

Smagens Dag 2025

Giv smagen fylde

Elevmateriale – madkundskab

Indhold

Giv hele måltidet smag og fylde	side 2
Ostegratineret fennikel	side 3
Aubergine-Tonnato	side 4
Arancini med ost	side 5
Pasta Carbonara	side 6
Spinat med cannelloni	side 7
Semifreddo med bærsauce og nøddeknas	side 8
Smag på retterne	side 9
Smag og mundfølelse	side 10
Litteratur – hvis du vil vide mere	side 11



© Smagens Dag 2025 – www.smagensdag.dk

Materialet er udarbejdet for Smagens Dag af: Helle Brønnum Carlsen, Annemarie Sneholm og Mariann Bach Nielsen

Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.

Redaktion: Mariann Bach Nielsen

Materialet er udarbejdet med støtte fra Landbrug og Fødevarer og REMA1000

Giv hele måltidet smag og fylde

Til dette års Smagens Dag skal du og dine klassekammerater arbejde med at give maden mere fylde i smagen. Det betyder, at dine retter kan komme til at smage meget bedre.

Det handler ikke kun om de grundlæggende smage: surt, sødt, salt, bittert og umami. Det handler også om mundfølelsen, duftene og de små smagsnuancer. Det er fx de særlige stoffer – olier – der gør, at noget smager af kanel, og noget andet af appelsin.

Fedme (som i fløde eller smør) kan nogle gange dæmpe smagen, andre gange fremhæve den. Samtidig kan en cremet mundfølelse give en fornemmelse af mæthed. Når noget knaser, bliver maden spændende, og når noget stikker lidt på tungen, bliver vi mere opmærksomme på smagen.

I [Månedens smag 2025](#) finder du opskrifter og små eksperimenter med enkelte retter.

I dette års materiale skal du derimod arbejde med at sætte forskellige retter sammen, så både smag og mundfølelse giver en varieret og lækker oplevelse.

Vidste du at ...

Maden kan blive kedelig, hvis du hele tiden får den samme smag og den samme mundfølelse. Det mærkelige er, at man ofte ikke opdager det – men man kommer til at spise mere, fordi ensformig mad ikke mætter så godt som mad med kontraster.

Derfor er det vigtigt at bruge grøntsager, som i sig selv har meget smag og kan give variation.



Prøv opskrifter til et mangfoldigt måltid

- med danske råvarer inspireret af det italienske måltidsmønster

- Nu skal I, i små grupper tilberede en ret, der skal indgå i det samlede måltid.
- Derefter skal I vurdere smagen af de enkelte retter ved hjælp af modellerne *Smage-5-kanten* og *Mundfølelse-kortet*.
- I skal også se, om I kan registrere andre smage, der relaterer til duftene.
- Til sidst skal I drøfte i fællesskab, om der er god variation i hele måltidet og måltidets enkelte retter i forhold til den samlede smagsoplevelse.

Ostegratineret fennikel

Til 4 personer

Du skal bruge

1-2 fennikel skyllet og skåret i smalle både
1 tsk. salt
100 g hytteost
50 g revet vesterhavsost eller lignende ost
1 spsk. olivenolie
Salt og peber

Pynt

Et par kviste dild

Sådan gør du

1. Find ingredienserne, frem og gør dem klar.
2. Læg fennikelbåde i en gryde, og dæk dem med vand. Tilsæt salt.
3. Kog fennikel i 4-5 min., til de er halvmøre.
4. Hæld vandet fra, og kom dem i et lille smurt ovnfast fad.
5. Fordel hytteost og revet ost over, og dryp med olivenolie, salt og peber.
6. Gratinér i ovnen ved 200°C i 10-12 min.
7. Pynt med frisk, klippet dild, lige før du serverer.



Aubergine-Tonnato

Til 4 personer

Du skal bruge

2 auberginer
1 spsk. groft salt
1-2 spsk. olivenolie

Tunsauce

1 dåse tun i olie
1 dl yoghurt
1/4-1/2 dl god olivenolie
10-15 kapers
Salt og peber
½ citron
Evt. lidt persille til pynt

Sådan gør du

1. Skyl auberginerne, og skær dem i tynde skriver på langs. Drys med salt, og lad dem trække 10 min.
2. Lav tunsaucen imens.
3. Blend drænet tun med yoghurt, halvdelen af olivenolien og kapers. Smag på saucen, og tilsæt salt, peber og citronsaft efter behov. Justér konsistensen med yoghurt og olivenolie.
4. Børst saltet af auberginerne, og dup dem tørre med køkkenrulle.
5. Pensl en pande eller grillpande med olie, og varm den op.
6. Steg auberginerne på begge sider, til de er brunet godt.
7. Læg de stegte auberginer på et fad, og hæld tunsaucen over, og pynt med et par kapers eller lidt persille.



Arancini med ost

Til 4 personer

Du skal bruge

400 g risotto (rest fra dagen før)
1 kugle mozzarella-ost, skåret i små firkanter
1-2 æg
2 dl (panko) rasp
½ liter neutral olie til friturestegning



Sådan gør du

1. Form risottoen til kugler på størrelse med små golfkugler
2. Lav en fordybning, og kom en lille firkant ost ind i kuglen, og luk til.
3. Vend kuglerne i sammenpisket æg og så i rasp, så de er panerede.
4. Frituresteg i olie, der skal være så varm, at en skive løg bliver brun på 1 minut.
5. HUSK ALTID AT HAVE LÅG VED SIDEN AF.
6. Steg i ca. 2-3 min., til kuglerne er sprødgyldne.
7. Du kan varme alle kuglerne sammen til sidst i ovnen.
8. Servér med en dyppelse baseret på noget syrnet mælkeprodukt, mayonnaise med citronbåde, eller bare som de er.

Tips

- Du kan lave risotto på forhånd, fx ugen før – og fryse den ned. Så har du en lille portion til denne ret.
- Neutral olie kan være solsikkeolie, vindrukerneolie, majsolie og koldpresset rapsolie – som alle har en mild eller neutral smag.



Pasta Carbonara

Til 4 personer

Du skal bruge

320 g pasta (korte rigatoni eller lange linguini)

Rigeligt kogevand

1 spsk. groft salt

75 g pancetta eller guanciale i tern
(italiensk charcuteri lavet af svinekød)

2 æggeblommer

2 æg

75 g fintrevet pecorino romano

75 g fintrevet parmesan

Salt og peber



Vidste du at ...

Rigatoni er korte, tykke rør af pasta.

De har riller på ydersiden, som gør, at sovsen hænger godt fast. De bruges tit til retter med kødsovs eller ovnretter, fordi de kan holde på meget sovs.

Linguini er lange og flade pasta-strimler – lidt som spaghetti, men fladere. Fordi de er lange, snor man dem ofte om gaflen, når man spiser.



Sådan gør du

1. Gør alle andre ingredienser klar.
2. Bring vandet i kog med salt.
3. Steg pancetta i en stor pande med høj kant eller en wok. Den skal stege ca. 5 min., til den er sprød, og noget af fedtet er smeltet fra.
4. Tag pancetta op af panden, lad fedtet blive tilbage.
5. Rør æggeblommer, æg og revet ost godt sammen.
6. Kog pastaen efter anvisning på pakken (ca. 9 min). Den skal lige have et bid (al dente).
7. Tag 2 dl kogevand fra, og hæld resten af vandet fra pastaen.
8. Varm panden op igen, og vend pastaen i sammen med pancetta.
9. Skru helt ned for varmen, og rør 3 spsk. kogevand i æggemassen.
10. Rør rundt, mens du hælder æggemassen i pastaen og "fortynder" saucen med lidt kogevand. Kun et par skefulde ad gangen.
11. Så snart æggene jævner saucen, slukker du og kværner en god mængde sort peber over.
12. Spis straks.





Spinat med cannelloni

Til 4 personer

Du skal bruge

500 g helbladet spinat, frossen
Salt og peber
1 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie

200 g frisk spinat
2 fed hvidløg
1 lille skalotteløg
2 spsk. olivenolie
1 ansjos
2 sorte, fermenterede hvidløg
1 ricotta(ost)
60 g parmesan (ost)
Friskkværnet peber
Evt. salt

2-6 stk. cannelloni pr. person

Gratinerer

40 parmesanost og peber

Sådan gør du



1. Tænd en ovn på 180°C.
2. Læg den frosne spinat i et ovnfast fad, drys salt, peber og olie på, og sæt fadet i ovnen.
3. Pil og hak et fed hvidløg, og drys det ovenpå spinaten, som er begyndt at tø i ovnen.
4. Skyl, og dup den friske spinat tør.
5. Pil og hak hvidløg og skalotteløg fint.
6. Hak sort hvidløg og ansjos fint.
7. Varm en dyb pande op, og hæld olien på.
8. Skru ned til middel varme, og tilsæt løg og hvidløg, mens du rører forsigtigt rundt.
9. Tilsæt spinat, og rør rundt, mens den falder sammen.
10. Tilsæt sort hvidløg og ansjos, og rør rundt.
11. Tilsæt ricottaost og revet parmesan og peber – 10 vred.
12. Smag på blandingen, og tilsæt evt. lidt ekstra salt (både ansjos og ost er salte).
13. Sluk, og tag panden væk fra varmen.
14. Tag også spinatfadet ud af ovnen, og rør rundt, så løg, salt og peber blandes godt. Lad den stå ude, til de fyldte pastarør er klar. Skru ovnen op på 200°, så den er klar til at gratinere.



Alle ingredienser

1. Sæt en gryde med vand over til at koge pasta i.
2. Skrab fyldet fra panden ned i en tullepose eller en almindelig frostpose, og læg den på køl.
3. Tilsæt salt og pastarør, så snart vandet koger.
4. Kog pastaen til al dente, (med lidt bid tilbage), cirka 10 min.
5. Hæld vandet væk, og stil rørene på en tallerken, så du kan fylde dem med spinat-ricottafyldet.
6. Læg de fyldte rør oveni spinatfadet, og drys med revet parmesanost og peber.
7. Gratiner retten i ovnen, til osten smelter og får lidt farve.
8. Servér fx gerne med en tomatsalat til.



Hvidløg – og sort fermenteret hvidløg



Spinat med fyldte cannelloni

Så er der lækker dessert til jeres buffet

Semifreddo med bær og nøddeknas

(4–6 portioner)

Det skal du bruge

Semifreddo af råcreme

- 4 æggeblommer
- 100 g sukker
- 2 dl piskefløde
- 1 tsk. vaniljesukker eller korn fra ½ vaniljestang

Bærsauce

- 200 g solbær eller brombær (friske eller frosne)
- 75 g sukker
- 1 dl vand
- Evt. lidt citronsaft

Knas - karamelliserede hakkede hasselnødder

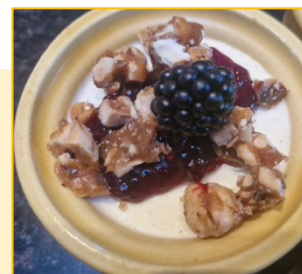
- 50 g hasselnødder (grofthakkede)
- 40 g sukker
- 1 spsk. vand
- En lille klat smør (for ekstra glans og smag)



Rist - og vend hasselnødder ristes i karamel.



Sådan gør du



Råcreme

1. Pisk æggeblommer, sukker og vanilje lyst og luftigt.
2. Pisk fløden til blødt skum, og vend forsigtigt i æggeblandingen.
3. Fordel råcremen i små ramekiner.
4. Dæk med film, og frys i mindst 4 timer - eller kør på ismaskinen.

Bærsauce

5. Kog solbær eller brombær, sukker og vand op.
6. Lad simre 5–7 min., til bærrene er møre.
7. Blend evt. for at få en glat sauce. Smag til med lidt citronsaft. Afkøl helt.

Nøddeknas

8. Kom de hakkede hasselnødder på en tør pande, og rist dem let, til de dufter og får lidt farve.
9. Karamel: Kom sukker og vand på panden, og varm ved middel varme, til sukkeret smelter og bliver gyldent. Rør ikke i sukkeret, før det begynder at smelte – vip blot panden lidt.
10. Når karamellen har en flot gylden farve, vender du nødderne i karamellen og tilsætter en lille klat smør. Vend hurtigt rundt, så alle nødder dækkes.
11. Hæld nødderne ud på bagepapir, og lad dem køle af.
12. Hak groft, så du får sprødt knas til servering.

Anretning

13. Tag semifreddoen ud af fryseren 5–10 min. før servering.
14. Hæld kold bærsauce over.
15. Drys med knas lige inden servering.



Frys råcremen i små ramekiner – servér med knas og bærsauce.



Smag på retterne

Smag på alle retterne, og fyld ud i Smage-5-kanten og i Mundfølelse-kortet.
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.

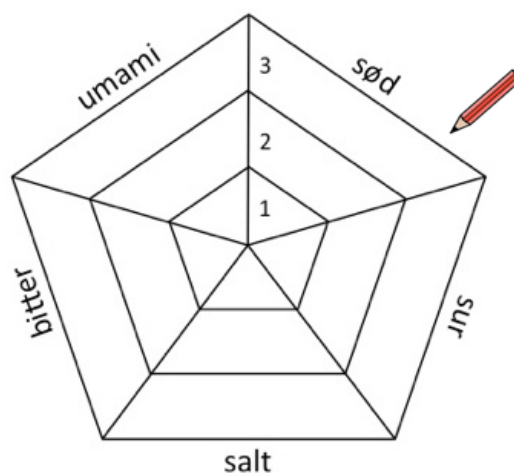
I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevaren eller retten smager. Sød, sur, salt, bittert og umami kaldes de 5 grundsmage.

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 retterne, og udfyld en Smage-5-kant og et Mundfølelse-kort til hver ret.
- Beskriv med jeres egne ord, hvad der giver retten velsmag og mundfylde.

Smage-5-kant – Ret: _____



Lad dig inspirere af Mundfølelse-kortet, når du skal beskrive den mundfølelse, som retten giver:

Mundfølelse-kort



Blødt	Fløjsagtigt	Kornet	Saftigt	Svampet
Boblende	Fugtigt	Klumpet	Sejt	Trevlet
Brændende	Groft	Luftigt	Silkeagtigt	Trådet
Cremet	Grynet	Melet	Slimet	Tyktflydende
Elastisk	Hårdt	Mørt	Snerpende	Tyndtflydende
Fast	Klistret	Prikkende	Sprødt	Tørt
Fedt	Knasende	Ru	Stærkt	Vandet



Smag og mundfølelse

Smag: Her skal I beskrive den fysiologiske smag ved hjælp af de fem grundsmage i Smage-5-kanten.

Mundfølelse: Som ordet siger, er det en række forskellige følelser, vi får i munden. Det er afhængigt af:

- **Madens tekstur** – fx om noget er blødt eller sprødt
- **Særlige indholdsstoffer**, fx capsaisin, der fremkalder en brændende fornemmelse, som du kender, når du spiser chili
- **Madens temperatur** – brændende varmt eller frossen mad
- **Følelse, der knytter sig til dufte** og æteriske olier, fx citronolie eller appelsinolie.

Opgave

I har nu fremstillet et stort måltid, hvor sammensætningen af retterne følger den italienske måltidsmodel. I de enkelte retter har I brugt råvarer i sæson, primært fra Danmark, når de kan fremstilles bæredygtigt. Ellers kommer de fra Sydeuropa.

Når du skal sammensætte retter til et måltid, er det vigtigt, at de forskellige retter bidrager med forskellige smage og mundfølelser. Smag på retterne i måltidet, og beskriv smag, dufte og mundfølelse. Brug Smage-5-kanten og Mundfølelse-kortet. Beskriv 1-2 af de mest karakteristiske smage og mundfølelser i hver ret.

Jeres retter	Grundsmag	Andre smage/dufte	Mundfølelse
Ostegratineret fennikel			
Aubergine-Tonnato			
Arancini med ost			
Spinat med cannelloni og ost			
Pasta Carbonara			
Semifreddo med børsauce og knas			

Prøv at sammenligne jeres analyser

Kommer måltidet rundt i varieret smag, duft og mundfølelse? _____

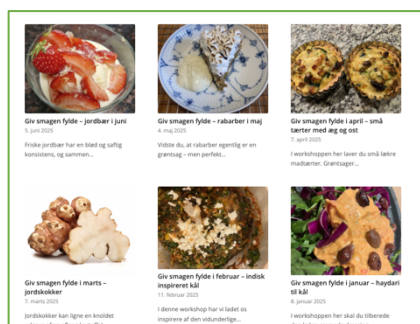
Hvordan kan du bruge denne analyse, når du laver mad? _____

.....

Smagens Dag



Litteratur – hvis du vil vide mere



Månedens Smag:

Du kan finde opskrifterne her: <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2025-giv-smagen-fylde/>



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/>

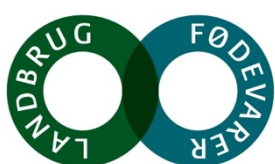


Vores mad

<https://voresmad.dk/kokkeskole/i-koekkenet-med-boern/>
Landbrug og Fødevarer

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2025 er udarbejdet med venlig støtte fra:



REMA 1000
Discount med holdning!