Tre tilsmagningsøvelser med sauce

Forfattere: Simon Neistskov Sørensen
Redaktør: Thomas Brahe
Faglige temaer: Sauce

Introduktion:
Du finder her tre øvelser til tilsmagning af saucer. Der arbejdes med alt fra kartoffelpuré til grundsmage, og til de enkelte øvelser er knyttet en række oplæg til faglige diskussionsspørgsmål for elevere.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1

Umami, konsistens og tilsmagning

Saucen her flere formål i en ret, men typisk skal den give smag og sammenhæng til retten. I arbejdsarket Saucer med umami og konsistens kan du læse mere om, hvordan du kan tilføje mere aroma og smag til dine saucer, og hvilken betydning viskositeten og konsistensen har for en sauce. Reflekter gerne over både viskositet, konsistens, og hvordan du kan anvende umami til at give dine saucer mere smag, i de tre tilsmagningsøvelser herunder.

2

Øvelse 1: "Den simple"

I denne aktivitet skal I øve jer i at tilsmage en kartoffelpuré, som skal kunne fungere som en erstatning for en sauce. Undervejs i processen skal I forklare, hvordan grundsmagene påvirker hinanden, og kartoffelpuréen ændrer smag. Og I skal forklare, hvordan I oplever smagen i forhold til hinanden.

Download øvelsesark 1.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv


Forløb: At smage saucen til version I (den simple)
Forfatter: Simon Sørensen
Side: 1/2

SMAG for LIVET

At smage saucen til version I (den simple)

Tilsmagning af saucen er en af de helt store discipliner inden for kokkehåndværket. Mange timers sauce-klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce.

Formål:

I denne aktivitet skal I øve jer i at tilsmage en kartoffelpure, som skal kunne fungere som en erstatning for en sauce. Undervejs i processen skal I forklare, hvordan grundsmagene påvirker hinanden, og kartoffelpuréen ændrer smag. Og I skal forklare, hvordan I oplever smagen i forhold til hinanden.

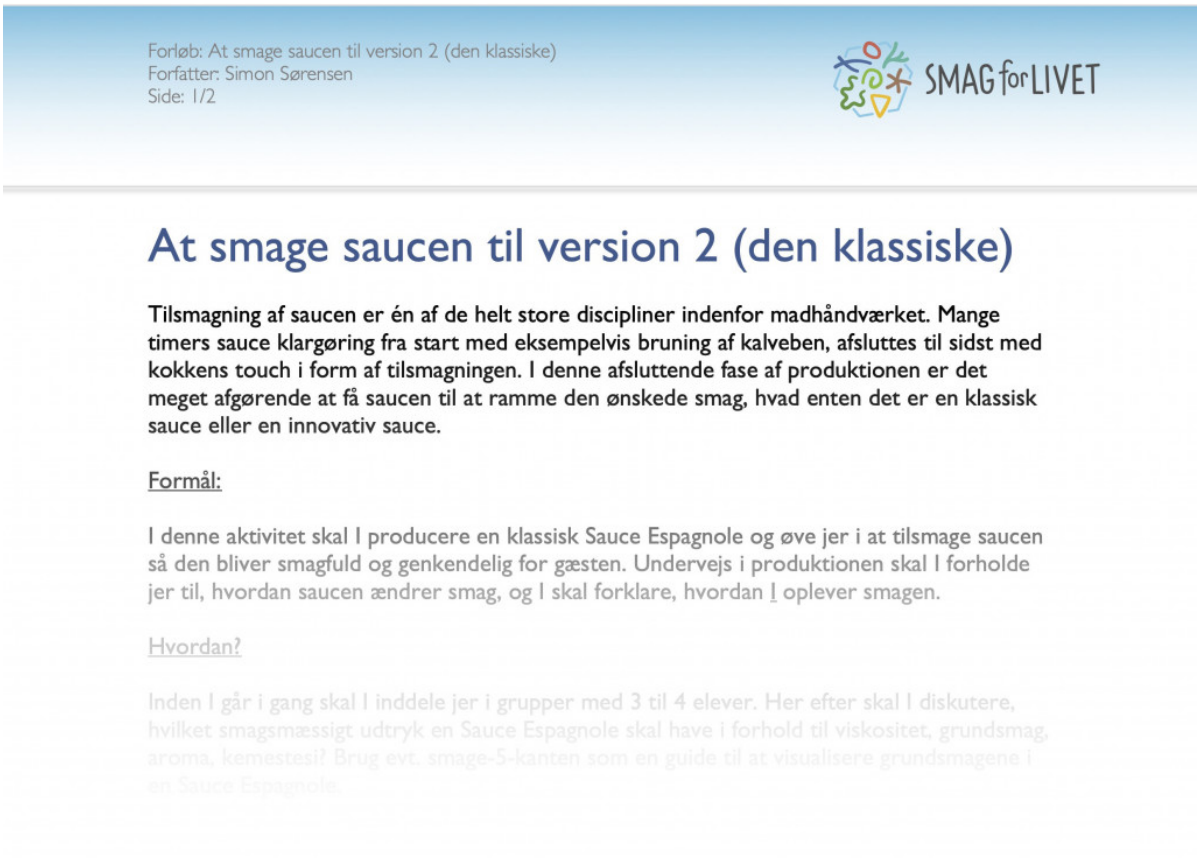
Hvordan?

3

Øvelse 2: "Den klassiske"

I denne aktivitet skal I producere en klassisk Sauce Espagnole og øve jer i at tilsmage saucen, så den bliver smagfuld og genkendelig for gæsten. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Download øvelsesark 2.



Forløb: At smage saucen til version 2 (den klassiske)
Forfatter: Simon Sørensen
Side: 1/2

At smage saucen til version 2 (den klassiske)

Tilsmagning af saucen er én af de helt store discipliner indenfor madhåndværket. Mange timers sauce klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben, afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce.

Formål:

I denne aktivitet skal I producere en klassisk Sauce Espagnole og øve jer i at tilsmage saucen så den bliver smagfuld og genkendelig for gæsten. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Hvordan?

Inden I går i gang skal I inddele jer i grupper med 3 til 4 elever. Her efter skal I diskutere, hvilket smagsmæssigt udtryk en Sauce Espagnole skal have i forhold til viskositet, grundsmag, aroma, kemestesi? Brug evt. smage-5-kanten som en guide til at visualisere grundsmagene i en Sauce Espagnole.

4

Øvelse 3: "Den innovative"

I denne aktivitet skal I udvikle en innovativ sauce og øve jer i at tilsmage saucen, så den bliver smagfuld og passer til den ret, I vil servere den til. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Download øvelsesark 3.



Forløb: Saucer: Stamtræer, øvelser og gastronomisk historie
Aktivitet: 3 tilsmagningøvelser med sauce
Forfatter: Simon Sørensen
Side: 1/1

At smage saucen til version 3 (den innovative)

Tilsmagning af saucen er én af de helt store discipliner indenfor madhåndværket. Mange timers sauce klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben, afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce. Saucernes smage og udtryk har ændret sig igennem tiden og er påvirket af forskellige trends inden for gastronomien lokalt og internationalt. De kan være lavet på basis af for eksempel ben fra kvæg, fjerkræ eller fisk. Andre saucer er lavet på basis af grøntsager eller mejeriprodukter. Fælles for alle saucernes er, at de skal binde retten sammen og bidrage med smag og god mundfylde i. I denne forbindelse af kokkens sans for tilsmagningen meget afgørende for saucens succes!

Formål:

I denne aktivitet skal I udvikle en innovativ sauce og øve jer i at tilsmage saucen, så den bliver smagfuld og passer til den ret, I vil servere den til. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Hvordan?

Kopiark

Kopiark:

Saucer_kopiark 2_umami og konsistens.pdf
At smage saucen til version 1 (den simple)_kl.pdf
At smage saucen til version 2 (den klassiske)_kl.pdf
At smage saucen til version 3 (den kreative)_kl.pdf

Saucer med umami og konsistens

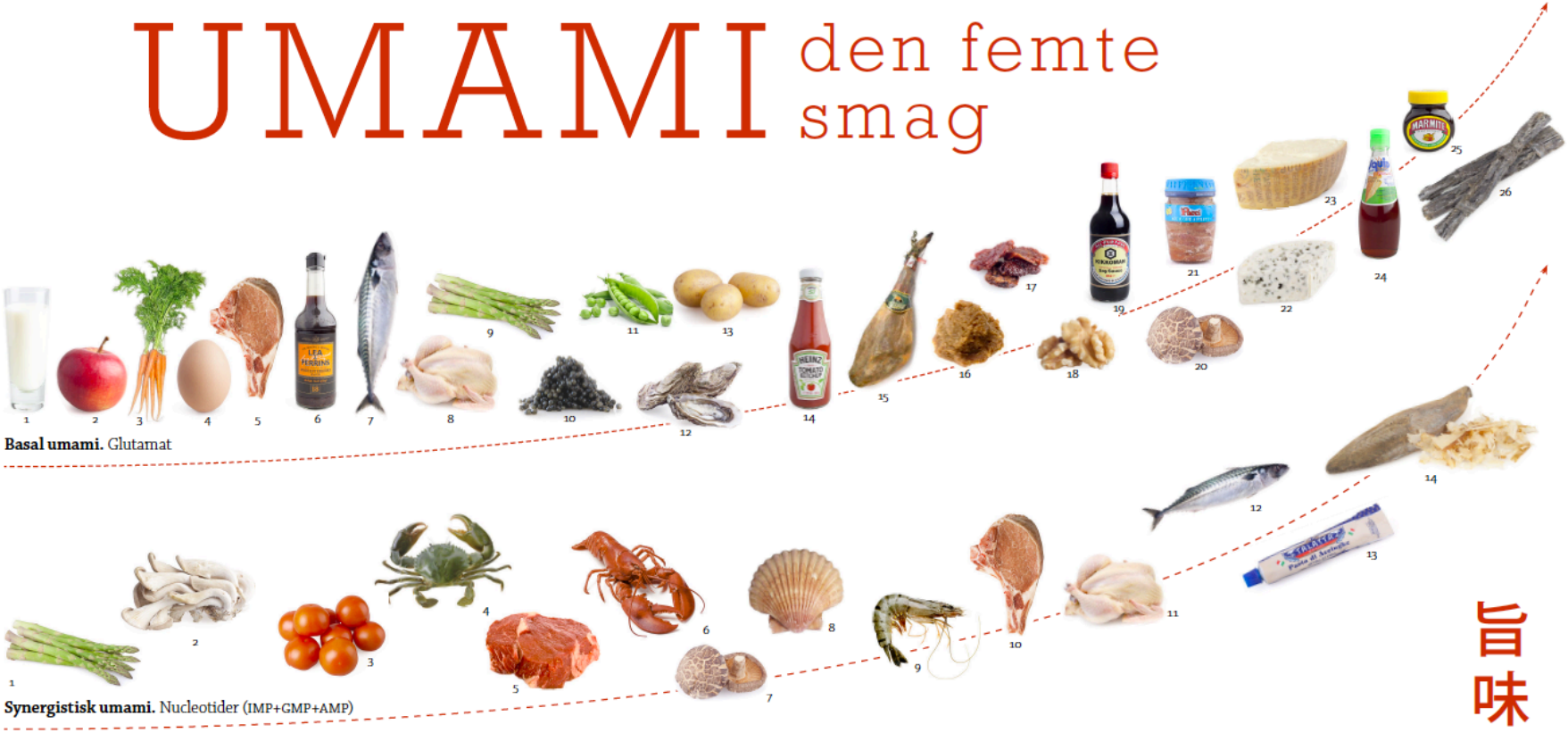
Saucer anvendes til 1) at give maden smag og aroma og til 2) at 'smøre' eller belægge maden og tungens og mundhulens overflader, så maden nemmere kan tygges og glide ned. For at kunne frigive smags- og aromastoffer og facilitere tygningen er det vigtigt, at saucen har den rette konsistens (viskositet).

Umami

Umami er en grundsmag, som også kaldes den femte grundsmag, sammen med de fire klassiske: sød, sur, salt og bitter. Umami fremkaldes af salte (glutamat) af aminosyren glutaminsyre. Der er store mængder af glutamat i modne fastoste, lufttørret skinke, æg, visse slags tang, fiskesauce, sojasauce. Umami-smagen kan forstærket, hvis der i maden samtidig er såkaldt frie nucleotider tilstede, f.eks. inosinat (fisk, kød), guanylat (svampe) og adenylat (skaldyr og tomat).

Hemmeligheden bag at lave en velsmagende sauce består ofte i, at finde den rette kombination af ingredienser, der giver denne forstærkede umami-smag. En suppefond til en sauce får meget umami ved at kombinere grøntsager med kød/ben eller svampe.

UMAMI den femte smag



Udvalg af forskellige råvarer og forarbejdede fødevareprodukter med et indhold af umami-smagsstoffer, som spænder fra meget lidt (til venstre) til meget store mængder (til højre).

Umami kaldes også den 'femte smag', hvor sur, sød, salt og bitter er de fire første. Vi finder den femte smag i for eksempel supper, kødretter, lagret ost, lufttørret skinke, skaldyr, svampe og modne tomater.

Vi ved nu, hvilke stoffer i maden, der kan fremkalde den femte smag, og det bedst kendte stof omtaler vi som det tredje krydderi (glutamat), som man siger skaber **basal umami**. Det helt særegne er, at små mængder af nogle andre stoffer (nucleotider) sammen med glutamat i vidunderlig grad kan forstærke smagen af umami. Disse andre stoffer giver derfor **synergistisk umami**.

Varerne i øverste række refererer til basal umami (indhold af glutamat), og varerne i nederste række refererer til synergistisk umami (samlet indhold af nucleotiderne IMP, GMP og AMP).

Man kan få kraftig umami i en ret ved at kombinere varer fra de to rækker, for eksempel soltørrede tomater med ansjospasta, asparges med kyllingesuppe eller grønne ærter med kammusling.

Basal umami
1: mælk, 2: æble, 3: gulerødder, 4: æg, 5: svinekød 6: Worcestershire sauce, 7: makrel, 8: kylling, 9: grønne asparges, 10: kaviar, 11: grønne ærter, 12: østers, 13: kartofler, 14: ketchup, 15: lufttørret skinke, 16: miso, 17: soltørrede tomater, 18: valnødder 19: sojasauce, 20: tørrede shiitake, 21: saltede ansjoser, 22: blåskimmelost, 23: parmesanost, 24: fiskesauce, 25: Marmite, 26: tørret tang (konbu)

Synergistisk umami
1: grønne asparges, 2: østershatte, 3: solmodne tomater, 4: krabbe, 5: oksekød, 6: hummer, 7: tørrede shiitake, 8: kammusling, 9: reje, 10: svinekød, 11: kylling, 12: makrel, 13: ansjospasta, 14: katsuobushi

Umami. Gourmetaben & den femte smag
En bog af Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk
Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2011
www.umamibog.dk

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Konsistens

Konsistens er et dårligt defineret udtryk, som bruges i mange forskellige sammenhænge. Hyppigt benyttes det med samme mening som viskositet, og i andre tilfælde helt generelt om mundfølelse og alle teksturegenskaber.

Viskositet

Viskositet er et fysisk udtryk for gnidning inden i en væske, når den er under strømning. En anden måde at definere viskositet på er ved væskens tendens til at modstå strømning under en kraftpåvirkning. Madens viskositet er uløseligt forbundet med tekstur og mundfølelse. Det kan måske synes lidt underligt at tale om strømning for andet end væsker, men for langt de fleste slags mad er der ingen klar grænse mellem flydende og fast. Dette forhold har rod i, at råvarer og mad for det meste er bløde materialer, som kan have karakter af både væske og fast stof, afhængigt af hvor hurtigt man påvirker dem med kræfter udefra; og mundfølelse er jo altid forbundet med at påvirke maden med mund, tunge og tænder, for eksempel når man trækker en væske fra en ske ind i munden: Der er en stor forskel på vand og honning.

