

Pift din frokost op



Nu skal du gå på opdagelse og sammensætte din egen frokost. Du skal afprøve nye smagskombinationer med det formål at opnå synergistisk umamismag, overordnet velsmag og en balanceret mundfølelse.

Du skal tage udgangspunkt i en frokostret eller en rugbrødsmad, du godt kan lide. Benspændet i øvelsen er, at du skal booste din frokostret, så den enten får tilføjet en umami smagsgiver eller endnu bedre finder en kombination, der giver en stærkere umami synergi til din frokost.

Forslag til frokost kan være rester fra aftensmaden, sandwich, salater eller smørrebrød (rugbrød med pålæg).

Tænk på en ret, som du godt kunne tænke dig at spise til frokost. Eller tag udgangspunkt i en rugbrødsmad med pålæg. Hvordan ville du sammensætte din egen mad, så den har mest mulig umamismag?

1. Gå på jagt i køleskabet/bordet, og find de umami smagsgivere, du kan finde. Kan du finde nogen smagsgivere, der vil give umamisynergi? Hvis ikke, hvilke ingredienser ville kunne udskiftes, så der kommer en stærkere umamisynergi?
2. Overvej, om nogen af ingredienserne skal tilberedes inden brug. Hent gerne inspiration fra internettet for stegetider, teknikker mv. Eller brug Smag for Livets madlavningsmetodekort.
3. Tænk også gerne på andre aspekter af velsmag i måltidet. Hvad med tekstur og mundfølelse? Hvordan kan du tilføje forskellige teksture til retten? Hvilke ingredienser og forarbejdningsteknikker ville du anvende? (f.eks. kan brødet ristes, og hvad bidrager det med af smag og tekstur?).
4. Hvad med aroma (lugt)? Hvordan kan du tilføje eller forstærke en eller flere aromaer til retten? Hvilke ingredienser og forarbejdningsteknikker ville du anvende?
5. Lav din frokost som du har planlagt og lav evt. en indkøbsliste med de ingredienser som du synes at din frokost manglede, for at opnå umami smag, tekstur eller aroma. Præsenter den for din klassen.



Refleksionsspørgsmål

- Kunne tilberedningen af nogen af ingredienserne, du har valgt, have været anderledes, således at ingrediensen havde bragt mere umamismag til retten? (f.eks. tørrede shiitake svampe i stedet for friske).
- Vil dine umami smørrebrødsmadder kunne laves uden kød og stadig have umami smag? Hvordan?