Grøn buffet

Forfattere: Majbritt Pless, Klavs Styrbæk, Ole G. Mouritsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Grøntsager, Bæredygtighed, Smagsoplevelser, Smag med alle sanser

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne tilberede forskellige retter med grønt ud fra opskrifter med fokus på velsmag og æstetik. Eleverne kan bl.a. tilberede chili-vandmelon, agurk med spicy sauce og løgsuppe.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I **Tilbered en grøn buffet:**

Udvælg de retter, som skal indgå i jeres grønne buffet. Køb ingredienser og tilbered retterne.

Vær opmærksom på, at der skal anvendes ingredienser fra Smagshylden i flere af opskrifterne. Hvis I ikke selv har fremstillet disse ingredienser, så kan størstedelen også købes i diverse supermarkeder og fremadrettet indgå i jeres Smagshylde.

Opskrifter:

- Agurk med spicy sauce
- Lækre linser
- Broccolibuketter med miso-majo
- Rødder med sovs
- Chili-vandmelon
- Det løg'n! Rigtig løgsuppe!
- Flammende kartoffelmos
- Sellerisalat
- Spids kål med pep
- Za'atar! Couscous og kål

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



Foto: Der tilberedes retter til den grønne buffet.

2 **Smag på den grønne buffet:**

Når eleverne skal smage på retterne i den grønne buffet, kan de anvende elevarket, hvor de støttes i at beskrive smagsoplevelsen af fire retter. På arket skal eleverne også tage stilling til, hvordan retten evt. ville kunne videreudvikles.

Når eleverne skal sætte ord på rettens tekstur, kan de blive støttet af Smag for Livets teksturkort.

3 I næste aktivitet, som er forløbets afsluttende aktivitet, skal eleverne bringe deres nye viden og færdigheder fra forløbet i spil og løse grønne smagsudfordringer.

Læringsmål

- Jeg kender grønne retter og kan selv tilberede grønne retter
- Jeg kan beskrive smagsoplevelsen af grønne retter
- Jeg kan komme med konkrete forslag til, hvordan retter kan videreudvikles

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:
Broccolibuketter med miso-majo.pdf
Chili-vandmelon.pdf
Løgsuppe.pdf
Spids kål med pep.pdf
Za'atar.pdf
Rødder med sovs.pdf
Lækre linser.pdf
Agurk med spicy sauce.pdf
Flammende kartoffelmos.pdf
Sellerisalat.pdf
Elevark - Den grønne buffet.pdf

Broccolibuketter med miso-majo

Ingredienser broccoli:

- 1 stk broccoli
- 1 liter olie til friture
- Flagesalt

Fremgangsmåde broccoli:

1. Skyl broccolien og skær den i små buketter med de små stokke bevaret på. Gem den store stok, som kan skrælles og bruges til fx salater *(Den grønne pose).*
2. Varm olien op til 170 C.
3. Fritér broccolibuketterne til de er lysebryne. Kom ikke for mange i gryden ad gangen.
4. Læg buketterne på fedtsugende papir og drys med flagesalt.

Ingredienser miso-majo:

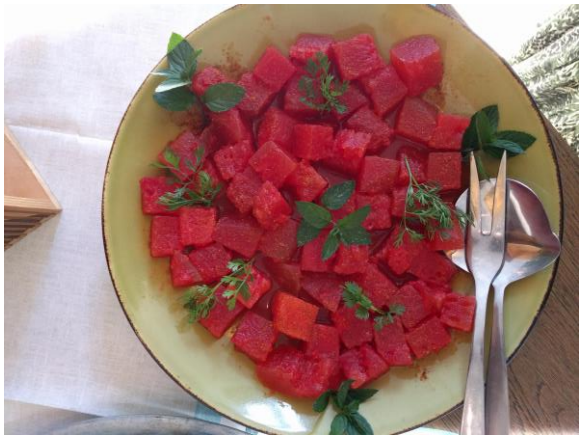
- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 1 tsk miso
- 1 tsk sennep
- 2 spsk æbleeddike (eller anden lys eddike eller citronsaft)
- 2 dl neutral olie
- lidt salt

Fremgangsmåde miso-majo:

1. Sørg for, at ingredienserne til majo har stuetemperatur, inden de skal anvendes.
2. Kom æggeblommer, miso, sennep, eddike og lidt salt i en skål og pisk det tykt, cremet og lyst.
3. Tilsæt et par dråber olie og pisk. Fortsæt med at tilsætte olie - først dråbevist og siden i en tynd stråle - mens der piskes. Majo'en skal hele tiden kunne absorbere den tilsatte olie.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Chili-vandmelon – Stærke sager



Ingredienser:

- 1 vandmelon
- 1 rød chili
- 3 spsk risvinseddike
- 4 skalotteløg
- 2 spsk smagsneutral olie
- 1 håndfuld frisk koriander

SMAGSTIP: Denne ret passer rigtig godt sammen med umamismag fra fx fisk.

Fremgangsmåde:

1. Skær skallen af melonen.
2. Skær melonen til en stor firkant. Gem det frugtkød, der bliver skåret fra.
3. Skær melonen i skiver på 1,5 cm tykkelse. Skær skiverne i bjælker. Skær bjælkerne ud til klodser.
4. Læg klodserne i en bøtte.
5. Skyl chilien, flæk den på langs og fjern kernerne. Skær i chilien i mindre stykker.
6. Blend melon-resterne. Tilsæt små stykker chili til den er godt krydret og smag til med risvinseddike.
7. Hæld lagen over melonstykkerne og lad dem trække på køl indtil anretning (gerne 1-2 timer)
8. Pil løgene, skær i halve på langs og skær løgene i skiver.
9. Kom olie på en pande og kom løgene på.
10. Varm op til middelhøj varme og steg til de bliver lysebrune som ristede løg.
11. Læg de færdige løg på fedtsugende papir.

Anretning:

Tag melonklodserne op af lagen. Anret dem smukt på et fad og drys med løg. Pluk/drys korianderblade over og server.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Det løg'n! Rigtig løgsuppe!

Ingredienser:

- 1 kg almindelige løg (zittauer)
- 2 spsk olivenolie
- 2 fed hvidløg
- 5-6 timianstilke
- 1 knivspids stødt/revet muskatnød
- 1 knivspids cayennepeber
- 1 ½ liter væske (bouillon eller kartoffelvand)

SMAGSTIP: Den lange tilberedning af løgene er afgørende for den endelige smag af suppen. Når løgene simrer i starten, karamelliserer de og udvikler en rig kokumi smag, og når der tilsættes bouillon eller kartoffelvand, tilføres umamismag.
Suppen passer godt sammen med røget smag, fx rygeostboller.

Fremgangsmåde:

1. Pil løgene og skær dem i halve og skær derefter i skiver.
2. Pil hvidløg og knus dem let (fx ved at banke med håndroden eller en kødhammer/kagerulle.)
3. Skyl timian.
4. Tag en stor gryde frem og kom olien i og varm op.
5. Tilsæt hvidløg, timian og cayennepeber.
6. Kom løgene i vend godt rundt.
7. Kom muskatnød i.
8. Varm godt igennem og læg låg på gryden og lad løgblandingen stå og simre 15 minutter. Rør i det en gang imellem.
9. Tag derefter låget af og lad det simre videre - jo længere tid, desto bedre - men mindst 30 minutter.
10. Tilsæt væden og kog op og lad suppen simre videre under låg ved svag varme ca. 25 minutter.

Anretning; Server suppen rygende varm i gryden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Spids kål med pep

SMAGSTIP; Denne ret kan bruges som forret eller som tilbehør til fx flammende kartoffelmos eller fisk. Hoisinsaucen er smags-mesteren her med både surt, sødt, stærkt og kokumi fra hvidløg.

Ingridienser:

- 2 spidskål
- 1 knoldselleri

- 4 spsk mel
- 2 æg
- 1 pose panko eller rasp

- 100 g smør
- Flagesalt
- Salt og peber

- 1 stk frisk peberrod
- 2 dl Hoisin-sauce fra Smagshylden (eller købt)

Anretning: Skær kålen i grove stykker på tværs. læg dem på et fad.Dryp med hoisinsauce, drys med flagesalt og peberrod og selleri-tern.

Fremgangsnmåde:

1. Tænd for ovnen på 230°C varmluft.
2. Fjern de yderste par blade fra spidskålen. Skær i kvarte.
3. Læg bådene på en plade med bagepapir, krydr med salt og peber
4. Bag kålene ca. 8 minutter til de er let brændte og tilberedte men stadig er rå indeni.
5. Skræl sellerien og skær den i tern på 1x1 cm. Læg dem i gryde, dæk med vand, tilsæt ½ tsk salt og kog dem 5 minutter.
6. Sigt vandet fra selleri og bred dem ud på et rent klæde. Krydr med salt og peber.
7. Gør tre tallerkner klar til panering: en med mel, en med sammenpisket æg og en med panko/rasp.
8. Vend selleri først i mel, så i æg og til sidst i panko/rasp.
9. Varm en pande op og kom halvdelen af smørret på. Når smørret er bruset af så kom halvdelen af selleri-ternene på og steg dem til de er gyldne og sprøde. Tag dem af og læg dem på fedtsugende papir.
10. Gentag med resten af smørret og selleritern.
11. Skræl peberrod og skrab flager af med en skarp kniv eller riv groft.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Za'atar! Couscous og kål



Ingredienser:

- 1 ½ dl couscous
- 1 tsk salt

- 400 g blomkål
- 1 fed hvidløg
- lidt salt
- 2 spsk olivenolie

- 400 g rosenkål
- 40 g smør

- 2 tsk sesamolie
- 4 spsk olivenolie
- 2-3 tsk za'atar fra Smagshylden
- en håndfuld krydderurter, fx persille og koriander

Anretning: Læg blandingen af couscous og rosenkål på et fad. Fordel de bagte blomkål ovenpå. Dryp med olivenolie og drys til sidst med za'atar og hakkede krydderurter.

Fremgangsmåde:

1. Kog 3 dl vand op med salt i en gryde.
2. Tag gryden af varmen, hæld couscous i, læg låg på, og lad det stå i 15 minutter.
3. Tænd for ovnen på 180 C - varmluft
4. Skyl blomkål og bræk kålen i små buketter.
5. Rens og knus hvidløg og bland det med 2 spsk olivenolie og lidt salt.
6. Vend blomkålsbuketterne i hvidløgsolien.
7. Kom blomkålsbuketterne i et ildfast fad og sæt det i ovnen. Lad dem bage 5-10 minutter. De må gerne få lidt farve. De skal ikke bages helt møre, men stadig være faste indeni.
8. Rens rosenkål ved at fjerne de yderste blade og skær stokken (den nederste del af bunden) af.
9. Skær rosenkål i halve og læg dem i en gryde med 1 dl vand.
10. Bring gryden i kog, tilsæt smør og lad det koge 5 minutter under låg ved høj varme.
11. Vend den varme couscous med sesamolie og bland det i gryden med rosenkålene.
12. Rør det grundigt sammen, mens det stadig står på det varme blus. Smag til.
13. Skyl og hak krydderurter.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Rødder med sovs

SMAGSTIP: I denne ret bliver squashsaucen til en ren umami-bombe på grund af ansjoserne og gærflagerne. Saucen er meget anvendelig, prøv den fx til pasta.



Ingrediesner rødder:

- 800 g gulerødder, gerne forskellige slags
- 2 kviste timian
- 10 g gærflager
- salt og peber
- 50 g smør

Fremgangsmåde rødder:

1. Tænd for ovnen på 200 C.
2. Skræl gulerødderne og skær dem i forskellige størrelser på langs og på tværs.
3. Skyl timian og pluk bladene af stilken.
4. Læg to stykker kvadratisk bagepapir ud på bordet. Fordel gulerødderne på de to stykker bagepapir. De skal ligge i en bunke midt på.
5. Drys med gærflager, timian salt og peber og læg smørret på.
6. Fold bagepapirets sider op omkring gulerødderne som en lille pose og luk med et stykke snor.
7. Bag poserne i ovnen ca. 12 minutter.
8. Skyl og hak persille så det er klar til anretning.

Ingredienser squashsauce:

- 500 g squash
- 3 fed hvidløg
- 2 marinerede ansjoser
- 4 spsk olivenolie
- 1 håndfuld persille
- salt og peber

Anretning: Læg gulerødderne på et fad, hæld smørsaucen fra posen over. Hæld squashsaucen over og drys med persille.

Fremgangsmåde squashsauce:

1. Skyl squash og skær i grove tern.
2. Pil hvidløg.
3. Hæld olivenolie i en gryde, varm op, tilsæt hvidløg og lad det svitse lidt. Tilsæt squash og ansjoser og steg videre til squash og hvidløg er møre.
4. Blend squashblandingen og smag til med salt og peber. Hvis den er for tyk, så tilsæt lidt vand.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Lækre linser

Ingredienser til dressing:

- 50 g saftige dadler
- 100 g salatløg
- 1 dl appelsinsaft
- lidt tørret chili
- 2 spsk risvinseddike
- ½ dl ponzu fra Smagshylden (eller købt)

Fremgangsmåde dressing:

1. Pil salatløg og hak det.
2. Fjern sten fra dadlerne.
3. Blend løg, dadler og resten af ingredienserne sammen til en tyk dressing.

SMAGSTIP: Denne ret skal være en saftig oplevelse. Juster evt. med ekstra syre (fx. citrussaft), sødme, chili eller salt. Retten skal opleves kraftig i smagen!

Ingredienser til linser:

- 1 dåse grønne linser
- 1 romanesco-kål (alternativt broccoli eller blomkål)
- 100 g cashewnødder
- 2 usprøjtet lime
- 1 håndfuld krydderurter, fx persille
- 1 pomelo (alternativt grape)
- Salt

Fremgangsmåde linser:

1. Varm en pande op og rist cashewnødderne til de er gyldne
2. Hak cashewnødderne groft.
3. Hæld vandet fra linserne og skyl dem og kom dem over i en skål.
4. Riv limeskal henover linserne.
5. Pres saften af lime og smag linserne til med saften samt salt.
6. Skyl og hak krydderurt og vend den i.
7. Skær skallen af pomelo og skær fileter, dvs. skær kødet ud af lamellerne og del det i mundrette stykker.
8. Vend pomelostykker i linserne. Hvis der er saft på skærebrættet så hæld det med.
9. Skyl romanesco og del i små buketter og vend dem i linseblandingen.
10. Hæld dressingen over linseblandingen og vend rundt.
11. Drys med cashewnødder.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Agurk med spicy sauce

SMAGSTIP; I denne ret bliver agurken forvandlet til en ny smagsoplevelse. Den cremede sauce giver umami til den sprøde agurk. Prøv evt. med andre grøntsager, fx gulerod, blegselleri eller glaskål.

Ingredienser sauce:

- 50 g løg
- ½ rød chili
- 1 dl sojasauce
- 1 dl ponzu fra Smagshylden (eller købt)
- 10 g tahin eller goma-shio fra *Smagshylden* (eller købt)

Yderligere ingredienser:

- 2 agurker
- 1 spsk sesamfrø
- 2-3 spsk syltet ingefær (fra Smagshylden eller indkøbt)

Fremgangsmåde:

1. Pil og hak løg meget fint. Hak chili meget fint.
2. Kom løg og chili i en gryde sammen med resten af ingredienserne til saucen. Lad det koge i ca. 10 minutter til det tykner og væsken er cirka halveret.
3. Rist sesamfrø på en tør pande, til de er gyldne.

4. Skyl agurkerne og del hver agurk i tre stykker.
5. Flæk stykkerne på langs og skær dem både/stave. Skær evt. kernerne fra.





Anretning: Anret agurkestængerne på et fad og hæld saucen over. Drys med sesamfrø og læg syltet ingefær ved siden af på fadet.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Flammende Kartoffelmos

Ingredienser chilidadler:
- 150 g store, bløde dadler
- 1 rød chili
- ½ dl sojasauce
- 1 tsk miso

Fremgangsmåde chilidadler:
1. Skyl og hak chilien.
2. Rør miso ud i sojasauce og rør chilien i. Kom dadlerne i og bland godt.
3. Dæk til med film og lad det stå og trække.

Ingredienser bløde løg:
- 1 kg løg
- 30 g smør
- Salt

Fremgangsmåde bløde løg:
1. Pil løgene og skær dem i skiver.
2. Smelt smørret i en gryde og kom løgene i. Lad det simre ved svag varme ca. 1 time til de er bløde og gyldne. Smag til med salt.

Ingredienser kartoffelmos:
- 1 kg melede kartofler
- 2 ½ dl mælk
- 40 g smør
- Salt og peber

Fremgangsmåde kartoffelmos:
1. Skræl kartoflerne og skær dem i grove tern.
2. Kom kartoflerne i en gryde, dæk til med vand, læg låg på og kog til de er møre.
3. Hæld vandet fra og lad dem stå et øjeblik og dampe, til de er tørre. Mos dem.
4. Kog mælken op og rør det i kartoffelmosen sammen med smør. Smag til med salt og peber.

Ingredienser kål:
- 300 g frisk grønkål eller savoykål
- 2 store æbler
- lidt citronsaft
- salt og peber

Fremgangsmåde kål:
1. Skyl kålen og skær stokken fra. Snit kålen i fine strimler.
2. Sæt en gryde over halvt fyldt med vand, tilsæt lidt salt og bring i kog.
3. Klargør en stor skål med koldt vand og isterninger.
4. Blancher kålen.
5. Tag kålen op med en hulske og kom den straks i skålen med isvand.
6. Læg herefter kålen på et rent klæde og dup den tør.
7. Skyl æblerne og skær kernehuset fra. Skær æblerne i små tern.
8. Dryp med citronsaft for at de ikke bliver brune.
9. Vend æblerne sammen med kål og smag til med salt og peber.

Anretning: Læg kålblandingen på et fad. Kom kartoffelmosen på. Fordel de bløde løg henover og top med chilidadler og marinaden herfra.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Sellerisalat
- En på knolden!



SMAGSTIP! Brug sellerisalaten som tilbehør til en varm ret eller som frokostret. Top evt. med ristede frø eller kerner eller crumble fra Smagshylden.

Ingredienser salat:

- 800 g knoldselleri
- 2 citroner
- 3 syrlige æbler
- 100 g lyse rosiner
- 1 spsk sennepsfrø
- lidt salt
- En krydderurt eller selleritop

Fremgangsmåde salat:

1. Læg sennepsfrø i en skål og dæk med vand.
2. Pres saften af citronerne.
3. Skær skrællen af sellerien.
4. Riv selleri på den grove side af et råkostjern
5. Kom selleri i en skål, tilsæt citronsaft og bland. Smag til med salt.
6. Skyl æblerne og riv dem.
7. Vend æble i selleriblandingen og tilsæt rosiner.
8. Hæld vandet fra sennepsfrø og kom dem i salaten.
9. Hæld dressingen over og vend rundt.
10. Skyl og hak krydderurten og pynt salaten.

Ingredienser dressing:

- 1 ½ dl vineddike
- 15 g sukker
- ½ dl vand
- 1 tsk sellerifrø
- ¼ tsk salt
- 2 tsk gærflager
- 20 g dijonsennep

Fremgangsmåde dressing:

1. Kom alle ingredienserne til dressing i en blender og blend det godt sammen.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

SMAG for LIVET

Opgave: Beskriv smagsoplevelsen af fire retter fra den grønne buffet

Navn på retter fra den grønne buffet	**Rettens udseende**	**Rettens Tekstur/mundfølelse** Brug f.eks. teksturkort	**Rettens grundsmage**	**Rettens duft/aroma**	**Den samlede smagsoplevelse**	**Hvilke andre idéer har du til smagen og anvendelsen af denne ret?**

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv