

# SMAG for KARTOFFEL

Lærervejledning



*Smag for kartoffel, tilsmagning i madkundskabsundervisningen en eksperimenterende og dialogbaseret tilgang*

**Ide og oplæg:**

Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Ledelse, Fødevarer og Service,  
Jacqueline Borgqvist, UC Sjælland Ankerhus  
Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Sundhedsfremme, Forebyggelse og  
Formidling, Janne Budek, UC Sjælland Ankerhus

**Med bidrag og værdifuld sparring fra:**

Lektor, projektleder- og koordinator Anette Kamuk UC Sjælland, Ankerhus  
Lektor UC Sjælland, Ankerhus, Agnete Hoffmeyer  
Lektor UC Sjælland, Ankerhus, Rikke Højer

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet som et redskab for undervisningen i faget Madkundskab. Materialet har fokus på smag og smagsdidaktik gennem eksperimenterende og dialogbasere praktiske øvelser samt opgaver. Materialet kan med fordel inddrages i andre fag.

Materialet er udarbejdet i samarbejde med SMAGforLIVET og støttet af Nordea-fonden 2014.

SMAGforLIVET - et landsdækkende center for smag støttet af Nordea-fonden [www.smagforlivet.dk](http://www.smagforlivet.dk)

The logo for NORDEA FONDEN consists of the words 'NORDEA' and 'FONDEN' stacked vertically in a white, serif, all-caps font against a dark grey rectangular background.

### ***SMAG for KARTOFFEL - Forord***

Materialet skal inspirere madkundskabslærere til en eksperimenterende og dialogbaseret undervisning med fokus på smag, hvor kartoflen inddrages som case.

I Faget Madkundskab skal eleverne tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider samt udvikle kompetencer, der får eleven til, at vælge og vurdere egne smags- og madvalg jf. undervisningsministeriets retningslinjer for Madkundskab.

Lærings- og vidensmålene for Madkundskab tager bl.a. udgangspunkt i råvarekendskab, anvendelse af madlavningsteknikker samt at eleverne kan træffe begrundede madvalg i forhold til f.eks. smag. Disse emner vil fremgå af materialet, hvilket relaterer sig til ønsket om, at eleven skal kunne håndtere emner som disse, der er en del af livet.

Materialet indeholder mål for undervisningen, fakta om kartoflen, en opskrift, opgaveark samt råd om tilsmagning i madlavning. Vi håber materialet kan give inspiration og redskaber til madkundskabslærerne til, at arbejde praktisk og teoretisk med mad og smag i faget Madkundskab.

## Indholdsfortegnelse

<i>Introduktion til lærervejledning</i> .....	5
<i>Mål og fokusområder</i> .....	5
<i>Læringsmål</i> .....	6
<i>Metoder og fremgangsmåde</i> .....	6
<i>Opgaver til eleven:</i> .....	8
<i>Mine smagsmål:</i> .....	8
<i>Lidt om mig</i> .....	9
<i>Fakta om kartofflen</i> .....	10
<i>Film: Eventyret om den vidunderlige kartoffel</i> .....	10
<i>Gode råd om smag og tilsmagning</i> .....	11
<i>Opskrift på kartoffel- porre- suppe med fremgangsmåde</i> .....	12
<i>Dialog omkring tilsmagning:</i> .....	12
<i>Smagspræference ark</i> .....	13
<i>Litteraturliste</i> .....	14

### ***Introduktion til lærervejledning***

Med udgangspunkt i fællesmålene i faget Madkundskab, skal eleverne lære, at gøre sig erfaringer med nye smagsoplevelser. I madlavning skal eleven trænes i tilsmagning og italesættelse af smag.

SMAG for KARTOFFEL tager udgangspunkt i en reflektiv, undersøgende, involverende og oplevelsesbaseret tilgang, så eleven lærer at tage hånd om sin egen og andres mad. Sanserne er desuden i spil, hvor der fokuseres på smage og italesættelse af smag, så eleven kan udforske smagsløgene. Undervisningen tilrettelægges så eleven får viden, færdigheder og kompetencer til, at begærde sig i madverdenen og træffe de rette smagsmæssige valg.

### ***Mål og fokusområder***

SMAG for KARTOFFEL henvender sig til elever i 4-7 klassetrin i faget Madkundskab. Men kan også bruges som materiale til elever der har Madkundskab som valgfag.

SMAG for KARTOFFEL har fokus på tilsmagning med en eksperimenterende tilgang. Elevens opgave er, at tilberede en kartoffelsuppe som skal tilsmages med de 5 grundsmage. Tilsmagningen af suppen skal danne grundlag for en begyndende italesættelse af det eleven smager.

SMAF for KARTOFFEL har fokus på:

#### **Råvarekendskab**

Eleven opnår kendskab til kartofflens anvendelse og smag

#### **Madlavning**

Eleven arbejder med at følge en opskrift for at opnå færdigheder indenfor en logisk arbejdsproces

#### **Tilsmagning**

Eleven opnår kendskab til tilsmagning af mad.

Målsætningen er at eleverne gennem tilsmagning og det at tale om smag, skal kunne udvide et smagssprog, som skal føre til begrundede valg af fødevarer.

Efter eleven har arbejdet med materialet skal der være en oplevelse af:

At kunne benytte en opskrift som føre til et velmagende måltid for den enkelte.

At fokus på tilsmagning undervejs giver et velmagende måltid for den enkelte.

At madlavning og tilsmagning giver et socialt rum hvor der er plads til kreativitet

## Læringsmål

Med inspiration fra Fælles målene for Madkundskab er her formuleret hvilke konkrete mål eleven vil opnå, ved at arbejde med Smag for Kartoffel. Du som lærer vil kunne definere flere læringsmål som er tilpasset elevens kompetencer og faglighed, hvis nødvendigt.

Der fire kompetenceområder som er opstillet for faget, rummer hver forskellige læringsmål, men i materialet er der fokus på to mål. De læringsmål eleven vil opnå færdigheder og viden indenfor er:

Kompetencemål:	Læringsmål:	Udfordring/ opgave:
Fødevarerbevidsthed: Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til smag.	Råvarekendskab: Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag.	Anvendelse af kartofflen og tilsmagning af kartoffel-porresuppe.
Madlavning: Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte smagsidéer i madlavningen	Smag og tilsmagning: Eleven kan tilsmag og krydre maden.	Tilberedning af kartoffel-porresuppe, så den bliver velsmagende for eleven

### Råvarekendskab:

I undervisningsforløbet skal eleven udvikle et kendskab til kartofflen og dens oprindelse, anvendelse for, at kunne bruge denne viden i praksis. Senere i forløbet, kan undervisningsmaterialet udvides med andre relevante emner så eleven får endnu større kendskab til råvarer og deres anvendelse.

### Madlavning:

Eleven skal i forløbet udvikle kendskab til madlavningsteknikker som kan anvendes i praksis. Eleven skal lave en kartoffel- porresuppe ud fra en opskrift og lærer derved om. Yderligere skal eleven tilsmage suppen med 5 forskellige smage og får derved kendskab til mængdeforhold. Eleven kan notere ned, hvor meget der tilsættes i suppen og derved udvikler sin egen opskrift og navngive suppen. Dermed omsætter eleven ideer til tilsmagning i madlavningen. Eleven udvikler sin smagspræference ud fra arbejdet med grundsmage og italesættelse af smag. Undervisningen tilrettelæggelse med eksperimenter, øvelser, opgaver og dialog og udvikling af et sprog de kan få eleven til at træffe begrundede smagsvalg. Senere i forløbet, kan materialet udvides til at eleven arbejder med mere avancerede opskrifter og teknikker.

## Metoder og fremgangsmåde

Hver elev skal have et eksemplar af elevhæftet, som de skal bruge gennem forløbet. Hvis det har interesse (nødvendigt) og der er tid til det, kan du som lærer, inddrage andet relevant materiale, som eleverne kan arbejde med.

Elevhæftet indeholder de nødvendige oplysninger og opgaver som eleven skal bruge for at arbejde med SMAG for KARTOFFEL.

**Mine Smagsmål** skal få eleven til at reflektere over hvordan han/hun kan opnå et større kendskab til flere råvarer, og udvikle sine smagspræferencer ved, at smage på nye fødevarer.

## Smag for livet

**Lidt om mig** er en opgave, hvor eleven kort skal beskrive lidt om det at være i et køkken f.eks. hvem der er deres mad idol, hvad de kan lide ved at være i et køkken og hvad de kunne tænke sig, at smage.

**Fakta om kartoflen** fortæller kort om kartoflen og hvad den f.eks. kan anvendes til. Eleven kan bruge sin iPad og se filmen: "Eventyret om den vidunderlige kartoffel", som er en sjov og underholdende film.

Eleven kan finde **gode råd om smag og tilsmagning**, som er tænkt som gode råd før der arbejdes med tilberedning og tilsmagning af kartoffelsuppen. Men også som generel viden der kan bruges i madlavningen - både i skolen og hjemmet.

Elevhæftet indeholder derudover en **opskrift på kartoffelsuppe**, som eleven skal tilberede og tilsmage. Under tilsmagningen af suppen arbejder eleverne eksperimenterende med tilsætningen af de forskellige smage. Eleverne diskutere i arbejdsgrupper mængden, og finder frem til en fælles smag for suppen. Du kan som lærer indgå som vejleder for og stille spørgsmål til hvilke smage som er mest fremtrædende eller om der mangler smag.

Til sidst er der et **smagspræference ark**, hvor eleven kan smage på forskellige fødevarer og skal beskrive smagen.





Smag for livet

*Lidt om mig*

Navn:

Skole:

Klasse:

Min livret:

Mit Mad- Idol:

Det kan jeg bedst lide, at lave i et køkken:

Det jeg ikke kan lide at lave i et køkken:

Det bedste jeg har smagt

Det værste jeg har smagt:

Det kunne jeg godt tænke mig, at smage:

### *Fakta om kartoflen*

Kartoflen er kartoffelplantens underjordiske stængelknold og knolden har lange tynde navlestreng, der er forbundet med moderplanten. Kartofflen har været en vigtig del af føden i Danmark i de sidste 250 år, men egentlig stammer den fra Sydamerika.

*Ernæring:* Kartofflen indeholder meget kulhydrat i form af stivelse, lidt protein, kostfibre og meget lidt fedt. Kartoffler indeholder meget C- vitamin, B- vitamin og mineralet kalium, som er godt for knoglerne (kilde). Kartoffler mætter godt pga. stivelsesindholdet og kostfibrene. Derudover indeholder kartofler meget vand.

Kartofler har en sødlig smag, men kan også smage lidt bittert og syrligt.

*Anvendelse:* Kartofflen kan anvendes på mange forskellige måder. De kan f.eks. koges, frituresteges, steges, og bages. Kartoffler kan derudover anvendes til kartoffelmel, pomfritter og chips.

*Kartoffeltrends:* Kartofflen er blevet brugt på mange forskellige måder gennem tiden. I starten blev kartoflen brugt som foder til dyr. Omkring **1770** brugte man kartoflen til stuvning, som laves på mælk, smør og mel. I **1830'erne** blev kartofler brugt til, at lave kartoffelmel af i hjemmet. Ofte serveres kød eller fisk til kartoflerne. I **1950'erne** var kartoffel- porresuppe, kartoffelfrikadeller, kartoffelkroetter, kartoffelmos og kartoffelsalat populære. I **1960'erne** brugte man kartofler som suppe, mos, i salater, fars, som pålæg og til jævning. I **1970'erne** kartoffelfrikadeller, kartoffelkroetter (lavet af mos), kartoffelpandekager, Rösti, bagte kartoffel, ovnstegte kartofler og hasselbagte kartofler var populære retter. I **1980'erne**. I **1990'erne**... I **2000** og fremefter blev mange af de gamle opskrifter er blevet taget op igen eller fornyet. I dag spiser man f.eks. også Pommies Frites, kartoffelmos og hasselbagte kartofler.

*Film: Eventyret om den vidunderlige kartoffel*



*Gode råd om smag og tilsmagning*

1. Smag retten til undervejs
2. Øv dig i, at smage på og dufte til maden. Brug de 5 grundsmage.
3. Hvis en ret smager for meget af en grundsmag, kan du bruge en af de andre til, at balancere smagen med:
  - Smager retten for sødt, kan du tilsætte noget surt eller bittert.
  - Smager retten for surt, kan du tilsætte noget sødt eller salt.
  - Smager retten for salt, kan du tilsætte noget søt.
  - Smager retten for bittert, kan du tilsætte noget sødt

Smag for livet

### *Opskrift på kartoffel- porre- suppe med fremgangsmåde*

Suppe af kartoffel, porre og persillerod

- smag til med salt, sukker, æbleeddike, tabasco og fløde

3 personer

#### **Ingredienser:**

350 g kartofler

200 g persillerødder

1 liter grønsagsbouillon (2 tern i 1 liter lunkent vand)

2 porrer

Tabasco, æbleeddike, fløde, sukker og salt

#### **Fremgangsmåde:**

1. Skræl kartofler og persillerødder
2. Skær kartofler og persillerødder i små tern
3. Rens porren, og skær den i små skiver
4. Bland bouillon i 1 liter vand
5. Find en stor gryde, kom bouillon og grøntsagerne i
6. Lad det koge i ca. 25 min
7. Blend suppen
8. Kom suppen tilbage i gryden
9. Smag til med tabasco, start med 1 dråbe og smag. Hvad syntes du? Skal der mere i?
10. Smag til æbleeddike, start med 1 tsk. og smag. Hvad syntes du? Skal der mere i?
11. Smag til med fløde, start med 1 tsk. Hvad syntes du? Skal der mere i?
12. Smag til med sukker, start med ¼ tsk. Hvad syntes du? Skal der mere i?
13. Smag til med salt, start med 1 knsp. Hvad syntes du? Skal der mere i?

#### ***Dialog omkring tilsmagning:***

Under tilsmagning er det vigtigt, at have en dialog. Dette kan bl.a. gøres ved nogle hjælpespørgsmål som:

1. Hvordan synes du det smager?
2. Hvad kan du lide ved smagen?
3. Hvad kan du ikke lide ved smagen?
4. Hvad synes du der mangler for at det smager som du synes det skal smage?
5. Hvad minder det dig om?
6. Hvad kan gøre anderledes næste gang?
7. Hvis du ikke kan lide suppe, hvad skal der gøres anderledes næste gang for, at forbedre den?

Smag for livet

### *Smagspræference ark*

Smag på forskellige fødevarer og skriv om dine oplevelser på smagsarket.

#### Den stærk smag

Den stærke smag er ikke en grundsmag, men er en følelse i munden. Den stærke smag kan føles som en prikken på tungen eller at det gør ondt.

Den stærke smag kan få andre fødevarer til, at smage af mere.

Bliver din mad for stærk, kan du tilsætte sukker.

Den stærke smag, kan forstærke den salte, sure og bitre smag.

#### Prøv fx med et stykke chili:

Smag på et stykke chili.

Prøv at drikke lidt vand. Hvordan føles det? Dæmper det den stærke smag?

Prøv at drikke lidt mælk. Hvordan føles det? Dæmper det den stærke smag?

#### Opgaveark:

Prøv derefter at smage på andre fødevarer, som fx. mejeriprodukter, frugt, nødder, grøntsager.

Fødevarer:	Hvad føler du i munden/ kroppen når du smager på det?

Udfyld skemaet med de grundsmage du kender, som findes i Norden:

Grundsmage:	Fødevarer med grundsmagen:
Sødt	
Surt	
Salt	
Bittert	
Umami	

Smag for livet

### *Litteraturliste*

Bøger:

Siggaard, Niels: Fødemidlerne i ernærings- historisk Belysning, København, Nielsen og Lydiche (Axel Simmelkiær), 1945

Dam, Folmer og Elgstrm, Agnes: Vores Levnedsmidler, 8. udgave, Sorø Svegårds Forlag, 1968

Dansk Landbrugsmuseum, Nr. 13: Dansk Madhistorie: Fra fortid til nutid, Dansk Landbrugsmuseum, 2012

Algreen, Else og Engelstoft, Jesper: Gyldendals Blå Kogebog, 2. oplag, Nordisk Forlag, København, 1964

Algreen, Else m. fl.: Gyldendals Kogebog, Nordisk Forlag, København, 1979

Skovgaard- Petersen, Anne og Bloch, Hanne: Gyldendals store Kogebog, 2. udgave, 1. oplag, Nordisk Forlag A/S, København, 2002

Hjemmesider:

<http://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Faelles-Maal>