

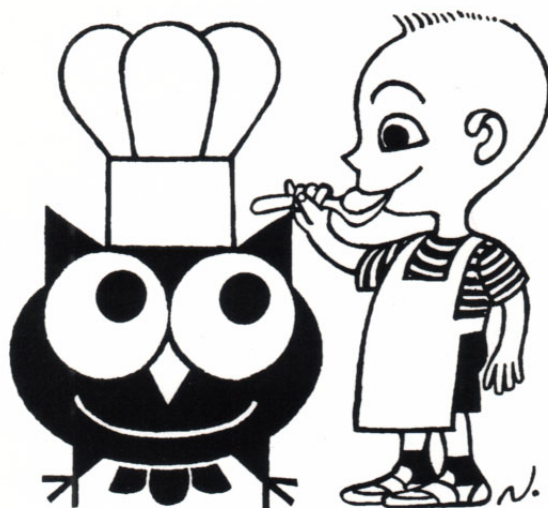
SMAGENS DAG

SOS for smagsløgene!

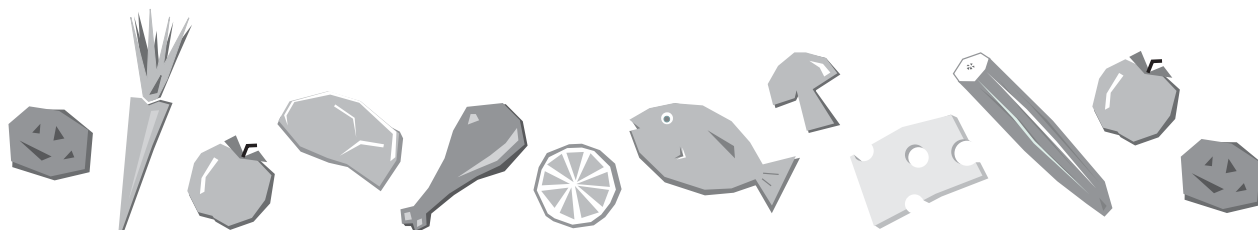
Sidste **O**nsdag i **S**eptember

Materiale til Smagens Dag 2007

Sundhedens Smag



Udarbejdet af Kirsten Marie Pedersen og Hanne Birkum Petersen
Juni 2007





Indhold

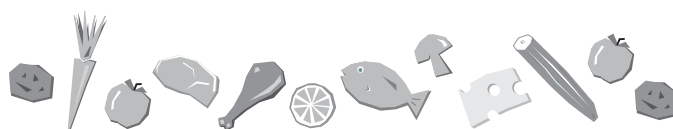
Indholdsfortegnelse	2
---------------------------	---

Del 1: Lærervejledning

Årets tema. Sundhedens Smag	3
Mål for Smagens Dag 2007	4
Arbejde med årets tema	5
Definition af sundhed	5
Definition af smag	6
To niveauer af sværhedsgrad	6
Oversigt over workshops	7
Koret beskrivelse af de 10 workshops	7
Litteratur	12

Del 2: Workshops til eleverne

Prøv at udfordre dine smagsløg	13
Workshop 1: Sundhedens smag og de 5 grundsmage	14
Workshop 2: Spis grønt	16
Workshop 3: Spis frugt	22
Workshop 4: Spis fisk	26
Workshop 5: Magert kød	33
Workshop 6: Det er ikke lige fedt	41
Workshop 7: Det grove brød	48
Workshop 8: Kartofflen	54
Workshop 9: Drikke	62
Workshop 10: Smagens i måltidet	66
Ilag I Smagemodel 2007: Smagesolen	67





Del I: Lærervejledning

Årets tema Sundhedens Smag

Temaet for Smagens Dag 2007 er Smagens Sundhed. Vi vil gerne udfordre forventninger, sanser, rum og krop. Når mange, både børn og voksne, afviser sund og lækker mad, skyldes det tit en forud indtaget holdning. Man skynder sig for en sikkerheds skyld at sige, at man ikke kan lide maden. Det er her, det bevidste arbejde med smag – og madlavning – kan overvinde kræsenheden. Men kan med denne særlige arbejdsform skabe lyst til sundhed, som ellers ikke ville blive etableret. Det kræver udfordring af smagsløgene. Fokus for Smagens Dag er smag og dens betydning for lysten til at spise og nyde sund mad.

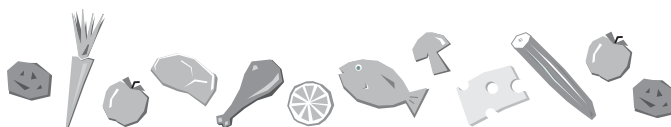
Lad eleverne smage på de sunde råvarer

Eleverne skal have mulighed for at opleve hvordan sunde råvarer kan smage – og hvordan de kan ændre smag, når de tilberedes og krydres på forskellige måder. Råvarernes sæson og kvalitet har betydning for smagsoplevelsen. Ikke alle forbinder sundhed med velsmag, men tænker snarere på oversigter og tabeller med ernærings- og vitaminindhold. Når du som lærer inddrager det brede sundhedsbegreb, er sund mad noget mere. Sund mad må også have fokus på smag og maden som oplevelse, lyst og nydelse. Jo mere man har lyst til at smage på, jo mere varieret kan man komme til at spise.

Lyst og nysgerrighed

Formålet med Smagens Dag 2007 er at eleverne gennem æstetiske og analytiske læreprocesser kan udvikle lyst til og nysgerrighed overfor sund mad. Den sunde smag kan blive forbundet med nydelse. Ved at arbejde med smagens 5 grundsmage får eleverne mulighed for at undersøge og vurdere den fysiologiske side af smagens betydning for at tilberede og nyde sunde måltider. Ved at arbejde eksperimenterende med forskellige kulinariske og kulturelle udtryksformer kan bredere sider af smagsbegrebet udfordres. Eksempelvis kan eleverne i workshop 4 opleve forskellen på en fed og mager fisk, og hvordan tilbehøret kan få fisken til at give forskellige smagsoplevelser.

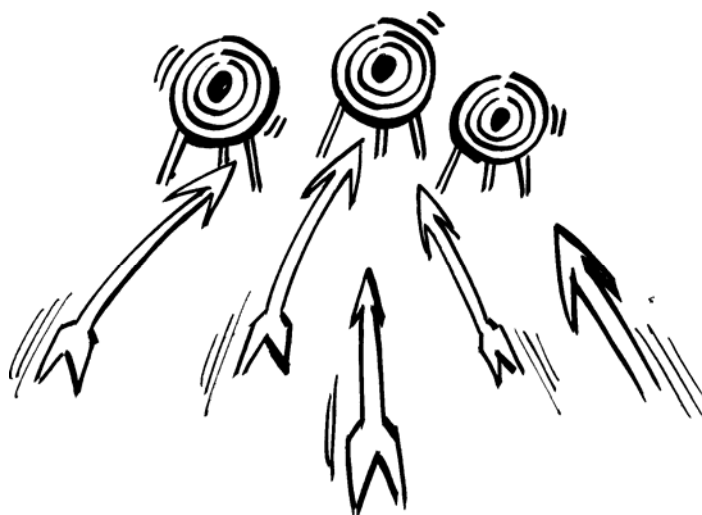
På Smagens Dag 2007 får eleverne mulighed for at arbejde med råvarer, tilberedningsmetoder og smagssammensætninger og vurdere dem ud fra de fem grundsmage. Ved at arbejde praktisk og konkret med forskellige workshops kan eleverne i fællesskab reflektere over, hvilken betydning smagen og håndværket har for oplevelsen af sunde måltider. De kan også undersøge, hvordan de ved hjælp af viden om de fem grundsmage kan være med til at give sundheden smag.



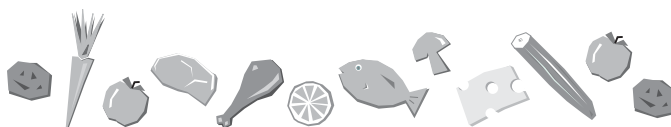


Mål for Smagens Dag 2007 er, at eleverne

- Bliver opmærksomme på og udvikler kendskab til smagssansen
- Tilegner sig viden om og får erfaringer med de fem grundsmage
- Eksperimenterer med råvarer i sæson, deres grundsmage, konsistens og smagssammensætninger samt anvendelsesmuligheder i forskellige madretter
- Anvender deres viden om sundhed i et smagsmæssigt perspektiv
- Analyserer over smagens betydning for sunde råvarer og måltider
- Sammensætter sunde og smagfulde måltider ud fra de 5 grundsmage
- Diskuterer og formidler smagens betydning for sundheden
- Reflekterer over sammenhængen mellem sundhed og smag.



Har du spørgsmål til materialet eller Smagens Dag generelt, er du altid velkommen til at kontakte sekretariatet på mail: mbn@2vejs.dk eller telefon 43 60 00 76. Du kan også læse mere om arrangementet på www.smagensdag.dk.





Arbejde med årets tema

Sundhedens Smag er temaet for Smagens Dag 2007. Målet er at fokusere på smagens betydning for sundheden. Velsmag og nydelse er elementer, der er knyttet til mad og måltider, og som har stor betydning for vores madoplevelse. Hvad vi spiser har indflydelse på vores sundhed. Når maden smager godt, har det betydning for spiselysten. Derfor er det vigtigt, at eleverne arbejder med smag og tilegner sig viden om smagens fem grundsmage. Denne viden skal knyttes sammen med elevernes viden om sundhed og den mad, de spiser. Målet er at eleverne oplever, at de tilegner sig redskaber til at vurdere og sammensætte råvarer og madretter til sund velsmagende mad. Smag handler også om forventninger, og hvem vi er og spiser sammen med. Men i dette materiale sætter vi fokus på den fysisk-kemiske smag.

Sundhedens Smag er et begreb, der er sammensat af begreberne sundhed og smag. I dette materiale arbejder vi ud fra følgende opfattelse af begreberne:

Sundhed

WHO definerer et bredt og positivt sundhedsbegreb i definitionen: ”Sundhed er ikke blot frihed for sygdom, men størst mulig fysisk, psykisk og socialt velbefindende”. På Smagens Dag arbejder vi med mad- og fødevarerområdet, idet vi arbejder med smagen og smagssansen.

Spis frugt og grønt 6 om dagen



Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen



Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag



Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager



Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød



Spis varieret og bevar normalvægten



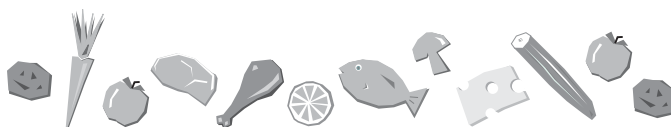
Sluk tørsten i vand



Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen



Kilde: Fødearestyrelsen 2005





I 2005 blev de 8 kostråd på foregående side lanceret af Fødevarestyrelsen. De 8 kostråd er tænkt som en vejledning til at spise sundt og huske fysisk aktivitet i dagligdagen. Mange skoler arbejder med de 8 kostråd, og vi har derfor indtænkt disse som elevernes forudsætninger og rammefaktorer for arbejdet med sundhed. I materialets workshops er prioriteret arbejde med frugter og grøntsager, fisk, kartofler, groft brød og fedtfattige mejeri- og kødprodukter.

