

SMAGENS DAG

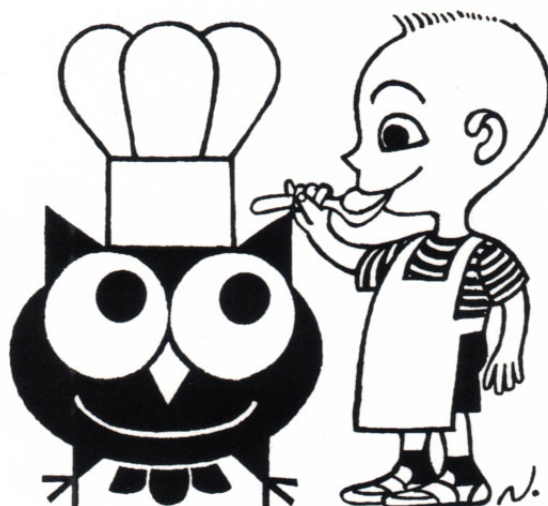
SOS for smagsløgene!

Sidste **O**nsdag i **S**eptember

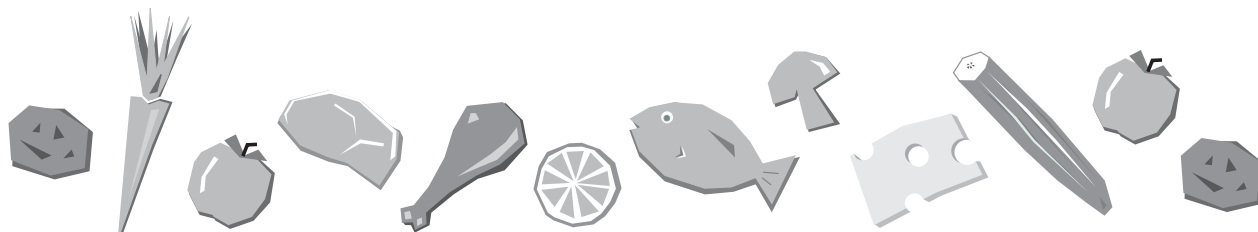
Workshops

Materiale til Smagens Dag 2007

Sundhedens Smag



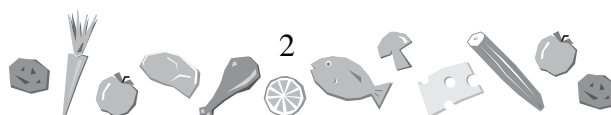
Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen
Juni 2007





Indhold

Indhold	2
Prøv at udfordre dine smagsløg	
Workshop 1: Sundhedens smag og de 5 grundsmage	
Workshop 2: Spis grønt	
Workshop 3: Spis frugt	
Workshop 4: Spis fisk	
Workshop 5: Magert kød	
Workshop 6: Det er ikke lige fedt	
Workshop 7: Det grove brød	
Workshop 8: Kartofflen	
Workshop 9: Drikke	
Workshop 10: Smagens i måltidet	





Til eleven: Prøv at udfordre dine smagsløg



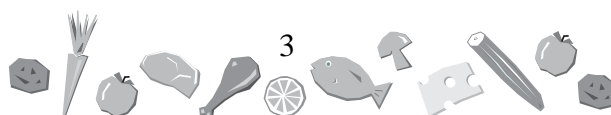
På Smagens Dag skal du opleve smagen i forskellige råvarer. Ved at udfordre dine smagsløg kan du blive din egen smagsdommer. Det kan være, du oplever, at noget du har smagt før, smager anderledes nu. Du skal træne din smagssans, ligesom du træner dine muskler for at kunne blive god til at smage forskel og kunne sætte ord på, hvad du smager.

Du smager med tungen og mundhulen, hvor der sidder sanseceller, der kan registrere 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Forrest på tungen kan du smage sødt, og bagerst på tungen kan du smage bittert. På siden af tungen kan du smage surt, og midt på tungen kan du smage salt. Umami kan du smage i hele munden.

Hvis du hele tiden spiser noget mad, der smager af det samme og ser ens ud, får du ikke sund og varieret mad. Faktisk er naturen så klogt indrettet, at rigtig mange ting, der smager syrligt, indeholder mange C-vitaminer. Og grøntsager, der er meget røde, indeholder A-vitaminer. Grøntsager, der er mørkegrønne, indeholder mange B-vitaminer. Et måltid med mange farver ser lækkert ud og giver dig lyst til at smage og spise det, og din smagssans bliver udfordret.

De 8 kostråd beskriver, hvilke råvarer man skal vælge for at spise sundt. På Smagens Dag skal du arbejde med nogle af de råvarer. Du skal undersøge og vurdere, hvordan en råvares smag ændrer sig, når den bliver krydret og tilberedt på forskellige måder, så du kan fremstille velsmagende, dejlige og lækre sunde retter.

Jo mere du tør smage, jo mere varieret kommer du til at spise. Variation er et af nøgleordene til sundhed.





Workshop I

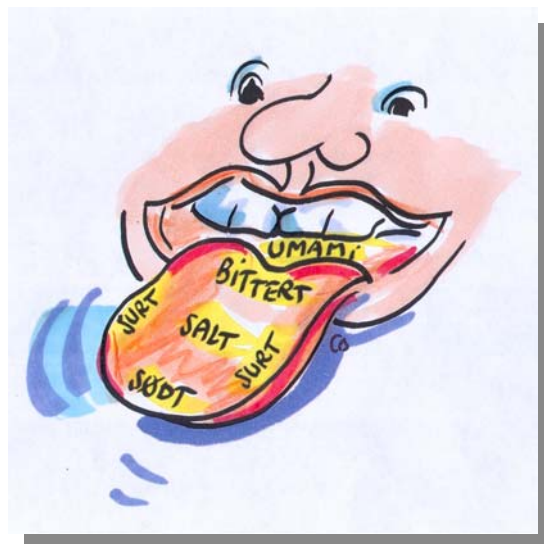
Sundhedens smag og de 5 grundsmage

Navn: _____ Klasse: _____

Med tungen og i munden kan du smage

- Sødt
- Surt
- Salt
- Bittert
- Umami

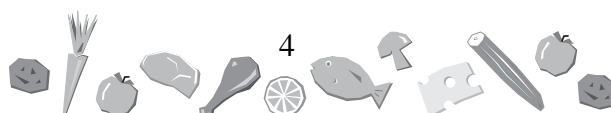
Sødt, surt, salt, bittert og umami kaldes smagens 5 grundsmage. Lugtesansen har også betydning for smagsoplevelsen. Råvarer og krydderier smager forskelligt, og de indeholder ofte flere af grundsmagene. Når man laver mad, kombinerer man de 5 grundsmage, så maden får en god smag.



😊 Oplev de 5 grundsmage

Smag på forskellige råvarer, hvor **én** grundsmag er dominerende. Skriv din vurdering af råvarernes smag og smagens styrke ind i skemaet. Skriv også hvor i munden, du kan smage sødt, surt, salt, bittert og umami.

Råvare	Grundsmag	Grundsmagens styrke Lidt/meget	Hvor i munden kan du registrere grundsmagen?
Sukker			
Citronsaft			
Salt			
Rucola-salat			
Løvestikke			





😊 Undersøg og vurder de 5 grundsmage

De fleste råvarer og krydderier smager af mere end en grundsmag.

Mange råvarer har en eller to grundsmage, der dominerer.

Brug Smagesolen, når du smager på fødevarer. Smag på forskellige fødevarer. Smag på mindst 2 fødevarer fra listen.

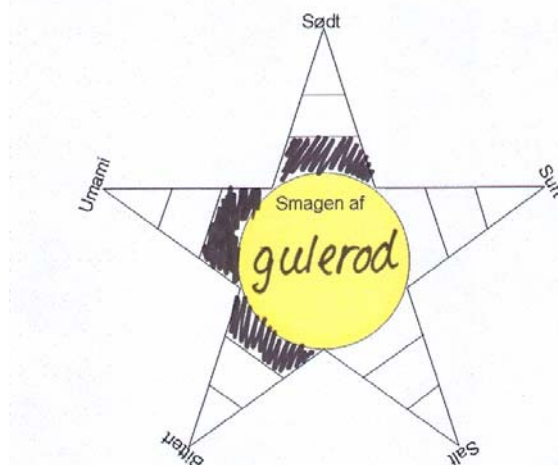
Skriv fødevarens navn i midten af Smagesolen.

Smag på fødevarer, og vurder dens smag. Hvis du

kan smage sødt, skal du udfylde det søde felt i

Smagesolen. Farv 1 stribe, hvis fødevarer er lidt sød, farv 3

striber, hvis fødevarer er meget sød. Udfyld de andre felter i Smagesolen på samme måde.



Eksempel: Udfyldt Smagesol for gulerod

Undersøg, og vurder hvilke af de 5 grundsmage, du kan smage. Brug Smagesolen.

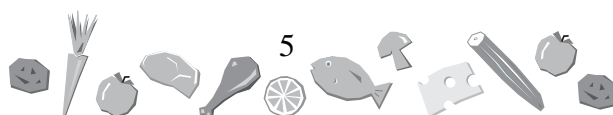
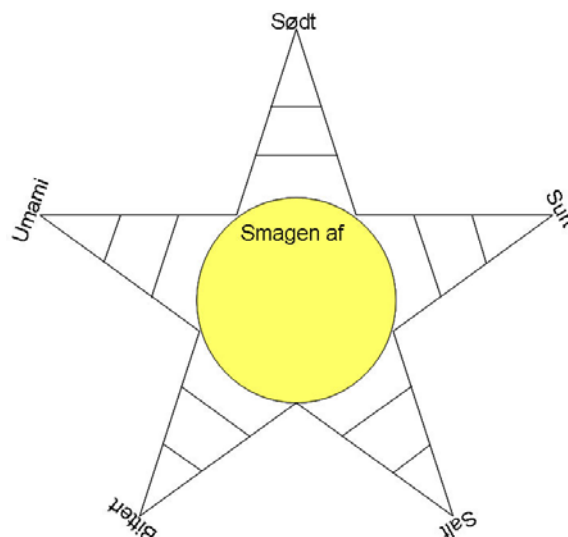
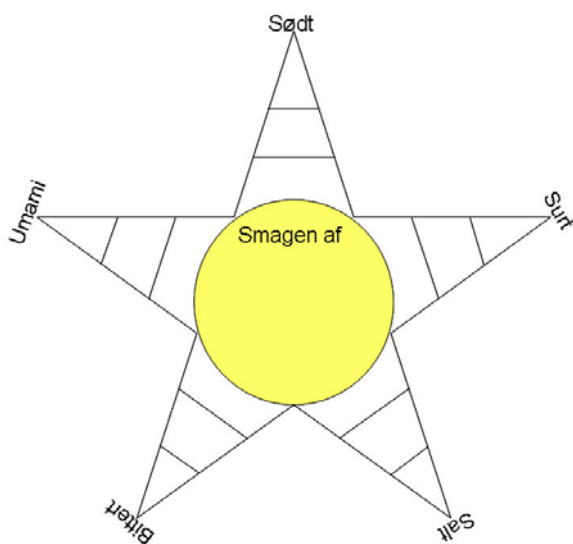
Fødevarers konsistens har betydning for smagsoplevelsen.

Vurder også fødevarernes konsistens. Er fødevarer blød? Sprød? Saftig? Tør?

Diskuter jeres resultater. Hvilken betydning har konsistensen for smagsoplevelsen?

