

# COOL BEANS

Et forløb til madkundskab og  
understøttende undervisning



**Bedre mad - resten af livet**

**Guide til undervisere**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

**COOL BEANS - ET MADUNDERVISNINGSFORLØB** side 3

**COOL BEANS – SÅDAN KOMMER DU I GANG** side 5

**UNDERVISNINGSGANG 1 – GRUNDSMAGE OG REGLER:**

**Tomatsuppe og blåbærmuffins** side 8

**UNDERVISNINGSGANG 2 – SÆSON OG KNIV:**

**Dansk sommerkylling og koldskål** side 11

**UNDERVISNINGSGANG 3 – FISK OG TEKSTUR:**

**Fiskefrikadeller og remoulade** side 14

**UNDERVISNINGSGANG 4 – KORN OG GÆR:**

**Boller, smør og marmelade** side 18

**UNDERVISNINGSGANG 5 - BÅLMAD OG ILD:**

**One pot bolognese og snobrød med urter** side 21

**UNDERVISNINGSGANG 6 – GRØN UMAMI OG PROTEIN:**

**Daal, raita og salat** side 25

**UNDERVISNINGSGANG 7 – MADPAKKEN OG SPIRING:**

**Madbrød, snack og salat** side 29

**UNDERVISNINGSGANG 8 – SVAMPE OG FERMENTERING:**

**Svampeuppe og svampecrostini** side 33

**UNDERVISNINGSGANG 9 – PASTA OG FARVER:**

**Lasagne og caprese** side 36

**UNDERVISNINGSGANG 10 – KØD OG DYREVELFÆRD:**

**Københavnerbøf og kokostoppe** side 40

**UNDERVISNINGSGANG 11 – BURGER BATTLE:**

**Hjemmelavet burger, fritter og mayonnaise** side 42

**UNDERVISNINGSGANG 12 – POP UP MED GÆSTER:**

**Restaurant for forældre eller andre gæster** side 45

**VEJLEDNING TIL POP UP** side 46

**BAGGRUNDSVIDEN OM SENSORIK** side 48

A decorative border of colorful beans in shades of red, pink, teal, and dark blue surrounds the text.

# COOL BEANS

## Et madundervisningsforløb

---

**Cool Beans er et undervisningsforløb til madkundskab og understøttende undervisning. I Cool Beans dyrker vi velsmagen og det gode køkkenhåndværk. Vi er nysgerrige på alle de sanseoplevelser, som madens verden giver mulighed for.**

Vi håber, at du vil være med til at vække en nysgerrighed og madglæde hos børnene, så de tør kaste sig ud i at smage ting, de måske ikke ellers ville have smagt. Det handler om at opøve et madmod, der giver nye, spændende madoplevelser og gode madvaner på sigt.

Cool Beans styrker børns maddannelse ved at kombinere en legende tilgang med et højt madfagligt niveau. Børnene får over 12 undervisningsgange udfordret deres sanser og samarbejdsevner, og er til sidst selv værter ved en middag for deres forældre og søskende, hvor de kan vise, hvad de har lært.

Cool Beans startede i 2014 som et samarbejde mellem Meyers Madhus og Herning Kommune. Materialet her er udviklet i et samarbejde mellem Faaborg-Midtfyn Kommune og Meyers Madhus med støtte fra Undervisningsministeriets pulje til styrkelse af maddannelse i folkeskolen. En stor tak til lærere og elever på Carl Nielsen Skolen, Tre Ege Skolen og Øhavsskolen, som har testet materialet i 2018-2019.

Denne guide samler viden og erfaringer fra et train-the-trainer-forløb, hvor undervisere fra de tre skoler blev klædt på til opgaven af Meyers Madhus. Med den i hånden kan du også gennemføre et Cool Beans-forløb på din skole.

**Rigtig god fornøjelse!**

## LÆSEVEJLEDNING

Til hver undervisningsgang hører et sæt opskrifter og let teori, som understøtter opskrifterne med ekstra viden og sjove øvelser. Teoriafsnittet består af tre nedslag: "Dagens fokus", "Dagens udfordring" og "Dagens øvelse". "Dagens fokus" giver inspiration til, hvad man kan tale om på dagen. "Dagens udfordring" er en køkkenteknisk udfordring. "Dagens øvelse" er en mindre øvelse, man kan bruge før, under eller efter madlavningen.

Bagerst i guiden finder du baggrundsviden om sensorik, bl.a. grundsmage. Udover denne guide består materialet af et elevhæfte, tre plakater og et diplom.

## STYRK BØRNENES MADMOD

Måltidet rummer mulighed for at arbejde med børnenes madmod. Ved at flytte fokus fra spisningen og fokusere på stemningen ved bordet, er du med til at gøre børnene trygge, nysgerrige og give dem mod på at smage noget nyt.

Ved bordet kan I bl.a. tale om:

Kender I den mad, der står på bordet? Har I smagt den før? Var den anderledes sidste gang, I smagte den? Hvordan dufter maden? Hvordan mærkes maden i munden? Er den sprød? Blød? Cremet?

# Sådan kommer du i gang

---

## Før du går i gang

- Beslut forløbets omfang. Et typisk forløb strækker sig over 12 uger, men det kan forkortes eller forlænges. Vi anbefaler at afsætte 2,5-3 timer pr. undervisningsgang. Du kan eksempelvis gennemføre forløbet i madkundskab og understøttende undervisning.
- Forløbet kan gennemføres af lærere eller pædagoger. Det er en fordel som underviser at have en vis portion kulinarisk grundviden.
- Undersøg om der er mulighed for at få besøg af lokale kokke eller producenter, eller en tur til en nærliggende gård, plantage eller supermarked, hvor I kan høre om deres arbejde med madens vej fra jord til bord.

## Inden hver undervisningsgang

- Undersøg om køkkenet har de nødvendige redskaber, f.eks. blender, bagepapir mv.
- Bestil varer gennem skolens varebestillingsordning.
- Print opskrifterne fra elevhæftet.

## I undervisningen

- Pak råvarerne ud og sæt dem frem på en buffet, så det ser indbydende ud og vækker børnenes nysgerrighed.
- Introducér børnene til dagens tema og gennemgå opskrifterne (se plakaten Mål og vægt).
- Del børnene ind i grupper à fire til hver køkkenstation. Start med håndvask, opsat hår og forklæde og så kan madlavningen gå i gang (se plakaten God hygiejne).
- Det er en fordel at vaske op løbende, så der er god tid til at spise til

sidst (se plakaten Opvask).

- Afsæt den sidste halve time af undervisningsgangen til at spise måltidet i fællesskab. Lad gerne børnene dække bord sammen og slut af med at tale om dagens oplevelser og læringer.

