Smagsgivere til klassens egen Smagshylde

Forfattere: Majbritt Pless, Cathrine Terkelsen, Ole G. Mouritsen, Klavs Styrbæk
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Grøntsager, Bæredygtighed, Smagsoplevelser, Tekstur, Umami

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne opleve, hvordan man kan imødekomme nogle af de smagsmæssige udfordringer, der kan være forbundet med at spise grønt. Eleverne skal lave klassens helt egen 'Smagshylde'. De skal herunder selv tilberede forskellige smagsgivere (f.eks. ristet knas, gastrik og hoisin), som kan tages i brug, når man laver mad med grønt. Der vil være fokus på umami, aromaer og teksturer.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Eleverne finder/tilbereder i denne aktivitet smagsgivere til klassens helt egen og personlige S*magshylde*. Nedenfor kan I læse mere om, hvad en smagshylde er, og hvad man kan bruge den til fremadrettet i madkundskabsundervisningen.

I skal bruge jeres Smagshylde i de efterfølgende aktiviteter i forløbet, men her er forløbet tilrettelagt således, så I kan tage udgangspunkt i jeres klasses personlige hylde. Derfor er det ikke en forudsætning, at I har alle ingredienserne på jeres hylde. I aktivitet 6 skal I eksempelvis tilberede en grøn buffet, og her kan I vælge retter til jeres buffet blandt 10 forskellige opskrifter. På listen over ingredienser nedenfor kan I se, hvilke opskrifter, ingredienserne fra hylden indgår i.

Hvad er en *Smagshylde*?
En Smagshylde er en hylde, der indeholder en masse forskellige sager/produkter, som man kan anvende til at løfte smagsoplevelsen af en ret. Sagerne på en smagshylde (der også kan omfatte køleskabet) er ingredienser, der ofte har lang holdbarhed, så de kan opbevares på hylden i lang tid og kan anvendes, når man vil løfte smagsoplevelsen af en grøn ret. Elementerne på Smagshylden er ikke kun anvendelige som smags- og aromagivere. Flere af elementerne kan også anvendes til at skabe teksturkontraster i en ret, fx ved at tilføre forskellige former for knas til en ret, fx ristede frø og kerner, crumble eller syltede grøntsager.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



En Smagshylde indeholder en masse forskellige sager, der kan hjælpe til med at løfte smagsoplevelsen af en ret.

Hvor skal smagshylden være?
Det vil være fordelagtigt at indrette en selvstændig hylde til formålet i et skab i faglokalet eller en rigtig hylde ude i faglokalet. Sæt gerne et flot skilt på. Når først Smagshylden er etableret, kan den bringes i anvendelse i den fremadrettede madkundskabsundervisning med løbende opfyldning.

Hvilke smagsgivere kan der være på Smagshylden?
På Smagshylden skal der være en række smagsgivere, som kan tages i anvendelse i forbindelse med madlavning. Nedenfor har vi oplistet forslag til indhold på jeres Smagshylde. Men det er kun jeres fantasi, der sætter grænsen. I skal anvende nogle af dem i Aktivitet 5 og Aktivitet 6, men I kan også sagtens tilføje andre smagsgivere end dem, der nævnes herunder - og I behøver heller ikke at indkøbe/tilberede samtlige smagsgivere fra listen. I har helt sikkert allerede mange af disse smagsgivere i køkkenet i forvejen? Start med at identificere disse og find dem frem til Smagshylden.

Hvad kendetegner de forskellige smagsgivere på hylden? Her finder I et leksikon over en række ingredienser, som I kan have på jeres Smagshylde. I kan også lave jeres helt eget leksikon, der passer til jeres Smagshylde.

Opskrifter til smagsgivere:
Adskillige af smagsgiverne kan indkøbes i diverse supermarkeder, men her finder I opskrifter, som I selv kan tilberede.

Forslag til smagsgivere, som I kan finde frem/tilberede til jeres egen Smagshylde:

- **Ansjoser**
  - Kan bl.a. bruges til retten Rødder med sovs i næste aktivitet.
- **Chili**
  - Kan bl.a. bruges til retterne Agurk med spicy sauce, Chili-vandmelon

- **Frugteddikemarinade** (se opskrift)
- **Gastrik** (se opskrift)
- **Goma-shio** (se opskrift)
    - Kan bl.a. bruges til retten Agurk med spicy sauce
- **Gærflager**
    - Kan bl.a. bruges til retterne Sellerisalat, Rødder med sovs
- **Hoisin-sauce** (se opskrift eller køb)
    - Kan bl.a. bruges til retten Spids kål med pep
- **Honning**
- **Hvidløg**
- **Ingefær, syltet og frisk**
- **Kapers**
- **Miso**
    - Kan bl.a. bruges til retterne Flammende kartoffelmos, Broccolibuketter med miso-majo
- **Olivenolie**
- **Panko**
    - Kan bl.a. bruges til retten Spids kål med pep
- **Peber**
- **Ponzu**
    - Kan bl.a. bruges til retterne Lækre linser, Chili-vandmelon, Agurk med spicy sauce
- **Ristet knas** (se opskrifter)
- **Risvinseddike**
    - Kan bl.a. bruges til retten Lækre linser, Chili-vandmelon,
- **Salt**
- **Sennep, evt. dijon**
- **Sesamfrø**
    - Kan bl.a. bruges til retten Agurk med spicy sauce
- **Sesamolie**
- **Sojasauce**
    - Kan bl.a. bruges til retterne Agurk med spicy sauce, Flammende kartoffelmos
- **Sukker**
- **Syltet agurk**
- **Syltet ingefær** (se opskrift)
    - Kan bl.a. bruges til retten Agurk med spicy sauce
- **Tahin**
    - Kan bl.a. bruges til retten Agurk med spicy sauce
- **Vineddike, balsamico**
- **Za'atar** (se opskrift)
    - Kan bl.a. bruges til retterne Za'atar! Couscous og kål
- **Æbleeddike**

- **Smagsneutral olie**

2 **Hvordan kan Smagshylden bidrage med smag, aroma og tekstur?**
I har nu lavet jeres helt egen Smagshylde. Smag på de forskellige ingredienser, så I ved, hvordan de smager, og hvad de kan bidrage med, når I senere skal kunne bruge dem i madlavning.

Klik her for at komme til Aktivitet 5, hvor eleverne skal undersøge, hvordan smagsgiverne på jeres Smagshylde kan være med til at ændre smagsoplevelsen af forskellige grøntsager.

Læringsmål

Læringsmål

- Du kan lave en smagshylde i samarbejde med din klasse
- Du kan tilberede forskellige smags- og teksturgivere til klassens egen Smagshylde

Fælles Mål:

Forløbet Grønt kan særligt understøtte arbejdet med følgende færdigheds- og vidensområder fra Fælles Mål efter 7./8. klassetrin (madkundskab som valgfag):

Kompetenceområdet Mad og sundhed: Sund mad til målgrupper, Kommunikation og samfund

Kompetenceområdet Fødevarebevidsthed: Fødevarekendskab og kvalitetsforståelse, Bæredygtighed, Fødevareproduktion og madprojekt

Kompetenceområdet Madlavning: Mål og struktur, Madtekniske egenskaber og håndværk, Eksperimenterende madlavning

Kopiark

Kopiark:
Smagshylden - opskrifter.pdf
Leksikon_Smagshylden.pdf

Hoisin

4 små fed hvidløg
240 g sojasauce
160 g mørk miso
60 honning
20 g risvinseddike
40 g sesamolie
60 g revet ingefær
8 g tørret chilipulver
20 g knust peber

1. Pil hvidløgene og pres dem.
2. Bland alle ingredienser sammen i en gryde og bring det i kog.
3. Det skal koge ca. ⅓ ind. Der skal cirka være 3 dl.
4. Skold et glas (inkl. låg) imens og lad det stå med bunden i vejret på et rent viskestykke indtil saucen er færdig.
5. Hæld den varme sauce på det skoldede glas og luk straks.

Syltet ingefær

500 g frisk ingefær
1 spsk salt
375 ml risvinseddike
200 g sukker

1. Skræl ingefærrødderne.
2. Snit dem i meget tynde skiver - gerne på et mandolinjern
3. Kom ingefærskiverne i en skål. drys saltet over og masser saltet grundigt ind i ingefæren med hænderne.
4. Dæk til og sæt det på køl en times tid.
5. Skold et glas (inkl. låg) imens og lad det stå med bunden i vejret på et rent viskestykke til ingefæren er klar.
6. Dræn væsken fra ingefæren og læg dem på et rent viskestykke. Fold viskestykket sammen og tryk let for at presse den sidste væske ud af ingefæren.
7. Kom ingefær i det skoldede glas
8. Kom risvinseddike og sukker i en gryde og varm op til sukkeret er opløst og væsken er begyndt at koge.
9. Hæld lagen direkte over ingefæren og luk straks.

Ristet knas 1

200 g cashewnødder
200 g pinjekerner

1. Rist cashewnødder på en tør pande til de er gyldne.
2. Køl dem af og hak dem
3. Kom de hakkede cashew på glas og luk til.
4. Rist pinjekerner på en tør pande til de gyldne
5. Køl dem af og kom dem på glas og luk til.

Ristet knas 2

1 spsk olie
2 dl græskarker
½ dl sojasauce
1 spsk olie
2 dl solsikkekerner
½ dl sojasauce

1. Kom olien på en pande og varm op til middel varme.
2. Hæld græskarkerner på og rist til alle kerner er puffede.
3. Hæld sojasaucen på og kog og rør indtil sojaen er væk.
4. Afkøl kernerne og kom dem på glas.
5. Gentag med solsikkekerner.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Frugteddikemarinade

4 tsk sennepskorn, gule og sorte
½ dl vand
½ tsk salt
1 dl frugteddike, fx blomme, hindbær eller æble
3 spsk honning

1. Kom sennepskorn og vand i en kasserolle, kog op sigt vandet fra kornene.
2. Lad kornene blive i gryden og tilsæt salt, eddike og honning. Kog det op og lad det simre 2 minutter.
3. Skold et glas (inkl. låg) imens og lad det stå med bunden i vejret på et rent viskestykke.
4. Hæld marinaden på det skoldede glas og luk til straks.

Gastrik

100 g sukker
1 ½ dl frugt eddike, fx æble, hindbær eller blomme

1. Kom sukkeret i en tykbundetgryde og varm op til al sukkeret er smeltet og er blevet til lysebrun karamel. Rør ikke i det undervejs.
2. Varm eddiken op en kasserolle.
3. Skold et glas (inkl. låg) imens og lad det stå med bunden i vejret på et rent viskestykke indtil gastrikken er klar.
4. Hæld eddiken i karamellen og lad det simre til karamellen er opløst i eddiken. Undgå at det simrer for længe, for så bliver gastrikken meget tyk.
5. Hæld den varme gastrik på det skoldede glas og luk straks til.

Goma-Shio

1 dl sesamfrø
1 tsk havsalt

1. Rist sesamfrøene på en tør pande til de er lysebrune.
2. Knus frøene i en morter.
3. Bland med salt.
4. Kom goma-shio på et rent glas og luk til.

Za'atar

½ dl sesamfrø
2 tsk korianderfrø
½ dl sumak
1 tsk tørret oregano
½ tsk havsalt
½ tsk tørret timian

1. Rist sesam- og korianderfrøene på en tør pande til de er lysebrune.
2. Knus frøene i en morter.
3. Bland med salt og resten af krydderierne.
4. Kom blandingen på et rent glas og luk til.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Idéer til ingredienser på Smagshylden

Ansjoser: Ansjoser er små fisk, der er meget rige på umami-smag. De er meget brugt i det italienske køkken, og måske kender du dem fra en klassisk bolognese-sauce. De kan anvendes i varme retter og i dressinger og marinader.

Chili: Chili giver en stærk, irriterende og brændende smagsoplevelse, som skyldes et stof der hedder capsaicin. Det er ikke chilifrugtens kerner, der er de stærkeste, men derimod frøstol og frøvægge. Chili kan bruges frisk og som tørret i flager eller pulver. Anvendes til stærk krydring.

Frugteddikemarinade: En sur-sød marinade, der kan anvendes i mange forskellige grøntsagsretter. Den kan laves med forskellige slags frugteddike, der vil bidrage med aroma. Sennepskornene tilføjer til skarphed.

Gastrik: En mørk, tyktflydende sirupsagtig væske, kogt på karamelliseret sukker og eddike. Den smager surt, sødt og bittert. Bitterheden afgøres af karamellens farve. Jo mørkere, desto mere bitter. Den kan anvendes i saucer og i dressinger.

Goma-shio: En japansk inspireret krydderiblanding. Den laves af ristede, knuste sesamkerner blandet med havsalt. Den smager nøddeagtigt og salt.

Gærflager: Små, flade stykker af tørret inaktiv gær. De indeholder meget glutamat og giver derfor umami-smag, når de tilsættes til maden. De kan fx bruges i dressinger eller drysses over grønne retter. Udover at bruges som smagsgiver, kan gærflager bruges som kosttilskud, da det indeholder mange B-vitaminer og alle de vigtige aminosyrer, som kroppen har brug for.

Hoisinsauce: En kinesisk, smagsrig sauce, der er baseret på fermenteret sojabønnepasta (mørk miso). Hoisin bidrager både med er umami, sur, sød og stærk og har aroma fra bl.a. hvidløg. Den kan anvendes i marinader, i wokretter og som dip til rå grøntsager.

Hvidløg: Indeholder et stof, der hedder alliin, der omdannes af enzymer til allicin, når hvidløget knuses eller hakkes. Det er dette stof, der giver hvidløget den karakteristiske skarpe og stærke smag og aroma. Når hvidløg varmes op dæmpes den skarpe smag og bliver mere sødlig. Hvidløg er rig på kokumi-smag. Hvidløg kan anvendes bredt som krydderi i grøntsags- og kødretter.

Ingefær: Indeholder en række aromatiske olier, der giver den skarpe og brændende smag. Den har en citrusagtig aroma. Det kan bruges bredt som krydderi og smagsgiver i al slags mad lige fra marinader til kager. Den kan anvendes både som tørret, frisk og syltet.

Kapers: Kapers laves af blomsterknopper fra kapersbusken. De syltes med salt og eddike. Der er de både salte og sure, men har også lidt umami og skarphed. De kan anvendes bredt som smagsgiver i saucer, salater og grønne retter.

Miso: Miso er en gæret masse, der består af sojabønner og forskellige kornprodukter. Den indeholder meget glutamat og er derfor rig på umamismag, men der er også meget salt i. Miso anvendes især i dressinger, marinader og saucer.

Ponzu: En soja-marinade med citrus. Den er sur og salt og har også umami-smag. Den kan anvendes dressinger, saucer og andre marinader.

Ristede frø og kerner: Solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, cashewnødder og pinjekerner er rige på velsmagende olier. Når de ristes, bliver de samtidig sprøde og knasende. Tilberedes græskar- og solsikkekerner med soja, vil de blive rige på umamismag. De kan bidrage med sprødhed, knas og aroma til en grøntsagsret.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Sennep: Fremstilles af sennepsfrø, der findes som både gule, brune og sorte. For at lave sennep knuses frøene og blandes med vand, eddike og salt og nogle gange også sukker. Når frøene knuses, dannes nogle stoffer (isothiocyanater), som giver den skarpe, brændende og stærke smag. Sennep kan anvendes fx i dressinger og marinader.

Sojasauce: Fremstilles ved en gæringsproces af sojabønner og korn. Under gæringsprocessen dannes meget glutamat, som giver umamismag. Sojasauce har et højt saltindhold. Det kan anvendes som dip og i marinader og dressinger.

Syltede agurker: Er lavet i en marinade af sukker og eddike og er derfor sure og søde. De er samtidig sprøde og knasende og saftige. De kan anvendes som tilbehør og kan også bidrage med smag og tekstur i kolde saucer.

Tahin og Goma-shio: Indeholder begge knuste sesamfrø, som tilfører en lille smule umamismag og en nøddeagtig aroma.

Vineddike: Kan fremstilles både af rødvin og af hvidvin ved en fermenteringsproces. Den er meget sur, men også lidt sød og umami og kompleks aroma. Vineddike kan anvendes til marinader til fx. rå grøntsager og som smagsgiver i varme retter.

Za'atar: En tørret krydderiblanding, der stammer fra Mellemøsten, hvor den anvendes meget i det grønne køkken. Den er salt og sur og har aroma fra de forskellige krydderurter, der er i. Anvendes også i dressinger og på friskbagt brød.