Smag

Smag er en oplevelse. Den begynder længe før vi kommer maden i munden, og store dele af oplevelsen knytter sig til andre faktorer end smagssansen. Men smagssansen er central, som den, der forbinder vores forestillinger, med det, vi smager på. Når vi kommer madvarer i munden, sættes smagsløgene i spil og sender besked til vores hjerne. Sødt, salt, surt, bittert og smagen af umami er de fem grundsmage, som tungens og mundhulens smagsceller opfatter. Ikke alle mennesker er lige gode til at smage eller smager på samme måde. Jo flere smagsceller, jo bedre smageevne. Ligesom med andre færdigheder kan smageevnen også stimuleres og trænes. Det lægger Smagens Dag op til hvert år.

I år er fokus på smagen af sunde råvarer og måltider og dermed på elevernes viden om sundhed. At vide og erfare noget om sundhed kan betyde en øget lyst til at spise det sunde – især hvis det smager godt. Netop ved at arbejde med at finde frem til, hvilke grundsmage og hvilke kombinationer der gør sund mad til nydelse og velsmag – til oplevelsen uhm...kan give eleverne lyst til at udfordre den sunde smag og dermed få betydning for deres sundhed.

To niveauer af sværhedsgrad

Årets materiale består af 10 workshops, hvor eleverne arbejder undersøgende og eksperimenterende med praktiske og konkrete opgaver. Da mange elever har arbejdet med Smagens Dag i flere år, er der i hver workshop angivet to niveauer:

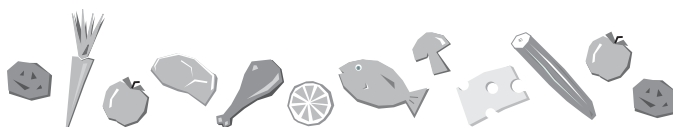


Symbolet angiver, at workshoppen er enkel og på grundlæggende niveau.



De to symboler betyder, at workshoppen er vanskeligere og kræver større elevforudsætninger og erfaringer, for at eleverne kan arbejde selvstændigt med oplægget i workshoppen.

Det er op til underviseren at vælge de workshops og det niveau, som passer til elevgruppens forudsætninger. De specifikke undervisningsmål udarbejdes til den valgte elevgruppe og de fagligheder, som ønskes tilgodeset i arbejdet. Der må også tages hensyn til de rammer og den økonomi, Smagens Dag er en del af på den enkelte skole. I flere workshops er der angivet råvarer og opskrifter på retter, som indgår i elevernes praktiske arbejde. Det er op til underviseren at vurdere, hvor mange råvarer eller hvor meget, der skal fremstilles af hver ret.





Oversigt over workshops

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: Smagen i måltidet

Kort beskrivelse af indholdet i de 10 workshops

Workshop 1: Sundhedens smag og de 5 grundsmage

Denne workshop er baggrund for arbejdet med temaet Sundhedens Smag. Arbejdet med smagens 5 grundsmage og årets smagemodel: Smagesolen er basis for eleverne, så de kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med de øvrige 9 workshops.

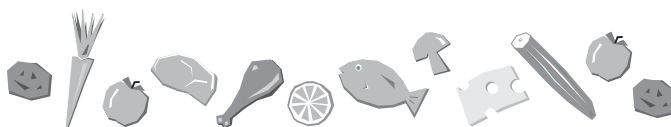
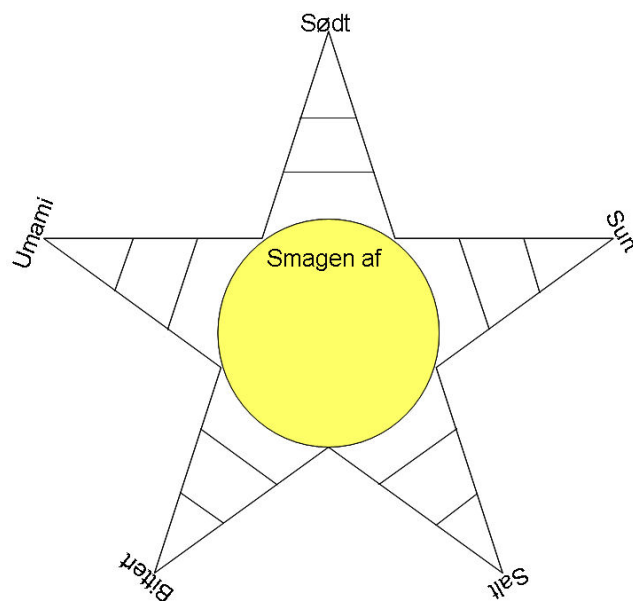
😊 Oplev de 5 grundsmage

Formålet er, at eleverne erfarer smagens 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami på tungen og i mundhulen ved at smage på 5 fødevarer, der indeholder netop en grundsmag.

😊 Undersøg og vurder de 5 grundsmage

Formålet er, at eleverne oplever og erfarer gennem smagsanalyser af flere fødevarer, at fødevarers smag ofte er sammensat af smagens 5 grundsmage. Smagsanalyserne skal sættes ind i smagemodellen: Smagesolen, hvor eleverne kan angive deres vurdering ved at udfylde solens 5 stråler. Modellen afdækker smagskombinationen i den enkelte fødevarer og lægger op til elevernes refleksion og diskussion af smagsoplevelsen. Desuden skal eleverne også vurdere, hvad fødevarens konsistens betyder for smagsoplevelsen.

Smagemodellen: Smagesolen er indsat i de enkelte workshops, og i bilag 1, sidst i materialet til eleverne, er der indsat 4 smagesole, som underviseren og eleverne kan anvende ved forskellige smagsanalyser.





Workshop 2: Spis grønt

Formålet med workshoppen er, at eleverne skal erfare og vurdere, hvordan en grøntsag i sæson – broccoli – ændrer smag og konsistens, når den tilberedes og anvendes på forskellige måder. På denne baggrund kan eleverne tage stilling til, hvordan de kan spise flere grøntsager.

😊 Den grønne broccoli

Eleverne skal undersøge og vurdere smag og konsistens af rå og kogt broccoli. Broccoli blev introduceret i Danmark som dybfrostvare. Først i 1990'erne blev den rå broccoli almindelig.

😊😊 Broccoliens smag forandres

Eleverne skal vurdere broccoliens smag i tre forskellige salater samt undersøge, hvilke ingredienser der påvirker broccoliens smag i de tre salater.

Workshoppen lægger op til, at eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med andre grøntsager i sæson. Fx kan eleverne erstatte broccolien med gulerod eller rødbede.

Workshop 3: Spis frugt

Mange frugter har sæson om efteråret og kan anvendes i både forret, hovedret og dessert. Formålet med workshoppen er, at eleverne undersøger og vurderer, hvordan en frugt i sæson – pæren – ændrer smag og konsistens ved tilberedning.

😊 Smag på pærer

Eleverne skal vurdere smag og konsistens på en rå og en kogt pære.

😊😊 Pære i forvandling

Eleverne skal undersøge, hvilke smage der kan tilsættes pæren, så den kan spises som både forret og dessert. Eleverne vurderer de enkelte ingrediensers smag og rettens samlede smag. Workshoppen lægger op til, at eleverne kan arbejde undersøgende og eksperimenterende med andre frugter i sæson. Fx kan eleverne erstatte pæren med forskellige modne æbler. Eleverne kan diskutere, hvordan de kan spise mere frugt.

Workshop 4: Spis fisk

Formålet med workshoppen er, at eleverne arbejder analyserende med smagen i mager og fed fisk, når den bliver tilberedt på forskellige måder.

😊 Den magre og den fede fisk

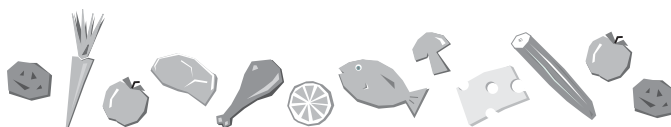
Eleverne skal analysere og vurdere smagen i dampet fed og mager fisk – rødspætte og laks – og diskutere smagen ud fra Smagemodellen: Smagesolen. Underviseren kan eventuelt vise fiskekødets opbygning og forklare farveforskellen.

😊😊 Ovnbagt fisk

Eleverne skal undersøge og vurdere smagen af mager og fed fisk med det samme fyld. Den magre fisk er bagt på en bund af hakkede tomater, så den ikke tørrer ud under bagningen. Tomaterne kan eventuelt have betydning for smagsanalysen.

😊😊 Stegte rødspættefileter

Eleverne vurderer smag og konsistens i tre forskelligt panerede rødspættefileter. Workshoppen lægger op til samtale om, hvordan man kan spise fisk.





Workshop 5: Magert kød

Magert kød har ofte en neutral smag. Formålet er, at eleverne undersøger og vurderer, hvordan magert kød får smag, når det tilsættes krydderier og råvarer og bliver tilberedt på forskellige måder. Workshoppen tager udgangspunkt i kyllingebryst og magert hakket oksekød.

😊 Smag på kylling

Eleverne skal undersøge, hvordan det magre kyllingebryst får forskellig smag, når det saltes, marineres, pensles med olie og tilsættes krydderier og derefter steges i ovn. Eleverne skal desuden vurdere, hvilke ingredienser der giver kyllingebrystet de 5 grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami i forskellig styrke. Underviseren må vurdere, hvordan eleverne skal arbejde sammen om opgaven. Eleverne kan stege de fire kyllingebryst i samme bradepande eller tilberede dem enkeltvis som angivet i opskriften.

😊😊 Hakkebøf med smag

Eleverne skal analysere smagen af forskellige krydderier og råvarer og derefter vurdere, hvilken betydning de har for en hakkebøfs smag, når de blandes med det hakkede kød. Eleverne kan ud fra deres smagsanalyse i de fire Smagesole diskutere smagsoplevelsen, og hvilke andre smage de kunne tilsætte.

Workshop 6: Det er ikke lige fedt

Formålet er, at eleverne skal undersøge og vurdere fedtets betydning for smag og konsistens. I denne workshop er fokus på mejeriprodukter, deres fedtindhold og betydning for smagen og konsistensen.

😊 Kolde sovser og fedt

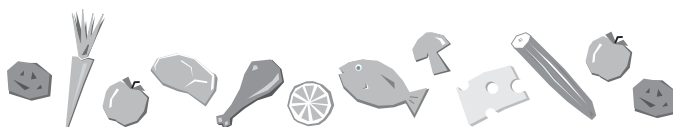
Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen. Opskrifterne på Kold sovs 1 og Kold sovs 2 er identiske på nær mejeriproduktet. I Kold sovs 1 anvendes cremefraiche 18 % og i Kold sovs 2 anvendes fromage frais. Underviseren må vurdere mængden af 10 stilke persille, 5 stilke dild og 15 stilke purløg, så mængden af krydderurter passer til mængden af mælkeproduktet. Elevernes smagsoplevelser indsættes i Smagesole, og elevernes samlede smagsoplevelser diskuteres. Hvilken betydning har fedtet for smagen og for konsistensen?

😊😊 Varme sovser og fedt

Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen og konsistensen. Opskrifterne på Varm sovs 1 og Varm sovs 2 er næsten identiske. I Varm sovs 1 anvendes piskefløde (38 %) og i Varm sovs 2 anvendes letmælk sammen med en jævning for at gøre sovsen tilpas tyk. Smagsoplevelserne indsættes i Smagesole, og elevernes samlede smagsoplevelser diskuteres. Hvilken betydning har fedtet for smagen og for konsistensen? Eleverne kan diskutere, hvad de varme sovser kan spises sammen med.

😊😊 Søde sovser og fedt

Eleverne skal undersøge og vurdere, hvad fedtet betyder for smagen. Opskrifterne på Sød creme 1 og Sød creme 2 er identiske på nær mejeriproduktet. I Sød creme 1 anvendes piskefløde (38 %) og i Sød creme 2 anvendes kvark og piskefløde. Smagsoplevelsen vurderes, og resultaterne noteres i skemaet. Hvilken betydning har fedtet for smagen og for konsistensen? Eleverne kan diskutere, hvad de søde sovser kan spises sammen med.





Workshop 7: Det grove brød

Det grove brød er sundt. Formålet er, at eleverne skal erfare, at forskellige smagsgivere giver det grove brød forskellige smage. Ved at arbejde undersøgende og analyserende vil eleverne blive inspireret til selv at finde smagsgivere til at variere det sunde grove brød med.

😊 **Grovbrød med smag**

Eleverne skal bage 4 grovbrød med 4 forskellige smagsgivere. Inden eleverne laver dejen, skal de vurdere de forskellige smagsgiveres grundsmage. Hvad betyder smagsgivernes grundsmag for det grove brød?

Eleverne bager brødene og vurderer grovbrødernes grundsmage. De vurderer, hvilke grundsmage der er tydeligst i hvert brød og diskuterer, om dette svarer til vurderingen af smagsgivernes grundsmage i det første skema i workshoppen?

😊 😊 **Kombiner et smagfuldt foccaciabrød**

Eleverne vælger, hvilke krydderier, fyld eller drys de har lyst til at smage foccaciabrødet til med. Lad eleverne forklare deres valg og deres vurdering af deres foccaciabrød.

Eleverne kan bruge deres erfaringer fra Grovbrød med smag.

Workshop 8: Kartofflen

Hensigten med workshoppen er, at eleverne skal erfare, at kartoffel kan tilberedes på mange måder, og at dens smag er meget forskellig alt efter, hvordan den tilberedes og krydres.

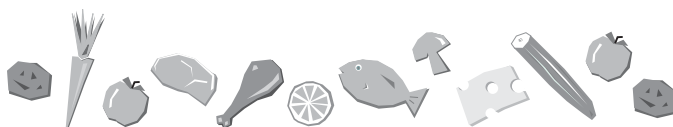
😊 **En varm kartoffel**

Eleverne tilbereder halve bagte kartofler med forskellige krydderier. Ved smagningen noterer eleverne, hvilke af de 5 grundsmage, der er fremtrædende. Eleverne beskriver kartoffelns udseende og drøfter, hvilken betydning denne faktor har for lysten til at spise kartoffelen.

Ud fra denne analyse kan eleverne komme med forslag til andre krydderier eller smagsgivere, de kunne tænke sig at bruge som drys til halve bagte kartofler. Forslagene kan afprøves i praksis.

😊 😊 **Kartofler på mange måder**

Eleverne tilbereder forskellige kartoffelretter: Kartoffelfritter, kogte kartofler, kartoffelrøsti, kartoffelmos og kartoffelchips. Kartoffelretterne smages, og smagsoplevelsen noteres i skemaet og drøftes i klassen. Eleverne diskuterer, hvilke andre retter med kartofler de kender. Saml forslagene sammen, og udarbejd evt. en Top 10 over klassens retter med den sunde kartoffel.





Workshop 9: Drikke

😊 På vandvognen

Vand fra hanen er i fokus i denne workshop - såvel ud fra et sundhedsmæssigt som et smagsmæssigt perspektiv. Målet er at få eleverne til at erfare, hvorledes koldt drikkevand kan blive en lækker og indbydende drik, når vandet tilsættes forskellige smagsgivere. Samtidig kan eleverne erfare, at synssansen også er en vigtig del af smagsoplevelsen, idet den måde, drikken serveres på, har stor betydning for lysten til at smage drikken.

😊😊 Smoothies

Eleverne skal tilberede to forskellige smoothies og vise deres vurdering af de fem grundsmage i Smagesolen. Eleverne diskuterer deres vurderinger. Hvilke forskelle er der på elevernes Smagesole? Eleverne skal begrunde, hvilken smoothie, de foretrækker:

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

Workshop 10: Smagen i måltidet

Målet med denne workshop er, at eleverne anvender deres viden og erfaringer fra de andre workshops og tilbereder et sundt og velsmagende måltid. Denne workshop kan således blive en form for evaluering af arbejdet med årets tema: Sundhedens Smag.

😊 En lækker og sund tallerken

Ud fra Y-modellen (også kaldet Tallerkenmodellen) skal eleverne sammensætte en smagfuld og lækker ret. Har eleverne ikke kendskab til Y-modellen, må underviseren introducere den og henvise til illustrationen i workshoppen, som eleverne kan støtte sig til i deres overvejelser og valg. Eleverne skal bruge deres viden om de fem grundsmage, og det skal understreges, at retten skal indeholde mindst 3 grundsmage. Ved præsentation af elevernes tallerkener kan eleverne begrunde deres valg og fortælle, hvilke råvarer, der giver blødhed, sprødhed og saftighed. Opskrifter kan hentes i materialet:

1/5 kød, fjerkræ, fisk, ost og sovs: Se workshop 4, 5, 6

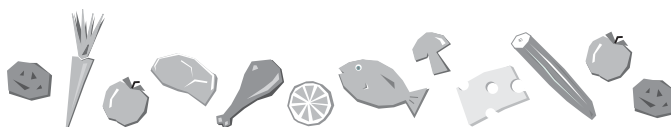
2/5 brød, kartofler, ris eller pasta: Se workshop 7,8

2/5 grøntsager: Se workshop 3

😊😊 Et sundt måltid

Med udgangspunkt i den sunde tallerken skal eleverne fremstille enten en forret eller dessert – eller begge dele. Udfordringen er at få alle fem grundsmage med og inddrage konsistens. Synssansen inddrages, idet eleverne også opfordres til at kombinere det sunde og velsmagende måltid, så det ser flot ud i farverne: "Vi spiser også med øjnene!" For at fastholde det smukke, sunde og velsmagende måltid opfordres eleverne til at fotografere måltidet. De digitale fotos kan danne baggrund for formidling af elevernes viden og færdigheder – og skabe interesse for elevernes viden om sundhed og velsmag på skolen og i forældrekredsen.

Til forretter og desserter kan der bruges opskrifter fra fx workshop 2, 3 og 4.





Litteratur

Børn i køkkenet – Carlsens kogeskole
Af Helle Brønnum Carlsen
Aschehoug. Udkommer ca. 1. september 2007

Hjemkundskab i ord og handling
Af Jette Benn og Bente Haugbøl
Alinea 2002

Jamies kogebog
Sådan bliver du en bedre kok
Af Jamie Oliver
Aschehoug 2007

Kostkompasset
www.altomkost.dk

Lyst til sundhed (artikel)
Af Helle Brønnum Carlsen
Findes på www.frugtkvarter.dk

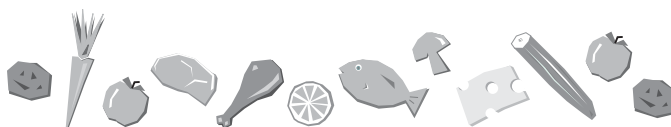
Rodfrugterne
Haddock aps 2005

Smagsdommerne
Af Carsten Lunding og Claus Angelo Brandt
Eget forlag 2007.

Spis igennem
Af Arne Astrup og Claus Meyer
Politikens Forlag A/S 2002

Søren Gerickes køkken-skole
Af Søren Gøricke
Brødrene Brøndum 2003

Test dig selv med kostkompasset
www.altomkost.dk





Del 2: Workshops til eleverne



Prøv at udfordre dine smagsløg

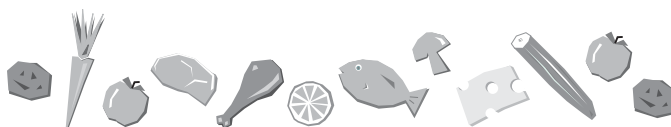
På Smagens Dag skal du opleve smagen i forskellige råvarer. Ved at udfordre dine smagsløg kan du blive din egen smagsdommer. Det kan være, du oplever, at noget du har smagt før, smager anderledes nu. Du skal træne din smagssans, ligesom du træner dine muskler for at kunne blive god til at smage forskel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

Du smager med tungen og mundhulen, hvor der sidder sanseceller, der kan registrere fem 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 en sund og varieret kost. 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

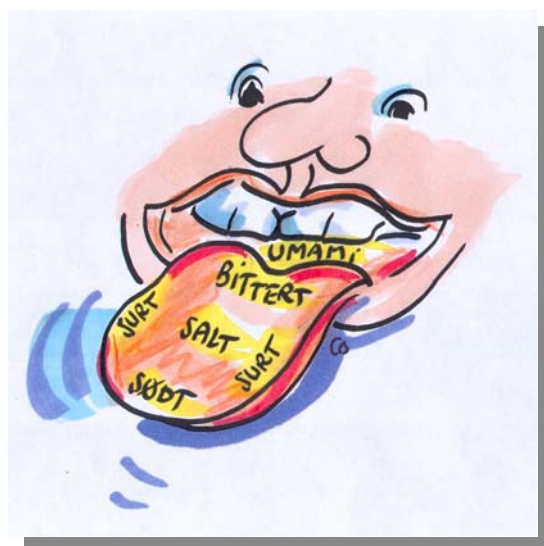
Sundhedens smag og de 5 grundsmage

Navn: _____ Klasse: _____

Med tungen og i munden kan du smage

- Sødt
- Surt
- Salt
- Bittert
- Umami

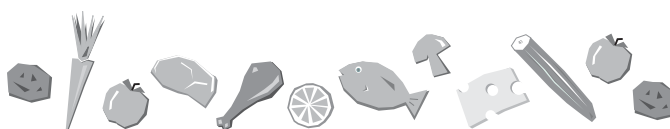
Sødt, surt, salt, bittert og umami kaldes smagens 5 grundsmage. Lugtesansen har også betydning for smagsoplevelsen. Råvarer og krydderier smager forskelligt, og de indeholder ofte flere af grundsmagene. Når man laver mad, kombinerer man de 5 grundsmage, så maden får en god smag.



😊 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			
Løvtikke			





😊 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.

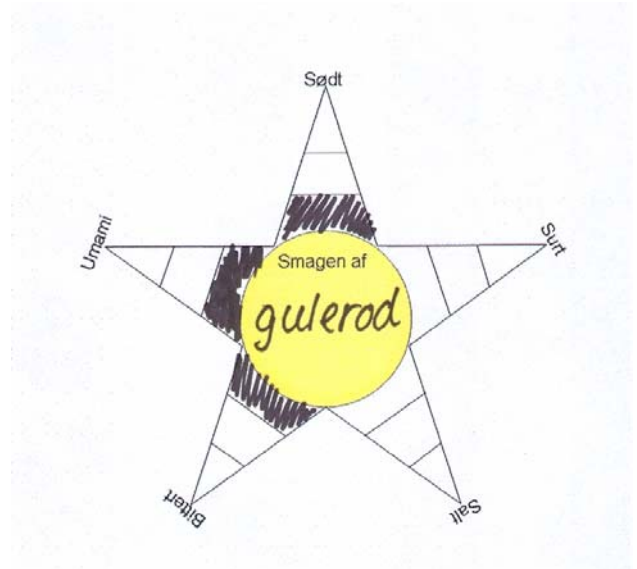
Smag på fødevaren, og vurder dens smag. Hvis du

kan smage sødt, skal du udfylde det søde felt i

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

striber, hvis fødevaren 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.

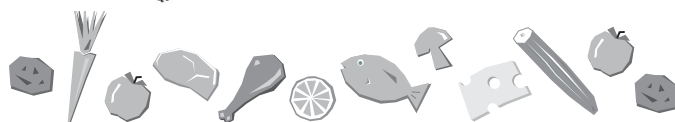
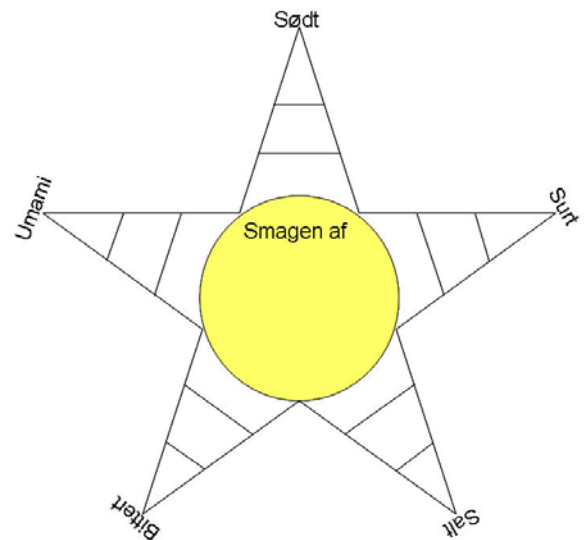
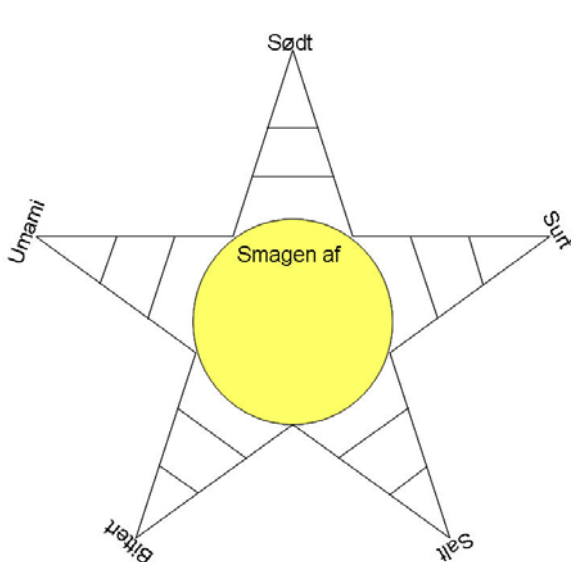
Fødevarens konsistens har betydning for smagsoplevelsen.

Vurder også fødevarernes konsistens. Er fødevaren 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



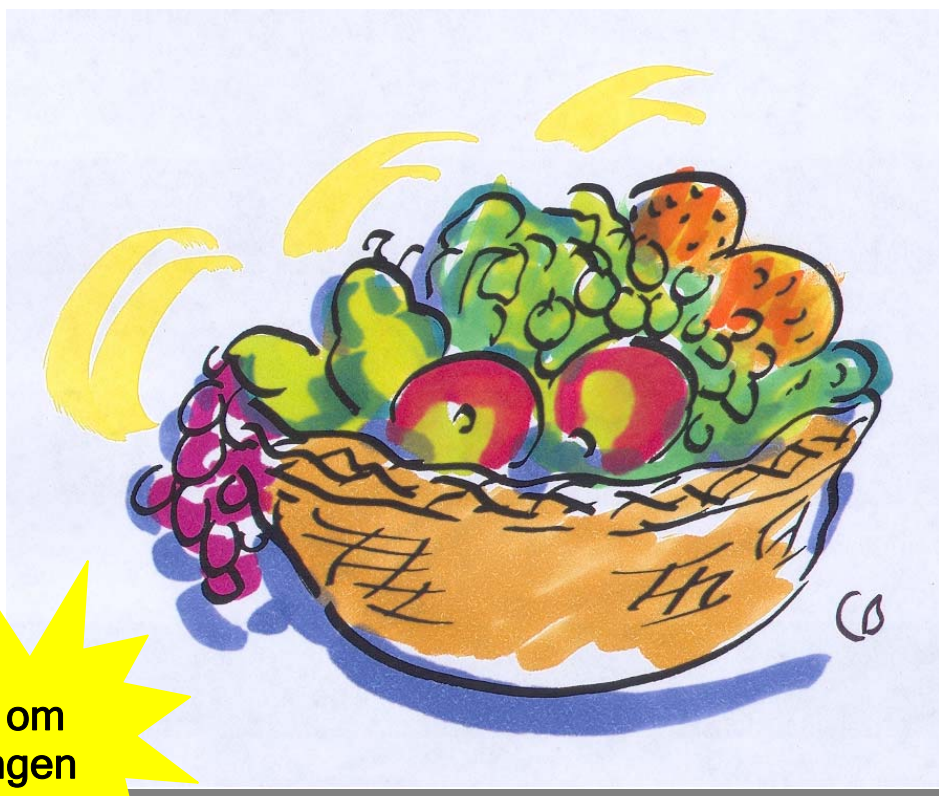


Workshop 2

Spis grønt

Navn: _____

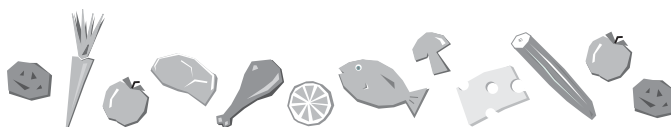
Klasse: _____



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

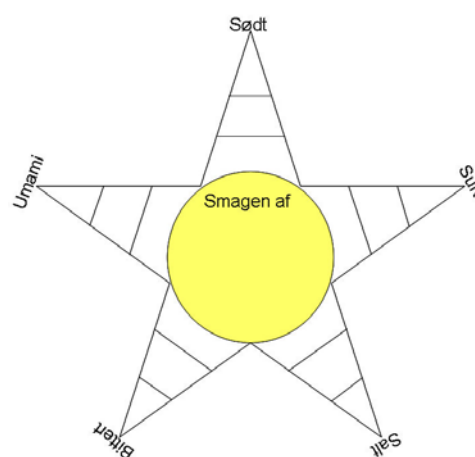
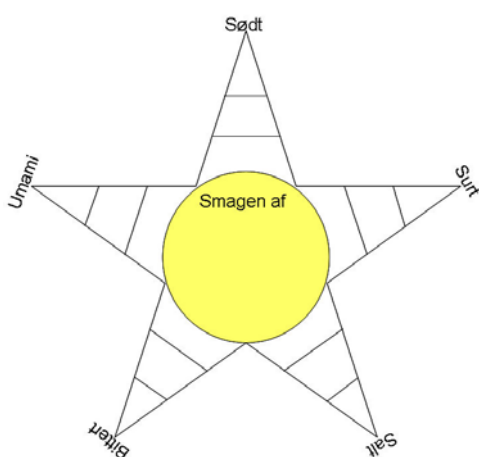
½ broccoli

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.



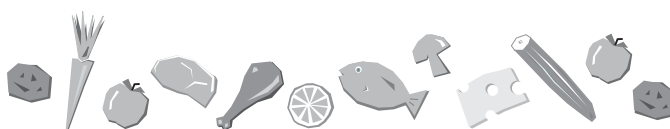
Smag på den rå og den kogte broccoli. Brug Smagesolen til din vurdering.



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:

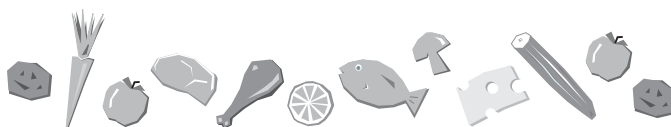
5 valnødder
lidt revet citronskal fra en ikke overfladebehandlet citron

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:

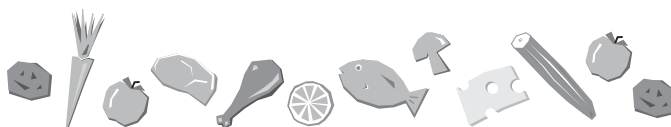
2 kardemommekapsler
½ tsk. korianderfrø
½ tsk. spidskommenfrø
½ tsk. fennikelfrø
1 ½ dl fromage frais
lidt salt
lidt peber
lidt citronsaft

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

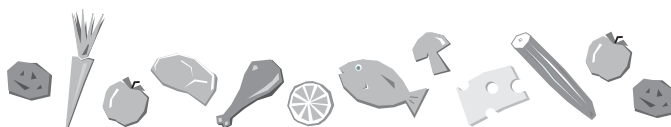
Sådan skal du gøre

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.





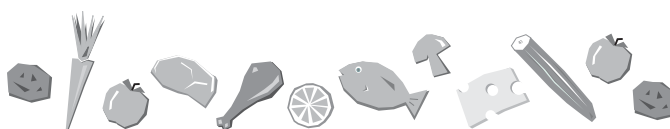
Vurder broccoliens smag i de 3 salater:

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

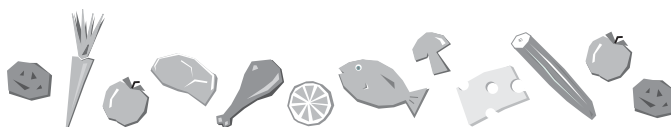
Navn: _____ Klasse: _____



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.

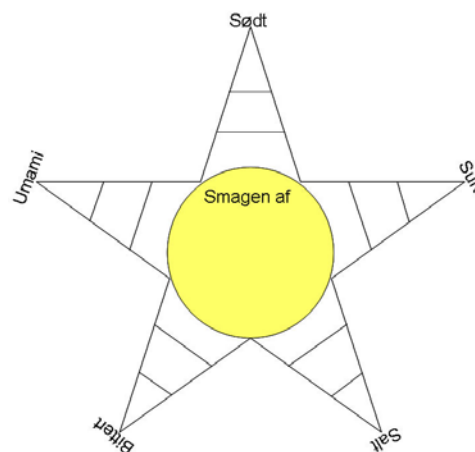
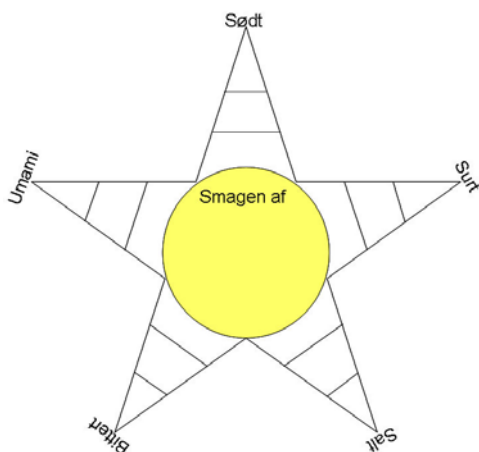
Frugt kan spises på mange måder: Rå, kogt, stegt, dampet, bagt, grillet, syltet eller marineret. Frugt kan spises til alle måltider.





😊 Smag på pærer

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



Kogt pære

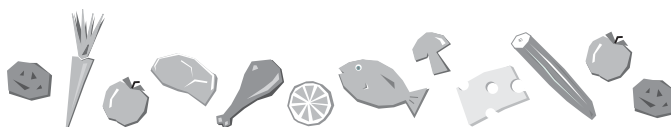
Opskrift

- 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 Smagesolen.

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. hasselnøddekerner

Sådan skal du gøre

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

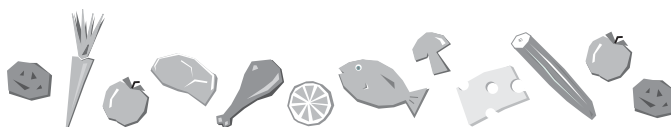
Lage:

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.

Hvad giver pærerne smag?



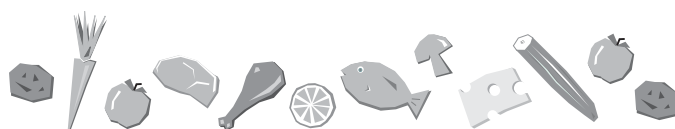


Vurder hvilke grundsmage, I kan smage i råvarerne – og vurder den samlede smagsoplevelse i Pære 1 og Pære 2.



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

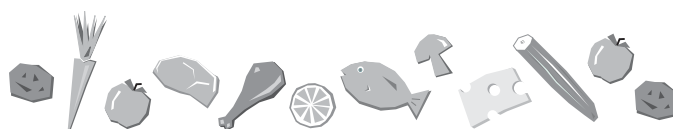
Navn: _____ Klasse: _____



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

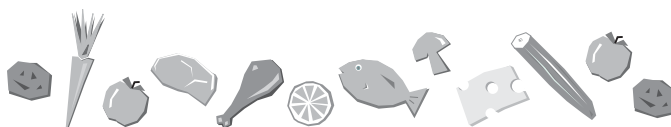
lidt peber

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 stanniol 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

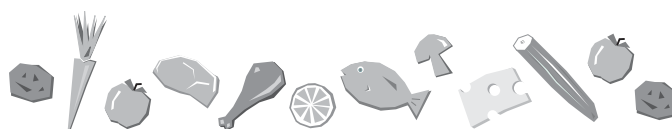
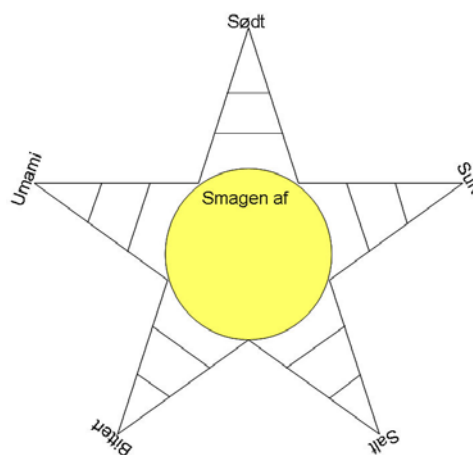
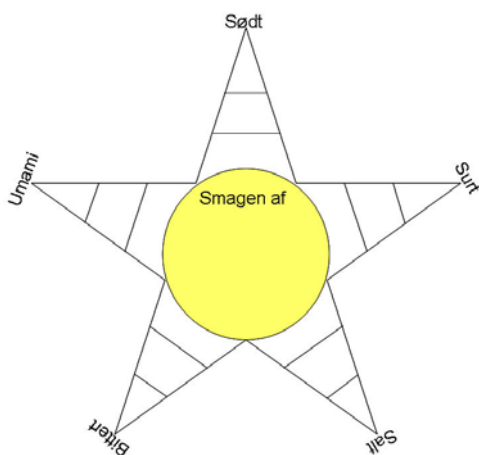
½ tsk. citronsaft

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 de er gennemdampet.

Smag på de dampede rødspættefileter og den dampede laksefilet.
Vurder smagen. Sæt din bedømmelse ind i smagesolen.





😊😊 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:

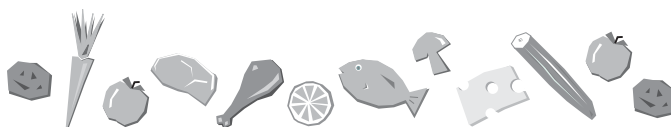
Revet citronskal fra en ikke overfladebehandlet citron

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

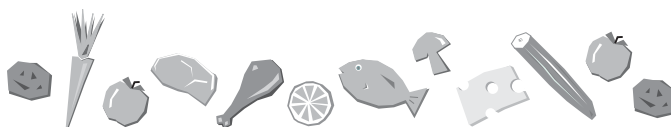
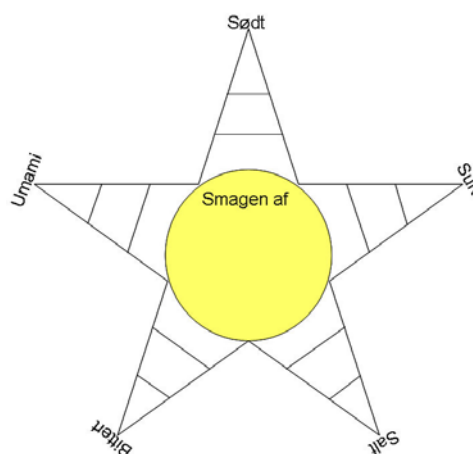
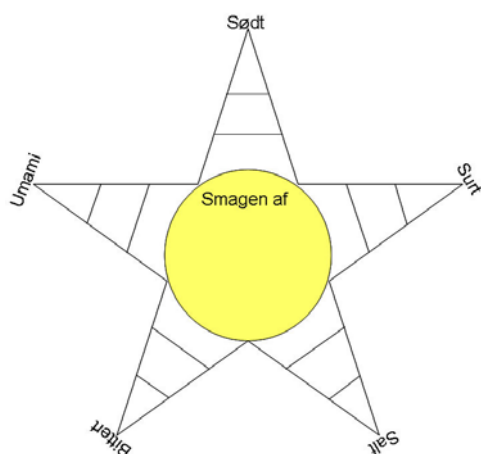
1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.

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

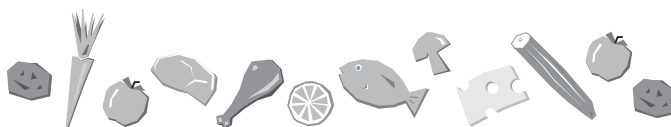
2 spsk. rapsolie

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: _____

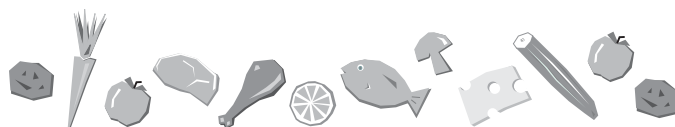
Rødspættefilet med hvedemel: _____

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

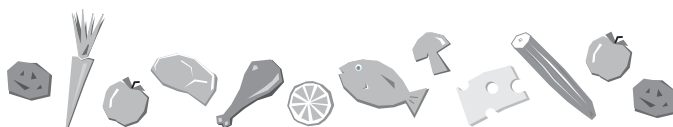
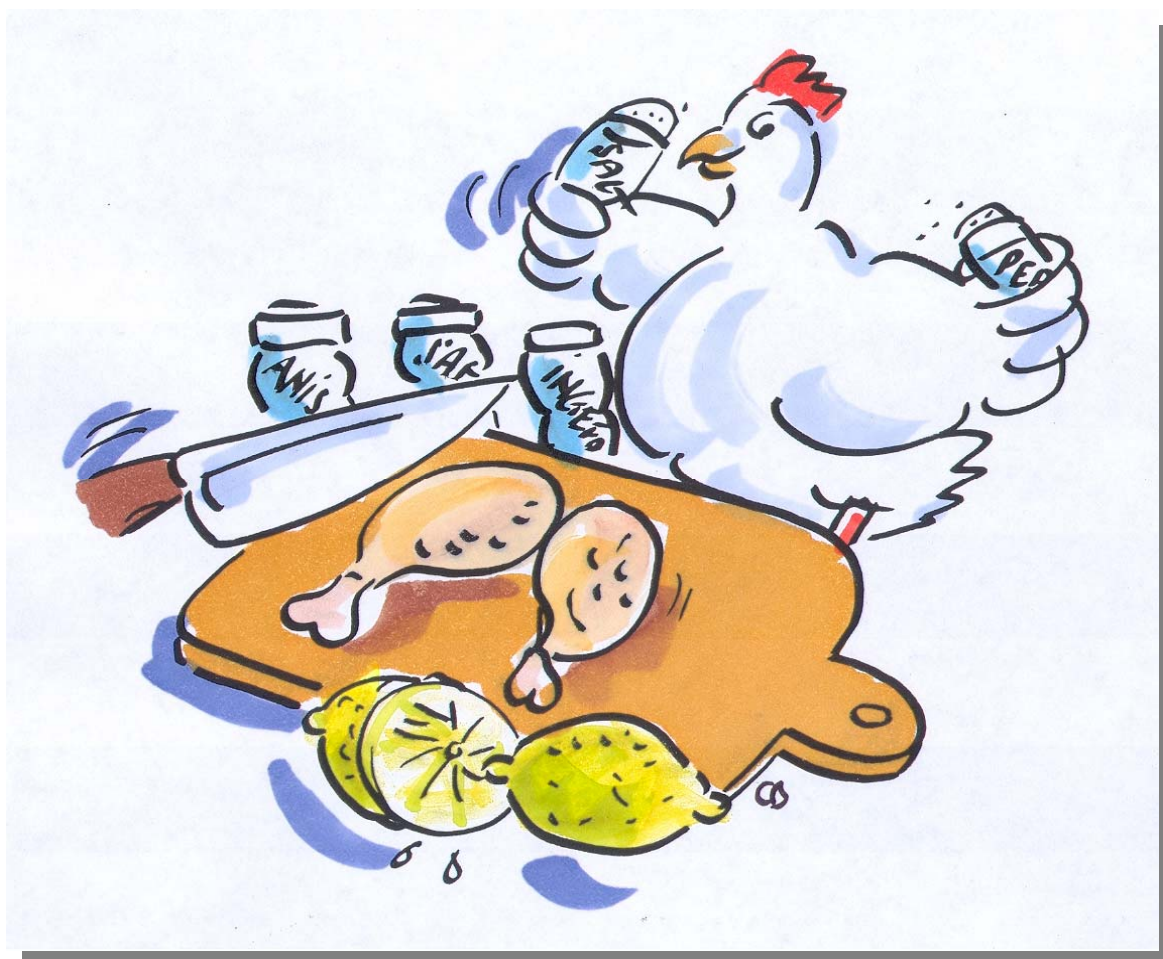
Magert kød

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

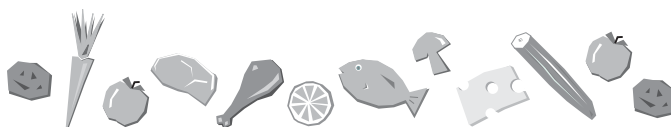
½ rød chili

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.

