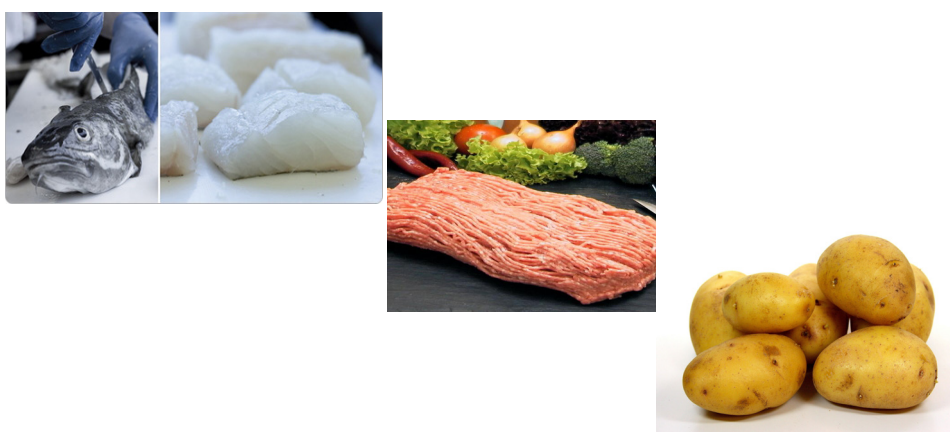


Smagens Dag 2013

Mærk Smagen

Elevmateriale



af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum

Indhold

Workshop 1 - Intro	3
- De 5 grundsmage	3
Workshop 2 - Mærk konsistensen	5
Workshop 3 - Hvad betyder temperaturen?	7
Workshop 4 - Smoothie og konsistens	9
Workshop 5 - Æblemuffin - smag og konsistens	12
Workshop 6 - En kartoffel - forskellig konsistens	15
Workshop 7 - Kød og konsistens	21
Workshop 8 - Sops skal der til	24
Workshop 9 - Fisk - tilberedning og konsistens	28
Workshop 10 - Overraskelser	33

Smagens Dag 2013



Navn: _____

Klasse: _____



Intro

Æblet er saftigt, knækbrødet er sprødt, og kyllingekødet er mørt. Det første, du mærker i munden, når du spiser, er madens konsistens og temperatur. Det kalder man mundfølelsen. Straks efter kan du smage maden. Hvis sovsen er klumpet, skorpen på brødet er blød, eller æblet er melet, kan vi miste lysten til at spise maden.

Madens temperatur har også betydning for smagsoplevelsen. Vi forventer, at sovsen er varm, og mælken er kold. Både madens konsistens og temperatur har betydning for, hvordan vi oplever madens smag.



Mærk Smagen er emnet for Smagens Dag 2013, hvor du skal arbejde med og lære om madens konsistens, temperatur og smagens 5 grundsmage. Du skal undersøge, hvordan konsistens og temperatur kan påvirke oplevelsen af madens smag.

Mål for Smagens Dag 2013 er, at du

- oplever og sætter ord på smagens 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami
- oplever konsistensen i forskellige fødevarer
- kan beskrive fødevarers og retters forskellige konsistenser
- tilegner dig viden om smag, konsistens og temperatur
- undersøger og vurderer, hvad en fødevarers konsistens betyder for smagsoplevelsen
- fremstiller forskellige retter, hvor konsistens og temperaturen fremhæver eller understreger smagen.



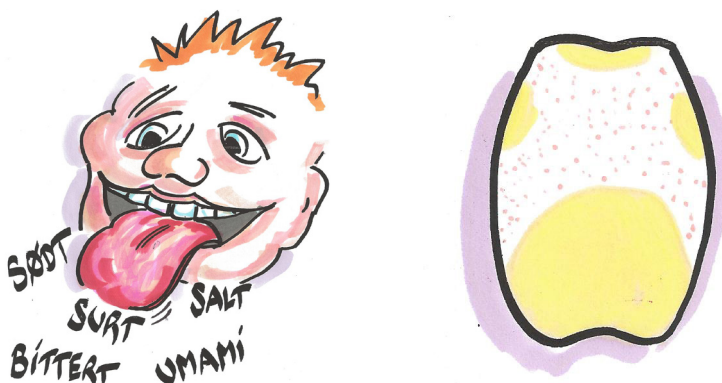
Workshop 1

De 5 grundsmage

Mål

At du lærer de 5 grundsmage at kende og kan genkende dem, når du smager på forskellige råvarer.

Smagen har 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Du smager med tungen og i mundhulen, hvor sanseceller kan registrere de 5 grundsmage. På tegningen kan du se, hvor tungen er mest følsom over for de 5 grundsmage. De forskellige områder af tungen kan registrere alle de 5 grundsmage, men ikke i lige høj grad.



Undersøg

Du skal opleve smagens 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Smag på sukker, citronsaft, salt, rucola og parmesanost. Skriv din smagsoplevelse ind i skemaet.

Råvare	Grundsmag Hvilken grundsmag har råvaren?	Nævn andre råvarer, der smager sødt, surt, salt, bittert eller umami.
Sukker		
Citronsaft		
Salt		
Rucola		
Parmesanost i flager		



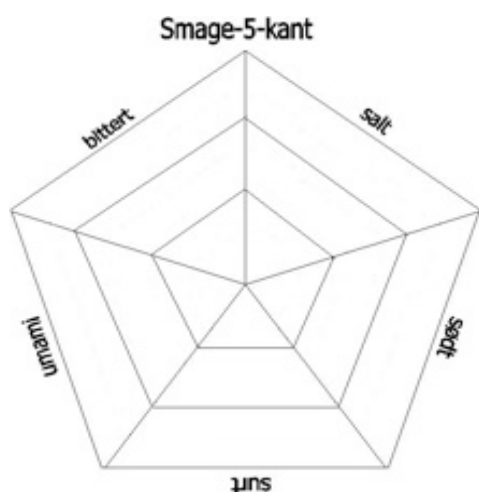
Når du smager på forskellige råvarer, oplever du, at de ofte smager af flere grundsmage. Grundsmagen kan have forskellig styrke. Den kan fx være lidt sød eller meget sød. Lidt umami eller meget umami. Det kan du vise i en Smage-5-kant.

Smager en råvare meget sød, markerer du alle 3 felter under sød.

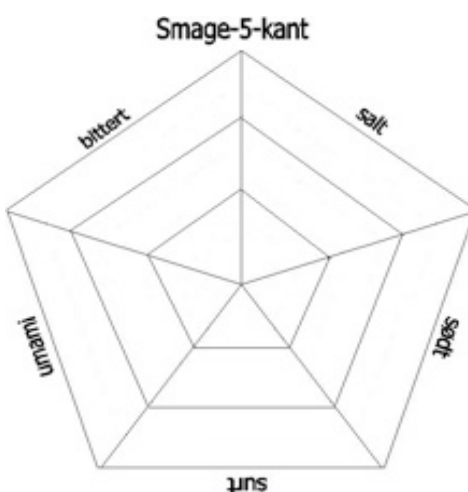
Smager råvaren meget lidt salt, markerer du 1 felt under salt osv.

Smag på 3 råvarer, og udfyld Smage-5-kanten for hver råvare.

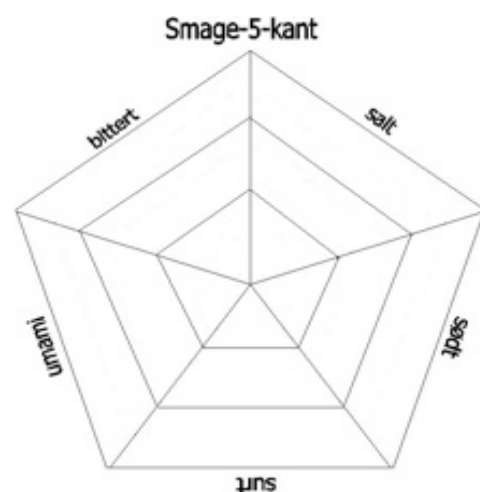
Skinke

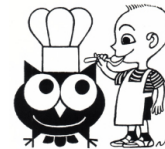


Gulerod



Æble





Workshop 2

Mærk konsistensen

Mål

At du oplever og beskriver forskellige fødevarers konsistens.

Når vi spiser, er det første, vi mærker i munden, madens konsistens. Hvis ikke guleroden er sprød og saftig, har vi måske ikke lyst til at spise den.

Fødevarers konsistens kan beskrives på flere måder.

I skemaet: "Konsistenskort" kan du finde ord, der beskriver konsistens i fødevarer og retter. Måske kender du flere ord, der kan beskrive din oplevelse af konsistens?

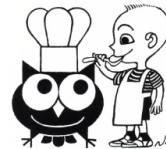
Find ord, der beskriver din oplevelse af konsistens

Bid i et stykke knækbrød, banan og agurk. Mærk følelsen af konsistens i munden, og sæt kryds ved de ord i konsistenskortet, som du oplever.

Når du skal finde frem til en konsistens, kan det være godt at tænke i modsætninger, fx: blød eller hård, tør eller saftig, cremet eller grynet. Hvilke andre modsætninger kender du for konsistens?

Konsistenskort				
Blød	Cremet	Fast	Fedt	Geleret
Grynet	Hårdt	Klistret	Knasende	Klumpet
Luftig	Melet	Mørt	Saftig	Sej
Slimet	Snerpende	Sprødt	Svampet	Trævlet
Tør	Vandet	Viskositet tyndt- eller tyktflydende		

© www.smagensdag.dk - Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum 2013 – Mærk Smagen



Undersøg

Du skal undersøge og beskrive konsistensen i flere fødevarer:

1. Gæt først konsistensen.
2. Bid i de forskellige fødevarer.
3. Mærk og beskriv, hvordan du oplever fødevarernes konsistens.
Brug ordene fra konsistenskortet.
4. Måske kan du beskrive en fødevares konsistens med flere ord.

Fødevare	Gæt konsistens	Mærk konsistensen
Grapefrugtjuice		
Græsk yoghurt		
Gulerod		
Hvidkål		
Hytteost		
Kakaomælk		
Kyllingebryst		
Leverpostej		
Nødder		
Toastbrød		
Vindrue		
Æble		

Diskutér i klassen jeres oplevelser med de forskellige fødevarers konsistens.



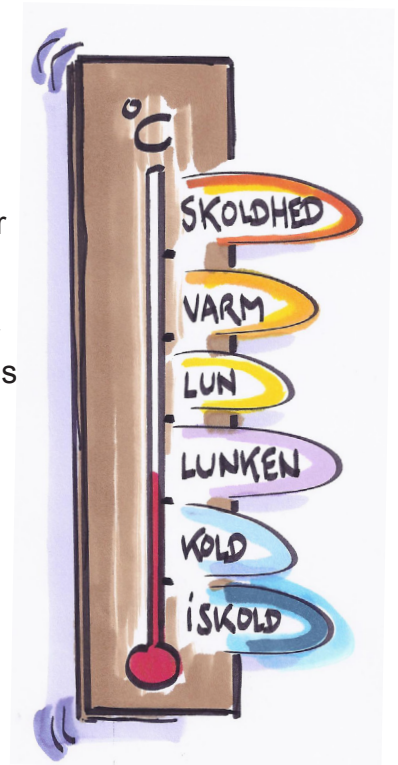
Workshop 3

Hvad betyder temperaturen?

Vi taler om varm mad og kold mad. Til dagens tre hovedmåltider får vi både kolde og varme retter og drikke. Vi forventer, at teen er varm, og isteen er kold. Bearnaisesovsen skal være varm og dressingen kold. Hvis den varme ret er kold, og den kolde ret er lun eller varm, har det betydning for madens smag og konsistens og lysten til at spise maden.

Temperaturen kan beskrives som:
skoldhed, varm, lun, lunken, kold og iskold.

Nævn nogle varme og kolde retter, I kender.



Varme retter	Kolde retter

Nævn nogle varme og kolde drikke, I kender.

Varme drikke	Kolde drikke



I skal vurdere, hvad temperaturen betyder for kakaodrikkens smag. Tilbered en varm kakao og smag på varm og kold kakao, som I har købt.

Kakao varm

Opskrift

½ spsk. kakao - (100 %)

½-1 spsk. sukker

2½ dl minimælk



Sådan skal du gøre

1. Kom kakao, sukker og mælk i en gryde, og pisk det godt sammen.
2. Kog kakaoen. Pisk hele tiden, mens det koger.
3. Smag kakaoen til med sukker.
4. Hæld kakaoen i en kop.

Vurdér

- Vurdér den varme og den kolde kakaos temperatur, konsistens og smag.
- Diskutér, hvad temperaturen betyder for konsistens og smag.

Drik	Temperatur	Konsistens	Smag
Varm kakao			
Kold kakao			



Workshop 4

Smoothie og konsistens

Mål

At du undersøger og vurderer konsistensen i 3 forskellige smoothies.

En smoothie er en drik, der er lavet af frisk frugt, mælk og ofte isterninger. Den har en særlig konsistens. Smoothien blev opfundet i USA i 1930'erne, men blev først rigtig populær i Danmark i slutningen af 1990'erne.

Mange eksperimenterer med ingredienserne i en smoothie og bruger også grøntsager. Om efteråret er mange frugter og grøntsager i sæson, så på denne årstid er der mange muligheder for at eksperimentere med konsistens og smag.

Undersøg

Du skal undersøge konsistensen i 3 forskellige efterårssmoothies og vurdere deres smag. Diskutér også, hvilken konsistens I foretrækker, en smoothie skal have.

Æblesmoothie

Opskrift

- 2 æbler (danske i sæson – fx Elstar)
- ½ dl æblemost
- 2 ½ dl minimælk
- 2 isterninger
- ½ citron

Sådan skal du gøre

1. Tag en blender frem.
2. Vask æblerne, og skær dem over.
3. Fjern kernehuset, og skær æblerne i mindre stykker.
4. Kom æbler, æblejuice, minimælk og isterninger i blenderen og blend.
5. Pres citronen, og kom 1½ spsk. citronsaft i blenderen. Blend.
6. Smag på æblesmoothien og smag den til med citronsaft.
7. Hæld æblesmoothien i glas og pynt glaskanten med æbleringe.





Blåbærsmoothie

Opskrift

100 g blåbær
½ banan
3 dl minimælk
2 isterninger
½ citron

Sådan skal du gøre

1. Tag en blender frem.
2. Skyl blåbærrene grundigt og kom dem i blenderen.
3. Skræl bananen og kom den i blenderen.
4. Hæld minimælk og isterninger i blenderen, og blend.
5. Pres citronen, og kom 2 spsk. citronsaft i blenderen. Blend.
6. Smag blåbærsmoothien til med citronsaft.
7. Hæld blåbærsmoothien i glas.



Agurkesmoothie

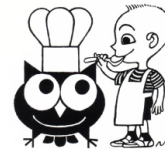
Opskrift

300 g agurk
6 stilke mynte
3 dl minimælk
2 isterninger
½ citron
lidt salt
lidt friskkværnet peber

Sådan skal du gøre

1. Tag en blender frem.
2. Skyl agurken, og skær den over på langs.
3. Fjer kernerne med en ske.
4. Skær agurken i mindre stykker.
5. Pluk myntebladene af stilken, og skyl dem grundigt.
6. Kom agurken og halvdelen af myntebladene i blenderen.
7. Kom minimælk og isterninger i blenderen, og blend.
8. Pres citronen og kom 2 spsk. citronsaft i blenderen. Blend.
9. Smag agurkesmoothien til med mynte, citronsaft, salt og peber.
10. Hæld agurkesmoothien i glas, og pynt med mynteblade og agurkeskiver.





Vurdér

- Smag på de 3 smoothies, og vurdér konsistens, smag, duft og udseende.
- Hvilken konsistens foretrækker I?
- Vurdér til hvilke måltider I vil servere smoothie.
- Diskutér hvilken temperatur en smoothie skal have – og hvorfor?

Smoothie	Konsistens Brug ord fra Konsistens- kortet	Smag Brug de 5 grundsmage	Duft	Udseende
Æblesmoothie				
Blåbærsmoothie				
Agurkesmoothie				



Workshop 5



Æblemuffin - smag og konsistens

Mål

At du undersøger og vurderer, hvad der sker med en æblemuffins smag, når du spiser den sammen med forskelligt tilbehør, der har forskellig konsistens og temperatur.

Om efteråret er æblet i sæson. Æblet kan anvendes på mange måder og bliver ofte brugt i kager fx til æbletærte, æblekage med flødeskum og æblemuffins. En æblemuffin kan anrettes på mange måder. Den kan spises alene, eller den kan anrettes sammen med forskelligt tilbehør, der har forskellig konsistens og temperatur.

Undersøg

Hvad sker der med en æblemuffins smag, når den anrettes sammen med æblekompot og is med lakrids. Tilbered først æblemuffins, æblekompot og is med lakrids.

Æblemuffins med lakrids

Ca. 16 stk.

Opskrift

2 æg
125 g sukker
2 tsk. vanillesukker
125 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
½ dl minimælk
3 spsk. rapsolie
2 små æbler, fx Elstar
2 tsk. lakridspulver

Topping

1. Kom 1 dl vand i en lille gryde. Kog vandet, og skru ned.
2. Kom chokoladen i en skål. Sæt skålen i gryden. Smelt chokoladen.
3. Kom ½ tsk. lakridspulver i chokoladen. Rør godt.
4. Kom lidt smeltet chokolade på hver muffin.
5. Pynt med tørret æble.

Til topping

60 g hvid chokolade
½ tsk. lakridspulver
Lidt tørret æble

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Sæt 16 muffinsforme på bagepapiret.
3. Slå æggene ud i en stor skål.
4. Kom sukker og vanillesukker i skålen.
5. Pisk æg og sukker i ca. 3 minutter med en håndmixer, til æggemassen er hvid og skummende.
6. Kom hvedemel og bagepulver i skålen. Bland godt.
7. Kom mælk og olie i skålen, og bland.
8. Tænd ovnen på 175 grader.
9. Vask æblerne. Skær æblerne i både. Fjern kernehusene, og skær æblerne i små terninger.
10. Kom æbleterningerne i skålen. Bland.
11. Kom lakridspulver i dejen, og bland forsigtigt med en dejskraber.
12. Fyld dejen i muffinsformene, så de er ca. $\frac{3}{4}$ fyldt.
13. Bag kagerne midt i ovnen i ca. 20 minutter, til de er lysebrune og bagte.
14. Lad kagerne køle af på en bagerist.



Is med lakrids

Opskrift

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. flormelis
- 1 tsk. fint lakridspulver
- 2 dl piskefløde

Sådan skal du gøre

1. Kom æggeblommer, flormelis og lakridspulver i en skål.
2. Pisk det med en håndmixer, indtil det er skummende.
3. Hæld piskefløden i en anden skål, og pisk den til flødeskum.
4. Hæld flødeskummen i de piskede æggeblommer.
5. Bland forsigtigt med en dejskraber, og hæld isen i en lille form. Læg låg på isen.
6. Sæt isen i fryseren, og frys den i ca. 6 timer.



Æblekompot

Opskrift

- 2 æbler (danske i sæson fx Elstar)
- 2 spsk. vand
- 1 spsk. sukker
- ½ vanillestang
- ½ citron

Sådan skal du gøre

1. Skyl og skræl æblerne.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i små terninger.
3. Kom æbler, vand og sukker i en gryde.
4. Skrab kornene ud af vanillestangen.
5. Kom vanillekorn og -stang i gryden.
6. Pres citronen, og kom saften i gryden.
7. Kog æblekompotten ved svag varme, indtil æblerne er næsten møre.
8. Rør engang imellem.
9. Smag æblekompotten til med sukker og citronsaft.

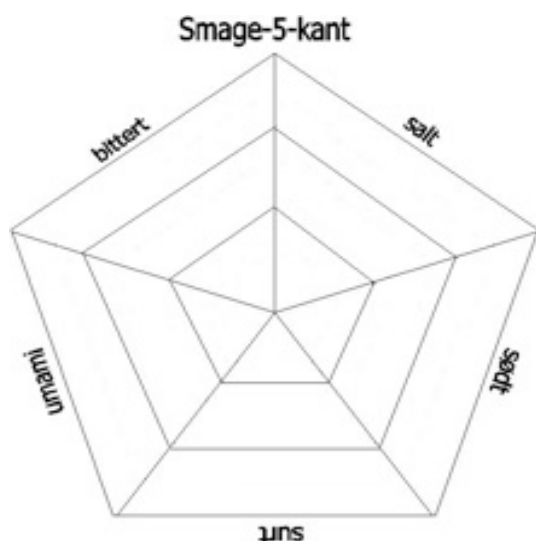




Vurdér

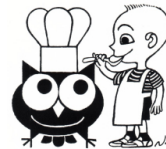
Vurdér smag, konsistens og temperatur i en æblemuffin med tilbehør.

1. Vurdér en æblemuffins smag. Brug Smage-5-kanten.
2. Anret en æblemuffin sådan: Sæt æblemuffinen på en tallerken sammen med lun æblekompot og is med lakrids.
3. Smag på æblemuffinen sammen med tilbehøret, og vurdér smag, konsistens og temperatur.



	Smag Brug de 5 grundsmage	Konsistens Brug Konsistens- kortet	Temperatur Brug ordene: skoldhed, varm, lun, lunken, kold og iskold
Æblemuffin			
Æblekompot			
Is med lakrids			
Alle 3 dele sammen			

Diskutér, hvad der sker med en æblemuffins smag, når du spiser den sammen med forskelligt tilbehør.



Workshop 6

En kartoffel – forskellig konsistens

Mål

At du tilbereder kartofflen på forskellige måder og undersøger, hvad det betyder for kartofflens konsistens og smag.

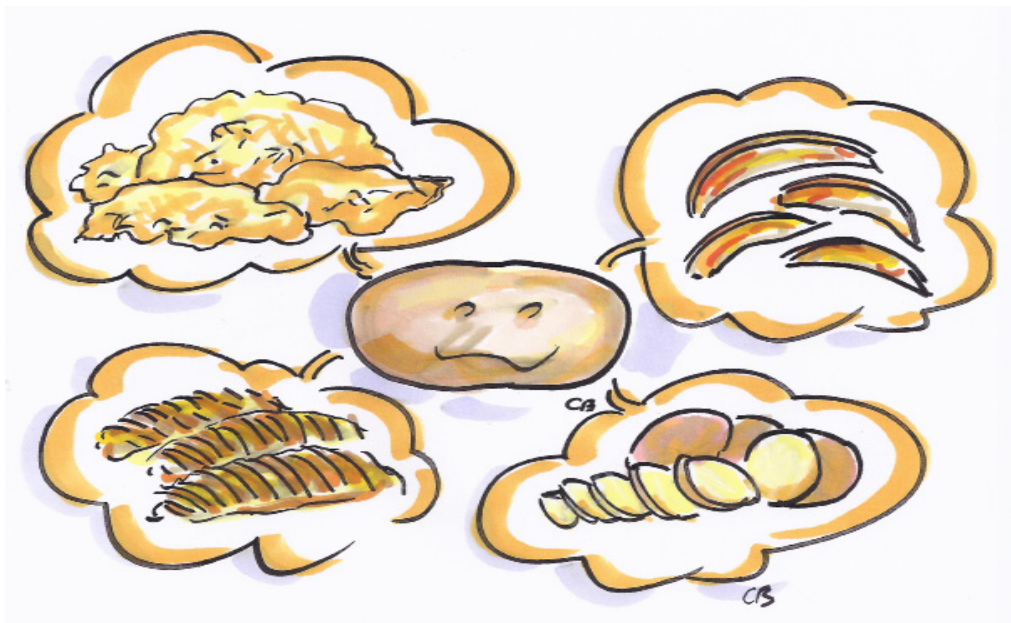
Kartofflen kan ikke spises rå. Du kan koge, bage eller stege kartofflen og bruge den som tilbehør til fx fiske- og kødretter, eller du kan tilberede en madret af kartofler, fx kartoffelsuppe, brændende kærlighed eller moussaka. Som tilbehør kan kartofflen tilberedes som fx kogte kartofler, brasede kartofler, kartoffelmos, pommes frites, chips, kartoffelfritter, kartoffelrøsti eller kartoffelsalat.

En kartoffel er ikke bare en kartoffel

Nogle af de mest dyrkede spisekartofler i Danmark er Sava, Folva, Bintje, Marabel, Ditta og Asparges. Nogle af kartoflerne egner sig bedst til at blive kogt, andre sorter er bedst til at blive bagt eller til mos. En kartoffel til mos skal fx være lidt melet, og en kogt kartoffel skal være fast.

Kartofflen har sæson fra maj til oktober, men den kan gemmes hele vinteren. Nye kartofler er faste og er ikke gode til mos.

Når kartofflen bliver kogt, stegt eller bagt, får kartofflen forskellig konsistens.



Kartofflen som tilbehør - hvilken konsistens?

Undersøg

Tilbered kartofflen på 4 forskellige måder som tilbehør, og vurdér kartofflens konsistens og smag. Skriv din vurdering af kartoflernes konsistens i skemaet. Vis din smagsvurdering af kartoflerne i Smage-5-kanten.

- Kogte kartofler
- Kartoffelfritter
- Kartoffelmos
- Kartoffelrøsti.



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 kogte.
5. Hæld vandet fra kartoflerne, og kom de kogte kartofler i en skål.



Kartoffelfritter

Opskrift

6 store kartofler
1 spsk. olivenolie
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i stænger. Brug eventuelt et pommes fritesjern.
3. Kom kartoflerne i en skål.
4. Kom olivenolie, salt og peber 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 stegte.





Kartoffelmos

Opskrift

6 mellemstore kartofler
vand
½ -1 dl mælk
10 g smør
½ 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 evt. kartoffelmosen til med lidt salt.



Kartoffelrøsti

Opskrift

3 mellemstore kartofler
10 g smør
½ tsk. salt
lidt peber

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 slip-let pande. Brun smørret, og skru ned.
5. Kom kartoffelmassen på panden, og tryk den flad til en pandekage.
6. Drys salt og peber på kartoflerne.
7. Steg kartoffelrøstien i ca. 10 minutter, til den er gylden i bunden.
8. Vend kartoffelrøstien med et grydelåg.
9. Steg kartoffelrøstien til den er gylden, og til kartoflerne er gennemstegte.



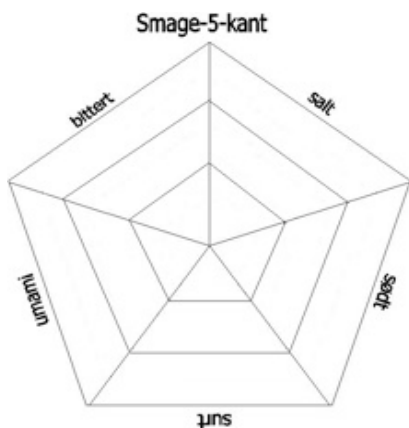


Vurdér

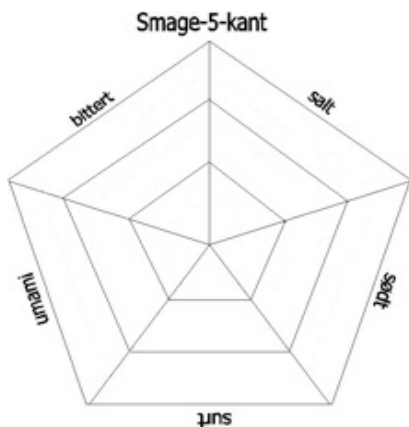
- Vurdér de 4 tilbehørs udseende, konsistens og smag.
- Skriv din vurdering af kartofflernes udseende og konsistens i skemaet.
- Vis din smagsvurdering af kartoffeltilbehørene i Smage-5-kanten.
- Diskuter jeres vurdering af de 4 tilbehørs udseende, konsistens og smag i klassen.
- Hvad vil I spise sammen med de 4 kartoffeltilbehør?

