



SMAG for LIVET

SMAGSPAKKEN: Madpakke med et twist

Hvordan bliver madpakken en succes og en god smagsoplevelse?

Start med brød og pimp den med noget sprødt, blødt, rødt og noget grønt

Når vi smager, bruger vi alle sanser: syns-, høre-, lugte-, føle- og smagssansen. Prøv når du smager at være opmærksom på, at lys, lyd, lugt, temperatur, tekstur og konsistens også har betydning for hele smagsoplevelsen.



Prøv at sammensætte madpakken således at følgende elementer er i spil:

I. God balance i SMAGEN- de 5 grundsmage

Det sure: citron, eddike, surmælksprodukt og æble fx i dressing og i surdejsbrød

Det søde: gulerodsstave og evt. lidt sukker i dressingen

Det salte: en anelse salt i brød og dressing- prøv evt. også at tilsætte kapers eller oliven

Det bitre: salat, grøn peber, persille, timian. Brug det frisk eller stegt sammen med kød/kyllingefilet

Umami-smagen giver en smagsforstærkende effekt: stegt kød giver god "velsmag" fx stegt kyllingefilet, men også

tomater, tang, parmesan og asparges indeholder umamismagen, netop fordi disse fødevarer indeholder specifikke aminosyrer (bla. glutaminsyre).

Prøv om du kan genkende umamismagen? Eksperimenter gerne med et højt niveau af smagsfylde ved at kombinere flere ingredienser og krydderier.

2. Appetitvækkende syn og duft

Synet er det første, der er afgørende for hvad vi tager i munden. Brug gerne friske farver som rødt og grønt. Men vi **lugter** også ofte inden vi tager maden i munden. Lugtinformationer sendes gennem nerver videre til hjernen, hvorfor følelserne kan påvirkes. Læg mærke til at en særlig lugt ofte forbindes med særlige minder! Tænk fx på mormors frikadeller- hvilke følelser sætter det i gang?



3. Kombination af noget hårdt og noget blødt

Mundfølelse er det du mærker, når du har maden i munden: konsistens, sejhed og saftighed fx af kødet.

Men læg også mærke til **små overraskelser** som irritation, prikken eller sammentrækkende påvirkning i mund og næse. Prøv fx at mærke, hvad der sker når du spiser sennep, chili, pebermynte eller drikker en vand med kuldioxid.

Sørg for at der er noget **sprødt og knasende** fx brødchips, sprød salat eller nødder. En god mundfornemmelsen hænger sammen med en **cremet** (belæggende) fornemmelse fx kan du måske fornemme det med en cremet dressing eller lidt fløde i en sauce?

Hørelsen er også en del af smagsoplevelsen- mærk efter og lyt hvordan det lyder når du knaser fx ristede rugbrødschips eller knækbrød?

Er du interesseret i at læse mere?

Smag for Livet www.smagforlivet.dk

Brønnum Carlsen, Helle, Mad og æstetik, 2011 Hans Reitzels Forlag

Brønnum Carlsen, Helle og Pedersen, Annelise Terndrup, Madkundskab, 2014 Akademisk forlag

Klosse, Peter "The formulation and evaluation of culinary success factor's (CSF's) that determine the palatability of food" in Food service technology, 2004, vol. 4, pp 107-115

Kyhn Andersen, Karina, 2008, Kulinarisk sensorik, Erhvervsskolernes Forlag

Undervisningsministeriet, Folkekolereform, 2014, fælles mål <http://www.emu.dk/omraade>

VIFFOS, 2009 Kulinarisk sensorik – kvalitet, smag og behag, Kursusmateriale

Når du tilbereder din sandwich

Hvad skal din sandwich indeholde for, at du synes den kommer til at smage rigtig godt?

- smags- eller farverige fødevarer; noget sprødt eller blødt; noget nyt, sundt eller nemt- eller måske noget helt andet?

Hvad ville det betyde for din smagsoplevelse af din sandwich, hvis der ikke er pesto, ost eller kylling i?

Hvad ville det betyde for din smagsoplevelse, hvis din sandwich var blevet blendet først?

Når du smager på din sandwich

Luk øjnene, når du har taget en bid af din sandwich:

Giv dig tid til at nyde og lade smagen brede sig i munden

Hvordan smager den?

Hvordan vil du beskrive smagen?

Hvad oplever du når du smager sandwichen?

Hvilke sanser har betydning for, hvad du smager?

Hvilke grundsmage kan du smage?

Opskrifter: Madpakke med et twist

Sandwichboller med revet æble
Ramsløgpesto hjemmelavet eller fra Pastariget
Purløgspesto hjemmelavet
Sennepsdip til grønsagsstave
Grønsagsstave
Rugbrødschips

Sandwichboller med revet æble

(mindst 12 store boller)
6 dl vand
2 dl ymer 3,5%
20 g gær
80 g solsikkekerner
80 g havregryn
240 g revet økologisk æble (2 store æbler med skræl)
3 tsk salt
550 g økologisk grahamsmel Bornholms Valsemølle
750 g økologisk hvedemel Bornholms Valsemølle

Gæren røres ud i det lune vand. De øvrige ingredienser tilsættes. Dejen hæver køligt natten over.
Bollerne formes og hæver ½ time.
Bages ved 260 grader i 4 min og derefter ved 220 grader i 16-18 min.



Ramsløgspesto

Ca 15 ramsløgblade
1 dl oliven- eller rapsolie (koldpresset)
½ citron
20 g parmesanost
20 g valnødder
Salt og friskkværnet peber

Ramsløgbladene skylles grundigt og skæres i grove stykker.
Ramsløgbladene, den koldpressede olivenolie, citron, parmesanost samt valnødder kommer i en grønsagshakker eller en blender. Der blendes til passende en konsistens. Smages til med salt og peber

Purløgspesto

100 g mandler (smuttede) eller 100 g valnødder
2 dl hakket purløg evt 2,5 dl hakket purløg eller 4 potter eller bundter purløg
3 fed hvidløg
4 spsk olivenolie (koldpresset)
3 spsk revet parmesanost
½-1 dl vand
Salt

Purløgene skylles grundigt og hakkes groft.
Kom mandler, hakket purløg, presset hvidløg, koldpresset olivenolie, parmesanost i grønsagshakkeren eller en blender. Smages til med salt. Tilsættes vand til en passende konsistens.

Kyllingefilet, marineret og stegt

(4 personer)

Marinade til kylling:

4 spsk Dijon sennep

4 spsk olivenolie eller bornholmsk rapsolie

1 potte frisk timian (evt. rosmarin eller estragon),
hvis muligt, ellers udelades ingrediensen

4 fed hvidløg

Salt, peber

360 g kyllingefilet eller inderfilet

Snit fileterne til flade stykker.

Fileterne vendes i marianden i 5min.

Herefter står kyllingefiletterne i marinaden i ½
time på køl

Kyllingefiletterne steges ca 3 min på hver side.

Grønsagsstave

(4 personer)

½ stk agurk (2 stave pr. person)

1 stor gulerod (2 stave pr. person)

4 stk radisser (1 stk pr. person)

Grønsager skylles og skæres ud i passende
stykker gerne forskellige størrelser.

Skær også gerne stykker af rød, grøn og gul
peberfrugt.



Sennepsdip til grønsagstave

(til 4 personer)

8 spsk CHEASY fraiche 5%

2 tsk Bornholms sennep med chili/peber

Lehnsgaard

Fint salt

CHEASY fraichen røres med sennep med
chili/peber, smages til med salt.

Note: Ved henstand bliver sennepsdippen
stærkere. Start evt. med 1 tsk sennep og smag
efter om sennepsdippen skal have mere sennep,
hvis dippen skal stå nogle timer før brug.

Rugbrødschips

Rugbrødet skæres i skiver (vælg evt. et
skiveskåret rugbrød). Hver skive skæres ud i de
ønskede størrelser. Her kan fx vælges firkanter
eller trekkanter.

Rugbrødet lægges på bagepapir på en
bageplade. Rugbrødet tørres i ovnen ved 170°C,
så det bliver helt sprødt.

Det varer 18-20 minutter afhængig af ovnen.

Køl rugbrødschipsene af på et stykke køkkenrulle.
Spises straks eller opbevares i en dåse eller glas
med tætsluttende låg.



SMAG for LIVET

