

Smagens Dag 2024

Giv planterne smag

Elevmateriale – madkundskab

Indhold

Kombinér de grønne sager	Side 2
Om bitterhed, kokumi og fylde.....	Side 3
Tre lækre serveringer med grøntsager, bælgfrugter og korn	Side 4
Spidskål med pesto, tomater og sprødstegte Alicia-linser	Side 4
Ristet rugbrød med spidskålssalat og pocheret, friteret æg	Side 5
Havregaletter med porresauté, soltørrede tomater og ost	Side 6
Smage-5-kant og Teksturkort	Side 7
Smag og mundfølelse – eksperimentér	Side 8
Litteratur og links	Side 9



© Smagens Dag 2024 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet af Smagens Dag: Helle Brønnum Carlsen og Annemarie Sneholm

Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.

Redaktion: Mariann Bach Nielsen

Materialet er udarbejdet med støtte fra REMA 1000 og Fonden for Plantebaserede Fødevarer.

Kombinér de grønne sager

I 2024 har vi i Smagens Dag arbejdet med tre vegetabiliske fødevaregrupper. Du kan finde opskrifter på, hvordan man kan bruge disse i sæson hen over året. Se mere på litteraturlisten, side 8.

I årets Smagens Dag materiale kombinerer vi fødevaregrupperne. Målet er at du skaber den bedste smag og de bedste retter. Samtidig inspirerer vi til at spise meget mere vegetabilisk og grønt.

Vi arbejder med:

- Korn
- Bælgfrugter
- Grøntsager – især stængler og bladgrøntsager som asparges, porrer og hele kålfamilien.



Det gør vi i lyset af, hvad økologisk dyrkning betyder. Det er også vigtigt at være opmærksom på, hvad dyrkning af bestemte afgrøder gør ved jorden. Det kan du læse mere om i vores nye materiale: *PlanteKundskab – med smag*. Se mere på litteraturlisten, side 8.

Vidste du at ...

Havre-galette er inspireret af pandekage fra Breton, bagt med boghvede:



I år skal du prøve at kombinere grøntsager tilberedt på forskellig måde. Du skal også bruge forskellige kornsorter eller bælgfrugter for at skabe herlige retter, der mætter og smager dejligt.

Du skal også lave små eksperimenter.

Her skal du undersøge, hvordan du med forskellige grøntsager kan lave et lækker fyld til en *Havre-galette*.



Bitterhed, kokumi og fylde

Kål giver bitterhed. Porre giver kokumi. Korn og bælgrugter giver fylde.

Kål indeholder en del svovlforbindelser, der både kan give en lidt kraftig lugt og en relativ bitter smag. Vi kan dæmpe dette, men helt skal det ikke væk, for bitterhed er også lækkert. Bare tænk på chokolade, der uden bitterhed ville smage kedeligt. Bruger du nogle af de mildere kålsorter som spidskål, kan du næsten opnå en let sødme i bladene også.

Kål og bitter smag

Hvis du bare krammer kålen med salt, er den dejlig sprød. Vender du den i marinade, kan du stadig få en god mundfølelse af knasende grøntsager.



Fjern den bitre smag

Du kan let tilberede kålblade:

- Snit dem fint
- Drys med ca. 1 spsk. groft salt til 3-4 dl snittede blade
- Kram kålen ganske forsigtigt
- Lad kålen trække i 5-10 minutter
- Skyl kålen.

Nu er kålen både dejligt salt og sprød, men ikke knashård.

Porrer og kokumi

Porrer tilhører løgfamilien. Her finder vi nogle særlige aminosyrer, som giver en mundfølelse (smagsfølelse) af kokumi. Kokumi kan godt minde lidt om umami. Men den er mere rund og fyldende end direkte smagende. Du kan fornemme kokumi, hvis du prøver at varme porrer eller løg i lidt fedtstof. Prøv – og mærk efter i munden.



Kombinér med korn og bælgrugter



Både kål og porrer indeholder en del vand. Derfor skal vi også have noget, der giver mæthed. Det kan vi få ved at kombinere grøntsagerne med enten bælgrugter eller korn. Vi har tidligere arbejdet med byg og hvede i dette års materiale. Se Månedens Smag februar (byg) og Månedens Smag april (bulgur). Se mere på litteraturlisten side 8. Nu kombinerer vi med rug og havre for at komme rundt om alle de danske kornsorter.

