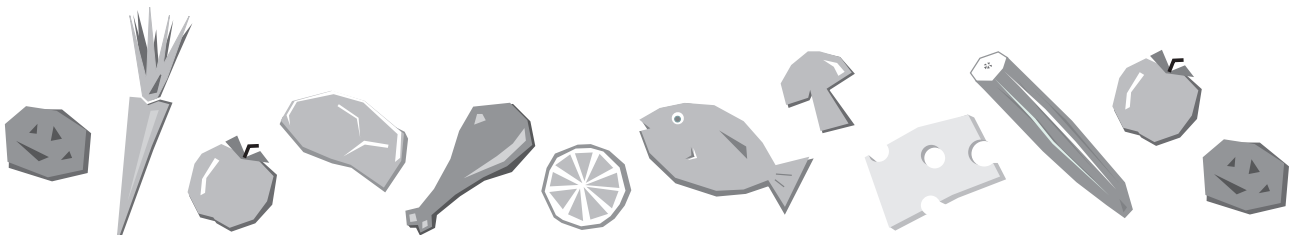
1 syltetøjsglas

#### Sådan skal du gøre

1. Vask syltetøjsglasset.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Skyl blommerne.
4. Skær blommerne over, og fjern stenene.
5. Skær blommerne i både, og kom dem i en gryde.
6. Pres citronen, og hæld citronsaften i gryden.
7. Hæld sukker og moscovado-rørsukker i gryden, og kog marmeladen i cirka 15 minutter, til den er tilpas tyk.
8. Lad marmeladen køle lidt af.
9. Hæld marmeladen i syltetøjsglasset, og sæt låg på.
10. Marmeladen skal opbevares i køleskabet.

Beskriv, diskuter og vurder smagen, farven og duften i de to blommemarmelader.

*Marmeladernes farve, duft og smag er symbol på efteråret.*





### Syltede hvidløg

#### Opskrift

2 hvidløg  
3 dl vand  
1 tsk. salt

Til lage:

1 rød chili  
2 dl hvidvinseddike  
25 g sukker

1 syltetøjsglas

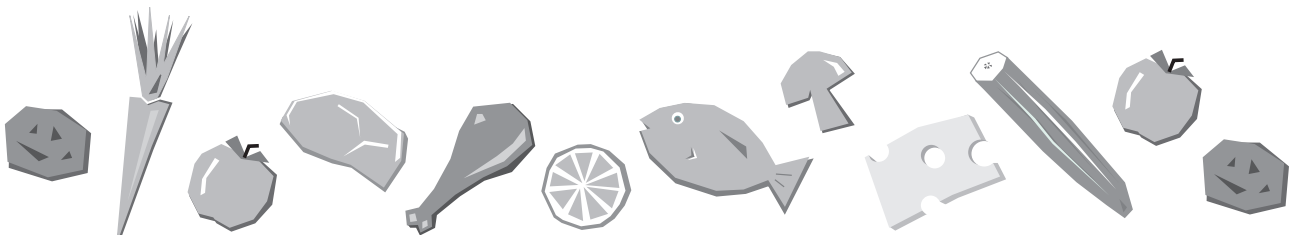
#### Sådan skal du gøre

1. Vask syltetøjsglasset.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Pil hvidløgsfeddene.
4. Kom vand og salt i en gryde, og kog det.
5. Kom hvidløgsfeddene i gryden, og kog dem i 4 minutter.
6. Hæld vandet fra feddene, og kom dem i en skål.
7. Hæld iskoldt vand i skålen.
8. Læg hvidløgsfeddene på et rent viskestykke, og tør dem godt.
9. Læg hvidløgsfeddene i syltetøjsglasset.
10. Skyl chilien.
11. Kom chili, eddike og sukker i en gryde.
12. Kog lagen i 5 minutter. Lad den køle lidt af.
13. Hæld lagen over hvidløgsfeddene. Sæt låg på glasset.
14. Opbevar glasset i køleskabet.

Prøv at lave 1 portion syltede hvidløg med lagereddike i stedet for hvidvinseddike. Sammenlign den syrlige smag i de to forskellige syltede hvidløg.

Beskriv, diskuter og vurder smagen, farven og duften i de to slags syltede hvidløg.

*Hvidløgenes farve, duft og smag er symbol på efteråret. Men for nogle mennesker er hvidløgene dog snarere symbol på Middelhavet, solen og en bestemt livsstil.*



### ÆBLET SOM SYMBOL PÅ EFTERÅRET

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

De danske æbler med røde kinder har sæson i efteråret. Derfor er æblet og retter med æbler også symbol på efteråret.

Æbler bruges i mange traditionelle danske retter, der har været spist i mange år. Lav retterne, og vurder retternes efterårs-smag, farver og anretning. Der er forskellige slags æblesorter. Nogle sorter er gode til at lave mad af: madæbler. Andre æbler er bedst til at spise, som de er: spiseæbler.



Vurder smagen i de forskellige retter og tilbehøret til retterne.

Hvordan smager æblet i de enkelte retter? Brug evt. smagemodellen.

På hvor mange forskellige måder kan æblet og æblesmag være symbol på efteråret?

Kender du andre retter med æbler? Hvad er de symbol for?

### Æbleflæsk

#### Opskrift

8 skiver bacon  
1 rødløg  
4 syrlige æbler  
2 tsk. sukker  
2 kviste timian

#### Sådan skal du gøre

1. Pil løget, og skær det i ringe.
2. Vask æblerne, og skær dem i tynde både. Læg dem i en skål med koldt vand.
3. Læg baconskiverne på en pande. Steg dem sprøde. Pas på, de ikke bliver brankede.
4. Tag baconskiverne af panden, og læg på en tallerken.
5. Kom løg og æbler på panden.
6. Kom sukker og timian på panden, og rør.
7. Steg æbler og løg, til de netop er møre. Læg det på et fad.
8. Pynt med bacon.

#### Forslag til tilbehør

Rugbrød

### Bagt æble

#### Opskrift

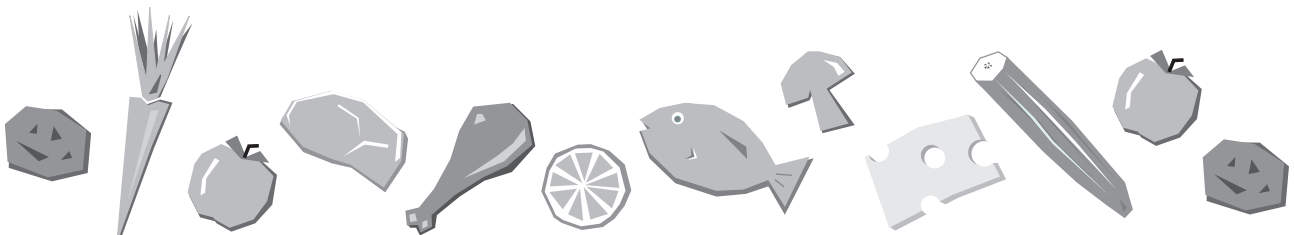
4 æbler  
30 g marcipan  
10 hasselnøddekerner  
1 spsk. honning  
4 små kanelstænger

#### Sådan skal du gøre

1. Smør et ildfast fad.
2. Vask æblerne.
3. Skræl halvdelen af æblet.
4. Fjern stilk og blomst. Stik kernehuset ud.
5. Sæt æblerne i fadet.
6. Hak nødderne, og kom dem i en lille skål.
7. Kom marcipan og honning i skålen, og rør det sammen.
8. Fordel marcipanfyldet i de 4 æbler.
9. Stik en kanelstang i hvert æble.
10. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
11. Bag æblerne midt i ovnen i 25 minutter ved 200 grader, til de er møre.

#### Forslag til tilbehør

Vanilleis  
Flødeskum  
Græsk yoghurt



### Waldorfsalat

#### Opkrift

2 stilke bladselleri  
150 g vindruer  
2 æbler  
25 g valnødder

Til dressing 1:

1 appelsin  
1/2 lime  
Til pynt:  
mynteblade

Til dressing 2:

1 1/2 dl cremefraiche  
lidt salt  
lidt sukker

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl bladsellerien, og skær den i tynde skiver. Kom dem i en skål.
2. Skyl vindruerne, skær dem over, og tag stenene ud. Læg dem i skålen.
3. Vask æblerne, og skær dem i små terninger.
4. Kom æblestykkerne i skålen, og bland.
5. Læg valnødderne over salaten.

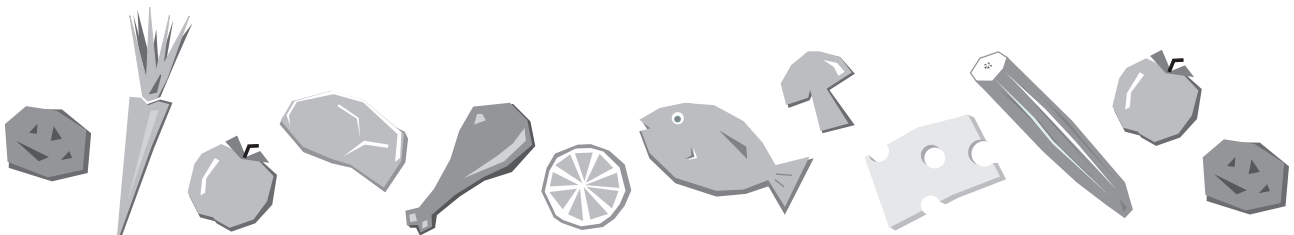
Lav dressing 1 eller 2

Dressing 1:

6. Pres appelsin og lime. Hæld saften i skålen, og bland Waldorfsalaten.
7. Pynt med mynteblade.

Dressing 2:

6. Kom cremefraiche, salt og sukker i en lille skål. Bland.
7. Hæld dressing over salaten, og bland.



### Æblechutney

Opskrift

500 g æbler

1 løg

100 g rosiner

1 1/2 dl hvidvinseddike

1 tsk. salt

2 cm frisk ingefær

1 tsk. sambal oelek

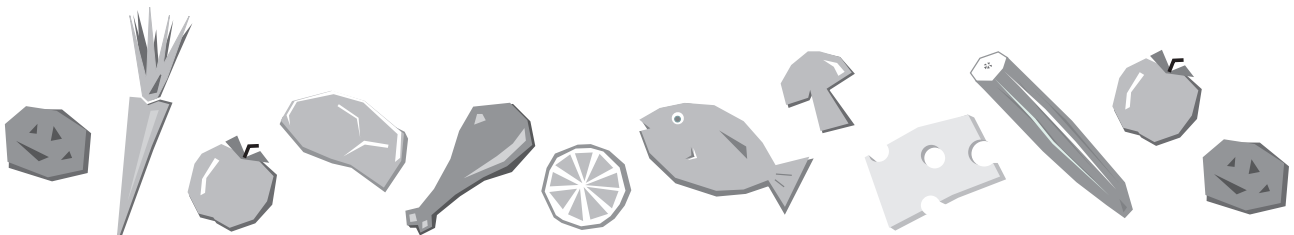
250 g farin

1/2 citron

1 stort syltetøjsglas

### Sådan skal du gøre

1. Vask syltetøjsglasset.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Vask og skræl æblerne, og skær dem i terninger.
4. Pil og hak løget.
5. Kom æbler, løg, rosiner og eddike i en gryde. Kog i 15 minutter.
6. Skræl og riv ingefæren.
7. Kom ingefær, salt, sambal oelek og farin i gryden. Kog i 10 minutter.
8. Pres citronen, og hæld saften i gryden. Rør og smag til.
9. Hæld chutney'en i glasset.
10. Opbevar æblechutney'en i køleskab.



### Æbleskiver

#### Opskrift

1 spiseæble  
2 dl hvedemel  
1/2 tsk. natron  
1 spsk. sukker  
2 dl kærnemælk  
2 æg

Til bagning:  
50 g smør

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblet. Skær æblet i terninger og læg dem i en skål med vand.
2. Kom hvedemel, natron og sukker i en stor skål.
3. Kom kærnemælken i skålen, og pisk det sammen.
4. Del æggene. Kom æggehviderne i en lille skål. Kom æggeblommerne ned i dejen.
5. Pisk æggeblommerne i dejen.
6. Pisk æggehviderne stive med en håndmikser.
7. Hæld æggehviderne i dejen, og bland forsigtigt med en dejskraber.
8. Kom lidt smør i hvert hul på æbleskivepanden. Smelt smørret.
9. Fyld æbleskivepandens huller halvt op med dej.
10. Kom et æblestykke i hver æbleskive.
11. Bag æbleskiverne brune på alle sider.
12. Gentag pkt. 8, 9, 10 og 11, til al dejen er brugt.

#### Forslag til tilbehør

Blommemarmelade

### Bagt æblekage

#### Opskrift

4 æbler  
50 g smør  
1 1/2 dl hvedemel  
4 spsk. sukker  
2 spsk. nøddekerner

#### Sådan skal du gøre

1. Smør et ildfast fad med lidt smør.
2. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
3. Vask og skræl æblerne. Skær dem i tynde både.
4. Læg æblebådene i fadet.
5. Kom smør, mel og sukker i en skål. Smuldr det sammen til en grynet dej.
6. Hak nøddekerne, og bland dem i dejen.
7. Drys dejen over æblerne.
8. Bag æblekagen midt i ovnen i cirka 25 minutter, til den er lysebrun.
9. Server æblekagen lun med det ønskede tilbehør.

#### Forslag til tilbehør

Flødeskum  
Cremefraiche

## WORKSHOP 5

### KORNET ER HØSTET

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



I august/september høstes kornet. Vi bruger kornsorterne rug og hvede til at bage brød af. Brød giver næring og er symbol på liv. Når man deler brød med andre, deler man livet med hinanden. Brødet bliver derfor også symbol på fællesskab og venskab.

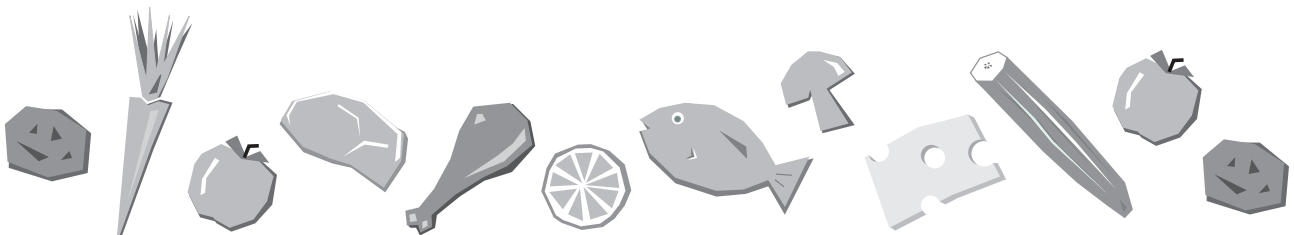
I skal bage et brød. I skal forme brødet, så det bliver et symbol på venskab eller efterår.

I kan give brødet smag ved at tilsætte noget sødt, noget bittert eller noget syrligt. Brødets smag skal også symbolisere efterår eller venskab. Form brødet så det symboliserer efterår eller venskab.

Udstil brødene, og forklar, hvorfor I har valgt netop den smag og den form på brødet.

Vidste du fx at kringlens facon stammer fra munkene i middelalderen. Dygtige munkeelever fik et lille brød som gave, når de havde været dygtige til at bede. Brødet blev formet, så det lignede den måde, munkene skulle holde armene på.

Diskuter hvorfor man giver brød forskellige former, fx som en snegl, en bagel, et horn osv.



### Brød

#### Opskrift

25 g gær  
2 dl lunkent vand  
1/2 tsk. salt  
5 dl hvedemel

#### Du kan smage brødet til med:

A: 1 spsk. honning  
B: 2 spsk. rosiner  
C: 1 revet gulerod  
D: 2 hakkede soltørrede tomater  
E: 1 spsk. hakkede oliven  
F: 1 tsk. tørret rosmarin  
G: 1 tsk. reven citronskal fra en økologisk eller ikke overfladebehandlet citron

#### Til pensling:

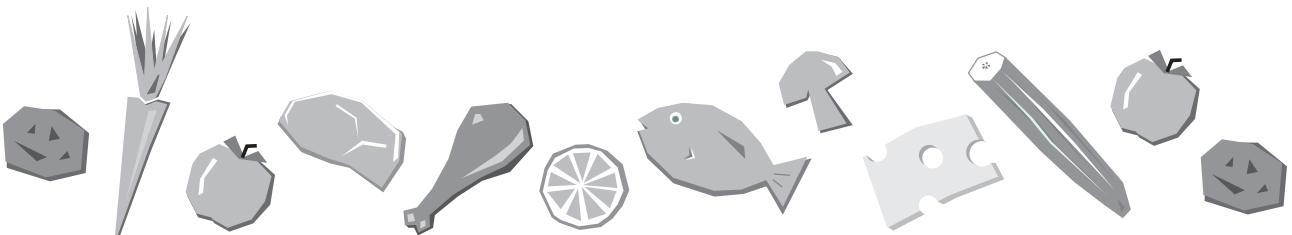
Mælk  
Vand  
Æg

#### Til drys:

Birkes  
Mel  
Sesamfrø  
Groft salt  
Tørrede krydderier

#### Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Vælg den smag, du vil have i brødet. Se smagene fra A - G
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Hæld vand og salt i skålen. Rør.
5. Kom den smag i skålen, du har valgt. Rør.
6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Rør og slå dejen godt.
7. Ælt dejen færdig på bordet.
8. Læg dejen i skålen, og lad den hæve i 15 minutter.
9. Tag dejen ud af skålen, og form et brød, der er symbol på venskab eller efterår.
10. Læg brødet på bagepladen. Lad det hæve i 10 minutter under plastik.
11. Vælg, hvad du vil pensle brødet med, og hvad du vil drysse brødet med.
12. Pensl brødet, og drys det.
13. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
14. Bag brødet midt i ovnen i 20-25 minutter, til det er bagt.
15. Tag brødet ud, og sæt det på en bagerist.





### EFTERÅRETS KRAFTIGE RETTER

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

Efterårets retter har en kraftig smag og tager ofte længere tid at tilberede, end de retter man spiser om sommeren. Retterne skal give varme og energi, da det bliver koldere, og vinteren nærmer sig. Mange af efterårets retter har gyldne og dybrøde farver, da de er tilberedt af sæsonens frugter og grøntsager. Høstsild er også i sæson i efteråret.

Lav nogle af efterårets kraftige retter. Diskuter, og beskriv retternes smag, dufte og udseende. Brug smagemodellen – se bilag 1.



#### Sellerisuppe

##### Opskrift

- 1/2 selleri
- 1 gulerod
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 20 g smør
- 1 laurbærblad
- 2 kviste timian
- 1 dåse flåede tomater
- 1 liter vand
- 2 hønsebouillonterninger
- 1/2 dl piskefløde
- lidt salt
- lidt peber

##### Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl selleri og gulerod. Skær dem i store terninger.
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Kom smørret i en gryde. Smelt det.
4. Kom selleri, gulerod, løg og hvidløg i gryden. Rør og sauter grøntsagerne i 5 minutter.
5. Kom laurbærblad, timian og de flåede tomater i gryden. Rør.
6. Kom vand og bouillonterninger i gryden. Kog suppen i 45 minutter.
7. Tag timian-stilkene og laurbærbladet op.
8. Hæld suppen i en blender. Blend i 2 minutter.
9. Hæld suppen tilbage i gryden.
10. Hæld fløden i gryden og rør.
11. Smag suppen til med salt og peber.
12. Server suppen varm sammen med efterårsbrød.

##### Forslag til tilbehør

Efterårets brød

### Høstsild med kogte kartofler og rødbede-peberrod

#### Opskrift

4 sildefileter  
1 æble  
1 lille løg  
2 stilke dild  
4 spsk. rugmel  
25 g smør  
lidt salt  
lidt peber

#### Sådan skal du gøre

1. Rens og skyl sildefileterne.
2. Skyl og skræl æblet, og skær det i terninger.
3. Pil og hak løget.
4. Skyl dilden.
5. Fordel æbleterninger og løg på sildefileterne.
6. Læg en kvist dild over.
7. Fold sildefileterne om fyldet.
8. Kom rugmelet på en tallerken, og vend sildene i det.
9. Læg smørret på en pande. Brun det, og skru ned.
10. Læg sildene på panden, brun dem på begge sider.
11. Drys med salt og peber.
12. Steg sildene i 7 minutter på hver side.
13. Server sildene med tilbehør.

#### Forslag til tilbehør

Kogte kartofler  
Rødbede-peberrod

### Rødbede-peberrod

#### Opskrift

1 1/2 dl piskefløde  
1 tsk. eddike  
1 tsk. sukker  
1 mellemstor rødbede  
3 cm peberrod

#### Sådan skal du gøre

1. Hæld fløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
2. Hæld eddike og sukker i skålen. Bland.
3. Vask og skræl rødbede og peberrod.
4. Riv rødbede og peberrod, og kom det i flødeskummet.
5. Bland og smag til med eddike og sukker.

### Svinekød i karry

#### Opskrift

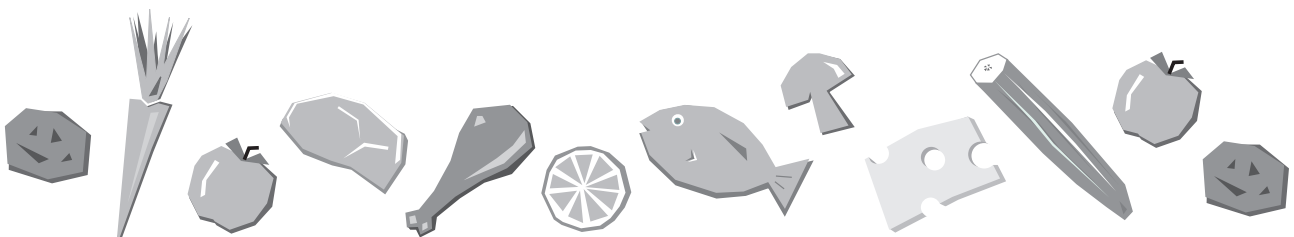
- 1 tsk. revet citronskal fra en økologisk eller ikke overfladebehandlet citron
- 5 jordskokker
- 1 squash – helst gul
- 3 dl kokosmælk
- 1 1/2 spsk. karry-pasta
- 300 g wokstrimler af svinekød
- 1 1/2 spsk. fish sauce
- 1 spsk. brun farin

#### Sådan skal du gøre

1. Vask citronen, og riv 1 tsk. citronskal.
2. Vask og skræl jordskokkerne. Skær dem i skiver.
3. Skyl squashen, og skær den i tynde stænger.
4. Kom kokosmælk og karry-pasta i en wok. Rør og kog det sammen i 5 minutter.
5. Kom kødet i wokken, og kog i 5 minutter.
6. Kom fish sauce, farin og jordskokker i wokken. Rør og kog i 2 minutter.
7. Kom squashen i wokken, og kog i 3 minutter.
8. Smag retten til med karrypasta.
9. Anret retten med det ønskede tilbehør.

#### Forslag til tilbehør

- Couscous
- Bulgur
- Løse ris

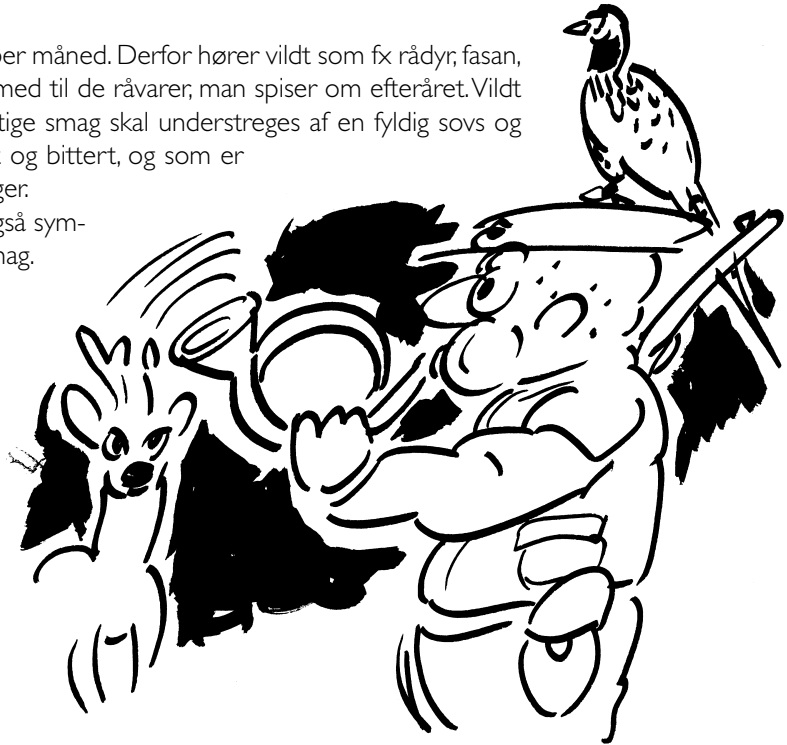


## DET ER VILDT

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

Jagtsæsonen går ind i september måned. Derfor hører vildt som fx rådyr, fasan, agerhøne, hare og gråænder med til de råvarer, man spiser om efteråret. Vildt har en kraftig smag. Den kraftige smag skal understreges af en fyldig sovs og et tilbehør, der er sødt, syrligt og bittert, og som er i efterårets frugter og grønsager.

Vildt og retter med vildt er også symbol på efterårets farver og smag.



### JAGTSÆSON FOR VILDT

HARE	01.10 – 31.12
VILD KANIN	01.09 – 31.01
SKOVDUE	01.09 – 31.01
GRÅAND	01.09 – 31.12
FASANHANE	01.10 – 15.01
FASANHØNE	16.10 – 31.12
SKOVSNEPPE	01.10 – 15.01
DÅDYR	01.09 – 31.01
DÅ OG KALV	01.10 – 31.01

I skal tilberede og smage en ret med vildt. I og jeres lærer kan evt. kontakte Danmarks Jægerforbund.

Vælg et stykke vildt. Find en opskrift, og tilbered det. Vælg tilbehør til vildtet. Hvis I ikke kan få fat på et stykke vildt, kan I tilberede et andebryst eller en forloren hare.

Beskriv rettens farver og smag. Diskuter, hvordan denne ret er symbol for efteråret.

---

---

---

### Tilbehør til retter med vildt

#### Kartoffelmos

##### Opskrift

700 g kartofler  
1 liter vand  
20 g smør  
1 dl mælk  
1/2 tsk. salt  
lidt peber

##### Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl kartoflerne, og skær dem i terninger.
2. Kom vand og kartofler i en gryde. Vandet skal lige dække kartoflerne.
3. Kog kartofler i 20 minutter, til de er møre.
4. Hæld vandet fra kartoflerne.
5. Mos kartoflerne.
6. Kom smørret i gryden, og rør. Kom lidt efter lidt mælken i gryden, og rør, til kartoffelmosen er luftig.
7. Smag kartoffelmosen til med salt og peber.

#### Kartoffelmos med rodfrugter

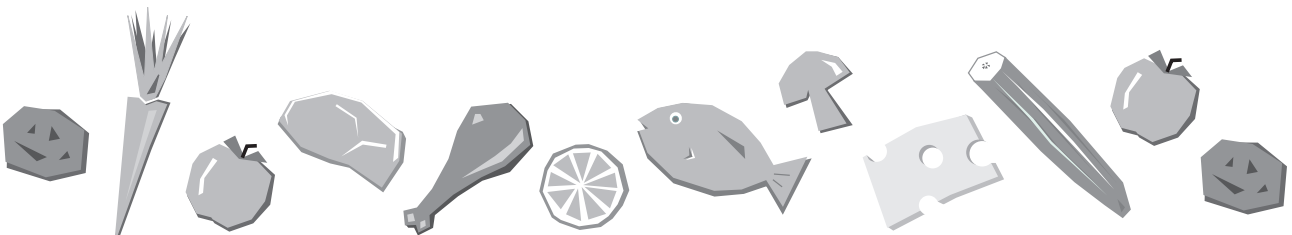
##### Opskrift

500 g kartofler  
1/4 selleri  
2 gulerødder  
1 liter vand  
1/2 dl olivenolie  
1/2 tsk. salt  
lidt peber

##### Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl kartofler, selleri og gulerødder, og skær dem i terninger.
2. Kom vandet i en gryde.
3. Kom kartofler, selleri og gulerødder i gryden. Vandet skal lige dække kartofler og rodfrugter.
4. Kog i 20 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra.
6. Mos kartoflerne, sellerien og gulerødderne.
7. Kom olien i gryden, og rør, til kartoffelmosen er luftig.
8. Smag kartoffelmosen til med salt og peber.

Du kan også spise ovnbagte kartoffelbåde med krydderurter og hasselbackkartofler til vildt.



### Stegte rodfrugter

#### Opskrift

1/2 selleri  
1 persillerod  
1 pastinak  
2 gulerødder  
25 g smør  
3 stilke timian  
lidt salt  
lidt peber  
1 fed hvidløg  
5 stilke persille

#### Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl selleri, persillerod, pastinak og gulerødder.
2. Skær dem i stænger.
3. Kom smørret på en stegepande.
4. Brun smørret, og skru ned.
5. Kom rodfrugterne på panden, og rist dem.
6. Krydr med timian-blade, salt og peber.
7. Lad rodfrugterne stege ved svag varme i 15 minutter.
8. Skyl persillen, og hak den.
9. Pil og pres hvidløget.
10. Hæld rodfrugterne i et fad, og drys persille og hvidløg over.

### Pære-tyttebær syltetøj

#### Opskrift

250 g tyttebær  
3 pærer  
1/2 citron  
1/2 vanillestang  
500 g sukker

1 stort syltetøjsglas

#### Sådan skal du gøre

1. Vask syltetøjsglasset.
2. Hæld kogende vand i syltetøjsglasset, og skold glasset.
3. Skyl tyttebærerne, og kom dem i en gryde.
4. Skyl og skræl pærerne, og skær dem i terninger. Kom dem i en gryde.
5. Pres citronen, og hæld citronsaften i gryden.
6. Flæk vanillestangen, og skrab kornene ud. Kom korn og stang i gryden.
7. Kom sukkeret i gryden.
8. Kog syltetøjet i 10 minutter.
9. Tag låget af gryden, og kog 10 minutter uden låg. Lad syltetøjet køle lidt af.
10. Hæld syltetøjet i glasset, og sæt låg på.
11. Opbevar syltetøjet i køleskabet.

Waldorfsalat kan også spises sammen med vildt. Se workshop 4.

## WORKSHOP 8

### EFTERÅRETS KÅL

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



Om efteråret er hvidkål og rødkål klar til at blive høstet. Kålene skal opbevares køligt, så de kan holde sig hele vinteren. Grønkål og rosenkål bliver stående i haven, for de kan tåle frost. Om efteråret begynder man at spise retter med kål. Kåls smag og farve er også symbol på efteråret.

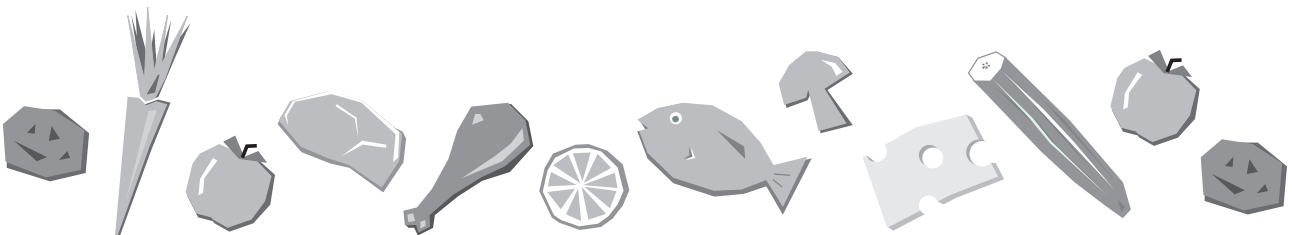
Smag på hvidkål, og beskriv hvidskåls smag, farve og struktur.

Smag (brug evt. smagemodellen) \_\_\_\_\_

Farve \_\_\_\_\_

Struktur \_\_\_\_\_

Undersøg hvidkålens smag i forskellige retter, og beskriv, hvordan hvidkålens smag, farve og struktur bliver symbol for efteråret.



### Coleslaw

#### Opskrift

200 g hvidkål  
2 gulerødder  
1 stængel bladselleri

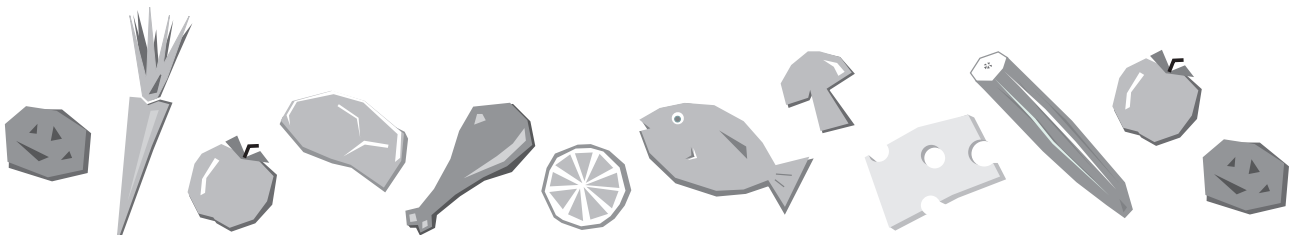
Til dressing:

1 lille løg  
1 dl cremefraiche 9 %  
1/2 tsk. dijonsennep  
1 spsk. hvidvinseddike  
1/2 tsk. salt  
lidt peber  
lidt sukker

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl hvidkålen, og skær den i tynde strimler. Kom den i en salatskål.
2. Vask, skræl og riv gulerødderne, og kom dem i salatskålen.
3. Skyl bladsellerien, skær den i tynde skiver, og kom dem i salatskålen.
4. Pil og hak løget, og kom det i en skål.
5. Kom cremefraiche, sennep, hvidvinseddike og salt i skålen. Rør det sammen.
6. Smag dressing til med peber og sukker.
7. Hæld dressing over grøntsagerne, og bland coleslawen.

Coleslawen bliver bedst, hvis den står i køleskabet og trækker lidt inden servering





### Hvidkålsgryde

#### Opskrift

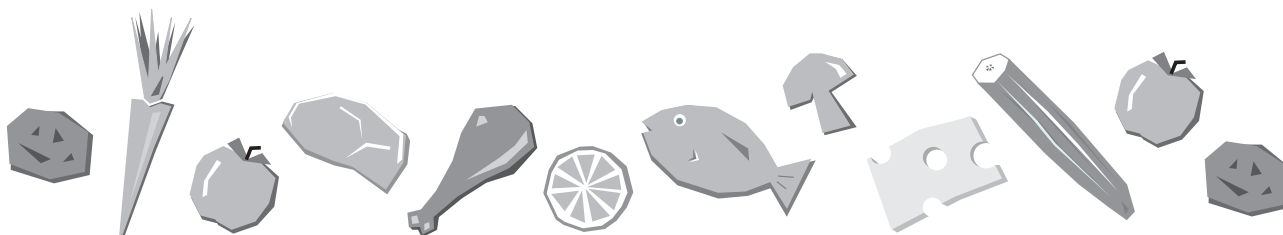
1/4 lille hvidkålshoved  
1 porre  
2 æbler  
25 g smør  
250 g hakket svinekød 6-8 %  
1 tsk. karry  
1 tsk. salt  
lidt peber  
2 dl vand

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl hvidkålen, og skær den i meget tynde strimler.
2. Rens og skyl porren, og skær den i tynde ringe.
3. Vask æblerne, og skær dem i terninger.
4. Læg smørret i en gryde, og brun den.
5. Kom kødet i gryden, og brun det godt.
6. Kom karry, salt og peber i gryden, og rør.
7. Kom hvidkål, porre og æbler i gryden, og rør godt i 3 minutter.
8. Kom vandet i gryden og rør.
9. Læg låg på gryden, og kog i cirka 10 minutter.
10. Smag hvidkålsgryden til med karry, salt og peber.

#### Forslag til tilbehør

Efterårsbrød  
Æblechutney



### Kåldolmere

#### Opskrift

##### Til blanchering:

2 l vand  
1 tsk. salt  
8 store hvidkålsblade

##### Til fars:

1 lille løg  
200 g hakket svinekød 10-12 %  
1/2 tsk. salt  
1 æg  
1 spsk. rasp  
lidt peber  
1/2 dl mælk

##### Til stegning:

25 g smør  
1 1/2 dl vand  
1 spsk. tomatpure

#### Sådan skal du gøre

##### Blanchering:

1. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
2. Skyl kålbladene.
3. Kom kålbladene i det kogende vand i 2 minutter.
4. Tag kålbladene op, og lad dem dryppe af.
5. Læg kålbladene på et skærebræt. Skær stokken af.

##### Fars:

6. Pil løget, og riv det ned i en skål.
7. Kom kødet i skålen.
8. Kom saltet i skålen, og rør godt.
9. Kom æg, rasp og peber i skålen. Rør.
10. Kom lidt efter lidt mælken i skålen, og rør farsen godt.
11. Fordel farsen på de 8 kålblade.
12. Rul kålbladene rundt om farsen. Bind kødtråd om dolmerne, så de ligner små pakker.

##### Stegning:

13. Kom smørret i en gryde. Brun smørret og skru ned.
14. Læg dolmerne i gryden, og brun dem på alle sider.
15. Hæld vandet og tomatpure i gryden. Læg låg på gryden, og steg i cirka 25 minutter.
16. Tag dolmerne op på et fad.
17. Smag skyen til med salt og peber.
18. Hæld skyen over med dolmerne og server med det ønskede tilbehør.

#### Forslag til tilbehør

Kogte kartofler  
Rugbrød  
Tomatrelish

## WORKSHOP 9

### TOMATEN OG DENS OVERRASKELSER

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

Tomaten har i Danmark sæson om sommeren og om efteråret. I Danmark spiser man tomaten i salater, på smørrebrød, som tilbehør til madpakken, i sovser og supper. Den rå tomat med sin stærke røde farve er et symbol på varme og sensommer og det tidlige efterår. Når man spiser en tomat, forventer man, at tomaten er fast i kødet og sødmefyldt med en lidt syrlig smag.

Men tomaten kan tilberedes og tilsættes surt, sødt, salt eller bitter, så dens smag og form bliver helt anderledes, end man umiddelbart forventer.

I skal tilberede tomaten på forskellige måder og undersøge og beskrive tomatens forskellige smage, former og strukturer.



#### Honningsyltede tomater

##### Opskrift

4 tomater  
1 appelsin  
1 limefrugt  
4 spsk. honning  
1/2 dl vand

##### Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og skær et kryds i skindet øverst på tomaten.
2. Læg tomaterne i en skål.
3. Hæld kogende vand over tomaterne.
4. Lad dem stå i vandet i 1 minut, til skindet løsner sig.
5. Flå skindet af tomaterne, og skær dem over.
6. Fjern kerner, stilk og skillerum.
7. Pres appelsin og limefrugt, og kom det i en gryde.
8. Kom honning og vand i gryden. Rør og kog. Skru ned.
9. Læg tomaterne i gryden, og kog i 4 minutter, til tomaterne netop er møre.
10. Tag tomaterne op, og server dem som tilbehør til is.

Beskriv den honningsyltede tomats smag, form og konsistens.

#### Tomat med salt

1 tomat  
lidt groft salt

Skyl tomaten, og skær den i skiver. Drys den med salt.  
Beskriv tomatens smag, form og konsistens.

### Tomatrelish

#### Opskrift

- 5 faste tomater
- 1 fed hvidløg
- 5 peberkorn
- 2 tsk. honning
- 1 kvist timian
- 1 1/2 spsk. rødvinseddike

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og skær dem i både.
2. Pil og hak hvidløget.
3. Kom tomater og hvidløg i en gryde.
4. Kom peberkorn, honning og timian i gryden.
5. Kog tomatrelish'en i 30 minutter – til den er tyk. Rør en gang imellem.
6. Smag til med rødvinseddike.

Tomatrelish'en kan spises til kødretter og omeletter.  
Smag på tomatrelish'en, og vurder tomatens smag, form og struktur.

### Tomatsalsa

#### Opskrift

- 2 tomater
- 1 lille løg
- 1 tsk. kapers
- 5 stilke bredbladet persille
- 1 tsk. balsamico-eddike
- 1 tsk. olivenolie
- lidt salt
- lidt peber

#### Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og hak dem.
2. Pil og hak løget.
3. Hak kapersne.
4. Skyl og hak persillen.
5. Kom tomat, løg, kapers og persille i en skål.
6. Hæld balsamico-eddike og olivenolie i skålen. Bland.
7. Smag til med salt og peber.

Smag på tomatsalsaen, og vurder tomatens smag, form og struktur.

I hvilke retter overrasker tomaten jer mest?

---

---

---

## WORKSHOP 10

### HØSTFEST

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



Tidligere fejrede man på landet, at kornet var høstet, og grønsagerne var i hus. Der blev inviteret til høstfest, hvor man tilberedte forskellige retter af efterårets råvarer.

I skal arrangere en høstfest, hvor I forestiller jer, at høsten af årets afgrøder skal fejres. Snak i klassen om, hvad I forstår ved høstfest. I kan spørge jeres bedsteforældre eller andre, der har oplevet en høstfest.

Diskuter, hvilke retter I vil lave, og hvordan I vil dække bordet og pynte op, så festen bliver et symbol for høsten og efteråret.

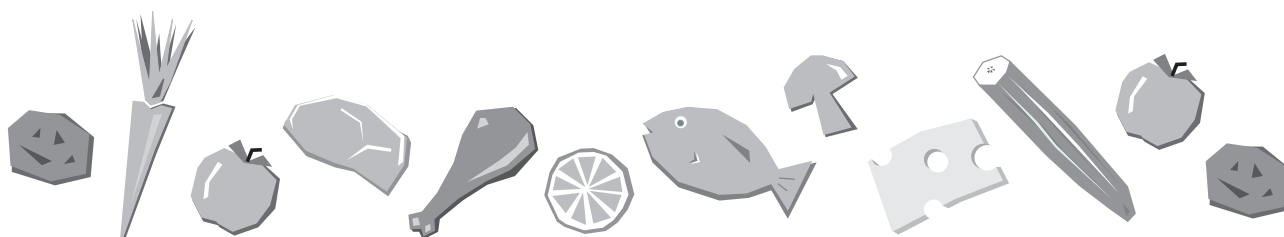
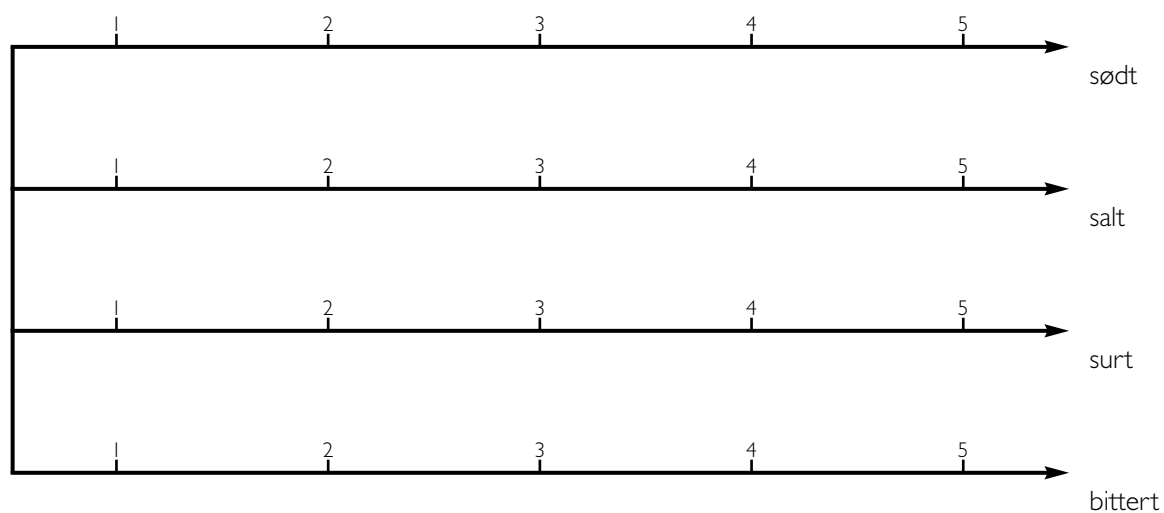
Planlæg festen ud fra skemaet. I kan bruge retter og opskrifter fra de andre workshops.

EFTERÅRETS HØST	RETTER	BORDPYNT OG PYNT	SMAG	SYMBOL PÅ HØST OG EFTERÅRET	SANGE OG ANDRE TRADITIONER

# BILAG 1: SMAÇEMODEL

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

Skriv her hvad du smager på.



## **Bær og frugter**

Helle Brønnum Carlsen  
Else Marie Boyhus  
L&R fakta 2000

## **Festbogen**

Livets og årets fester  
Netto 1996

## **Fra haven til maven**

Vibeke Lehn  
Anemette Olesen  
Aschehoug 1998

## **Grøntsager - køkkenhistorie**

Else Marie Boyhus  
Gyldendal 1996

## **Hjemkundskab i ord og handling**

Jette Benn  
Bente Jensen  
Alinea 2002

## **Madkultur – opbrud og tradition**

Niels Kayser Nielsen  
Forlaget Klim 2003

## **Mors mad året rundt**

Camilla Plum  
Politiken 2001

## **Og hvis du virkelig vil læse om brødets mange symbolske historier:**

Celebration breads. Recipes, tales, and tradition  
Betsy Oppeneer  
New York: Simon & Shuster 2003

## **Smag og behag – didaktisk udfordring**

Dansk Pædagogisk Tidsskrift  
Voz 2002

## **Smag på Danmark**

Nanna Simonsen  
Gyldendal 2003

## **SuperBrugsens Kogebog**

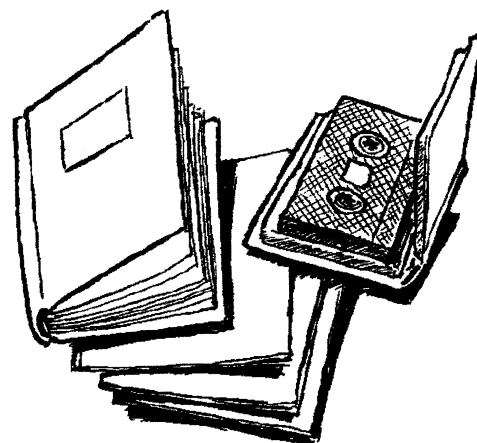
Superbrugsen og Aschehoug Dansk Forlag A/S 2002

## **Ved bordet – madkultur i nord og syd**

Hans Boll-Johansen  
Gyldendal 2003

## **Ælle, Bælle frikadelle** Mad for børn og voksne

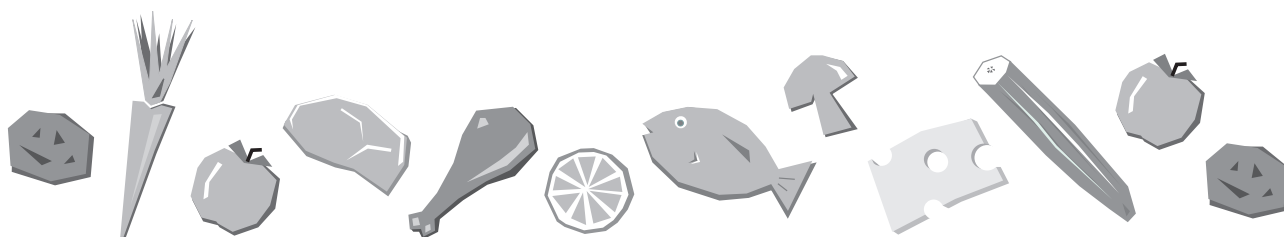
Camilla Plum  
Gyldendal 1999



## WEBSIDER

---

Danske Slagterier:	.....	<a href="http://www.danskeslagterier.dk">www.danskeslagterier.dk</a>
Fagenes Infoguide:	.....	<a href="http://www.emu.dk">www.emu.dk</a>
FDB:	.....	<a href="http://www.fdb.dk">www.fdb.dk</a>
Gasa:	.....	<a href="http://www.gasa-odense.dk">www.gasa-odense.dk</a>
Hjemkundskabslærerforeningen:	.....	<a href="http://www.hjemkundskab.ffw.dk">www.hjemkundskab.ffw.dk</a>
Karolines Køkken:	.....	<a href="http://www.karoline.dk">www.karoline.dk</a>
Kødbranchens Fællesråd:	.....	<a href="http://www.landbrug.dk/krf/opskrift">www.landbrug.dk/krf/opskrift</a>
Hjemmeside for økologien:	.....	<a href="http://www.ecoweb.dk">www.ecoweb.dk</a>
Mejeriforeningen:	.....	<a href="http://www.mejeriforeningen.dk">www.mejeriforeningen.dk</a>
Smagens Dag	.....	<a href="http://www.smagensdag.dk">www.smagensdag.dk</a>
Undervisningsministeriet:	.....	<a href="http://www.uvm.dk">www.uvm.dk</a>





## 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  
Preben Madsen, 6670 Holsted, 75 39 33 90  
Bjarne Rahr, 6700 Esbjerg, 75 42 32 04  
Kurt Kjær Jensen, 6950 Ringkøbing, 86 46 84 61  
Brian Laugesen, 7100 Vejle, 86 85 15 54  
Steen B. Jacobsen, 7100 Vejle, 79 42 79 00  
Claus Schmidt Damkjær, 7130 Juelsminde, 51 68 06 71  
René Knudsen, 8000 Århus C, 86 12 15 34  
Martin Bruun Ib, 8000 Århus C, 86 19 90 64  
Søren Mikkelsen, 8400 Ebeltoft, 86 33 63 03  
Jesper Koch, 8000 Århus, 86 18 64 00  
Michael Koch, 8000 Århus, 26 82 84 44  
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 30 95 87  
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  
Steen Nielsen, 8653 Them, 86 84 70 68  
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  
Gert Sørensen, 8800 Viborg, 49 13 12 46  
Karl Otto Schmidt, 9000 Aalborg, 98 18 28 08  
Mikael Christensen, 9000 Aalborg, 98 16 40 74  
Jesper Thomsen, 9000 Aalborg, 99 33 11 11  
Morten Nielsen, 9000 Aalborg, 98 10 37 54  
Per Mandrup, 9280 Storvorde, 98 31 11 31  
Kasper Nielsen, 9330 Dronninglund, 98 85 41 81  
Carlo Liberati, 9000 Aalborg, 98 34 20 76  
Dennis Kindberg, 9800 Hjørring, 40 51 43 32  
Flemming Vinther Jensen, 9800 Hjørring, 22 14 37 42  
Allan Vinther Jensen, 8300 Odder, 98 91 00 01  
Åge Vinther, 9881 Bindslev, 98 93 12 06  
Ole Claus Bauer, 9900 Frederikshavn, 40 53 60 63  
Alfred Pichler, 9900 Frederikshavn, 98 42 17 03  
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

### Sjælland, København og øerne

Thomas Rode Andersen, 1070 København, 33 11 68 68  
Thomas H. Pedersen, 1154 København K, 33 15 17 54  
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  
Restaurant Kanalen, 1403 København K, 32 95 13 30  
Søren Kühwein Kristiansen, 1711 København V, 33 86 22 00  
Anders Lillesø, 1864 Frederiksberg C, 26 61 66 30  
Claus Meyer Nielsen, 1876 Frederiksberg, 33 24 37 06  
Lars Samsø Nielsen, 2000 Frederiksberg, 26 80 75 71  
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  
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  
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  
Søren Thyboe, 2700 Brønshøj, 38 28 28 79  
Kim Gravenhorst, 2791 Dragør, 32 53 01 36  
Benny Nielsen, 2840 Holte, 45 80 12 69  
Carl Jones, 2920 Charlottenlund, 39 62 00 51  
Erwin Lauterbach, 2900 Hellerup, 39 62 48 42  
Betina Repstock, 1611 København K, 33 42 61 61  
Jan Hurtigkarl, 3140 Aalsgaarde, 49 70 90 03  
Hanne Skelgaard, 3210 Vejby, 40 46 93 27  
Humberto Petersen, 3250 Gilleleje, 48 30 30 39  
Jan Friis-Mikkelsen, 3300 Frederiksværk, 48 71 22 35  
Hotel Imperial, Køkkenchefen, København, 33 12 90 00  
Mogens Nielsen, 3650 Ølstykke, 47 17 47 42  
Bent Gudbergsen, 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, 1720 København V, 33 25 52 24  
Leif Nielsen, 4673 Rødvig, 38 74 62 38  
Vivi Schou, 4760 Vordingborg, 53 77 55 85

