

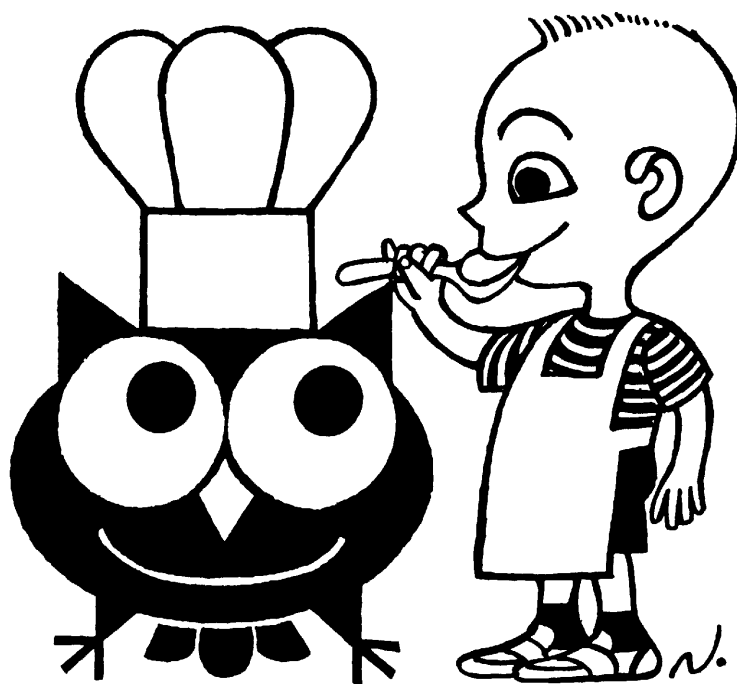
SMAGENS DAG

SOS for smagsløgene!

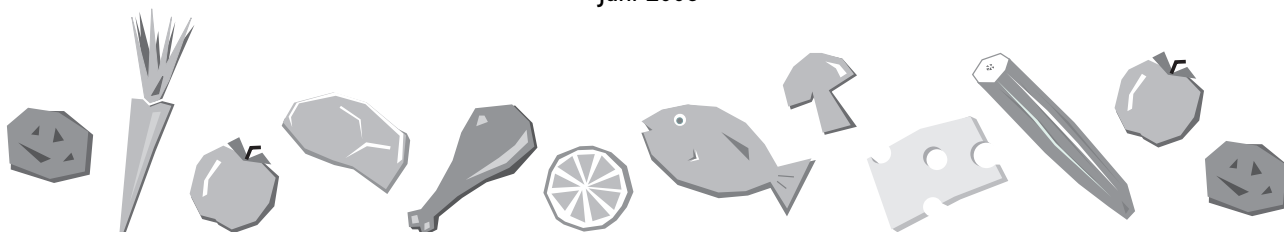
Sidste Onsdag i September

Materiale til Smagens Dag 2006

Smagens Renaissance

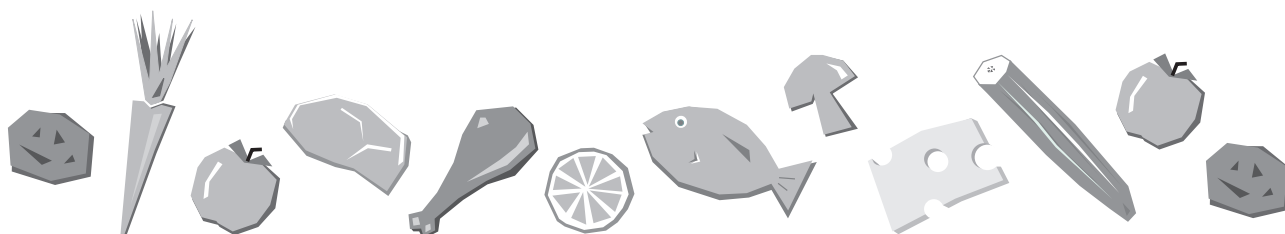


Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen
Juni 2006



INDHOLD

Nyt om Smagens Dag 2006	3
Smagens Renæssance	4
Til underviseren	5
Workshop 1: Genopdag smagssansen	9
Workshop 2: De rå grønne salater	12
Workshop 3: Da rodfrugten blev moderne	17
Workshop 4: Den røde bedes renæssance	22
Workshop 5: Hovedkåls skønhed	27
Workshop 6: Kød i renæssancen	32
Workshop 7: Ærten – den gule og den grønne	36
Workshop 8: Skueretter	42
Workshop 9: Det søde	44
Workshop 10: Til bords med renæssancen	51
Bilag 1: Smage-5-kant	52
Litteratur	53
Websider	53



NYT OM SMAGENS DAG 2006

SOS for smagsløgene - Sidste Onsdag i September

SMAGENS RENÆSSANCE

2006 er officielt udpeget til at være renæssanceår. Derfor er det også temaet for Smagens Dag i år.

Gæstelæreren – en smagfuld gæst

For at gøre Smagens Dag til en sjov og anderledes lærerig dag, anbefaler vi at I inviterer en gæstelærer på besøg. Han eller hun udfordrer så elevernes smagssans enten ved at vælge et par aktuelle workshops fra årets materiale eller ved selv at lade eleverne sammensætte en række smageøvelser.

Som sædvanlig er det op til læreren at finde en relevant gæstelærer. Du kan invitere en kok eller en anden madhåndværker (slagter, bager, fiskehandler e. lign.) Prøv evt. at kontakte tekniske skoler der gerne sender deres kokkeelever ud som gæstelærere. På www.smagensdag.dk finder du en liste over en række kokke der er medlem af foreningen Euro-Toques. Måske er du heldig at få en af dem til at være gæstelærer. En anden oplagt mulighed er at kontakte en naturformidler fra Danmarks Jægerforbund. Jægeren medbringer vildt uden beregning. Alle tiders chance for nye og spændende smagsoplevelser, som mange givet er uvante med.

Bag Smagens Dag

Bag Smagens Dag står en initiativgruppe. Det er lærerne Helle Brønnum Carlsen og Irene Eckermann og kokkene Claus Meyer og Jan Friis-Mikkelsen. Desuden bakkes projektet op af sponsorer der bidrager til at vi kan udvikle hjemmeside, materialer og nye initiativer.

I år støttes Smagens Dag af:

- Danmarks Jægerforbund
- Danisco Sugar
- Danish Meat Association
- Kartoffelafgiftsfonden
- Mejeriforeningen

Økonomi

Alle udgifter til jeres Smagens Dag afholder I principielt selv. Nogle kokke stiller gratis op, andre aftaler et mindre gæstelærerhonorar.

Kontakt sekretariatet

På www.smagensdag.dk finder du opskrifter, information og links til de nævnte samarbejdspartnere. Hvis du har spørgsmål, du ikke kan få besvaret på hjemmesiden, er du velkommen til sende en mail til sekretariatet: mbn@2vejs.dk – eller telefon 43 60 00 76.

Omfanget af Smagens Dag vælger du selv. Mange skoler bruger 2-3 timer sammen med en gæstelærer og et par klasser. Andre laver en hel temadag og inddrager hele skolen. Dagen er altid Sidste Onsdag i September, i år den 27. september 2006.

Som du ser, er Smagens Dag et overflødhedshorn af muligheder for at tilgodese en række af intentionerne for faget hjemkundskab: Vi skal give eleverne mulighed for at "udvikle evnen til aktivt at opsøge, nyde og skabe æstetiske indtryk og udtryk".

Værsgo' - Smagens Dag ligger lige til tungen.

Husk at tilmelde din skole via www.smagensdag.dk.

God fornøjelse!

SMAGENS RENÆSSANCE

Temaet for Smagens Dag 2006 er Smagens Renæssance. Formålet med temaet er at sætte fokus på smagssansen og de råvarer og smagssammensætninger, som kendetegner renæssancen. Eleverne skal gennem arbejdet med Smagens Dag få kendskab til, hvordan disse råvarer og deres smagsnuancer er en del af den danske madkultur i dag.

Ordet "renæssance" betyder genfødsel, og temaet underbygger således målet med Smagens Dag: At få smagen i fokus, at få smagen genfødt.

Årets tema kan indgå i skolernes arbejde med det nationale renæssanceår og vise, hvordan råvarer og smag i tidsperioden 1500-1650 fik en opblomstring i Danmark, og hvordan disse råvarer også er en del af den danske madkultur i dag.

Renæssancen er en tidsperiode i Danmark, hvor den øgede samhandel med Europa og verden får indflydelse på den danske madkultur. Nye råvarer, nye tilberedningsmetoder og smagssammensætninger, nye retter og fornyet madlyst betød en voldsom ændring og udvikling på madområdet.

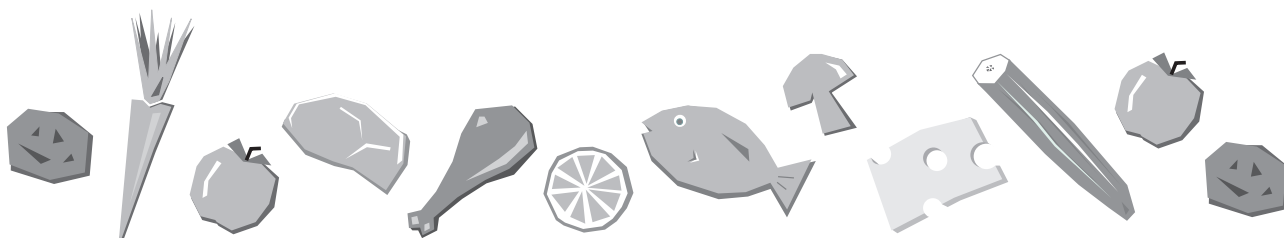
Opdagelsen af Amerika og søvejen til Sydøstasien betød, at mange nye råvarer og krydderier kom til Europa. Den øgede samhandel og bogtrykkerkunstens opfindelse betød, at den måde, som man anvendte råvarer på i fx Italien, blev kendt i Norden. De grønne salater, hovedkål og rodfrugter var helt nye råvarer, som fra renæssancen blev dyrket og anvendt på europæisk manér i Danmark.

Anvendelsen af de mange nye krydderier sammen med nye råvarer i renæssancen fik betydning for den måde, vi anvender og tilbereder råvarerne og krydderierne på i dag.

På Smagens Dag 2006 får eleverne mulighed for at arbejde med råvarer, tilberedningsmetoder og smagssammensætninger, som blev en del af den danske madkultur i renæssancen. Ved at sætte fokus på renæssancens smag og Smagens Renæssance kan eleverne i fællesskab reflektere over smagssansen - hvordan renæssancens smag var, hvad smag er i dag, og hvordan renæssancens smag og råvarer påvirker vores smagsopfattelse i dag.

Mål for Smagens Dag 2006 er, at eleverne

- bliver opmærksomme på smagssansen
- tilegner sig viden om og får erfaringer med smagens fem grundkategorier
- undersøger renæssancens smag i forhold til de fem grundkategorier
- tilegner sig viden om og erfaringer med renæssancens råvarer, deres tilberedning og smag samt måltids- og spisevaner
- undersøger og arbejder analyserende med renæssancens retter og smagsnuancer
- erfarer, hvordan renæssancens råvarer og deres smag indgår i nutidige retter.



TIL UNDERVISEREN

Renæssancen er en tidsperiode, som har sat sig mange synlige spor for eftertiden. Som baggrund for arbejdet med Smagens Renaissance er det vigtigt, at eleverne kan sætte tidsperioden ind i en kontekst. Det kræver blandt andet, at underviseren og eleverne indsamler faktuel viden om tidsperioden. Se litteraturhenvisninger bagerst i materialet.

På hjemmesiden www.renaessance2006.dk kan man finde en oversigt over arrangementer, links og materialer om renæssancen. Arbejdet med Smagens Renaissance kan indgå i såvel enkeltfaglige som flerfaglige sammenhænge.

Fakta om renæssancen:

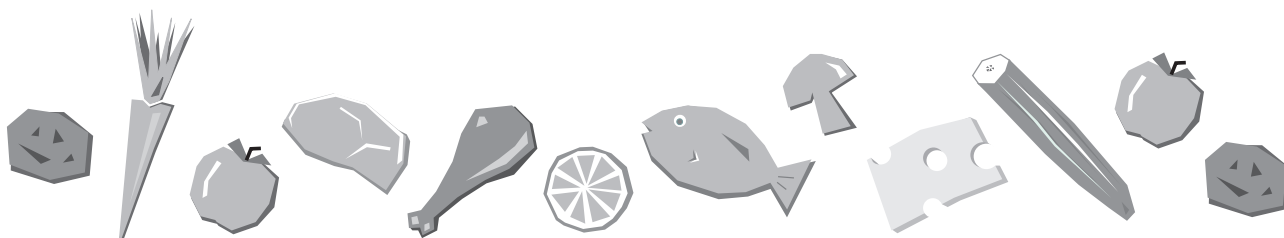
- Renæssancen i Danmark er ca. 1500-1650.
- Renæssancens mange danske personligheder tæller for eksempel astronomen Tycho Brahe og kongerne Christian I – Christian IV, og tiden bød på renæssancebygninger som Rosenborg Slot, Kronborg Slot og Rundetårn.
- Renæssancen i Danmark markerer flere skift, blandt andet reformationen, fokus fra masserne til individet og bogtrykkerkunstens opståen.
- Renæssancen har i Danmark markeret starten på den videnskabelige revolution og skabelsen af den moderne stat og lagt kimen til nutidige nøgleord som videnssamfund og globalisering. "

Fra www.renaessance2006.dk

På Smagens Dag er det hensigten, at eleverne tilegner sig viden om tidsperiodens råvarer, tilberedningsmetoder og karakteristiske smagsnuancer. Det er samtidigt et mål, at eleverne gør erfaringer med renæssancens råvarers smag i nutidige retter. Smag opfattes individuelt. Men måden råvarer og retter tilberedes, krydres og smages til på, er blandt andet bundet i egen kultur og påvirkning af andre kulturer.

De ti workshops er udarbejdet for, at eleverne kan arbejde praktisk og konkret samt få alle sanser medinddraget i en proces, hvor smag gøres til genstand for analyse og eksperimentering. De 10 workshops er af forskellig sværhedsgrad. Mange elever har arbejdet med Smagens Dag igennem flere år, mens andre er begyndere på området. De to første workshops er grundlæggende workshops, hvor der arbejdes med smagens fem grundkategorier. Har eleverne ikke arbejdet med smag før, er det vigtigt at arbejde grundigt med disse workshops, før de øvrige workshops inddrages. I alle workshops er det vigtigt at indtænke de fem grundkategorier og vurdere råvarer og retter.

Det er op til underviseren at udvælge de workshops, som passer til elevernes forudsætninger og de opstillede undervisningsmål samt de rammer, arbejdet med smag skal fungere under. I mange workshops er der opskrifter på retter, hvor eleverne skal vurdere smagen. Det er op til underviseren at vurdere, hvor meget der skal fremstilles af hver ret.



De 10 workshops er:

- Workshop 1: Genopdag smagssansen
- Workshop 2: De rå grønne salater
- Workshop 3: Da rodfrugten blev moderne
- Workshop 4: Den røde bedes renæssance
- Workshop 5: Hovedkåls skønhed
- Workshop 6: Kød i renæssancen
- Workshop 7: Ærten – den gule og den grønne
- Workshop 8: Skueretter
- Workshop 9: Det søde
- Workshop 10: Til bords med renæssancen

KORT BESKRIVELSE AF INDHOLDET I DE 10 WORKSHOPS

Workshop 1: Genopdag smagssansen

Denne workshop er basis-workshop for de øvrige ni workshops. I den første del af workshoppen fokuseres på smagens fem grundkategorier. Målet er, at eleverne skal blive opmærksomme på deres smagssans ved at opleve og erfare den søde, den sure, den salte og den bitre smag samt den femte smag umami.

I anden del af workshoppen skal eleverne vurdere, hvilke af renæssancens råvarer der giver sød, sur, salt, bitter og umami smag og i hvilken styrke. Eleverne skal smage på forskellige råvarer og sætte deres smagsvurderinger ind i en smagemodel – Smage-5-kanten. Se bilag 1. Denne model bruges i mange af de øvrige workshops. Smage-5-kanten giver eleverne mulighed for at beskrive deres smagsoplevelser i forhold til smagens fem grundkategorier. Modellen giver også eleverne mulighed for at markere kombinationen af smagens fem grundkategorier i de enkelte råvarer og retter. Vurderingerne kan være grundlag for diskussioner og refleksioner over smagssammensætninger.

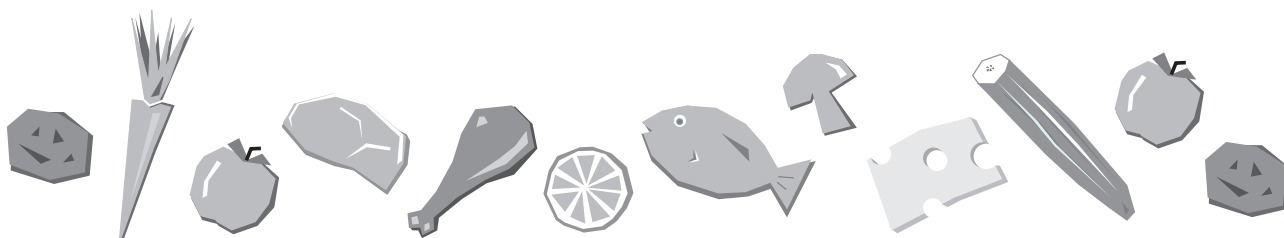
Smage-5-kanten kan også printes på tykt papir og skæres ud. Eleverne kan farvelægge deres vurderinger af de fem smagskategorier af råvarer og retter i udskårne og konkrete Smage-5-kanter. Eleverne kan placere de udfyldte Smage-5-kanter ved de vurderede råvarer. Dermed bliver den subjektive smagsoplevelse synlig for alle og lægger op til diskussion af smagens fem grundkategorier.

Workshop 2: De rå grønne salater

Målet med workshoppen er, at eleverne vurderer forskellige rå grønne salaters smag. Eleverne skal arbejde analyserende med rå grønne salater med en dressing og evt. andre af renæssancens rå grøntsager.

De grønne rå salater begyndte man at spise i renæssancen. Grøn salat i mange udgaver er i dag en del af dansk madkultur. De grønne salater ofte kød, frugt, ris, pasta og nødder, så salaten bliver en selvstændig ret. Man kan sige, salaterne har fået en renæssance. Ud fra erfaringer og oplevelser med salaters smag skal eleverne kombinere en år 2006-salat.

Desuden skal eleverne erfare, at man i renæssancen brugte citrusfrugter til salater. Eleverne skal vurdere citrussalaternes smag og muligheder for anvendelse.



Workshop 3: Da rodfrugten blev moderne

Rodfrugterne blev en del af den danske madkultur i renæssancen, hvor hollandske gartnere begyndte at dyrke dem på Amager. Målet er, at eleverne undersøger råvarer i sæson og vurderer de enkelte rodfrugters smag ved forskellige tilberedningsmetoder. Eleverne skal opleve og erfare rodfrugternes anvendelse i nutidige retter og diskutere deres smag og placering i måltider.

Underviseren kan finde billeder af malerier med rodfrugter fra renæssancen. Underviseren kan også finde illustrationer, der viser, hvordan de hollandske gartnere dyrkede grønsager på Amager.

Workshop 4: Den røde bedes renæssance

Rødbedens smukke dybrøde farve blev brugt i renæssancens retter, hvor retternes sammensætning af farver havde stor betydning. Rødbeden har fået en renæssance, da rødbeden i dag bruges både rå, kogt, bagt og syltet i mange retter.

Målet er, at eleverne undersøger rødbedens smag i renæssancens retter og i de retter, der spises i 2006. Hvilke forskelle og ligheder er der i retternes smag og i deres placering i måltiderne? Hvordan udnyttes rødbedens farve i måltiderne? Hvilken betydning har marinaderne for retternes smag, konsistens og farve?

Workshop 5: Hovedkåls skønhed

Grøn kålen var indtil renæssancen den mest anvendte kål i Danmark. I renæssancen blev hovedkål udviklet. Hovedkål var flot og så prangende ud på renæssancens borde. Den blev kogt og brunet og bearbejdet til surkål. Da det tager lang tid at tilberede surkål, er der i workshoppen foreslået, at eleverne smager surkål fra dåse.

Hovedkål blev også udhulet og fyldt med hakket kød, flæsk, tørret frugt og krydderier. I workshoppen indgår ikke fyldt hovedkål, da det tager lang tid at tilberede. Hvis man har temadage, vil det være oplagt at inddrage hovedkål med fyld.

Målet er, at eleverne smager på forskellige slags kål. Eleverne skal også erfare og vurdere kål i renæssancens og nutidens retter.

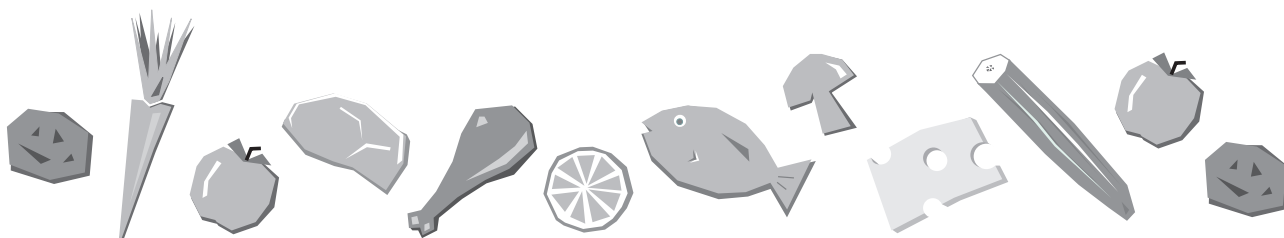
Workshop 6: Kød i renæssancen

Målet er, at eleverne tilegner sig indsigt i, hvilke kødtyper, det var almindeligt at tilberede og spise i renæssancen, og som danskerne også spiser i dag. I dag kender eleverne postej fra leverpostej eller fra de beslægtede patéer.

Køddetterne fra renæssancen er blandt andet krydret med krydderier, som eleverne i dag kender fra julebagning. Derfor skal fokus være på de måder kød krydres på i renæssancen.

Workshop 7: Ærten – den gule og den grønne

Målet er, at eleverne får indsigt i, at den grønne friske ært blev en del af den danske madkultur i renæssancen. Samtidig skal eleverne have kendskab til den tørrede ærts betydning i renæssancen, både fordi den var langtidsholdbar, og fordi ærtemosen senere blev erstattet af kartofflen. Det nutidige perspektiv kædes sammen med den danske mads indflydelse fra andre kulturer. Nu er det almindeligt at krydre ærtemos med hvidløg, chili, karry m.m. og spise mosen som snack sammen med brød.



Workshop 8: Skueretter

Hensigten er, at eleverne får kendskab til begrebet Skueretter. På baggrund af denne viden skal eleverne smage på og anvende frugter, som blev brugt i renæssancen. Eleverne skal fremstille flotte frugtanretninger til skue.

Se fotos i bogen "Bær og frugter" side 9, 82 og 83 og i "Renæssancemad". Se også illustrationer og fotos af opstillinger med pomeranser i bogen: "Citron". Se litteraturliste.

Workshop 9: Det søde

Hensigten er, at eleverne tilegner sig viden om de nye søde råvarer i Danmark i renæssancen. Eleverne skal have kendskab til renæssancens nye sødemiddel sukker, der var kostbart og derfor eftertragtet. Sukkeret afløste efterhånden sødemidlet honning.

Renæssancens søde smag kom fra frugter og konfekt. Marcipan lavet af mandler var renæssancens konfekt sammen med tørret frugt og sukkerfigurer.

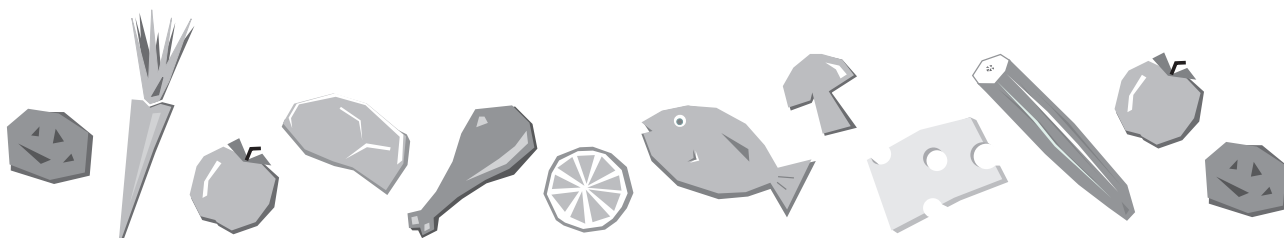
Den søde smag har altid været populær. Workshoppen skal få eleverne til at reflektere over, i hvilke råvarer den søde smag er, og hvad man kan tilsætte de søde frugter for at fremhæve den søde smag.

Hvis tiden er knap, kan man købe mørdej til tærtebunde.

Workshop 10: Til bords med renæssancen

Workshoppen informerer eleverne om borddækning i renæssancen. Ved at anvende viden og erfaringer fra alle workshops i materialet kan eleverne arrangere en renæssancefest. Med den kan årets emne afrundes med det historiske perspektiv.

Se for eksempel billeder af renæssanceborde og service i bøgerne "Tidens bord" og "Renæssancemad". Se litteraturliste.



WORKSHOP 1

GENOPDAG SMAQSSANSEN

Navn: _____ Klasse: _____

Når du spiser, bruger du din smagssans til at vurdere rettens smag. Sødt, surt, salt, bitter og umami er smagens 5 grundkategorier. Du smager med tungen og i mundhulen. På tungen og i mundhulen er der sanseceller, som kan registrere den søde, den sure, den salte, den bitre og umami-smagen. Forrest på tungen kan du smage sødt, og bagerst på tungen kan du smage bittert. Midt på tungen kan du smage salt, og på siden af tungen kan du smage surt. Umami kan smages på hele tungen og i mundhulen. I en ret er de 5 smage – sødt, surt, salt, bittert og umami ofte sat sammen.



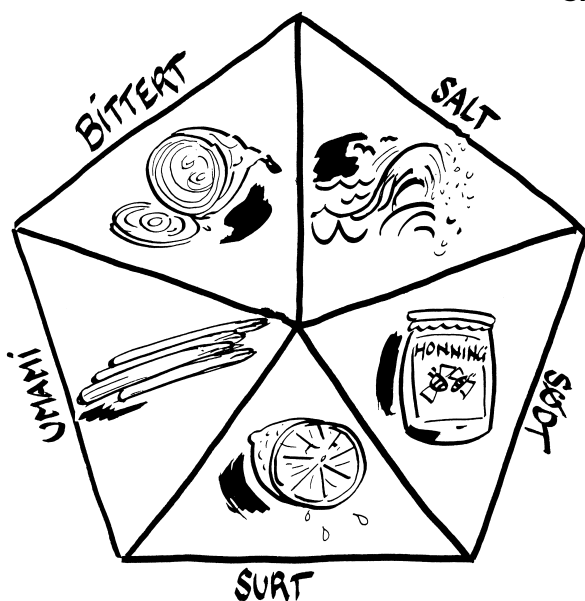
Smag på de 5 smagskategorier

Oplev, og vurder smagens 5 grundkategorier:

Smag på sukker, citronsaft, salt, rucola salat og asparges.

Skriv din vurdering af smagen og din oplevelse af grundkategorierne ind i skemaet.

	Skriv smagens grundkategori	Hvordan føles smagen?
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola salat		
Asparges		



Smag på renæssancen

Renæssance betyder genfødsel. Men renæssancen er også navnet på en historisk tidsperiode i Europa fra 1500-1650. I renæssancen ændrede madkulturen sig, fordi der kom nye råvarer og krydderier fra Østen, Asien og Amerika.

Man begyndte at tilberede maden på en anden måde og bruge flere krydderier, så madens smag og udseende blev anderledes. Man kalder det for renæssancens smag. Det var i Italien, at renæssancen begyndte, og råvarerne og tilberedningsmetoderne kom derfra til Danmark. Det var især kongen og adelen, der begyndte at bruge de nye råvarer og krydderier. Den almindelige borger i byerne og på landet spiste stadig søbemad med gryn, grønkål, brød, røget flæsk og saltede sild i renæssancen.

WORKSHOP 1

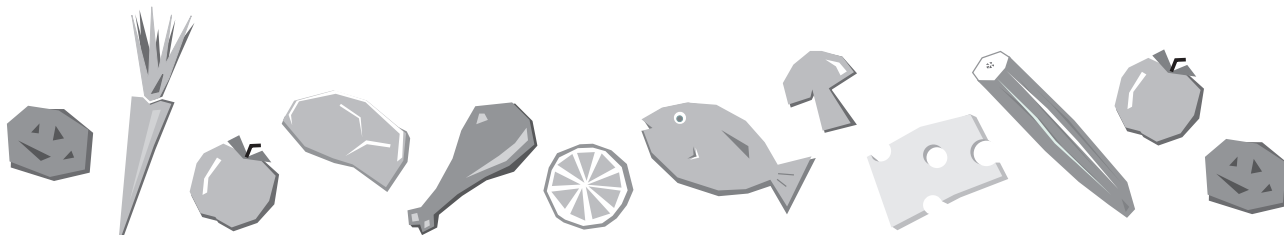
Renæssancens nye råvarer og retter gav mulighed for at sammensætte nye smage og få nye smagsoplevelser.

Du skal opleve smagens 5 grundkategorier i nogle af renæssancens råvarer og vurdere, hvordan de giver den søde, sure, salte, bitre og umami smag. Vælg råvarer fra skemaet.

Smagskategori	Råvare
Sødt	• rørsukker • honning • rosiner • korender • svesker • tørrede figner • æble • appelsin
Salt	• groft salt • havsalt • saltet kød • saltet pølse • saltet fisk
Surt	• eddike • kirsebær • citron • æble
Bittert	• hvidkål • rødkål • savojkål • grønkål • persille • løg • peberrod
Umami	• løvstikke • oregano • bouillon • asparges

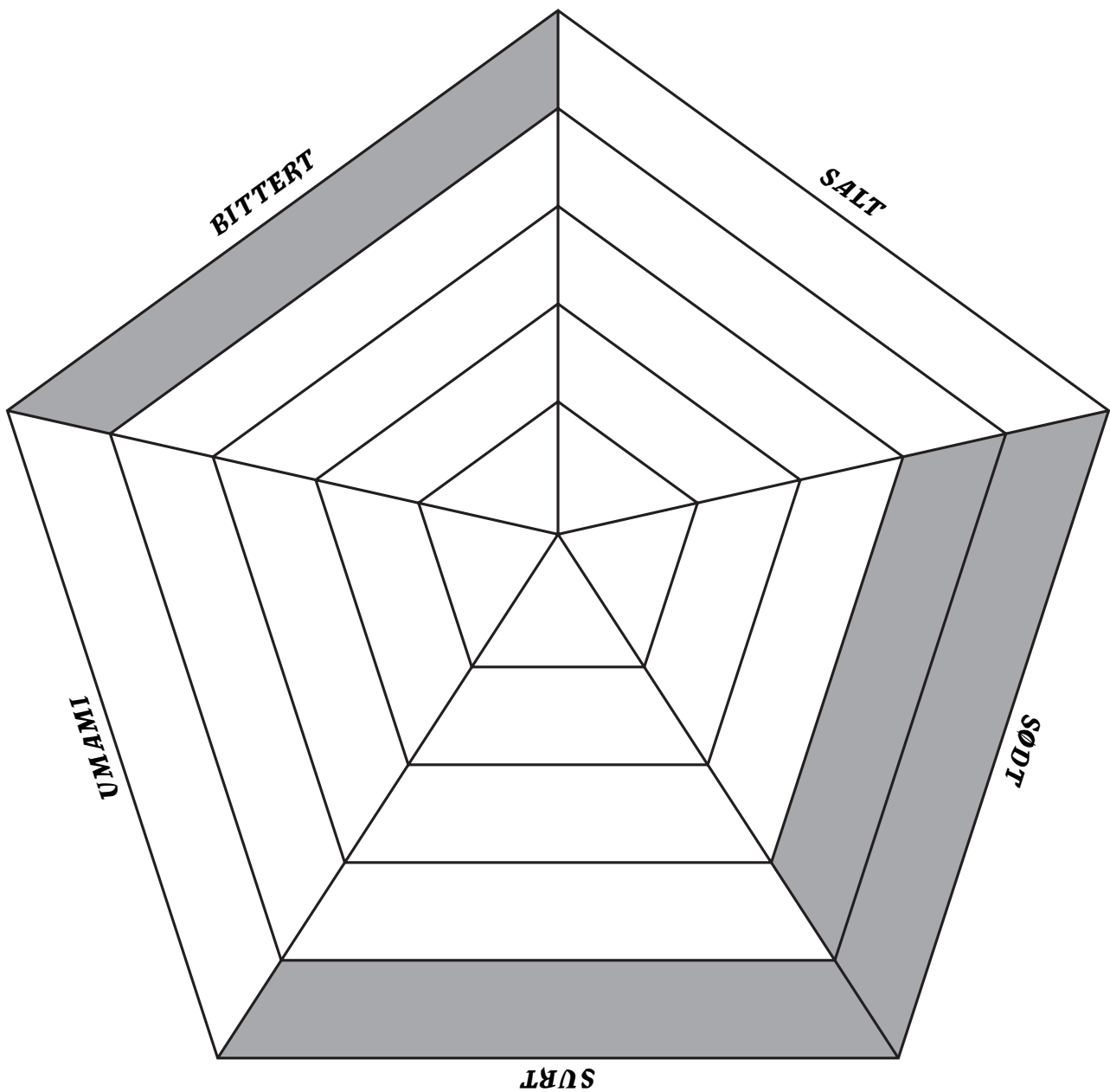
Vælg 2 råvarer fra hver smagskategori: sødt, salt, surt, bittert og umami. Smag, og vurder hvor lidt eller hvor meget sødt, salt, surt, bittert og umami, hver råvare smager. Vis din vurdering i Smage-5-kanten.

Nogle råvarer smager måske både surt og lidt sødt. Vis også dette i Smage-5-kanten.

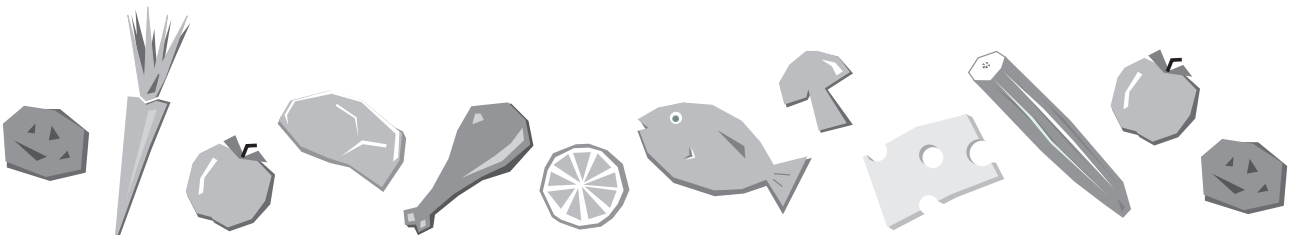


WORKSHOP 1

En Smage-5-kant for hvidkål kan se sådan ud:



Du kan også bruge andre smageord, når du skal beskrive smagen af en råvare.
Brug fx stærk, mild, blid, sødlig, syrlig, frisk, rund, kraftig, sprød, saftig.



WORKSHOP 2

DE RÅ GRØNNE SALATER

Navn: _____ Klasse: _____

I renæssancen blev det moderne at spise grønne salater og spise dem rå. Tidligere blev salat kogt, da mange mennesker troede, det var farligt at spise de rå salater. I renæssancen begyndte man at dyrke forskellige salater: Hovedsalat, frisse salat, endivie, hjertesalat, portulak, feldsalat, rucola og spinat. De rå salater blev serveret med en dressing af olie og eddike, der var krydret med salt, sukker, honning, peber eller sennep.

Salaterne kunne pyntes med spiselige blomster som cikorie, hjulkroner, rosenblade, lavendler, mælkebøtte eller morgenfrue.

Asparges, fennikel, græskar og artiskok var også nye grøntsager i renæssancen. De blev spist rå i de grønne salater, eller de blev kogt og serveret kolde som en salat med en olie-eddike dressing. Agurken var også en ny grøntsag i renæssancen. Den blev serveret rå.

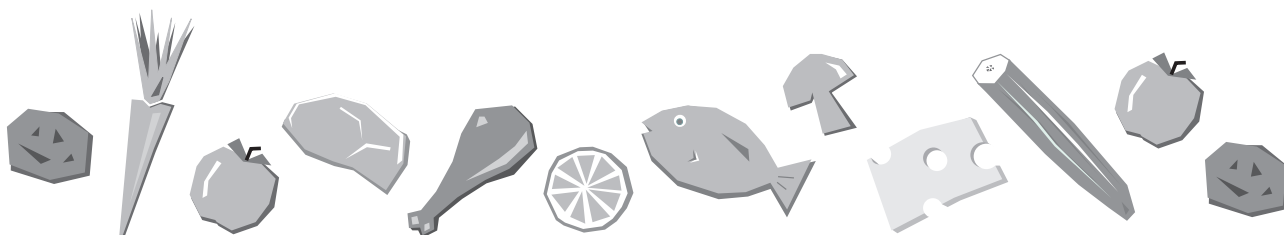
Smag på 5 af renæssancens salater

Vælg 5 rå salater:

Vurdér, om salaterne smager sødt, salt, surt, bittert eller umami. Måske smager salaterne både sødt og lidt bittert.

Skriv jeres vurdering ind i skemaet. Sæt X.

Salat	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami



KOMBINÉR EN LÆKKER RÅ GRØN RENÆSSANCESALAT

Vælg mindst 3 salater fra renæssancen. Skyld salaterne, og skær dem i strimler. Lav en olie-eddike dressing til salaten.

Dressing

Opskrift

2 spsk. olie
1 spsk. eddike
lidt sukker eller honning
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Kom olie og eddike i en skål, og pisk det sammen.
2. Smag til med sukker eller honning samt salt og peber.
3. Hæld dressing over salaten.
4. Pynt eventuelt med spiselige blomster.

Præsenter salaten, og beskriv salatens smag. Brug Smage-5-kanten.



VARME SALATER

I renæssancen lavede man også varme salater. Tilbered den varme salat: Renæssance-spinat. Vurdér den varme salats smag. Brug Smage-5-kanten.

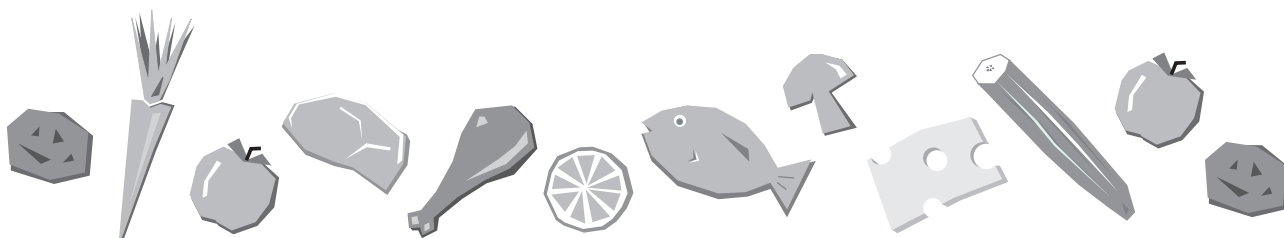
Renæssance-spinat

Opskrift

250 g frisk spinat
½ rødløg
10 g korender
1 spsk. vineddike
½ dl vand
10 g smør
lidt sukker

Sådan skal du gøre

1. Skyl spinaten, og fjern de dårlige blade.
2. Læg det i en gryde.
3. Pil, og hak rødløget. Kom det i gryden.
4. Kom korender, vineddike og vand i gryden.
5. Damp spinaten i 2 minutter.
6. Kom smørret i gryden. Rør i 1 minut.
7. Smag til med sukker.



WORKSHOP 2

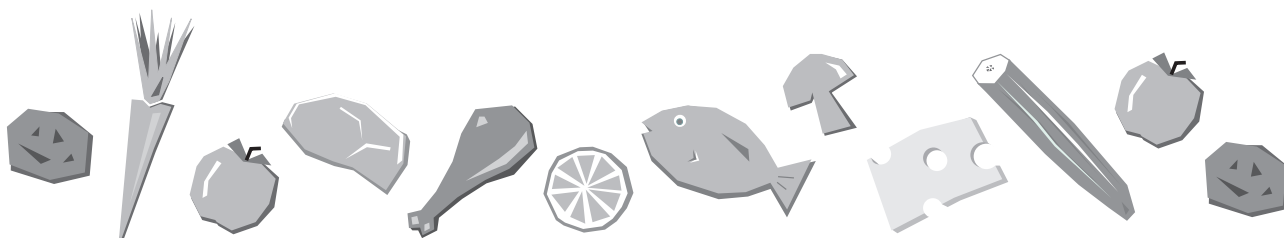
KOMBINÉR EN ÅR 2006-SALAT

Vælg forskellige grønne salater. I kan også tilsætte asparges, fennikel, squash, artiskok, rå agurk eller nødder. I kan også vælge forskellige olier og eddiker.

Olier	Olivenolie, rapsolie, jordnøddeolie, majsolie, tidselolie, sesamolie, vindruekerneolie
Eddiker	Lagereddike, hvidvinseddike, balsamicoeddike, rødvinseddike, æbleeddike, kirsebæreddike

- Hvilken smag skal salaten have? Brug smagens 5 grundkategorier.
- Hvilke ingredienser skal der i salaten, for at den får den ønskede smag?
- Hvilken dressing?

1. Lav opskrift på salaten.
2. Lav salaten.
3. Servér salaten.
4. Vurdér salatens smag. Brug Smage-5-kanten.



WORKSHOP 2

RENÆSSANCENS APPELSINER OG CITRONER

I renæssancen lavede man også rå salater af appelsiner og citroner.

Appelsinsalat

Opskrift

2 appelsiner
1 tsk. rørsukker
½ granatæble

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl appelsinerne.
2. Skær appelsinerne i tynde skiver.
3. Læg appelsinskiverne i et fad.
4. Drys rørsukker over skiverne.
5. Tag kernerne ud af granatæblet, og læg dem over skiverne.
6. Server salaten.

I kan også lave salaten med citroner.

Smag på salaten, og vurdér dens smag. Sæt jeres vurderinger ind i Smage-5-kanten.
Til hvilket måltid vil I spise salaten?

Marinerede citroner

Opskrift

2 usprøjtede citroner
15 stilke persille
3 fed hvidløg
½ tsk. salt
lidt peber
olivenolie

Sådan skal du gøre

1. Vask citronerne, og skær dem i MEGET tynde skiver.
2. Skyl persillen, og hak den.
3. Pil og pres hvidløgsfeddene.
4. Læg citroner, persille, hvidløg, salt og peber LAGVIS i en skål.
5. Hæld olivenolie over, til det lige dækker.
6. Lad citronerne trække et døgn i køleskabet.
7. Hæld olien fra citronerne.
8. Brug citronskiverne i en grøn salat.

Bemærk: Olien kan bruges til en dressing.

Smag på salaten, og vurdér dens smag. Sæt jeres vurderinger ind i Smage-5-kanten.
Til hvilket måltid vil I spise salaten?

WORKSHOP 3

DA RODFRUGTEN BLEV MODERNE

Navn: _____ Klasse: _____

Rødbede, pastinak, persillerod, selleri, kålroe, glaskål, majroe, skorzonerrod, peberrod og gulerødder er rodfrugter. Hollandske gartnere var i renæssancen dygtige til at dyrke rodfrugter og andre grønsager, som de solgte til andre lande. Den danske konge Christian den 2. fik hollandske gartnere til Amager. Her lærte de danskerne at dyrke rodfrugter, som blev solgt på markeder i København. Efterhånden blev rodfrugterne en del af de råvarer, der blev anvendt i renæssancens retter i Danmark.

I dag er det igen blevet moderne at spise rodfrugter, efter at rodfrugter i lang tid næsten kun har været brugt som suppeurter. Man kan sige, at rodfrugter har fået en renæssance.

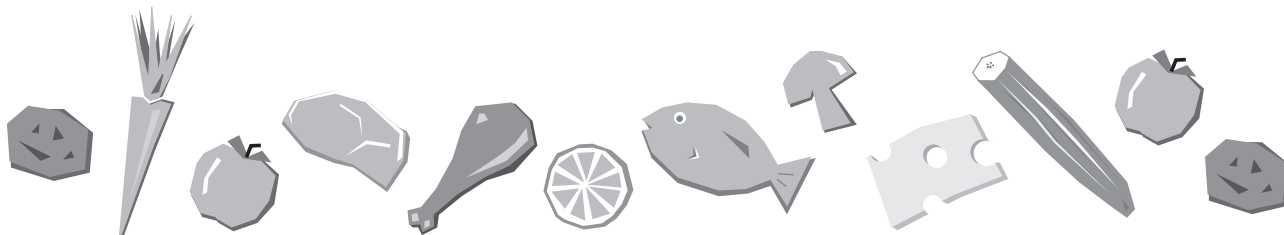
Om efteråret er rodfrugterne modne. Rodfrugterne er meget smagfulde, og de kan tilberedes og spises på mange måder – rå, kogt, bagt og stegt.

Peberrod er også en rodfrugt, og den blev også brugt i renæssancen, men som en form for krydderi. Sådan bruges peberroden også i dag.

Efterårets rodfrugter

Rodfrugt	Farve og form	Smag på den rå rodfrugt. Brug flere smageord
Gulerod		
Persillerod		
Pastinak		
Selleri		
Kålroe		
Rødbede		
Glaskål		
Majroe		
Skorzonerrod		
Peberrod		

Smag på mindst 4 rodfrugter, og vurder deres smag. Sæt jeres vurdering ind i skemaet. Sammenlign smagen af de enkelte rodfrugter.



WORKSHOP 3

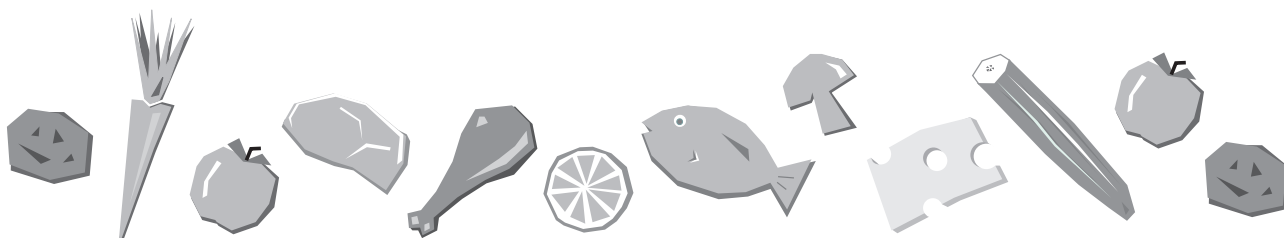
Undersøg smagen i de 4 valgte rodfrugter, når I koger, bager og steger dem.

Sådan skal I gøre:

1. Vask og skræl rodfrugterne, og skær dem i 1 cm tykke stænger.
2. Kog $\frac{1}{3}$ af rodfrugt-stængerne i vand med lidt salt i, til de er sprøde.
3. Steg $\frac{1}{3}$ af rodfrugt-stængerne på en pande i lidt olivenolie, til de er sprøde.
4. Pensl $\frac{1}{3}$ af rodfrugt-stængerne med lidt olivenolie. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ca. 15 minutter i ovnen ved 200 grader, til de er sprøde.
5. Smag på rodfrugterne, og skriv jeres vurdering i skemaet.

Rodfrugt	Kogt	Stegt	Bagt	Beskriv smagen. Brug flere smageord

Diskutér smagen i de forskellige rodfrugter. Overvej hvordan tilberedningsmetoden også har betydning for smagen.



RODFRUGTER I DAG

I dag er det moderne at spise rodfrugter både rå, stegte, bagte, kogte og marinerede. I mange år har man i Danmark mest brugt rodfrugter som persillerod, pastinak og selleri i supper. Guleroden blev brugt til råkost eller kogt til tilbehør til kødretter. Rødbeden blev syltet i eddike og lagt på en leverpostejmad.

I skal tilberede nogle moderne retter med rodfrugter. Vurdér, og diskutér smagen.

Brug Smage-5-kanten.

Vurdér også til hvilket måltid, I vil spise de enkelte retter.

Rodfrugtpostej

Opskrift

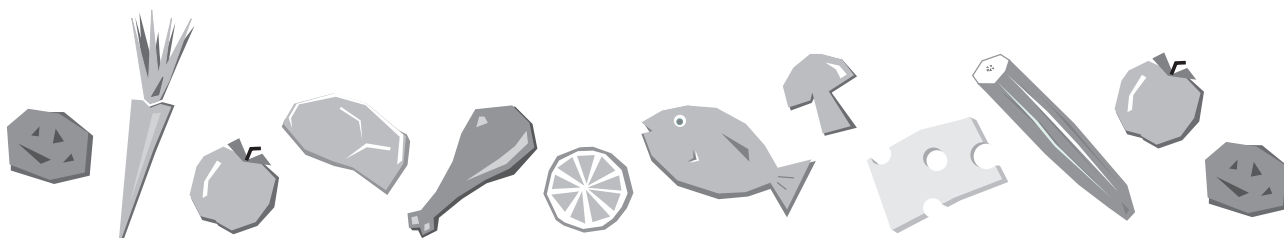
200 g gulerødder
100 g persillerod
200 g selleri
100 g pastinak
1 løg
1 tsk. salt
lidt peber
1 tsk. merian
1 tsk. timian
2 æg
2 dl fløde

Forslag til tilbehør

Brød
Appelsinsalat
Grøn salat

Sådan skal du gøre

1. Smør et tærtfad med 1 tsk. olivenolie.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Vask og skræl gulerødder, persillerod, selleri og pastinak.
4. Riv rodfrugterne, og kom dem i en skål.
5. Pil, og hak løget.
6. Kom løget i skålen.
7. Kom salt, peber, merian og timian i skålen. Rør.
8. Kom æg og fløde i skålen. Rør godt.
9. Kom rodfrugtfarsen i tærtfadet.
10. Bag rodfrugtpostej i ca. 30 minutter, til postej er gylden og rodfrugterne møre.
11. Server postej lun sammen med det ønskede tilbehør.



Rødbedesuppe med dildcreme

Opskrift

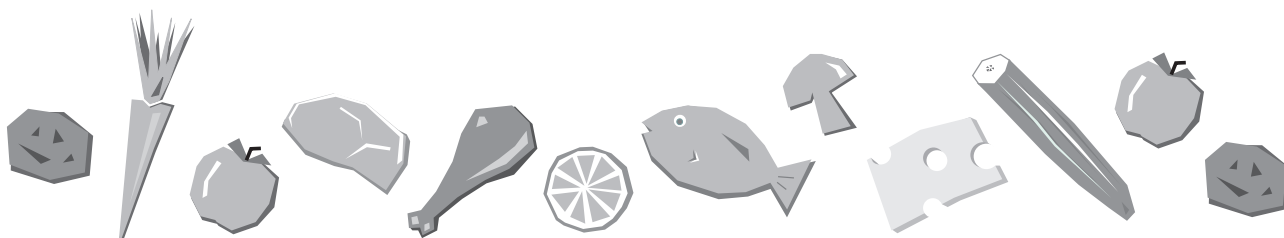
250 g rødbeder
75 g persillerod
75 g pastinak
1 skalotteløg
100 g fennikel
1½ spsk. olivenolie
½ tsk. tørret dild
½ tsk. salt
lidt peber
1 hønsebouillonterning
7 dl vand
2 tsk. citronsaft

Til pynt:

4 spsk. cremefraiche
4 dildkviste

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl rødbeder, persillerod og pastinak, og skær dem i terninger.
2. Pil, og hak skalotteløget.
3. Skyl fenniklen, og skær den i strimler.
4. Kom olien i en gryde, og varm den op.
5. Kom rødbeder, persillerod, pastinak, skalotteløg og fenniklen i gryden. Svits, og rør.
6. Kom dild, salt og peber i gryden. Rør.
7. Kom hønsebouillonterning og vand i gryden. Kog i 30 minutter.
8. Hæld suppen i en blender. Blend i 1 minut.
9. Hæld suppen tilbage i gryden. Kog suppen.
10. Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.
11. Server suppen i tallerkener. Pynt hver portion med 1 spsk. cremefraiche og 1 dildkvist.



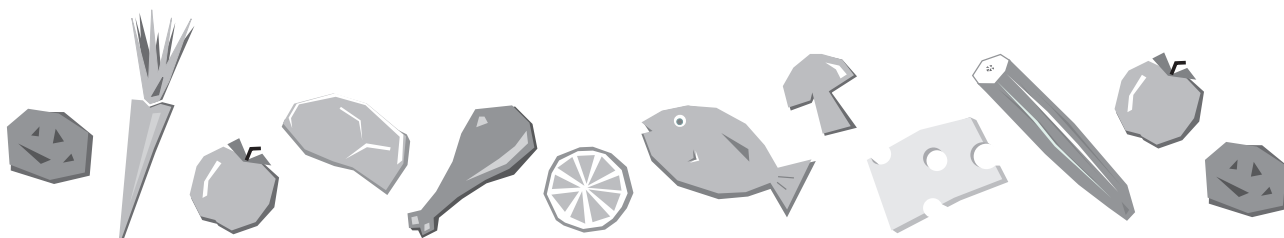
Bagte rodfrugter

Opskrift

200 g selleri
2 gulerødder
1 persillerod
1 pastinak
1 rødløg
1 tsk. salt
lidt peber
1 tsk. vineddike
½ dl vand
2 stilke frisk timian
2 laurbærblade
5 korianderfrø

Sådan skal du gøre

1. Smør en lille bradepande med 1 tsk. olivenolie.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Vask selleri, gulerødder, persillerod og pastinak.
4. Skræl selleri, gulerødder, persillerod og pastinak, og skær dem i stave.
5. Læg rodfrugterne i bradepanden.
6. Pil rødløget, og del det i 8 både.
7. Læg rødløget i bradepanden.
8. Drys salt og peber over grøntsagerne.
9. Dryp vineddiken over grøntsagerne.
10. Hæld vandet i bradepanden.
11. Kom timian, laurbærblade og korianderfrø over grøntsagerne.
12. Sæt bradepanden i ovnen, og bag rodfrugterne i ca. 40 minutter.
13. Vend grøntsagerne et par gange, mens de bager.



WORKSHOP 4

DEN RØDE BEDES RENÆSSANCE

Navn: _____ Klasse: _____

Rødbeden har en smuk, rød farve. I renæssancen lagde man vægt på, at maden smagte godt, at den så flot ud, og at den var smukt anrettet. Derfor blev rødbeden med sin flotte farve meget populær i mange retter.

Efter renæssancen blev rødbeden næsten glemt og kun spist som eddikesyltede rødbeder. De blev spist som tilbehør til kødretter og på en rugbrødsmad med leverpostej. I dag har rødbeden fået en renæssance i supper og i mange salater.

SMAG PÅ RENÆSSANCENS RØDBEDER OG PÅ DEN GENFØDTE RØDBEDE

Lav en rødbederet fra renæssancen og en ret med rødbeder fra i dag. Smag på retterne, og vurdér retternes smag. Brug Smage-5-kanten. Vurdér også retternes farver. Til hvilke måltider vil I servere retterne?

Hvad fortæller jer, at retten er fra renæssancen, og hvad fortæller jer, at retten er fra i dag?



RØDBEDER FRA RENÆSSANCEN

Rødbeder i syrlig fløde

Opskrift

250 g rødbeder
vand til kogning
½ tsk. salt

Til den syrlige fløde:

1 dl fløde
1 spsk. citronsaft
¼ tsk. salt
1 tsk. rørsukker

Til pynt:

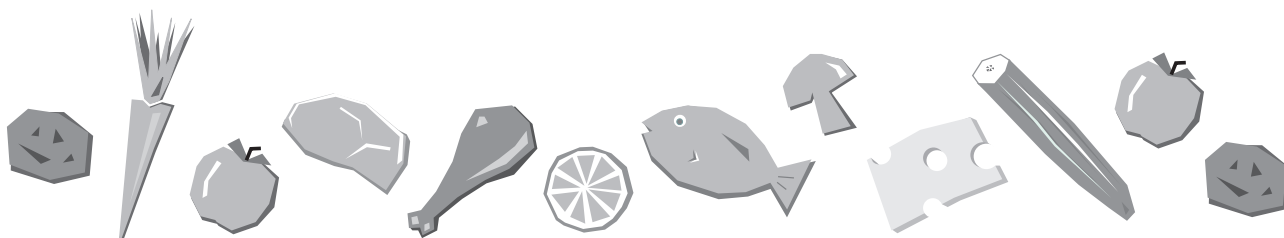
2 spsk. hakket purløg
2 spsk. hakket persille
2 spsk. klippet dild

Sådan skal du gøre

1. Vask rødbederne, og læg dem i en gryde.
2. Hæld vand i gryden, til det dækker rødbederne.
3. Kom ½ tsk. salt i gryden.
4. Kog rødbederne i ca. 45 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra rødbederne, og hæld koldt vand over dem.
6. Gnid skindet af rødbederne, og lad dem blive kolde.
7. Skær rødbederne i skiver, og læg dem i et fad.

Den syrlige fløde:

8. Kom fløde, citronsaft, salt og rørsukker i en skål.
9. Pisk det sammen, og hæld fløden over rødbederne.
10. Drys hakket purløg, persille og klippet dild over rødbederne.



Syltede rødbeder med kommen og peberrod

Opskrift

250 g rødbeder
vand til kogning
½ tsk. salt

Til lage:

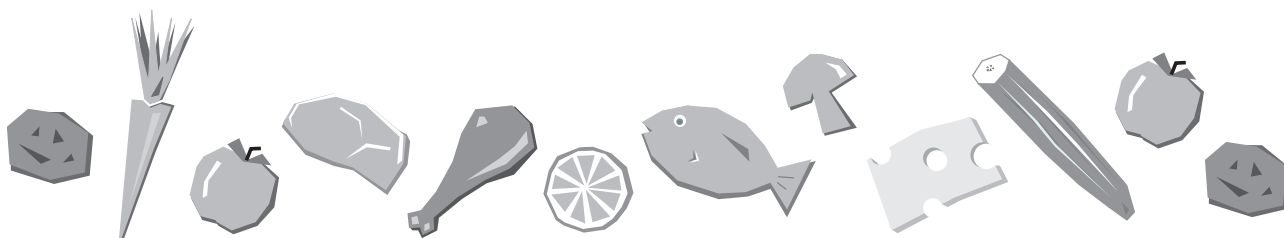
1½ cm peberrod
2 dl eddike
1 dl vand
125 g rørsukker
¼ tsk. kommen

Sådan skal du gøre

1. Skyl et syltetøjsglas med kogende vand og ½ tsk. atamon.
2. Vask rødbederne, og læg dem i en gryde.
3. Hæld vand i gryden, til det dækker rødbederne.
4. Kom salt i gryden.
5. Kog rødbederne i ca. 45 minutter, til de er møre.
6. Hæld vandet fra rødbederne, og hæld koldt vand over dem.
7. Gnid skindet af rødbederne.
8. Skær rødbederne i skiver og læg dem i syltetøjsglasset.

Lage:

9. Skyl og skræl peberroden, og skær den i skiver.
10. Kom eddike, vand og sukker i en gryde.
11. Kog lagen til den er klar.
12. Kom peberrod og kommen i gryden. Kog i 1 minut.
13. Hæld lagen over rødbedeskiverne, og sæt låg på glasset.
14. Sæt glasset i køleskabet.
15. Smag på rødbederne efter 5 dage.



RØDBEDER I DAG

Rødbede-tzatziki

Opskrift

250 g rødbeder

½ tsk. salt

Til dressing:

2 dl drænet yoghurt

lidt salt

lidt peber

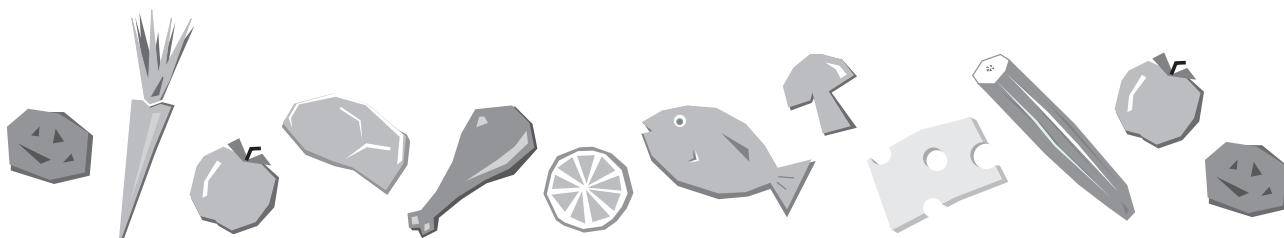
1 fed hvidløg

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl rødbederne.
2. Riv rødbederne, og kom dem i en si.
3. Drys salt over rødbederne.
4. Lad rødbederne trække med saltet i mindst 10 minutter.
5. Pres saften ud af rødbederne.

Dressing:

6. Kom yoghurt, salt og peber i en skål. Rør.
7. Pil hvidløget og pres det. Kom det i skålen. Rør.
8. Kom de revne afdryppede rødbeder i skålen. Bland tzatzikien, og smag til.
9. Hæld tzatzikien i en glasskål. Sæt skålen i køleskab, til rødbede-tzatziki skal serveres.



Rødbede i peberrodscreme

Opskrift

250 g rødbeder
vand til kogning
½ tsk. salt

Til peberrodscreme:

5 cm frisk peberrod
1 dl cremefraiche 18%
2 tsk. honning
2 tsk. dijonsennep
½ tsk. salt
lidt peber

Til pynt:

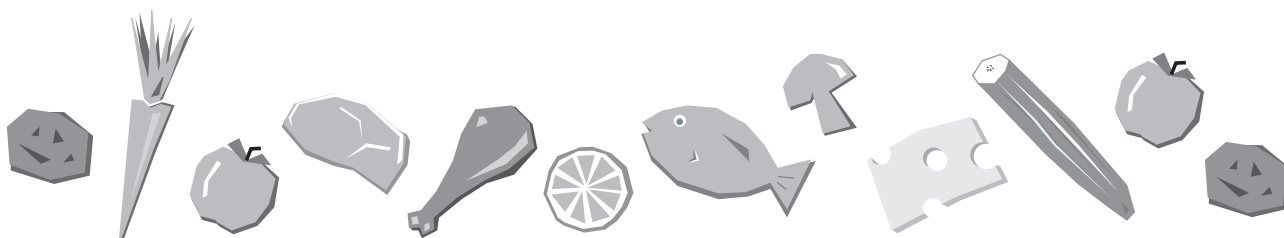
lidt bredbladet persille

Sådan skal du gøre

1. Vask rødbederne, og læg dem i en gryde
2. Hæld vand i gryden, til det dækker rødbederne
3. Kom ½ tsk. salt i gryden.
4. Kog rødbederne i ca. 45 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra rødbederne, og hæld koldt vand over dem.
6. Gnid skindet af rødbederne, og lad dem blive kolde.
7. Skær rødbederne i tynde strimler.

Peberrodscreme:

8. Skyl, skræl og riv peberroden.
9. Kom peberrod, cremefraiche, honning og dijonsennep i en skål. Rør det sammen.
10. Kom rødbederne i skålen, og bland.
11. Smag til med salt og peber.
12. Kom salaten i et fad.
13. Pynt med klippet bredbladet persille.



WORKSHOP 5

HOVEDKÅLS SKØNHED

Navn: _____ Klasse: _____

Grønkål var før renæssancen en vigtig råvare i Danmark. Den blev spist hele vinteren i søbe-maden, hvor den var kogt sammen med gryn og flæsk. I renæssancen blev hovedkålen moderne. Hvidkål, rødkål og savojkål var med de store flotte hoveder smukke og prangen-de. Kålhovederne kunne udhules og fyldes med kød, fjerkræ, rosiner og krydderier. Der var noget mystisk og overraskende ved serveringen af fyldte kålhoveder. Kålen blev også kogt, brunet og syltet og serveret til saltet kød og pølser. Selv om de nye hovedkål blev en del af renæssancens mad, fortsatte man i Danmark med at spise grønkål.

Til renæssancens kålretter spiste man ofte bagte kastanjer. Da kartofflen kom til Danmark i 1800-tallet, blev kastanjen erstattet af kartofflen. Når man spiste kartofler til kålretter, blev kartofflen kogt eller brunet.

SMAQ PÅ KÅL

Kål er i sæson om efteråret og om vinteren. Undersøg forskellige typer af kål, som man spiste i renæssancen.

Kål	Form	Farve	Smag Brug smageord
Hvidkål			
Rødkål			
Savojkål			
Grønkål			

Hvilke af disse kåltyper er det almindeligt at spise i dag?

Hvilke kålretter kender I?

KÅLRETTER FRA RENÆSSANCEN OG I DAG

I renæssancen blev hovedkålen syltet til surkål, kogt, brunet og stuvet. Kål blev også serveret helt og fyldt med fars, eller man pakkede fars ind i kålbladene. I dag spises kålen på samme måde, men den bruges også rå i salater.

Tilbered retter med kål fra renæssancen og fra i dag. Smag, og vurdér retternes udseende og smag. Brug Smage-5-kanten. Sammenlign smagen i renæssancens kålretter og kålretter fra i dag. Hvilke retter, vil I vælge, når I skal lave kålretter i dag?

KÅLRETTER FRA RENÆSSANCEN

Surkål

Da det tager flere uger at tilberede surkål, kan I smage surkål købt på dåse. På den måde kan I få et indtryk af, hvordan surkål smager.

Brunet kål

Opskrift

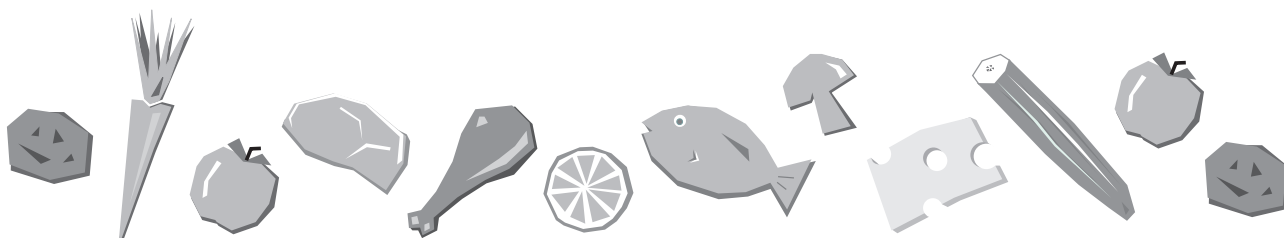
350 g hvidkål
25 g rørsukker
25 g smør
lidt salt
lidt peber
1½ dl vand

Forslag til tilbehør

Røgede pølser

Sådan skal du gøre

1. Skyl kålen, og skær den i strimler.
2. Kom rørsukkeret i en gryde. Smelt, og brun det.
3. Kom smørret i gryden, og smelt det.
4. Kom kålen i gryden. Brun kålen.
5. Kom salt og peber i gryden. Rør.
6. Kom vandet i gryden. Rør.
7. Læg låg på gryden, og kog i 25 minutter.
8. Smag kålen til med salt, peber og rørsukker.
9. Server kålen til røgede pølser.





Kogt kål

Opskrift

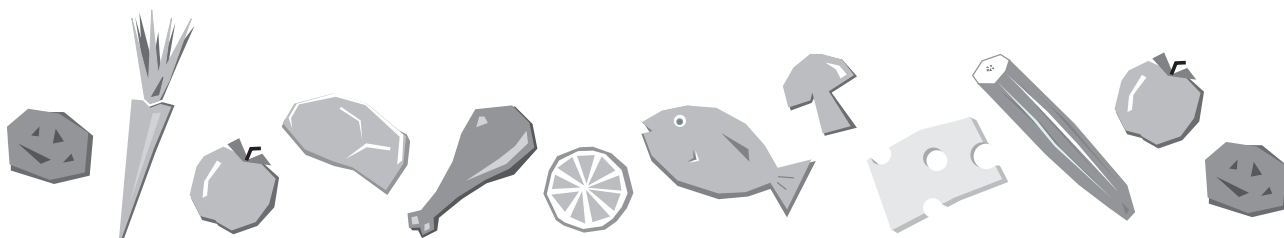
350 g savojkål
1 liter vand
1 tsk. salt
20 g smør
lidt muskatnød

Forslag til tilbehør

Røget skinke

Sådan skal du gøre

1. Skyl kålen, og skær den i strimler.
2. Kom vand og salt i gryden, og kog det.
3. Kom kålen i gryden, og kog i ca. 3 minutter.
4. Hæld vandet fra kålen.
5. Kom smørret i gryden. Rør til det er smeltet.
6. Smag kålen til med muskat.
7. Server kålen til røget skinke.



KÅLBETTER FRA I DAG

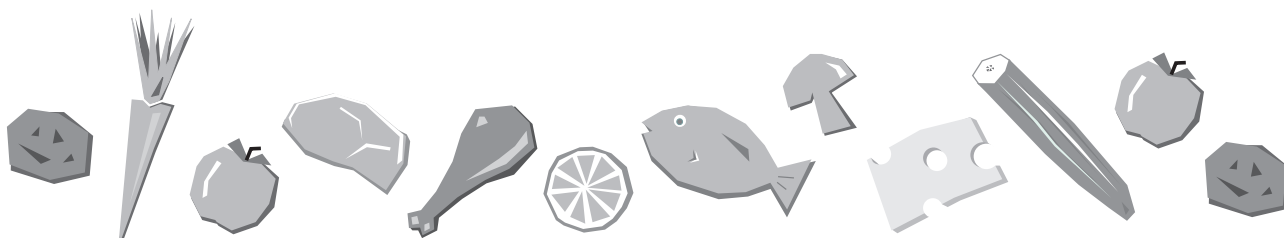
Råsyltet rødkål

Opskrift

250 g rødkål
1 dl appelsinsaft
½ dl kirsebæreddike
1½ spsk. rørsukker
1 tsk. salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Skyl rødkålen, og skær den i meget tynde strimler.
2. Læg rødkålen i en skål.
3. Kom appelsinsaft, kirsebæreddike, rørsukker, salt og peber i en skål. Rør det godt sammen og hæld det over rødkålen.
4. Server salaten.



Grøn kål med feta

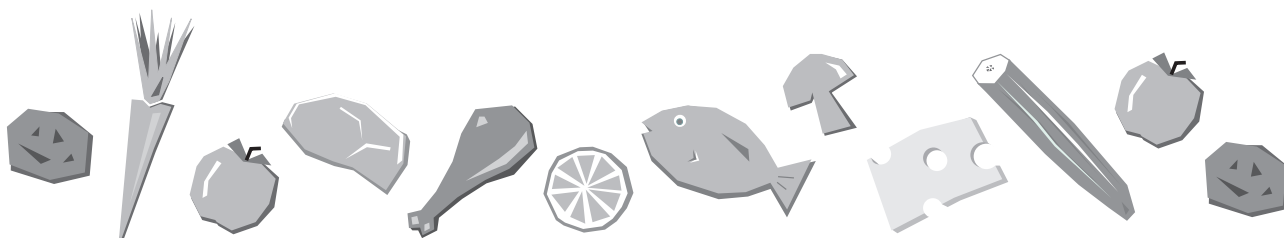
Opskrift

250 g savojkål uden stok
2 liter vand
1 tsk. salt
1 fed hvidløg
½ citron - ikke overfladebehandlet
2 spsk. olivenolie
lidt salt
lidt peber
2 forårsløg
3 spsk. pinjekerner
50 g brødcroutoner
35 g fetaost

Sådan skal du gøre

1. Skyl kålen, og skær den i 1 cm tykke strimler.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
3. Kom kålen i gryden, og kog i 4-5 minutter.
4. Tag kålen op med en hulske, og læg den i en skål med iskoldt vand.
5. Hæld kålen i et dørslag og lad den dryppe af.
6. Pil og hak hvidløget.
7. Skyl citronen, og riv citronskallen.
8. Kom olivenolien i en gryde, og varm den op.
9. Kom den afdryppede kål, hvidløg og citronskal i gryden.
10. Kom salt og peber i gryden. Sauter kålen, og smag den til.
11. Kom kålen i et fad.
12. Skyl og rens forårsløgene og skær dem i skiver. Drys dem over kålen.
13. Kom pinjekernerne på en pande og rist dem.
14. Hæld pinjekernerne over kålen.
15. Hæld brødcroutoner over kålen.
16. Drys fetaost over kålen.
17. Server retten.

Du kan også bruge grønkål eller hvidkål i stedet for savojkål i retten.





KØD I RENÆSSANCEN

Navn: _____ Klasse: _____

I renæssancen spiste man kød fra fjerkræ: kylling, høns, ænder, kalkun og gæs samt fra okse, lam og svin. Kød fra fisk spiste man næsten hver dag, da saltet fisk blev spist som morgenmad. Det var skik også at spise fisk både til middag og til aften fire dage om ugen. Størstedelen af det fisk, man spiste, var tørret, røget eller saltet fisk, som har lang holdbarhed.

Renæssancens kødretter blev krydret med krydderier som kanel, ingefær, safran, nelliker og allehånde, der var kostbare. De krydderier bruger vi i Danmark i dag oftest til kager, især til jul. Kødet blev stegt længe, så det blev mørt. I renæssancen brugte man det fineste og bedste kød til at hakke, da kødet blev hakket med en skarp kniv.

Det hakkede kød brugte man til de overdådige postejer. Postejer blev bagt i en form af dej eller i en postejform. Man rørte en fars af det hakkede kød og lagde det ned i formen sammen med hele kødstykker fra fjerkræ eller vildt. Så blev postejen bagt i en ovn eller på en postejpande. Mange postejer blev dekoreret med små dejfigurer og fjer fra fx fasaner, alt efter hvad der var i postejene.

SMAG PÅ KØDRETTER FRA RENÆSSANCEN

Tilbered kylling i sovs, små fiskepostejer og postej med svinekød.

Smag på retterne. Vurdér retternes udseende og smag. Brug Smage-5-kanten.

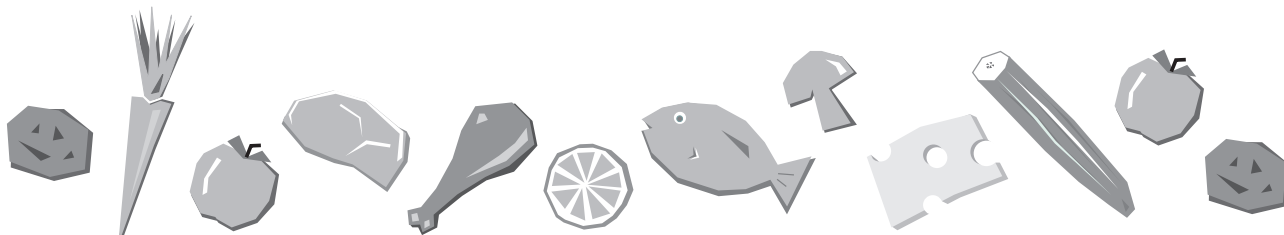
Diskutér hvilken betydning krydderierne har for retternes smag.

Hvad fortæller jer, at retterne er fra renæssancen?

Renæssancens krydderier:

Renæssancens friske krydderurter: persille, timian, kørvel, oregano, løvstikke

Renæssancens tørrede krydderier: kanel, ingefær, anis, fennikelfrø, nelliker, kommen, safran



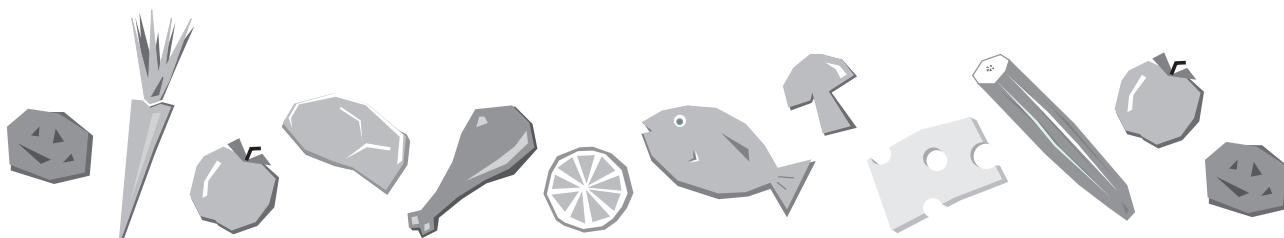
Kylling i sovs

Opskrift

4 kyllingeoverlår
½ liter vand
1 tsk. salt
5 peberkorn
lidt kanel
lidt ingefær
lidt muskatnød
lidt safran
1 tsk. sukker
2½ dl syrlig æblemost
2 appelsiner

Sådan skal du gøre

1. Læg kyllingelårene i en gryde.
2. Kom vand, salt og peberkorn i gryden.
3. Kog kyllingelårene i ca. 45 minutter.
4. Tag kyllingelårene op, og læg dem på en tallerken.
5. Si kyllingefonden.
6. Hæld kyllingefonden tilbage i gryden.
7. Kog kyllingefonden ind, til der er 1½ dl tilbage.
8. Kom kanel, ingefær, muskat, safran og sukker i gryden. Kog i 1 minut.
9. Læg kyllingelårene i gryden igen.
10. Hæld æblemosten over kyllingelårene.
11. Skær skrællen af appelsinerne, og skær fileterne ud.
12. Læg fileterne i gryden. Kog i 1 minut.
13. Smag til med salt og sukker.



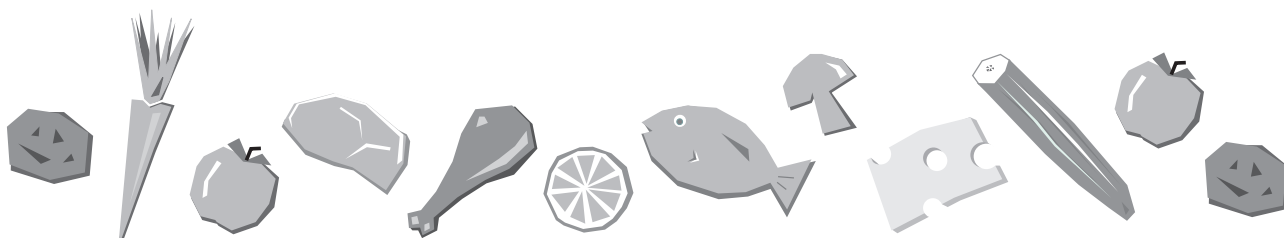
Små fiskepostej

Opskrift

125 g torskefilet
½ tsk. salt
lidt peber
lidt nellike
1 æg
125 g laksefilet
1 spsk. korender
2 plader butterdej

Sådan skal du gøre

1. Skyl torskefileten, og kom den i en minihakker.
2. Kom salt i minihakkeren, og hak torskefileten.
3. Kom peber og nellike i minihakkeren, og rør.
4. Slå ægget ud i en kop, og pisk det sammen. Kom det halve æg i minihakkeren, og rør.
5. Gem resten af ægget.
6. Kom fiskefarsen i en skål.
7. Skyl laksefileten. Hak laksefileten med en kniv. Kom den i skålen.
8. Kom korender i skålen. Bland godt med en dejskraber.
9. Rul butterdejen tyndt ud. Læg dejen i 4 små postejforme.
10. Fordel farsen i de fire forme.
11. Læg dejlåg på postejformene.
12. Form små figurer af resten af dejen, og pynt lågene med figurene.
13. Pensl dejlågene med resten af ægget.
14. Tænd en varmluftsovn på 200 grader.
15. Bag postejerne i 20 minutter.



Postej med svinekød

Opskrift

350 g hakket svinekød

½ tsk. salt

½ dl hvedemel

1 æg

lidt peber

lidt timian

1 dl mælk

1 kyllingebrystfilet

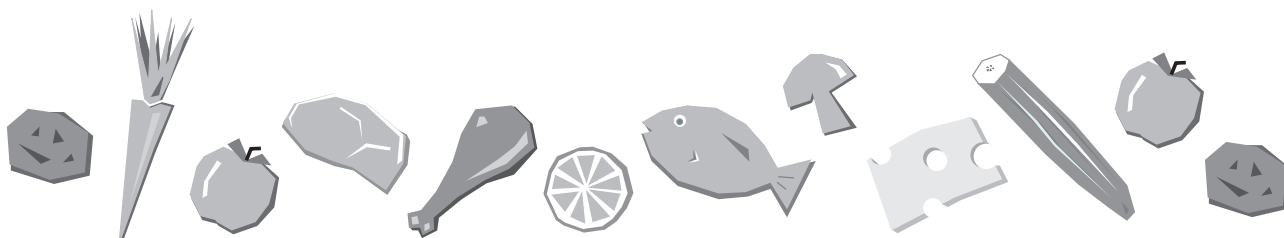
5 skiver bacon

3 laurbærblade

Sådan skal du gøre

1. Smør en postejform med 10 g smør.
2. Tænd ovnen på 175 grader.
3. Kom kød og salt i en skål. Rør.
4. Kom mel og æg i skålen. Rør godt.
5. Kom peber og timian i skålen. Rør godt.
6. Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør godt, til farsen er lind.
7. Kom halvdelen af farsen i postejformen.
8. Skær kyllingebrystet i 4 stykker på langs.
9. Læg kyllingestykkerne i postejformen.
10. Læg resten af farsen over kyllingestykkerne.
11. Læg baconskiverne over farsen.
12. Sæt laurbærblade mellem baconskiverne.
13. Sæt postejen midt i ovnen, og bag den i 1 time.

Du kan også bruge 1 fasanbrystfilet i postejen i stedet for kyllingebrystfilet.



WORKSHOP 7

ÆRTEN – DEN GULE OG DEN GRØNNE

Navn: _____ Klasse: _____

Tørrede ærter – både den gule og den grønne - var en stor del af måltiderne i Danmark før renæssancen. De tørrede ærter kunne gemmes hele vinteren og blev spist som ærtegrød, ærtemos eller ærtesuppe. Gule ærter er stadig en klassisk ret – en af de ældste danske retter. Ærtesuppen, ærtemosen og ærtegrøden blev spist sammen med det saltede kød. Kartofflen var en sjældenhed i renæssancen. Den blev først almindelig i midten af 1800-tallet og blev så spist i stedet for ærtegrød og ærtemos.

De tørrede ærter har fået en renæssance i Danmark, efter at andre madkulturers bønne- og ærtemos har inspireret danskerne. Kogt ærtemos kan på mange måder minde om hummus, der er lavet af kikærter.

I renæssancen begyndte man at spise de friske grønne ærter rå eller kogte. De havde en flot farve og en sødlig smag. Retter med de rå grønne ærter gav også en flot grøn farve på renæssancebordet. I dag betragter man den grønne ært som en dansk råvare.

ÆRTEMOSENS RENÆSSANCE

Tilbered en grøn og en gul ærtemos fra renæssancen. Vurdér deres farve, struktur, konsistens og smag. Skriv jeres resultater ind i skemaet.

Vurder	Gul ærtemos	Grøn ærtemos
Farve		
Struktur		
Konsistens		
Smag		

Grøn ærtemos fra renæssancen

Opskrift

3½ dl fine frosne grønne ærter

1 dl vand

10 g smør

½ tsk. salt

2 tsk. citronsaft

lidt peber

Til pynt:

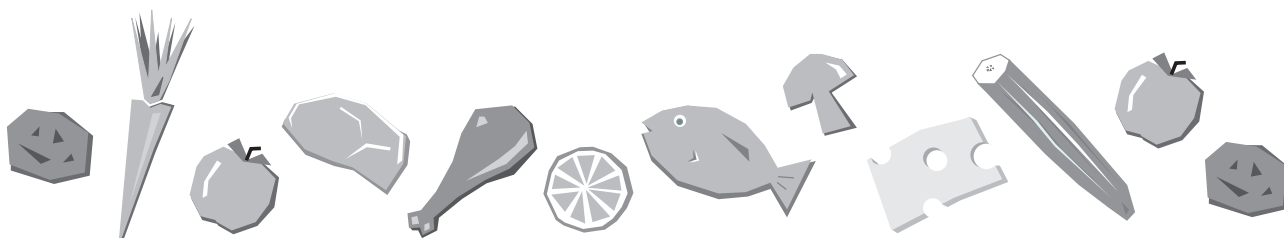
Revet peberrod

Sådan skal du gøre

1. Kom ærter, vand, smør og salt i en gryde. Kog i 2 minutter.
2. Hæld ærterne i en foodprocessor. Blend ærterne.
3. Kom ærtemosen i en skål.
4. Kom citronsaft i ærtemosen. Rør.
5. Smag til med salt og peber.

Pynt:

6. Riv peberroden og pynt ærtemosen med den.



Gul ærtemos fra renæssancen

Opskrift

2 dl flækkede tørrede gule ærter
1 liter vand
20 g smør
½ tsk. salt
Lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Kom ærter og vand i en gryde.
2. Kog ærterne i 30 minutter, til de er møre.
3. Hæld vandet fra ærterne, og kom dem i en foodprocessor.
4. Kom smør og salt i foodprocessoren. Blend ærterne.
5. Smag mosen til med salt og peber.



WORKSHOP 7

ÆRTEMOS ANNO 2006

Ærtemosen har fået en renæssance i 2006.

Kombinér en grøn og en gul ærtemos fra 2006. Vurdér smagen i den grønne og den gule ærtemos. Brug Smage-5-kanten. Vurdér også farve, struktur og konsistens.

Lav en portion grøn ærtemos og en portion gul ærtemos efter opskrifterne fra renæssancen.

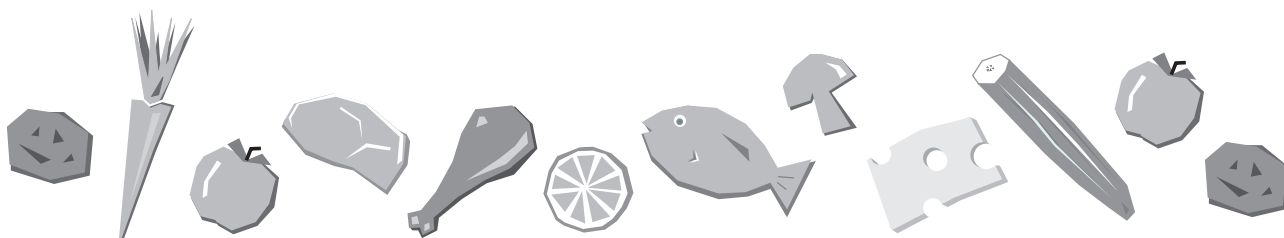
Hvilken smag passer til 2006? Smag de to ærtemos til.

Vælg krydderurt, løg, fedtstof og en syrlig fødevarer. Se i skemaet. Brug også salt og peber.

Hvordan er balancen mellem det søde, det sure, det bitre, det salte og umami?

Krydderurter	Løg	Fedtstoffer	Syrlige fødevarer
Løvestikke	Skalotteløg	Rapsolie	Hvidvinseddike
Koriander	Hvidløg	Olivেনolio	Citronsaft
Basilikum	Forårsløg	Mandler, finthakkede	Drænet yoghurt
Chili	Rødløg	Jordnøddelie	Limesaft

Gul ærtemos, som er krydret med hvidløg, kan minde om retten hummus fra Mellemøsten. Den grønne og gule ærtemos fra 2006 kan I spise som snack sammen med brød.



DEN GRØNNE ÆRT

Ærter blev også tilberedt sammen med andre salater og kål. Ærter française er en kendt ret fra renæssancen. I dag har ærter sammen med kål fået en renæssance.

Tilbered de to retter, og vurdér deres smag og udseende. Brug Smage-5-kanten.

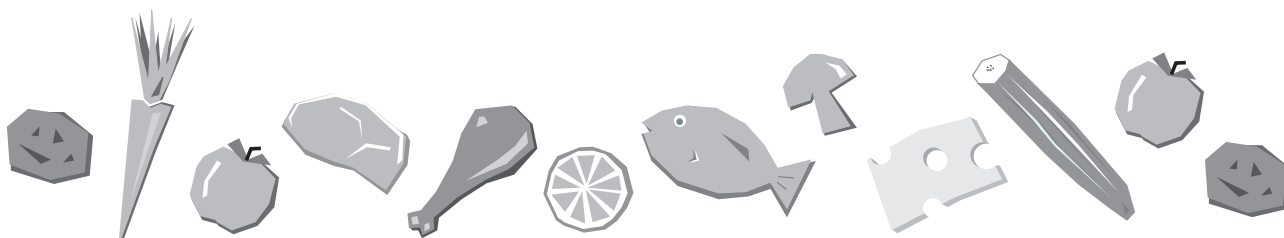
Ærter française

Opskrift

6 små skalotteløg
½ hovedsalat
10 g smør
3 dl frosne ærter
1 tsk. estragon
½ dl vand
5 stilke persille
½ tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Pil skalotteløgene.
2. Skyl salathovedet, og skær det i strimler.
3. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
4. Kom løgene i gryden, og sauter dem i ca. 5 minutter.
5. Kom salatstrimler og ærter i gryden. Rør.
6. Kom estragon og vand i gryden.
7. Skyl persillen, og læg den i gryden.
8. Læg låg på gryden, og kog i 2 minutter.
9. Tag persillen op af gryden.
10. Smag til med salt.



Grønne ærter med kål og mynte

Opskrift

Til kål:

1½ liter vand

1 tsk. salt

400 g spidskål

Til ærter:

2 dl vand

½ tsk. salt

3 dl grønne ærter

Til dressing:

1½ dl drænet yoghurt 10%

lidt rørsukker

½ tsk. citronsaft

lidt salt

lidt peber

Til pynt:

½ rødløg

10 mynteblade

Sådan skal du gøre

Kål:

1. Hæld 1½ liter vand og 1 tsk. salt i en gryde.
2. Kog vandet.
3. Skyl spidskålen. Skær spidskålen igennem på langs. Fjern stokken.
4. Skær spidskålen i tynde strimler.
5. Kom spidskålen i gryden, og kog i 2 minutter.
6. Tag spidskålen op med en hulske, og læg den i et fad.

Ærter:

7. Kom 2 dl vand og ½ tsk. salt i en lille gryde.
8. Kog vandet.
9. Kom ærterne i gryden, og kog i 1 minut.
10. Hæld vandet fra ærterne.
11. Hæld ærterne over kålen, og lad det køle af.

Dressing:

12. Kom yoghurten i en lille gryde.
13. Varm forsigtigt yoghurten lidt, så den bliver lidt flydende. Pas på, den kan let skille.
14. Tag gryden af kogepladen.
15. Kom sukker, citronsaft, salt og peber i gryden. Rør, og smag til.
16. Hæld yoghurten over spidskålen og ærterne.

Pynt:

17. Pil og hak rødløget.
18. Skyl myntebladene og hak dem.
19. Drys rødløg og mynte over yoghurten.

SKUERETTER

Navn: _____ Klasse: _____

I renæssancen brugte man skueretter. En skueret var en ret, der kun var til at skue, det vil sige til at se på. Den var ikke til at spise. Skueretterne kunne være lavet af voks, gips og det dyre sukker. Ved de helt store fester kunne de forestille hele jagtscener eller optrin fra den græske mytologi. Skueretter var en slags bordpynt.

De flotte skueretter påvirkede også den måde, man pyntede maden på. Retterne kunne også være flot pyntede og forgyldte, eller være formet og pyntet så de lignede de dyr eller fugle, de var tilberedt af.

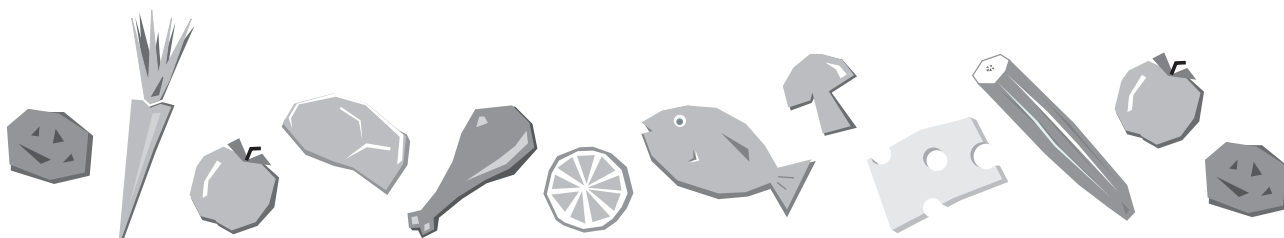
Frugter blev også brugt til smukke anretninger, som man bagefter spiste.

I renæssancen blev der spist frugter, som vi også dyrker i Danmark i dag sammen med eksotiske frugter som ananas og fersken. Christian den 4. dyrkede ananas og ferskner i sit drivhus på Rosenborg Slot.



I skal fremstille spiselige skueretter af frugter:

- som figurer på fode
- som opstillinger eller
- som frugtsalater.



WORKSHOP 8

SMAG PÅ RENÆSSANCENS FRUGTER

Smag på:

Æble, pære, vindrue, kirsebær, blomme, fersken, citron, melon, ananas og nødder.

Frugt	Sæson	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami

Beskriv smagen. Hvilke af smagens 5 grundkategorier dominerer i frugterne?

FRUGTER TIL SKUE

Frugtfigurer på fode

Vælg forskellige frugter, som I synes passer godt sammen i smagen.

Skær frugterne ud, lav figurer og mønstre, og læg dem på et fad, så det ser overdådigt og flot ud.

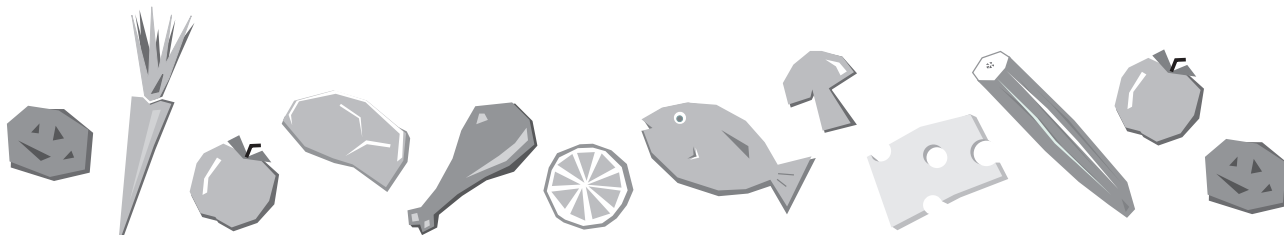
Brug eventuelt citronsaft, så frugterne ikke bliver brune.

Opstillinger

Vælg forskellige frugter. Tænk på farve, smag og form. Sæt frugterne sammen til figurer, der kan se flot ud på renæssancebordet.

Frugtsalat

Vælg mindst 4 frugter. Skær frugterne ud. Tænk på farve, smag og form. Bland frugterne til en smuk frugtsalat. Anret frugtsalaten i en skål eller på et fad, som kan pynte på renæssancebordet.



DET SØDE

Navn: _____ Klasse: _____

Sukker er en ny og kostbar råvare i Danmark i 1600-tallet. Tidligere havde man sødet maden med honning. Sukker blev lavet af sukkerrør, som kom fra udlandet. Sukker var meget dyrt i 1600-tallet. Derfor var det som regel kun de rigeste, der brugte sukker i madlavningen.

Den søde smag findes naturligt i frugter:

Æbler og pærer var frugter, som var meget almindelige i Danmark i 1600-tallet. De blev dyrket i frugthaverne. Æbler og pærer blev brugt til madlavning, spist rå sammen med valnødder og nødder, og stegt på ovnen. Æbler og pærer blev også presset til most.

Æbler blev især brugt til æblegrød, eller som man kaldte det den gang: mos. Man spiste æblegrøden med honning, og efterhånden som sukkeret blev populært, blev æblegrøden spist med sukker på. Det var meget almindeligt at stege æbler og pærer.

De søde æbler og pærer blev allerede dengang som nu brugt i mange desserter.

I renæssancen kom der helt nye og eksotiske frugter til Danmark. Appelsiner og citroner var nye frugter, som blev kaldt pomeranser. Appelsiner blev kaldt de søde pomeranser, og citroner var sure pomeranser. Pomeranser blev sammen med konfekt serveret efter et måltid.

Konfekt var også nyt og efterspurgt i Danmark i renæssancen. Konfekt blev lavet af marcipan og tørret frugt. Marcipanen kunne købes på apoteket, som også solgte krydderier, syltetøj og snaps. Marcipan blev lavet af de efterspurgte mandler. Konfekten blev især brugt til festlige lejligheder, hvor marcipan og sukkermasse blev formet til flotte figurer.



DEN SØDE MARCIPAN

Lav selv marcipan. Når I laver jeres egen marcipan, kan I selv bestemme, hvor sød marcipanen skal være.

Af marcipanen kan I lave figurer og konfekt, eller I kan bruge den i kager.

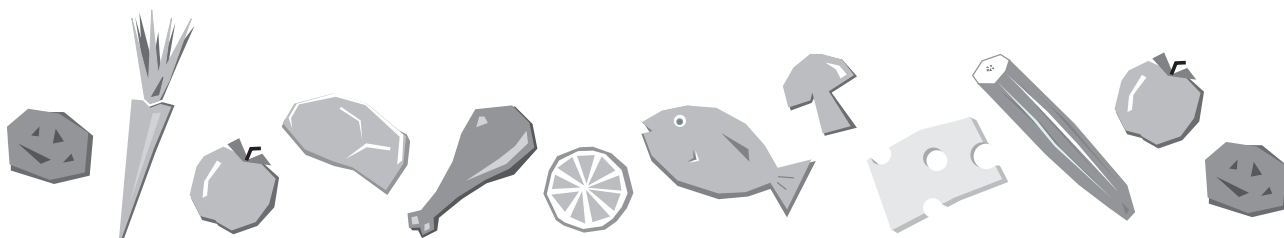
Marcipan

Opskrift

225 g mandler
kogende vand
75 g sukker
½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Tag en foodprocessor frem.
2. Hæld mandlerne i en skål.
3. Hæld kogende vand over mandlerne, og lad dem stå i 10 minutter.
4. Hæld vandet fra mandler.
5. Smut mandlerne.
6. Kom mandlerne i foodprocessoren.
7. Hak mandlerne fint, så de bliver til mandelmel.
8. Kom sukker og vand i en gryde, og kog det sammen. Pas på, det må ikke blive brunt.
9. Kog sukkerlagen, til den bliver lidt tyk og gennemsigtig.
10. Tag gryden af kogepladen.
11. Kom mandelmelet i gryden, og rør.
12. Sæt gryden på kogepladen, og varm marcipanmassen igennem i 1-2 minutter.
13. Rør godt til marcipan-massen er fugtig.
14. Kom marcipanen i en skål, og sæt den i køleskabet.



MARCIPIANKAGER

I skal lave små kager af marzipan efter en opskrift fra den første trykte kogebog på dansk, som udkom i 1616.

Vurdér kagernes smag og udseende.

Kender I kager fra i dag, som minder om renæssancens kager af marzipan?

Små marcipankager

- 12 stykker

Opskrift

250 g rå marcipan

2½ dl flormelis

½ spsk. rosenvand

1 spsk. pasteuriseret æggehvide

Til pynt:

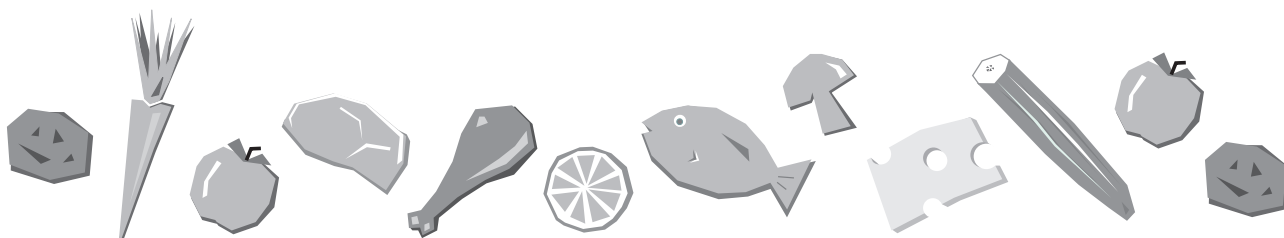
1 spsk. pasteuriseret æggehvide

1 spsk. korender

1 tsk. stødt stjerneanis

Sådan skal du gøre

1. Kom bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 180 grader.
3. Kom marcipan og flormelis i en skål.
4. Kom rosenvand og æggehvide i skålen. Ælt det sammen til en tyk masse.
5. Rul marcipanmassen til en tyk pølse ca. 5 cm i diameter.
6. Skær pølsen i tykke skiver – ca. 1 cm.
7. Sæt kagerne på bagepladen.
8. Pensl de runde kager med æggehvide.
9. Pynt halvdelen af kagerne med korender og den anden halvdel med stjerneanis.
10. Pensl med æggehvide igen.
11. Bag kagerne i ca. 10-15 minutter, til de er gyldne.
12. Lad kagerne køle af.



WORKSHOP 9

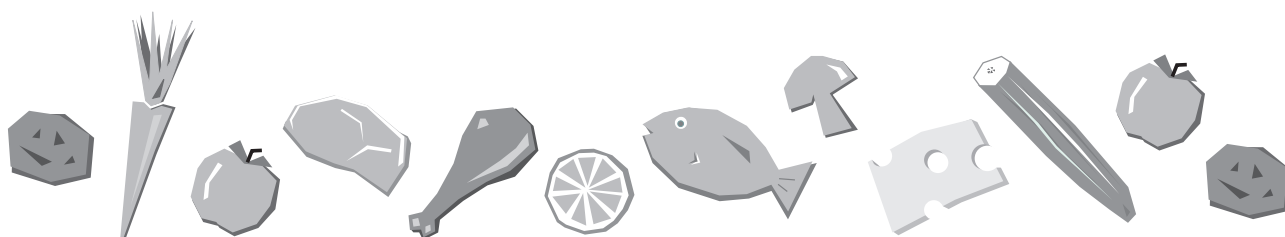
DE SØDE DESSERTER

I skal lave desserter med æbler og pærer.

Smag på desserterne, og vurdér:

- Hvilke råvarer er søde i desserten?
- Hvor sød er desserterne?
- Skriv jeres resultater ind i skemaet.

Dessert	Søde råvarer i desserten	Hvor sød er desserten? Brug Smage-5-kanten.
Bagt æble og pære med marcipan		
Små æbletærter		
Pæredessert		



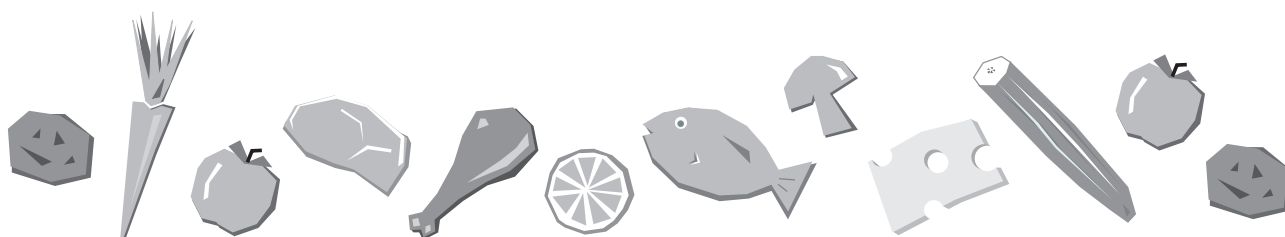
Bagte æbler og pærer med marcipan

Opskrift

1 æble
1 pære
50 g marcipan

Sådan skal du gøre

1. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
2. Tænd ovnen på 175 grader.
3. Skyl æble og pære.
4. Skær æble og pære i halve. Tag kernehuset ud.
5. Læg de halve æbler og pærer i fadet med skrællen nedad.
6. Riv marcipanen, og drys den over æblerne og pærerne.
7. Bag frugterne i ovnen i ca. 25 minutter, til marcipanen er gylden.



Små æbletærter

Opskrift

Til tærtebunde:

2 dl hvedemel

60 g smør

3 spsk. koldt vand

75 g marcipan

Til fyld:

2 røde æbler

1 spsk. citronsaft

25 g smør

2 spsk. rørsukker

Sådan skal du gøre

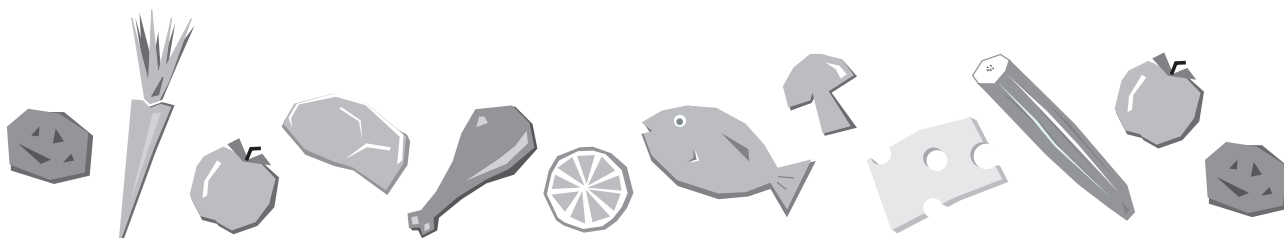
1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 220 grader.

Tærtebunde:

3. Kom mel og smør i en skål. Smuldr dejen.
4. Kom vandet i skålen, og ælt dejen sammen.
5. Del dejen i 6 stykker.
6. Rul dejen ud til 6 små tærtebunde.
7. Buk og rul kanten en lille smule ind hele vejen rundt på hver tærtebund.
8. Læg tærtebundene på bagepladen.
9. Riv marcipanen, og drys den ud over tærtebundene.

Fyld:

10. Skyl æblerne, og skær dem i tynde både.
11. Læg æblebådene i et fint mønster på marcipanen.
12. Dryp æblerne med citronsaft.
13. Smelt smørret, og fordel det på æblerne.
14. Drys sukker over æblerne.
15. Bag de små æbletærter midt i ovnen i ca. 15-20 minutter, til de er gyldne.



Pæredessert

Opskrift

2 pærer
1½ dl vand
½ dl sukker
saft fra ½ citron og ½ appelsin
1 dl piskefløde
20 g smør

Til pynt:

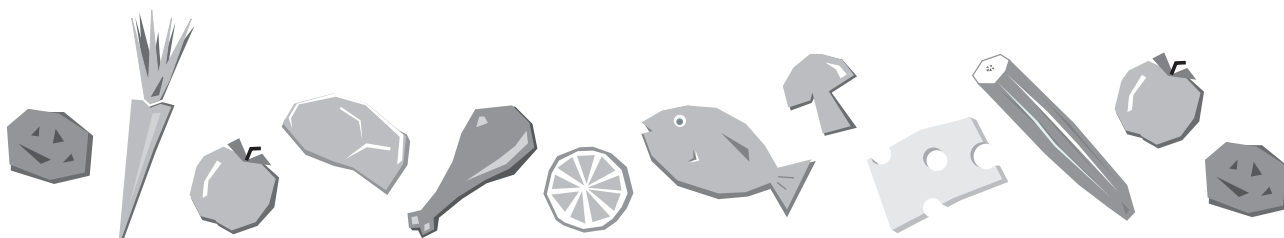
¼ ikke overfladebehandlet appelsin

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl pærerne.
2. Skær pærerne midt over på langs, og tag kernehuset ud.
3. Kom vand, sukker, citronsaft og appelsinsaft i en gryde.
4. Kom pærerne i gryden.
5. Kog de halve pærer, til de er møre.
6. Tag pærerne op, og læg dem i et fad.
7. Kog lagen ind, så der er ca. 1 dl lage tilbage i gryden.
8. Hæld fløden i gryden, og kog lagen tykkere.
9. Kom smørret i gryden, og varm op, til lagen næsten koger.
10. Hæld lagen over pærerne.

Pynt:

11. Skyl appelsinen, og skær den i tynde skiver.
12. Pynt pærerne med appelsinskiver.



TIL BORDS MED RENÆSSANCEN

Navn: _____ Klasse: _____

Der blev dækket op med hvid dug og tintøj i renæssancen. En hvid, stivet dug var tegn på mode og rigdom. Det samme var de foldede servietter, som kunne være foldet på fantasirige måder, så de også hørte med blandt skueretterne.

Tallerkenerne var lavet af tin. Først omkring år 1600 kom porcelænet. Man havde ikke mange ens tallerkener. Selv kongen måtte ud at låne, når han holdt store fester. Der var glas på bordet, men der var ingen gafler. De blev indført på Christian den 4.'s tid, og før da spiste man med kniv, ske og med fingrene. Det var almindeligt, at man selv medbragte ske og kniv. Skeen kunne være lavet af træ eller tin, og til fest blev der dækket op med skeer af sølv.

Hvis ikke man havde tallerkener, brugte man en brøddisk. Brøddisken var en skive brød, som blev lagt på bordet i stedet for en tallerken. Når måltidet var slut, plejede man at komme honning eller frugtsaft på brøddisken, og så spiste man brøddisken som en slags dessert. I 1600-tallet blev det efterhånden mere og mere almindeligt at bruge tallerkener i Europa og efterhånden også i Danmark.



I SKAL ARRANGERE EN RENÆSSANCEFEST

Dæk et flot bord med en hvid, nystrøget dug og stofservietter. Brug tallerkener eller bag brøddiske. Dæk med fine glas og flotte skeer og knive.

Se billeder i bøger om renæssancen.

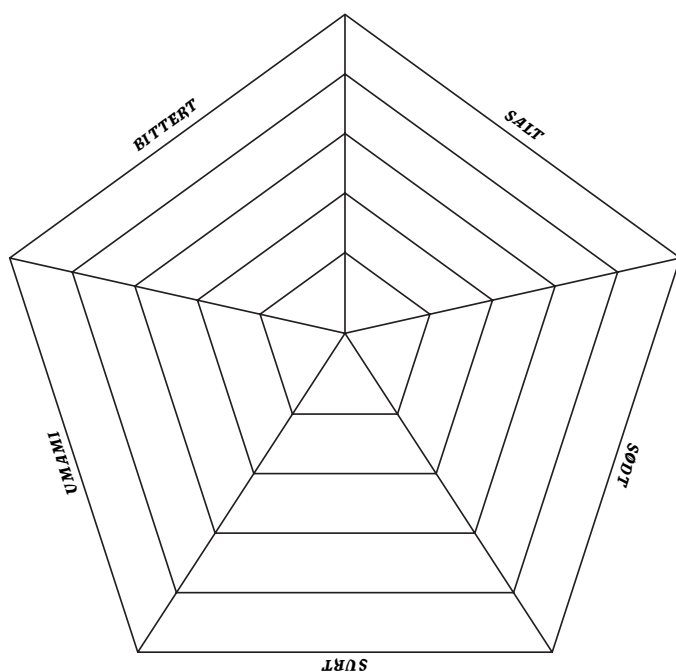
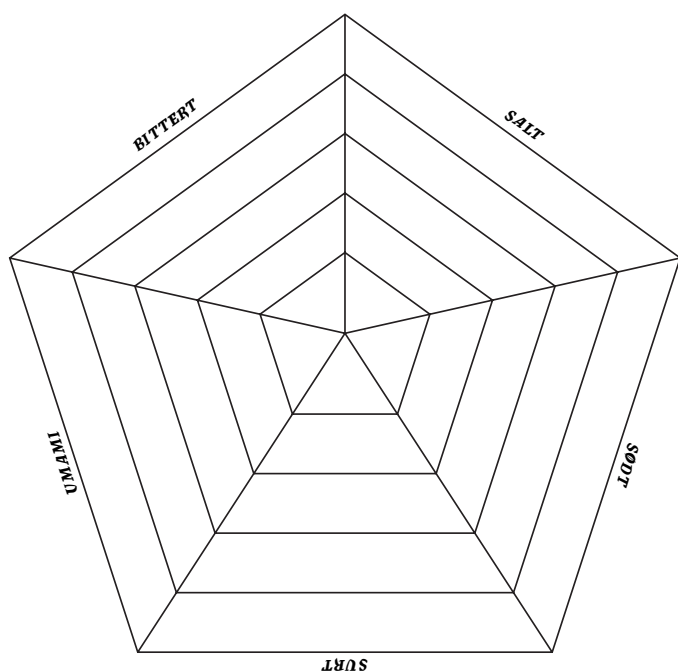
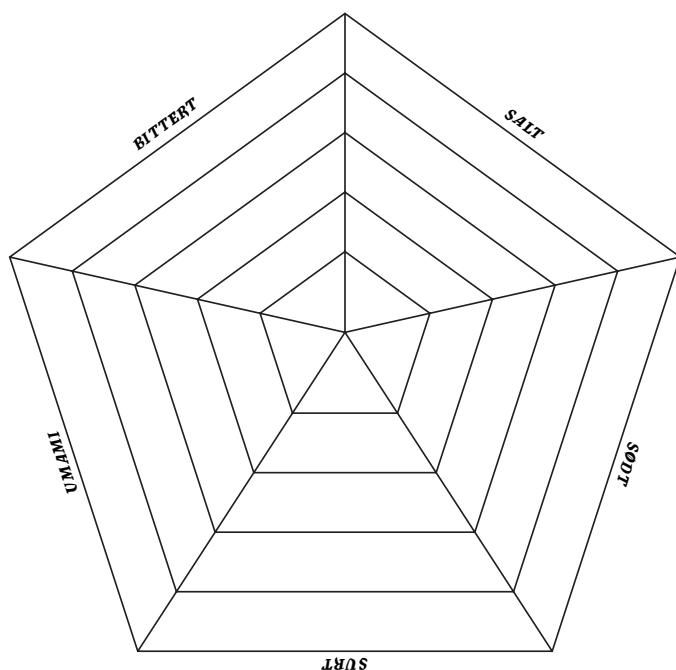
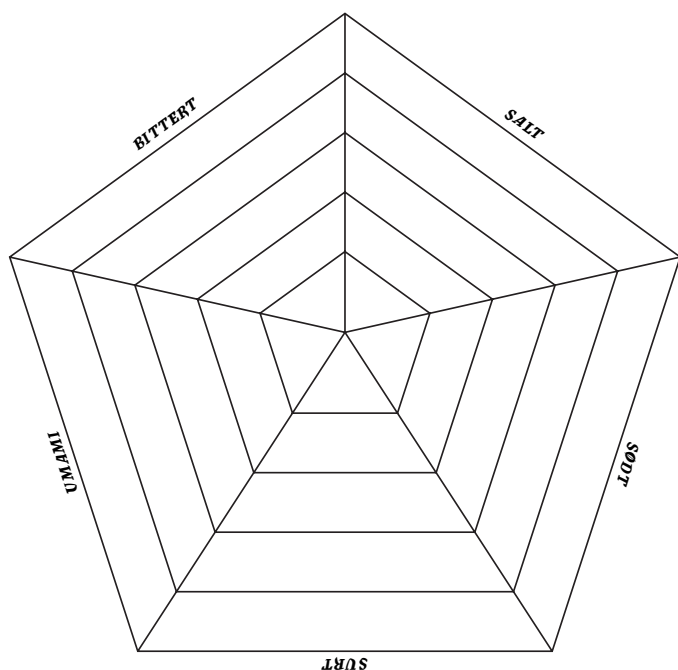
Lav flere skueretter, og pynt bordet med dem.

Tilbered flere renæssance-retter. Brug opskrifter og ideer fra de andre workshops.

Find cd'er med renæssance-musik, og skab renæssance-stemning om bordet.

BILAQ 1: SMAQE-5-KANT

Navn: _____ Klasse: _____



Alle tiders mad

Madens og måltidets kulturhistorie
cd-rom og dvd
Nexus Kommunikation 2005

Blomster på menuen

Anemette Olesen
Frydenlund 1992

Bær og Frugter

Else Marie Boyhus & Helle Brønnum Carlsen
L og R Fakta 2000

Citron

Lotte Møller
Albert Bonniers Forlag 1997

Din kulturhistorie

Gert Nielsen
Forlaget Aaløkke

Grøntsager – en køkkenhistorie

Else Marie Boyhus
Gyldendal 1996

Kogekunst nu og da

Else Marie Boyhus
Lindhardt og Ringhof 2004

Krydderier

Anemette Olesen
Frydenlund 1998

Mad fra ord til bord – kogebøger i 400 år

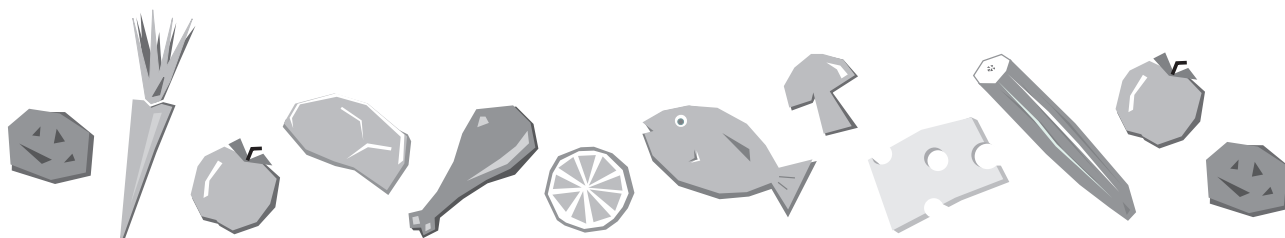
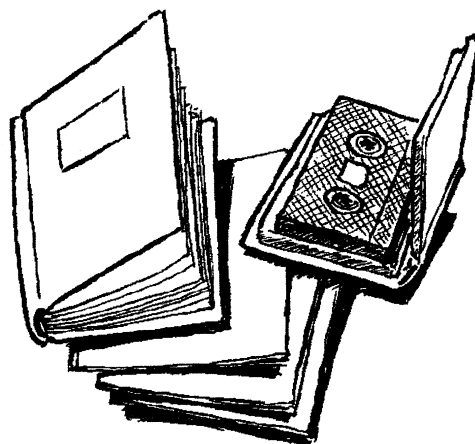
Helle Brønnum Carlsen
Danmarks Lærerhøjskole 1999

Mad og køkkener i renæssancens Danmark

Bi Skårup i hikuin 18, 1991

Middag på Koldinghus

Bi Skårup i Skalk nr. 6, 1990



LITTERATUR

Postejer og tærter

Else Marie Boyhus
Wormianum 1975

Renæssancemad

Bi Skaarup
Gyldendal 2006

Sådan spiste de i renæssancen

Richard Balkwill
Ålørkke 1995

Tidens bord

Helle Stangerup
Høst og søn 2001

Æbler i det danske køkken

Else Marie Boyhus
Lindhardt og Ringhof 2004

Ældste danske kokebog

Prentet i København 1616
Wormianum 1966. Kannike Tryk 1982

WEBSIDER

www.renaessance2006.dk