For at få masser af velsmag skal vi krydre planterne. Vi skal bruge dressinger godt og evt. kombinere med noget, der giver lidt ekstra fylde og fedme. Det kan fx være mejeriprodukter og æg.

Spiser du lidt af det hele, smager det bedre og sikrer din gode ernæring

Hvis du kombinerer korn, bælgrugter og grøntsager, får du altså masser af smag, friskhed, knas og fylde. Du får også en virkelig god kombination af næringsstoffer. Alle tre grupper giver godt med fibre, der holder din mave i gang og gør, at du har det godt. Især kålen bidrager med mange stoffer, der styrker dit immunforsvar. Og så giver alle grønne grøntsager godt med B-vitaminer, en del C-vitaminer og en mindre mængde A-vitaminer. Der er også mange mineraler i både grøntsager, uafskallede korn og i bælgrugter. Og så er der lige det med korn og bælgrugter, at de er en rigtig god kilde til protein, når du mikser dem. Tilsammen har de alle de aminosyrer, vi skal bruge i kroppen. Vi spiser, fordi vi synes, noget smager godt. Men det gør ikke oplevelsen dårligere, når vi samtidig ved og kan mærke i kroppen, at maden også gør os godt.

Tre lækre serveringer med grøntsager, bælfrugter og korn

Nu skal I, i grupper, tilberede tre forskellige serveringer med brug af masser af planter. Derefter skal I vurdere smagen ved hjælp af modellerne *Smage-5-kanten* og *Teksturkortet*. Til sidst skal I arbejde med selv at udvikle nye fyld til havre-galletterne.

Spidskål med pesto, tomater og sprødstegte Alicia-linser

Til 4 personer

Du skal bruge

1 ½ dl linser (sorte Beluga eller danske Alicia-linser)
3 dl vand + ½ tsk. salt eller 3 dl bouillon (som har salt i sig)
2 spsk. olivenolie
Salt og peber
½ spidskål snittet i meget tynde strimler
Groft salt ca. 1 spsk.

Pesto af:

15 stilke basilikum
Ca. ½ dl olivenolie
40 g pinjekerner
1 lille fed hvidløg
½ dl friskrevet parmesan
salt og peber

Pynt: 4 små tomater i halve eller kvarte

Sådan gør du

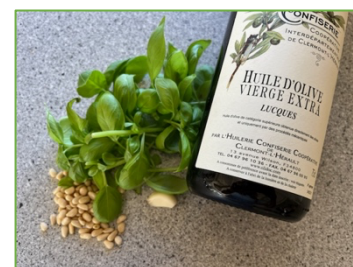
1. Kog linserne i dobbelt så meget vand med salt i 15 minutter - alternativt i bouillon.
2. Hæld vandet fra, og lad linserne blive tørre.
3. Kom olie på en pande, og rist de kogte, tørre linser med salt og peber i den varme olie.
4. Drys saltet på den snittede kål, og kram kålen med saltet i et dørslag.
5. Lad kålen trække med saltet i 10 minutter.
6. Blend ingredienserne til pestoen i en hakker eller stød i en morter.
7. Skyl kålen i koldt vand, lad den dryppe godt af.
8. Vend den afdryppede kål sammen med pestoen.
9. Anret kålen på et fad, drys med sprøde linser, og top op med tomater i halve eller kvarte.



3. Rist linserne i olie.



4. Snit spidskål fint, kram med salt.



6. Ingredienser til pesto.



6. Blend pesto i en hakker.



8. Vend kål med pesto.



9. Anret kål, linser og tomater.

Ristet rugbrød med spidskålssalat og pocheret, friteret æg

Til 2 personer

Du skal bruge

2 skiver rugbrød
¼ spidskål snittet fint
½ spsk. groft salt

Dressing af

Saften af ¼ citron
2 spsk. olivenolie
salt og peber

Pocheret, friteret æg

2 æg
Lidt salt og eddike til kogevandet
Ca. 1/2 dl hvedemel
1/2 sammenpisket æg (eller mere efter behov)
1 dl panko-rasp
2 dl neutral olie til friturestegning

Sådan gør du

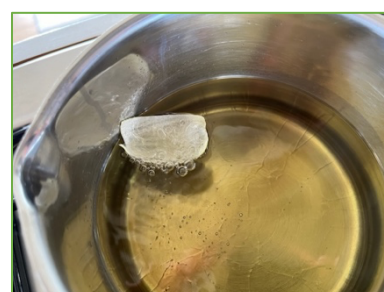
1. Bland snittet spidskål med salt, og lad det trække 5-10 min.
2. Rist imens rugbrødet, til det er svagt brunt.
3. Bland en dressing af citronsaft, olie, salt og peber.
4. Skyl saltet af kålen, og vend den med dressing.
5. Kom vand i en kasserolle, og tilsæt 1 spsk. salt og 1 spsk. eddike.
6. Pochér ægget i 3 minutter, og kom det straks i iskoldt vand, så varmen og dermed tilberedningen stoppes.
7. Vend de pocherede æg forsigtigt i mel, så i sammenpisket æg og til sidst i panko-rasp.
8. Sluk for emhætten, og varm olie op i en lille kasserolle. Når en skive løg bruner på 1 minut, er den klar. HUSK at have et LÅG klar ved siden af gryden (hvis olien antænder).
9. Frituresteg ægget i 30-50 sekunder, til det er helt lysebrunt og sprødt. Tag op og læg på køkkenrulle.
10. Anret kål på rugbrød, og top op med friteret, pocheret æg.



1. Spidskål og salt trækker 5-10 min.



2. Rist rugbrød svagt brunt.



8. Tjek om olien er varm nok.



10. Anret kål på rugbrød.



10. Top op med friteret, pocheret æg



... og servér!

Havregalletter med porresauté, soltørrede tomater og ost

Til 4 personer

Du skal bruge

Havre-galette

1 dl havregryn blendet til fint mel

1 dl mælk (eller vand)

1 æg

½ tsk salt

Smør til stegning

Fyld

2 porrer rensset og snittet i 3 mm ringe

30 g soltørrede tomater hakket groft

2 spsk. olivenolie

1 tsk. tørret eller 1 spsk. frisk timian

Salt og peber

4 spsk. cremefraiche 18 %

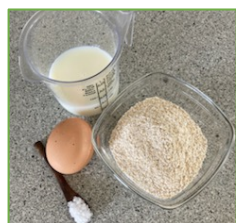
1 dl groftrevet mild ost

Sådan gør du

1. Pisk æg og mælk sammen, og hæld det i den blandede havre sammen med salt.
2. Lad dejen trække 10 minutter.
3. Kom lidt smør på en mellemstor varm pande, og lad det bruse af.
4. Steg én pandekage ad gangen ca. 2-3 minutter på hver side, til den er gylden.
5. Pas på med at vende for tidligt, da den så let går i stykker.
6. Gentag 3 gange, så du får 4 pandekager.
7. Tænd for ovnen på 200 grader.
8. Sautér (lavere varme) porrerne på en pande med hakkede tomater i olivenolie i ca. 6 minutter.
9. Drys med timian, salt og peber.
10. Smør cremefraiche på midten af pandekagerne, og læg fyldet på. Drys med revet ost, og fold kanterne ind over. Hold evt. fast med kødnål eller tandstikker.
11. Sæt i ovnen ved 200 grader i 5 minutter, til osten er smeltet. Nu har du lavet havre-galletter.



Blend 1 dl havregryn.



Alle ingredienser er klar.



4. Steg en pandekage i smør.



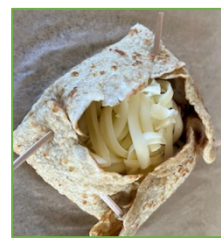
Fyld til galletten.



8. Sautér porrer og soltørrede tomater i olie.



10. Smør fyld på pandekagen – fold kanter ind, og bag. Servér!





Smag og mundfølelse

Smag på dine og dine kammeraters retter, og fyld ud i Smage-5-kanten og i Teksturkortet. Diskutér, hvad I bedst kan lide og hvorfor.

Brug Smage-5-kanten, når du smager

Når du skal undersøge, hvordan en fødevare eller en ret smager, kan du bruge smagemodellen: Smage-5-kanten.

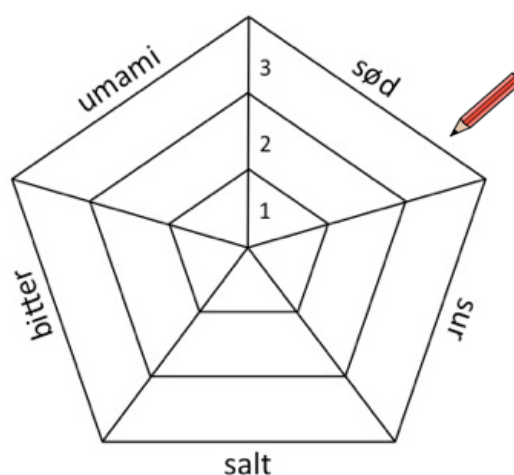
I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevaren eller retten smager. Sød, sur, salt, bittert og umami kaldes de 5 grundsmage.

Sådan gør du

- Smag på retten eller eksperimentet.
- Hvilke grundsmage oplever du?
- Smager retten meget sød, farver du alle 3 felter under sød.
- Smager retten meget lidt sur, farver du $\frac{1}{2}$ eller 1 felt under sur.
- Tal med dine kammerater om, hvordan du oplevede rettens smag.

- Smag på retten, og udfyld Smage-5-kanten og teksturkortet
- Beskriv med jeres egne ord, hvad der giver retten velsmag og mundfylde

Smage-5-kant – Ret: _____



Brug teksturkortet, når du skal beskrive den mundfølelse, som retten giver:

Mundfølelsen kan beskrives med ord fra teksturkortet.

Teksturkort 				
Blød	Fugtigt	Knasende	Saftigt	Trådet
Cremet	Groft	Klumpet	Sejt	Tyktflydende
Elastisk	Grynet	Luftigt	Slimet	Tyndtflydende
Fast	Hårdt	Melet	Sprødt	Tørt
Fedt	Klistret	Mørt	Svampet	Vandet



Eksperimentér med fyld til Havre-galetterne

Havre-galetterne er geniale til alle mulige slags fyld. Det skal du nu eksperimentere med og bedømme, hvad du synes, der er rigtig godt som alternativt fyld til pandekagerne.

Vælg fra listen her:

- Grøn kål eller palmekål, snittet eller rosenkål plukket i blade eller courgetter i små tern (tilberedt sauteret som porrerne)
- Løg eller hvidløg
- Bacon eller svampe stegt for at give umami-smag
- Forskellige krydderurter (oregano, salvie, mynte eller estragon)
- Fedtstof, ost, salt og peber



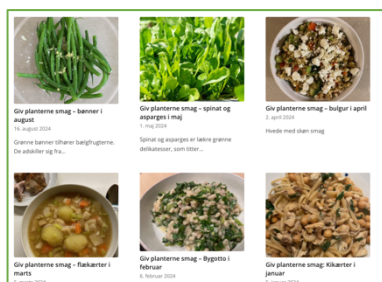
Jeres Havre-galetter	Fyld, som vi har valgt	Beskriv, hvad du synes om retten
Rettens navn: _____	Kål: _____ Løg: _____ Bacon eller svampe: _____ Krydderurter: _____ Fedtstof: _____ Krydderier: _____	
Rettens navn: _____	Kål: _____ Løg: _____ Bacon eller svampe: _____ Krydderurter: _____ Fedtstof: _____ Krydderier: _____	
Rettens navn: _____	Kål: _____ Løg: _____ Bacon eller svampe: _____ Krydderurter: _____ Fedtstof: _____ Krydderier: _____	

Udfyld også en Smage-5-kant og brug Teksturkortet for hver variant af Havre-galetten.

Smagens Dag



Litteratur – hvis du vil vide mere



Månedens Smag: Giv planterne smag

Brug vegetabiliske fødevarer i sæson:

Du kan finde opskrifterne her: <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2024-giv-planterne-smag-2/>

Se fx:

Månedens Smag

Februar Byg-otto: <https://smagensdag.dk/giv-planterne-smag-bygotto-i-februar/>

April Bulgur: <https://smagensdag.dk/giv-planterne-smag-bulgur-i-april/>



PlanteKundskab – med smag

I materialet *PlanteKundskab - med smag* kan du blive klogere på både løgfamilien, kålfamilien, hvad økologi er – og meget, meget mere fra den grønne verden.

Om bælgfrugter, korn, grøntsager økologisk dyrkning har af betydning. Det er også vigtigt at være opmærksom på, hvad dyrkning af bestemte afgrøder gør ved jorden.

Læs mere her: <https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/>

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2024 er udarbejdet med venlig støtte fra:

REMA 1000
Discount med holdning!

 **FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER**