



Smagens Dag 2026

Gør smagen sød

Elevmateriale – madkundskab, obligatorisk

Indhold

Sød er ikke bare sød – smageøvelser	side 2
Sukkerets historie	side 3
Når sukkeret binder luften – Anna Pavlova	side 5
Pavlova	side 6
Eksperimentér med smage og fyld	side 8
Sødt på toppen – kiks med pynt	side 9
Undersøg smagen – Smage-5-kant og Mundfølelse-kort	side 11



Smagens Dag 2026

Til dette års Smagens Dag skal du og dine klassekammerater arbejde med at bruge sukker i det søde køkken. Fokus er på, hvordan sukker giver smag til desserter, og rent gastrofysisk hjælper os med at skabe de former og teksturer, vi ønsker. Du får mulighed for at eksperimentere med både smag, tekstur og formgivning ved forskellige tilberedninger.

© Smagens Dag 2026 – www.smagensdag.dk

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

Fotos: Smagens Dag og iStockphoto.

Redaktion: Mariann Bach Nielsen

Materialet er udarbejdet med støtte fra Danske Æg og REMA1000



Sød er ikke bare sød

Vi mennesker har altid været glade for den søde smag. Allerede fra fødslen foretrækker vi sødt, og gennem historien har sødme været tegn på noget, der gav energi og som ofte var godt at spise.

Men sødt smager ikke bare sødt. Der er forskel på, hvor sødt noget smager, og hvordan vi oplever sødmen.

Sukker, honning og sirup har hver deres smag, duft og konsistens. Selv to slags honning kan give meget forskellige oplevelser.

Før vi rigtig går i gang med teori og eksperimenter, skal I undersøge det søde med jeres egne sanser: Smag på de forskellige søde produkter, læg mærke til både smag og tekstur – og vurder til sidst, hvilken type sødt produkt, I selv foretrækker.



	Sukker, almindeligt	Flormelis	Flydende honning	Fast honning	Sirup
Smag Beskriv smagen med dine egne ord:					
Tekstur Hvordan føles det i munden?					
Hvad synes du? Hvad kan du bedst li'?					

I kan udvide øvelsen med andre søde produkter, fx farin og rørsukker.

Husk at sødme har forskellige grader. Brug evt. også en Smage-5-kant, se side 11.



Gør smagen sød – sukkerets historie

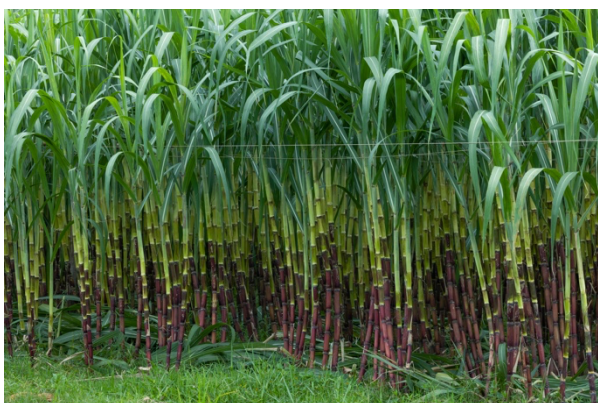
Mennesker har altid været glade for den søde smag. Før vi fik sukker, som vi kender det i dag, kom sødmen især fra honning, frugt og sød saft fra træer og planter – fx ahornsirup.

Fra søde rør til kostbart sukker

Sukkerrør stammer oprindeligt fra området omkring Ny Guinea og bredte sig tidligt til Indien. Her lærte man at presse den søde saft ud af rørene og senere koge den ind, så sukkeret kunne krystallisere.



Sukkerrør er omtalt i meget gamle indiske tekster. I det store indiske epos *Ramayana* beskrives fx "søde rør at tygge i" ved en fest. Sukkeret var dengang sjældent og kostbart. Det blev ligefrem kaldt "indisk salt", fordi de små sukkerkrystaller lignede salt – og begge dele var værdifulde varer.



Grækerne og romerne kendte også til sukker fra Indien. De kaldte det *saccharum* – et ord, vi stadig kan genkende i fx *sakkarose*, som er det kemiske navn for almindeligt sukker.

I mange århundreder var sukker en eksotisk luksusvarer. Det blev brugt som lægemiddel og krydderi og blev handlet over lange afstande. Arabiske handelsfolk spillede en vigtig rolle i at bringe sukker og andre kostbare varer fra Asien til Middelhavsområdet.

Senere blev Venedig et vigtigt centrum for handel med og raffinering af sukker til Europas rigeste.

Sukker kommer til Danmark

I renæssancen voksede produktionen, og sukker blev efterhånden også betragtet som en fødevarer. Men det var stadig dyrt og forbeholdt de få.

Vi ved for eksempel, at den danske kong Hans i 1511 købte 12 tonpe sukker. Fra hans køkkenregnskaber kender vi også til datidens konfekt. Den lignede ikke vores julekonfekt, men bestod blandt andet af sukker, krydderier og frugter fra Sydeuropa, som blev kogt kraftigt ind.

Sukker, kolonier og slaveri

Efter Columbus' rejser over Atlanten fik de europæiske lande adgang til nye områder. Sukker blev en eftertragtet handelsvarer, og flere lande oprettede kolonier, hvor de kunne dyrke sukkerrør. Danmark koloniserede de tre caribiske øer St. Thomas, St. Jan og St. Croix, som tilsammen udgjorde Dansk Vestindien. Her dyrkede man sukkerrør, der blev brugt til sukker, sirup og rom.

Smagens Dag



Arbejdet på sukkerplantagerne var hårdt. Det blev udført af slavegjorte afrikanere, som europæerne transporterede over Atlanten under brutale forhold.

Danmark deltog aktivt i denne handel med mennesker mellem Danmark, den vestafrikanske kyst og De Vestindiske Øer.



Handlen med sukker og slaveri gjorde nogle danskere meget rige. Sporene kan stadig ses i København, blandt andet i flere af de store palæer fra 1700-tallet. Sukkerets historie er derfor også en vigtig – og mørk – del af Danmarks historie.

Da sukker blev hverdag

I 1747 viste den tyske kemiker Andreas Sigismund Marggraf, at man kunne udvinde sukker af roer. I begyndelsen fik opdagelsen ikke den store betydning.



Under Napoleonskrigene i begyndelsen af 1800-tallet blev det svært at få rørsukker til Europa. Derfor begyndte man for alvor at fremstille sukker af sukkerroer.

Det ændrede meget. Sukker blev gradvist billigere og var ikke længere kun for de rige. Samtidig fik flere danske hjem komfur og ovn, og det blev lettere at bage. I 1800-tallet og i begyndelsen af 1900-tallet blomstrede den danske kagekultur med konditorkager, wienerbrød og småkager.



I dag tager vi næsten sukker for givet. Men det hvide sukker i køkkenskabet har en lang historie, der både handler om smag, kemi, handel, teknologi, kolonier og mennesker.

Når sukkeret binder luften

I mange piskede deje og masser hjælper sukker med at stabilisere den luft, vi pisker ind. Det gælder blandt andet rouladebunde, lagkagebunde og marengs. I marengs er sukkerets betydning særlig tydelig: Sukkeret gør massen stabil, blank og fast og hjælper den med at holde på luften.



Historien om pavlova-desserten

Pavlova er en dessert med en marengs som bund. Kagen – eller desserten – er opkaldt efter den berømte russiske balletdanserinde Anna Pavlova.

Historien fortæller, at desserten blev skabt i 1920'erne under Anna Pavlovas turné i Australien og New Zealand. Kokken ville efterligne hendes berømte, hvide og fjerlette strutskjørt, som hun bar i balletten "Den døende svane". Kagens sprøde ydre og flørløse, bløde indre skulle efterligne hendes yndefulde og lette bevægelser.

Der er stor uenighed om, hvem der rent faktisk opfandt kagen først: I New Zealand hævder man, at en kok på et hotel i Wellington opfandt desserten i 1926 for at ære hendes besøg. Men i Australien mener man bestemt, at kokken Herbert Sachse opfandt den på Esplanade Hotel i Perth i 1935. Han sagde angiveligt, at kagen var "lige så let som Pavlova".



Madhistorikere har dog fundet lignende opskrifter i New Zealand fra tiden før Anna Pavlovas turné. Navnet blev hængende efter hendes besøg.

Kagen består af en stor marengsbund tilsat eddike og majsstivelse, som gør midten blød som marshmallow. Toppen er et tykt lag usødet flødeskum. Øverst pynter man med masser af syrlige frugter og bær for at balancere den søde marengs.





Nu skal du lære at lave en perfekt marengs, som du skal lave en pavlova af.
Du kan så eksperimentere med, hvad du kommer på pavlovaens søde, knasende marengsbund.

Pavlova

Til 4 personer

Du skal bruge

Marengs

2-3 æggehvider

2 dl sukker

1 tsk citronsaft

Fyld, parfait-is

2-3 æggeblommer

½ dl sukker

Kornene af ½ vaniljestang

2 dl piskefløde

Top

1 dl piskefløde

300 g frugt som fx hindbær og blåbær

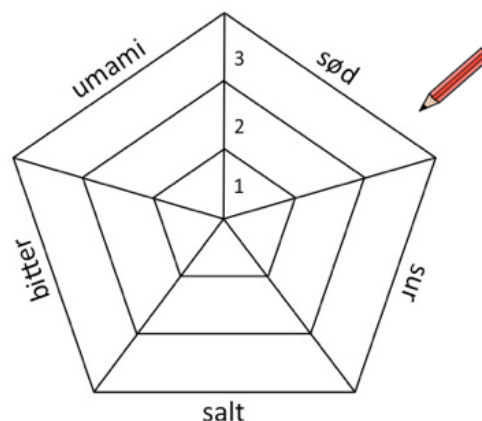
Sådan gør du

1. Pisk æggehviderne næsten stive.
2. Tilsæt sukkeret i 4-5 omgange, mens du pisker videre mellem hver omgang.
3. Tilsæt 1 tsk. citronsaft, og pisk i 3 minutter.
4. Kom marengsmassen i en tylle eller en frysepose, og afsæt den i en stor cirkel med kant på bagepapir.
5. Bag (eller rettere udtør) pavlovaen ved 100 grader i 1 time og 15 minutter.
6. Pisk æggeblommerne med vanilje og sukker i 10 minutter, til æggesnapsen er helt lysegul.
7. Pisk fløden til skum, og fold den i æggesnapsen.
8. Frys parfait-isen i nogle timer, eller brug den som råcreme på pavlovaen (så skal du ikke tilsætte flødeskum).
9. Anret isen på pavlovaen.
10. Pisk den sidste deciliter fløde til skum (hvis du har frosset isen), og top pavlovaen med flødeskummet.
11. Pynt med masser af hindbær og blåbær.



Smag og beskriv

Smag på pavlovaen, og udfyld Smage-5-kanten.



Beskriv mundfølelsen – brug gerne ord fra Mundfølelse-kortet

Når jeg tager en mundfuld pavlova, føles den:

Mundfølelse-kort



Blødt	Fløjlsagtigt	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

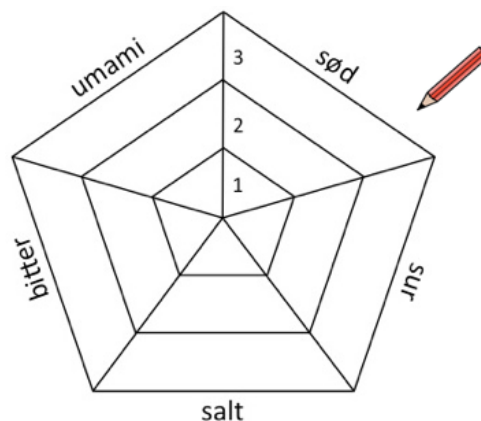
Smagens Dag



Eksperimentér med smage og fyld

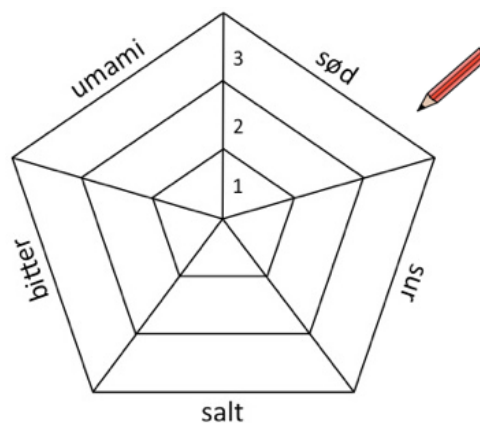
1. Udskift hindbær og blåbær med halve blommer. Udfyld en ny Smage-5-kant, og sammenlign med grundopskriften.

Kom med din egen smagsdom:



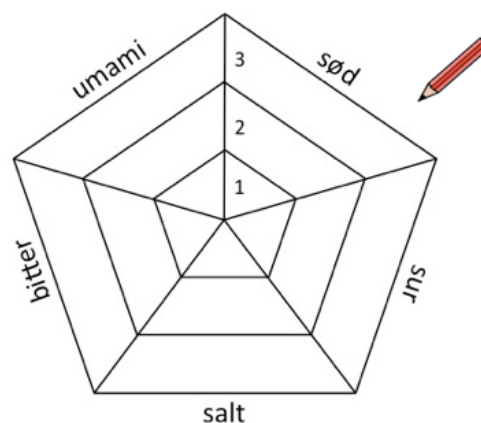
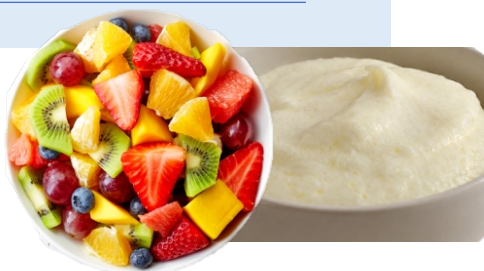
2. Udskift parfait-isen med rent flødeskum. Udfyld en ny Smage-5-kant, og sammenlign med grundopskriften.

Kom med din egen smagsdom:



3. Du kan også lave en fromage, fx citronfromage og bruge den som fyld med frugt på toppen. Udfyld også her Smage-5-kanten og sammenlign med grundopskriften.

Kom med din egen smagsdom:



Sødt på toppen

Fedtebrød er en klassisk julesmåkage, der er pyntet med glasur. Den smager skønt, men indeholder som mange klassiske småkager både en del sukker og smør. Du skal nu lave en kikseudgave, som passer bedre til resten af året med mindre sukker og mindre smør. Glasuren på toppen giver stadig sødme, og her kan du lege og eksperimentere med farver og mønstre.

Havregrynskiks

ca. 16 stk.

Du skal bruge

60 g havremel
10 g havregryn
(Tip: du kan eventuelt selv blende havregryn til mel)
10 g mandelmel
10 g rørsukker
1 nip salt
20 g smør, stuetemperatur
1 tsk. mælk eller vand

Glasur

20 g flormelis
5 dråber væske (vand *eller* citronsaft *eller* frugtsaft *eller* æggehvite)
Evt. lidt krymmel-pynt
Tip: æggehvite giver en blank, fast glasur

Sådan gør du

1. Vej alle ingredienser af til kiksemassen, og saml det som en mørdej med ganske lidt væske. Smuldr smørret i de tørre ingredienser med fingrene, og saml dejen med ganske lidt væske.
2. Form massen til en rulle med en diameter på cirka 3-4 cm, og læg den på køl i køleskab i 30 minutter eller i fryseren i 15 minutter.
3. Varm en ovn til 180 grader varmluft, og læg bagepapir på en bageplade.
4. Skær rullen i tynde skiver (3 mm) med en skarp kniv, og læg kiksene på bagepapiret på pladen.
5. Bag kiksene midt i ovnen i 12 minutter, til de er gyldne, og lad dem køle af på en bagerist.
6. Rør flormelis sammen med væsken – Pas på, at der ikke kommer for meget væske i fra start. Du kan altid tilføje lidt mere, til du har den ønskede konsistens, som passer til at smøre ud på kiksene. Se næste side.



Flotte former og mønstre – prøv dig frem

Eksperimentér med flere forskellige farver glasur og krymmel.

Træk flotte mønstre med en tandstik, et grillspyd eller måske en spids kniv.

Du kan også pynte kiksene med smeltet chokolade, eller spise dem uden den søde pynt, fx med syltetøj eller ost.



Kig på eksemplerne her, og lad dig inspirere. Her har vi prøvet at lave dyr, ansigter, blomster og mønstre.

Lav en lille udstilling af de flotte dekorerede kiks. Kun fantasien (og en rolig hånd) sætter grænsen.

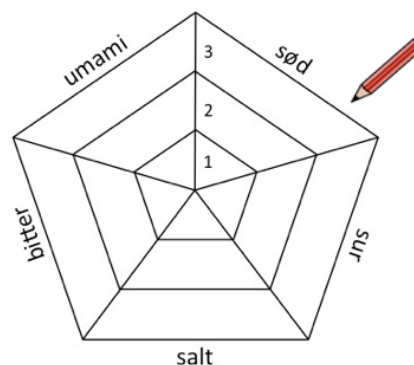
Rigtig god fornøjelse.

Kiks uden pynt

Smag på kiksene uden pynt.

Udfyld Smage-5-kanten – hvor sød er kiksene, og kan du finde andre grundsmage?

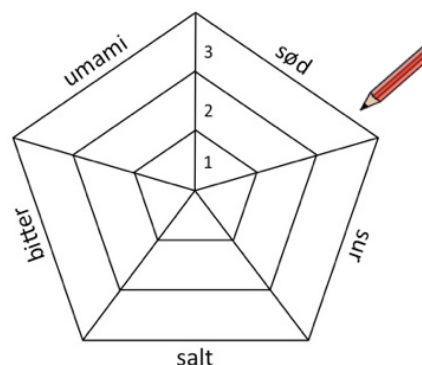
Beskriv også mundfølelsen med hjælp fra Mundfølelse-kortet – se side 11.



Kiks med pynt

Smag derefter på en kiks med pynt, og udfyld en ny Smage-5-kant.

Beskriv også mundfølelsen med hjælp fra Mundfølelse-kortet – se side 11.





Undersøg smagen

Det er sjovt at smage – og at beskrive smagen. Vi bruger to modeller, der kan hjælpe dig til at blive god til at sætte ord på smagen: Smage-5-kanten og Mundfølelse-kortet.

Når I bruger modellerne, kan I også diskutere med hinanden, hvad I bedst kan lide og hvorfor.

Brug Smage-5-kanten, når du smager

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

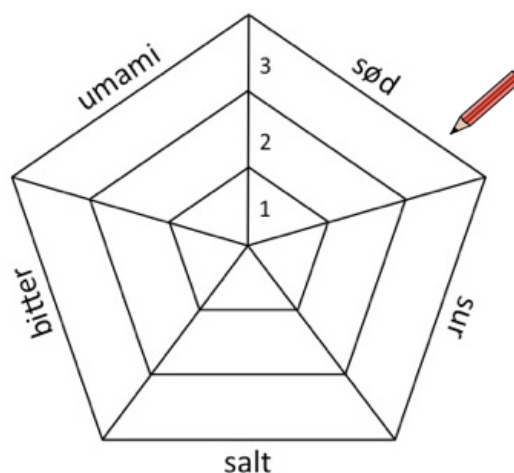
I Smage-5-kanten kan du vise, hvor sød, sur, salt, bitter eller umami, fødevaren eller retten smager. Sød, sur, salt, bittert og umami kaldes de 5 grundsmage.

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 dine 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	Fløjlsagtigt	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

Smagens Dag



Litteratur – hvis du vil vide mere



Månedens Smag:

Du kan finde en række workshops, som passer til årets tema: Gør smagen sød: <https://smagensdag.dk/maanedens-smag/2026-goer-smagen-soed/>



NatMad – Naturvidenskab & Mad

6. salon: Skum og overfladeaktive stoffer

Vil du lære mere om luftige kager, kan du finde en interessant workshop her:

<https://smagensdag.dk/6-salon-skum-og-overfladeaktive-stoffer/>



Den lille søde

- Sukkerets historie fra roe til knald
Gyldendal, 2023

Tak for støtte

Materialet til Smagens Dag 2026 er udarbejdet med venlig støtte fra:

REMA 1000
Discount med holdning!