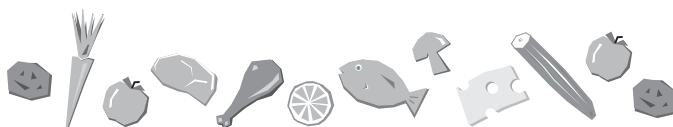
Kylling 4, kylling med salt og peber

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: _____

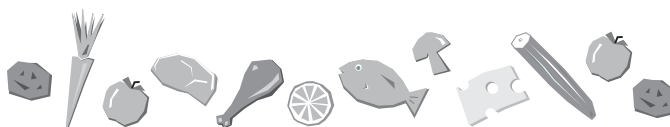
Smag på de 4 stykker kyllingebryst, og vurder smagen. Skriv din vurdering ind i skemaet.

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

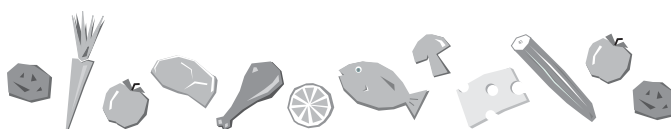
Hakket kød kan være både magert og fedt. Magert oksekød har en fedtprocent på under 10 %. Fedt oksekød har en fedtprocent på 18 – 20 %.

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

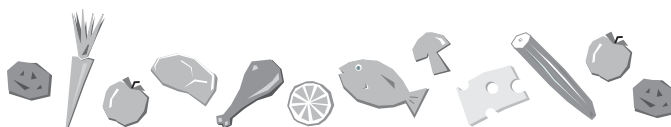
lidt salt

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.

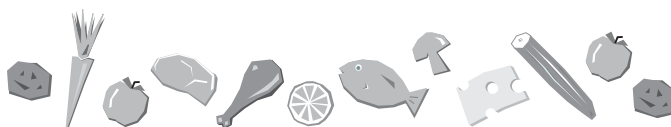
Hakkebøf 4, med syltet rødbede og kapers

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

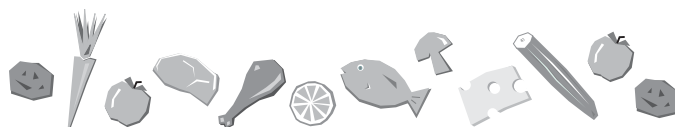
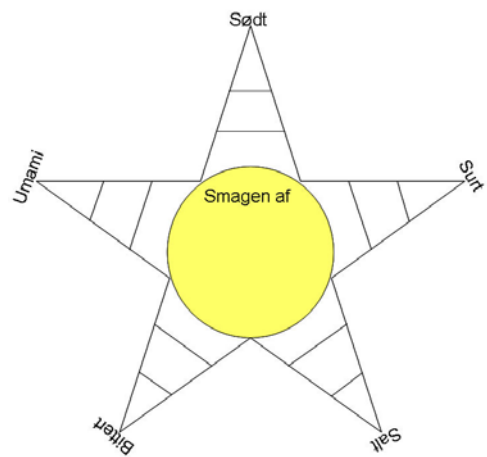
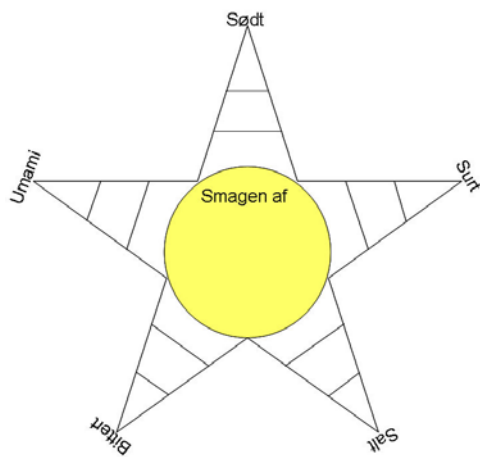
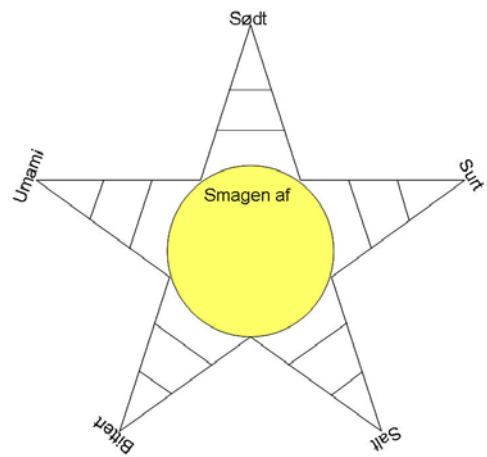
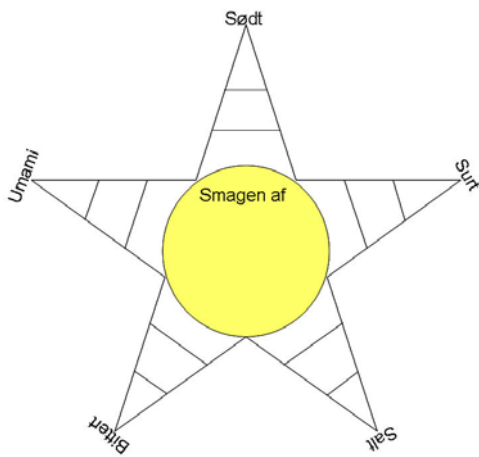
1. Kom oksekødet i en lille skål.
2. Hak rødbede og kapers.
3. Kom rødbede og kapers i skålen. Bland.
4. Form en bøf af kødet med en kniv.
5. Drys salt og peber på bøffen.
6. Hæld olien på en pande. Varm den op.
7. Læg bøffen på panden, og steg den i 7 minutter.
8. Vend bøffen, og steg den i 7 minutter,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

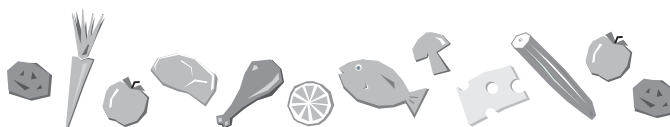
Navn: _____ Klasse: _____



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.

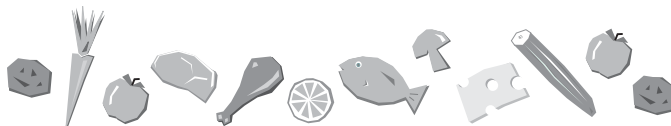
Kold sovs 2

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.

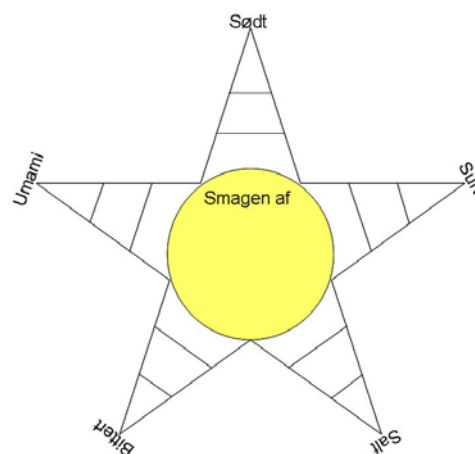
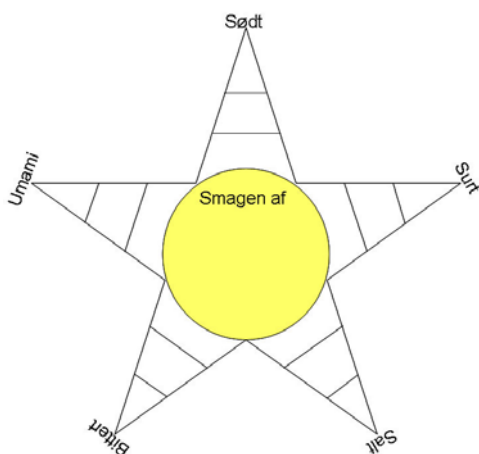




Smag på de kolde sovser

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

Hvilken betydning har fedtet for smagen?

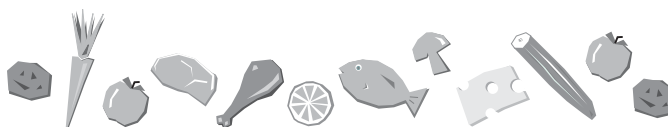


Vurder også de 2 sovsers konsistens. Brug fx ord som tyk, tynd, cremet, glat, blank og blød.

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:

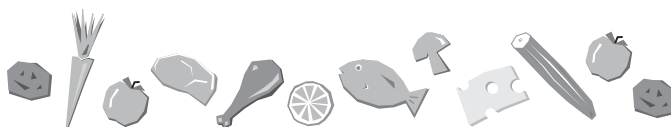
1 spsk. maizenamel
3 spsk. vand

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.

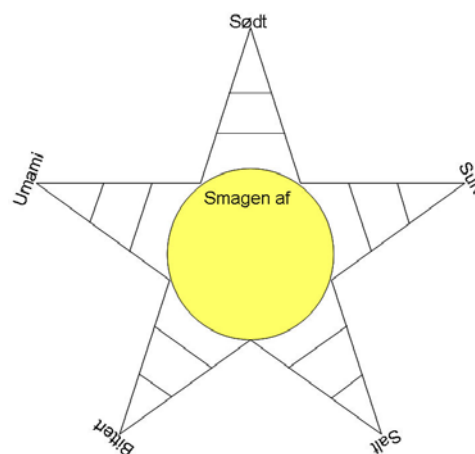
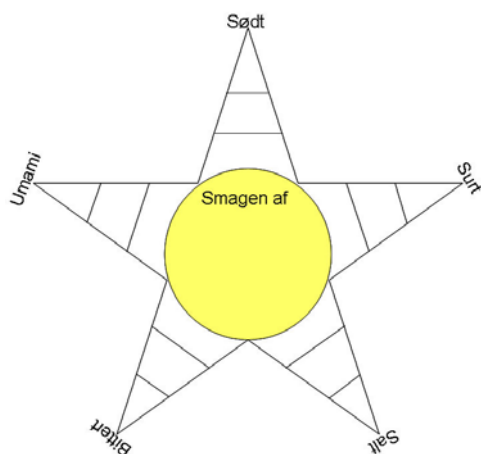




Smag på de varme sovser

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

Hvilken betydning har fedtet for smagen?

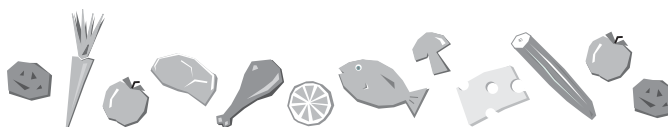


Vurder de 2 sovsers konsistens

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 sovses 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 det til flødeskum.
6. Kom flødeskum i den lille skål, og bland cremen.
7. Smag cremen til.

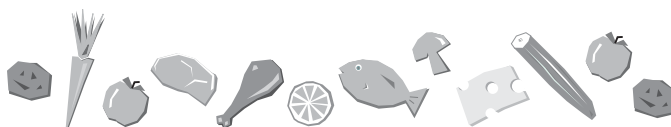
Sød creme 2

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 det til flødeskum.
6. Kom flødeskum og kvark i den lille skål, og bland cremen.
7. Smag cremen til.

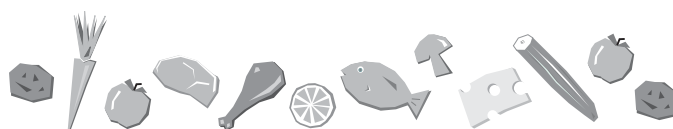




Smag og vurder de søde sovser

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.

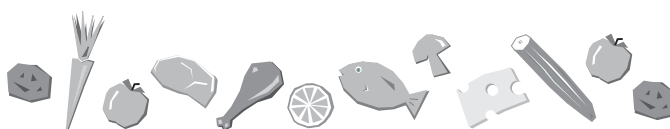


😊 Grovbrød med smag

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

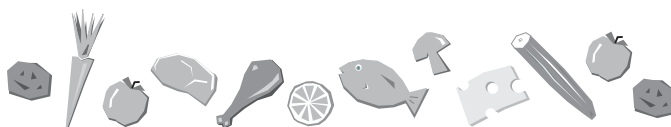
6 tørrede abrikoser
25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl kærnemælk
½ tsk. salt
1 dl fuldkornshvedemel
3 - 4 dl hvedemel

Til pensling:

1 spsk. kærnemælk

Sådan skal du gøre

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





Grovbrød med soltørrede tomater

Opskrift

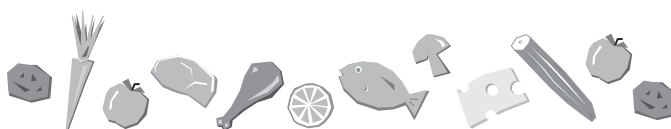
5 soltørrede tomater
25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl kærnemælk
½ tsk. salt
1 dl fuldkornshvedemel
3 - 4 dl hvedemel

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

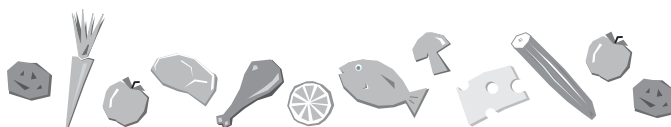
3 - 4 dl hvedemel

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

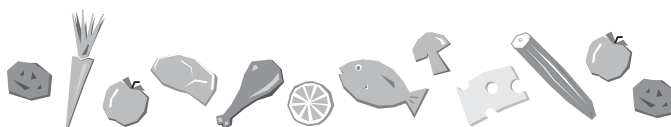
3 - 4 dl hvedemel

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.

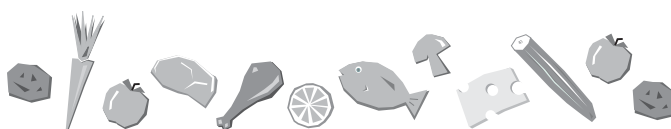
😊😊 **Kombiner et smagfuldt foccaciabrød**

Foccaciabrød er et klassisk italiensk fladt brød, der er penslet med olivenolie og drysset med salt og rosmarin.

(Indsæt illustration af Foccaciabrød.)

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: _____

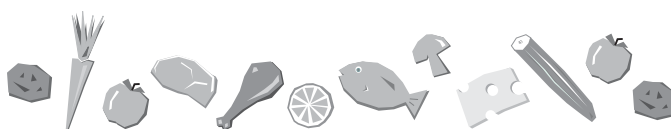


Kartofler, ris eller pasta skal du spise hver dag. Nye danske kartofler spises om sommeren, når de er nyopgravede og helt friske. De er faste og kan spises sammen med næsten alt – både varme og kolde.

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. Kartoffler 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

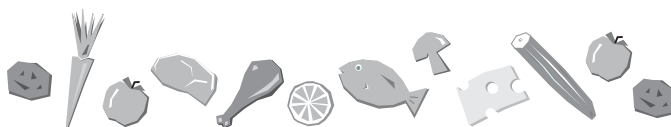
lidt timian

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.

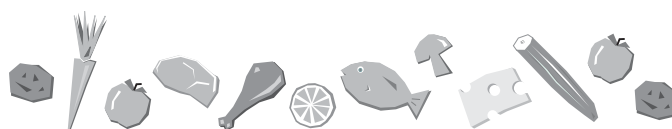
Skriv resultatet i skemaet.

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.

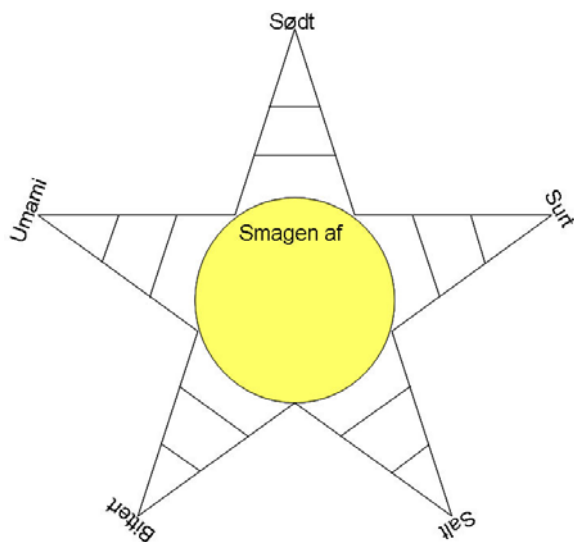
Dine forslag: _____



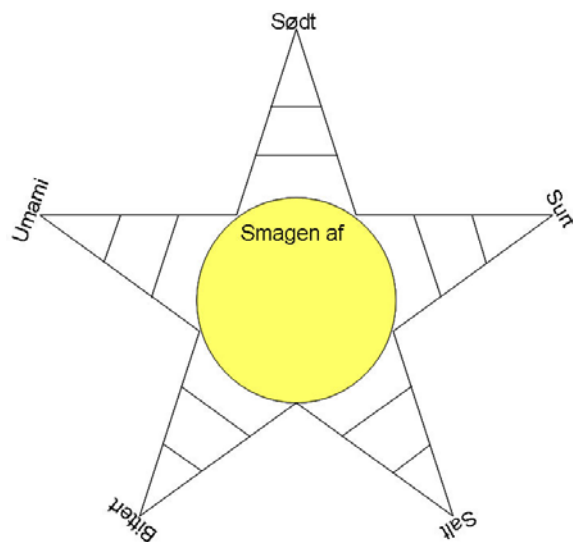


Prøv to af dine forslag fra forrige side.

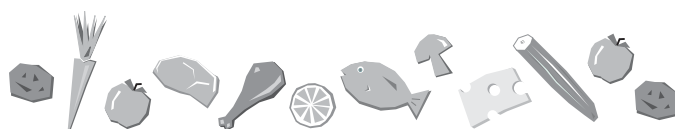
Brug Smagesolen, når du vurderer kartofflernes smag.



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 side 61, og diskuter jeres resultater.

Kartoffelfritter

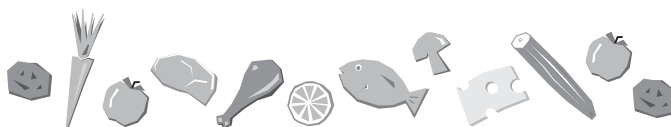
Opskrift

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 varmluftsoven 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 side 61





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 side 6 l

Kartoffelrøsti

Opskrift

3 mellemstore kartofler

10 g smør

½ tsk. salt

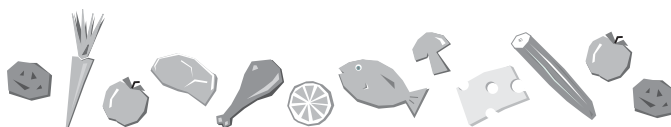
lidt peber

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 side 6 l





Kartoffelmos

Opskrift

6 mellemstore kartofler

vand

1 dl mælk

lidt 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 side 6 I

Kartoffelchips

4 mellemstore kartofler

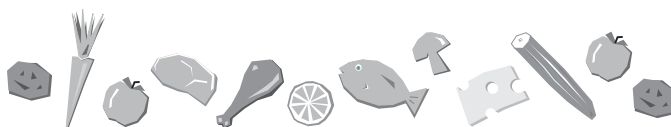
1 dl rapsolie

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 side 6 I.

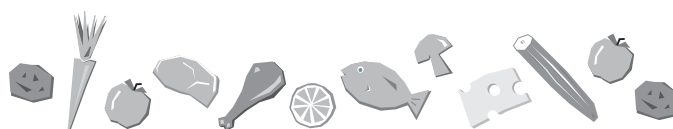
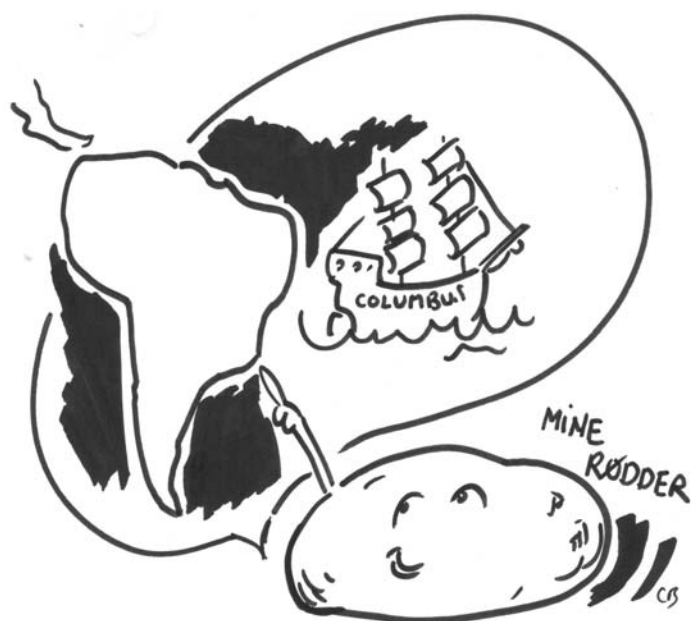




Smags- og vurderingsskema

Kartoffelretter

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





Workshop 9

Drikke

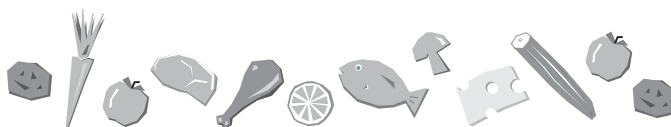
Navn: _____ Klasse: _____



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

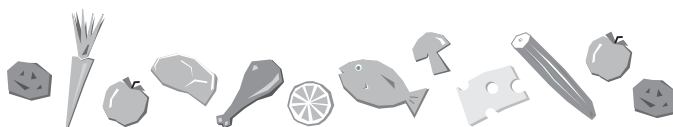
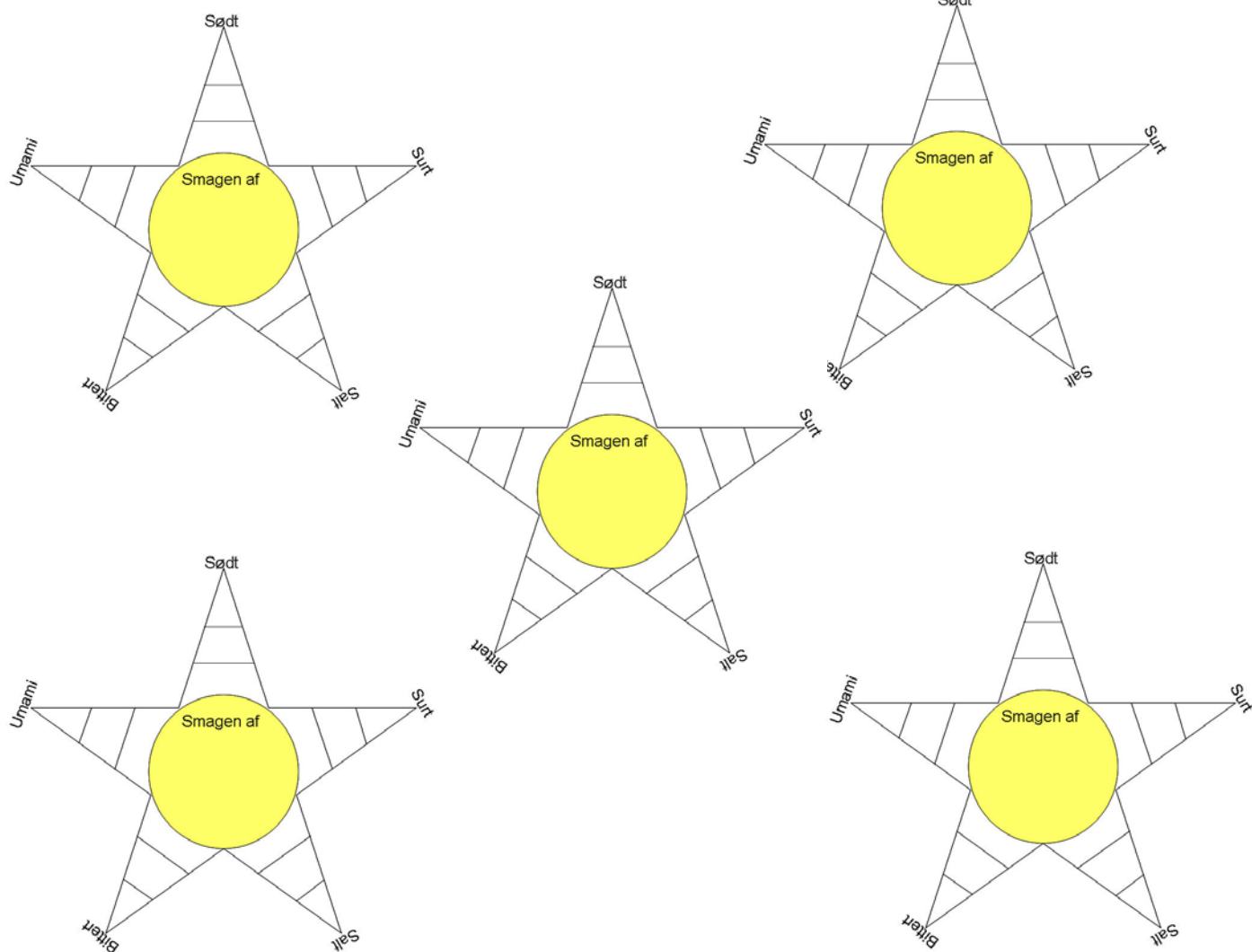
Kombiner en drik med vand. Du kan tilsætte vandet forskellige krydderurter eller frugter. Anret 5 glas med koldt vand. Tilsæt en frugt eller krydderurt i hvert glas.

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
- Mynte

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

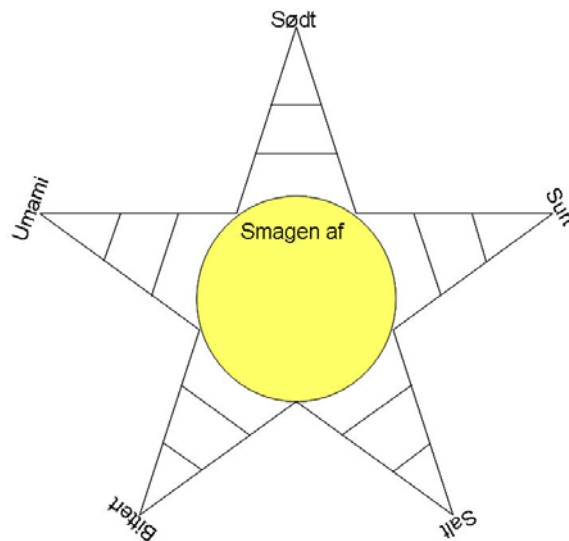
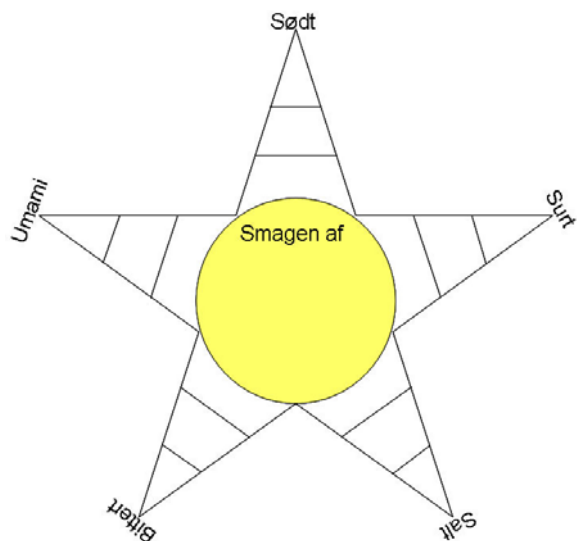
Vurder drinkens udseende og smag.





😊😊 Smoothies

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

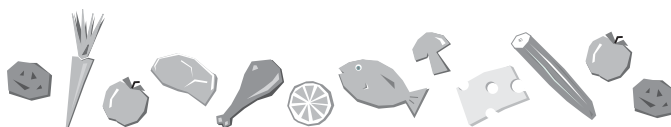


Sammenlign smagen på de 2 drikke. Hvilken drik foretrækker du? Hvorfor?

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. Pil bananen
3. Kom banan, isterninger, jordbær, flormelis, kærnemælk, og citronsaft i blenderen. Blend ved højeste hastighed i 1 minut.
4. Fordel drikken i 4 glas.
5. Pynt med citronskiver.

Æblesmoothie

Opskrift

2 søde æbler
½ banan
1 dl æblejuice
3 dl yoghurt naturel
5 mynteblade
lidt flormelis

Til pynt:

Lidt yoghurt
Lidt kokosmel

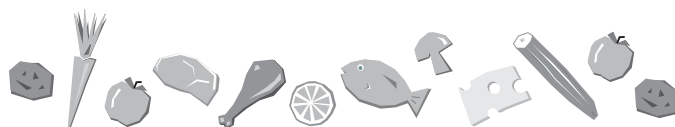
Sådan skal du gøre

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.





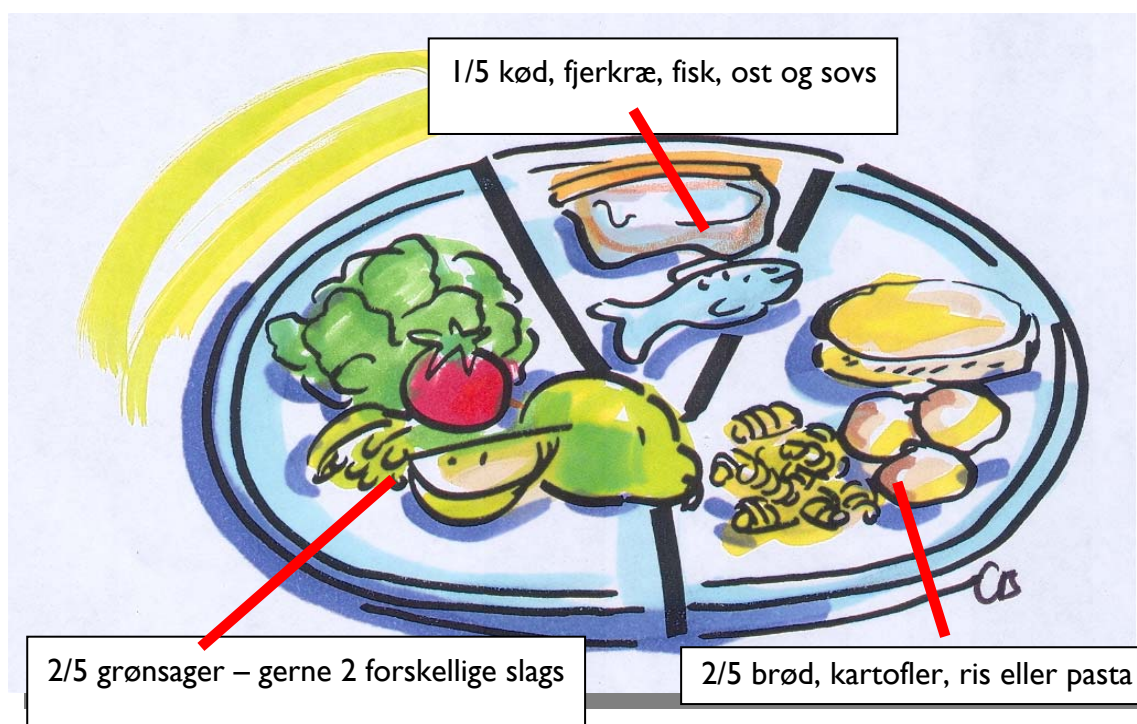
Workshop 10

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 fem 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.

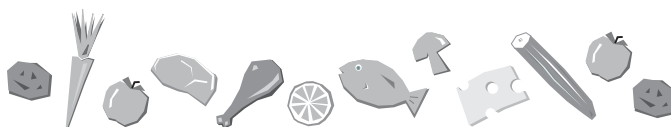
Der skal være noget blødt, noget sprødt og noget saftigt på tallerkenen.

😊😊 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.





Bilag I

Smagemodel 2007: Smagesolen

Navn: _____ Klasse: _____