Kartoffeltilbehør	Udseende	Konsistens Brug ord fra Konsistenskortet
Kogte kartofler		
Kartoffelfritter		
Kartoffelmos		
Kartoffelrøsti		

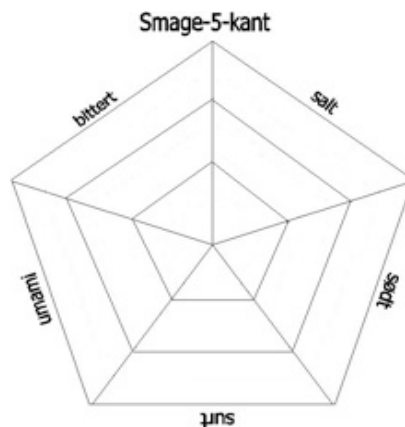
Kogte kartofler



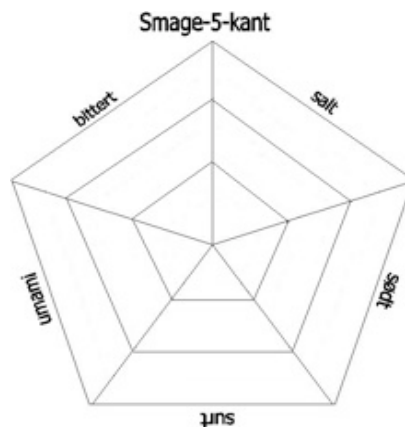
Kartoffelmos

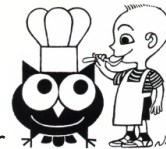


Kartoffelfritter



Kartoffelrøsti





Den selvstændige kartoffel

Brændende kærlighed, kartoffelsuppe, biksemad, kartoffelpizza og moussaka er retter, hvor kartofflen er hovedingrediens. Brændende kærlighed og biksemad er gamle danske retter. Kartoffelsuppe og kartoffelpizza er nyere danske retter, som først er blevet almindelige i Danmark inden for de seneste 25 år.

Kartoffelsuppe er en ret, der kommer fra det franske køkken. Potage parmentier er suppens franske navn. Suppen kan også spises kold, og så kaldes den vichyssoise.

Kartoffelsuppe bliver lavet af kartofler, der koges og blendes til en tyk og cremet suppe. Suppen kan spises med forskelligt fyld. Fyldet har betydning for, hvordan du oplever suppens udseende, konsistens og smag.

Undersøg

Du skal undersøge, hvad der sker med kartoffelsuppens konsistens, når den bliver serveret med forskelligt slags fyld.

Tilbered en portion kartoffelsuppe og 3 slags fyld.

Kartoffelsuppe

Opskrift

- 2 porrer
- 3 store kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- 2 hønsebouillonterninger
- 1 liter vand
- lidt salt
- lidt peber
- 1 dl piskefløde



Sådan skal du gøre

1. Vask og rens porrerne, og skær dem i tynde skiver
2. Skræl kartoflerne, og skær dem i terninger.
3. Kom olien i en gryde. Varm olien op og skru ned.
4. Kom porrerne i gryden, og svits dem.
5. Kom kartofler, bouillonterninger og vand i gryden. Kog i ca. 20 minutter, til kartoflerne er møre.
6. Hæld suppen i en blender. Blend.
7. Hæld suppen tilbage i gryden.
8. Kom salt, peber og fløde i gryden. Bring suppen i kog.
9. Anret suppen i 4 tallerkener med fyld.

- Tallerken 1: Kartoffelsuppe uden fyld
- Tallerken 2: Kartoffelsuppe med brødcroustons med hvidløg
- Tallerken 3: Kartoffelsuppe med klippet purløg og røget laks i strimler
- Tallerken 4: Kartoffelsuppe med stegt bacon i terninger.



Vurdér

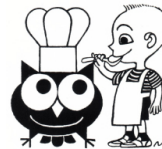
Smag på suppen uden og med fyld. Skriv din oplevelse af suppens udseende, konsistens og smag i skemaet.

Find selv på et fyld til din kartoffel-suppe og forklar, hvilken konsistens og smag du ønskede med det valgte fyld.



Kartoffelsuppe	Udseende	Konsistens Brug ord fra Konsistens- kortet	Smag Brug grund- smagene: sødt, surt, salt, bittert og umami.	Giv suppen karakter 1-5, hvor 5 er bedst.
Kartoffelsuppe uden fyld				
Kartoffelsuppe med fyld 1				
Kartoffelsuppe med fyld 2				
Kartoffelsuppe med fyld 3				
Kartoffelsuppe med dit eget fyld				

Smag på kartoffelsuppen, når den er kold.
Hvad betyder temperaturen for kartoffelsuppens smag?



Workshop 7

Kød og konsistens

Mål

- At du undersøger stegt køds konsistens, når kødet er stegt i et helt stykke, i strimler og hakket.
- At du får erfaringer med at stege svinekød, så det får en god spisekvalitet.

Når vi taler om køds spisekvalitet, vurderer vi kødets konsistens, om kødet er mørt og saftigt, og om det har en god smag.

Mørhed og saftighed er ord, der beskriver køds konsistens, som har stor betydning for, hvordan vi oplever kødets spisekvalitet. Der er flere ting, der kan have betydning for køds spisekvalitet, blandt andet dyrets race, køn, alder, slagtning, opbevaring og tilberedning.

Kød kan tilberedes på flere måder. Det er vigtigt at koge eller stege kødet i netop så lang tid, at det kogte eller stegte kød bliver saftigt og mørt og får en god smag. Følg de tider, der står ved opskrifterne. Brug minutur, så du får stoppet tilberedningen, inden kødet bliver tørt.

Undersøg

I skal stege 3 slags svinekød: en skinkeschnitzel, en skinkeschnitzel i strimler og hakket skinkekød. I skal have fokus på stegningen og sørge for, at kødet bliver stegt tilpas.

Skinkeschnitzel

Opskrift

1 skinkeschnitzel, 1 cm tyk, 150 g
Lidt salt
Lidt peber

Til stegning

10 g smør



Sådan skal du gøre

1. Dup skinkeschnitzlen tør med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af skinkeschnitzlen.

Stegning

3. Kom smørret på en pande. Smelt det ved god varme, til det bliver gyldent.
4. Kom skinkeschnitzlen på panden. Brun skinkeschnitzlen højst ½ minut. Brug minutur.
5. Vend, og brun skinkeschnitzlen højst ½ minut. Brug minutur.
6. Skru ned til middel varme, og steg i 2 minutter.
7. Vend, og steg i 2 minutter.
8. Tag skinkeschnitzlen af panden, og læg den på et skærebræt.
9. Skær en flig i skinkeschnitzlen og se, om den er stegt. Den skal være svag lyserød inde.
10. Læg skinkeschnitzlen på en tallerken med den side nedad, som du har skåret i.



Skinkekød i strimler

Opskrift

1 skinkeschnitzel, ca. 150 g

Lidt salt

Lidt peber

Til stegning

10 g smør



Sådan skal du gøre

1. Dup skinkeschnitzlen tør med køkkenrulle.
2. Skær skinkeschnitzlen i strimler på 1 x 1 x 5 cm.
3. Drys salt og peber på skinkestrimlerne.



Stegning

4. Kom smørret på en pande. Smelt det ved god varme, til det bliver gyldent.
5. Kom skinkestrimlerne på panden. Brun skinkestrimlerne kort på alle sider, højst ½ minut. Brug minutur.
6. Steg skinkestrimlerne i 5 minutter.
7. Tag en skinkestrimmel af panden, og læg den på et skærebræt.
8. Skær skinkestrimlen over og se, om den er gennemstegt.
9. Læg skinkestrimlerne på en tallerken.



Krebinetter

Opskrift

200 g hakket skinkekød

Lidt salt

Lidt peber

Til stegning

10 g smør



8-12% fedt

Sådan skal du gøre

1. Form kødet til to krebinetter ca. 1½ cm tyk.
2. Hak mønster i krebinetterne med en kniv.
3. Drys salt og peber på begge sider af krebinetterne.

Stegning

4. Kom smørret på en pande. Smelt det ved god varme, til det bliver gyldent.
5. Læg krebinetterne på panden, og brun dem 1 minut på hver side.
6. Skru ned til middel varme. Steg i 6 ½ minut. Brug minutur.
7. Vend krebinetterne og steg i 6 ½ minut. Brug minutur.
8. Tag en krebinet af panden, og læg den på et skærebræt.
9. Skær en flig midt i krebinetten og se, om den er gennemstegt.
Den skal være lysebrun indeni.
10. Læg krebinetterne på et fad med den side nedad, som du har skåret i.

Vurdér

Skriv jeres vurdering af det stegte køds udseende og konsistens i vurderingsskemaet, og diskutér kødets spisekvalitet.



Kød	Udseende	Konsistens Brug ord fra Konsistenskortet
Skinkeschnitzel		
Skinkekød i strimler		
Krebinet		

- Vurdér spisekvaliteten i den stegte skinkeschnitzel, skinkekød i strimler og krebinet.
- Diskutér, hvad vil I spise sammen med det stegte kød.
- Diskutér hvad tilbehøret betyder for oplevelsen af kødets spisekvalitet.



Workshop 8

Sovs skal der til

Mål

At du undersøger og vurderer, hvad sovser med forskellig konsistens og temperatur betyder for oplevelsen af en rets konsistens og smag.

Persillesovs, bearnaisesovs, tomatsovs, karrysovs – sovs skal der til. Sovs bliver serveret til forskellige retter med kød, grøntsager, kartofler, ris og pasta. I mange retter er sovsens navn med i rettens navn, fx bøf bearnaise, kødboller i karrysovs, laks hollandaise, stegt flæsk og persillesovs. Sovsens konsistens bliver ofte diskuteret. For nogen er det meget vigtigt, at sovsen er tyk, for andre at den er tynd. Diskussionen drejer sig om sovsens viskositet, der er et udtryk for, hvor flydende sovsen er, og om sovsen er tyk eller tynd.

Man kan også sige, at viskositet er et mål for, hvor tykt- eller tyndtflydende en væske er. Honning og sirup har en høj viskositet, mens vand har en lavere viskositet. Jo højere viskositet, jo mere tyktflydende.

Undersøg

I skal tilberede forskellige sovser. I skal vurdere de forskellige sovsers konsistens og viskositet og diskutere, hvilke retter sovserne kan passe til. I skal også vurdere, hvilken betydning en sovs' konsistens og smag har for den samlede smagsoplevelse af en ret.

En sovs kan være varm eller kold. Hvad betyder sovsens temperatur for oplevelsen af konsistens og smag?

Sovs med æblemost

Opskrift

- 1 skalotteløg
- 2 tsk. æbleeddike
- ½ dl æblemost
- 1½ dl piskefløde
- Lidt salt
- Lidt peber



Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løget fint.
2. Kom løg, eddike og æblemost i en lille gryde. Rør.
3. Kog løget, indtil al væske er fordampet.
Kig hele tiden i gryden.
4. Hæld fløden i gryden, og kog.
5. Rør, og smag sovsen til med salt og peber.
Hvis sovsen er for tyk, så tilsæt lidt vand til sovsen.



Tomatsovs

Opskrift

1 skalotteløg
4 tomater
1 tsk. olie
Lidt salt
Lidt peber
Lidt sukker



Sådan skal du gøre

1. Pil, og hak løget.
2. Skyl tomaterne, og skær dem i terninger.
3. Hæld olien i gryde, og varm den op.
4. Kom løget i gryden og svits.
5. Kom tomaterne i gryden, og rør.
6. Kog tomaterne ved svag varme i 10-15 minutter.
Rør engang i mellem.
7. Smag sovsen til med salt, peber og lidt sukker.

Persillesovs

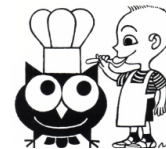
Opskrift

20 g smør
2 spsk. hvedemel
3½ dl minimælk
½ tsk. salt
Lidt hvid peber
5 stilke persille



Sådan skal du gøre

1. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
2. Kom melet i gryden, og rør det sammen med smørret med et piskeris.
3. Kom lidt efter lidt mælken i gryden.
Pisk, og kog ved svag varme.
4. Kog sovsen ved svag varme i ca. 5 minutter.
5. Kom salt og peber i sovsen. Smag sovsen til.
6. Skyl persillen, og hak den.
7. Bland persillen i sovsen, lige før den skal serveres.
Sovsen må ikke koge, når persillen er kommet i.



Kold sovs med yoghurt

Opskrift

- 1 dl græsk yoghurt
- 1 tsk. fransk sennep
- ¼ tsk. salt
- Lidt peber
- ¼ bakke karse
- 10 stilke purløg

Sådan skal du gøre

1. Kom yoghurten i en skål.
2. Kom sennep, salt og peber i skålen. Rør godt.
3. Skyl karse og purløg.
4. Klip eller hak karse og purløg fint og kom det i skålen. Bland.
5. Smag den kolde sovs til med salt og peber.



Vurdér

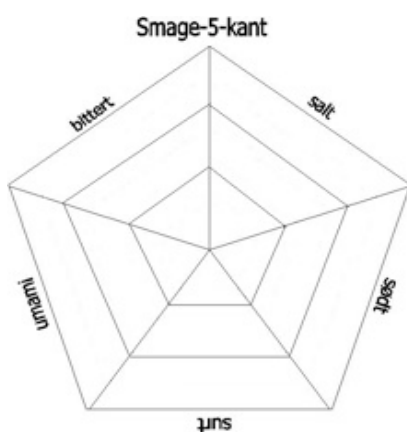
Skriv jeres vurdering af sovsernes konsistens og smag i skemaet og i Smage-5-kanterne.

Sovs	Udseende	Konsistens Brug ord fra Konsistenskortet	Sovsens viskositet: tykt- eller tyndtflydende
Tomatsovs			
Sovs med æblemost			
Persillesovs			
Kold sovs med yoghurt			

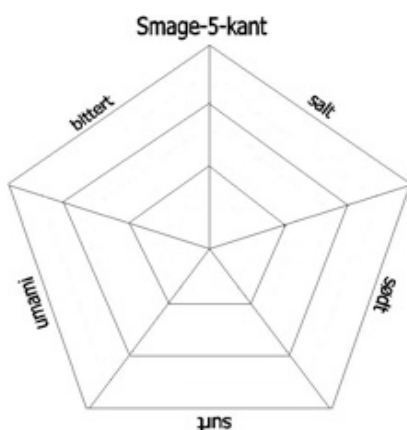




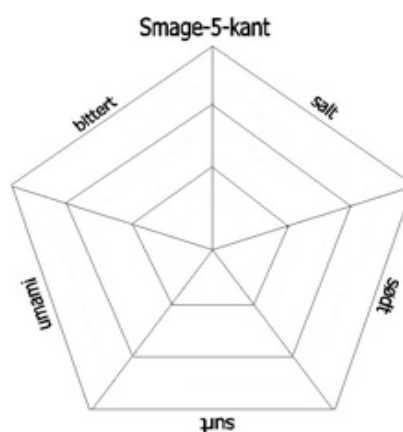
Tomatsovs



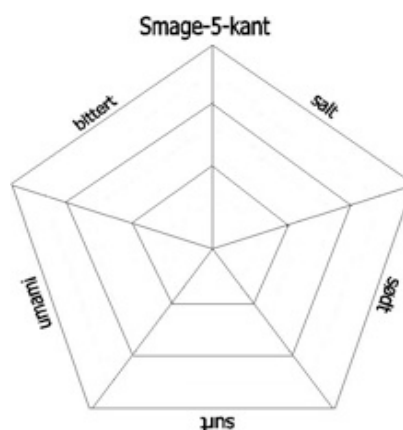
Persillesovs



Sovs med æblemost



Kold sovs med yougurt



Diskutér

- Hvilke retter passer sovserne til?
- Hvilken betydning en sovs' konsistens og smag har for den samlede smagsoplevelse af en ret mad.
- Hvad betyder sovsens temperatur for oplevelsen af konsistens og smag?



Workshop 9

Fisk - tilberedning og konsistens

Mål

At du tilbereder en slags fisk på 3 forskellige måder, og du erfarer, at tilberedningen har betydning for din oplevelse af fiskens konsistens og smag.

Rødspætte, laks, sej og torsk er nogle af de fisk, du kan købe i de fleste supermarkeder det meste af året. Her finder du pakker med frisk fisk, hvor skindet er flået af. Fisken er rensat og skåret ud i filetersom du hurtigt kan tilberede på mange forskellige måder. De fleste magre fisk har et fast og mørt kød, der ikke smager af så meget i sig selv, men som får en god smag sammen med krydderurter, krydderier og grøntsager. Fiskekødet skal tilberedes i forholdsvis kort tid, så det ikke bliver tørt.

Fisk skal være frisk, når du køber dem. Du kan tjekke, om fiskefileten er frisk ved at undersøge om, fisken:

- dufter frisk af havvand
- har ensartet og glat kød, det vil sige at kødlamellerne er sammenhængende
- er fast i kødet. Det kan du undersøge ved at trykke på fiskefileten med en finger – ved et let tryk på fileten vil kødet hurtigt poppe op igen.

Du kan fx dampe, bage, stege eller grille fiskefileterne. Fisken får forskellig konsistens alt efter hvilken måde, du tilbereder fisken. Prøv selv.

Undersøg

Du skal arbejde med et stykke fiskefilet fra en torskefisk, der hedder sej. Du kan bruge enten lys sejfilet eller mørk sejfilet. Lys sejfilet er fastere i kødet end mørk sejfilet. I stedet for sej kan du også bruge torsk.

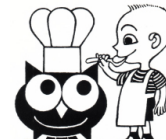
Du skal bage, stege og dampe fiskefileten og vurdere, hvad der sker med fiskefiletens konsistens og smag, når den bliver tilberedt på forskellige måder.



Lyssej (lubbe)



Mørksej



Fiskespyd – 6 stk.

Opskrift

300 g sejfilet
1 spsk. olivenolie
lidt salt
lidt peber

Til drys og pynt

½ dl bredbladet persille
½ citron

Før du begynder

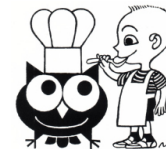
Tag 6 spyd frem

Sådan skal du gøre

1. Læg stanniol i en lille bradepande.
2. Læg en rist over bradepanden.
3. Tænd varmluftsovn på 175 grader.
4. Skyl sejfileten, og dup den tør med køkkenrulle.
5. Skær fileten i terninger på ca. 2 x 3 cm.
6. Sæt fisketerningerne på de 6 spyd.
7. Pensl fisken med olie.
8. Læg fiskespyddene på risten.
9. Drys salt og peber på fisketerningerne.
10. Steg fiskespyddene i ca. 6 minutter, til fisken er netop gennemstegt.

Drys og pynt

10. Skyl persillen, og hak den.
11. Skyl citronen, og skær den i både.
12. Anret fiskespyddene på et fad.
13. Drys den hakkede persille på fisken.
Pynt med citronbådene.



Stegte fiskestave

Opskrift

300 g sejfilet

Til panering

4 spsk. rugmel

Lidt salt

Lidt peber

Til stegning

2 tsk. rapsolie

10 g smør

Til drys og pynt

½ dl bredbladet persille

½ citron

Sådan skal du gøre

1. Skyl sejfileten, og dup den tør med køkkenrulle.
2. Skær fileten i stave på 4 x 6 cm.

Panering

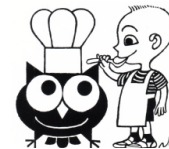
3. Kom rugmel, salt og peber på en tallerken og bland.
4. Vend fiskestavene i melet.

Stegning

5. Kom olie og smør på en pande, og varm det op.
6. Skru ned.
7. Kom fiskestavene på panden.
Steg fiskestavene på alle sider i ca. 5 minutter, til de er netop gennemstegte.
8. Anret fiskestavene på et fad.

Drys og pynt

9. Skyl persillen, og hak den.
10. Skyl citronen, og skær den i både.
11. Drys den hakkede persille på fiskestavene.
Pynt med citronbådene.



Dampet sejfilet

Opskrift

300 g sejfilet

Til dampning

2 dl vand

½ tsk. salt

2 peberkorn

Til drys og pynt

½ dl bredbladet persille

½ citron



Sådan skal du gøre

1. Skyl fiskefileten, og dup den tør med køkkenrulle.

Dampning

2. Kom vand, salt og peberkorn i en gryde. Kog vandet, og skru ned.

3. Læg sejfileten i gryden. Læg låg på gryden.

4. Damp fisken i ca. 4 minutter ved svag varme, til fiskefileten har skiftet farve.

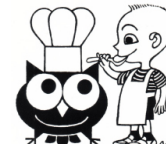
5. Tag den dampede fisk op med en hulske, og læg den på et fad.

Drys og pynt

6. Skyl persillen, og hak den.

7. Skyl citronen, og skær den i både.

8. Drys den hakkede persille på den dampede fisk. Pynt med citronbådene.



Vurdér

- Smag på de 3 retter med fisk.
- Beskriv fiskens konsistens, smag, duft og udseende i de 3 retter.
- Hvilken konsistens foretrækker I?
- Begrund jeres svar.

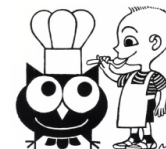
Fiskeret	Konsistens Brug ord fra Konsistens- kortet	Smag Brug de 5 grundsmage	Duft	Udseende
Fiskespyd				
Stegte fiskestave				
Dampet sejfilet				

Diskutér:

- Hvilket tilbehør, vil I servere til de 3 retter med fisk.
- Hvilken konsistens har det ønskede tilbehør?

Brug ord fra konsistenskortet. Hvor mange ord kan I finde, der passer til jeres fiskeret med tilbehør?





Workshop 10

Overraskelser

Mål

At du tilbereder og smager på retter, som har en overraskende konsistens eller temperatur.

Har du nogensinde smagt is, der lige er kommet ud af ovnen? Eller har du fået serveret en tomat, hvor du opdager, at tomaten er fyldt med andet end tomatkerner – og dermed har en helt anden konsistens, end en tomat plejer at have?

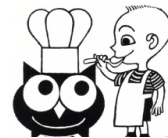
Når vi laver mad, bruger vi vores viden om konsistens, temperatur og de 5 grundsmage til at eksperimentere og opdage nye og spændende retter.

Måske får I selv lyst til at eksperimentere og lave opskrifter på retter med overraskelser?

Undersøg

I skal tilberede forskellige retter, hvor rettens konsistens og temperatur gør, at I bliver overraskede, når I tager den første bid.





Baked Alaska

Opskrift

1 lille lagkagebund, med en diameter på 18 cm
100-150 g brombær eller andre bær eller frugt i sæson.
½ liter vaniljeis

Til marengs

3 pasteuriserede æggehvinder
150 g sukker

Sådan skal du gøre

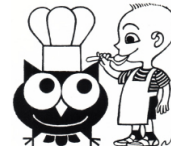
1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tag et tærtefad frem med en diameter på 18 cm.
3. Læg lagkagebunden i tærtefadet.
4. Skyl bærrene.
5. Læg bærrene på lagkagebunden. Der skal være ca. 1 cm rand uden bær hele vejen rundt.

Marengs

6. Kom æggehvinderne og halvdelen af sukkeret i en skål. Pisk hviderne meget stive med en håndmixer.
7. Kom resten af sukkeret i skålen og pisk, til æggehvinderne er meget stive.
8. Skær isen i tykke skiver, og læg dem ovenpå bærrene.
9. Dæk is og bær helt med marengsdejen.
10. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
11. Sæt tærtefadet på bagepladen.
12. Sæt bagepladen midt i ovnen og bag iskagen i ca. 5 minutter, til marengsen er lysebrun.
13. Servér straks.

Gæt:

Hvorfor hedder desserten: Baked Alaska?



Fyldte tomater

Opskrift

12 blommetomater

Til fyld

1 spsk. cremefraiche 5 %

¼ tsk. fransk sennep

¼ tsk. paprika

Lidt salt

Lidt peber

5 stilke purløg

60 g tun i olie eller vand



Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og tør dem.
2. Skær et låg af hver tomat, og tag forsigtigt indmaden ud.

Fyld

3. Kom cremefraiche, sennep, paprika, salt og peber i en skål. Rør det sammen.
4. Skyl og klip purløget i små stykker. Kom purløgen i skålen. Bland.
5. Kom tunfisk i skålen, og bland.
6. Smag fyldet til.
7. Fordel fyldet i de 12 tomater.
8. Læg tomatlågene på tomaterne, og anret dem på et fad.



Fyldte svampe

Opskrift

200 g store champignoner eller andre store svampe

Til fyld

50 g flødeost
1 fed hvidløg
2 stilke dild
25 g ansjosfileter

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Pensl et ovnfast fad med lidt olie.
3. Rens, og skyl champignonerne.
4. Udhul forsigtigt svampenes hoveder med en teske.

Fyld

5. Kom flødeosten i en skål.
6. Pil hvidløget. Pres hvidløget, og kom det i skålen. Bland.
7. Skyl, og hak dilden. Kom den i skålen. Bland.
8. Hak ansjosfileterne fint. Kom dem i skålen. Bland godt.
9. Fordel fyldet i svampehovederne, og sæt dem i det ovnfaste fad.
10. Sæt fadet i ovnen i 10 minutter.
11. Server de fyldte svampe med ristet brød.



Daddel med bacon

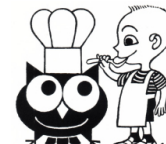
Opskrift

8 dadler
8 tynde skiver bacon på 2 x 6 cm

Sådan skal du gøre

1. Tag stenene ud af dadlerne med en kniv.
2. Rul et stykke bacon rundt om hver daddel. Luk med en kødnål eller tandstikker.
3. Læg dadlerne på en pande, og steg dem lysebrune på alle sider.





Vurdér

- Gæt på retternes konsistens og temperatur, inden I smager.
- Vurdér retternes udseende, duft, konsistens, temperatur og smag.
- Skriv jeres vurderinger i skemaet.

Ret	Gæt først konsistens og temperatur	Udseende og duft	Temperatur	Konsistens	Smag
Baked Alaska					
Fyldte tomater					
Fyldte svampe					
Dadel med bacon					

I kan også...

Lav jeres egen opskrift på "Salat med overraskelser" af sæsonens grøntsager og frugt, fx gulerod, rødbeder, hvidkål, æble, pære og blomme.

I kan også bruge kød og fisk i salaten. Måske kan I anvende lakridspulver i salaten.

Når I eksperimenterer og laver jeres opskrift, så tænk på konsistens, temperatur og de 5 grundsmage. Brug konsistenskortet, og brug flere konsistenser i salaten.

Udarbejd opskriften. Tag foto af jeres salater, og sæt ind i opskriften. Læg opskrifterne på jeres salater med overraskelser på skolens hjemmeside.