At viskositet ikke alene er nok til at beskrive mundfølelsen af en madvare kan illustreres ved sammenligning af creme fraiche og græsk yoghurt, som har samme viskositet, men forskellig mundfølelse. En væskes viskositet kan nogle gange opføre sig mærkeligt: For eksempel vil væsker som ketchup, der er tyknet med komplekse kulhydrater (xanthangummi), få reduceret viskositet, når den udsættes for store kræfter (for eksempel ved at man ryster ketchupflasken, den såkaldte ketchup effekt).

Belæggende mundfølelse (tekstur)

Belæggende tekstur forekommer især ved fede og olieholdige madvarer, f.eks. saucer. Den bedste belæggende mundfølelse fås, hvis fedtstoffets smeltepunkt er lige under mundens temperatur.

Cremethed

Cremet er en teksturegenskab, som er kompliceret at definere, især fordi den involverer flere sanser – både syn, lugt, smag og mundfølelse. Det er måske overraskende, at synssansen også spiller ind, men for eksempel opfattes en mat og lys karamel som mere cremet end en blank og mørk.

Udtrykket cremet er særligt ved, at vi bruger det om mange forskellige slags mad, også nogle saucer, og det kendetegnes desuden ved, at både fagfolk og utrænede smagere er ret enige om, hvornår noget føles cremet eller ej. Et kendetegn ved cremethed er, at vi ikke kan få nok af den, i modsætning til andre smagsindtryk.

Cremethed kombinerer viskositet med den måde, maden flyder og gnider mod slimhinderne på, og cremethed bliver sommetider beskrevet ved jævn, glat og fløjlsagtig, men ikke fed, tør eller ru. Cremethed forbindes derfor også med, hvordan og hvor hurtigt maden forenes med mundvandet og størrelsen af den dannede fødebolle. Det er ikke muligt at styre madens cremethed med viskositeten alene, men forøget viskositet vil normalt lede til større cremethed i fødevarer med stivelse, f.eks. en jævnet eller emulgeret sauce.

Cremethed af maden kan være forbundet med fedtindhold og bliver af de fleste opfattet sådan, men det behøver ikke at være tilfældet. For eksempel kan man lave mælkeprodukter med samme oplevede cremethed, men med store forskelle i fedtindhold. Det afgørende er, hvordan fedtstoffet spreder sig på fladerne i munden, især tungen, og hvordan flygtige lugtstoffer frigøres fra fedthinden. Der må ikke være for lidt, men heller ikke for meget fedtstof, da det giver en fed tekstur i stedet for en cremet

Det har været foreslået, at en væsentlig fysisk komponent ved cremethed er forbundet med de små fedtpartiklers evne til at glide forbi hinanden, når maden forskydes og bevæger sig i munden. Denne effekt er blevet sammenlignet med funktionen af kuglelejer. Det er en særlig udfordring at opnå en ønsket cremethed i fedtfattige mejeriprodukter.

Refleksion

1. *Find nogle eksempler på, hvordan du vil fremkalde umami i din egen yndlingssaucer.*
2. *Beskriv smagen og mundfølelsen (teksturen) af brun sauce og mayonnaise.*
3. *Giv nogle eksempler, hvor du i køkkenet omtaler saucer ved deres konsistens, viskositet og graden af cremethed.*

At smage saucen til version 1 (den simple)

Tilsmagning af saucen er en af de helt store discipliner inden for kokkehåndværket. Mange timers sauce-klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce.

Formål:

I denne aktivitet skal I øve jer i at tilsmage en kartoffelpure, som skal kunne fungere som en erstatning for en sauce. Undervejs i processen skal I forklare, hvordan grundsmagene påvirker hinanden, og kartoffelpuréen ændrer smag. Og I skal forklare, hvordan I oplever smagen i forhold til hinanden.

Hvordan?

Inden I går i gang, skal I inddele jer i grupper med 3 til 4 elever. Herefter skal I diskutere: hvilken målgruppe I vil servere kartoffelpuréen til (café, kantine, kro, plejehjem, restaurant)? Hvilken smagsmæssigt udtryk kartoffelpuréen skal lande på (stærk, mild, salt, cremet, etc.)?

Ingredienser:

- *500 g kartofler*
- *Vand*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke grundsmagen*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke aromaerne*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke mundfølelse*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke den kemestetiske sans*

Forslag til udvalg af grundsmage

Salt	Surt	Sødt	Bittert	Umami
Fint salt	Citron	Sukker	Nødder	Blåskimmel
Hav salt	Eddike	Honning	Kål	Solmodne tomater
Cornichoner	Surmælksprodukter	Sirup	Chokolade	Tang
Soya			Kaffe	Svampe
			Brændte løg	Fond
			Rugbrød	Fiskesauce

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Forslag til udvalg af aromaer

Persille	Purløg	Basilikum	Kørvel	Mynte
Find selv på flere..				

Forslag til udvalg af mundfølelse

Kartoffelchips	Brunoise af kartoffel	Croutoner	Nødder	Find selv på flere..

Forslag til kemestetisk udvalg

Peber	Chili	Peberrod	Wasabi	Sennep
Find selv på flere..				

Fremgangsmåde:

- *Kog 500 g kartofler møre i vand, og blend kartoflerne til en til puré med sauceagtig konsistens, blank og uden klumper.*
- *Start med at smage på den blendede kartoffel, som den er, og diskutér med dine kollegaer, hvad I kan smage?*
- *Nu skal der smages til med alle grundsmagene!*
- *Start med at smage kartoffelpuréen til med grundsmagen salt, og diskutér, hvor meget salt der skal i.*
- *Tilsæt grundsmagen sur, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i.*
- *Tilsæt grundsmagen sødt, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i*
- *Tilsæt grundsmagen bitter, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i.*
- *Tilsæt grundsmagen umami, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i.*
- *Tilsæt aromaer, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i.*
- *Tilsæt fødevarer til at give mundfølelse (hvis det passer til jeres målgruppe), og diskutér hvad og hvor meget der skal i.*
- *Tilsæt kemestetisk påvirkning, og diskutér, hvad og hvor meget der skal i.*

Fælles Refleksion:

1. *Tal sammen om, hvordan kartoffelpuréen smagte før I begyndte tilsmagningen.*
2. *Forklar, hvad I oplevede under tilsmagningen.*
3. *Forklar, hvordan grundsmagene påvirker hinanden.*
4. *Diskutér, om der var noget, I ville have gjort anderledes med den erfaring, I har nu.*

At smage saucen til version 2 (den klassiske)

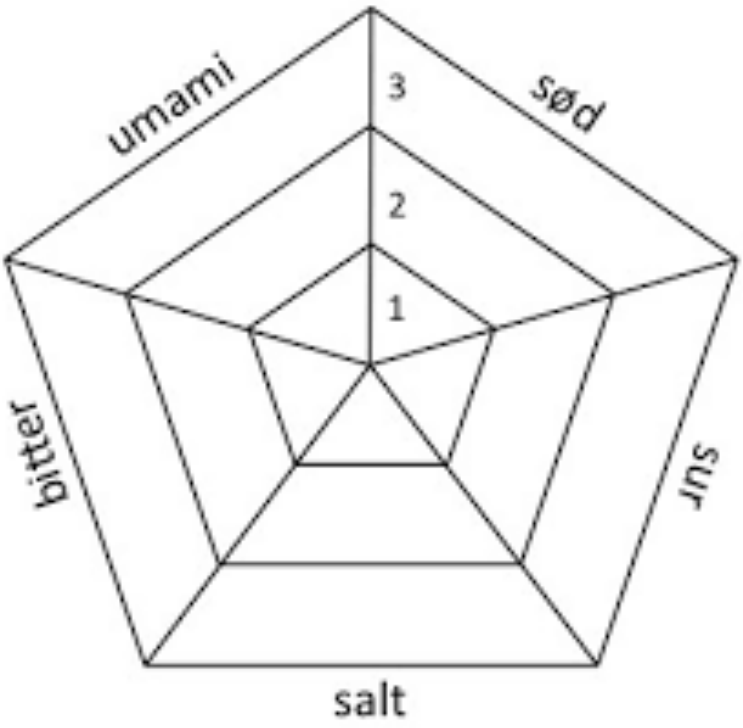
Tilsmagning af saucen er én af de helt store discipliner indenfor madhåndværket. Mange timers sauce klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben, afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce.

Formål:

I denne aktivitet skal I producere en klassisk Sauce Espagnole og øve jer i at tilsmage saucen så den bliver smagfuld og genkendelig for gæsten. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Hvordan?

Inden I går i gang skal I inddele jer i grupper med 3 til 4 elever. Her efter skal I diskutere, hvilket smagsmæssigt udtryk en Sauce Espagnole skal have i forhold til viskositet, grundsmag, aroma, kemestesi? Brug evt. smage-5-kanten som en guide til at visualisere grundsmagene i en Sauce Espagnole.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Ingredienser til Sauce Espagnole: (fra kokkebogen)

- *750 g løg*
- *500 g gulerødder*
- *Fedt fra brun sky*
- *1 spsk. knust, sort peber*
- *4 laurbærblade*
- *1 kvist timian*
- *Tomatpuré*
- *5 l brun kalvesky*
- *Brun roux*

Fremgangsmåde:

De fintsnittede urter brunes i fedtet, tilsættes brun sky, krydderier og tomatpuré koges ud, blendes/passeres og jævnes med brun roux af fedtet, koges blank under afskuming for fedt, passeres.

Fælles Refleksion:

1. *Tal sammen om, hvordan saucen smagte undervejs i produktionen*
2. *Forklar, hvad I oplevede under tilsmagningen.*
3. *Diskutér, om der var noget, I ville have gjort anderledes med den erfaring, I har nu.*

At smage saucen til version 3 (den innovative)

Tilsmagning af saucen er én af de helt store discipliner indenfor madhåndværket. Mange timers sauce klargøring fra start med eksempelvis bruning af kalveben, afsluttes til sidst med kokkens touch i form af tilsmagningen. I denne afsluttende fase af produktionen er det meget afgørende at få saucen til at ramme den ønskede smag, hvad enten det er en klassisk sauce eller en innovativ sauce. Saucernes smage og udtryk har ændret sig igennem tiden og er påvirket af forskellige trends inden for gastronomien lokalt og internationalt. De kan være lavet på basis af for eksempel ben fra kvæg, fjerkræ eller fisk. Andre saucer er lavet på basis af grøntsager eller mejeriprodukter. Fælles for alle saucernes er, at de skal binde retten sammen og bidrage med smag og god mundfylde i. I denne forbindelse af kokkens sans for tilsmagningen meget afgørende for saucens succes!

Formål:

I denne aktivitet skal I udvikle en innovativ sauce og øve jer i at tilsmage saucen, så den bliver smagfuld og passer til den ret, I vil servere den til. Undervejs i produktionen skal I forholde jer til, hvordan saucen ændrer smag, og I skal forklare, hvordan I oplever smagen.

Hvordan?

Inden I går i gang, skal I inddele jer i grupper med 3 til 4 elever. Herefter skal I diskutere og beskrive:

- *Hvilken ret saucen skal serveres til?*
- *Hvordan saucen skal smage?*
- *Hvordan saucen skal produceres?*

Ingredienser:

- *Vand*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke grundsmagene*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke aromaerne*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke mundfølelse*
- *Et udvalg af råvarer til at påvirke den kemestetiske sans*

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv