Måltidsspillet - spil dig til at blive en stjernekok

Forfattere: Charlotte Vinther Schmidt, Sarah Krogsgaard
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Info: Spillet er udviklet i samarbejde mellem Københavns Universitets skoletjeneste og Smag for Livet. Illustrationerne er udarbejdet af Nicoline Lykke Petersen. Prøv også Måltidsspillet som en del af undervisningsforløbet Spisepausen - madpakke med masser af umami.

Introduktion:
Hvad bestemmer hvor godt et måltid smager? De fleste kan nikke genkendende til specielle kombinationer af fødevarer, der smager særligt godt. Velkendte eksempler er pizza med ost og skinke, pasta med kødsauce og kylling med bacon. Men hvorfor smager disse fødevarekombinationer godt? Umamispillet har til formål at give eleverne et indblik i, hvordan smag, tekstur, aroma og udseende har betydning for, hvor vellykket et måltid bliver. Her spiller den femte grundsmag umami en særligt stor rolle, hvilket eleverne kan erfare gennem spillet.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I **Introduktion til læreren.**

Før spillet introduceres eleverne kort til de overordnede emner ved at læse introduktionsteksten til forløbet. I spillet skal eleverne ud fra deres kort på hånden tilføje fødevarer til et måltid ud fra forskellige kriterier, der omfatter variationer af smag, tekstur, aroma og udseende. Efter spillet samles der op i plenum. Der kan evt. føres en fælles point-optælling i et excel-ark, der vises på smartboard. Point-scoren på tværs af grupperne kan herved til slut danne grundlag for en fælles diskussion. Nedenfor ses nogle generelle bud på, hvad man kan tage op til diskussion og få klassen til at reflektere over.

Refleksionsspørgsmålene herunder findes også på følgende elevark.

Refleksionsspørgsmål før kortspillet

- Hvad er umami? Hvilken relation har den til sød, bitter, sur og salt smag? Hvilke stoffer giver umami-smag?
- Hvad er aroma? Hvordan sanser vi aroma?
- Hvad menes der med teksturen af en fødevare? Nævn nogle eksempler på forskellige teksturer.
- Spiller det visuelle (f.eks. anretning, farve osv.) ind i vores opfattelse af et måltid? Nævn nogle eksempler.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

2 **Refleksionsspørgsmål efter kortspillet**

Her kan du vælge, at eleverne skal arbejde med alle spørgsmålene, eller udvælge en række spørgsmål, der indrammer jeres formål med spillet.

Måltidsstikkene

- Hvilke måltider fik I sammensat?
- Var der nogle kombinationer, som I blev overrasket over?
- Var der forskel på, hvor mange point hvert stik kunne give? Hvad er det et udtryk for?
- Var der nogle kombination, som I syntes var underlige?
- Oplevede I, at nogle fødevaregrupper passede godt eller bedre sammen end andre?
    - Hvis ja, hvordan det kan være?

Umami

- Hvilke sammensætninger af fødevarer gav et højt udbytte af umami-point og umamisynergi (point fra excel/smartbord eller elevernes egen notering)?
    - Blev eleverne overrasket over nogle af sammensætningerne?
- Var der nogle af eleverne, der fik ekstra point i point-optællingen ved at inkludere fødevarer med en umami-værdi under smagstærsklen (ofte frugt og grønt-kort)?
    - Hvorfor får man ekstra point (umami) herved?
    - Er det overhovedet værd at inkludere fødevarer med en umami-værdi under smagstærsklen (f.eks. frugt og grønt)? Hvilke andre aspekter end umami kan fødevarer med en umami-værdi under smagstærsklen give et måltid?

De andre kategorier

- Hvordan spillede aromaerne ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede udseende ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede tekstur ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede grundsmagene ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvorfor er det vigtigt at have tekstur og udseende med?
    - Hertil kan man diskutere, hvordan man reelt smager og opfatter et måltid. Smager man kun med tunge og næse? Eller er ens opfattelse af smag også påvirket af, hvordan det føles i munden, og hvordan det ser ud med vores øjne?

Helheden af måltidet

- Hvorfor er det vigtigt at være opmærksom på flere af disse parametre (dvs. at vi "smager" med alle sanserne), når man udvikler og sammensætter et måltid?
- Hvad kan vi bruge denne viden til?
- Har I lyst til at afprøve nogle af de måltider, som I fik som stik i spillet?
    - Eleverne kan herunder opfordres til at afprøve nogle af fødevarekombinationerne

derhjemme, enten næste gang de smører madpakke, bestiller topping på en pizza eller laver aftenmad til familien. Spillet kan også danne grundlag for madlavning i madkundskab.

3 **Introduktionsvideoer til spillet**.

Her finder du en række introduktionsvideoer til Måltidsspillet.

Video 1. Her præsenteres eleverne for:

1. Formålet med spillet
2. De fem egenskabskategorier
3. De fem fødevaregrupper

Video 2. Her præsenteres eleverne for:

1. Fødevarekortet

Video 3. Her præsenteres eleverne for:

1. Måltidsstikkets krav
2. Hvordan et måltidsstik dannes

Video 4. Her præsenteres eleverne for:

1. Hvordan de bliver klar til at spille en runde

Video 5. Her præsenteres eleverne for:

1. Umami-point
2. Hvordan man udregner umami-point
3. Hvordan man kan spille strategisk

Video 6. Her præsenteres eleverne for:

1. Fordærvskortet

Kopiark

Kopiark:

introduktionstekst til umami spil.pdf
Elevark til umamispillet.pdf
NY_Kort fom med kant_WEB umamispil.pdf

Introduktionstekst til umami spil – spil dig til at blive en stjernekok!

Hvad bestemmer hvor godt et måltid smager? De fleste kan nikke genkendende til, at der er specielle kombinationer af fødevarer, der smager særligt godt. Velkendte eksempler er pizza med ost og skinke, pasta med kødsauce og kylling med bacon. Men hvorfor smager disse fødevarekombinationer særligt godt? Kan vi bruge denne viden til at sammensætte andre fødevarer og opnå nye og lige så velsmagene kombinationer? Svaret er ja - ved en smule viden om vores sanser og hvordan smagssansen og grundsmagene, herunder umami kan komme i spil. Derudover er det også vigtigt at være bevidst om mundfølelse, aroma samt det visuelle udtryk af en ret. Alt sammen bidrager til det samlede indtryk af den mad som vi spiser.

De fem grundsmage
Mennesket kan smage fem smage på tungen, som inkluderer sød, sur, salt, bitter og umami. Andre deskriptorer som man i daglig tale kalder smage, som f.eks. "jordbær-smag", er samspillet mellem grundsmagene sød og sur samt specifikke aroma (duft) stoffer, der er specielt for jordbær.

Der findes i alt 5 grundsmage, sød, sur, salt, bitter og umami, som hver især menes at have dannet grundlag for at hjælpe mennesket under evolutionen til at kunne navigere i, hvilken mad der kunne spises. Bitter smag menes derfor at have været en markør for giftigt mad, mens sød smag en markør for energirig føde, mens umami menes at have fungeret som en markør for proteinrig føde osv. Umami smag og sød smag anses generelt for at give velsmag i et måltid. Umami smag kan fremhæves som en særlig vigtig faktor i et måltid i en tid, hvor der skal skæres ned på kød for at kunne spises mere klimavenligt. Kød bidrager generelt til et måltid med meget umami smag, selvom umami også kan findes i plantebaserede fødevarer.

Umami
Umami er en af de fem grundsmage og menes at være en smag som vi mennesker er udviklet til at elske og kunne smage for at opdage og sanse føde med en høj tilgængelighed af proteiner. Basal umami smag kommer fra glutamat. Glutamat smager af umami i sig selv og kommer fra aminosyren, glutaminsyre, der sammen med andre slags aminosyrer, er proteinernes byggesten.

Umami smag kommer fra en fri aminosyre (proteinernes byggesten), glutaminsyre, som i en bestem form, kaldet glutamat og giver basal umami-smag. Der er særlig meget umami smag i f.eks. kød, skaldyr, grøn te, parmesan ost, soltørrede tomater og tørrede shiitake svampe. Der vil dog være umami til stede i langt de fleste føde- og drikkevarer, men i mange tilfælde i meget lave

koncentrationer og under en såkaldt smagstærskelværdi, således at vi ikke kan smage det. Det helt specielle ved umami-smag er, at man med dens basale del, glutamat, kan forstærke den sansede umami smag mange gange, ved at sammensætte den med nogle bestemte andre stoffer, kaldet nukleotider (ribonukleotider) som er byggestenene fra RNA. Glutamat og de særlige nukleotider vil herved indgå i en ***synergieffekt*** med hinanden og umami smagen forstærkes meget kraftigt. Dette er tilfældet for kendte fødevarekombinationer som f.eks. pasta med kødsauce. Her findes glutamat (basal umami) i tomater og nukleotider i oksekødet som derved giver en forstærket umami smag (synergistisk umami), når de to fødevarer kombineres, sammenlignet med, hvis vi spiste tomatsauce eller oksekød særskilt.

Nukleotider
Nukleotider giver ikke umami smag i sig selv, ligesom glutamat gør. Dog kan nukleotider forstærke umami smagen fra glutamat mange gange, hvis begge stoffer er tilstede samtidig, kaldet umami synergi. De umami-aktive nukleotider er ribonukleotider, som kommer fra RNA, hvis funktion er at transportere proteinernes byggesten (aminosyrer) rundt i kroppen.

Mundfølelse
Vores oplevelse af madens konsistens kaldes mundfølelse, som fx kan være svampet, melet, blød, sprød og hård.

Der er også andre faktorer, der har betydning for, hvor vellykket et måltid bliver. Vi "smager" med alle sanserne, hvorfor tekstur (mundfølelse), lyd (høresansen), aroma (lugt) og det visuelle (syn) også vil spille ind i vores bedømmelse af et måltid. Vores oplevelse af madens tekstur (konsistens) kaldes mundfølelse, som f.eks. kan være svampet, melet, blød, sprød og hård. Tungens og læbernes følesans mærker madens konsistens på samme måde, som når fingrene rører ved maden. Mundfølelsen er ofte tydeligst, når konsistensen ikke er, som vi forventer f.eks. når kødet er sejt i stedet for mørt, og når brødets skorpe er blevet blød i stedet for sprød. Høresansen er isoleret set mindre aktuel end de andre sanser, når vi spiser mad, men den har en stærk tilkobling til mundfølelsen, særligt når vi spiser mad, der er sprødt og knasende. Madens aroma er luftbårne kemiske forbindelser, som kan sanses udefra lugtesansen gennem næsen (nasal) samt mens vi tygger på maden, hvor aromastoffer frigives i mundhulen og opfanges af lugtesansen "bagfra" (retronasal). Endeligt er der madens visuelle udtryk, som i høj grad er koblet til farverne men også den måde, hvorpå en madret er arrangeret.

Aroma
Vores oplevelse af madens aroma (duft/lugt) sanses via lugtesansen som både aktiveres når vi dufter til maden inden vi spiser den (nasal), men også i høj grad mens vi spiser maden (retronasal), hvorunder tyggeprocessen findeler manden, og der frigives endnu flere aromastoffer.

Generelt kan man sige, at man kan gøre et måltid mere interessant ved at sørge for at aktivere *alle* sanserne. Når vi sørger for at diversificere både smag, tekstur, aroma og det visuelle ind i måltidet, kan det gøres ved at kombinere de rette fødevarer, men også ved at anvende forskellige tilberedningsteknikker (stegning, kogning, fermentering mv.). En smule viden herom kan derfor forvandle en glad amatør om til en stjernekok! Dog kræver mange tilberedningsteknikker øvelse,

for velsmag er ikke blot et spørgsmål om viden men også et godt håndværk. Man kan dog nå langt ved at prøve sig frem og ved tilsmagning.

Det er altså både interessant og vigtigt at vide, når man tilbereder nye retter, men også når man ønsker at tilberede klasiske retter som skal smage godt. Særligt er det vigtigt, hvis vi i fremtiden skal spise mere plantebaseret mad. Vi kan derfor bruge denne viden om umami, de øvrige grundsmage, samt tekstur, aroma og visuel stimulering til at sammensætte måltider, der både er grønne, sunde og velsmagende.

Refleksionsspørgsmål før kortspillet

Herunder finder I en række spørgsmål, som I kan svare på inden I skal spille spillet.

- Hvad er umami? Hvilken relation har den til sød, bitter, sur og salt smag? Hvilke stoffer giver umami-smag?
- Hvad er aroma? Hvordan sanser vi aroma?
- Hvad menes der med teksturen af en fødevare? Nævn nogle eksempler på forskellige teksturer?
- Spiller det visuelle (f.eks. anretning, farve osv.) ind i vores opfattelse af et måltid? Nævn nogle eksempler?

Refleksionsspørgsmål efter kortspillet

Her kan I vælge at arbejde med alle spørgsmålene eller udvælge en række spørgsmål, der rammer jeres formål med spillet ind.

Måltidstikkene

- Hvilke måltider fik I sammensat?
- Var der nogle kombinationer, som I blev overrasket over?
- Var der forskel på, hvor mange point hvert stik kunne give? Hvad er det et udtryk for?
- Var der nogle kombination, som I synes var underlige?
- Oplevede I, at nogle fødevaregrupper passede godt eller bedre sammen end andre?
    - Hvis ja, hvordan det kan være?

Umami

- Hvilke sammensætninger af fødevarer gav et højt udbytte af umami-point og umamisynergi (point fra excel/smartbord eller elevernes egen notering)?
    - Blev eleverne overrasket over nogle af sammensætningerne?
- Var der nogle af elevere, der fik ekstra point i point-optællingen, ved at inkludere fødevarer, med en umami værdi under smagstærsklen (ofte frugt og grønt-kort)?
    - Hvorfor får man ekstra point (umami) herved?
    - Er det overhoved værd at inkludere fødevarer med en umami værdi under smagstærskelen (f.eks. frugt og grønt)? - Hvilke andre aspekter end umami kan fødevarer med en umami værdi under smagstærskelen give til et måltid?

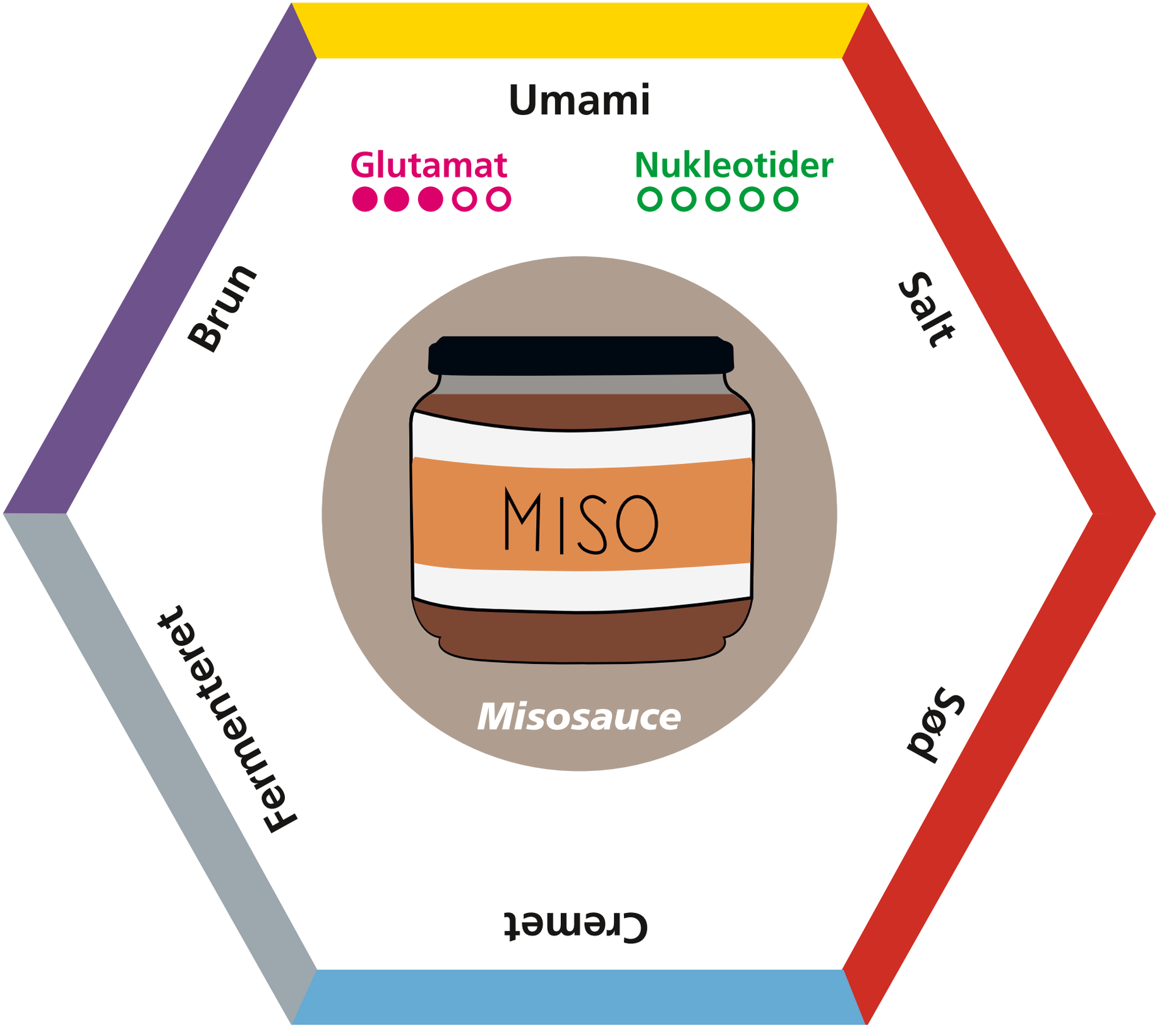
De andre kategorier

- Hvordan spillede aromaerne ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede udseende ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede tekstur ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvordan spillede grundsmagene ind i dannelsen af måltiderne?
- Hvorfor er det vigtigt at have tekstur og udseende med?

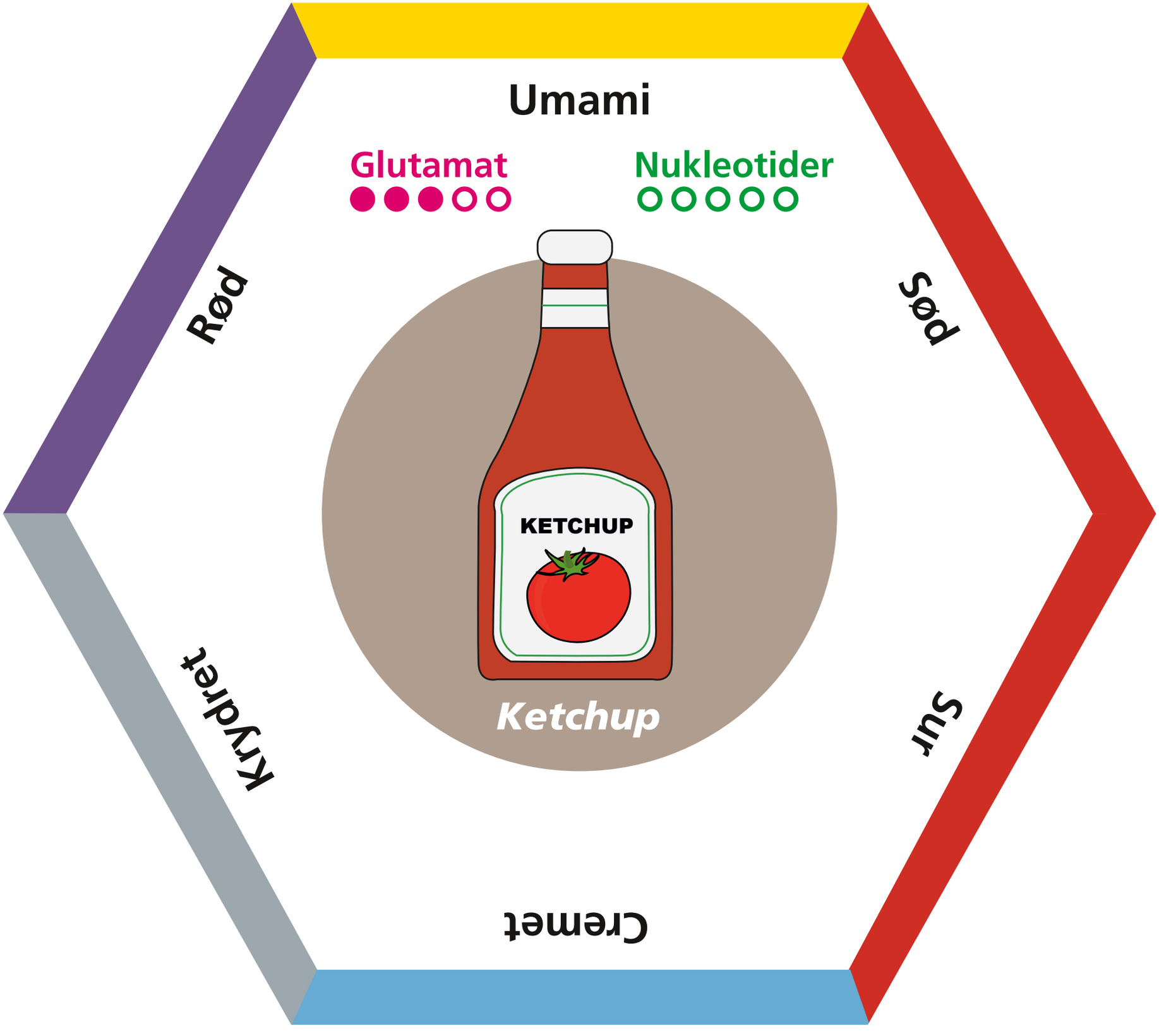
- Hertil kan man diskuterer hvordan man reelt smager og opfatter et måltid. Smager man kun med tungene og næsen? Eller er ens opfattelse af smag også påvirket af hvordan det føles i munden og hvordan det ser ud i vores øjne?

Helheden af måltidet

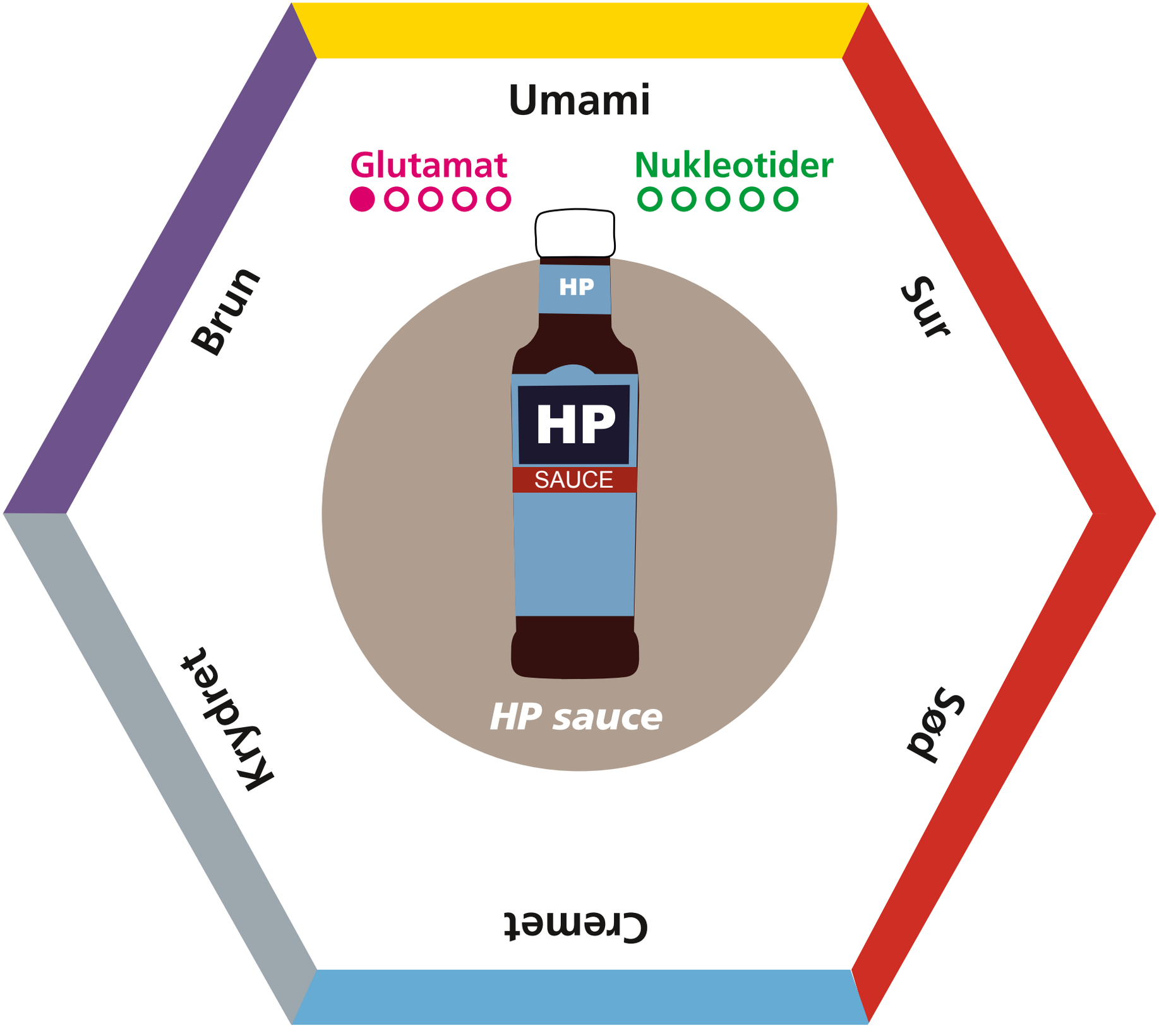
- Hvorfor er det vigtigt at være opmærksom på flere af disse parametre (dvs. at vi "smager" med alle sanserne), når man udvikler og sammensætter et måltid?
- Hvad kan vi bruge denne viden til?
- Har I lyst til at afprøve nogle af de måltider, som I fik som stik i spillet?
    - Eleverne kan herunder opfordres til at afprøve nogle af fødevarekombinationerne derhjemme, enten næste gang de smører madpakke, bestiller topping på en pizza eller laver aftenmas til failien. Spillet kan også danne grundlag for madlavning i madkundsk


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Salt
MISO
Misosauce
Fermenteret
Sød
Cremet

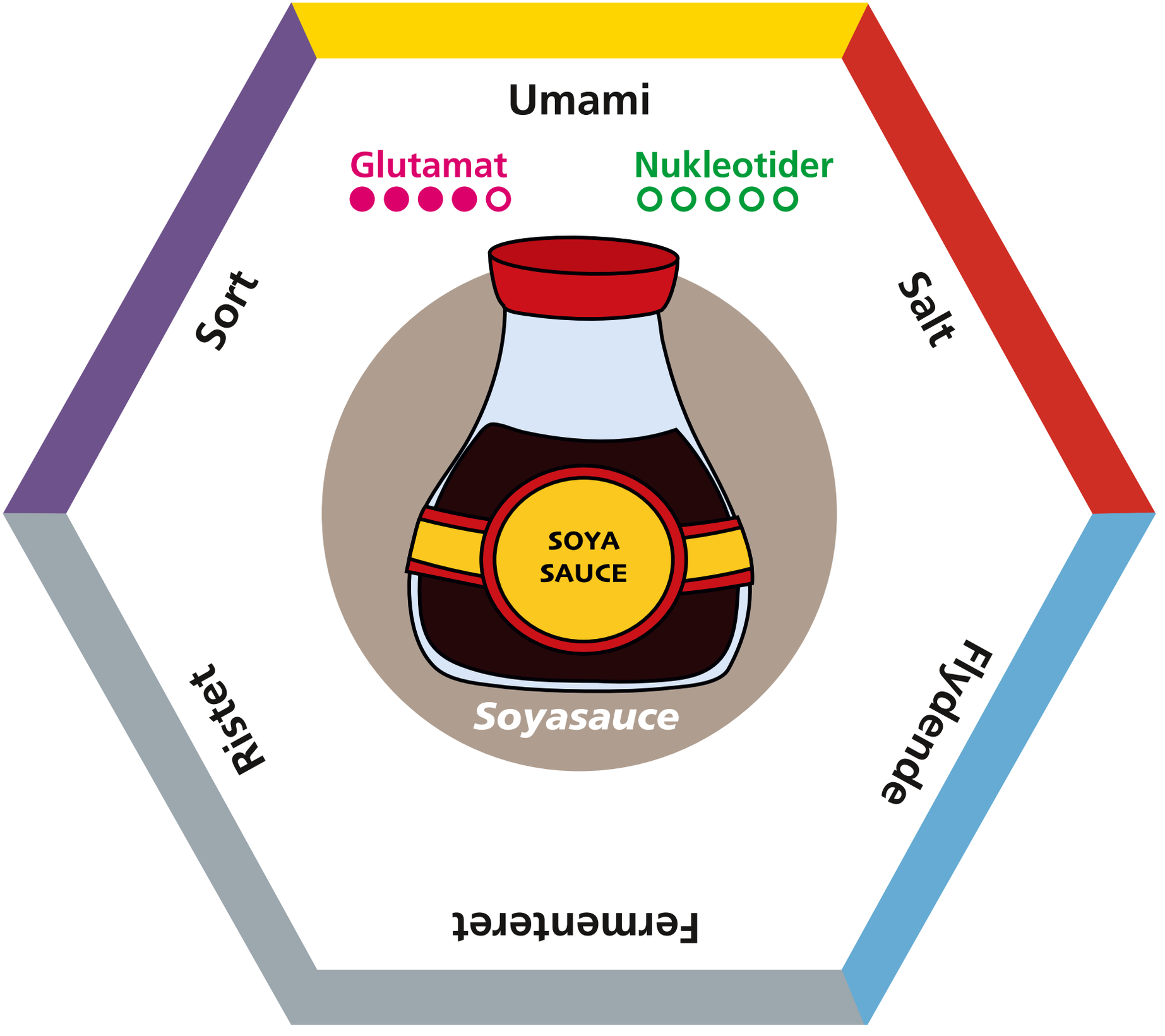
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Sød
Surt
Cremet
Krydret
KETCHUP
Ketchup

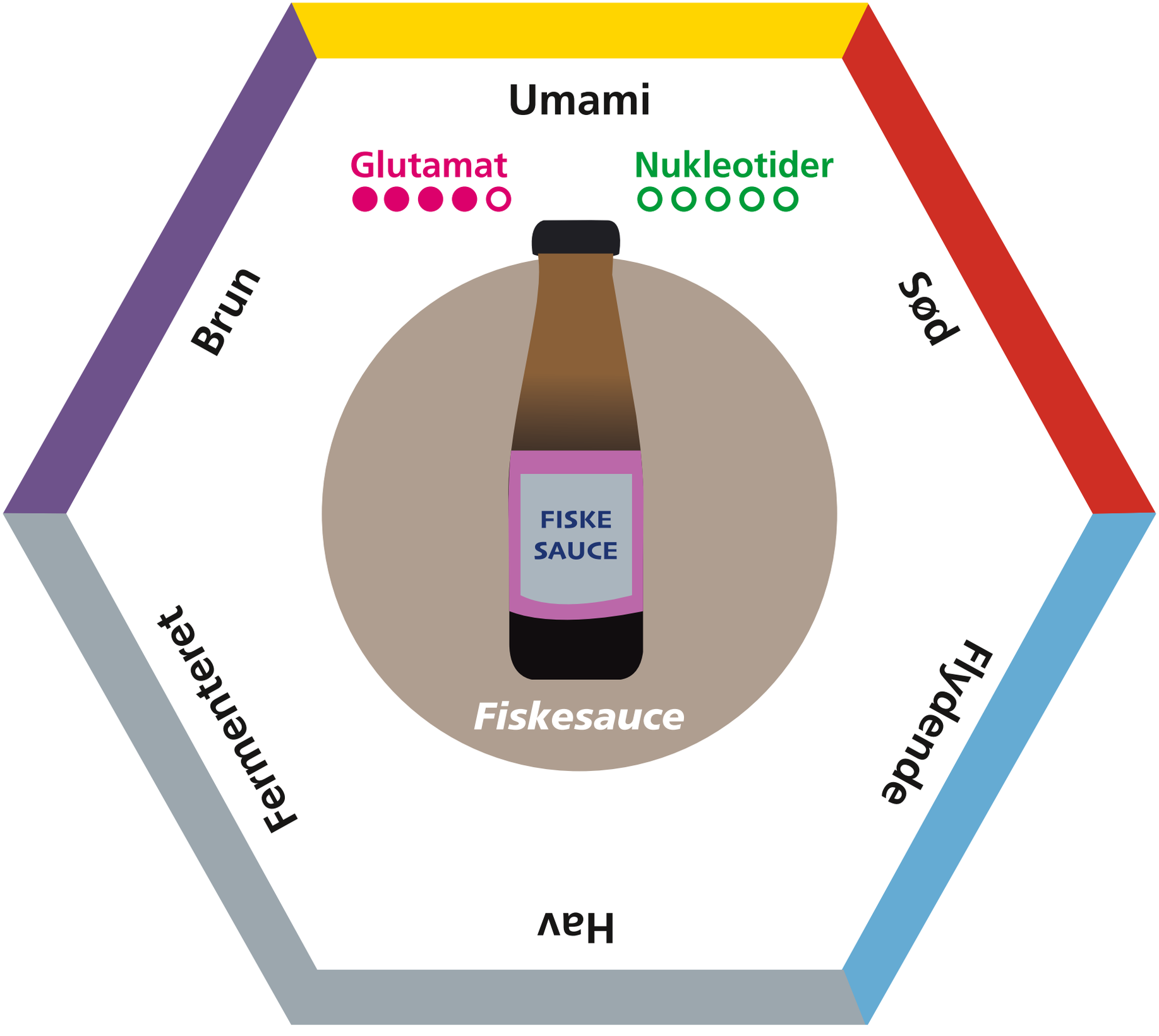
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Sur
HP
HP
SAUCE
HP sauce
Krydret
Søt
Cremet

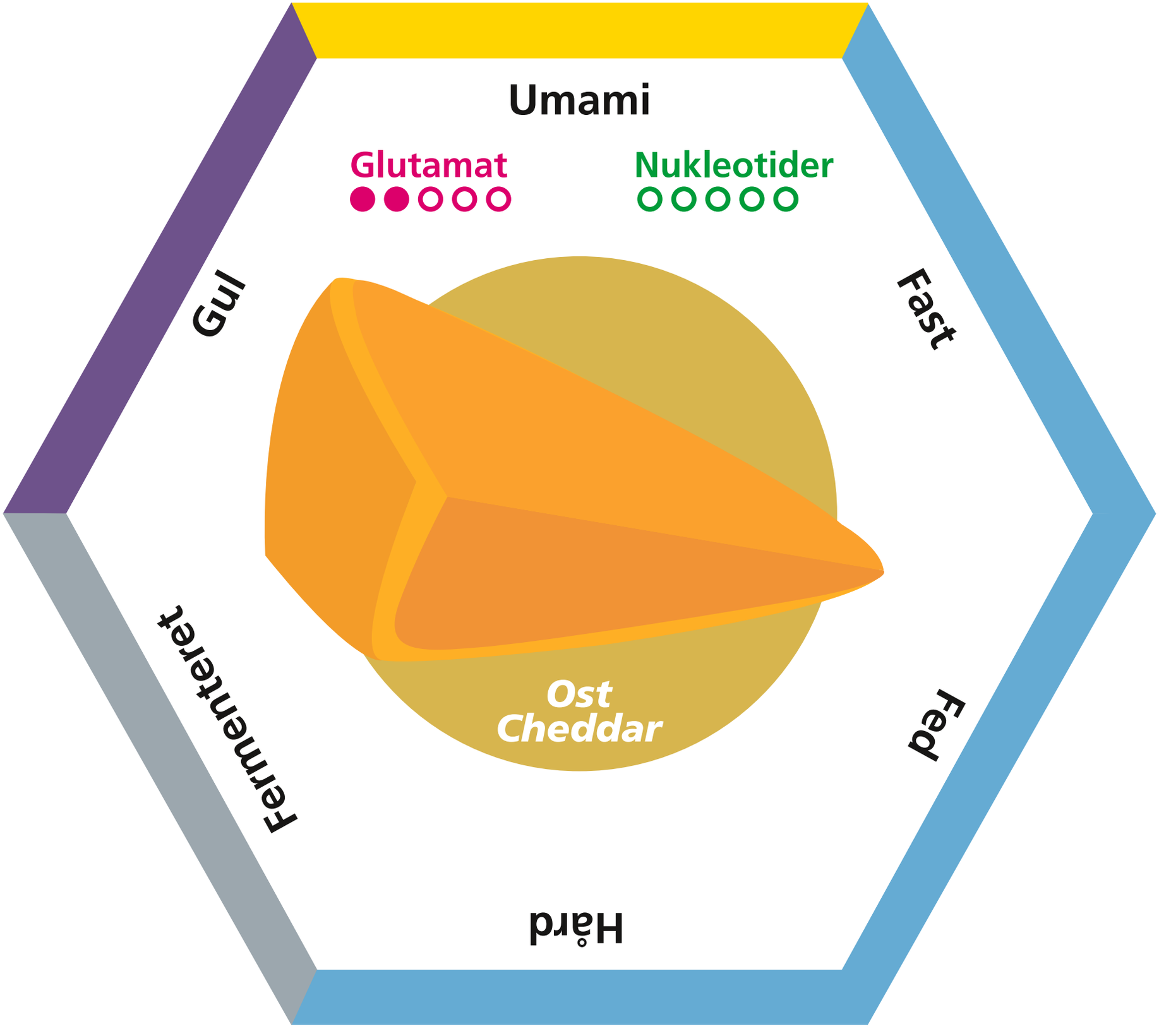
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Sort
Salt
Ristet
Flydende
Fermenteret
SOYA
SAUCE
Soyasauce

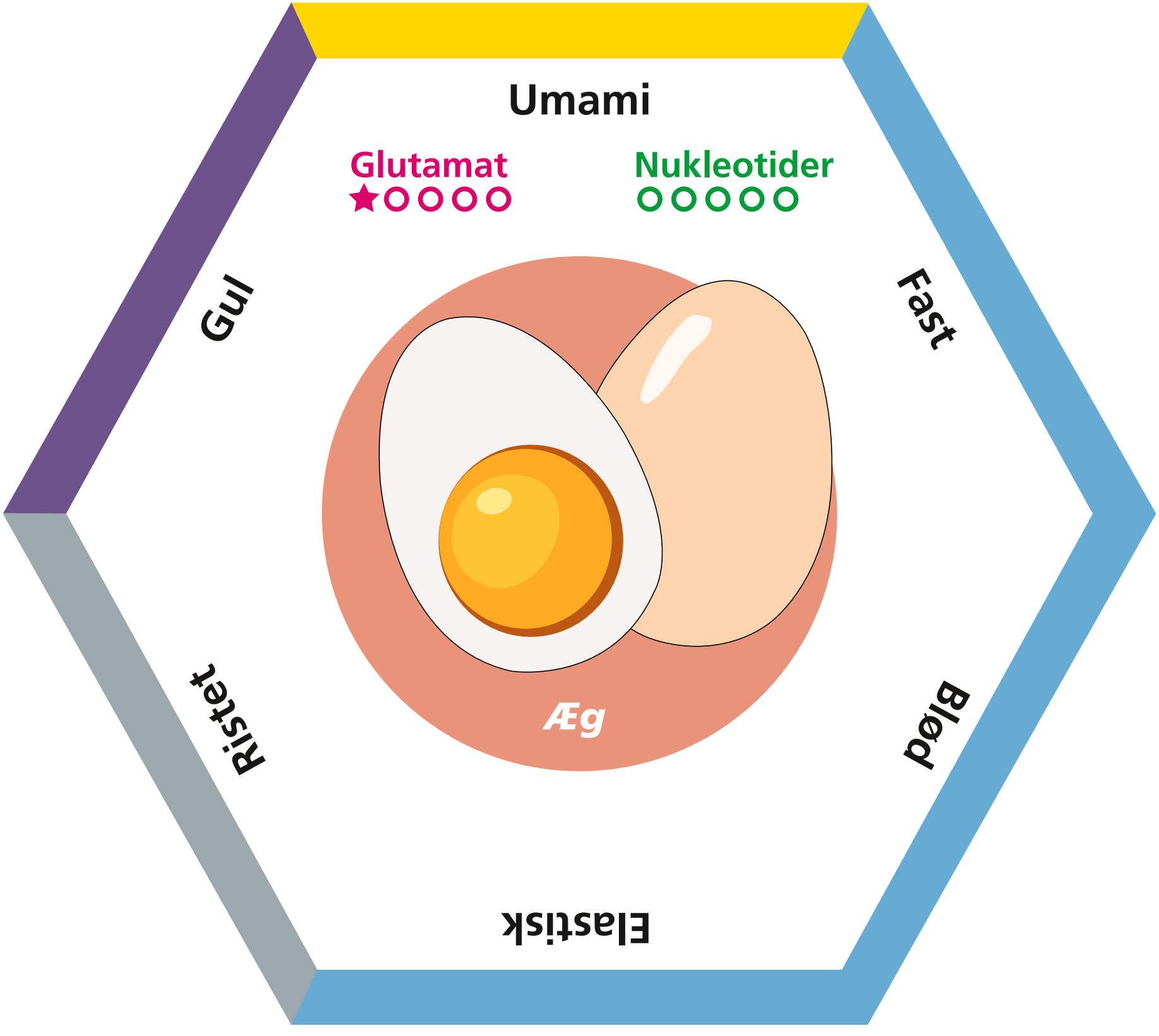
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Sød
Fermenteret
Flydende
Hav
FISKE
SAUCE
Fiskesauce

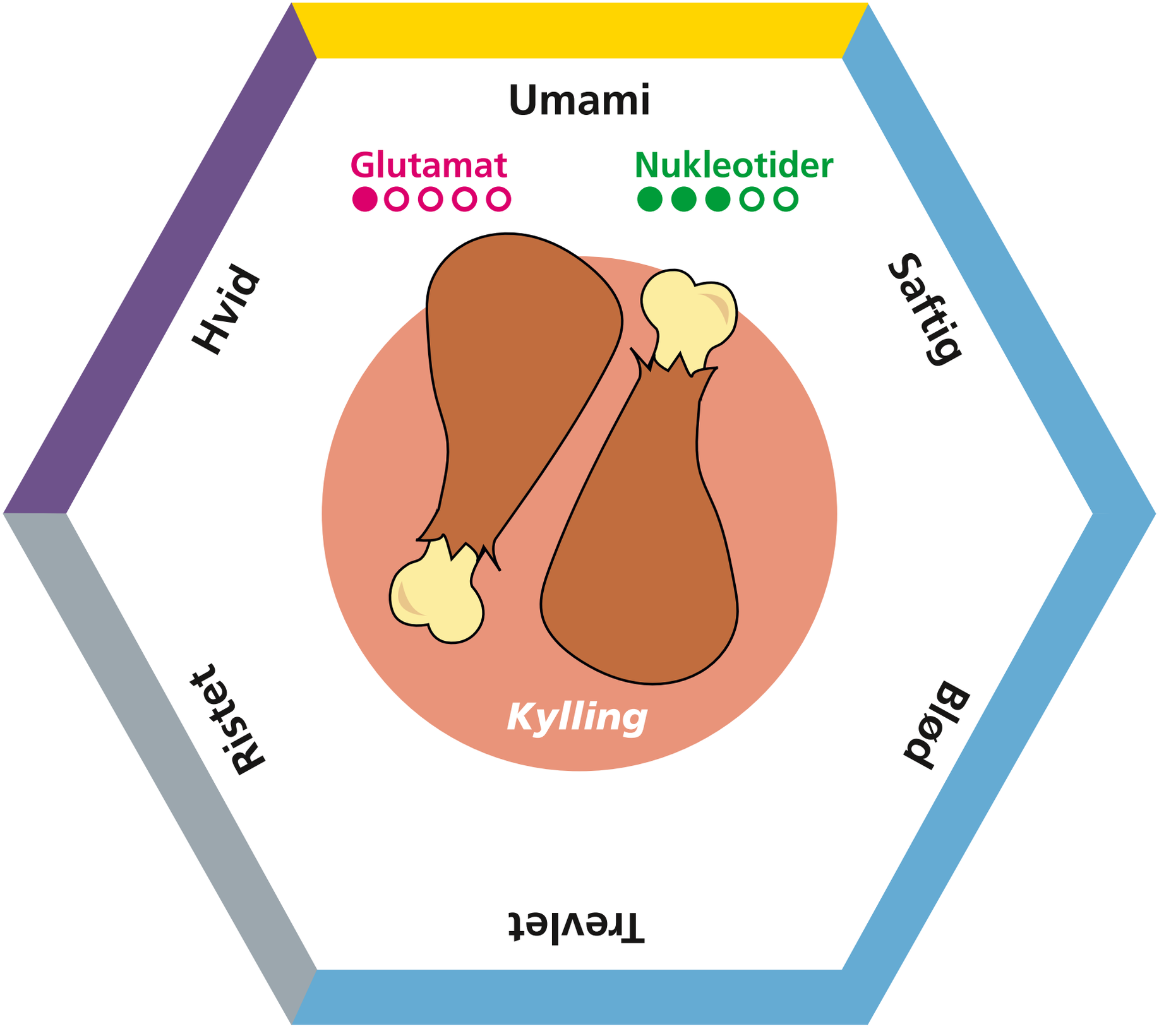
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Fast
Fed
Hård
Fermenteret
Gul
Ost
Cheddar

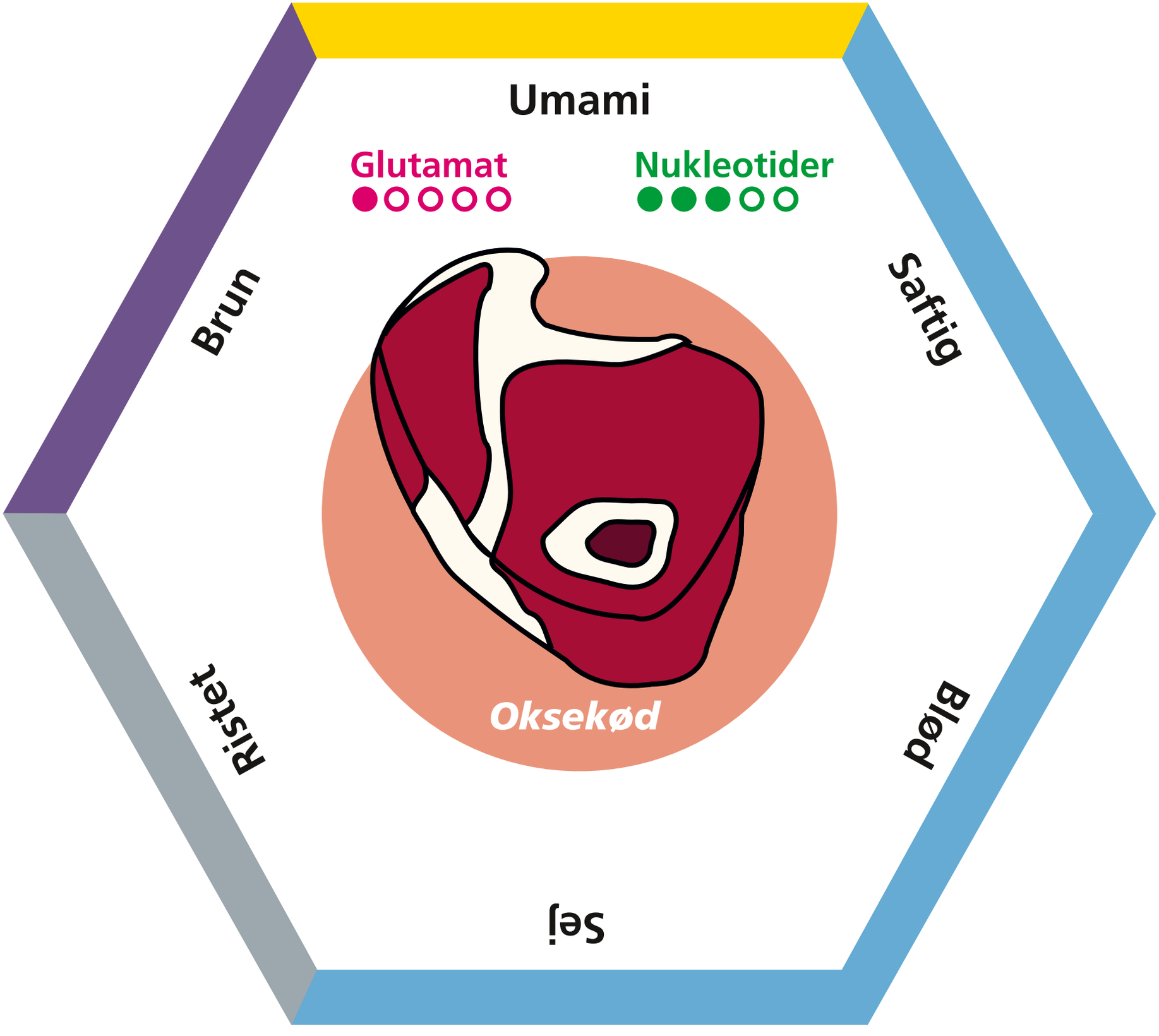
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Fast
Ristet
Blød
Elastisk
Æg

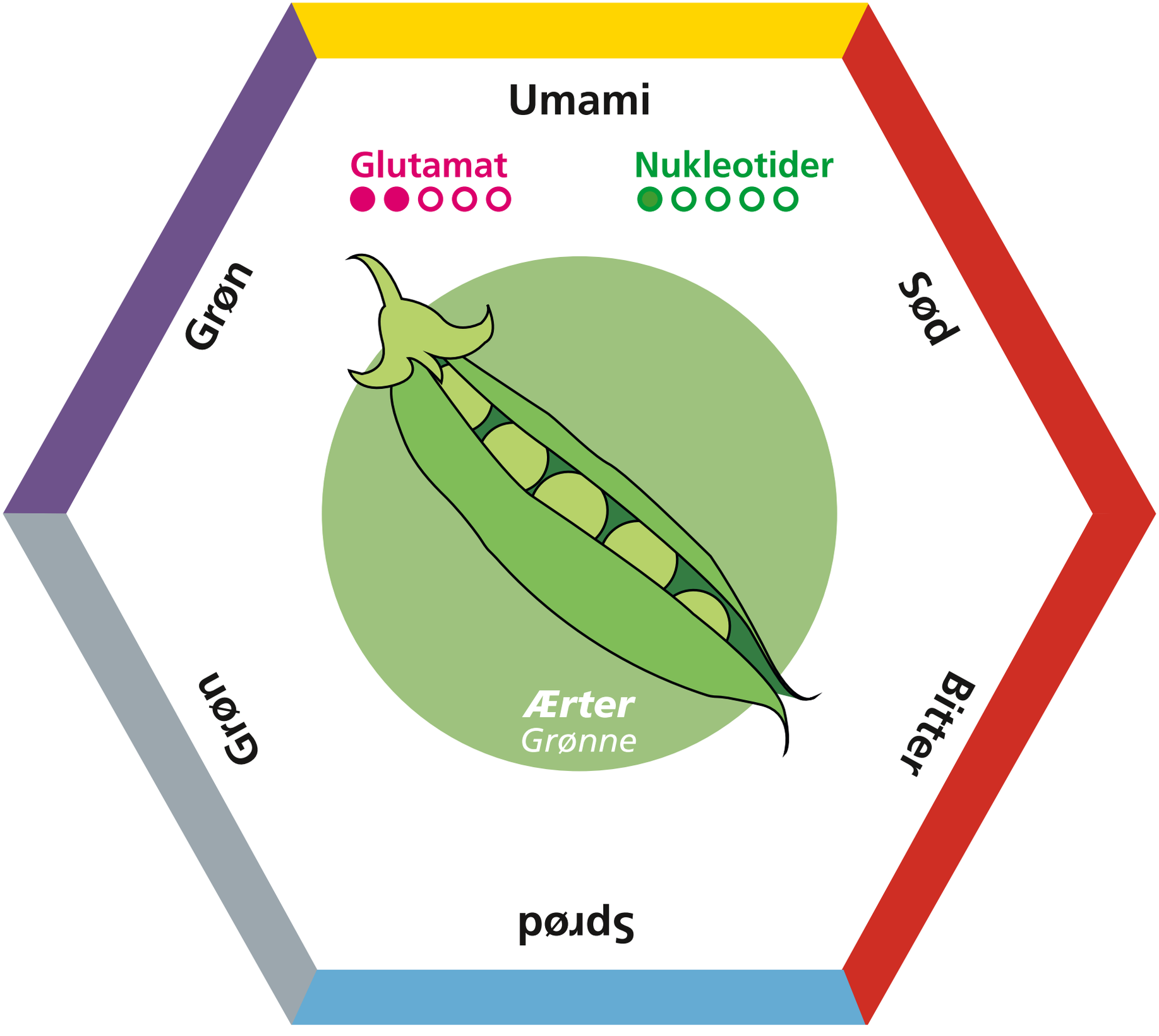
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Saftig
Ristet
Blød
Trevlet
Kylling

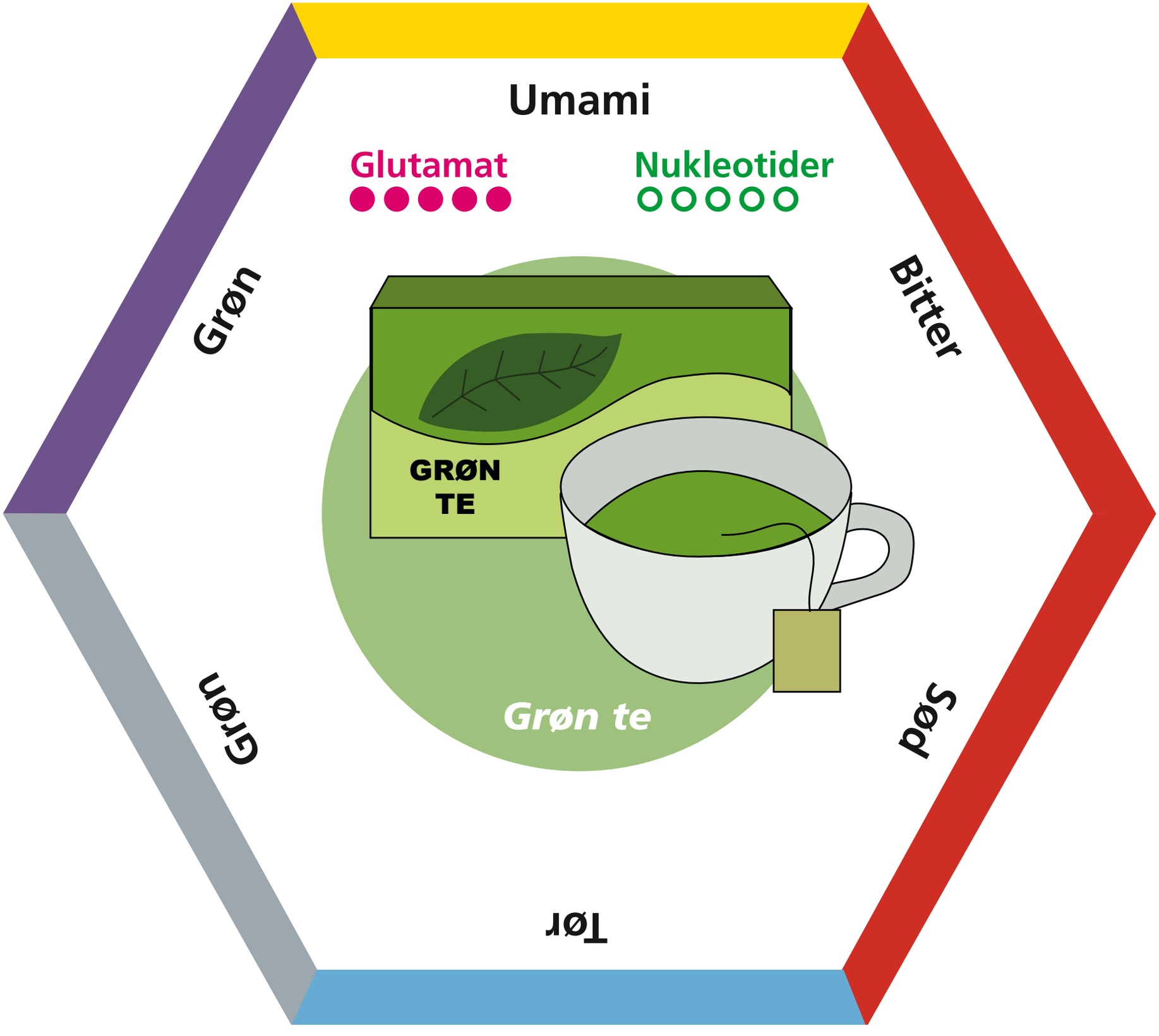
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Saftig
Ristet
Blød
Sej
Oksekød

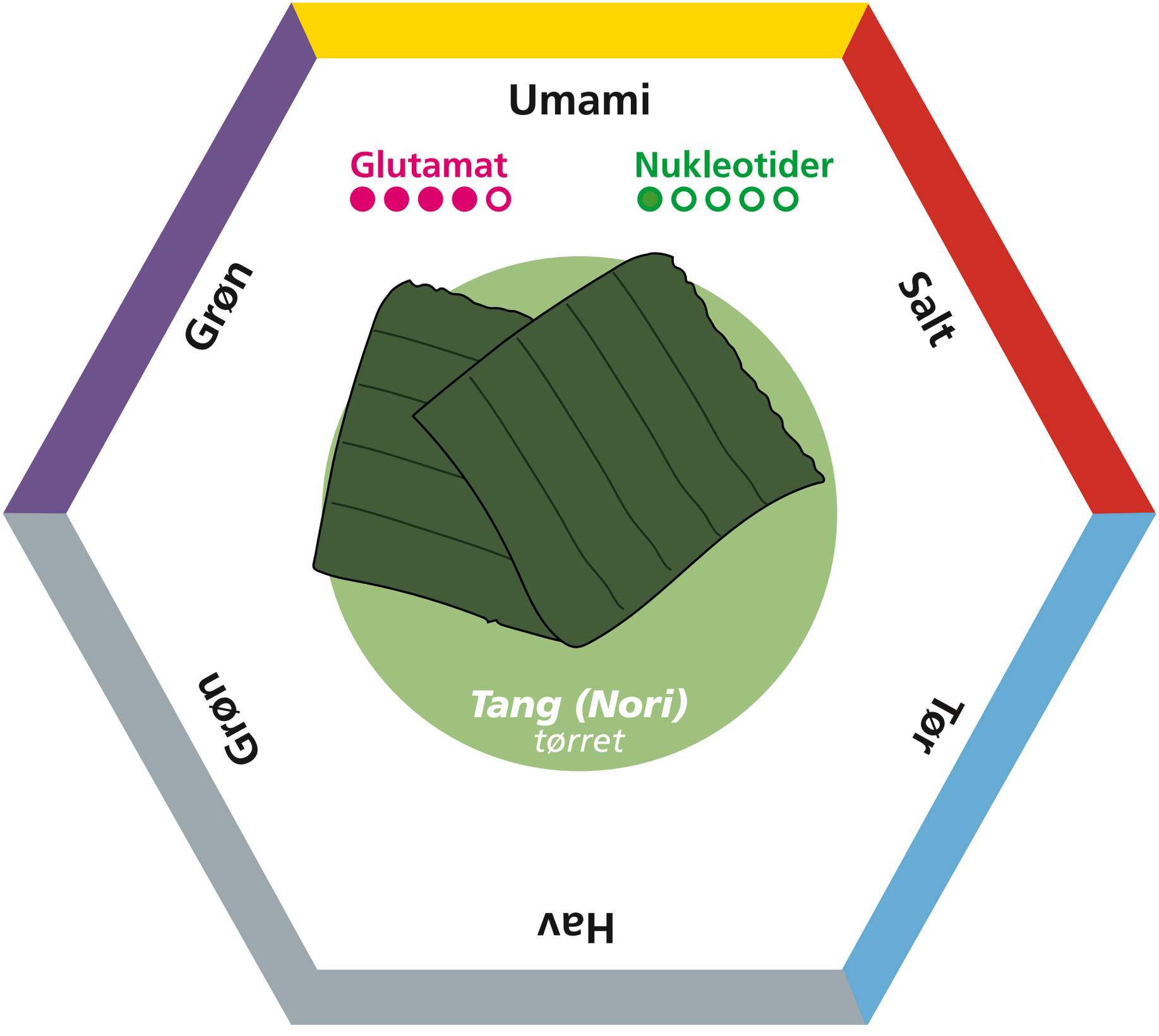
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Sød
Grøn
Bitter
Spræd
Ærter
Grønne

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Bitter
GRØN
TE
Grøn te
Grøn
Tør
Sød

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Salt
Grøn
Tør
Hav
Tang (Nori)
tørret

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Umami

Glutamat

Nukleotider

Brun

Luftig

Jord

Porøs

Saftig

Shiitake svampe

friske

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Umami

Glutamat

Nukleotider

Rød

Sød

Krydret

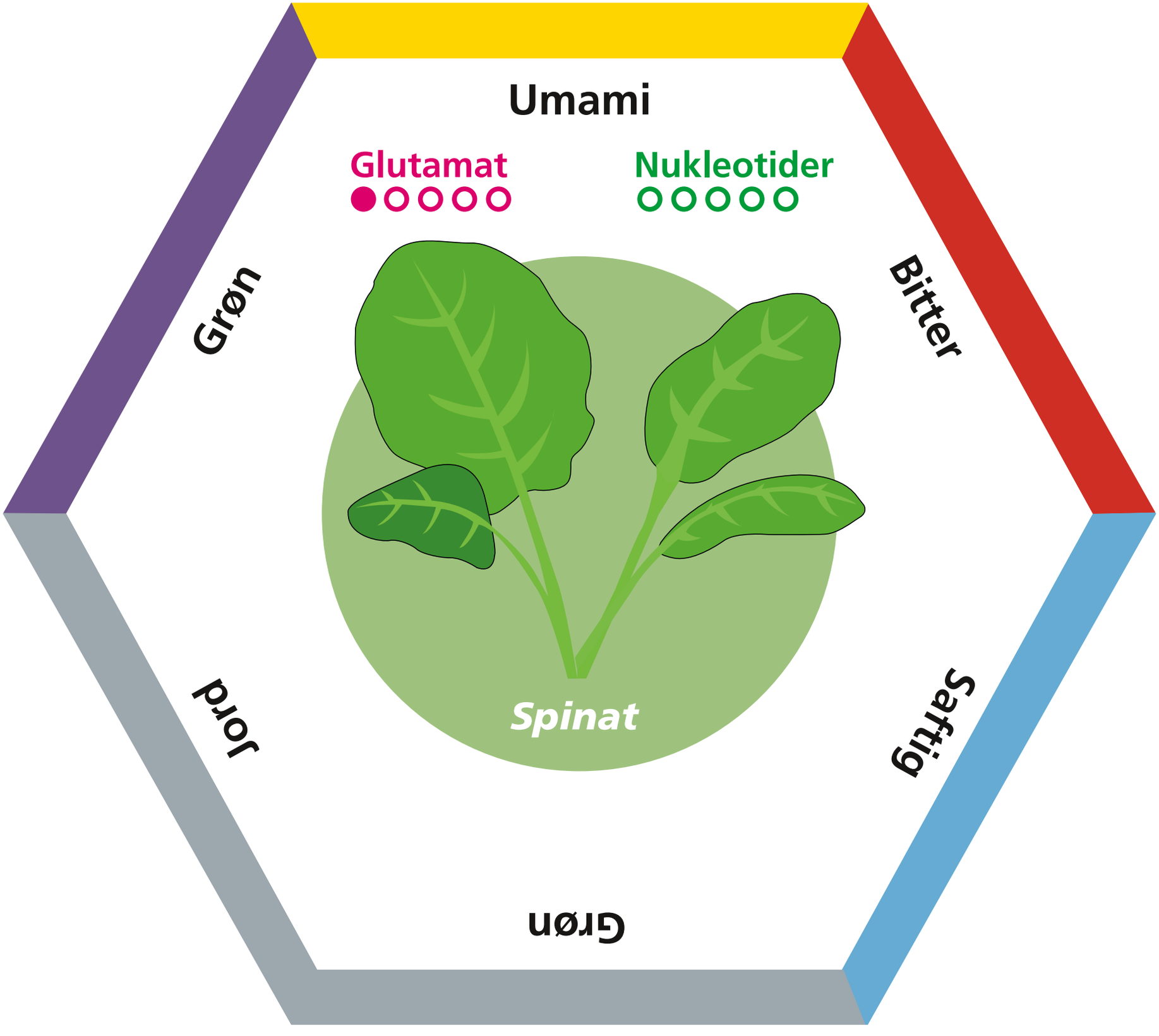
Sur

Salt

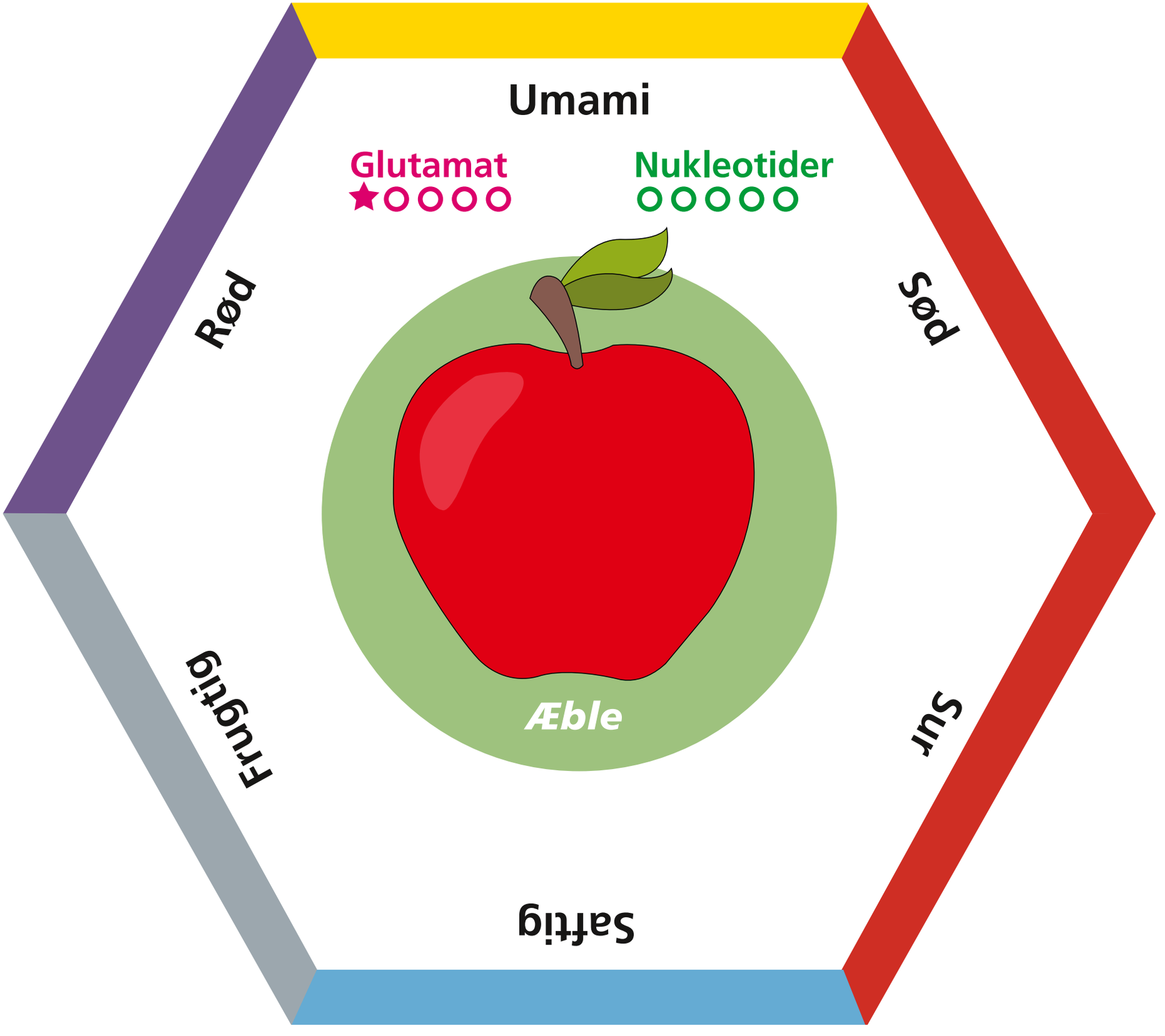
Tomater

Tørrede

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Bitter
Jord
Sørtig
Grøn
Spinat

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Sød
Frugtig
Sur
Sødt
Æble

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Umami

Glutamat ●●●●○

Nukleotider ●●●●○

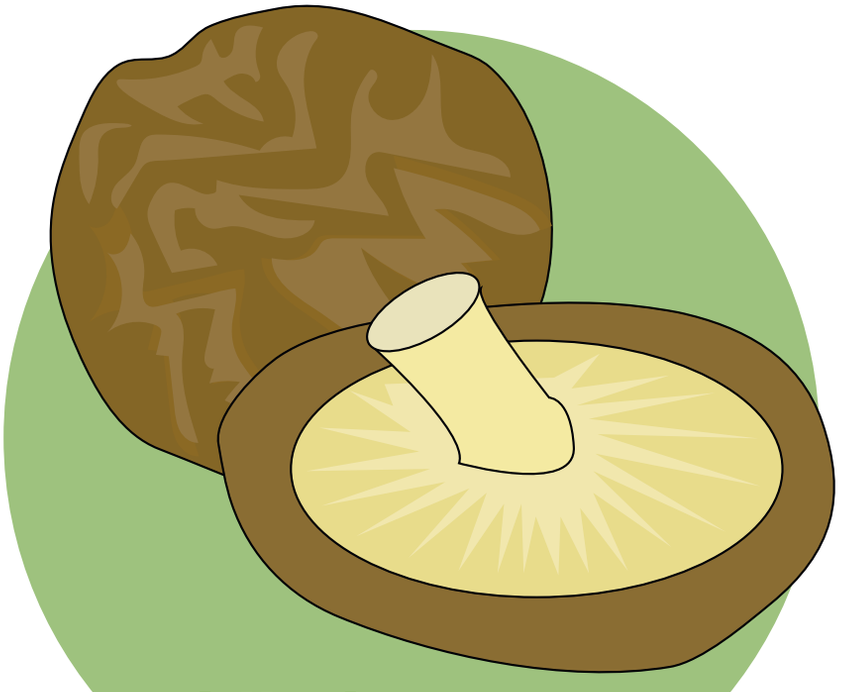
Brun

Tør

Jord

Porøs

Grøn



Shiitake svampe
tørrede

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Umami

Glutamat

Nukleotider

Salt

Blød

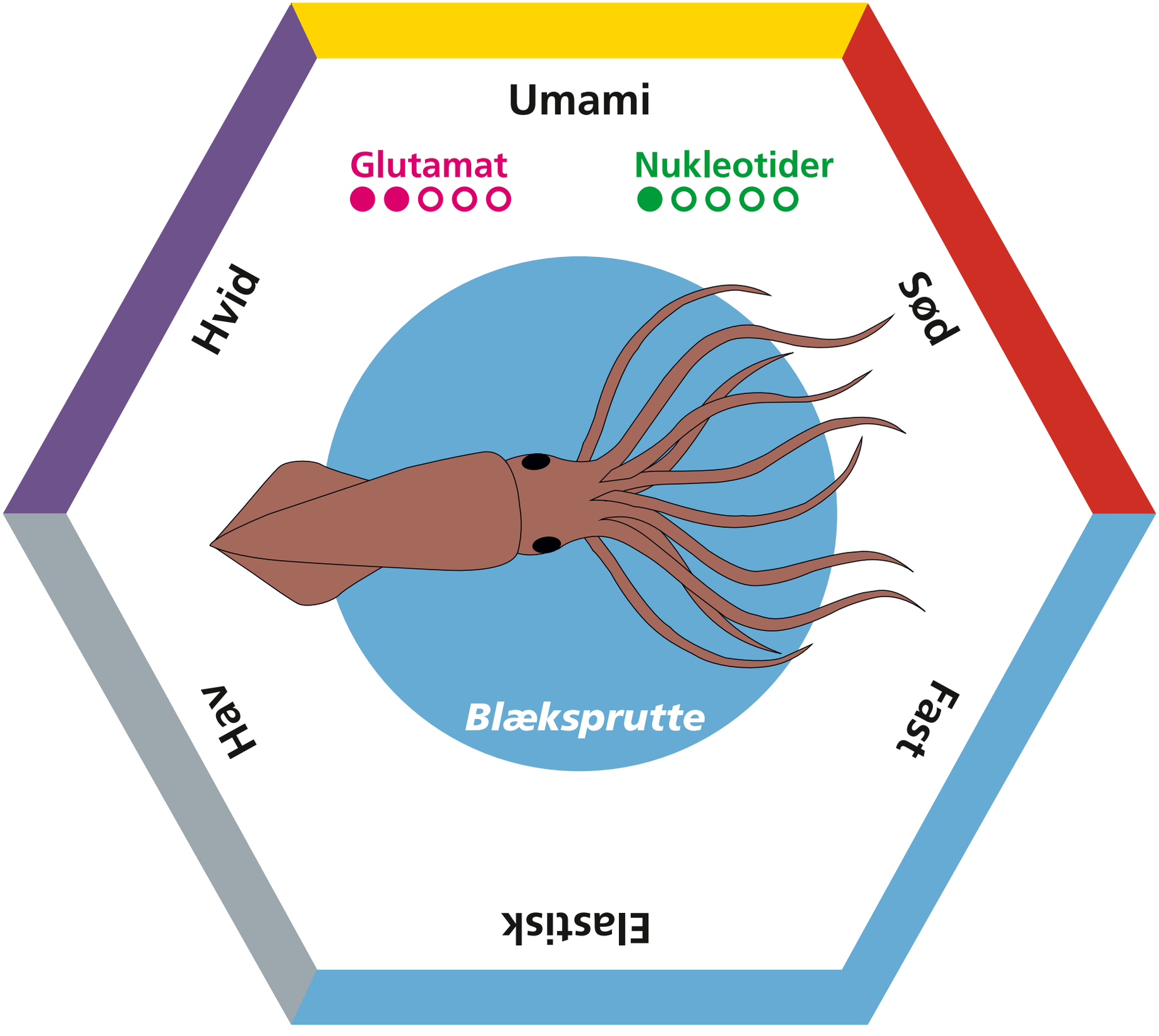
Pors

Hav

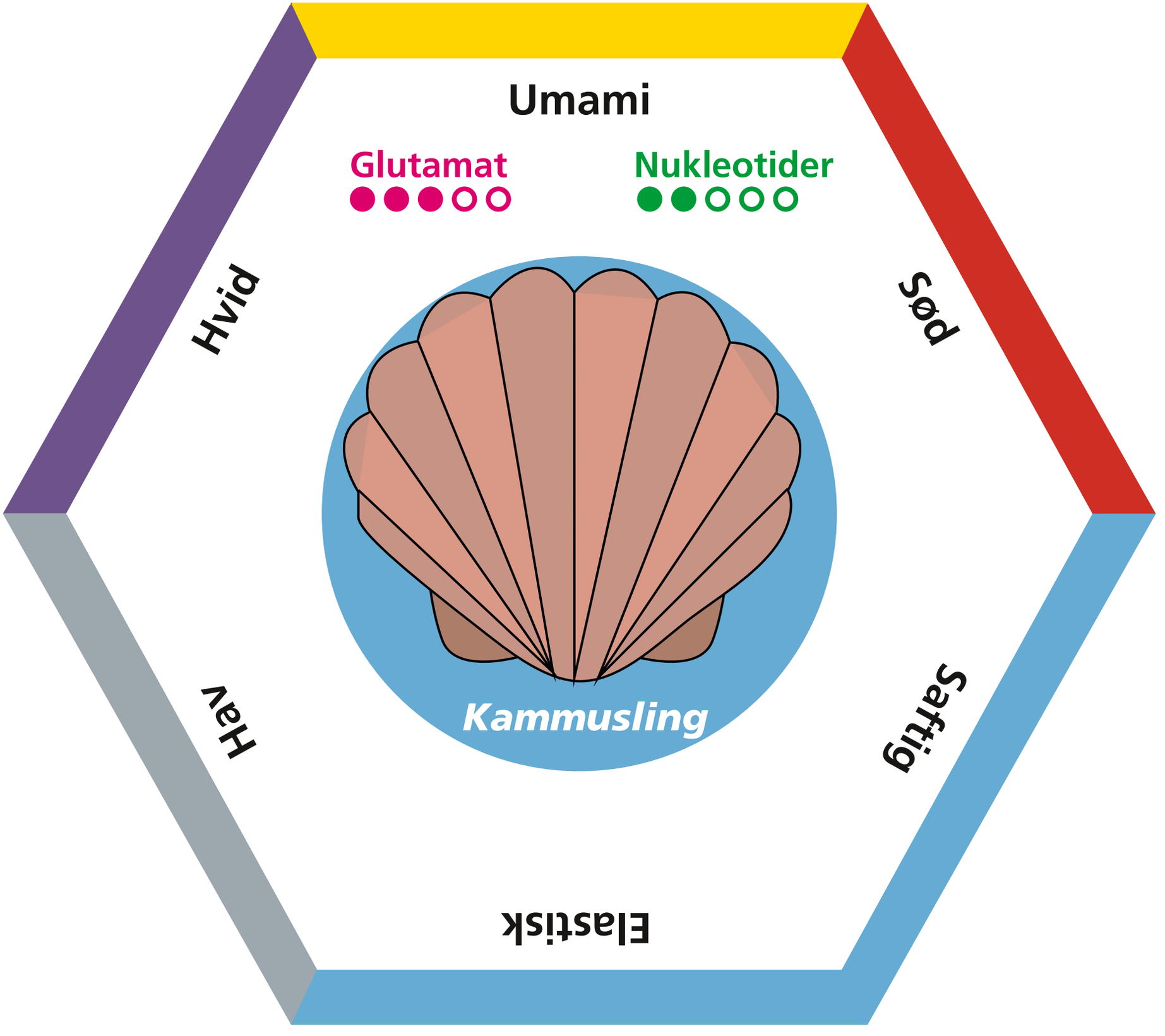
Grå

Ansjoser

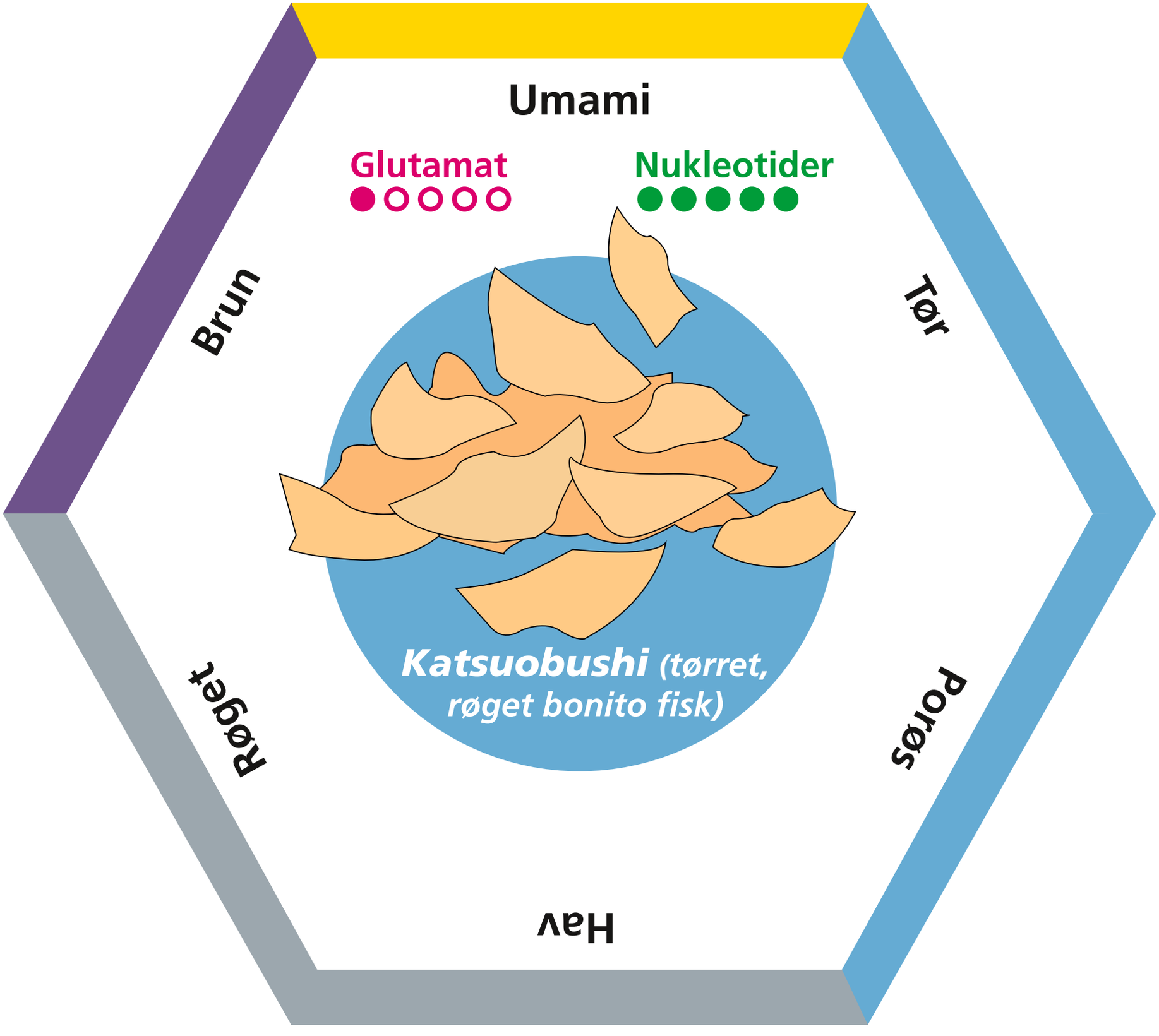
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Sød
Hav
Fast
Elastisk
Blæksprutte

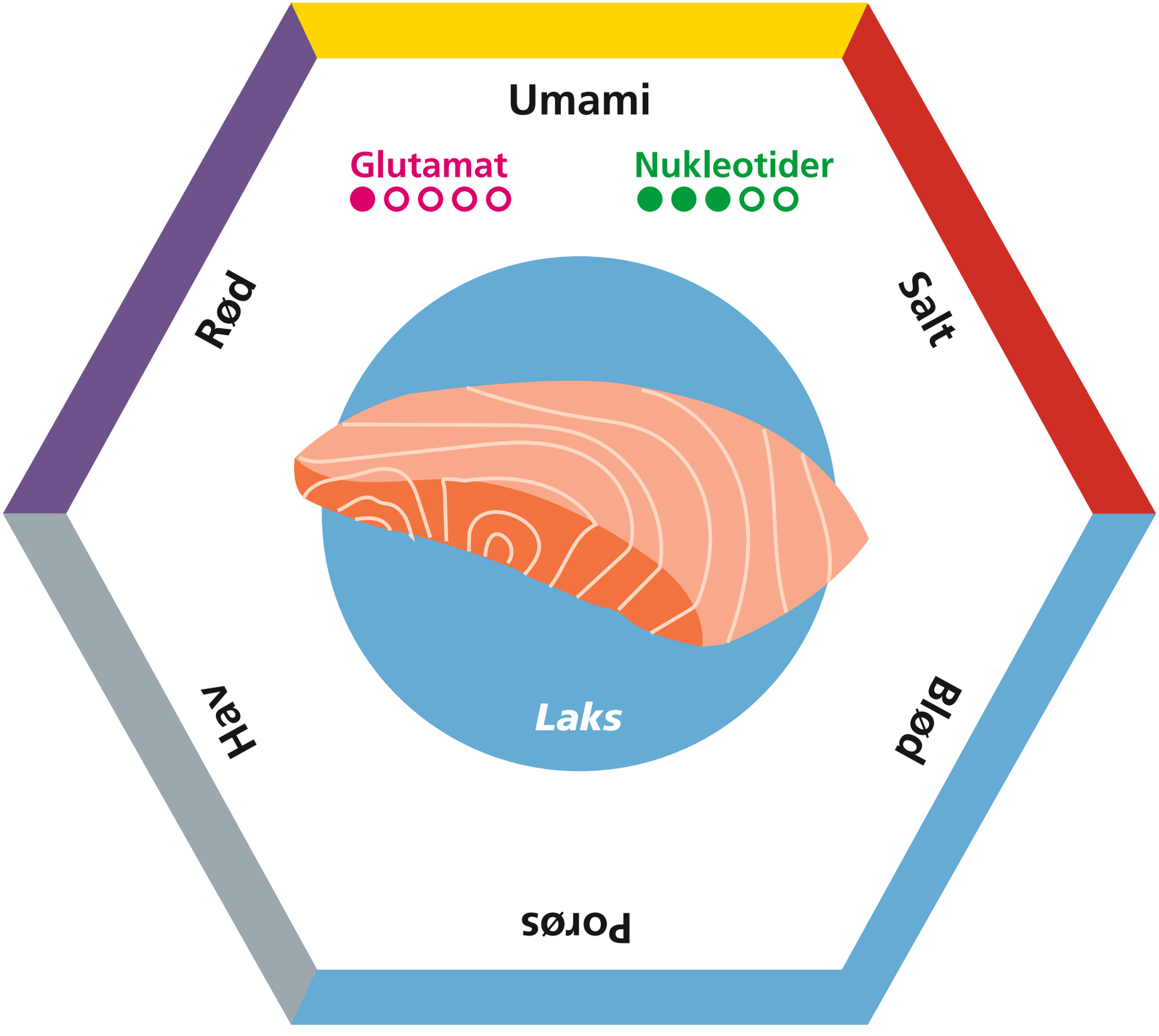
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Sød
Hav
Saftig
Elastisk
Kammusling

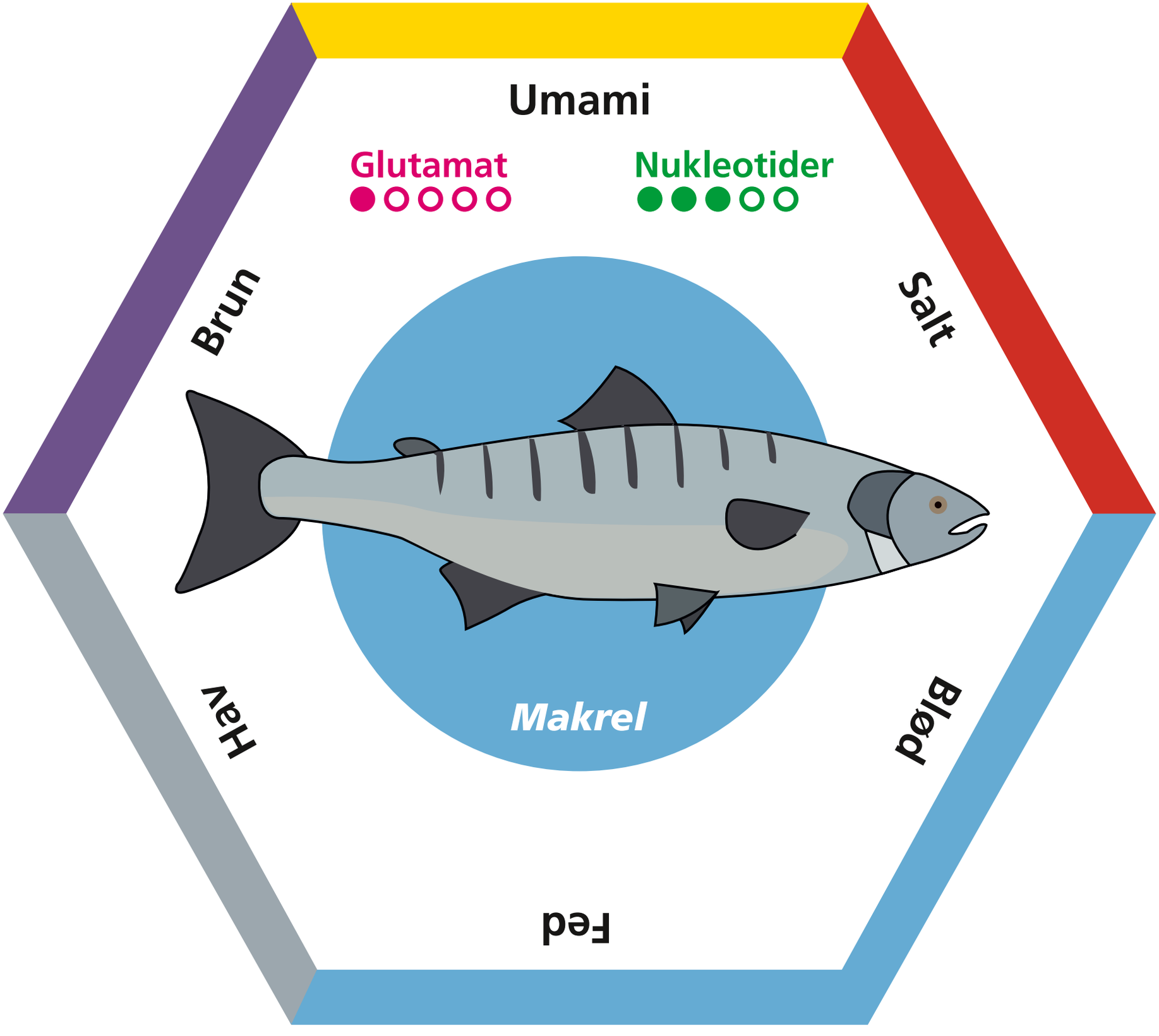
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Tør
Røget
Pors
Hav
Katsuobushi (tørret, røget bonito fisk)

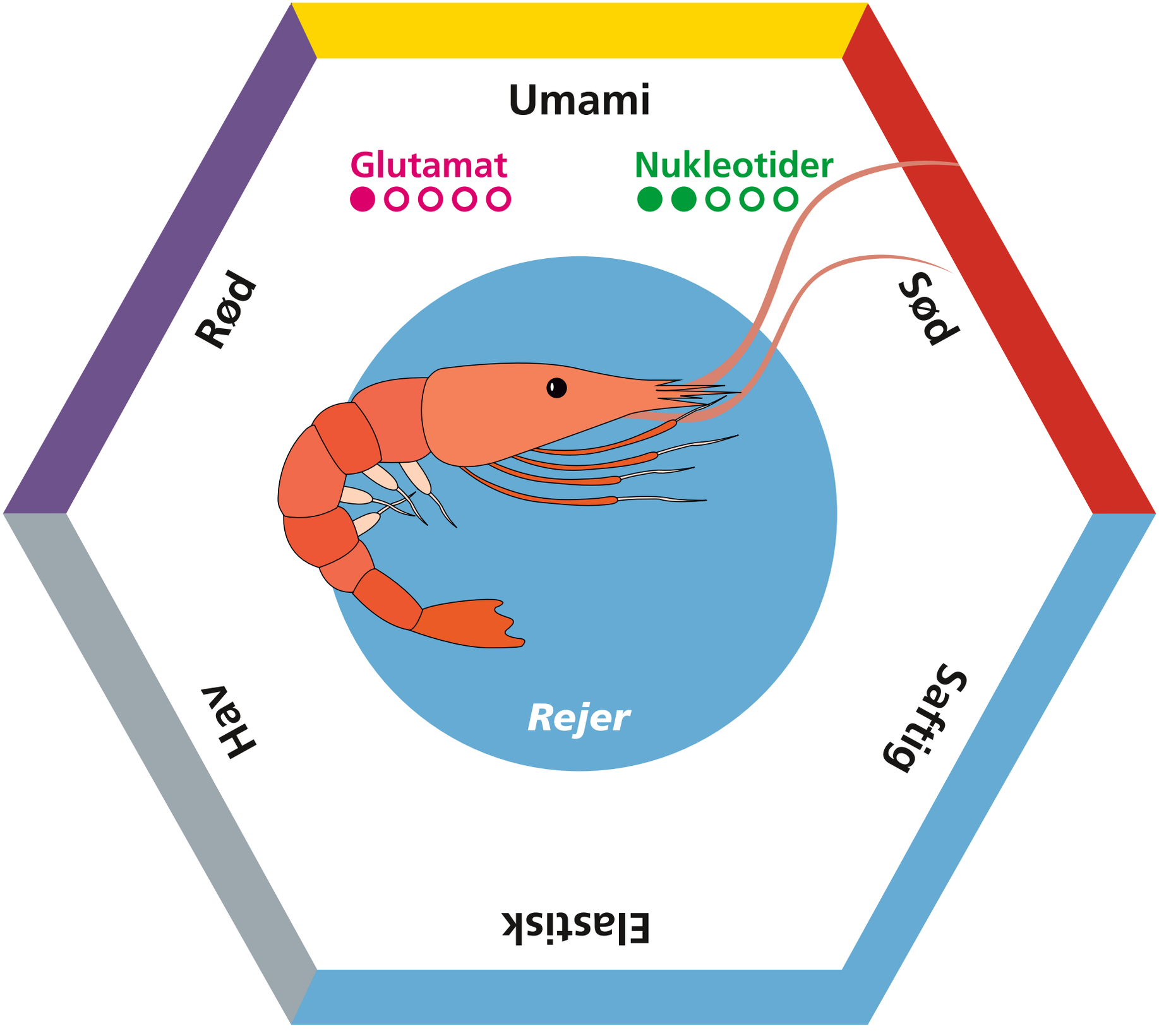
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Salt
Rød
Blød
Hav
Pors
Laks

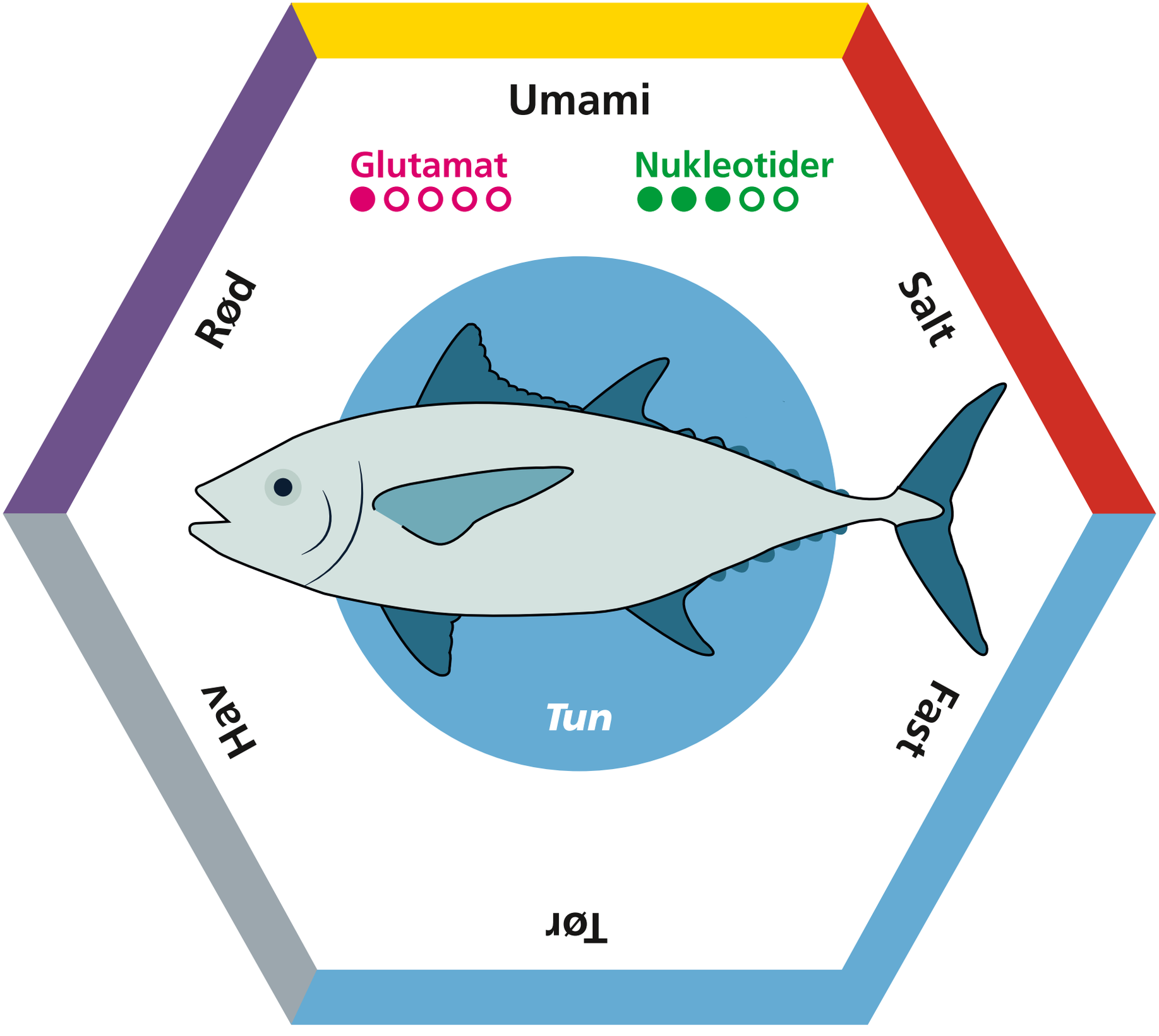
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Salt
Hav
Blød
Fed
Makrel

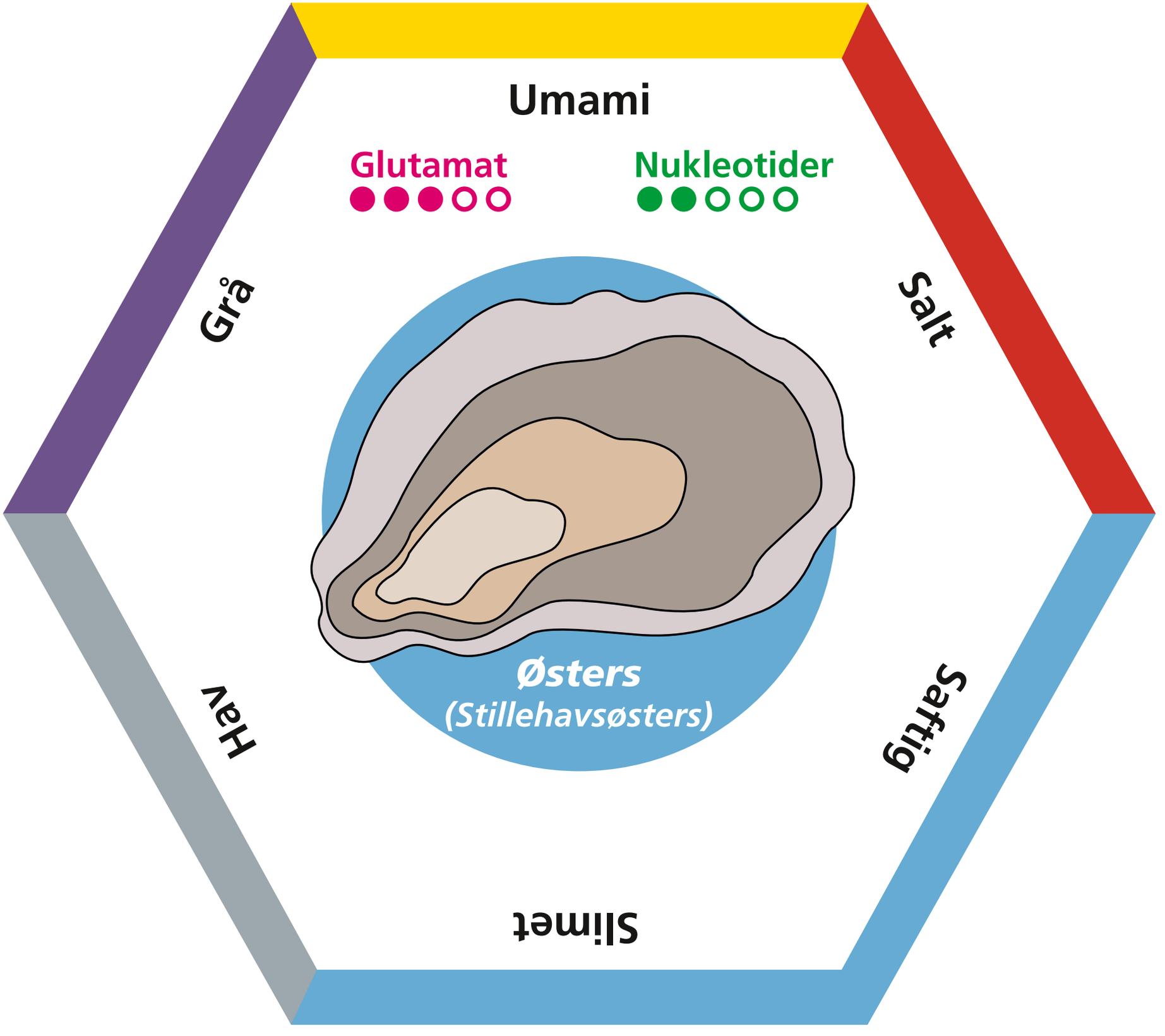
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Sød
Rejer
Hav
Saftig
Elastisk

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Salt
Hav
Fast
Tør
Tun

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Salt
Saftig
Slimet
Hav
Grå
Østers
(Stillehavsøsters)

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

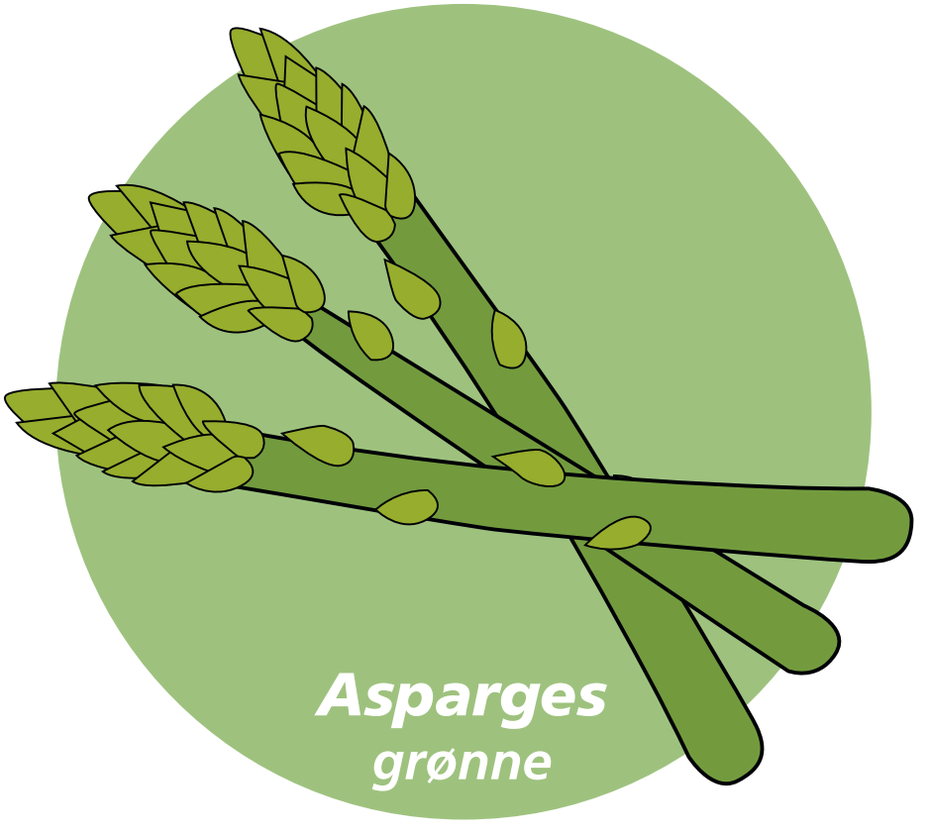
Umami

Glutamat

Nukleotider

Grøn

Bitter



Asparges
grønne

Grøn

Fast

Sprød

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

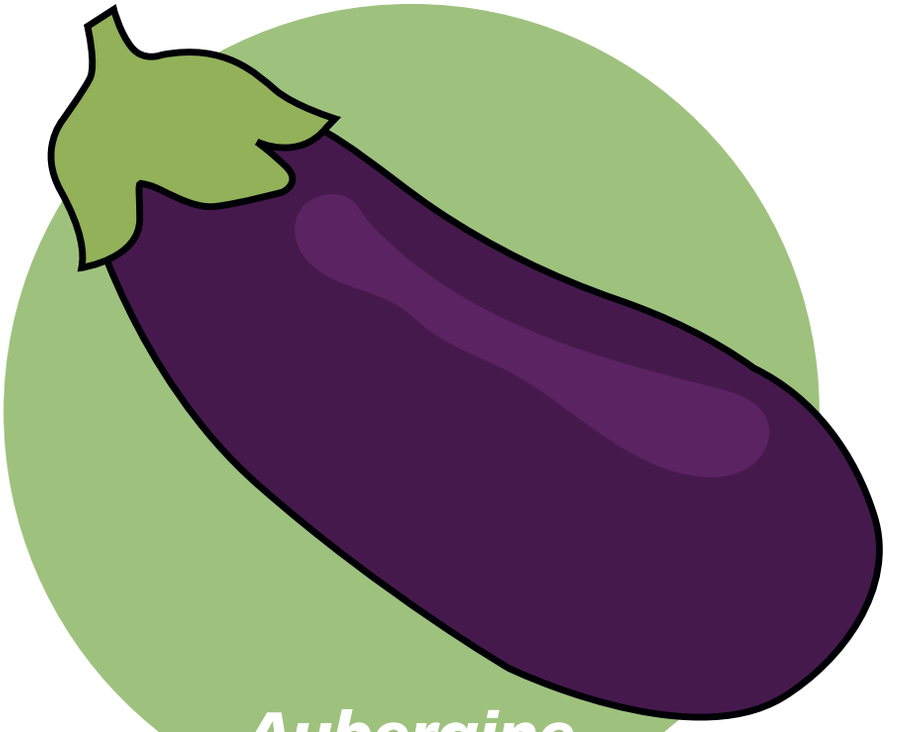
Umami

Glutamat

Nukleotider

Sort

Bitter



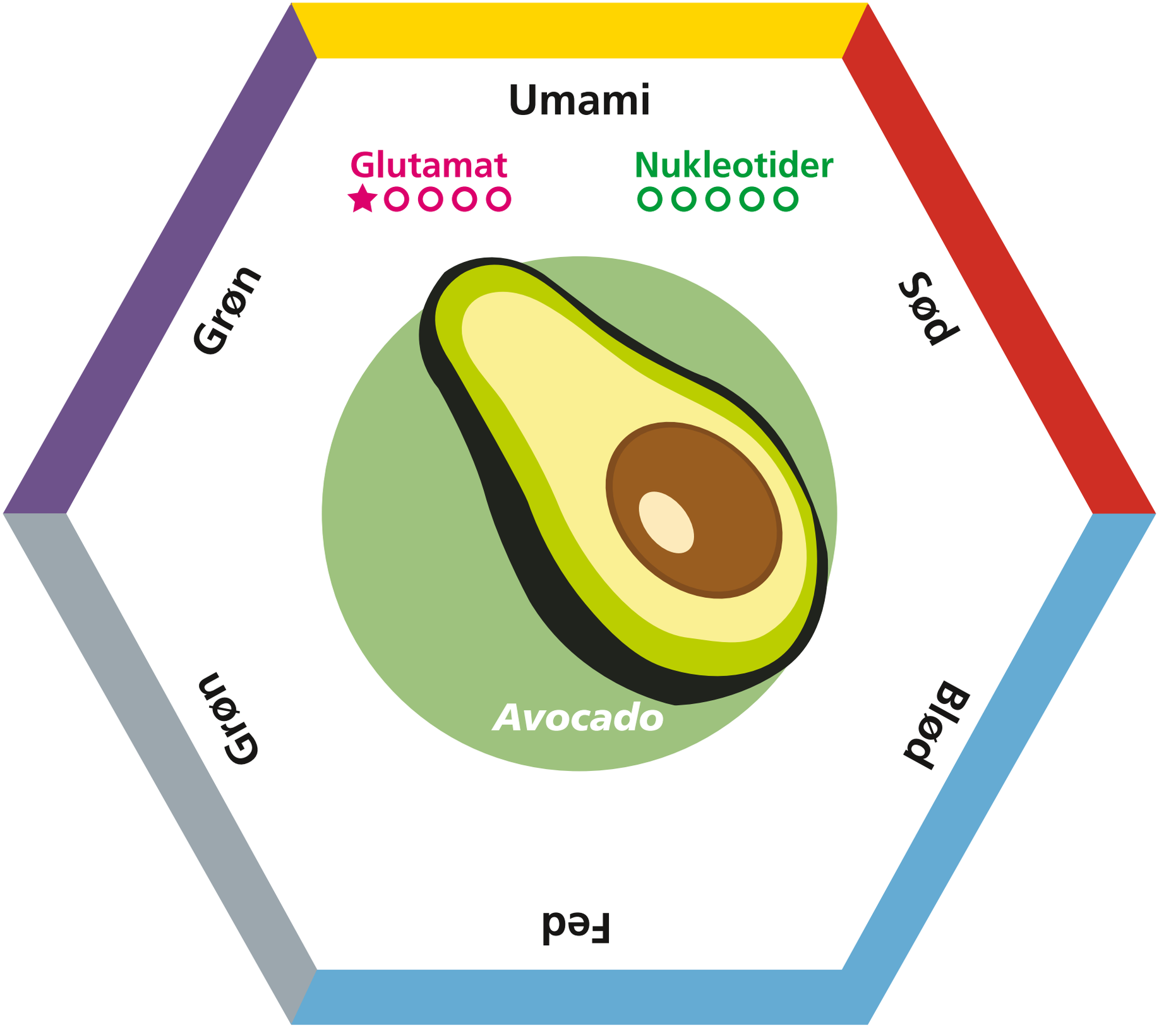
Grøn

Fast

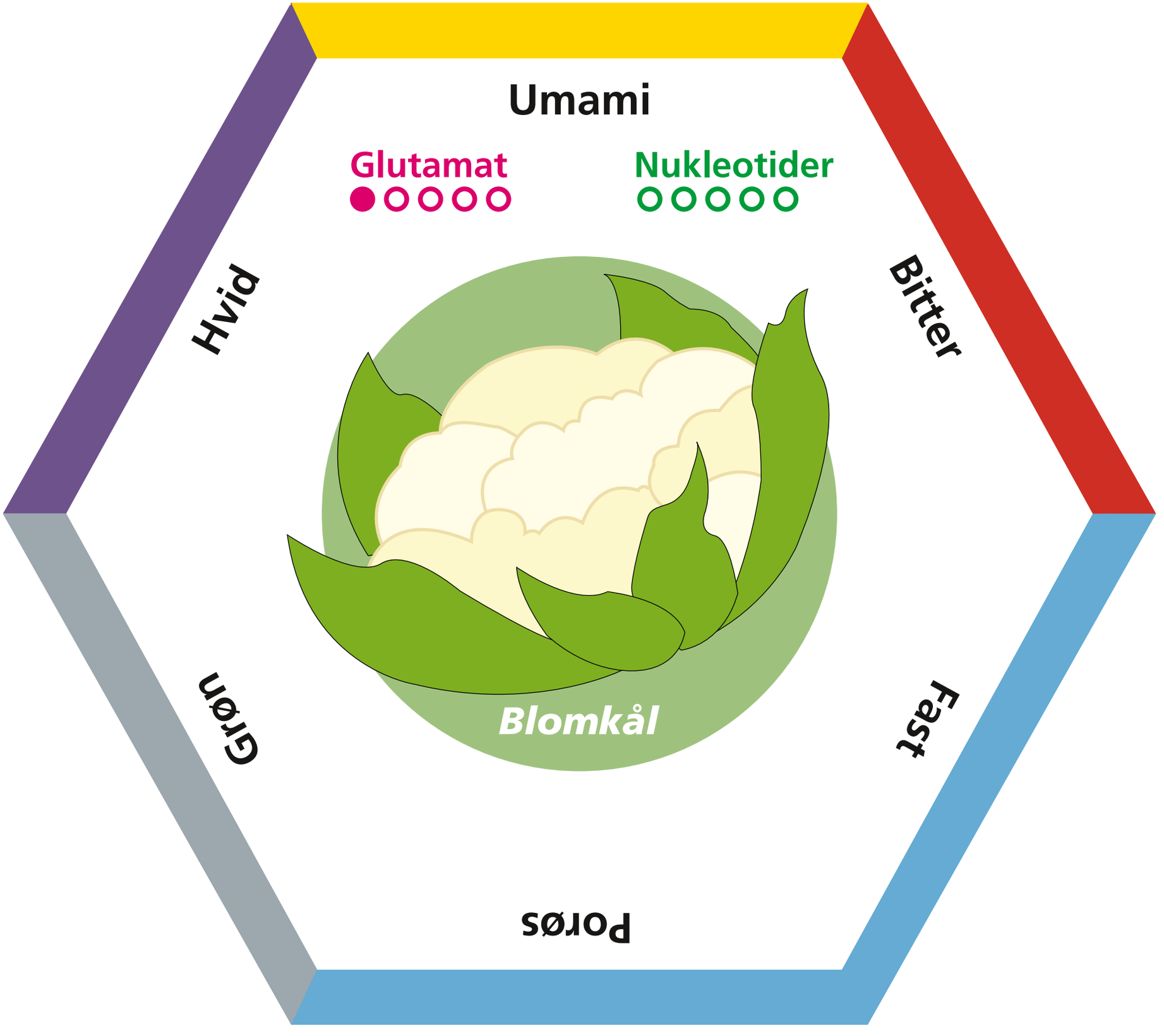
Blød

Aubergine

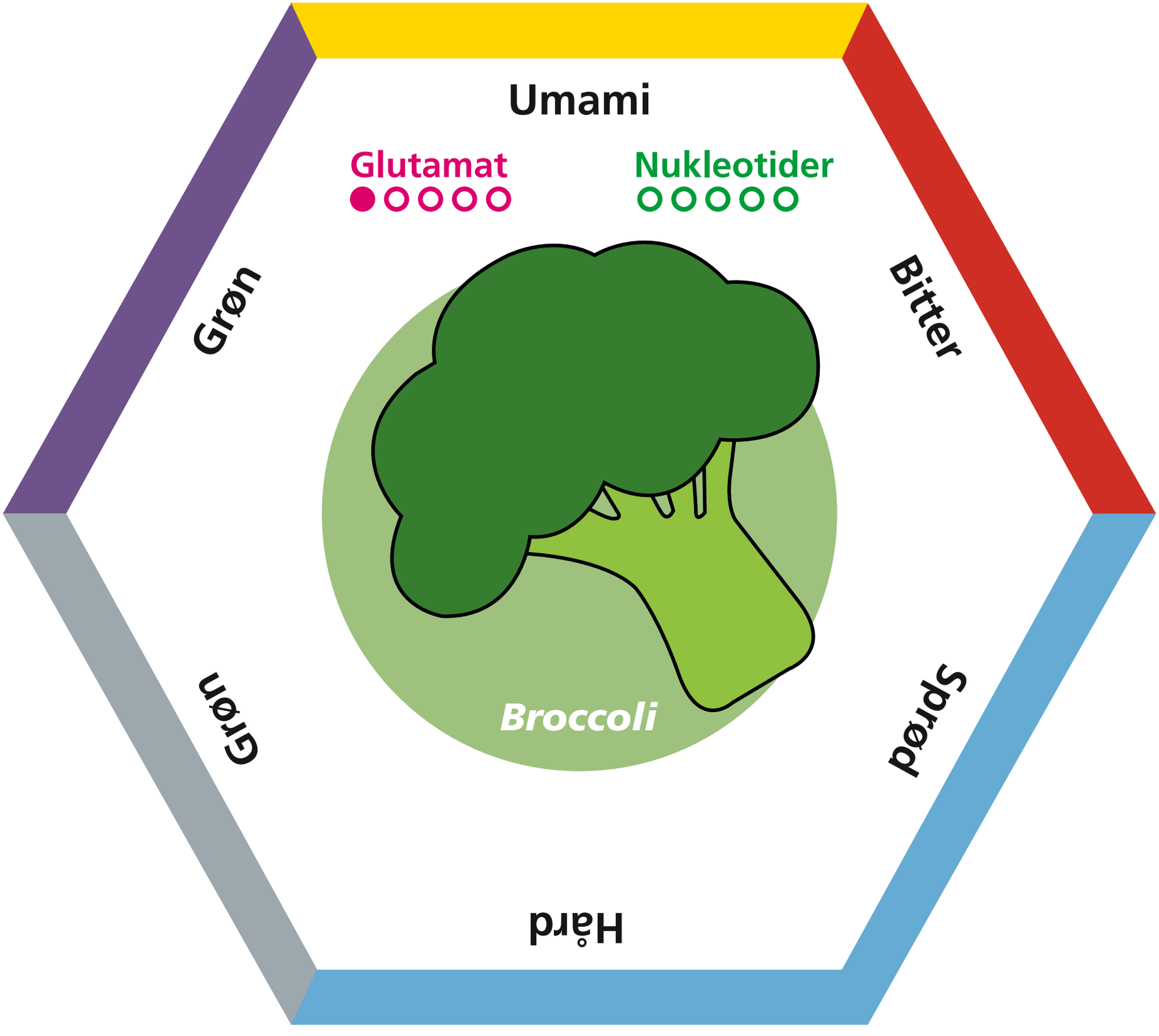
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Sød
Grøn
Blød
Fed
Avocado

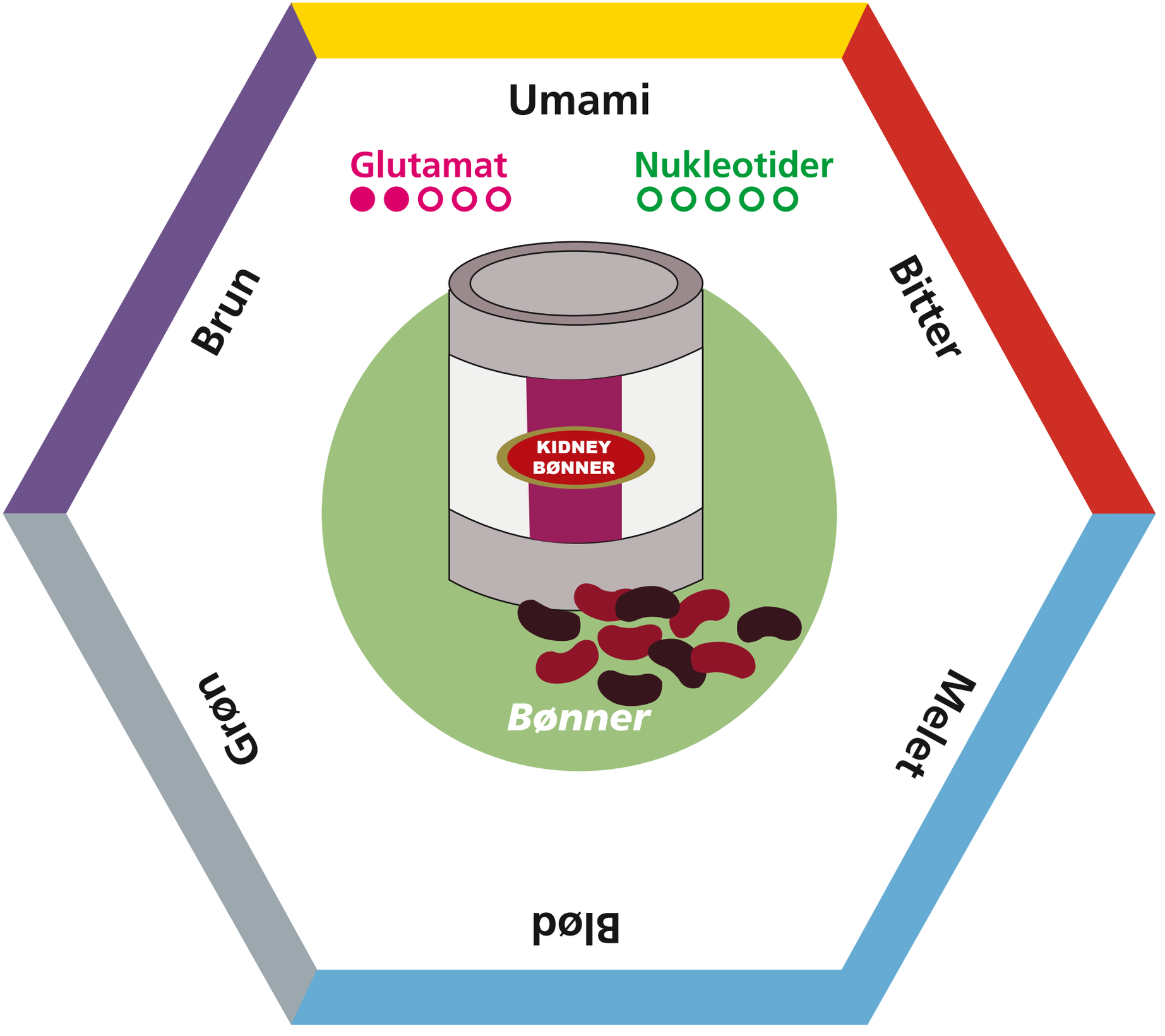
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Bitter
Grøn
Fast
Porøs
Blomkål

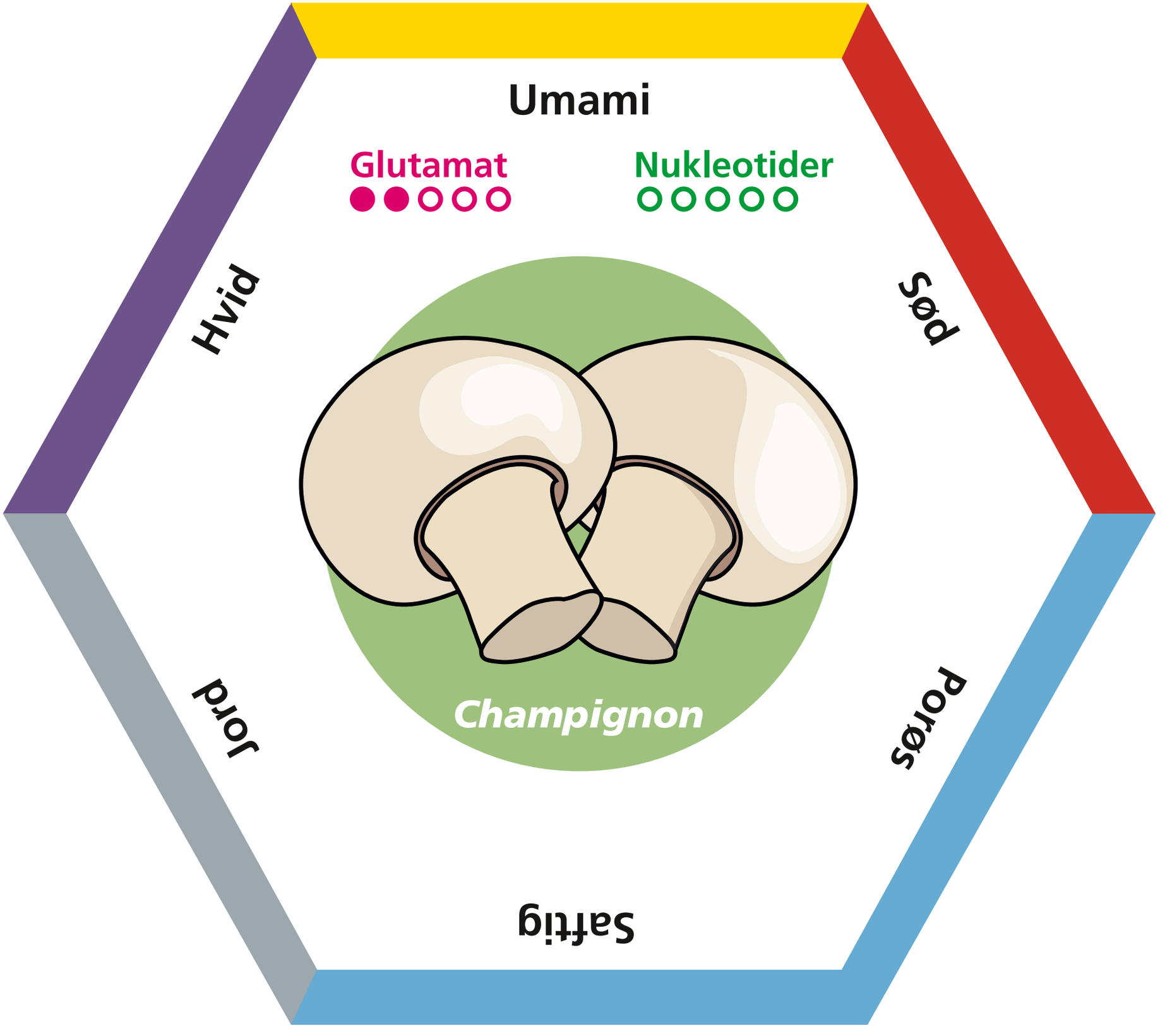
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Bitter
Broccoli
Grøn
Sprød
Hård

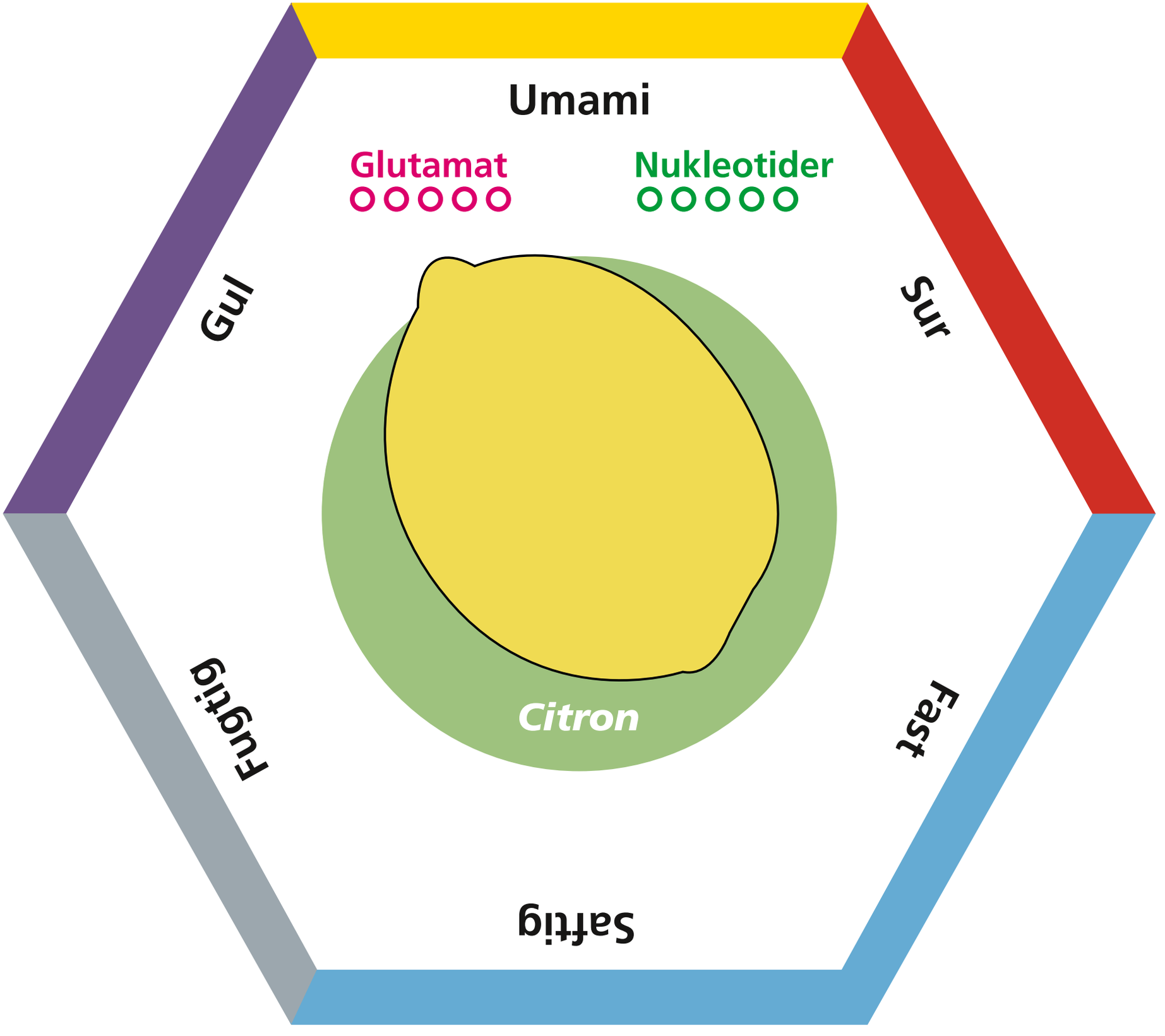
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Bitter
KIDNEY
BØNNER
Bønner
Grøn
Smelt
Blød

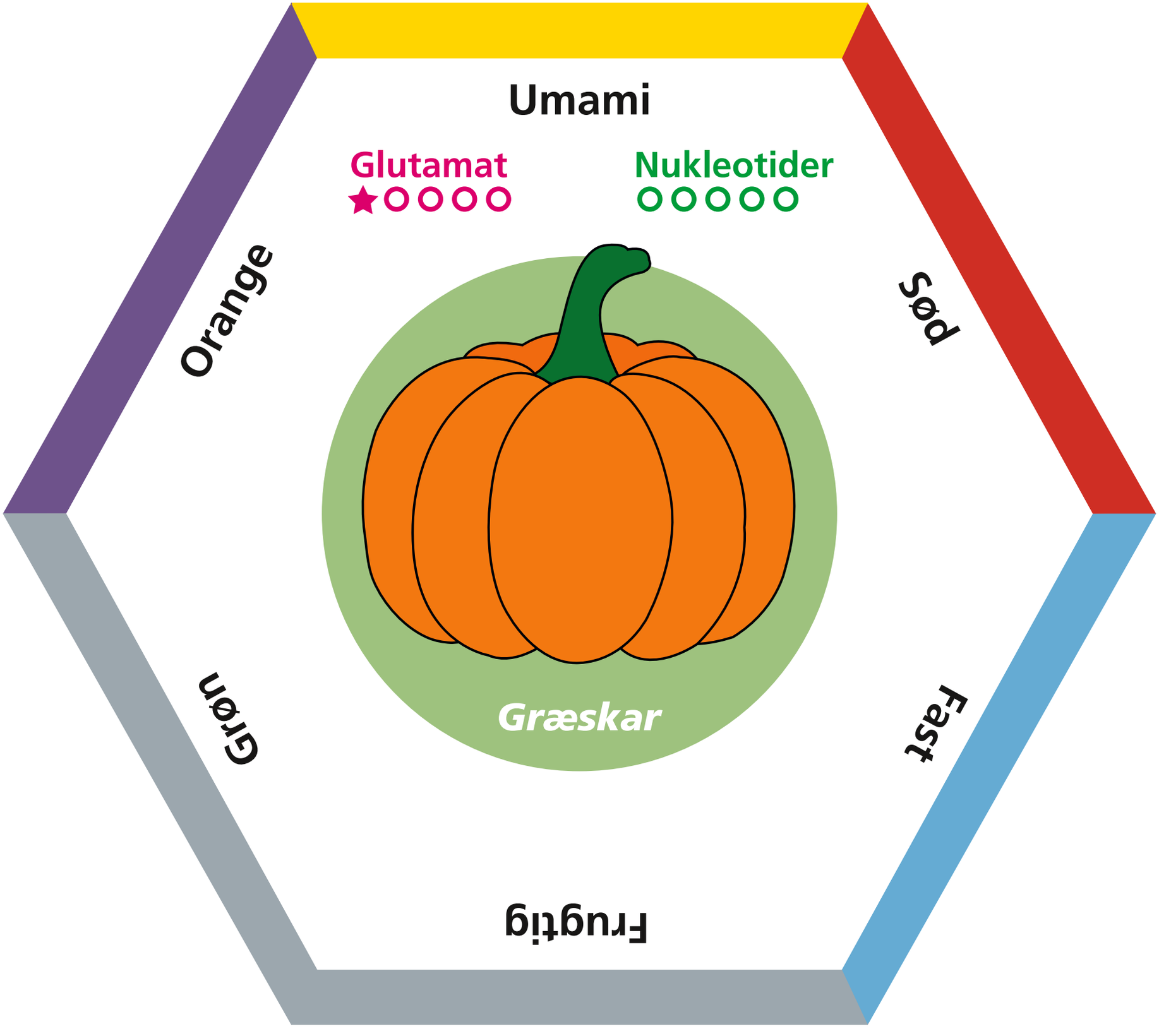
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Sød
Jord
Pørøs
Saftig
Champignon

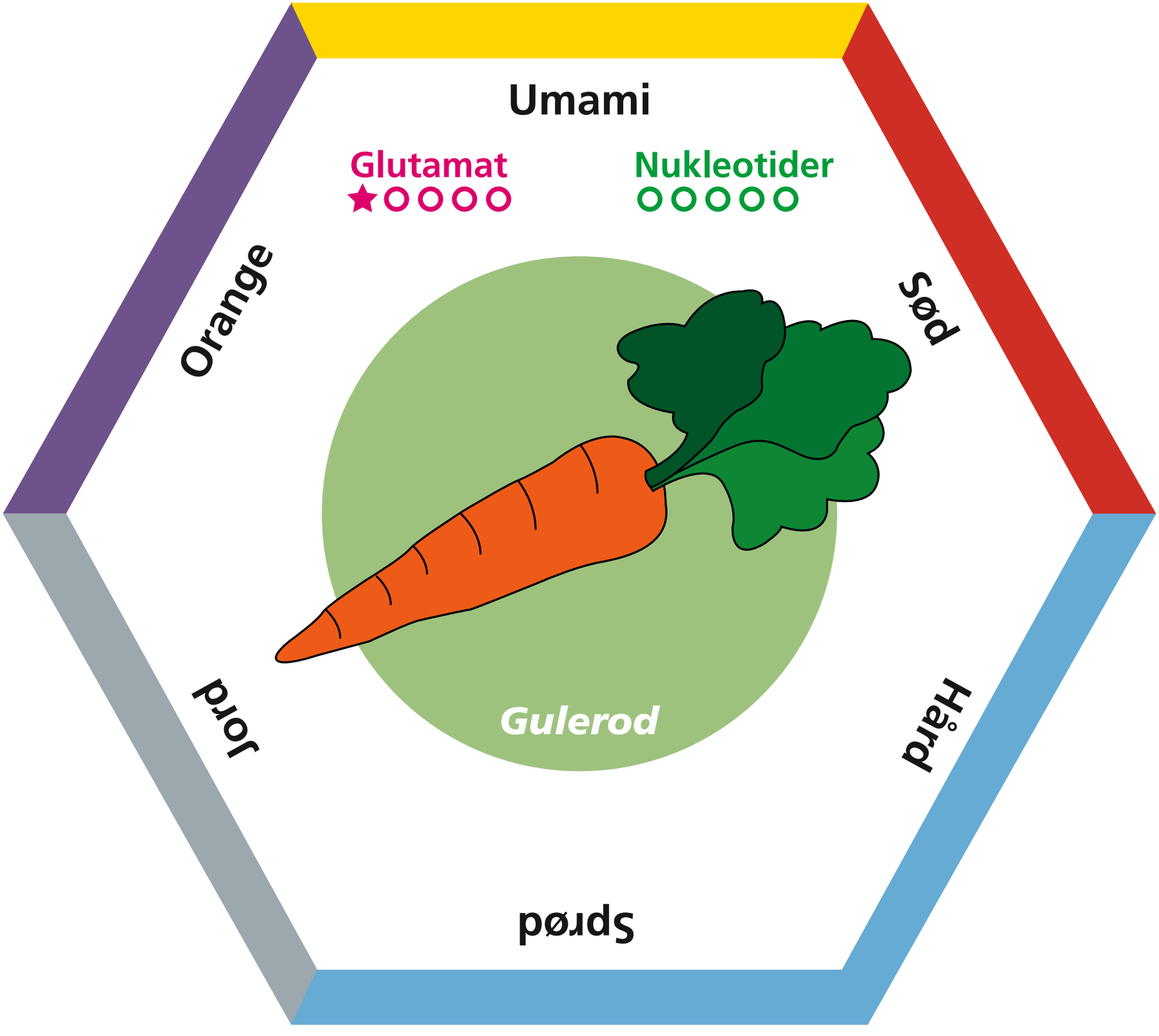
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Sur
Fugtig
Fast
Saltig
Citron

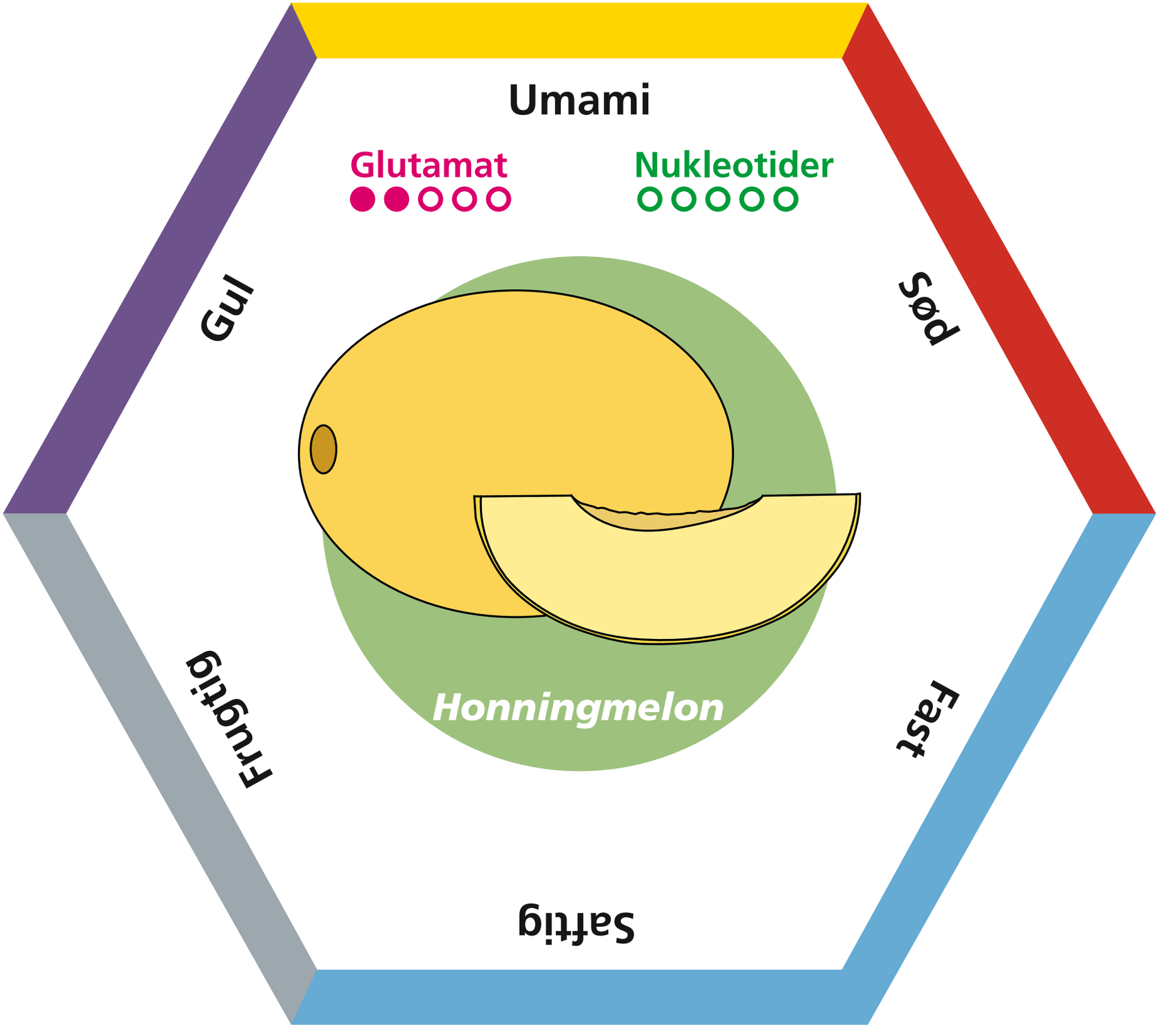
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Orange
Sød
Grøn
Fast
Frugtig
Græskar

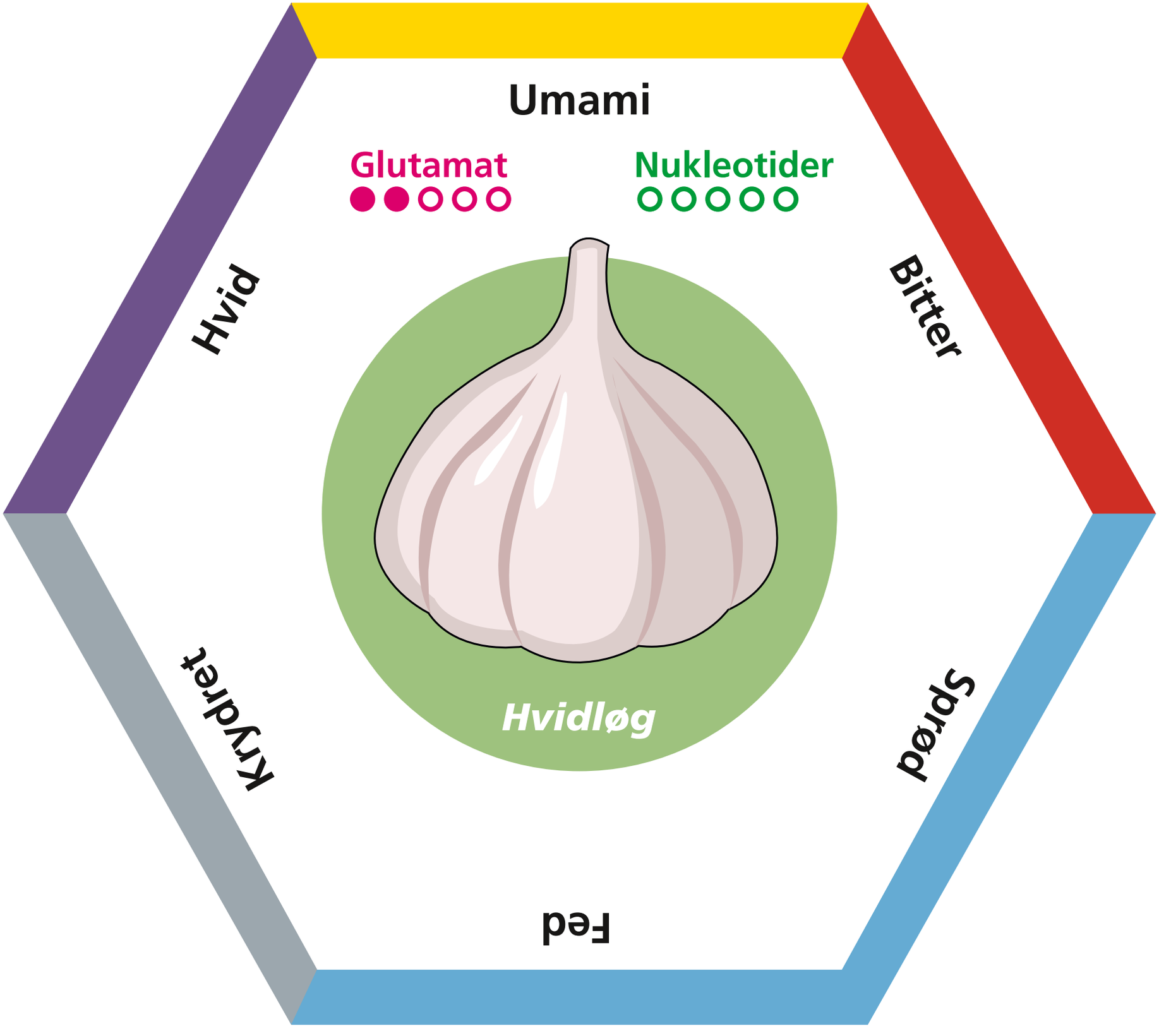
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Orange
Sød
Jord
Hård
Sprød
Gulerod

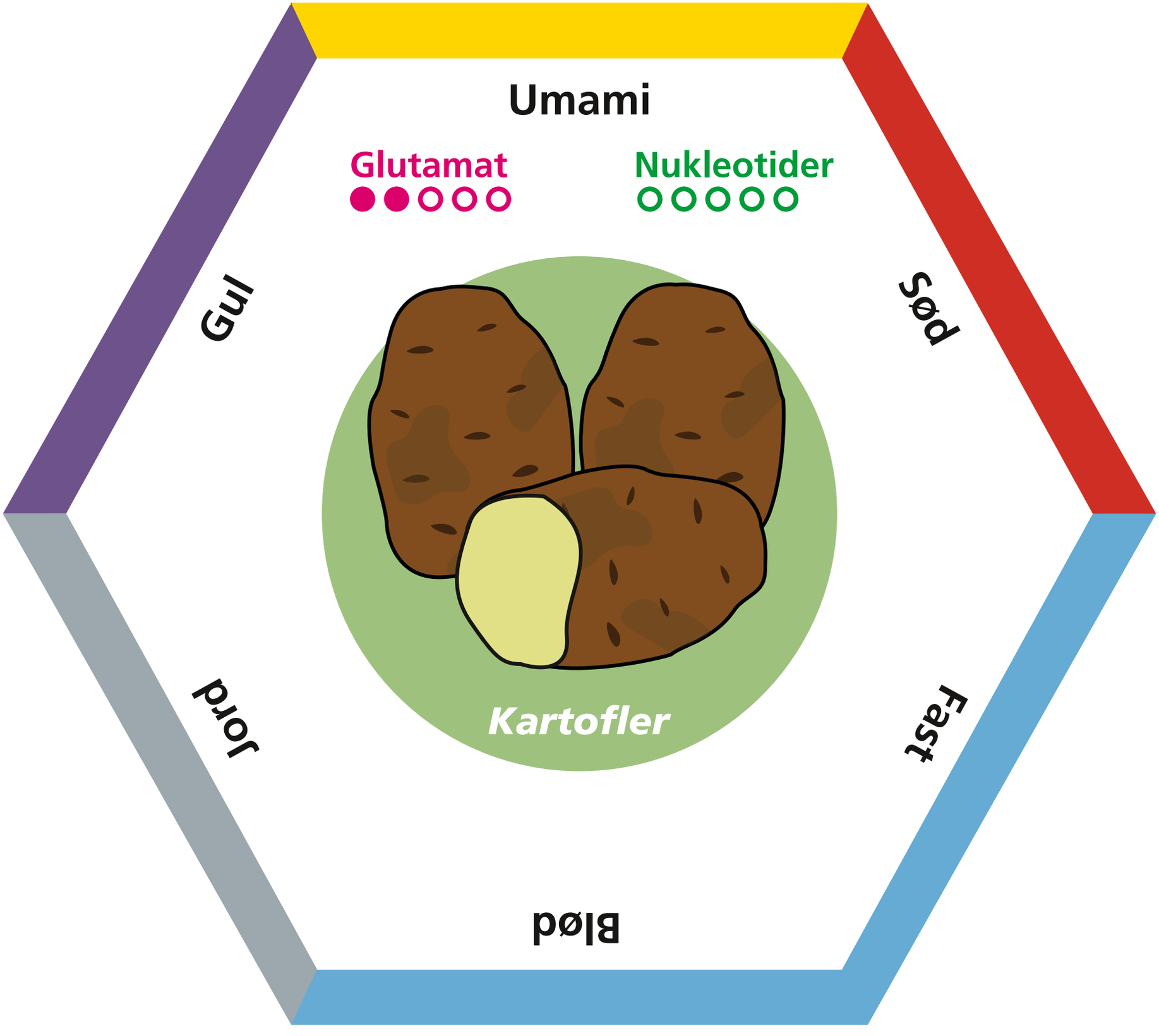
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Sød
Frugtig
Fast
Saftig
Honningmelon

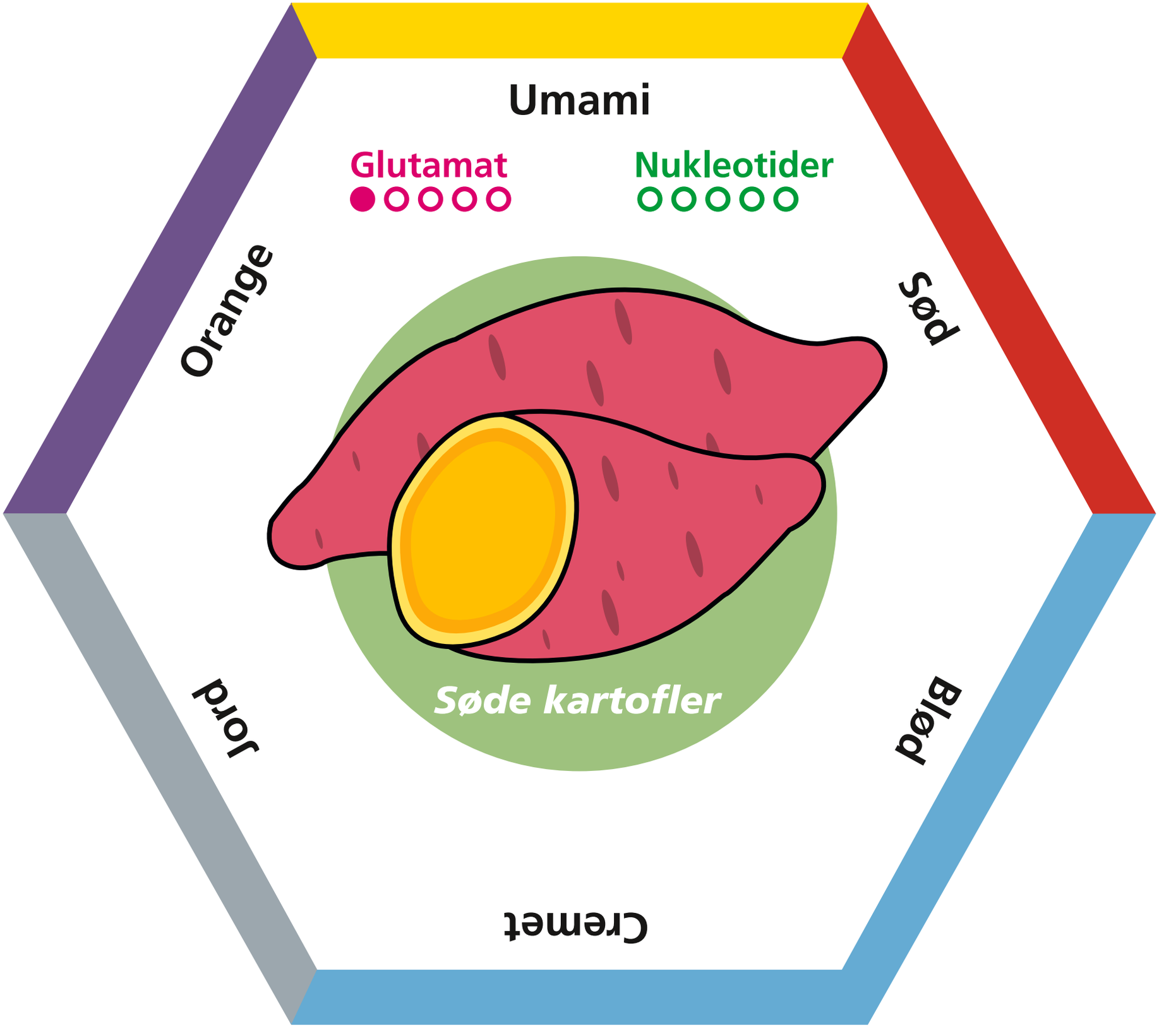
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Bitter
Krydret
Sprød
Fed
Hvidløg

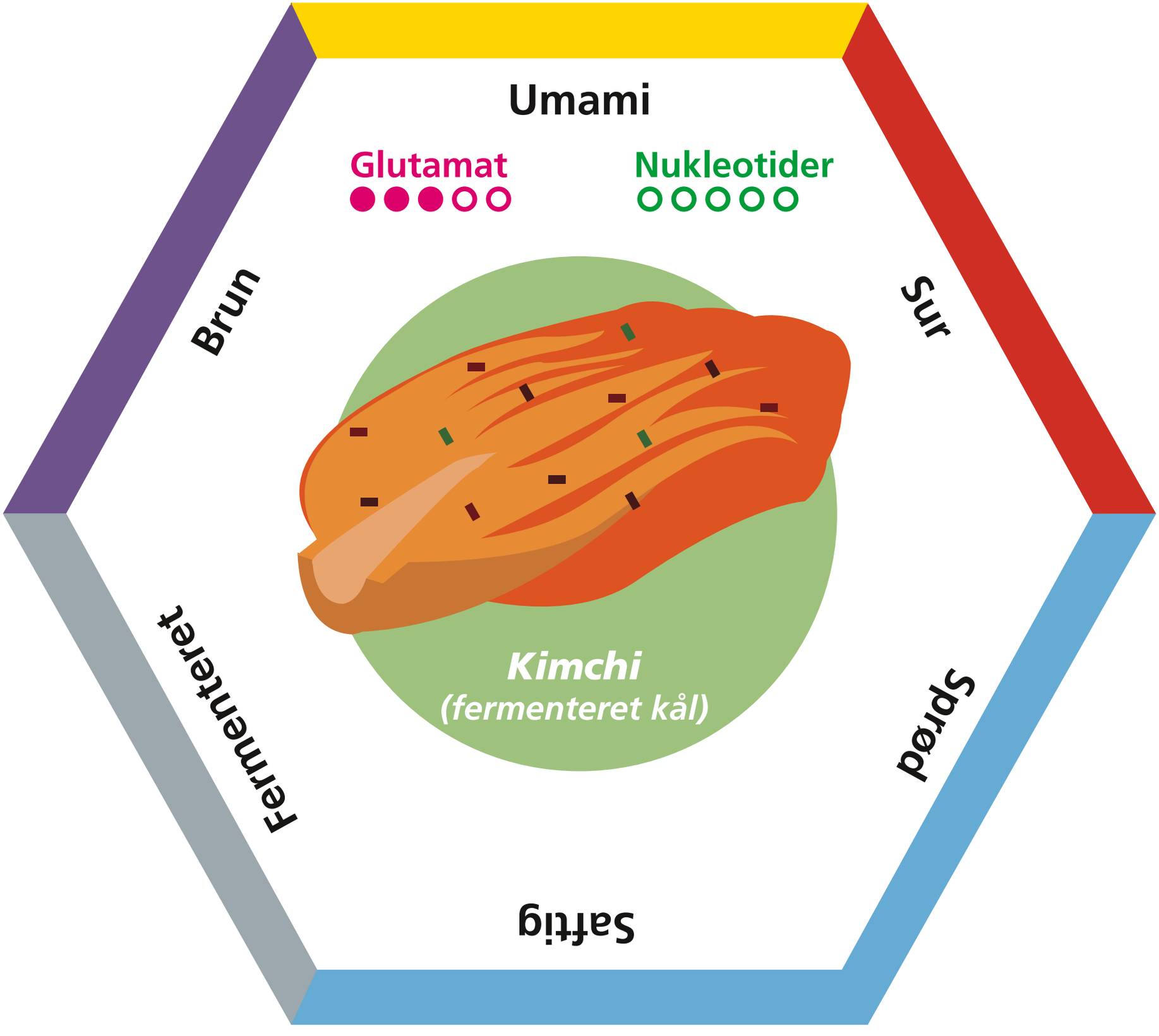
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Sød
Jord
Fast
Blød
Kartofler

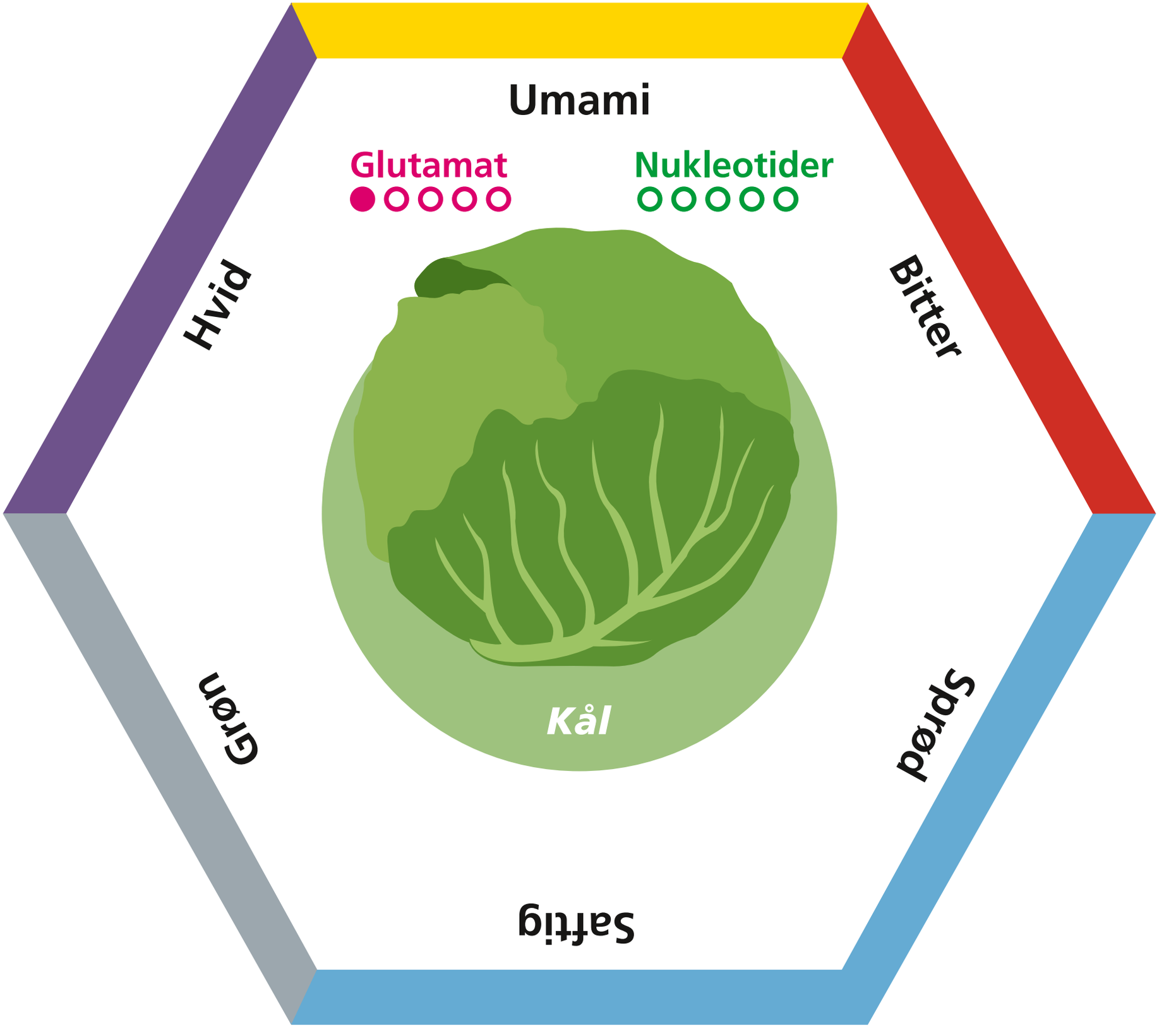
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Orange
Sød
Jord
Blød
Cremet
Søde kartofler

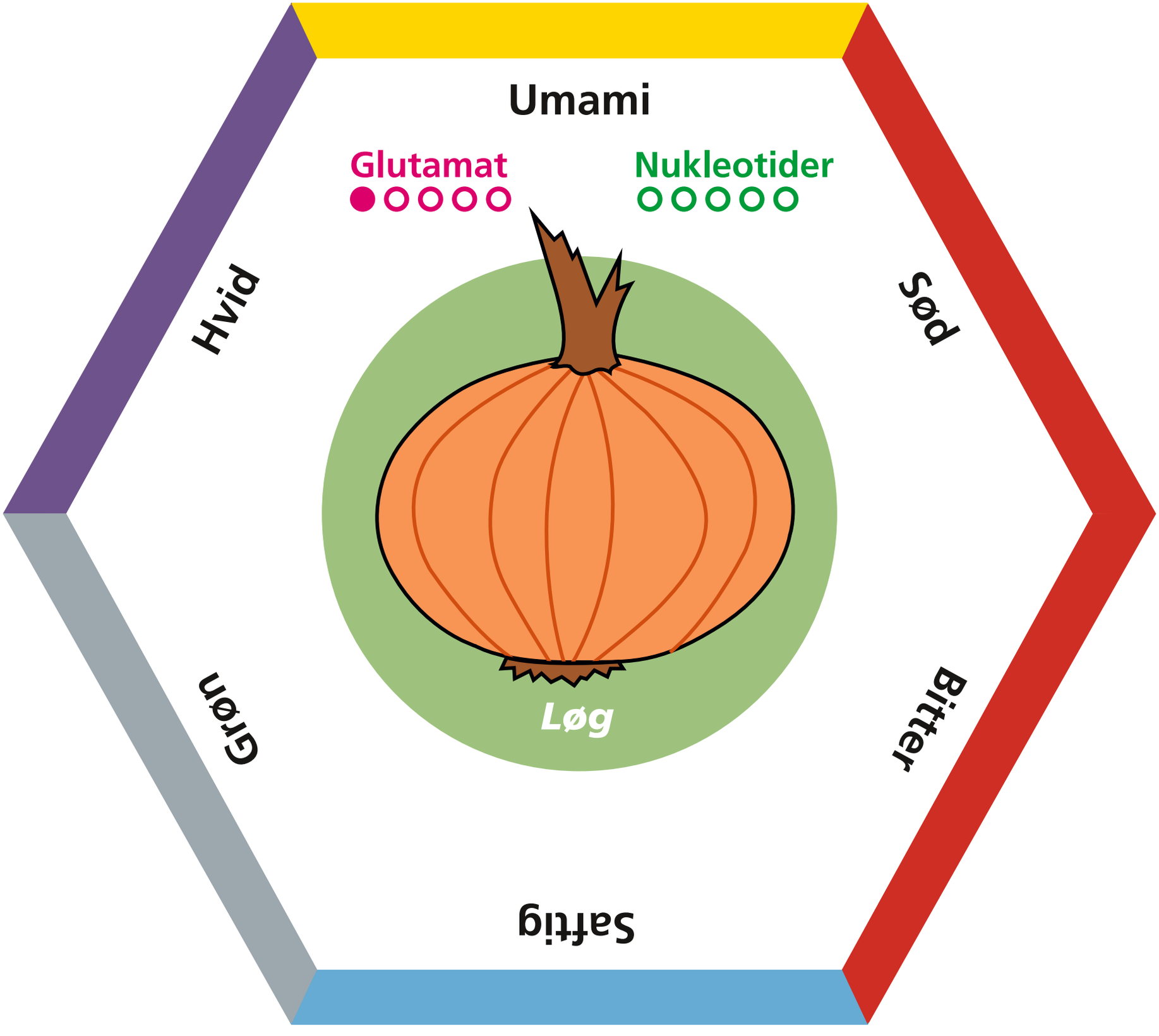
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Sur
Sprød
Saftig
Fermenteret
Brun
Kimchi
(fermenteret kål)

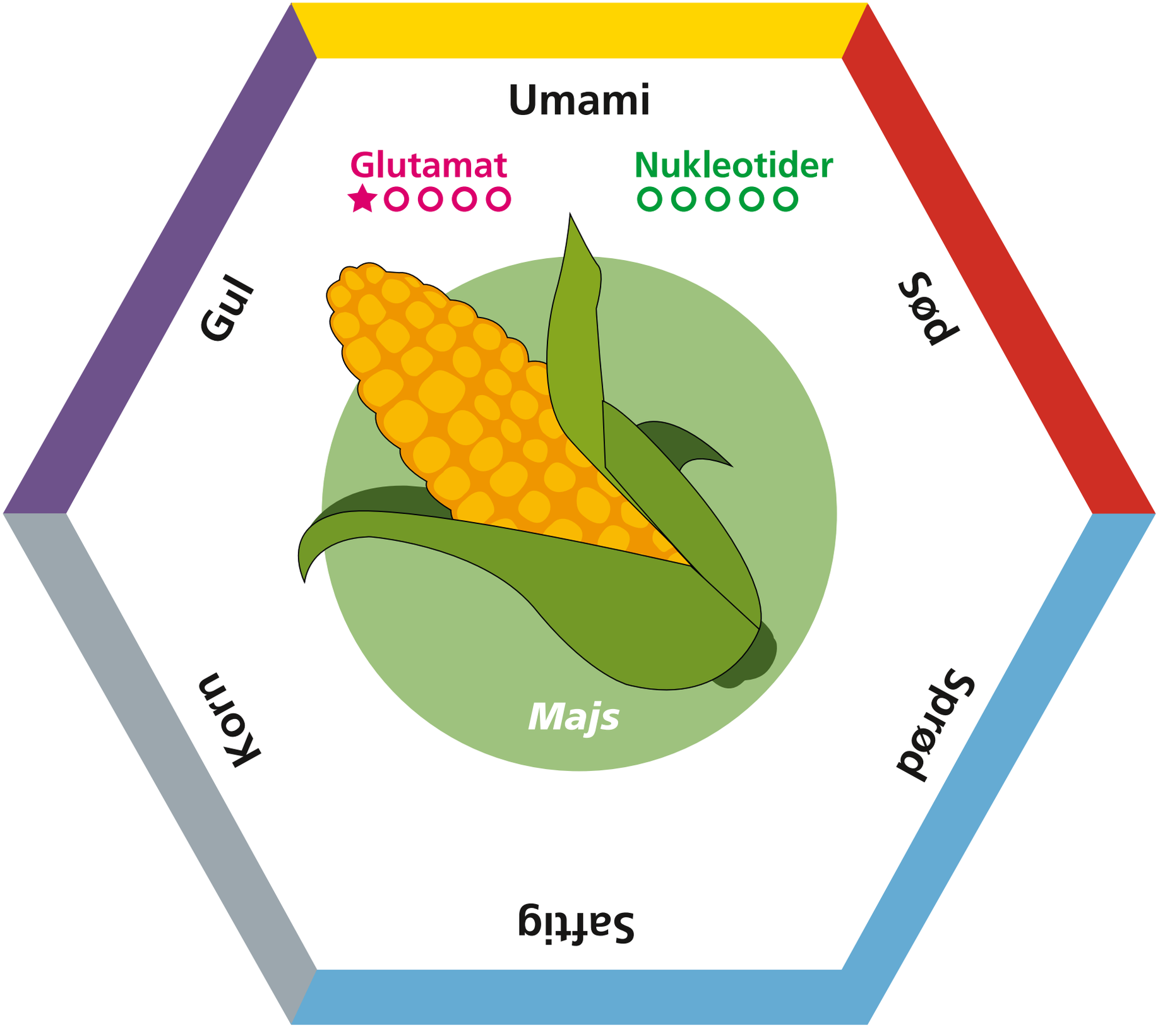
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Bitter
Grøn
Sprød
Saftig
Kål

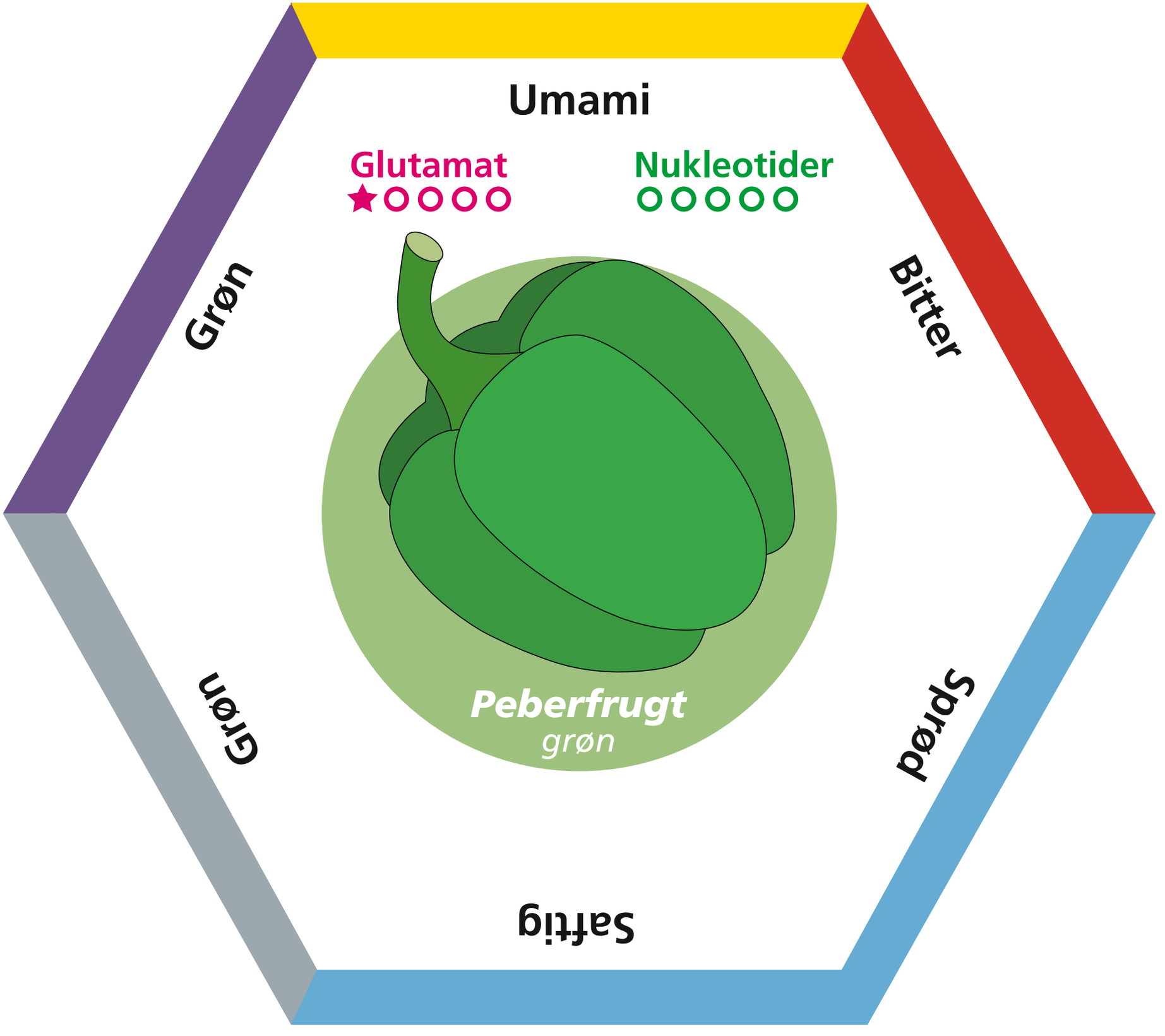
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Sød
Grøn
Bitter
Saltig
Løg

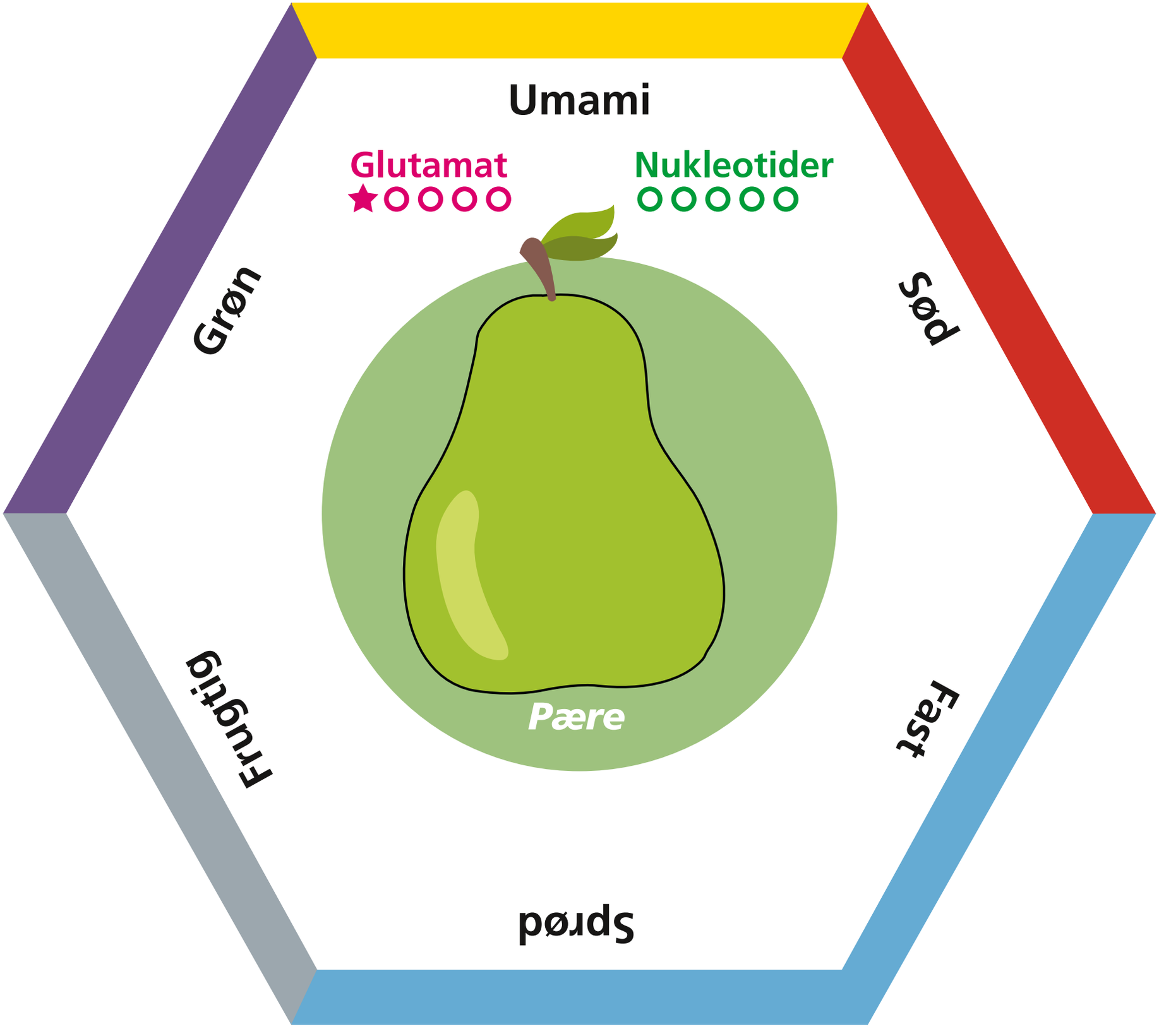
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Sød
Korn
Sprød
Saftig
Majs

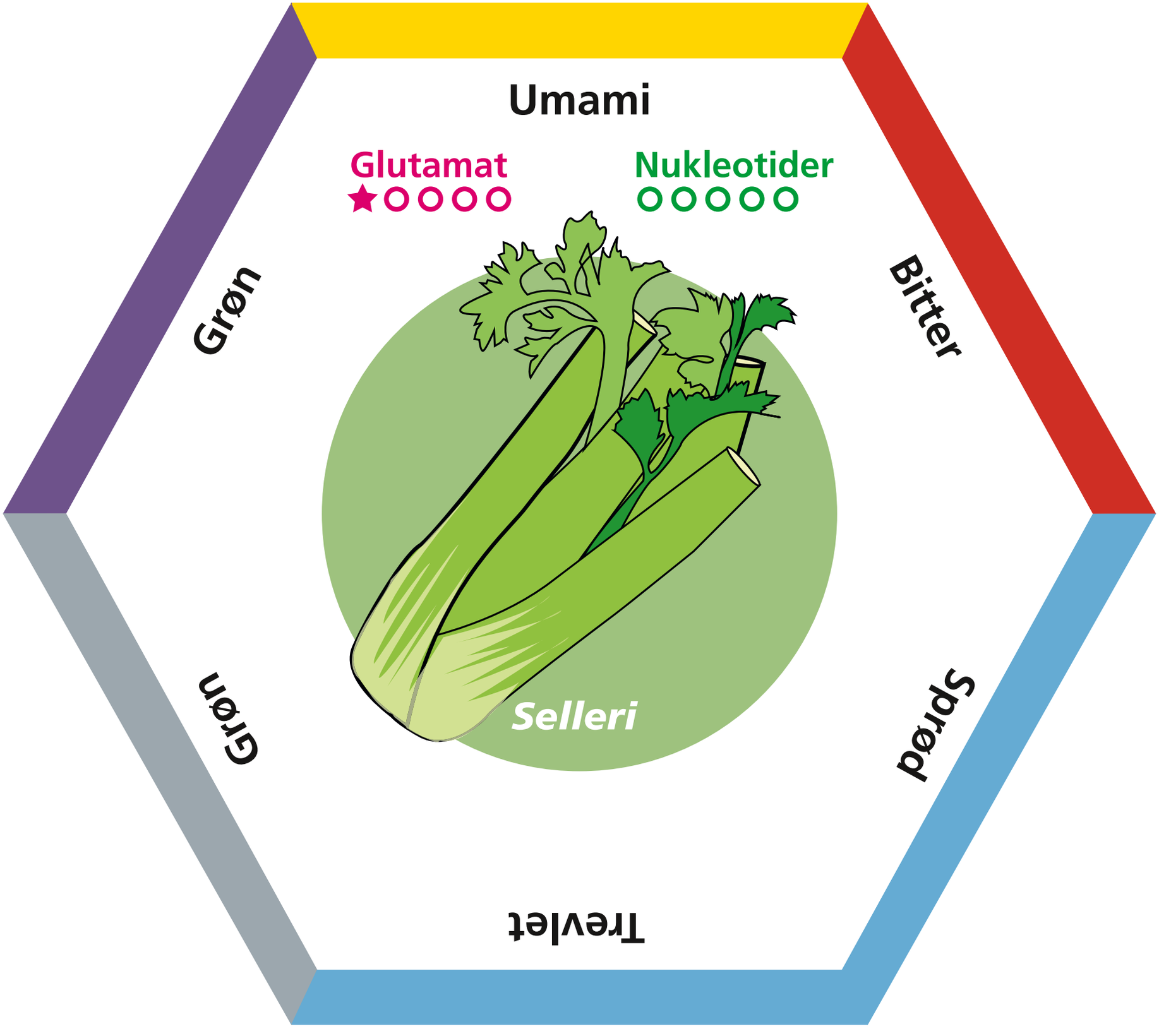
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Bitter
Grøn
Sprød
Saftig
Peberfrugt
grøn

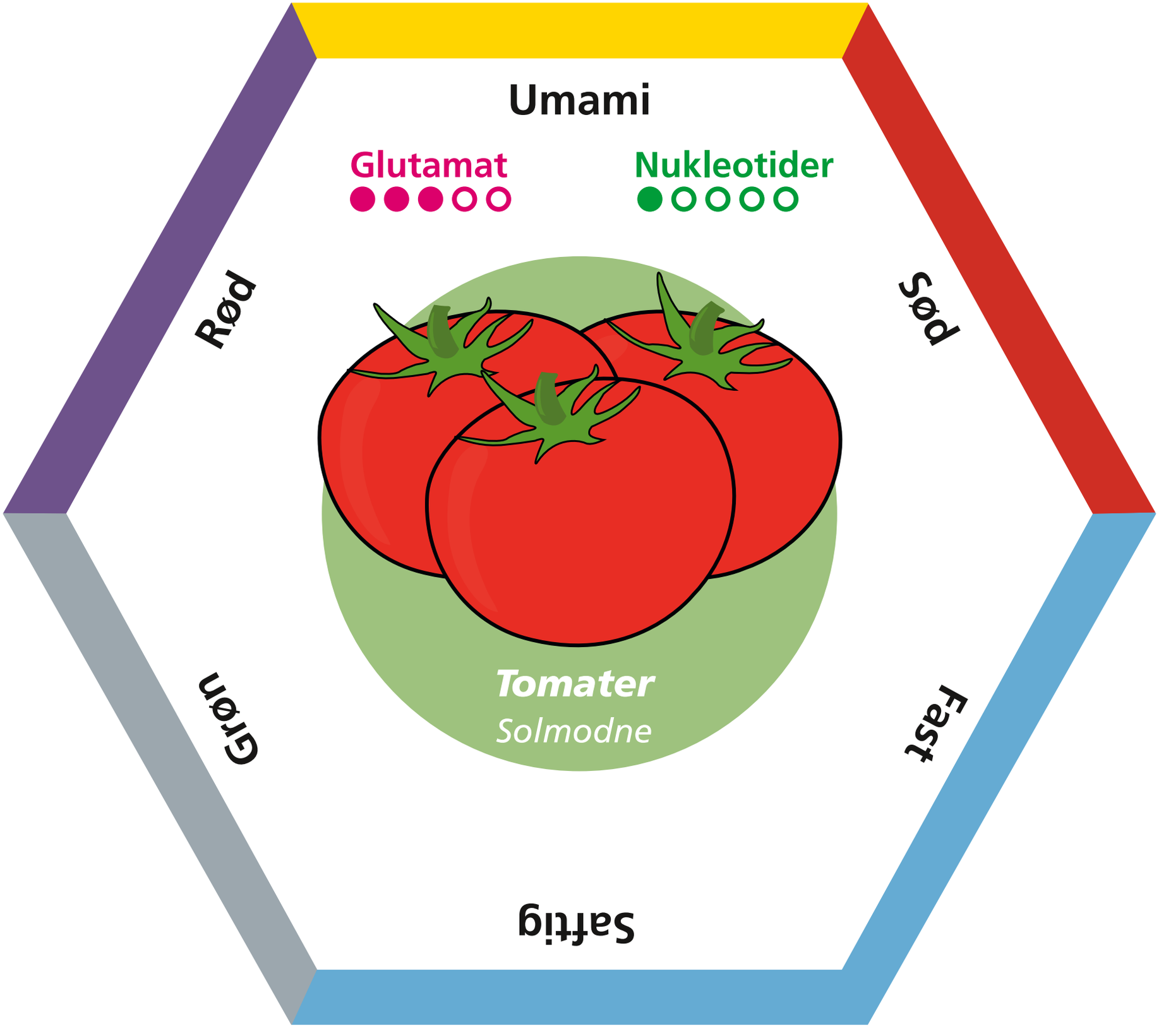
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Sød
Frugtig
Fast
Sprød
Pære

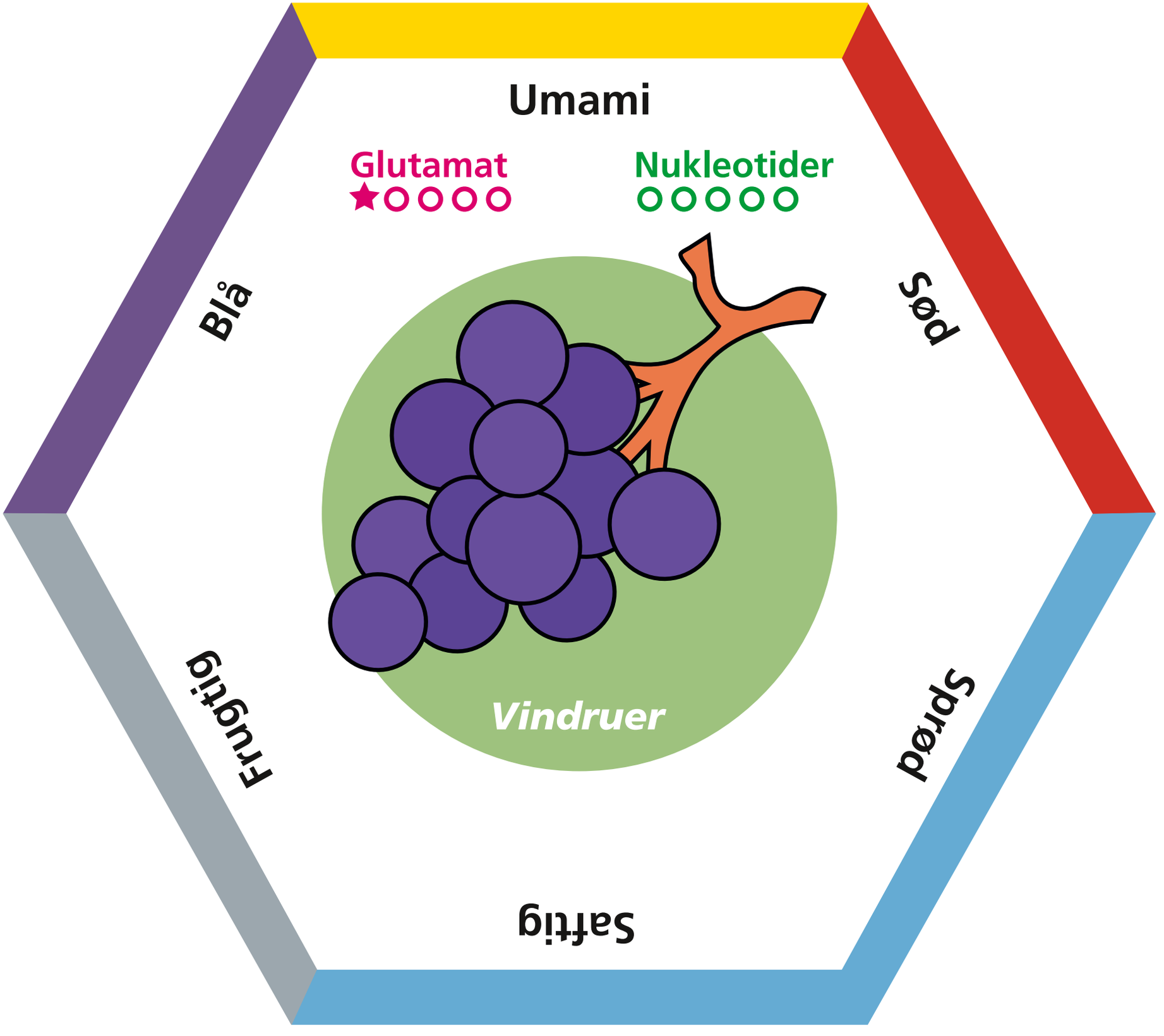
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Grøn
Bitter
Grøn
Sprød
Trevlet
Selleri

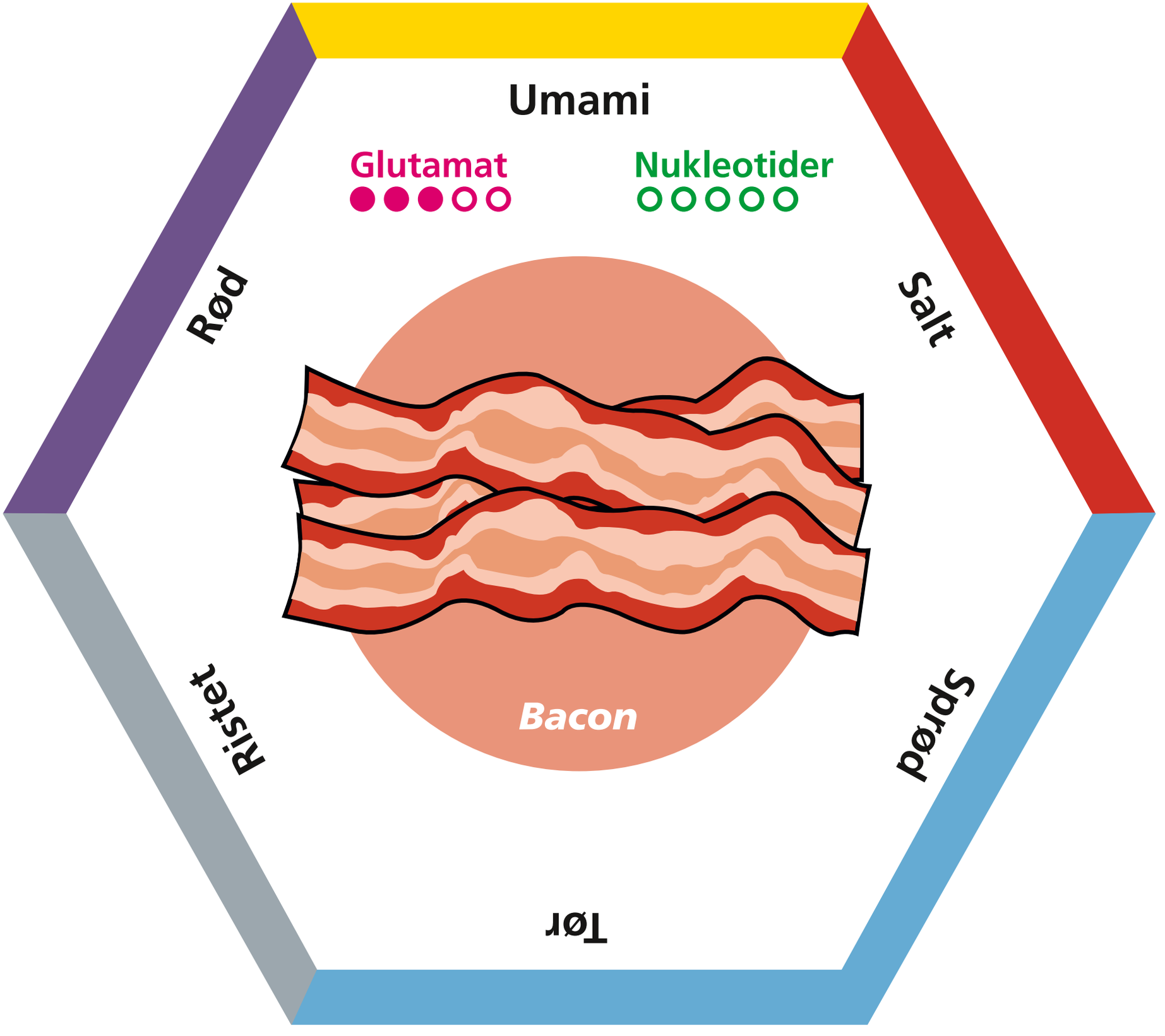
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Sød
Grøn
Fast
Saftig
Tomater
Solmodne

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Blå
Sød
Frugtig
Sprød
Saftig
Vindruer

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Salt
Ristet
Sprød
Tør
Bacon

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Umami

Glutamat ●●●○○

Nukleotider ○○○○○

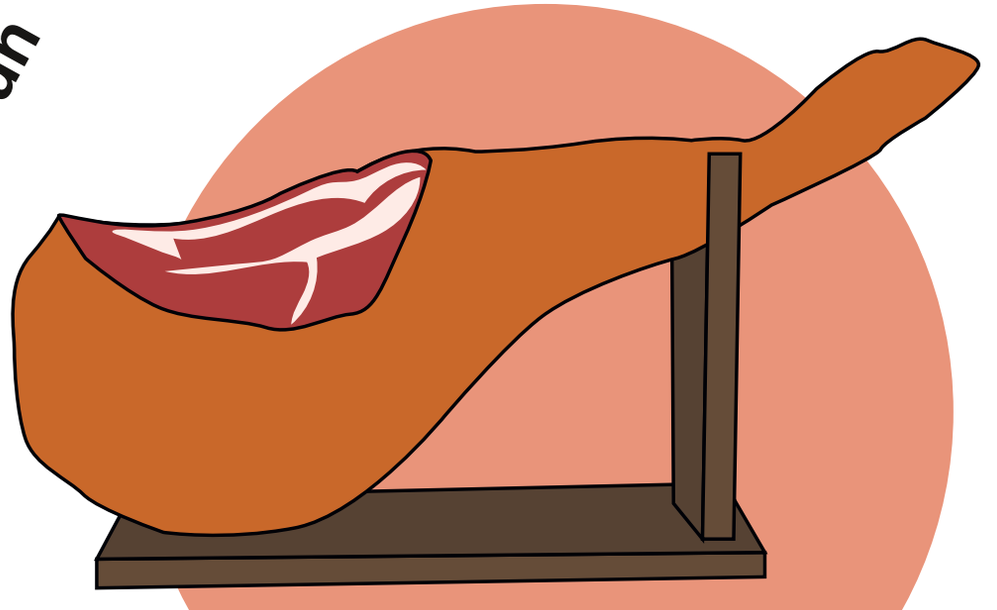
Brun

Salt

Ristet

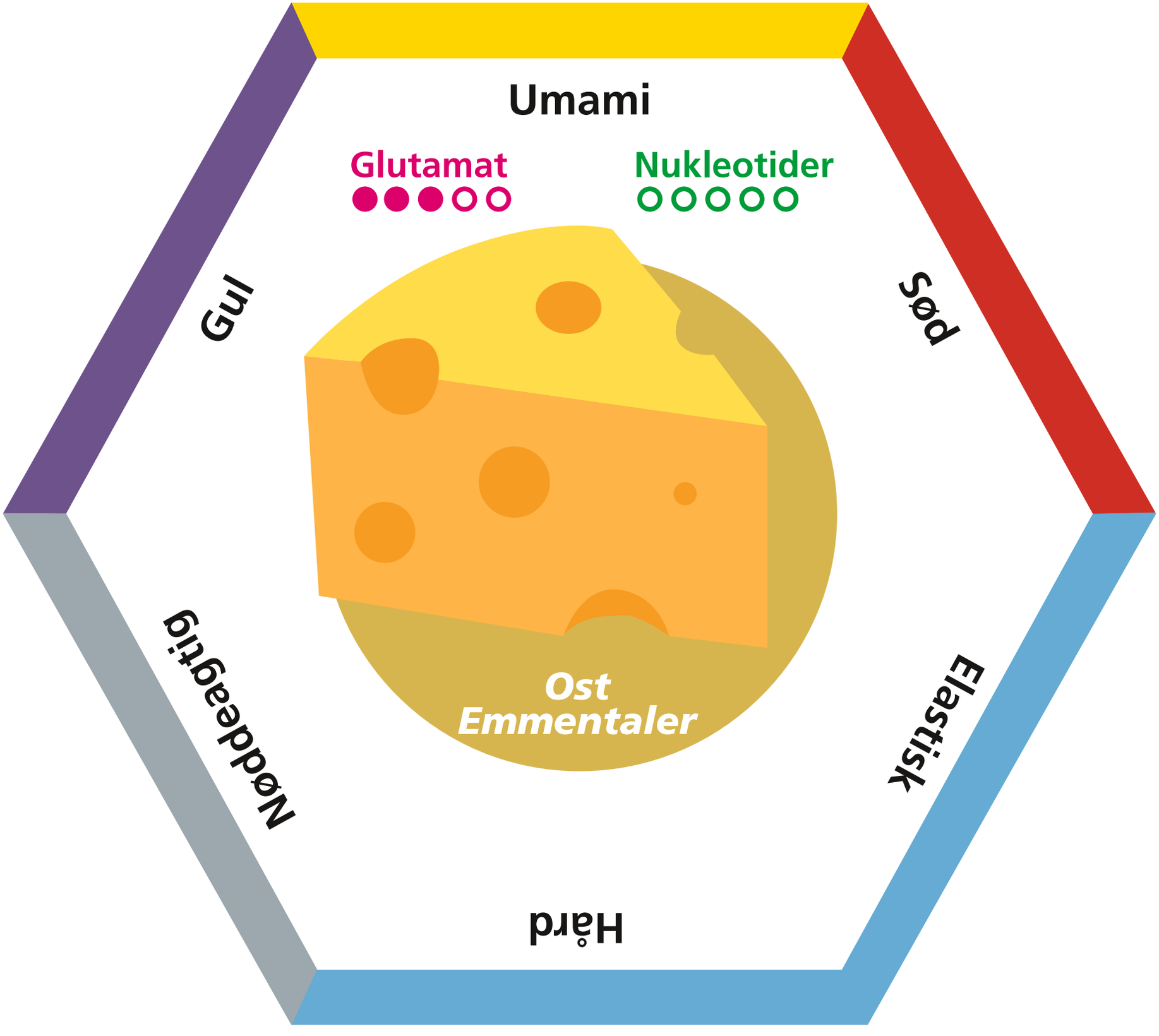
Sej

Tør

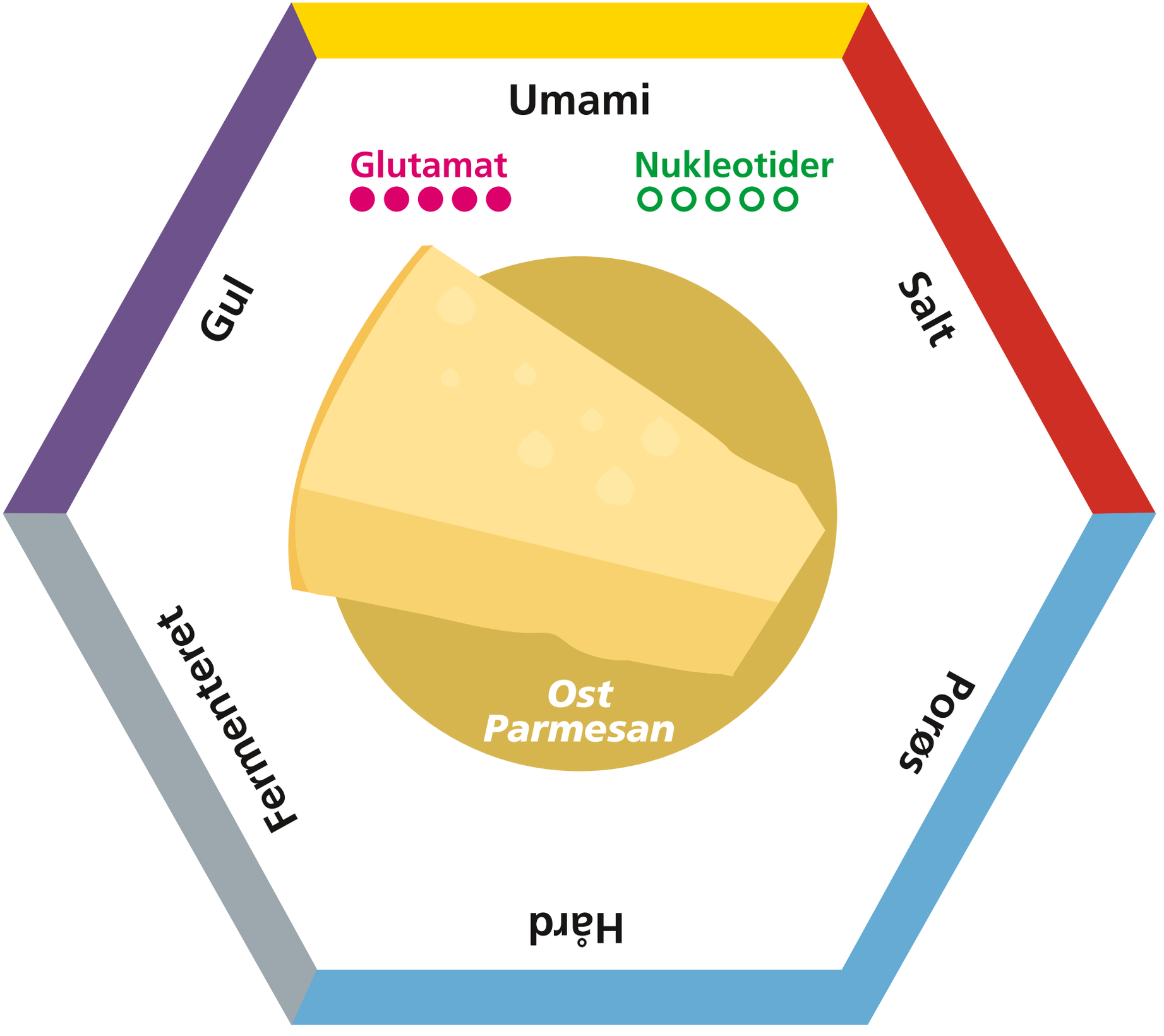


Lufttørret skinke

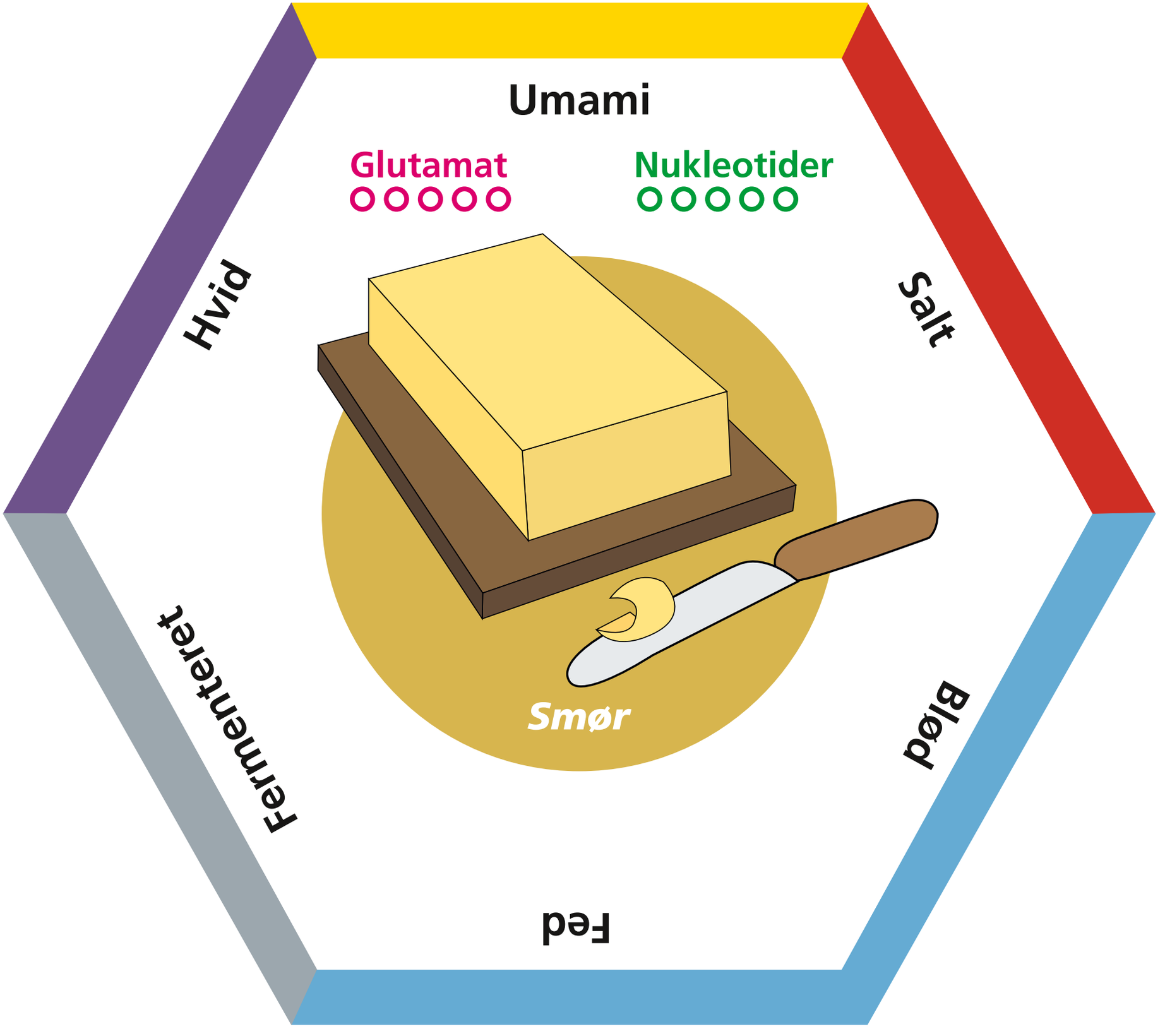
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Sød
Nøddeagtig
Elastisk
Hård
Ost
Emmentaler

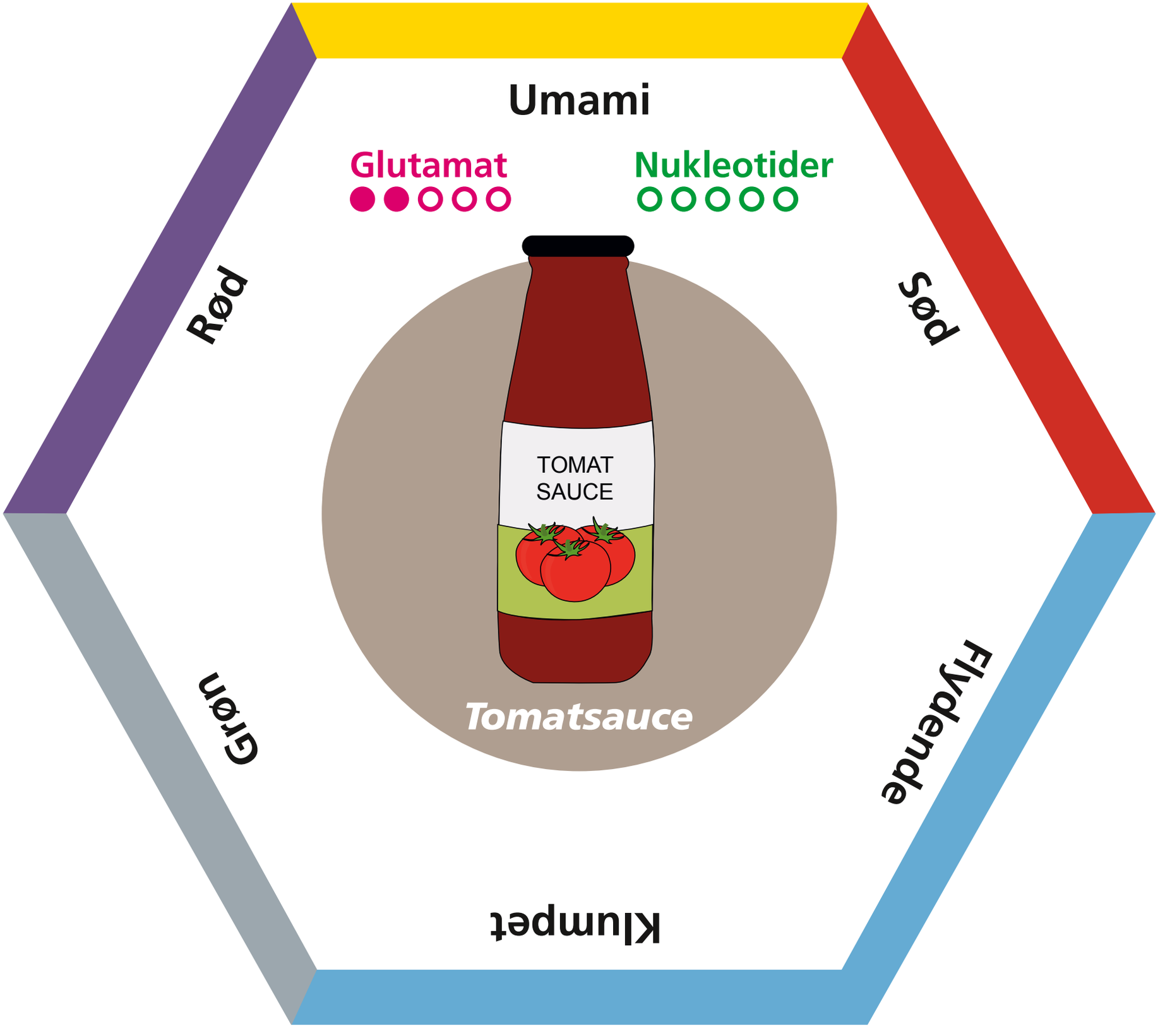
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Gul
Salt
Fermentert
Pors
Hård
Ost
Parmesan

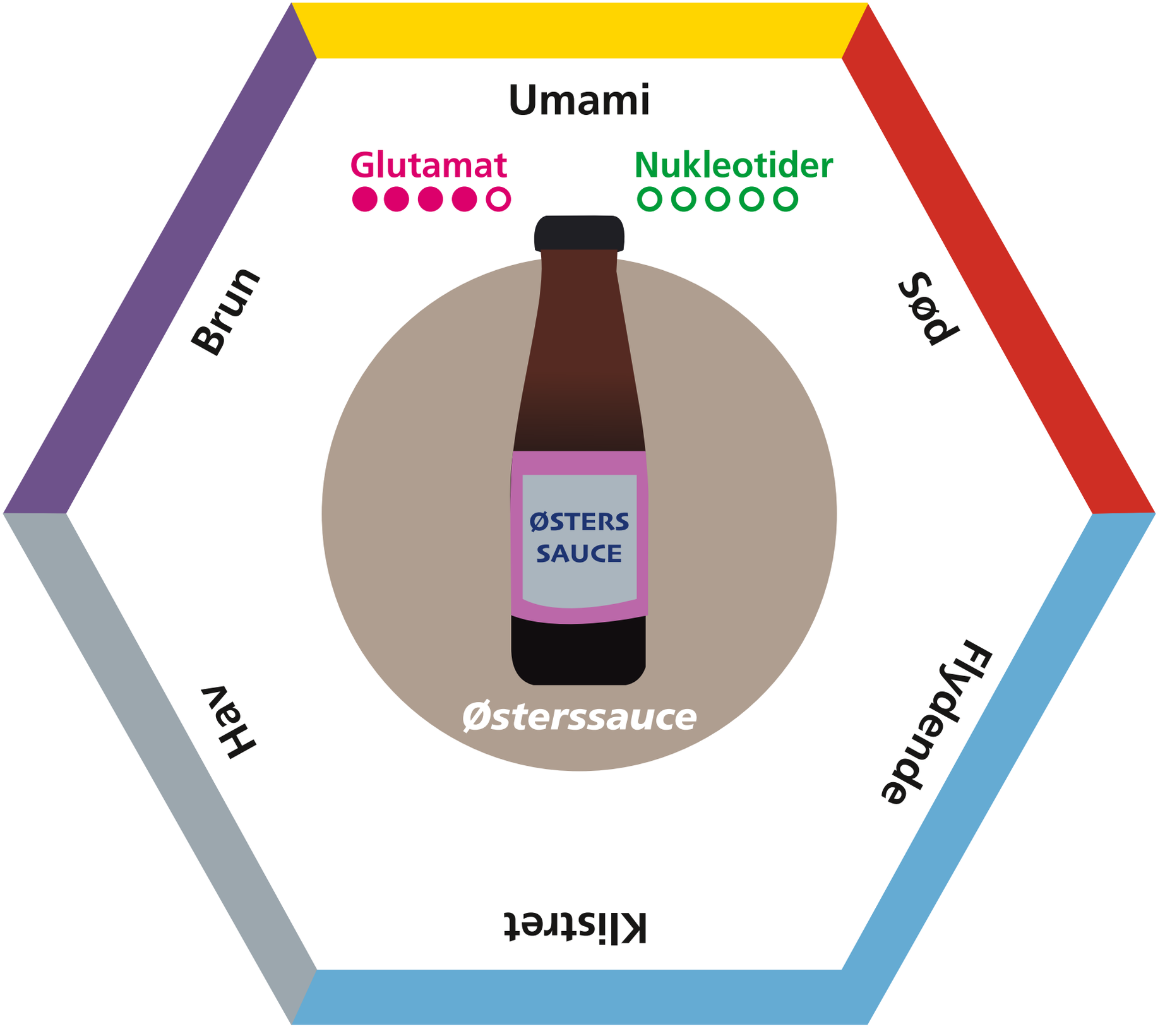
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Hvid
Salt
Fermenteret
Blød
Fed
Smør

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Rød
Sød
TOMAT
SAUCE
Grøn
Flydende
Klumpet
Tomatsauce

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET


Umami
Glutamat
Nukleotider
Brun
Sød
ØSTERS
SAUCE
Østerssauce
Høj
Flydende
Klistret

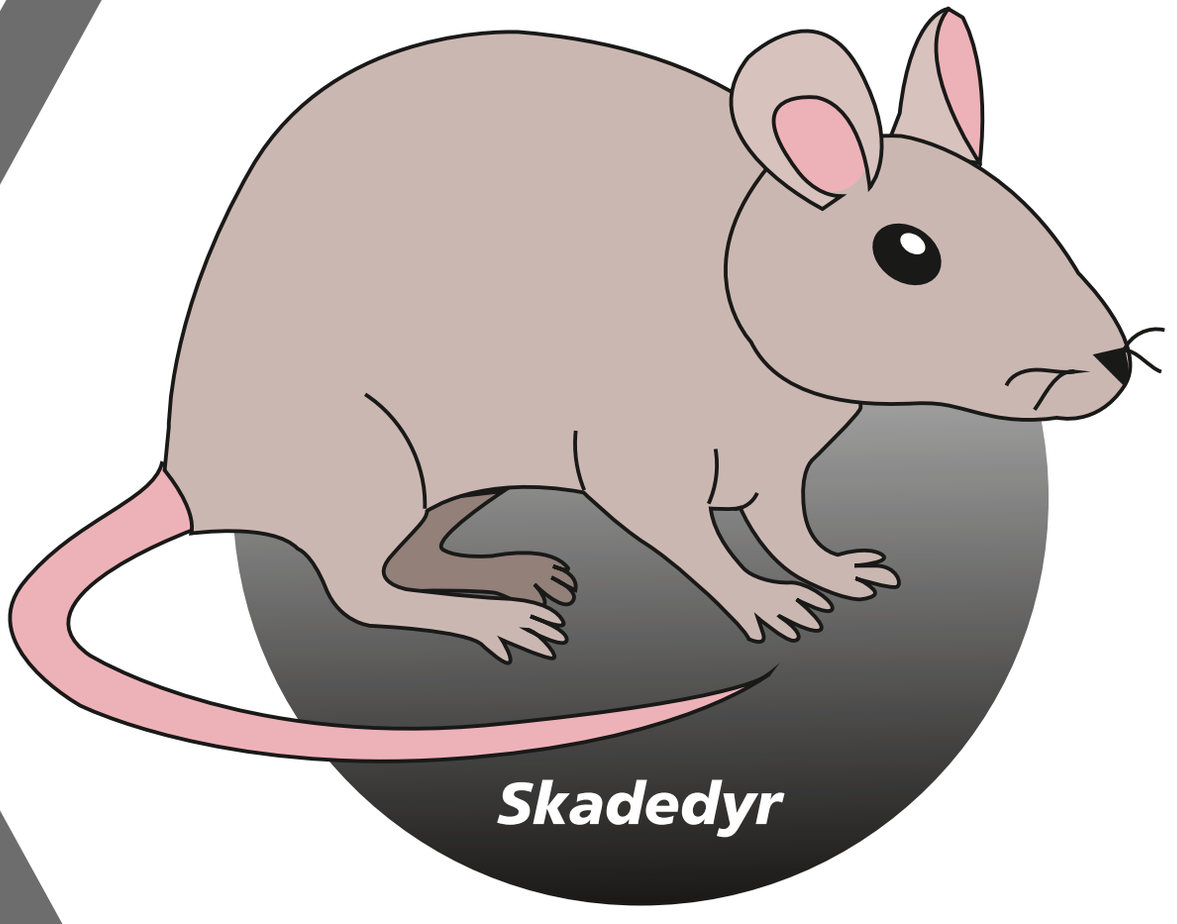
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Fysisk fordærv

Skadedyr

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

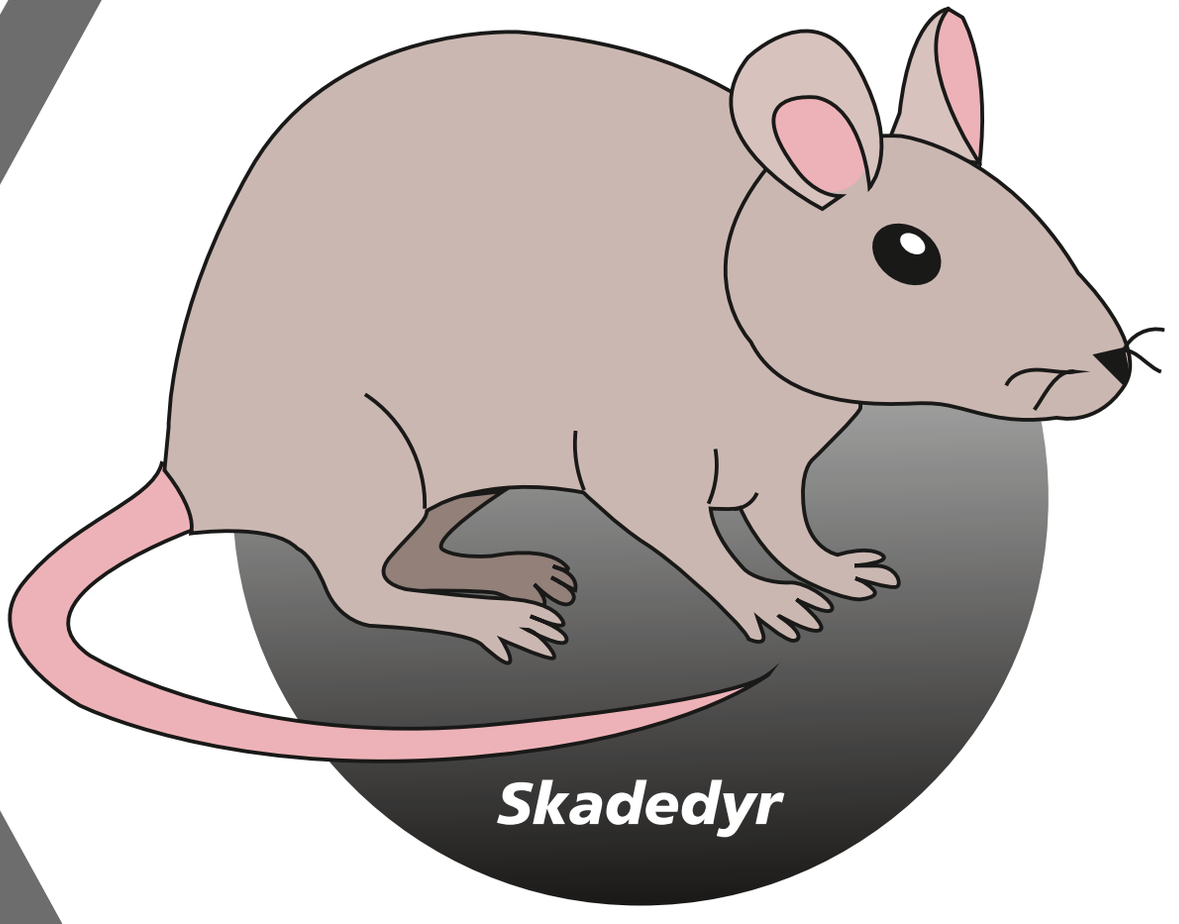
Fysisk fordærv



Skadedyr

Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

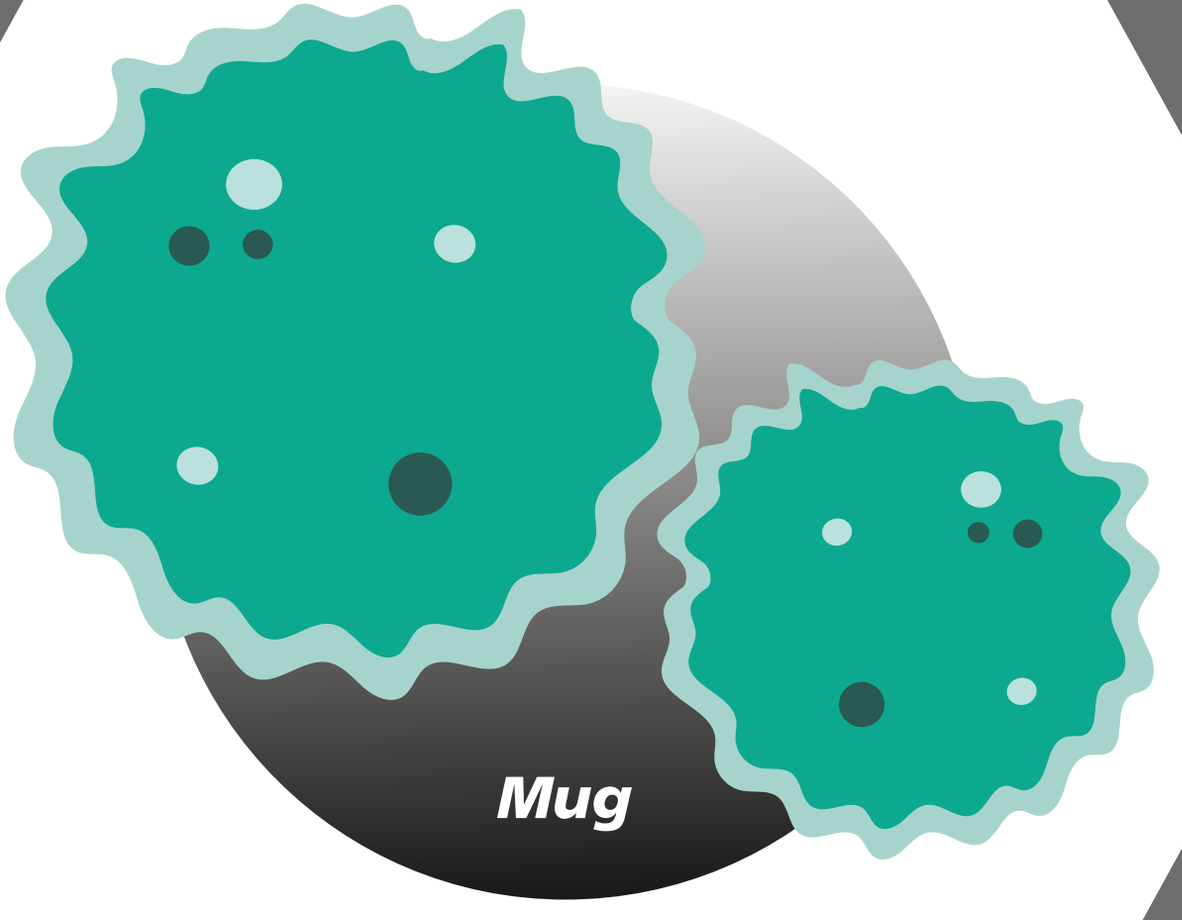
Fysisk fordærv



Skadedyr

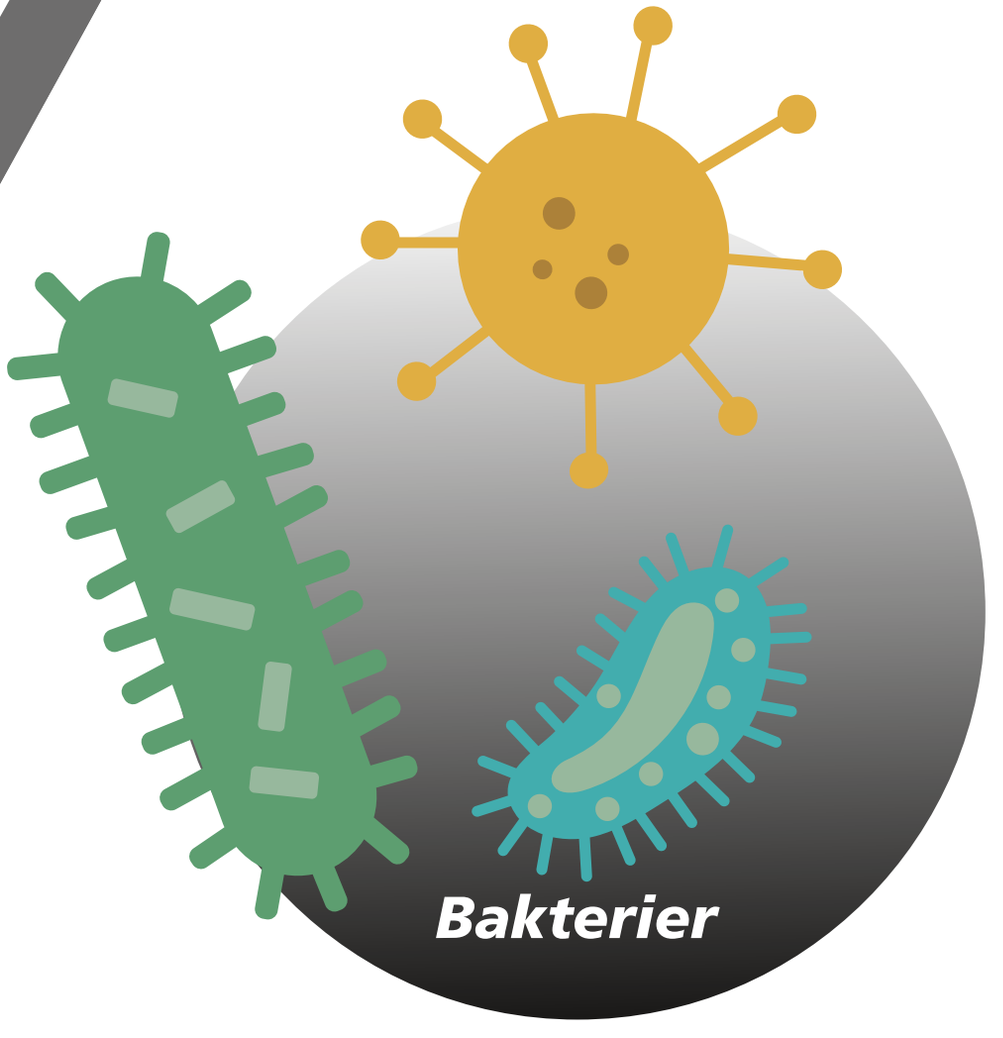
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Mikrobielt fordærv



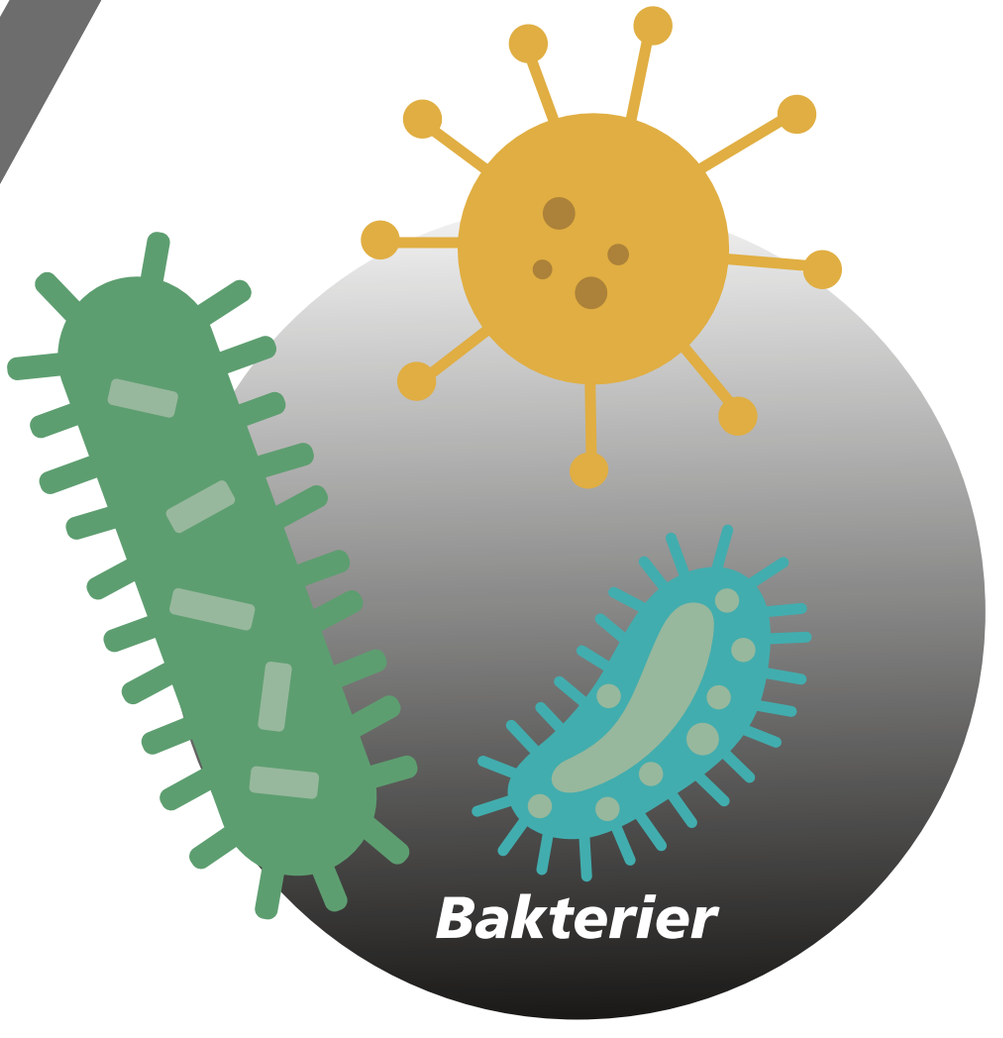
Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Mikrobielt fordærv



Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET

Mikrobielt fordærv



Cirkus Naturligvis
MÅLTIDSSPILLET
SMAG for LIVET