Fødevarer du kan smage på

- Abrikos
- Dild
- Hvidkål
- Mørk chokolade
- Rugbrød
- Spegepølse
- Squash
- Parmesan-ost
- Tomat
- Tunfisk
- Æble



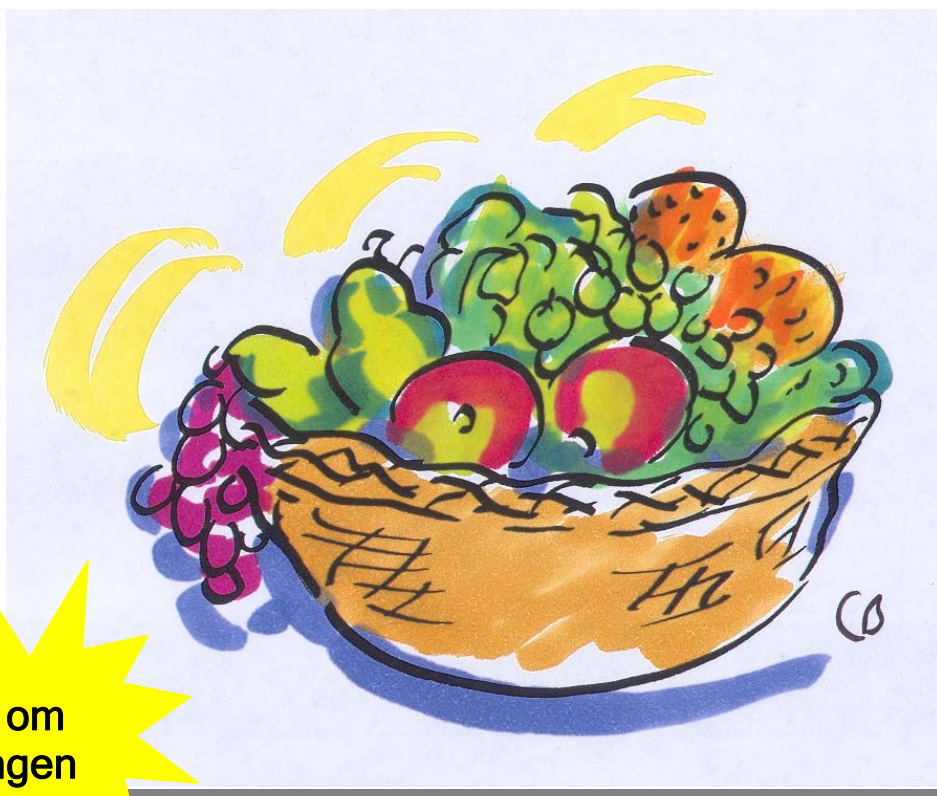


Workshop 2

Spis grønt

Navn: _____

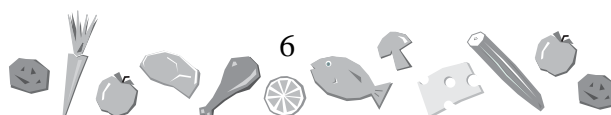
Klasse: _____



6 om dagen

6 om dagen betyder, at du skal spise 600 gram frugt og grøntsager hver dag, når du er over 12 år. Det er ca. det samme som 6 stykker frugt og grønt. Hvis du er under 12 år, skal du spise 400 gram. Frugt og grønt er sundt, da de indeholder mange vitaminer og mineraler samt kostfibre. De grove grøntsager, som kål, gulerødder og rødbeder indeholder flest kostfibre. De vandholdige grøntsager som agurk, tomat og salat indeholder meget vand og få kostfibre.

Om efteråret er mange frugter og grøntsager i sæson. Det betyder, at de er modne. Modne frugter og grøntsager er saftige og sprøde og har en god smag. Frugt og grøntsager kan spises på mange måder: Rå, kogt, stegt, dampet, bagt, grillet, syltet eller marineret. Frugt og grøntsager kan spises til alle måltider og som mellemmåltider.





😊 Den grønne broccoli

Broccoli er en grøntsag, og den tilhører kålfamilien. Den kan købes hele året, men høstes i Danmark i september, hvor den er i sæson. Broccoli kan spises rå, dampet, kogt, sauteret eller lynstegt. Vurder smagen og konsistensen af rå og kogt broccoli. Brug Smagesolen, når du vurderer smagen.

Rå broccoli

Opskrift

½ broccoli

Sådan skal du gøre

1. Læg broccolien i en skål med vand, og skyl den grundigt.
2. Skær stokken af broccolien, og del den i buketter.
3. Læg broccolien på en tallerken.

Kogt broccoli

Opskrift

½ liter vand

½ tsk. salt

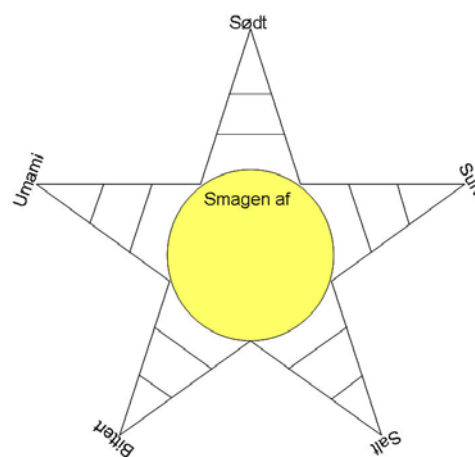
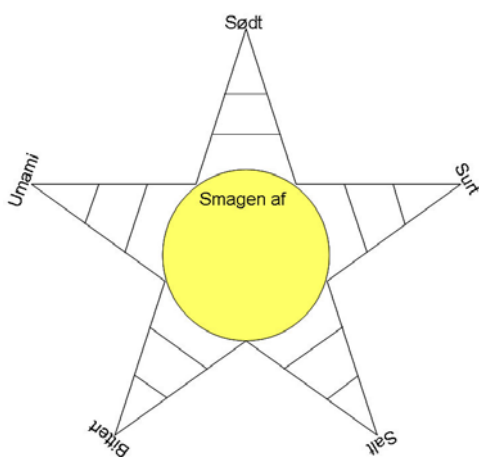
½ broccoli

Sådan skal du gøre

1. Kom vand og salt i en gryde. Kog vandet.
2. Læg broccolien i en skål med vand, og skyl den grundigt.
3. Skær stokken af broccolien, og del den i buketter.
4. Kom broccolien i gryden, og kog den i 5 minutter, til den er sprød.
5. Hæld vandet fra broccolien, og læg den på en tallerken.



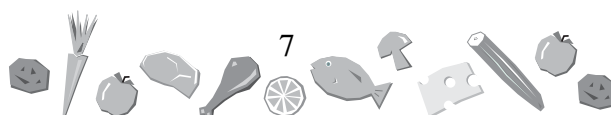
Smag på den rå og den kogte broccoli. Brug Smagesolen til din vurdering.



Vurder også konsistensen (brug ord som hård, blød, sprød, vandet...) og farven af rå og kogt broccoli.

Rå broccoli: _____

Kogt broccoli: _____





😊😊 Broccoliens smag forandres

Den rå og kogte broccoli kan spises i salater.
Fremstil 3 salater, og vurder broccoliens smag og konsistens i salaterne.

Broccoli-salat, rå

Opskrift

½ broccoli
1 rødt æble
4 tørrede abrikoser
30 rucola salatblade

Til dressing:

½ appelsin
¼ citron

Til pynt:

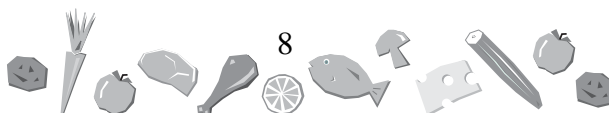
5 valnødder
lidt revet citronskal fra en ikke overfladebehandlet citron

Sådan skal du gøre

1. Læg broccolien i en skål med vand, og skyl den grundigt.
2. Skær stokken af broccolien.
3. Del broccolien i buketter, og læg dem i en glasskål.
4. Skyl æblet. Fjern kernehuset, og skær æblet i tynde både. Læg dem i glasskålen.
5. Skær abrikoserne i terninger. Læg dem i glasskålen.
6. Skyl rucolaen. Læg den i glasskålen.

Dressing:

7. Pres appelsinen og citronen.
8. Hæld appelsin- og citronsaft i glasskålen, og bland salaten.
9. Hak valnødderne, og drys dem over salaten.
10. Vask citronen, og riv lidt citronskal. Drys den over salaten.





Broccoli-salat, kold

Opskrift

½ broccoli
½ liter vand
½ tsk. salt

Til dressing:

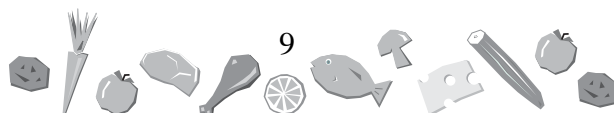
2 kardemommekapsler
½ tsk. korianderfrø
½ tsk. spidskommenfrø
½ tsk. fennikelfrø
1 ½ dl fromage frais
lidt salt
lidt peber
lidt citronsaft

Sådan skal du gøre

1. Læg broccolien i en skål med vand, og skyl den grundigt.
2. Skær stokken af broccolien, og del den i buketter.
3. Kom vand og salt i en gryde. Kog vandet.
4. Kom broccolien i gryden, og kog i 3 minutter, til den er sprød.
5. Hæld vandet fra broccolien.
6. Kom broccolien i en salatskål, og lad den blive kold.

Dressing:

7. Tag frøene ud af kardemommekapslerne.
8. Læg alle frø på en pande, og rist dem i 1 minut.
9. Kom frøene i en morter, og knus den. Lad dem blive kolde.
10. Hæld fromage frais og krydderierne i en lille skål. Bland.
11. Kom salt, peber og citronsaft i skålen. Bland, og smag til.
12. Hæld dressingen over broccolien.





Broccoli-salat, lun

Opskrift

Til marinade:

2 spsk. sojasauce

1 tsk. rapsolie

½ citron

2 cm frisk ingefær

Til broccoli:

½ broccoli

½ liter vand

½ tsk. salt

Til drys:

2 tsk. sesamfrø

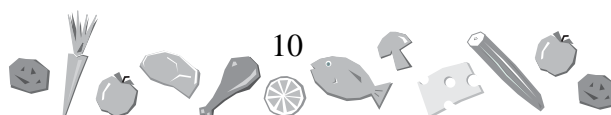
Sådan skal du gøre

Marinade:

1. Hæld sojasauce og rapsolie i en lille skål. Rør det sammen.
2. Pres citronen, og hæld saften i skålen.
3. Skræl ingefæren, og riv den. Kom den i skålen.
4. Bland marinaden, og smag den til.

Broccoli:

5. Læg broccolien i en skål med vand, og skyl den grundigt.
6. Skær stokken af broccolien, og del den i buketter.
7. Kom vand og salt i en gryde. Kog vandet.
8. Kom broccolien i gryden, og kog i 3 minutter, til den er sprød.
9. Hæld vandet fra broccolien, og læg den i et fad.
10. Hæld marinaden over, og bland.
11. Kom sesamfrøene på en pande, og rist dem i 2 minutter.
12. Hæld dem over salaten.





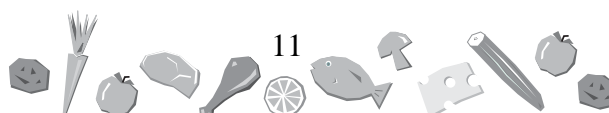
Vurder broccoliens smag i de 3 salater

Salat	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Broccoli-salat, rå					
Broccoli-salat, kold					
Broccoli-salat, lun					

Vurder, og diskuter hvilke ingredienser, der påvirker broccoliens smag i de tre salater

Salat	Ingredienser
Broccoli-salat, rå	
Broccoli-salat, kold	
Broccoli-salat, lun	

Beskriv også konsistensen

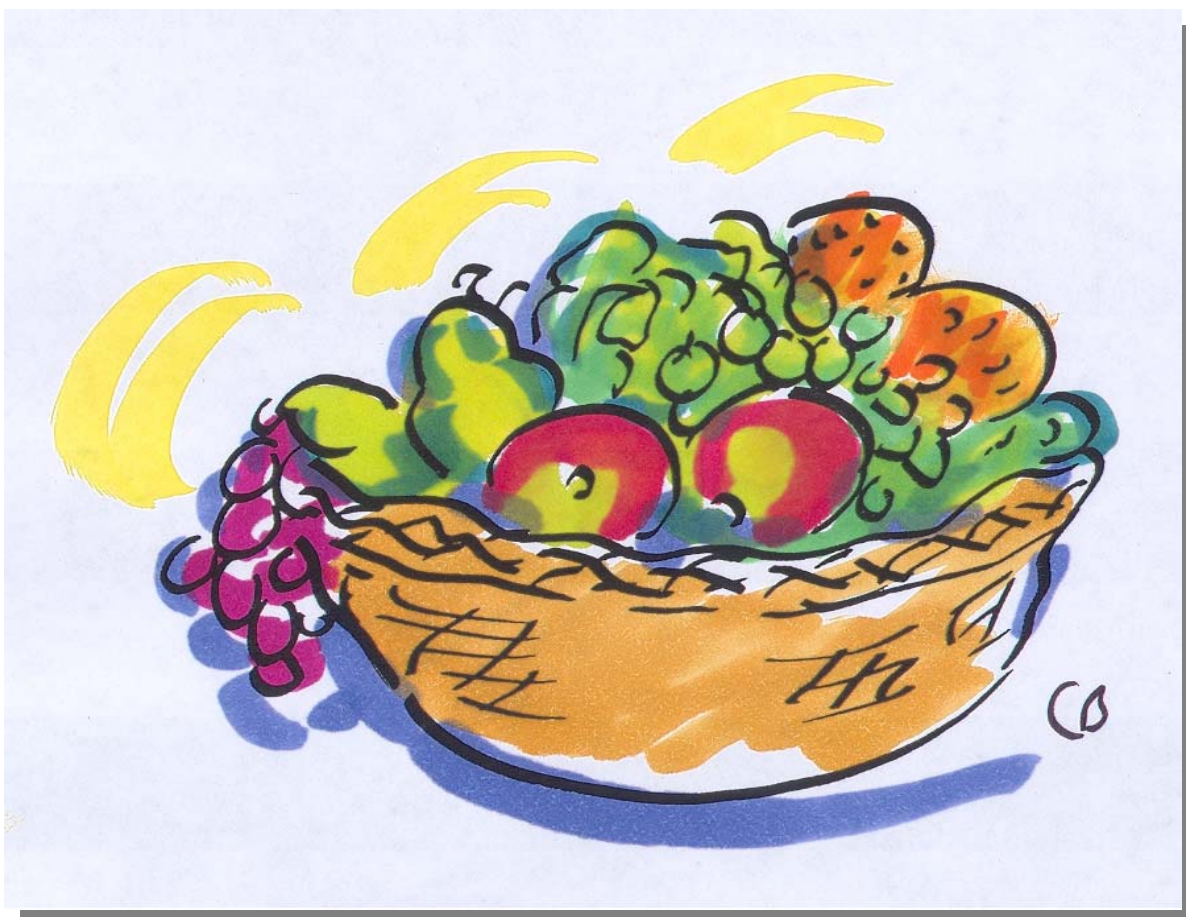




Workshop 3

Spis frugt

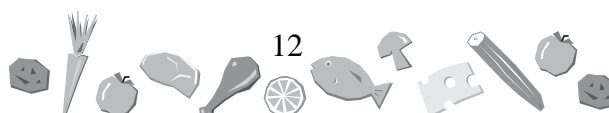
Navn: _____ Klasse: _____



Det er sundt at spise 600 g frugt og grøntsager om dagen, når man over 12 år. Det er det samme som ca. 6 stykker frugt og grønt – 6 om dagen. Frugt og grøntsager indeholder mange vitaminer og mineraler samt kostfibre.

Om efteråret er mange danske frugter i sæson. Det betyder, at de er modne. De er saftige og sprøde og har en god og kraftig smag.

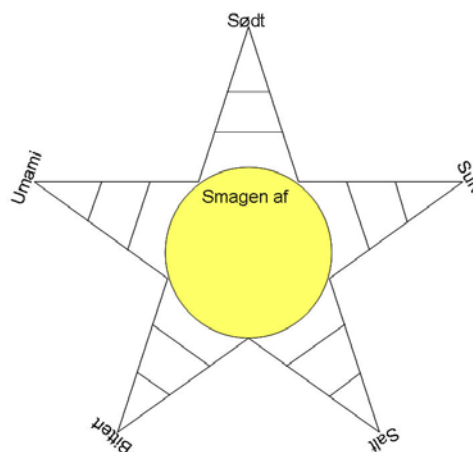
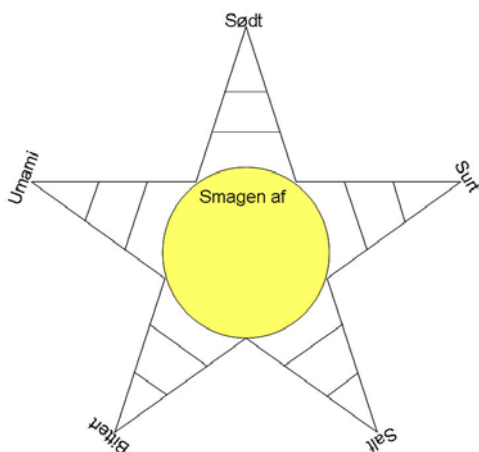
Frugt kan spises på mange måder: Rå, kogt, stegt, dampet, bagt, grillet, syltet eller marineret. Frugt kan spises til alle måltider.





😊 Smag på pærer

Smag på en frisk moden pære.
Hvilke grundsmage kan du smage?
Marker din smagsoplevelse i Smagesolen.



Kogt pære

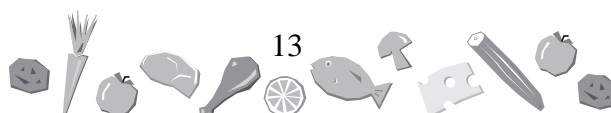
Opskrift

- 2 pærer
- 3 dl vand
- 3 spsk. sukker
- ½ vanillestang

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl pærerne. Skær pærerne midt over på langs.
2. Kom vand og sukker i en gryde.
3. Skrab kornene ud af vanillestangen. Kom korn og vanillestang i gryden.
4. Kog sukkerlagen.
5. Kom pærerne i gryden. Læg låg på gryden.
6. Kog pærerne i 10 minutter, til de er møre.
7. Lad pærerne køle af i sukkerlagen.

Vurder den kogte pæres smag. Sæt din vurdering ind i Smagesolen.
Sammenlign dine Smagesole på rå pære og kogt pære.
Diskuter, hvad der sker med pærens smag, når den bliver kogt.
Hvad giver den kogte pære smag?





😊😊 Pære i forvandling

Pæren kan tilberedes, så den kan anvendes til en forret og til en dessert. Lav Pære 1 og Pære 2. Find grundsmagene i de 2 retter. Vurder, hvor kraftig grundsmagene er, og vis det i skemaerne.

Pære 1, med skinke

Opskrift

- 1 stor moden pære
- 6 små stykker røget skinke
- 12 rucola salatblade
- 1 tsk. balsamico-eddike
- 1 lille stykke parmesan-ost

Sådan skal du gøre

1. Skyl pæren.
2. Skær pæren i 6 skiver på tværs (ca. ½ cm tyk). Læg pæreskiverne på et fad.
3. Læg et lille stykke røget skinke på hver pæreskive.
4. Skyl rucolaen, og læg den på skinkeskiverne.
5. Hæld lidt balsamico-eddike på rucolaen.
6. Riv parmesan-osten groft, og læg det på rucolaen.

Pære 2, med honning og chili

Opskrift

- 1 stor moden pære

Til lage:

- 1 chili
- 2 spsk. honning

Til pynt:

- 1 spsk. hasselnødder

Sådan skal du gøre

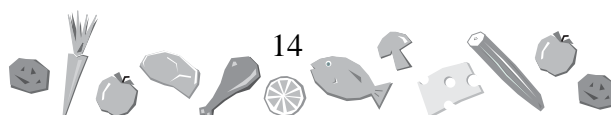
1. Skyl pæren.
2. Skær pæren i 6 skiver på tværs (ca. ½ cm tyk). Læg pæreskiverne på et fad.

Lage:

3. Skyl chilien. Fjern kernerne.
4. Hak chilien.
5. Kom honningen i en lille gryde, og smelt den.
6. Kom chilien i gryden. Rør.
7. Hæld lagen på pæreskiverne.

Pynt:

8. Hak nødderne. Pynt pærerne med de hakkede nødder.



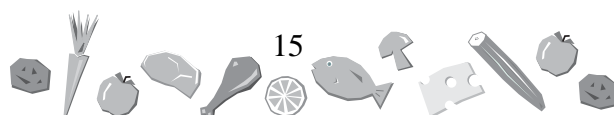


Vurder hvilke grundsmage, I kan smage i råvarerne – og vurder den samlede smagsoplevelse i Pære 1 og Pære 2.



Pære 1 (med skinke) Ingredienser	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Pære					
Skinke					
Rucola-salat					
Balsamico-eddike					
Parmesan-ost					
Samlet smagsoplevelse					

Pære 2 (med honning og chili) Ingredienser	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Pære					
Honning					
Chili					
Hasselnødder					
Samlet smagsoplevelse					





Workshop 4

Spis fisk

Navn: _____ Klasse: _____



Rødspætte, skrubbe og ising er magre fisk. Sild, makrel og laks er fede fisk.

Det er sundt at spise både de magre og fede fisk, da de indeholder D-vitaminer, jod og selen. Fedtet fra fisk er sundt. Det indeholder n-3 fedtsyren, som man skal have gennem maden.

Fisk kan dampes og steges på pande og i ovn. Fisk ændrer smag, når de tilberedes på forskellig måde og krydres med forskellige krydderier.



😊 Den magre og den fede fisk

Undersøg, hvordan en fed og en mager fisk smager.

Mager fisk, rødspætte

Opskrift

2 rødspættefileter

lidt salt

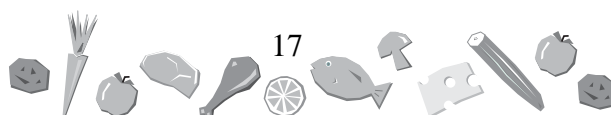
lidt peber

½ tsk. citronsaft

½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Tag et lille ovnfast fad frem.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skyl rødspættefileterne, og dup dem med køkkenrulle.
4. Drys salt og peber på fiskefileterne.
5. Rul dem sammen til en rulle.
6. Læg dem i fadet.
7. Hæld citronsaft og vand i fadet.
8. Læg stanniøl over fadet.
9. Sæt fadet midt i ovnen, og damp rødspætte-fileterne i 10-15 minutter, til de er gennemdampet.





Fed fisk, laks

Opskrift

200 g laksefilet uden skind

lidt salt

lidt peber

½ tsk. citronsaft

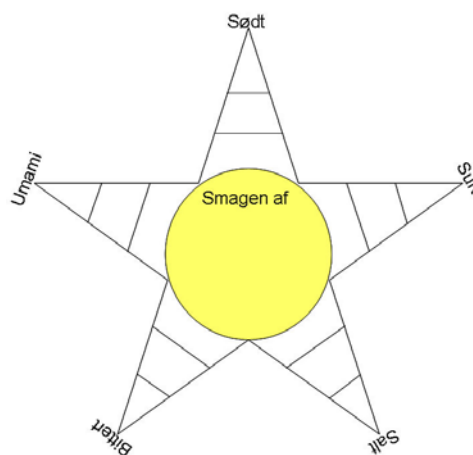
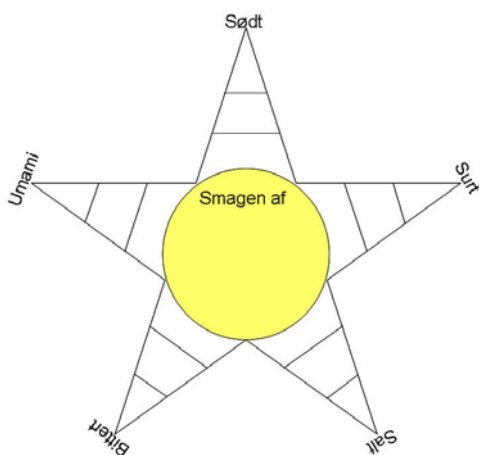
½ dl vand

Sådan skal du gøre

1. Tag et lille ovnfast fad frem.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skyl laksefileten, og dup den med køkkenrulle.
4. Drys salt og peber på laksefileten.
5. Læg den i fadet.
6. Hæld citronsaft og vand i fadet.
7. Læg stanniol over fadet.
8. Sæt fadet midt i ovnen, og damp fileten i 15 minutter, til den er gennemdampet.

Smag på de dampede rødspættefileter og den dampede laksefilet.

Vurder smagen. Sæt din bedømmelse ind i Smagesolene.





😊😊 Ovnbagt fisk

Undersøg smagen af ovnbagte magre og fede fisk. Tilbered en rødspætte- og laksefilet med det samme fyld.

Ovnbagt rødspættefilet

Opskrift

2 tomater
lidt salt
lidt peber
lidt sukker
1 tsk. olivenolie

Til pesto:

30 stilke persille
10 mandler
1 tsk. rasp
½ tsk. citronsaft
lidt salt
lidt peber
1 tsk. olivenolie

4 rødspættefileter

Til pynt:

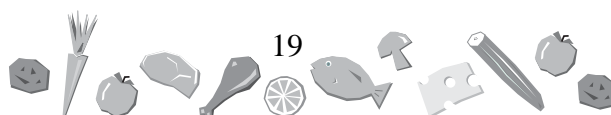
Revet citronskal fra en ikke overfladebehandlet citron

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Tag et lille ovnfast fad frem. Pensl det med lidt olivenolie.
3. Skyl tomaterne, og skær dem i små terninger.
4. Læg tomat-terningerne i fadet.
5. Drys salt, peber og sukker over tomaterne.
6. Dryp 1 tsk. olivenolie over tomaterne.

Pesto:

7. Pluk persillen af stilkene, og skyl den grundigt.
8. Kom persille, mandler, rasp, citronsaft, salt, peber og 1 tsk. olivenolie i en minihakker.
9. Hak pestoen.
10. Skær rødspættefileterne over på langs, så der er 8 stykker.
11. Skyl fileterne, og dup dem med køkkenrulle.
12. Læg pestoen på fileterne, og rul dem sammen.
13. Sæt fileterne i fadet.
14. Sæt fadet i ovnen, og bag dem i 15 minutter, til fileterne er gennembagte.
15. Tag fadet ud af ovnen, og pynt med revet citronskal.





Ovnbagt laks

Opskrift

Til pesto:

30 stilke persille

10 mandler

1 tsk. rasp

½ tsk. citronsaft

lidt salt

lidt peber

1 tsk. olivenolie

200 g laksefilet uden skind

Til pynt:

Revet citronskal fra en ikke overfladebehandlet citron

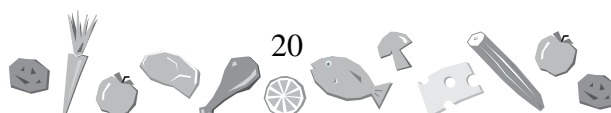
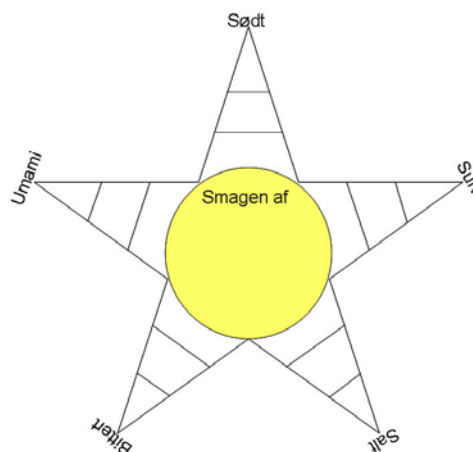
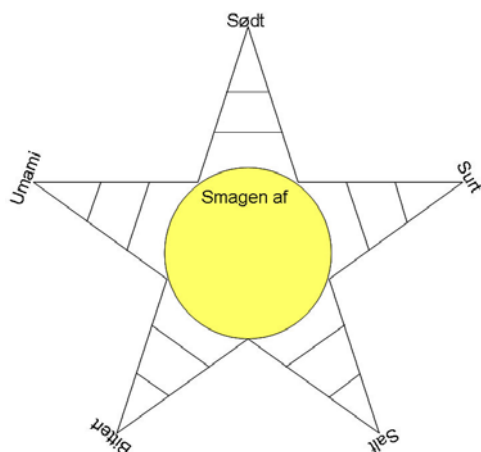
Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.

Pesto:

3. Pluk persillen af stilkene, og skyl den grundigt.
4. Kom persille, mandler, rasp, citronsaft, salt, peber og olivenolie i en minihakker.
5. Hak pestoen.
6. Skyl laksefileten, og dup den med køkkenrulle.
7. Læg laksefileten i bradepanden.
8. Læg pestoen på fileten.
9. Sæt bradepanden i ovnen, og bag laksefileten i 15 minutter, til den er gennembagt.
10. Tag laksen ud, og pynt den med revet citronskal.

Smag på den ovnbagte rødspætte- og laksefilet. Vurder deres smag og udseende. Brug Smagesolene.





😊😊 Stegte rødspættefileter

I skal undersøge og vurdere, hvilken betydning panering har for en stegt rødspættefilets smag og konsistens.

Stegt rødspættefilet

Opskrift

3 rødspættefileter

1 spsk. rasp

1 spsk. hvedemel

1 spsk. rugmel

2 spsk. rapsolie

lidt salt

lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Skyl rødspættefileterne.
2. Læg rasp, hvedemel og rugmel på hver sin tallerken.
3. Vend den ene rødspættefilet i rasp.
4. Vend den anden rødspættefilet i hvedemel.
5. Vend den tredje rødspættefilet i rugmel.
6. Drys salt og peber på fileterne.
7. Hæld olien på en pande, og varm den op.
8. Læg fileterne på panden, og steg dem i 5 minutter.
9. Vend dem, og steg i 5 minutter, til de er gennemstegte.
10. Læg rødspættefileterne på et fad.





Beskriv fileternes farve og overflade

Rødspættefilet med rasp: _____

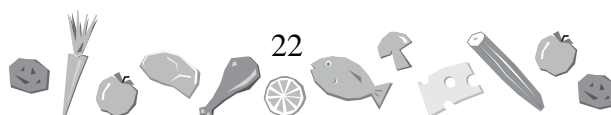
Rødspættefilet med hvedemel: _____

Rødspættefilet med rugmel: _____

Smag, og vurder de tre fileters smag og konsistens.
Skriv din vurdering ind i skemaet.

Rødspættefilet	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami	Konsistens
Med rasp						
Med hvedemel						
Med rugmel						

Diskuter, hvad man kan spise sammen med de 3 rødspættefileter:





Workshop 5

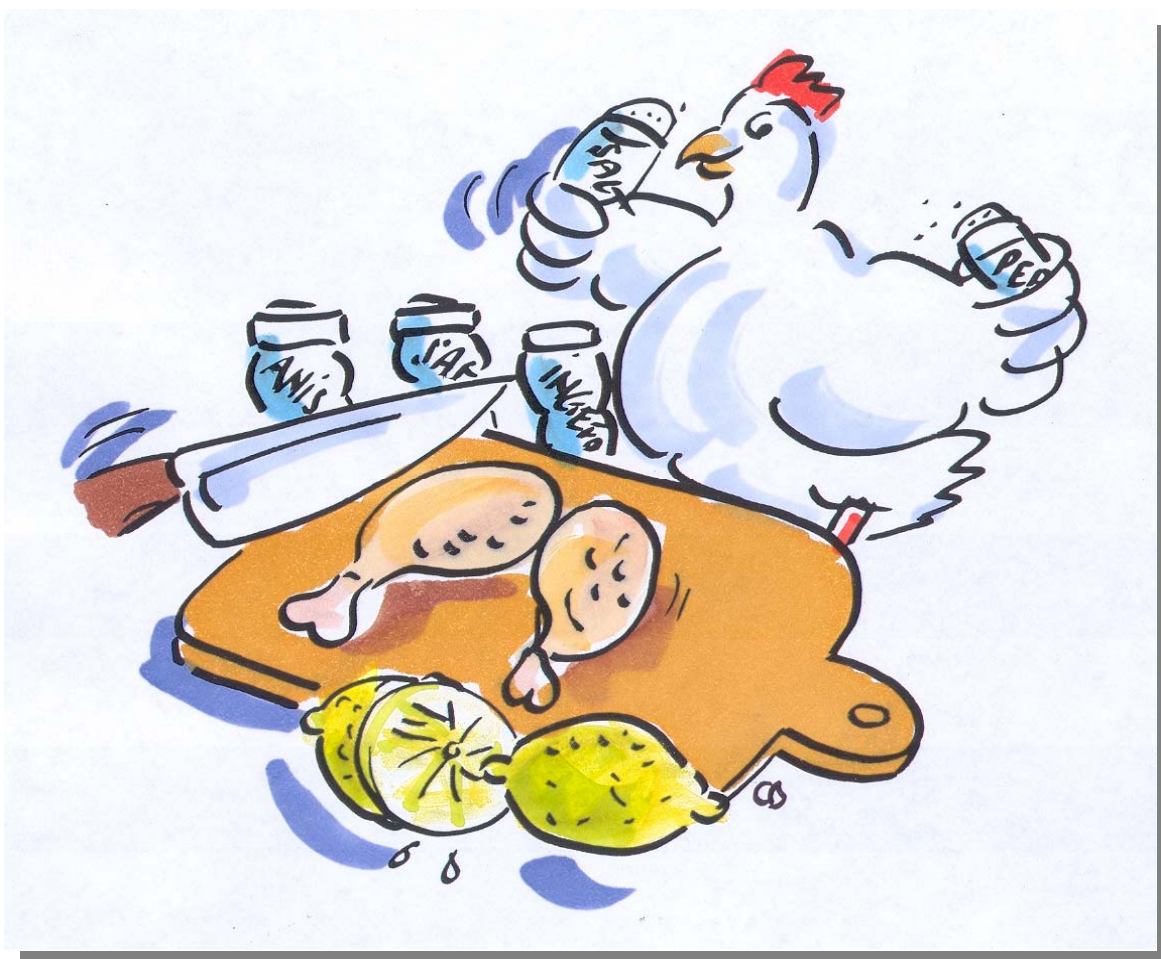
Magert kød

Navn: _____ Klasse: _____

Kød fra kylling og kalkun er magert kød. Man kan også købe magert svine-, okse- og lamme kød. Vildt – fasan, agerhøns og rådyr – er også magert kød.

Magert kød er sundt. Det indeholder meget protein, forskellige vitaminer og mineraler og lidt fedt.

Kødet får forskellig smag, når det bliver tilberedt på forskellige måder og med forskellige krydderier.





😊 Smag på kylling

Kyllingebryst er magert kød.

I skal vurdere smagen i 4 kyllingebryster, der er krydret og tilberedt på forskellige måder.

Kylling 1, saltet kylling

Opskrift

1 kyllingebryst

½ tsk. groft salt

Sådan skal du gøre

1. Tag et lille fad frem.
2. Læg kyllingebrystet i fadet.
3. Drys salt på alle sider. Læg film over fadet, og sæt det i køleskabet i 15 minutter.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Læg bagepapir i en lille bradepande.
6. Tag kyllingebrystet ud af køleskabet.
7. Læg kyllingebrystet i bradepanden.
8. Sæt bradepanden i ovnen. Steg kyllingebrystet i 20 minutter, til det er gennemstegt.

Kylling 2, marineret kylling

Opskrift

1 kyllingebryst

Til marinade:

2 tsk. olivenolie

½ tsk. vineddike

½ rød chili

lidt rørsukker

lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Læg kyllingebrystet i et lille fad.
2. Hæld olivenolie og eddike i en lille skål.
3. Skyl chilien, og hak den meget fint. Kom den i skålen.
4. Kom lidt sukker og salt i skålen, og bland marinaden.
5. Hæld marinaden over kyllingebrystet.
6. Læg film over fadet, og sæt det i køleskabet i 15 minutter.
7. Tænd ovnen på 200 grader.
8. Læg bagepapir i en lille bradepande.
9. Tag kyllingebrystet ud af køleskabet.
10. Læg kyllingebrystet i bradepanden.
11. Sæt bradepanden i ovnen. Steg kyllingebrystet i 20 minutter, til det er gennemstegt.





Kylling 3, kylling med citron

Opskrift

1 kyllingebryst
lidt salt
lidt peber
2 timiankviste
3 citronskiver
lidt rørsukker

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.
3. Læg kyllingebrystet i bradepanden.
4. Drys salt og peber på kyllingebrystet.
5. Læg timiankvistene på kyllingebrystet.
6. Læg citronskiverne på kyllingebrystet.
7. Drys lidt sukker på citronskiverne.
8. Sæt bradepanden i ovnen. Steg kyllingebrystet i 20 minutter, til det er gennemstegt.

Kylling 4, kylling med salt og peber

Opskrift

1 kyllingebryst
½ tsk. rapsolie
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.
3. Læg kyllingebrystet i bradepanden.
4. Pensl kyllingebrystet med rapsolie.
5. Drys salt og peber over kyllingebrystet.
6. Sæt bradepanden i ovnen. Steg kyllingebrystet i 20 minutter, til det er gennemstegt.





Vurder kyllingestykkernes udseende

Hvilket stykke kylling har du mest lyst til at smage?

Beskriv hvorfor: _____

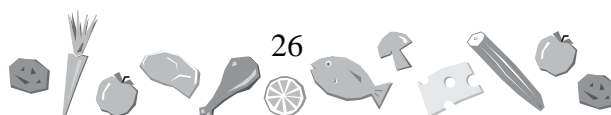
Smag på de 4 stykker kyllingebryst, og vurder smagen. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Kylling	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Kylling 1, saltet kylling					
Kylling 2, marineret kylling					
Kylling 3, kylling med citron					
Kylling 4, kylling med salt og peber					

Hvilke ingredienser giver kyllingebrysterne den søde, den sure, den salte, den bitre og umami smag? Skriv din vurdering ind i skemaet.

Kylling	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Kylling 1, saltet kylling					
Kylling 2, marineret					
Kylling 3, med citron					
Kylling 4, salt og peber					

Hvilket kyllingebryst kan du bedst lide, og hvorfor? _____





😊😊 Hakkebøf med smag

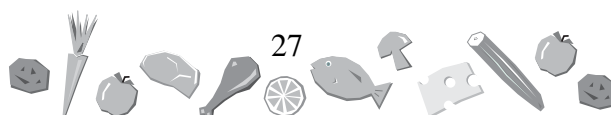
Hakket kød kan være både magert og fedt. Magert oksekød har en fedtprocent på under 10 %. Fedt oksekød har en fedtprocent på 18 – 20 %.

Undersøg, hvordan smagen er i magert hakket oksekød, når det tilberedes som en hakkebøf, der er tilsat forskellige krydderier eller råvarer, der giver smag.

Smagsgiverne

Smag først på de forskellige krydderier og råvarer, og vurder deres smag. Brug skemaet til din vurdering. (Sæt kryds)

Smagsgiver	Sødt	Salt	Surt	Bittert	Umami
Salt					
Peber					
Soltørrede tomater					
Squash					
Kapers					
Syltet rødbede					





Hakkebøf 1, med salt og peber

Opskrift

100 g hakket oksekød under 10 %

lidt salt

lidt peber

1 tsk. rapsolie

Sådan skal du gøre

1. Form en bøf af kødet med en kniv.
2. Drys salt og peber på bøffen.
3. Hæld olien på en pande. Varm den op.
4. Læg bøffen på panden, og steg den i 7 minutter.
5. Vend bøffen, og steg den i 7 minutter, til den er gennemstegt.

Hakkebøf 2, med soltørrede tomater

Opskrift

100 g hakket oksekød under 10 %

2 soltørrede tomater

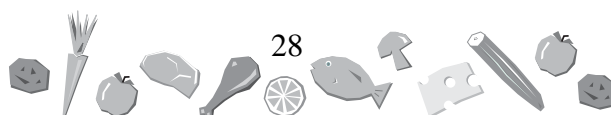
lidt salt

lidt peber

1 tsk. rapsolie

Sådan skal du gøre

1. Kom oksekødet i en lille skål.
2. Skær de soltørrede tomater i små terninger, og kom dem i skålen. Bland.
3. Form en bøf af kødet med en kniv.
4. Drys salt og peber på bøffen.
5. Hæld olien på en pande. Varm den op.
6. Læg bøffen på panden, og steg den i 7 minutter.
7. Vend bøffen, og steg den i 7 minutter, til den er gennemstegt.





Hakkebøf 3, med squash

Opskrift

100 g hakket oksekød under 10 %
2 spsk. revet squash
lidt salt
lidt peber
1 tsk. rapsolie

Sådan skal du gøre

1. Kom oksekødet i en lille skål.
2. Skyl squashen, og riv den. Mål 2 spsk. af.
3. Pres vandet ud af squashen.
4. Kom squashen i skålen, og bland.
5. Form en bøf af kødet med en kniv.
6. Drys salt og peber på bøffen.
7. Hæld olien på en pande. Varm den op.
8. Læg bøffen på panden, og steg den i 7 minutter.
9. Vend bøffen, og steg den i 7 minutter, til den er gennemstegt.

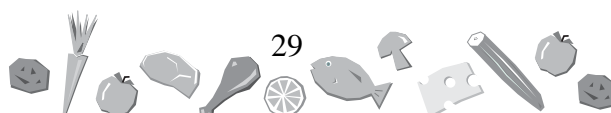
Hakkebøf 4, med syltet rødbede og kapers

Opskrift

100 g hakket oksekød under 10 %
1 skive syltet rødbede
1 tsk. kapers
lidt salt
lidt peber
1 tsk. rapsolie

Sådan skal du gøre

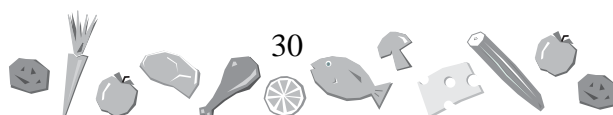
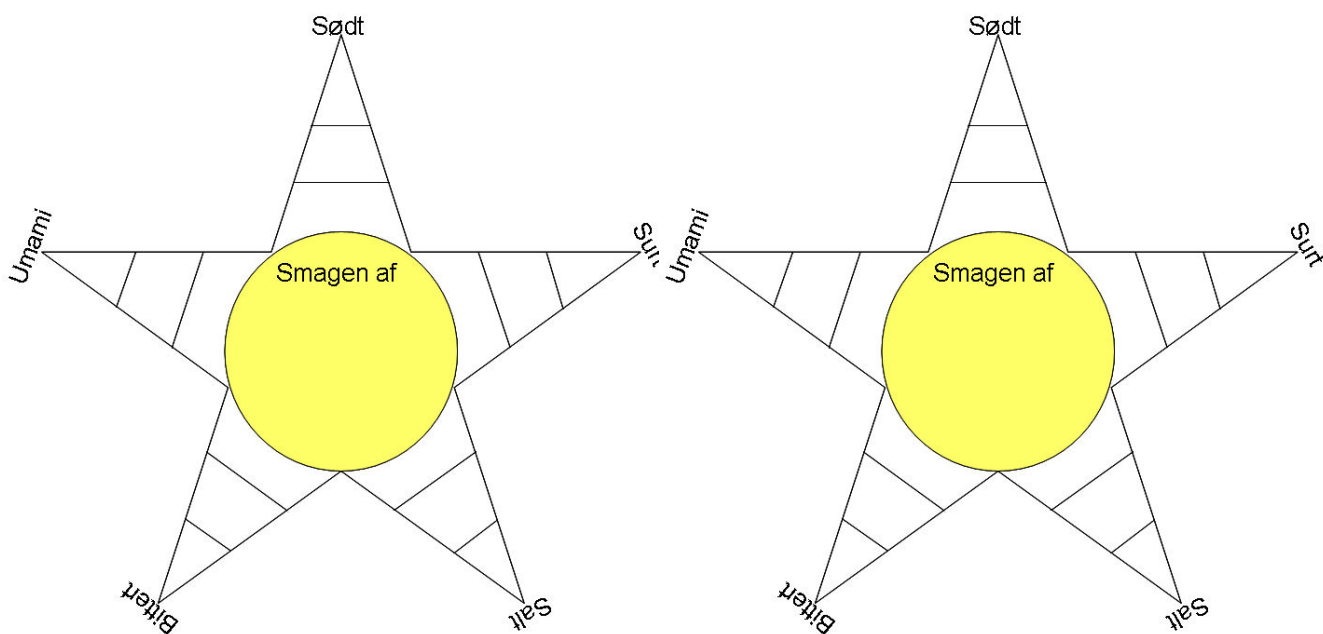
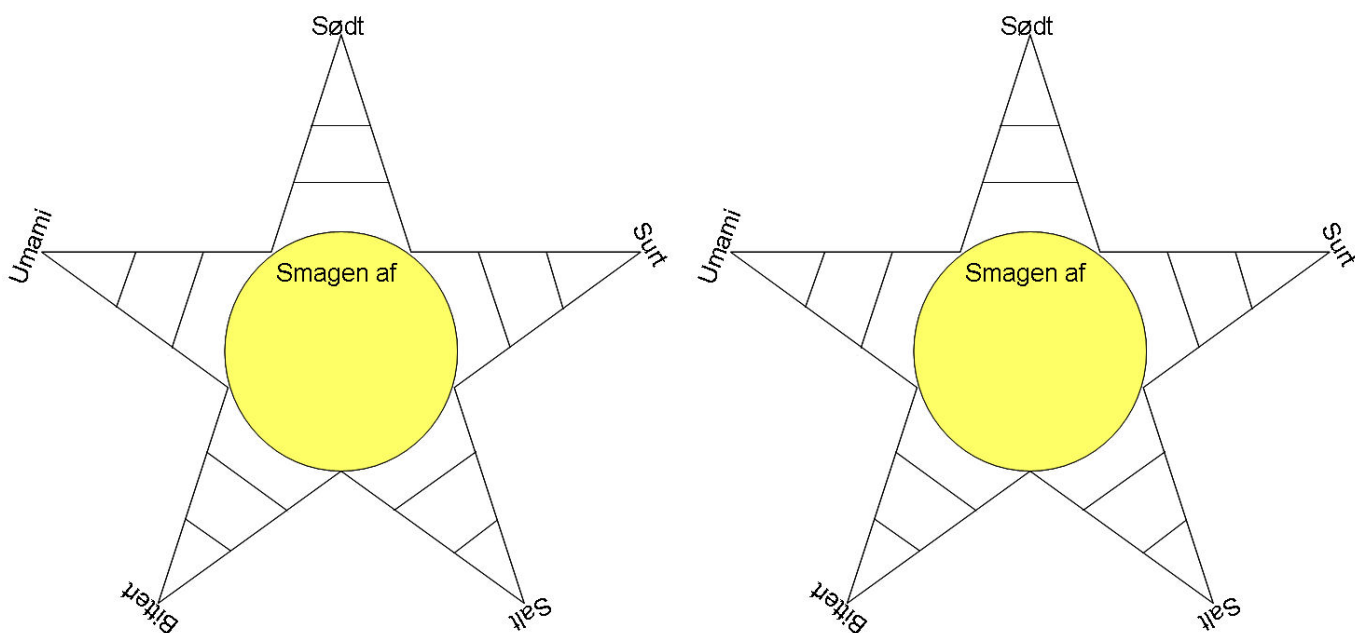
1. Kom oksekødet i en lille skål.
2. Hak rødbede og kapers.
3. Kom rødbede og kapers i skålen. Bland.
4. Form en bøf af kødet med en kniv.
5. Drys salt og peber på bøffen.
6. Hæld olien på en pande. Varm den op.
7. Læg bøffen på panden, og steg den i 7 minutter.
8. Vend bøffen, og steg den i 7 minutter, til den er gennemstegt.





Smag på de 4 hakkebøffer

Diskuter, og vurder hakkebøffernes smag. Brug 4 Smagesole, og vis din vurdering.





Workshop 6

Det er ikke lige fedt

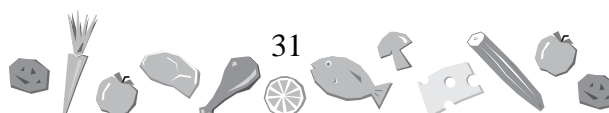
Navn: _____ Klasse: _____



Smør, margarine, rapsolie, olivenolie og vindrukerneolie er fedtstoffer, der bliver brugt til madlavning. Du bruger fedtstofferne til fx stegning og bagning.

Mange fødevarer, fx mælkeprodukter, indeholder fedt. Der er magre og fede mælkeprodukter. Magre mælkeprodukter er fx skummetmælk, kærnemælk og fromage frais. Fede mælkeprodukter er fx sødmælk, cremefraiche og fløde. Man skal spare på fedtet og kun spise lidt fedt.

Fedt har betydning for en rets smag og konsistens.





😊 Kolde sovser og fedt

Fedt har betydning for både smag og konsistens. I skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen i 2 kolde sovser.

I skal også undersøge konsistensen i de 2 kolde sovser.

Kold sovs 1

Opskrift

1½ dl cremefraiche 18 %
10 stilke persille
5 stilke dild
15 stilke purløg
lidt salt
lidt peber
lidt rørsukker
lidt hvidvinseddike

Sådan skal du gøre

1. Hæld cremefraichen i en skål.
2. Fjern stilkene fra persille og dild.
3. Skyl persille, dild og purløg grundigt.
4. Hak persille, dild og purløg, og kom det i skålen. Bland.
5. Kom salt, peber, sukker og hvidvinseddike i skålen.
6. Bland, og smag til.

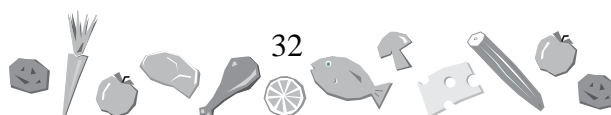
Kold sovs 2

Opskrift

1½ dl fromage frais
10 stilke persille
5 stilke dild
15 stilke purløg
lidt salt
lidt peber
lidt rørsukker
lidt hvidvinseddike

Sådan skal du gøre

1. Hæld fromage frais'en i en skål.
2. Fjern stilkene fra persille og dild.
3. Skyl persille, dild og purløg grundigt.
4. Hak persille, dild og purløg, og kom det i skålen. Bland.
5. Kom salt, peber, sukker og hvidvinseddike i skålen.
6. Bland, og smag til.

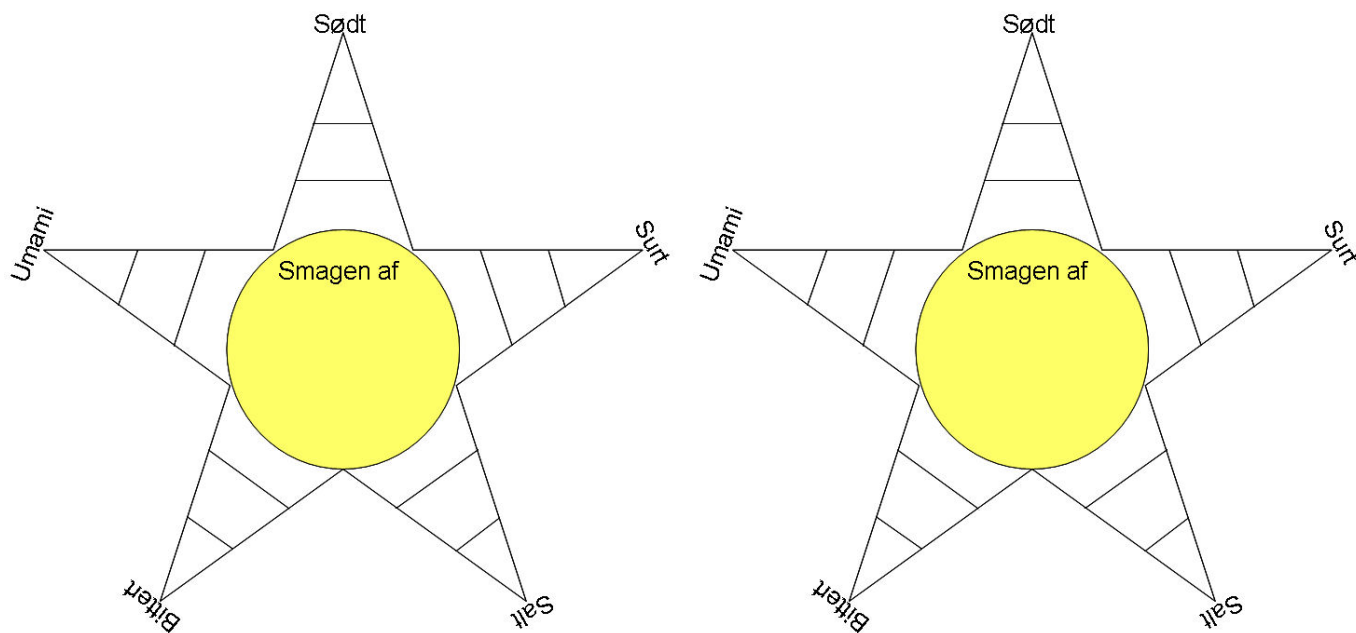




Smag på de kolde sovs

Smag på de to kolde sovs, og vurder deres smag.
Brug Smagesolen.

Hvilken betydning har fedtet for smagen?

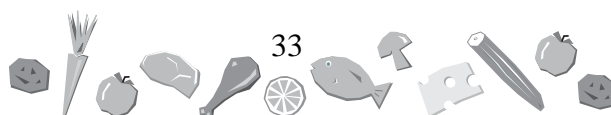


Vurder også de 2 sovsers konsistens. Brug fx ord som tyk, tynd, cremet, glat, blank og blød.

Konsistens Kold sovs 1: _____

Konsistens Kold sovs 2 _____

Hvilken betydning har fedtet for konsistensen? _____





😊😊 Varme sovser og fedt

I skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen og konsistensen i to varme sovser.

Varm sovs 1

Opskrift

125 g champignoner
1 tsk. rapsolie
lidt salt
lidt peber
1 ½ dl piskefløde

Sådan skal du gøre

1. Rens, og skyl champignonerne, og skær dem i skiver.
2. Kom olien i en gryde, og varm den op.
3. Kom champignonerne i gryden, og svits dem.
4. Drys salt og peber over champignonerne.
5. Hæld fløden i gryden, og rør.
6. Kog sovsen, til den bliver jævn.
7. Smag sovsen til.

Varm sovs 2

Opskrift

125 g champignoner
1 tsk. rapsolie
lidt salt
lidt peber
1 ½ dl letmælk

Til jævning:

1 spsk. maizenamel
3 spsk. vand

Sådan skal du gøre

1. Rens, og skyl champignonerne, og skær dem i skiver.
2. Kom olien i en gryde, og varm den op.
3. Kom champignonerne i gryden, og svits dem.
4. Drys salt og peber over champignonerne.
5. Hæld mælken i gryden, og rør.
6. Kog sovsen i 3 minutter.

Jævning:

7. Kom maizenamel og vand i en lille skål. Rør det sammen til en jævning.
8. Hæld jævningen i sovsen, mens du rører. Kog i 1 minut.
9. Smag sovsen til.

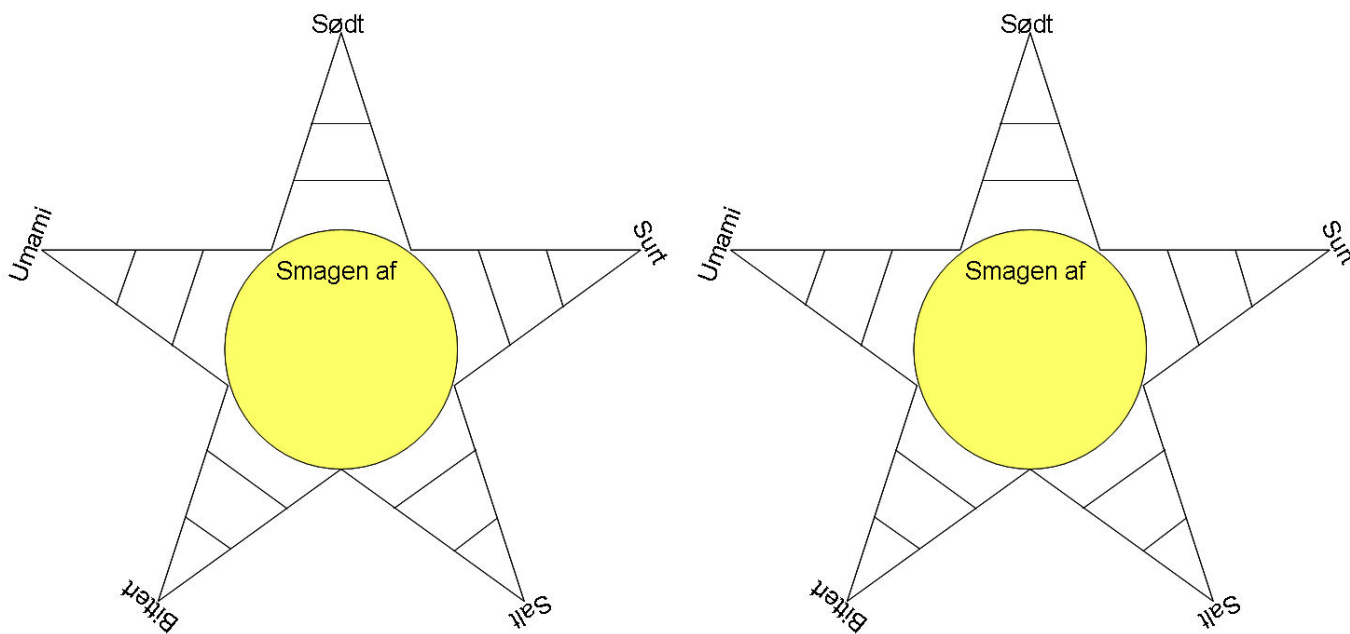




Smag på de varme sovser

Smag på de to varme sovser, og vurder deres smag.
Brug Smagesolen.

Hvilken betydning har fedtet for smagen?

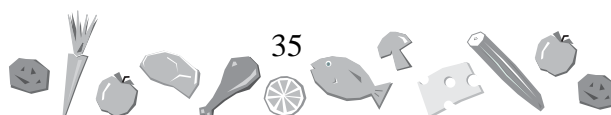


Vurder de 2 sovsers konsistens

Konsistens Varm sovs 1 _____

Konsistens Varm sovs 2 _____

Hvilken betydning har fedtet for konsistensen? _____





😊😊 Søde sovser og fedt

Søde sovser eller cremer bruges til desserter. I skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for to søde cremers smag og konsistens.

Sød creme 1

Opskrift

1 pasteuriseret æggeblomme
2 spsk. sukker
½ tsk. revet ingefær
lidt citronsaft
1 ½ dl piskefløde

Sådan skal du gøre

1. Kom æggeblomme og sukker i en lille skål.
2. Pisk det med en håndmikser, til det er tykt og hvidt.
3. Skræl, og riv ingefæren. Kom ½ tsk. revet ingefær i skålen.
4. Kom lidt citronsaft i skålen. Bland.
5. Hæld piskefløden i en stor skål, og pisk den til flødeskum.
6. Kom flødeskum i den lille skål, og bland cremen.
7. Smag cremen til.

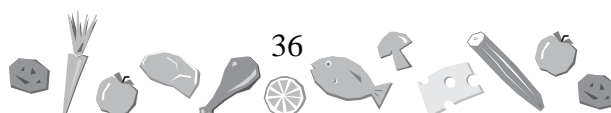
Sød creme 2

Opskrift

1 pasteuriseret æggeblomme
2 spsk. sukker
½ tsk. revet ingefær
lidt citronsaft
½ dl piskefløde
1 dl kvark 0,1 %

Sådan skal du gøre

1. Kom æggeblomme og sukker i en lille skål.
2. Pisk det med en håndmikser, til det er tykt og hvidt.
3. Skræl, og riv ingefæren. Kom ½ tsk. revet ingefær i skålen.
4. Kom lidt citronsaft i skålen. Bland.
5. Hæld piskefløden i en stor skål, og pisk den til flødeskum.
6. Kom flødeskum og kvark i den lille skål, og bland cremen.
7. Smag cremen til.

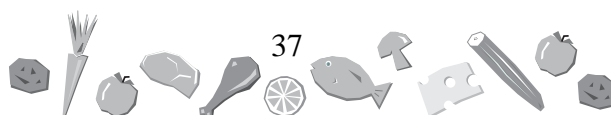




Smag og vurder de søde cremer

Vurder de to søde cremers smag og konsistens.
Skriv jeres vurderinger ind i skemaet. Sæt X i skemaet.

	Sød creme 1	Sød creme 2
Sødt	Lidt Meget	Lidt Meget
Surt	Lidt Meget	Lidt Meget
Salt	Lidt Meget	Lidt Meget
Bittert	Lidt Meget	Lidt Meget
Umami	Lidt Meget	Lidt Meget
Konsistens	Tynd Tyk	Tynd Tyk





Workshop 7

Det grove brød

Navn: _____ Klasse: _____

Groft brød er lavet af groft mel som rugmel, grahamsmel, groft speltmel, fuldkornshvedemel samt forskellige kerner. Rugbrød, tre-kornsbrød, mangekerne-brød og speltbrød er groft brød, der indeholder mange kostfibre samt vitaminer og mineraler. Det grove brød kan spises til alle måltider.



😊 Grovbrød med smag

I skal undersøge og vurdere, hvordan det grove brød kan smage forskelligt og spises til forskellige måltider, når I tilsætter de forskellige grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. I skal bage groft brød med abrikos, soltørrede tomater, oregano og sorte oliven.

Vurder først smagen i abrikos, soltørrede tomater, oregano og sorte oliven.

Smagsgiver	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Tørrede Abrikoser					
Soltørrede tomater					
Oregano					
Oliven					



Grovbrød med abrikos

Opskrift

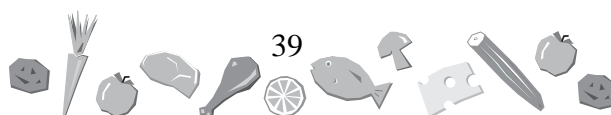
6 tørrede abrikoser
25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl kærnemælk
½ tsk. salt
1 dl fuldkornshvedemel
3 - 4 dl hvedemel

Til pensling:

1 spsk. kærnemælk

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Skær abrikoserne i terninger.
3. Smuldr gæren i en skål.
4. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Bland.
5. Kom saltet i skålen, og bland.
6. Kom abrikoserne i skålen, og bland.
7. Kom fuldkornshvedemelet i skålen, og rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå, og ælt dejen godt.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Form 2 små brød, og læg dem på bagepladen.
11. Læg en plasticpose over brødene. Lad brødene hæve i 10 minutter.
12. Pensl brødene med kærnemælk.
13. Tænd varmluftsovnen på 200 grader.
14. Sæt brødene midt i ovnen.
15. Bag brødene i ca. 20 minutter.
16. Tag brødene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.





Grovbrød med soltørrede tomater

Opskrift

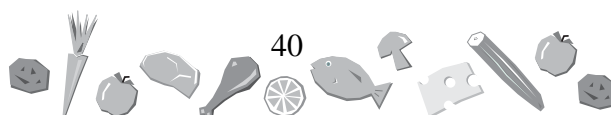
5 soltørrede tomater
25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl kærnemælk
½ tsk. salt
1 dl fuldkornshvedemel
3 - 4 dl hvedemel

Til pensling:

1 spsk. kærnemælk

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Skær de soltørrede tomater i terninger.
3. Smuldr gæren i en skål.
4. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Bland.
5. Kom saltet i skålen, og bland.
6. Kom de soltørrede tomater i skålen, og bland.
7. Kom fuldkornshvedemelet i skålen, og rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå, og ælt dejen godt.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Form 2 små brød, og læg dem på bagepladen.
11. Læg en plasticpose over brødene. Lad brødene hæve i 10 minutter.
12. Pensl brødene med kærnemælk.
13. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
14. Sæt brødene midt i ovnen.
15. Bag brødene i ca. 20 minutter.
16. Tag brødene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.





Grovbrød med oregano

Opskrift

25 g gær

1 dl lunkent vand

1 dl kærnemælk

½ tsk. salt

1 tsk. oregano

1 dl fuldkornshvedemel

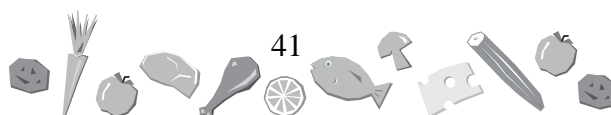
3 - 4 dl hvedemel

Til pensling:

1 spsk. kærnemælk

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en skål.
3. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Bland.
4. Kom saltet i skålen, og bland.
5. Kom oregano i skålen, og bland.
6. Kom fuldkornshvedemelet i skålen, og rør godt.
7. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå, og ælt dejen godt.
8. Ælt dejen færdig på bordet.
9. Form 2 små brød, og læg dem på bagepladen.
10. Læg en plasticpose over brødene. Lad brødene hæve i 10 minutter.
11. Pensl brødene med kærnemælk.
12. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
13. Sæt brødene midt i ovnen.
14. Bag brødene i ca. 20 minutter.
15. Tag brødene ud, og lad dem køle af på en bagerist.





Grovbrød med oliven

Opskrift

15 sorte oliven uden sten

25 g gær

1 dl lunkent vand

1 dl kærnemælk

½ tsk. salt

1 dl fuldkornshvedemel

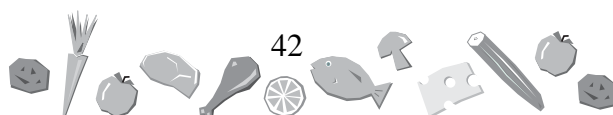
3 - 4 dl hvedemel

Til pensling:

1 spsk. kærnemælk

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Hak olivenene.
3. Smuldr gæren i en skål.
4. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Bland.
5. Kom saltet i skålen, og bland.
6. Kom olivenene i skålen, og bland.
7. Kom fuldkornshvedemelet i skålen, og rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå, og ælt dejen godt.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Form 2 små brød, og læg dem på bagepladen.
11. Læg en plasticpose over brødene. Lad brødene hæve i 10 minutter.
12. Pensl brødene med kærnemælk.
13. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
14. Sæt brødene midt i ovnen.
15. Bag brødene i ca. 20 minutter.
16. Tag brødene ud, og lad dem køle af på en bagerist.





Smag på brødene, og vurder deres smag. Skriv din vurdering i skemaet.

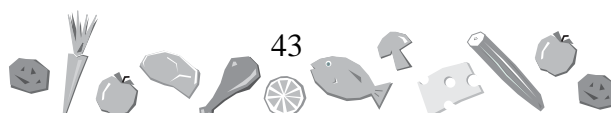
Grovbrød med	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Tørrede abrikoser					
Soltørrede tomater					
Oregano					
Oliven					

Diskuter, hvad I vil spise sammen med brødene, og til hvilket måltid I vil spise dem.

😊😊 **Kombiner et smagfuldt foccaciabrød**

Foccaciabrød er et klassisk italiensk fladt brød, der er penslet med olivenolie og drysset med salt og rosmarin. Undersøg, hvordan I kan fremstille et groft foccaciabrød med forskelligt fyld eller drys. Brug opskriften til det grove brød.

Foccaciabrød	Hvilken råvare eller hvilket krydderi brugte I?
Sødt	
Surt	
Salt	
Bittert	
Umami	





Workshop 8

Kartoflen

Navn: _____ Klasse: _____



Kartofler, ris eller pasta skal du spise hver dag. Nye danske kartofler spises om sommeren, når de er nyopgravede og helt friske. De er faste og kan spises sammen med næsten alt – både varme og kolde.

Om efteråret høstes kartoflerne, og når de gemmes mørkt og køligt, kan kartoflerne holde sig friske hele vinteren, indtil den nye sæsons kartofler er spiseklare. Kartofler har et stort indhold af C-vitaminer, fibre og mineraler. Nye kartofler indeholder mange C-vitaminer.

Kartofler har en neutral smag, og derfor passer de godt sammen med mange kød-, fiske- og grønsagsretter.

Kartoflen kan tilberedes på mange måder. Den kan koges, steges på pande og i ovn, bages, moses til kartoffelmos eller frituresteges. Kartofflen ændrer smag, når den bliver tilberedt på forskellige måder, og når den bliver krydret og blandet med andre råvarer.



😊 En varm kartoffel

Smag på halve bagte kartofler, der er krydret med forskellige krydderier. Find grundsmagene, og vurder smagsoplevelsen.

Halve bagte kartofler

Opskrift

5 store kartofler

1 tsk. rapsolie

Til drys:

lidt paprika

lidt oregano

lidt salt

lidt dild

lidt karry

lidt kanel

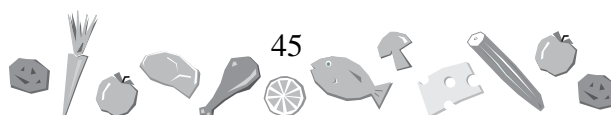
lidt timian

lidt salvie

lidt rosmarin

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Vask kartoflerne.
3. Skær kartoflerne over på langs, og læg dem på bagepladen.
4. Pensl kartoflerne med olie.
5. Kom en slags krydderi på hver kartoffel. En kartoffel skal være uden krydderi.
6. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
7. Sæt kartoflerne i ovnen. Bag kartoflerne i 30 minutter, til de er gyldne og gennembagte.





Smag på kartoflerne

Vurder kartoflernes udseende.

Smag på kartoflerne, og vurder deres smag.

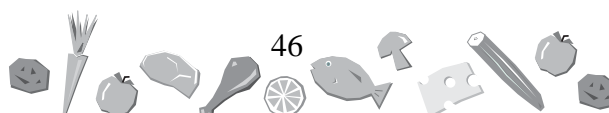
Skriv resultatet i skemaet.

Kartoffel med	Udseende	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Uden krydderi						
Paprika						
Oregano						
Salt						
Dild						
Karry						
Kanel						
Timian						
Salvie						
Rosmarin						

Til hvilke retter vil du spise de bagte kartofler?

Kom med forslag til andre krydderier eller råvarer, der kan lægges på kartofflen.

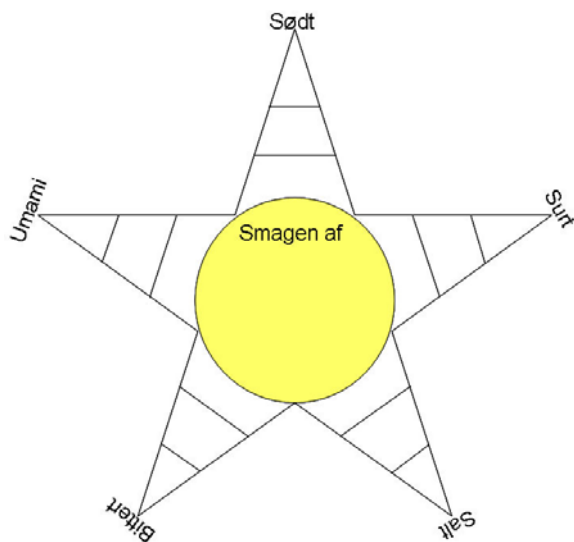
Dine forslag: _____



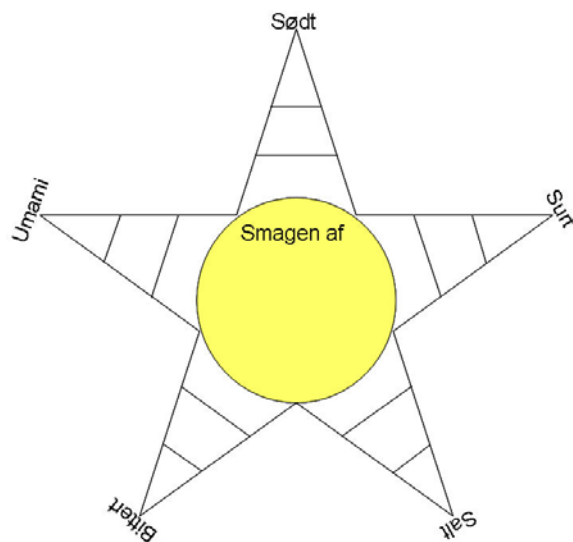


Prøv to af dine forslag.

Brug Smagesolen, når du vurderer kartoffernes smag.



Forslag 1: Bagt kartoffel med



Forslag 2: Bagt kartoffel med



😊😊 Kartoffler på mange måder

Prøv at tilberede kartofflen på forskellige måder. Hvad sker der med kartofflens struktur og smag, når den bliver kogt, bagt, stegt ...

Tilbered:

- Kartoffelfritter
- Kogte kartofler
- Kartoffelrøsti
- Kartoffelmos
- Kartoffelchips

Smag på kartoflerne, og vurder deres smag og konsistens. Til hvilke retter vil du spise de forskellige kartofler?

Udfyld skemaet, og diskuter jeres resultater.

Kartoffelfritter

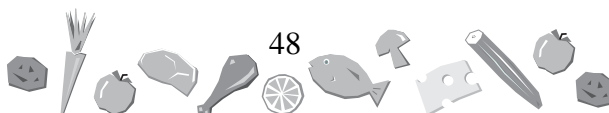
Opskrift

6 store kartofler
1 spsk. olivenolie
lidt salt
lidt peber
1 tsk. oregano

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i stænger. Brug eventuelt et pommes frites-jern.
3. Kom kartoflerne i en skål.
4. Kom olivenolie, salt, peber og oregano i skålen. Bland.
5. Læg bagepapir på en bageplade.
6. Hæld kartoffelstængerne ud på bagepladen.
7. Tænd varmluftsovn på 225 grader.
8. Sæt bagepladen midt i ovnen.
9. Steg kartoffelstængerne i ca. 20 minutter, til de er gyldne og sprøde.

Smag, og vurder kartoffelfritterne. Skriv resultatet i skemaet.





Kogte kartofler

Opskrift

6 mellemstore kartofler

vand

1 tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Kom kartoflerne i en gryde, og hæld vand over, så det netop dækker kartoflerne.
3. Kom salt i gryden.
4. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, til de er møre.

Smag, og vurder. Skriv resultatet i skemaet.

Kartoffelrøsti

Opskrift

3 mellemstore kartofler

10 g smør

½ tsk. salt

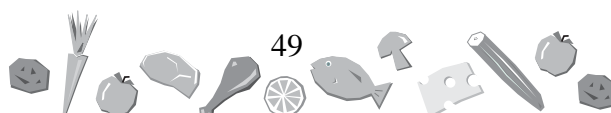
lidt peber

lidt rosmarin

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Riv kartoflerne groft, og læg dem på et rent viskestykke.
3. Tryk væden ud af kartoflerne.
4. Kom smørret på en pande. Brun smørret, og skru ned.
5. Kom kartoffelmassen på panden.
6. Drys salt, peber og rosmarin på kartoflerne.
7. Steg kartoffelrøstien i ca. 10 minutter, til den er gylden i bunden.
8. Vend kartoffelrøstien med et grydelåg.
9. Steg kartoffelrøstien gylden på den anden side, til kartoflerne er møre.

Smag, og vurder. Skriv resultatet i skemaet.





Kartoffelmos

Opskrift

6 mellemstore kartofler
vand
1 dl mælk
10 g smør
1 tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i store terninger, og læg dem i en gryde.
3. Hæld vand over kartoflerne, så det lige dækker kartoflerne.
4. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter, til de er møre.
5. Hæld vandet fra kartoflerne.
6. Mos kartoflerne med et piskeris.
7. Kom mælk, smør og salt i gryden, og pisk det godt sammen.
8. Smag kartoffelmosen til.

Smag, og vurder. Skriv resultatet i skemaet.

Kartoffelchips

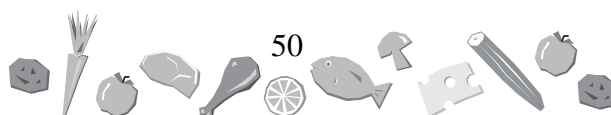
Opskrift

4 mellemstore kartofler
1 dl rapsolie
1 tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i meget tynde skiver.
3. Læg kartoffelskiverne på et rent viskestykke. Dup dem tørre.
4. Kom olien på en pande. Varm olien op, og skru ned.
5. Kom $\frac{1}{4}$ af kartoffelskiverne på panden. Steg, til de er gyldne og sprøde.
6. Læg de stegte kartoffelchips på fedtsugende papir.
7. Gentag punkt 5 og 6, til alle kartoflerne er stegt.
8. Drys kartoffelchipsne med salt.

Smag, og vurder. Skriv resultatet i skemaet.





Smags- og vurderingsskema

Kartoffelretter	Smag. Brug grundsmagene	Konsistens	Samlet smagsoplevelse	Hvilke retter passer kartoffelretten til?
Kartoffelfritter				
Kogte kartofler				
Kartoffelrøsti				
Kartoffelmos				
Kartoffelchips				





Workshop 9

Drikke

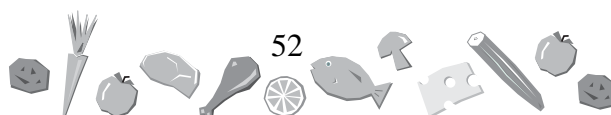
Navn: _____ Klasse: _____



Sluk tørsten i vand, siger et af kostrådene. 60 - 70 % af vores krop består af vand, og man anbefaler, at børn og unge bør drikke mindst 1 liter vand hver dag. Der er mange gode grunde til at drikke vand fra hanen i Danmark:

- Det er rent
- Det er billigt
- Det er rigt på mineraler
- Det slukker tørsten
- Det indeholder ingen energi
- Det hjælper kroppen med at udskille affalds-stofferne

Drikker man for lidt vand, kan man få hovedpine, blive svimmel eller få nedsat koncentrationsevnen.





😊 På vandvognen

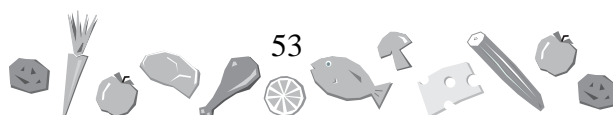
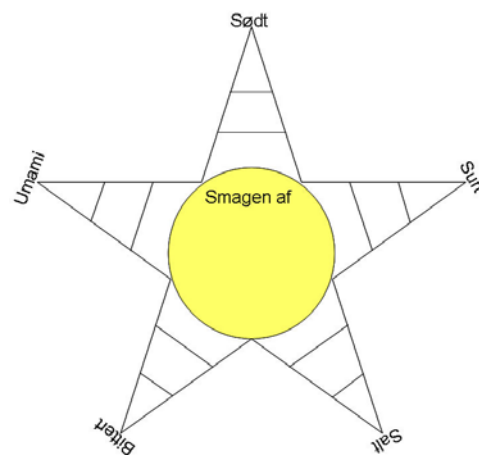
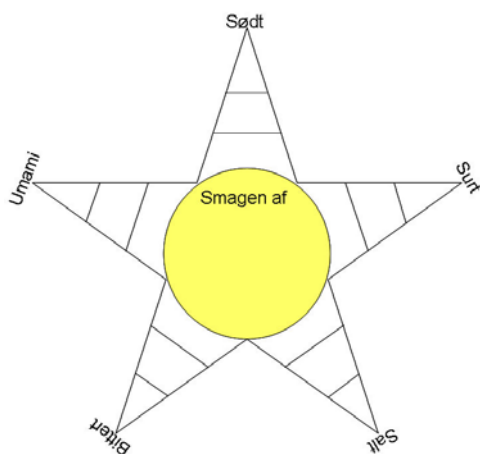
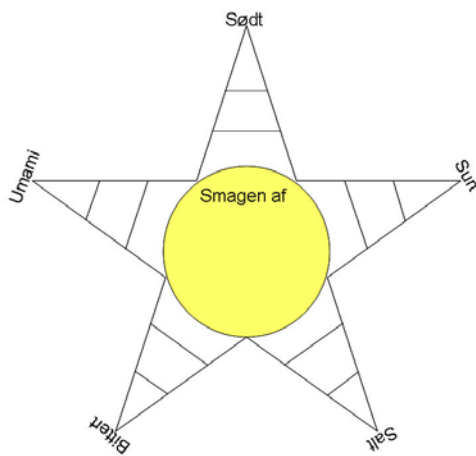
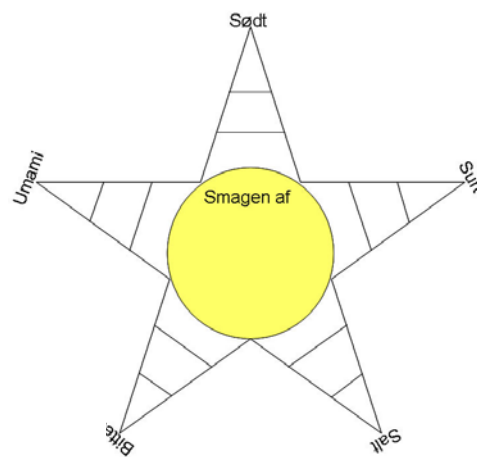
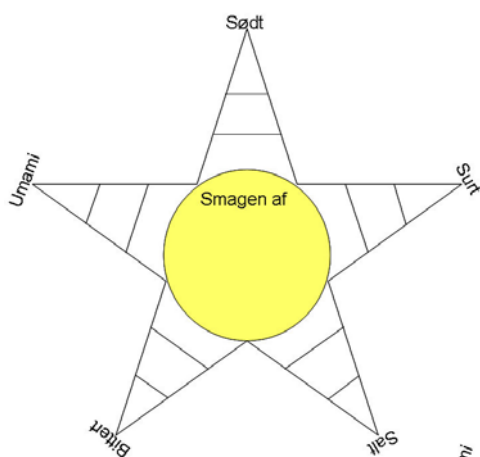
Kombiner en drik med vand. Du kan tilsætte vandet forskellige krydderurter eller frugter. Anret 5 glas med koldt vand. Tilsæt en frugt eller krydderurt i hvert glas.

Forslag til forskellige smagsgivere:

- Skiver af citron (ikke overfladebehandlet)
- Skiver af appelsin (ikke overfladebehandlet)
- Skiver af lime (ikke overfladebehandlet)
- Kiwi
- Frosne jordbær
- Ananas i tern
- Mynte
- Citronmelisse

Server drikken koldt og på en lækker måde, så det ser indbydende ud. Pynt evt. med sugerør, paraplyer eller andet.

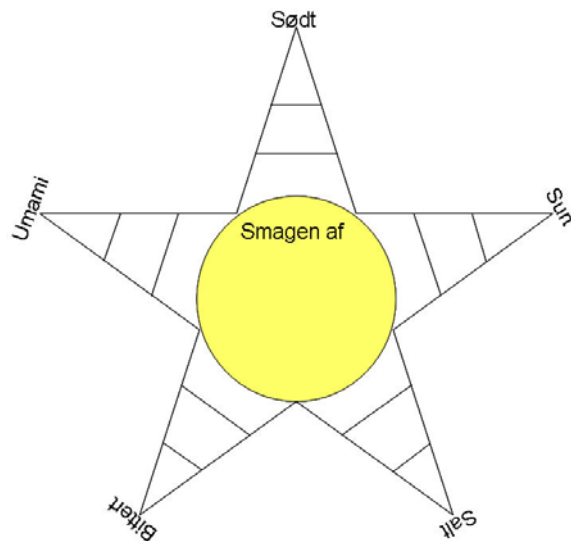
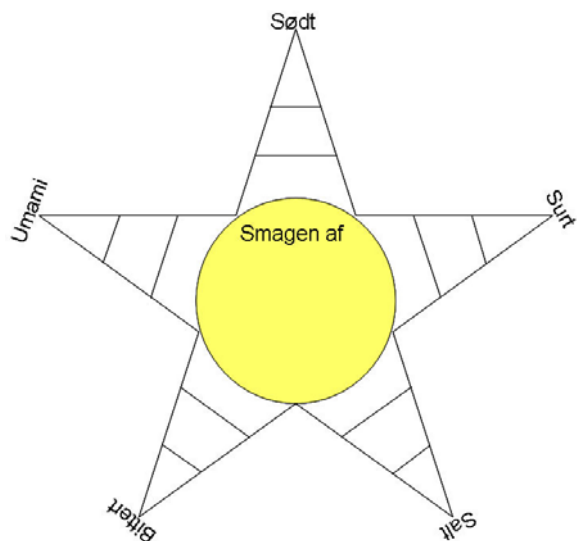
Vurder drinkens udseende og smag.





😊😊 Smoothies

I skal smage på 2 forskellige drikke. Lav 2 smoothies.
Smag, og vurder. Brug Smagesolene.

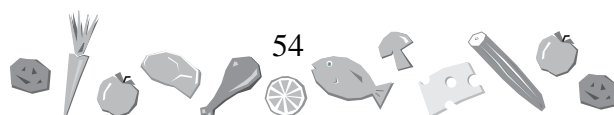


Sammenlign smagen på de 2 drikke. Hvilken drik foretrækker du? Hvorfor?

Hvilke drikke foretrækker du:

- Om morgenen
- Til maden
- Om eftermiddagen
- Om sommeren
- Om vinteren

Begrund dit svar.





Jordbærsmoothie

Opskrift

- 1 banan
- 6 isterninger
- 1 dl frosne jordbær
- 1 spsk. flormelis
- 2 dl kærnemælk
- 1 spsk. citronsaft

Til pynt:

- 4 citronskiver

Sådan skal du gøre

1. Tag en blender frem
2. Skræl bananen
3. Kom alle ingredienserne i blenderen. Blend ved højeste hastighed i 1 minut.
4. Fordel drikken i 4 glas.
5. Pynt med citronskiver.

Æblesmoothie

Opskrift

- 2 søde æbler
- 1/2 banan
- 1 dl æblejuice
- 3 dl yoghurt naturel
- 5 mynteblade
- lidt flormelis

Til pynt:

- lidt yoghurt
- lidt kokosmel

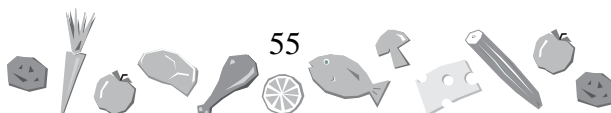
Sådan skal du gøre

1. Tag en blender frem.
2. Skyl, og skræl æblerne.
3. Fjern kernehuset. Skær æblerne i terninger, og kom dem i blenderen.
4. Skræl bananen, og kom den i blenderen.
5. Kom æblejuice, yoghurt og mynteblade i blenderen.
6. Blend i 1 minut.
7. Smag til med lidt flormelis.

Pynt:

8. Tag 6 glas frem. Dyp glassene i lidt yoghurt og derefter i kokosmel.
9. Hæld smoothien i glassene.
10. Server med sugerør.

Du kan også eksperimentere med forskellige frugter og grønsager og lave din egen smoothie.





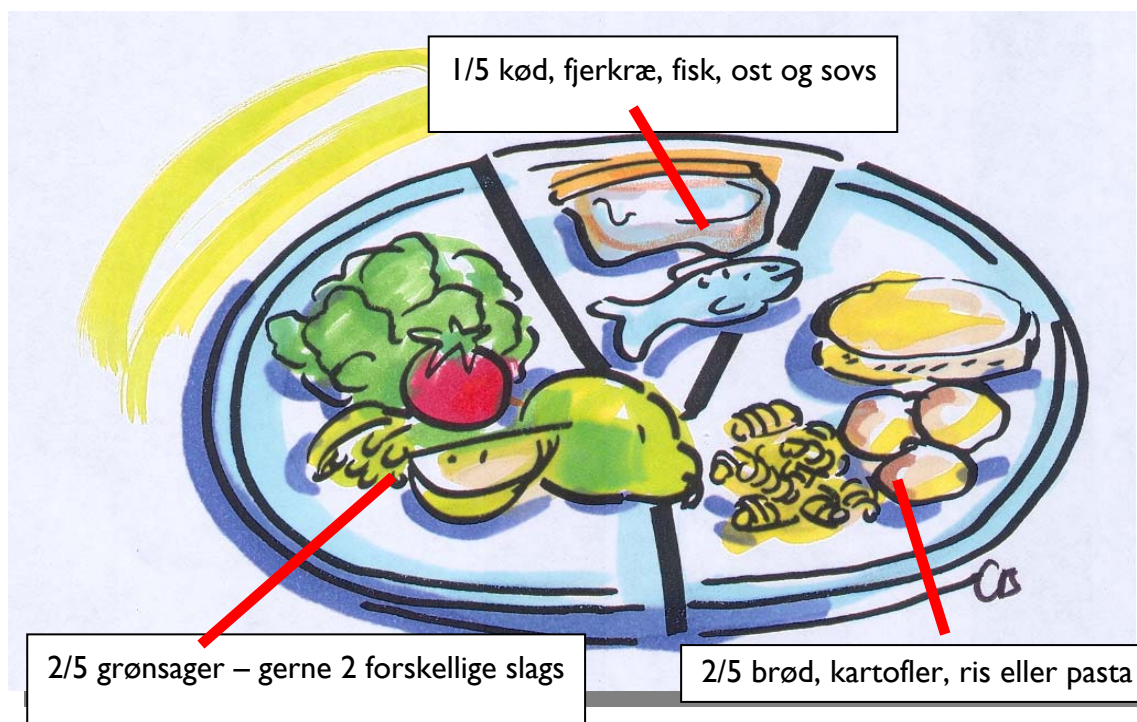
Workshop 10

Smagen i måltidet

Navn: _____ Klasse: _____

😊 En lækker og sund tallerken

Sammensæt et sundt og velsmagende måltid. Y-modellen kan hjælpe dig med hurtigt at se, hvordan et sundt måltid skal sammensættes.



Brug de grønsager og krydderurter, der er i sæson, for dem er der mest smag i. Din viden om de 5 grundsmage og dine oplevelser fra de andre workshops kan hjælpe dig med at få alle grundsmagene med.

Sammensæt tallerkenen, så der er mindst 3 grundsmage på tallerkenen.

Der skal være noget blødt, noget sprødt og noget saftigt på tallerkenen.

😊😊 Et sundt måltid

Tilbered en lækker sundt forret eller dessert, der passer til den sunde tallerken. Hele måltidet skal have de 5 grundsmage i sig. Foruden smagen og sundheden, skal I tænke på konsistensen. I måltidet skal der fx være noget saftigt, noget blødt, noget sprødt og noget cremet. I skal også tænke på, at måltidet skal se flot ud i farverne.

Dæk et smukt bord, der passer til jeres måltid. Når maden er anrettet, tager I et digitalt foto af jeres bord og retter.

I kan evt. hænge jeres fotos på skolebiblioteket eller lægge det ind på skolens hjemmeside, hvor I også fortæller lidt om jeres måltids smag og sundhed.