### **Pop up-restaurant som kulmination**

Cool Beans afsluttes med en pop up-restaurant for f.eks. forældre, hvor børnene har mulighed for at vise, hvad de har lært. At lave mad til rigtige gæster skaber fællesskab, samarbejde og stolthed. Derfor er det vigtigt at investere tid og energi i pop up-restauranten. Det er hele indsatsen værd, når børnene stråler, og forældrene oplever deres børn på en helt ny måde. Det er også en oplagt lejlighed til at overrække børnene deres Cool Beans-diplomer.

### **PRINCIPPER FOR UNDERVISNINGEN**

Cool Beans bygger på nogle grundlæggende principper.

#### **Du viser, du fortæller, du gør**

Teori og praksis, viden og håndværk er integreret i det, man gør sammen omkring køkkenbordet. Det praktiske arbejde bliver anledningen til at tale om smag, råvarer, sæsoner, madkultur, fødevarerproduktion, bæredygtighed mv.

#### **Maden skal afspejle de skiftende årstider**

Et sæsonnært køkken giver den bedste smag, er godt for miljøet og er god økonomisk logik. Det giver en naturlig anledning til at tale med børnene om naturens gang. Tilpas derfor gerne opskrifterne til sæsonen.

#### **Plads til at se, dufte, røre og smage**

Børnene skal have mulighed for at røre, dufte og smage undervejs. Forskning viser, at sansetræning bidrager til, at børnene udvikler varierede madpræferencer. Lad gradvist børnene få mere rum til kreativitet og eksperimenter i køkkenet.

### **Velsmag og sundhed er to sider af samme sag**

Brug madglæden som drivkraft for sundhed. Erfaringen viser, at man når længst med at møde børnene med håndgribelig inspiration til at træffe sunde valg, frem for formaninger.

### **Madlavning er håndværk**

Opskrifterne er udvalgt, så børnene kommer til at arbejde med et bredt spektrum af teknikker og tilberedningsmetoder. Børnene koger, blancherer, sauterer, steger, bager, griller og meget andet.

### **Brug kulturelle forskelle aktivt**

Madkulturelle forskelle er en ressource i et køkken. Religiøse og kulturelle spiseregler løser vi pragmatisk og udramatisk i dialog med børn og forældre.

### **Opbyg en måltidskultur**

At dække bord, servere maden og spise sammen er ikke lige naturligt for alle børn. Der arbejdes med at opbygge en måltidskultur og gøre det fælles måltid til ramme om en samtale.

## **LÆRING I COOL BEANS**

### **Efter 12 undervisningsgange er målet at:**

- Børnene kan selv lave enkle måltider fra bunden.
- Børnene kender en lang række almindelige, sunde råvarer.
- Børnene kender grundsmagene og kan arbejde med dem.
- Børnene har stiftet bekendtskab med et bredt spektrum af køkkentenikker fra den professionelle koks værktøjskasse.
- Børnene har fået større lyst, motivation og interesse for mad.
- Børnene har fået en større forståelse og nysgerrighed for deres madkultur, madtraditioner og ikke mindst for andres.
- Børnene har fået grundlæggende kendskab til hygiejne, fødevarerikkerhed, sundhed og miljø.

# GRUNDSMAGE OG REGLER

Tomatsuppe og  
blåbærmuffins







## **Dagens fokus: Grundsmage og køkkenregler**

### **GRUNDSMAGE OG TILSMAGNING AF MADEN SAMT KØKKENREGLER**

Salt, surt, sødt, bittert og umami er de fem grundsmage. De fem grundsmage er de smage, vores tunge kan smage med sine omtrent titusind smagsløg. Alle de spændende aromaer i maden, er det næsens opgave at opfange.

Salt, surt, sødt og bittert er "lette" at beskrive. Umami er ikke helt så let. Umami beskrives bedst som den sødlige, kødlige og fyldige smag, som findes i kødsauce, suppe, tomater, soya, svampe, tang, parmesanost og mange andre ting. De fem grundsmage skal være til stede i det måltid, som vi spiser. Derfor er det vigtigt at smage sin mad til. Når vi taler om at smage maden til, mener vi at tilsætte grundsmagene til maden og dermed skabe en vel-smagende balance. Den rigtige balance mellem grundsmagene er nemlig med til at give mad det, som vi kalder velsmag.

Salt og peber er ikke nok. Vi skal bruge hele paletten: Salt, surt og sødt er nemt at smage til med. Bittert og umami er noget, som vi tilføjer løbende i madlavningen. Den bitre smag kommer i form af grønne urter, nødder, kål og salater, men også med stegeskorpe, som også er opbygning af bitterstoffer. Umamien findes i de ingredienser, som vi tilføjer. Man skal øve sig for at finde den rigtige balance. Og det er det, vi skal til denne undervisningsgang.

### **KØKKENREGLER**

Køkkenregler er et sæt færdselsregler til brug i køkkenet. Dem finder du i elevhæftet.



## Dagens udfordring

Tilsmagningen af suppen – Vær med til at smage til og godkende supperne



## Dagens øvelse

Smag på forskellige råvarer og gæt/fortæl, hvilken eller hvilke grundsmage råvarerne består af.

Gør klar med de råvarer, I har i køkkenskabet i forvejen, det kan fx være:

**SØDT** – honning eller rosiner

**SALT** – køkkensalt eller saltede chips

**SURT** – citron, kærnemælk eller eddike

**BITTERT** – peberrod eller stilken fra persille eller andre urter

**UMAMI** – MSG (kemisk umami), tang, kød eller indkogt tomatsauce

Smag på de fem grundsmage sammen med børnene, og tal om, hvad de smager af, og hvilke råvarer, de ellers kender der smager af grundsmagen.

# SÆSON OG KNIV

Dansk sommerkylling  
og koldskål





## **Dagens fokus: Sæson og brug af kniv**

### **HVAD ER DET NU LIGE SÆSON BETYDER?**

Sæson er en betegnelse for den periode på året, hvor lokale råvarer kan dyrkes i/på jorden og derfor også en betegnelse for, hvornår råvarerne smager bedst. Selvom man kan få jordbær og asparges året rundt, er det ikke ensbetydende med, at de er i sæson. Hvis man køber jordbær og asparges om vinteren, kommer de ikke fra Danmark, men fra udlandet. Og det betyder, at de er transporteret langt. Asparges er i sæson i Danmark i maj og juni. Jordbær er i sæson om sommeren. Æbler har også sin egen sæson, det samme med nye kartofter og jordskokker. Men det er ikke kun grøntsager, der har sæsoner. Fisk og kød fra vildt har også sæsoner. De er ofte bestemt efter, hvornår fisk og vildt yngler.

Selvom vi ikke er så gode til at vente, så er der noget magisk ved at spise de første nye kartofler og jordbær.

### **KNIVEN ER KOKKENS BEDSTE VEN**

Selvom den kan være farlig, og man kan skære sig, er den også uundværlig. Man skal vælge en kniv, som passer til ens hånd og det, man skal skære. Vælg hellere en mindre kniv, over en større kniv. Hold rigtigt på kniven: tre fingre under, pegefinger på den ene side og tommelfinger på den anden. Sørg for at skære i ting, ikke mase med kniven. Hvis du maser for meget, bruger du kniven som en økse, og det er ikke meningen. Hvis det, du skærer, vipper på skærebrættet, skal du starte med at skære en flad side, det kan stå på.

**Vigtigst af alt, er at respektere kniven. Selvom det er vores bedste ven, kan den sagtens være farlig.**



## Dagens udfordring

Udskæring af kylling og syltning af agurker



## Dagens øvelse

### GÆT EN SÆSON

Tal med børnene om sæsonerne for nedenstående frugter og grøntsager. Lad dem gætte sig vej frem.

**Æble:** Sensommer og efterår

**Jordbær:** Sommer

**Knoldselleri:** Efterår og vinter

**Pære:** Sensommer og efterår

**Brombær:** Sensommer

**Svampe:** Efterår

**Blomme:** Sensommer

**Rabarber:** Forår og tidlig sommer

**Ærter:** Sommer

**Grønkål:** Vinter

**Jordskok:** Efterår og vinter

**Rosenkål:** Vinter

# FISK OG TEKSTUR

Fiskefrikadeller og  
remoulade





## Dagens fokus: Fisk og tekstur i mad

### FISK OG SKALDYR

Fisk og skaldyr er fantastisk. Også selvom mange mennesker, både børn og voksne, har det lidt svært ved dem. Det skyldes måske fiskebenene og den friske smag af hav. Det kan også skyldes en enkelt dårlig oplevelse med fisk.

Historisk set har vi i Danmark spist rigtig meget fisk og skaldyr. Specielt muslingerne har været meget populære gennem hele Danmarks historie. I Danmark har vi meget vand omkring os, hvor der lever mange fisk og skaldyr. Det har været heldigt, for det er sundt at spise fisk og skaldyr. Der er det gode fedtstof i, som hedder omega 3. Det er en form for fedtsyre, som er meget vigtig for, at hjernen fungerer. Samtidig er omega 3 en fedtsyre, som vi ikke selv kan danne i kroppen. Derfor er det vigtigt, at vi får omega 3 gennem vores mad. Fede fisk som makrel, laks og sild indeholder store mængder omega 3. Magre fisk som torsk og rødspætte har ikke helt lige så meget, men de er stadig gode. Så spis gerne fisk et par gange om ugen, enten som pålæg, som aftensmad eller med mælk på til morgenmad, hvis du kan lide det!

### TEKSTURER

Vi føler meget på den mad, som vi spiser. Vores tunge, læber og kinder har mange fintfølede nerver, som konstant oplever de forskellige teksturer i maden. Og vi elsker, når maden indeholder mange forskellige konsistenser. Specielt noget blødt og cremet - som mayonnaise, sauce eller is - kan vi godt lide. Sammen med det sprøde, som ristede løg, chips og croutoner, er det bløde øverst på vores hitliste.

Hvis der er nogle ting, som man ikke bryder sig om at spise, kan det være konsistensen, man ikke bryder sig om. En tomat har for eksempel rigtig mange forskellige konsistenser, som kan virke en smule overvældende at få i munden. Sejt skind, grynet kød, våd saft og hårde kerner. Det er ikke så underligt, at nogle kan blive lidt skræmt af alle de konsistenser. Den bedste måde, at blive venner med forskellige konsistenser, er at prøve sig frem og tale om, hvordan konsistenserne føles inde i munden. Og så er det en god idé at blive ved med at øve sig.



## Dagens udfordring

**At piske mayonnaise og at kende friskhedstegn for fisk.**

### **MAYONNAISE**

Introducér børnene til, hvordan man pisker en mayonnaise. Når man pisker mayonnaise, skal man huske:

- Start med at røre æggeblommen sej med salt.
- Umiddelbart efter tilsætningen af salt er det let at tilsætte lidt eddike.
- Pisk hele tiden og pisk grundigt.
- Tilsæt kun lidt olie ad gangen til at starte med.
- Når mayonnaisen er emulgeret, altså når olie og æggeblomme har samlet sig, kan man tilsætte lidt mere olie ad gangen.

### **FRISKE FISK**

Gennemgå friskhedstegn med børnene:

- dufter af frisk hav
- har blanke øjne
- har et fint slim over det hele





## Dagens øvelse

---

**Gæt en råvare/ret – du må kun beskrive konsistensen!**

Start med at sige, om det er en ret eller en råvare. Derefter forklarer du konsistenserne og fortæller lidt om udseende. Kan de andre gætte det? Hvis det bliver for svært, kan man udvide til konsistens, farve og form.

**Eksempler på konsistensgætteleg – find selv på flere:**

**En ret:** Den er cremet med lidt klumper i, man kommer et sprødt drys på og en hård klat i midten, som bliver flydende - Risengrød

**En ret:** Den er blød øverst og nederst, imellem kan der være mange forskellige konsistenser som hårdt, sprødt og cremet - Burger

**En råvare:** Den er helt tør og behåret udvendig og fast og våd indvendig. Hint: Brun udvendig og grøn indvendig – Kiwi

**En råvare:** Den er helt flydende, men prikker i munden. Hint: Den findes i rigtig mange farver, men mest populær er brun – Sodavand

# KORN OG GÆR

Boller, smør  
og marmelade





## Dagens fokus: Korn og gær

### KORN

Et korn er, selv i tørret form, en lille levende størrelse, der er kodet til at spire og blive til en ny plante. Det hele korn består af et ydre skallag, også kendt som kliden, som er rigt på fibre og mineraler. Indeni ligger det tynde aleuronlag, som består af fedt, proteiner og mineraler, og som omkranser frøhviden, som er den største del af kornet. Frøhviden er stivelse og det, som almindeligt hvidt hvedemel er lavet af. Inde i frøhviden ligger kimen, som er forstadiet til en ny plante, og en guldklump af vitaminer, proteiner og olier.

Hvidt mel uden skaldele er let at bage af. Glutenindholdet i det hvide hvedemel er højt, og gluten er det protein, som danner strukturen i brødet, når det hæver. Glutenstrengene udvikler sig og lægger sig som et net af gummihinder og laver luftlommer i brødet. Når brødet bliver bagt, stivner glutennettet så lufthullerne bevares. Jo flere skaldele der er i melet, jo mindre hæver brødet.

Det lille korn er en kernesund pakke, men fjerner man dele af pakken, siger det sig selv, at kornet mister næringsværdi. Det er med andre ord sundest at spise mel, der er malet med kim og alle skaldele. Udover at fuldkorn er sundere på grund af fiberindholdet og det mætter mere, sidder meget af smagen også i skaldelene. Derfor vil brød bagt med fuldkornsmel altid have en bedre brødsmag.

### GÆR

Gær findes overalt i luften, på grøntsager, på frugt, alle steder er der gær til stede. Gær er små mikroorganismer/svampe, som elsker at spise sukker. Når gærcellerne får sukker at spise, laver de luft (kuldioxid). Gær laver også en smule alkohol, men det bruger vi ikke, når vi bager. Det bruger vi kun, når vi laver vin og øl. Så man kan sige, at når vi kommer gær i vores brøddej, er det små mikrosvampe, som spiser noget af sukkeret i melet og laver det om til luft. På den måde får gæren dejen til at hæve og brødet til at blive luftigt. Ret smart!



## Dagens udfordring

### **ÆLT, SÅ DU SKABER GLUTEN I DIN DEJ**

Få æltet dejen korrekt, så vi får glutennet eller et glutenvindue. Et glutenvindue er, når man kan tage en klump dej på størrelse med en valnød og spænde det ud, uden det går i stykker, sådan at det bliver så tyndt, at man næsten kan kigge igennem det.



## Dagens øvelse

### **EKSPERIMENT MED GÆR**

Kom gær, vand, sukker og mel i en flaske eller en lille beholder og sæt en ballon/lille pose/plastikhandske ovenpå, så den slutter tæt. I løbet af et par timer kan man se, hvordan gæren har lavet luft.

# BÅLMAD OG ILLD

One pot bolognese og  
snobrød med urter





## Drejebog til bålmad

Denne drejebog, og udstyrslisten på næste side, kan hjælpe jer til at få succes med bålmeden.

### DAGEN FØR:

- Tjek op på båludstyret. Se udstyrslisten på næste side, og se, om I har, hvad I skal bruge.
- Lav en plan for dagen. Husk at sætte god tid af.

### PÅ DAGEN:

- Saml børnene og gennemgå dagens program.
- Bed børnene om at finde kviste, som I kan bruge til bålet.
- Vælg jeres båltype (pagode eller pyramide) og få børnene til at stable bålet.
- Tænd bålet, og sørg for at holde gang i det løbende. Lav ikke bålet for stort, I skal kunne røre i gryden uden at brænde jer. Husk, at der går ca. en time fra første gnist, til I har et bål, der kan bruges til madlavning.
- Forbered råvarer. Inddrag børnene ved at få dem til at skære, snitte, hakke, rive, skrælle og ælte.
- Tilbered maden. Begynd at stege og koge i god tid. Det tager typisk længere tid end forventet at lave mad på bål.
- Spis et fælles måltid, når maden er færdig. Undgå at arbejde med de normale spisetider. At skulle spise på et bestemt tidspunkt stresser processen mere, end det gavner.



## Udstyrsliste til båldag

Nøglen til en god båldag er, foruden god tid, at have styr på sit materiel. Denne liste er holdt på et minimum, og giver bud på udstyr, I skal have for at kunne lave bålmad, og udstyr, som gør bålmadlavningen endnu sjovere.

- Brænde
- Optændingsbrænde
- Aviser
- Tændstikker/lighter
- Remedier til børnene: Små spækbrædder, urteknive, tyndskræller
- Bålhandsker
- Lang grilltang til at vende og flytte mad, der ligger på grillristen
- Lang grydeske til at røre rundt med
- Bålstativ eller grill (se boks om bål og brænde)



## TIPS OG TRICKS TIL BÅL OG BRÆNDE

---

**Når bålet driller, eller du bare lige mangler det sidste  
fif, så er her et par tips til jeres båldag.**

- Hav altid en stak kløvet brænde klar, gerne i flere størrelser/tykkelser.
- Bøg, eg og birk er lidt svært at antænde. Det brænder med få flammer og mange gløder. Det er godt til glødebål, der giver strålevarme og lavere temperaturer over længere tid.
- Start med det letantændelige brænde. Hvis du har flere typer træ, er det smart at tænde op med det letantændelige og lægge glødebrænde på, når ilden først har fået fat.
- Brug evt. en grillstarter som sidebål. På den måde kan du holde lidt brænde i gang, som kan komme på bålet, hvis du mangler varme.



# GRØN UMAMI OG PROTEIN

Daal, raita og salat





## **Dagens fokus: Grøn umami og protein**

Vegetarmad bliver mere og mere populært. Vi ved, at det er vigtigt for klimaet og godt for vores krop at spise flere grøntsager. At skære ned på kødet har stor effekt på vores CO<sub>2</sub>-udledning, da kødproduktion er meget hårdt for klimaet. En af de helt store udfordringer er at få den kendte og elskede kødsmag ind i de grønne retter. Kødsmagen som vi også kalder umami. I dette tilfælde skal vi finde den grønne umami i vores vegetarretter. Der er en stor del umami i svampe, tomater og modnet ost som parmesan. I dagens opskrift på daal bruger vi linser, bouillon og tomater, som alle er råvarer med nogen umamismag, altså den grønne umami som skal erstatte det ”manglende” kød.

Linser har også en anden vigtig egenskab, de indeholder nemlig protein. 10-20 % af vores kost skal være protein. Kød er en af de vigtigste kilder til protein, så når det ikke er til stede, skal de komme fra andre steder. Her er linser og bønner rigtig gode. Oksekød har ca. 23 g protein pr. 100 g, kylling har ca. 26 g protein pr. 100 g. Røde linser har hele 27 g protein pr. 100 g. Soyabønner er helt oppe på 36 g. protein pr. 100 g. Broccoli har kun 5 g. protein pr. 100 g. Protein er en vigtig byggesten for vores krop, når den skal fungere til dagligt, men også når vi vokser. Men protein behøver ikke altid komme fra kød.



## Dagens udfordring

**Tilsmagning, tilsmagning, tilsmagning.**

**Med grønne retter er tilsmagning alfa og omega.**

Lav gerne en tilsmagningsøvelse med børnene, hvor I smager tomaterne til, som I skal bruge i daalen:

- Blend tomaterne – smag på det og tal om, hvilke grundsmage I kan smage.
- Smag tomaterne til med salt og smag på det. Tal om hvilken forskel, det har gjort at smage til med salt.
- Smag tomaterne til med sødt, surt, bittert og evt. umami og gentag processen for hver tilsmagning, sådan at børnene får mulighed for at følge tilsmagningsprocessen og smage, hvilken forskel det gør for retten, at man smager til med alle grundsmagene.

Husk også at fortælle, at råvarerne i sig selv har nogle af grundsmagene og til sammen i retten er en del af grundsmagene repræsenteret. Allieget gør det en stor forskel for velsmagen, at man har smagt maden til, sådan at smagen er balanceret mellem grundsmagene.



## Dagens øvelse

---

Tal om hvad forskellen er på veganer, vegetar og flexitar. Tal også om, hvorvidt der er nogen, der spiser vegetarisk eller vegansk mad?

### **Veganer**

Når man spiser vegansk, spiser man kun grønt, ingen æg, mælkeprodukter, fisk eller kød.

### **Vegetar**

Når man spiser vegetarisk, spiser man grønt, æg og mælkeprodukter, men ikke fisk og kød.

### **Fleksitar**

Når man spiser fleksitarisk, spiser man de fleste dage som en vegetar, men spiser typisk også fisk og kød en gang imellem.

Definitionen på en fleksitar er lidt forskelligt afhængigt af, hvem man spørger, men det er typisk som ovenstående eller varianter heraf.

# MADPAKKEN OG SPIRING

Madbrød, snack og salat





## Dagens fokus: Madpakken og spiring

Vi har spist madpakker i Danmark i over 1000 år. Helt tilbage i vikingetiden fik de madpakker med ud på skibene. Dengang var det mest tørret fisk, smør og brød. Plus en god sjat stærk øl, men madpakken var der stadig. Igennem tiden har madpakken udviklet sig, men brødet spiller stadig en stor rolle. I 1850 var leverpostej gourmetmad. Det ville svare til, at vi i dag fik sushi eller burger med i madpakke. Det har ændret sig en hel del. Her i det 21. århundrede fylder madpakken stadig meget. Uanset om den stadig er med brød, eller om man har fået en lækker salat eller andet med, så er madpakken vigtig. Specielt snacks i madpakken har på det seneste fyldt meget. Små frugtyoghurter med store mængder sukker, müslibarer, mælkesnitter; alt sammen lette bud på en lille snack med i madpakken, men det kan gøres meget bedre, når man laver det selv. At få snacks med i madpakken er en rigtig god idé, det skal bare være de rigtige snacks, som giver os en god mængde energi, uden at sende vores blodsukker gennem loftet. Madpakken er jo en slags batteri. Det er den, der skal give os energi til at klare os igennem skoledagen.

### **ENERGI I MAD KOMMER FRA 3 NÆRINGSGRUPPER:**

- Protein (kød, bønner, nødder, ost)
- Kulhydrater (sukker, frugtsukker, korn, kartofler, ris)
- Fedt (smør, ost, kødpålæg, mayonnaise, dressing)

Det er vigtigt, at vi får god energi gennem vores mad, for ellers virker kroppen ikke optimalt. Vores krop har lettest ved at lave kulhydrater om til energi. Det vil sige, at hvis der så er fedt og protein sammen med kulhydraterne, vil noget af fedtet og proteinerne blive lagt på lager, til der ikke er mere kulhydrat tilbage.



Kulhydrater kan igen deles op: Hurtigt kulhydrat (frugtsukker og almindeligt sukker) og langsomme kulhydrater (ris, brød, pasta og kartofler). Det er godt at få mest af de langsomme, da man kan holde sig kørende i længere tid på de langsomme, i modsætning til de hurtige, som giver meget energi i kort tid.

Ca. 50% af vores energi skal komme fra kulhydrater

Ca. 30% af vores energi skal komme fra fedt

Ca. 20% af vores energi skal komme fra protein

### **VIGTIG VIDEN:**

Når du laver en salat til frokost, er det vigtigt, at du fylder det rigtige energi i den. Her er en tjekliste, som du kan bruge:

**Fylde:** Ris, pasta, nudler, korn eller kartofler  
– Du skal have noget at blive mæt af!

**Grundsmage:** Salt, surt, sødt, bittert og umami – Den rigtige balance er nøglen til velsmag.

**Aroma:** Karry, paprika, bacon, dild, mm. – Giver din salat et spændende udtryk.

**Teksturer:** Blødt, cremet, fast, sprødt (vent med at vende sprøde ting i, til salaten skal spises) – Forskellige konsistenser er med til at gøre din frokost spændende.

**Fedt:** Olie, ost, creme fraiche, dressing – Hvis der ikke er noget fedt, dør smagen hurtigt.

**Farver:** Grøn, rød, gul, hvid – Klare farver signalerer friskhed og velsmag.



## Dagens udfordring

### BAGE GULERODSBRUD

Gulerodsbrud kan se lidt kaotisk ud, men det skal være lidt fugtigt for at få nogle gode saftige boller.



## Dagens øvelse

### UDSTYR TIL SPIRING

100 g mungbønner  
En spirekasse eller en fladbundet stor bøtte  
(1,5 liters condi)  
Vand  
Køleskab

### SPIRINGSØVELSEN

- Sæt mungbønnerne i blød natten over på køl.
- Dræn mungbønnerne for vand, og lav huller i låget på din fladbundede bøtte.
- Skyl mungbønnerne i vand og lad dem være fugtige – men ikke våde – nede i bøtten. Opbevår bønnerne i bøtten på køl og se dem spire efter et par dage.
- Hver morgen: Skyl bønnerne i frisk vand. Lad dem blive på køl, når de er skyllet, det nedsætter hastigheden af spiringsprocessen og nedsætter risikoen for at udvikle toksiner i bønnerne.



**SVAMPE**  
**OG FERMENTERING**





## Dagens fokus: Svampe og fermentering

Svampe er sin helt egen art. Svampe er en organisme, som har fællestræk med både dyr og planter, men er hverken et dyr eller en plante, det er sin egen art. Svampe kan være utrolig små, og faktisk helt usynlige. Og de kan være store og flotte og vokse i skovbunden eller på træer. Af de små er en af de mest kendte gæren. Gær er en type svamp, som spiser sukkerstoffer og producerer CO<sub>2</sub> (luft), som får brød til at hæve. Andre typer af gærsvampe producerer alkohol eller eddike. Forskellige svampe har forskellige egenskaber. Mug er også med i den store svampefamilie, både den grønne giftige mug og den hvide spiselige, som findes på blandt andet brieost eller nogle typer af spegepølser. Alt i alt er svampe utrolig interessante og en stor del af vores dagligdag, både på godt og ondt.

Der findes over 6000 store svampearter i Danmark. Nogle af dem er spiselige, nogle af dem er dødelige. I dag skal vi arbejde med et par af de mest normale spiselige svampe. I gamle dage voksede champignoner i hestemøg, men nu om dage er det almindelig kompost tilsat naturlig gødning. Dem, du finder i butikkerne, er groet under ordnede forhold.



## Dagens udfordring

### SPISNING AF SVAMPE

Børn har somme tider svært ved at spise svampene. Det er typisk på grund af konsistensen på svampene. Svampe kan godt være svampede og bløde i sig selv. For at komme omkring udfordringen med konsistensen, kan man stege svampene sprøde og faste. Svampe afgiver meget væske og har derfor tendens til at koge i stedet for at stege, hvis man ikke er meget opmærksom. Sørg derfor for, at panden er godt varm, og at der er fedtstof på. Gerne olie som kan tåle den høje temperatur fra den varme pande.



## **Dagens øvelse**

---

### **SNAK OM HVOR DER ER SVAMPE I VORES MAD**

Fermentering, dvs. gæring, virker konserverende og kan også være med til at udvikle smag. Mange madvarer fra vores dagligdag får deres gode smag fra bakterier, gær- og skimmel-svampe. I kan eksempelvis tale om:

**Øl**

**Vin**

**Store spiselige svampe**

**Gær**

**Ost**

**Soyasauce**

**Surmælksprodukter**

**Chokolade**

**Kaffe**

**Pølser**

**PASTA**  
**OG FARVER**





## Dagens fokus: Pasta og farver

Vi har altid spist mange kartofler i Danmark. Og når det kommer til valget mellem ris, pasta og kartofler, har kartoflerne ført i rigtig mange år. Men det er ved at forandre sig. Unge mennesker og familier vælger tit og ofte pasta frem for kartofler.

Pasta er en italiensk opfindelse og fås i et utal af størrelser, former, farver, smage og med fyld. Pasta er ret let at lave, og består oftest bare af mel, vand og salt. Hvis det skal være lidt bedre, udskifter man vand med æg. Man kan købe pasta tørret eller frisk. Den tørre pasta har en lang holdbarhed og er god at have som reserve derhjemme. Tørret pasta kommer ca. til at veje dobbelt så meget efter kogning. Tørret pasta har du også mulighed for at koge al dente, det vil sige med lidt bid i. Med frisk pasta er det umuligt at koge det al dente, da de allerede er bløde. Frisk pasta smager tit bedre, og spisekvaliteten er oftest højere, da den ikke suger så meget af det kedelige kogevand og derfor virker mere fyldig. Frisk pasta koster også en del mere, da det fylder mere, skal pakkes på en anden måde og transporteres og opbevares på køl.

Farver i mad er utrolig vigtigt. Man siger ofte, at man spiser med øjnene, og det er der noget sandt i. Hvis maden, vi skal til at spise, ser kedelig og uappetitlig ud, kan vi miste lysten til at spise det, selvom det kan smage helt fantastisk. Her kan klare friske farver hjælpe godt på vej. Salaten vi laver i dag, er indbegrebet af Italien. Den indeholder nogle af de mest ikoniske italienske råvarer, samtidig med at farverne matcher det italienske flag. Vi kan lære noget af italienerne, også når det kommer til de friske krydderurter og klare farver. Salaten, er et godt eksempel på, hvordan madens farver signalerer friskhed. Det er et tegn på nylavet frisk mad, og det er noget, vi alle kan lide. Så prøv at bevare farverne i maden. For at bevare farverne i maden kan man for eksempel vente med at tilsætte nogle af grøntsagerne til senere i tilberedningsprocessen og toppe retten med friske urter. Alle kneb gælder for at skabe velsmag i vores mad og lysten til at spise den.



## Dagens udfordring

### DEN OPBAGTE SAUCE

Det er måske første gang, børnene laver en opbagt sauce, så der skal være et specielt fokus på denne. Tal gerne om processen, inden de får opskriften. Vær opmærksom på følgende:

- Hav gerne en saucemakker, som kan piske i sauce, mens den anden makker hælder.
- Start processen ved høj varme under gryden.
- Sørg for at piske intenst for at undgå klumper.
- Tilsæt væske (mælk) lidt efter lidt og kun ganske lidt ad gangen.
- Skru ned for varmen, efterhånden som den opbagte sauce har absorberet en stor del af væsken.
- Lad sauce simre et øjeblik for at samle sig og stil den herefter til side, så den ikke tykner for meget.

Tilsmagningen af kødsauce er også meget vigtig. Den skal være til den salte side, da pastapladerne låner noget af saltet i kødsauce.



## **Dagens øvelse**

### **HVOR KOMMER MADEN FRA?**

I dag laver vi mad fra Italien. Men hvor stammer maden fra? Kan I gætte landene Hvor disse retter og madvarer stammer fra?

**Pasta bolognese - Italien**

**Daal - Indien**

**Køtbullar med mos - Sverige**

**Burger - USA**

**Jollof-ris - Etiopien (og store dele af Afrika laver lignende)**

**Tacos - Mexico**

**Pommes frites - Belgien**

**Frikadeller - Danmark (men tal gerne om, at frikadeller findes i mange varianter i mange lande, både med kød og uden)**

**KØD OG  
DYREVELFÆRD**







## Dagens fokus: Kød og dyrevelfærd

Økologiske mærkningsordninger stiller krav til dyrevelfærd, så hvis man vil sikre sig, at man spiser kød fra dyr, der har haft et ordentligt liv, skal man købe økologisk produceret kød.



## Dagens udfordring

### FARS

At stege fars er ikke let. Hvis man skruer helt op for panden, resulterer det i brændte bøffer og rå midte. Derfor er det vigtigt at stege sine københavnerbøffer, frikadeller, krebinetter eller andre farsemener ved middelvarme. Sæt kun mere varme på, hvis den er færdigstegt og mangler stegeskorpe. Københavnerbøfferne har også en del grønt i sig, så der er ingen risiko for, at de bliver stegt helt tørre.



## Dagens øvelse

Tal om, hvordan I kan være med til at forbedre dyrevelfærden. Både hjemme og i skolen.

**BURGER**  
**BATTLE**





## Dagens fokus: Emulsion og kartofler

### EMULSION OG MAYONNAISE

Mayonnaise er det, man i kokkesprog kalder en ægte sauce. Det er en emulgeret kold sauce, der består af ca. 20% æggeblomme og 80% olie. Æggeblomme og olie er ikke særlig gode venner og skilles ad - altså skilles helt fysisk - hvis man hælder det sammen i en skål. Derfor skal man lave en emulgering, en såkaldt sammensmeltning mellem vand og fedt. Det er fedtet og proteinet i æggeblommen, der er emulgatoren og dermed udslagsgivende for, at emulgeringen kan lade sig gøre. Når man pisker olien ned i sine æggeblommer, slår man olien i små dråber, som lægger sig ned i æggeblommen. Æggeblommen laver på en måde et net imellem og omkring de små oliedråber, og desto flere små oliedråber der er i "nettet" jo fastere blive mayonnaisen. Derfor blive en mayonnaise tykkere, desto mere olie du pisker i.

### KARTOFLER

Kartofler er noget, mange danskere forbinder med dansk mad. Vi spiser rigtig mange af dem, og selvom vi er begyndt at spise mere pasta og ris, er det stadig kartofflen som har førstepladsen. Den stammer fra Sydamerika, og selve den grønne plante, kartofflen vokser ud af, er meget giftig, så lad være med at spise dem. Det samme gælder, hvis du finder en grøn kartoffel; lad være med at spise den. Der findes et hav af forskellige kartoffelsorter, men de mest kendte er Sava, Folva og Bintje. Vidste du, at ca. 60% af alle dyrkede kartofler i Danmark bliver brugt til kartoffelmel? Og kun 18% bliver brugt til almindelige spisekartofler og hele 10% bliver brugt til chips og pommes frites? Der bliver høstet ca. 1,8 mio. ton kartofler om året i Danmark. Det er 1,8 mia. kg kartofler. Kartofler er også sunde. Udover gode mineraler er kartofler rige på C-vitamin. Energitætheden i en kartofler er også halvdelen i forhold til ris og pasta. Der er ca. 610 kj i 100 g ris og pasta, hvor der kun er ca. 340 kj i 100 g kartoffel. Men husk at lade skrællen blive på dine kartofler. Der sidder meget god smag i skrællen, og lige bag skrællen sidder der også masser af vitaminer og mineraler.



## Dagens udfordring

---

### **PISKNING AF MAYONNAISE OG SELVFØLGELIG BURGEREN**

En god burger er ikke let at lave. Der er mange steder, det kan gå galt. Det ses tydeligt, hvor der bliver lagt kærlighed, og hvor det er gået lidt for stærkt. Det er vigtigt at opfordre børnene til at smage til og gøre deres bedste. Også når vi taler om de små detaljer som at skære agurk, stege bøf og at gøre sig umage med konsistens på mayonnaisen.



## Dagens øvelse

---

### **BURGER BATTLE**

I dag er det konkurrencedag, så der er rigeligt med øvelser. Hvis man skal lave en lille ekstra leg, kan man købe lidt ekstra bagekartofler og så give én fra hvert hold 10 min. til at snitte en figur ud af bagekartofflen. Det er altid sjovt, og kan være ret dekorativt at have stående som pynt.

**POP UP  
MED GÆSTER**





## Vejledning til pop up

### OVERORDNET LOGISTIK

**Hvor:** Skolens navn, lokaler og sale der bliver benyttet.

**Hvornår:** Den overordnede tidsplan.

**Mødetid for kokke:** Hvornår kokkene kommer ind for at lave mad (beregnet en del ekstra tid, afhængigt af menuens størrelse, hellere for meget end for lidt).

**Mødetid for gæster:** Tidspunktet dine gæster er inviteret til.

**Hvor mange laver mad:** Antal kokke der er til rådighed.

**Hvor mange laver vi mad til:** Antal der skal have mad (gæster+kokke+undervisere).

**Ansvarlig, overordnet:** Person der har det overordnede ansvar for pop-up, står for at koordinere og uddelegere. Er personen der skal have overblikket og kontrol. Har også det økonomiske ansvar.

**Ansvarlig, køkkenet:** Person der står for menu, bestilling, arbejdsplan og har det forkromede overblik over den madmæssige del af pop up'en.

**Ansvarlig, restaurant:** Person der skal have styr på logistik og opsætning af restaurant samt drikkevarer og evt. salg af disse.

### KØKKEN

**Antal retter:** 2-3 retter (evt. med snack som en af dem). F.eks. forret, hovedret, dessert / hovedret, dessert / snack, hovedret, dessert.

**Menu:** En beskrivelse.

**Opskrifter:** Opskrifter på maden. Her behøver man ikke lave i små portioner, men må gerne arbejde i store portioner (til 20 mennesker ganger man f.eks. opskriften op med 5). Omkring opskrifter til pop-up kan man også være mere store, da man som underviser kan lede slaget og sætte kokkene til at udføre specifikke arbejdsopgaver (skære grøntsager, pakke fisk i pakker, marinere al kyllingen mm.) Husk at være realistisk i valget af opskrifter. Se gerne på arbejdsgange i opskrifterne mere end indholdet. Mange varme elementer har også sine udfordringer, da det skal laves klart lige op til. Husk at "bakke" så meget op som overhovedet muligt.

**Bestillingsliste til råvarer:** Gennemgå opskrifterne og skriv op, hvad der skal bruges. Vær opmærksom på de ubeskrevne ting (bagepapir, olie, salt, peber, muffinsforme, ekstra grønt til pynt mm).

**Arbejdsplan:** Ved at gennemgå menu og opskrifter, nedskriver man en arbejdsplan, så de enkelte elementer i opskrifterne bliver gjort i den rigtige rækkefølge. Og arbejdet med maden bliver så effektivt som muligt.

**Anretning af mad:** Tag stilling til, om retterne skal anrettes på tallerkener eller fade. En god ide er at tallerkenanrette en kold forret, da den kan stå og vente i 20-30 min, hvorimod tallerkenanrettet hovedret skal gå MEGET hurtigt, så der anbefales fade/buffet. I den forbindelse skal man tænke over, om man har fade, tallerkener og skåle nok.

**Service til mad:** Skåle, fade, skeer til at tage med.

## **RESTAURANT**

**Service:** Tallerkener, bestik, glas og salt og peber ved borde.

**Borde og stole:** Vær sikker på, at der er nok af det hele.

**Musik under maden:** Det kan være en god ide, da det kan blive stille i lokalet. Et lille musikalsk indslag er også en god ting.

**Scene i salen:** Det kan være smart med et lille sted, hvor kokkene kan præsentere og fortælle lidt om forløbet og menuen, de serverer på dagen.

**Udsmykning i salen:** Blomster på borde, billeder af forløbet, anden form for udsmykning af borde/lokale og duge.

**Drikkevarer:** Der skal tages stilling til, om der skal drikkes vin, most, vand mm. til maden. Det skal også besluttes, om der skal være en drikkevarebuffet, hvor der tages penge for most, vin, øl mm.

## **DIVERSE**

**Opvask:** Det er vigtigt at have en plan for opvasken både i løbet af dagen, men også efterfølgende.

**Frivillig hjælp:** Er der arbejdskraft man kan trække på? Inviter evt. en kollega, forælder eller lokal kok til at hjælpe til med arrangementet.

**Betaling:** For at finansiere restauranten skal der lidt brugerbetaling til. Gæsterne kan give 50-100 kr. alt afhængigt af priserne på råvarer. Betaling for drikkevarer kan også være en god ide.

**Sponsorater:** Er det muligt at få råvarer eller anden økonomisk tilskud igennem sponsorater eller lokalområdet?

# Baggrundsviden om sensorik

Når vi spiser, bruger vi alle vores sanser og hjernen til at bedømme maden. Mennesket har nemlig evnen til at samle en række indtryk, som alle er med at skabe den totale smagsoplevelse. Her er alle de fem sanser i spil: Synssansen, smagssansen, følesansen, lugtesansen og høresansen.

Udtrykket "flavour" benyttes om sammenfatning af de tre sansninger: smag, duft og mundfølelse. Men også æstetikken er vigtig for den samlede oplevelse af måltidet, altså sansningen med synet og hørelsen. Forstil dig et måltid der indtages ved et bord i god belysning, der er dækket flot op med dug, pænt service, foldede servietter, blomster og stearinlys. Her serveres en pænt anrettet porcelænstallerken med oprullet spaghetti med sauce bolognese på toppen, pyntet med tomattern, friske grønne basilikumblade og høvlet parmesan. Forstil dig så et bord i skarp hvid belysning, hvor der er lidt rodet, ingen opdækning med dug og servietter, og måske indelukket luft. Her serveres en sammenblandet spaghetti bolognese på en lille plastiktallerken uden toppings. Hvilket bord vil du helst spise ved?

## GRUNDSMAGENE

Når vi spiser, leder vi altid, ofte uden at vide det, efter en passende balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami. Hver især gør de noget forskelligt for smagsoplevelsen. Og at smage maden grundigt til gør ofte forskellen mellem mad, der smager nogenlunde, og mad der smager skønt.

### Salt

Saltet, som du sikkert er vant til at smage til med, forstærker madens egen smag.

### Sødt

Det søde giver syrligheden og bitterheden modspil og afrunder madens smag, f.eks. i sovse, supper, dressinger og dip.

### Surt

Du kan bruge det syrlige til at balancere det sødlige og det fede. Det giver friskhed og lethed. F.eks. kan kogte grøntsager være noget flade i smagen uden lidt syre.

### Bittert

Ofte tænker vi ikke over, at der er lidt bitterhed til stede, der giver friskhed og modspil til det søde og fede. Lidt bitterhed fra peber, tørrede krydderier eller krydderurter er godt til tilsmagning, men den bitre smag er let genkendelig, når der er for meget af den i f.eks. kaffe, te, chokolade med højt kakaoindhold, julesalat og citrusskal.



## Umami

Umami er den femte og lidt mere u håndgribelige grundsmag. På japansk betyder umami 'velsmag' og kan måske bedst beskrives som en sødlig, fyldig smag, der mest forbindes med stegt kød. Den kommer fra aminosyrer, hvor den mest kendte er mononatriumglutamat, det såkaldte "tredje krydderi", der i ren form bruges som smagsforstærker. Umami er, i modsætning til de andre grundsmage, sjældent noget man først tilføjer i den sidste tilsmagning. Umami kan planlægges fra starten, som ved langsom tilberedning, tørring, lagring af kød, grøntsager og oste.

## VARME ELLER STÆRKT

Mundfølelsen spiller en vigtig rolle sammen med de fem grundsmage. Det gælder også den nervepåvirkning vi oplever som varme fra friskkværnet sort peber og frisk eller tørret chili og den behageligt stikkende fornemmelse, når vi spiser peberrod, sennep og ingefær. I grunden er det en behagelig smerte, vi påfører os selv, som giver en ekstra sanselighed i spiseoplevelsen.

## KONSISTENSER

Generelt vinder maden ved at indeholde både bløde, faste og sprøde elementer. For eksempel bliver cremede supper og grød næste altid bedre af sprødt tilbehør eller topping. Og sprøde salater bliver først fuldendte, når en cremet dressing eller fetaost binder det hele sammen. Tænk altid over, om maden mangler noget sprødt, blødt, cremet eller fast.

## AROMA

Aromaer er alt det, vi opfatter med næsen i næsehulen, men også med lugtesansen, når vi tygger maden. Man siger, at op mod 90 % af alt smag opleves i næsehulen og derved kun 10% gennem grundsmagene i munden og på tungen. Mens vi kun kender fem grundsmage, skal aromaerne tælles i tusinder eller titusinder. Aroma omtales ofte som smagen af f.eks. estragon, jordbær eller citronskal. Men holder man sig for næsen, smages kun grundsmagene. Friske krydderurter, citrusskal og tørrede krydderier er højaromatiske ingredienser, der giver liv til maden.

# KILDER TIL GRUNDSMAGENE

## **Salt**

Forskellige typer salt, soyasauce, fiskesauce, østerssauce, klipfisk, ansjoser, bacon, salturt, strandkål, oste.

## **Sødt**

Diverse sukkertyper, honning, sirup, tørret og frisk frugt, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg, kokosmælk, ahornsirup, rødbeder, majs, søde kartofler, græskar, hvid chokolade, ribsgele.

## **Surt**

Alle typer eddike, vin, saft fra citrusfrugter, bær, syrnede mælkeprodukter, tomater, skovsyre, havtorn, rabarber, syltige æbler.

## **Bittert**

De fleste tørrede krydderier og friske krydderurter, brunede løg, citrusskal, kakao, mørk chokolade, julesalat, radicchio, rå tranebær, øl, grape, mange kåltyper, kaffe, valnødder, aubergine, bladselleri, rucola, grøn peber.

## **Umami**

Kød, skaldyr, modne og soltørrede tomater, stegte svampe, parmesanost og andre lagrede oste, tørrede pølser og skinker, tang, fermenterede produkter som miso, soya, fiskesauce og hoisin sauce, bouillon, fede mælkeprodukter, kartofler, grønne ærter og asparges.

## **Kilder til 'varme' eller stærkt**

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg og hvidløg.



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET

**MEYERS  
MADHUS**



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE