Vi smager med alle sanserne. Kunsten af anrette og tilsmage et måltid. Dag 2

Forfattere: Lone Kristensen
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Kompetenceområder: Grundtilberedningsmetoder

Introduktion:
Vi siger, at vi smager med alle sanserne, men hvad betyder det egentlig? På 2. dagen introduceres eleverne for hvilke sanser, der er i spil, når vi smager på maden. Det sker gennem en række små øvelser. I køkkenet står den på tilberedning, tilsmagning og anretning af et måltid. Dagen afsluttes med en lille analyseøvelse, hvor eleverne skal analysere sig frem til hvilke sanser, der er i spil ved de forskellige dele af det tilberedte måltid.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 **2. dag: Vi smager med alle sanserne**

Når vi spiser, sanser vi ikke bare maden ved at smage på den, det visuelle sanseindtryk får også meget opmærksomhed. Vi smager nemlig med alle sanserne. I dag skal eleverne igennem en række øvelser, hvor de gerne skulle nå til den erkendelse, at det ikke kun er den sansene smag, der er i spil, når vi spiser, og smager på et måltid.

Endvidere skal eleverne arbejde med tilsmagning, samt, hvordan en flot og indbydende anretning kan være med til at tilføre en ekstra dimension og oplevelse til måltidet.

2 **Teori:**

Nedenstående materiale og links er ideer til, hvordan man kan arbejde med teorien bag smag og tilsmagning, inden eleverne går i køkkenet og går i gang med det praktiske arbejde. Materialet byder på små øvelser, der går tæt på de sanser, der er i spil, når vi smager på maden. Læreren udvælger selv, hvilke af materialerne de ønsker at inddrage i undervisningen.

Små øvelser:

Vi smager med alle sanserne(plakat)

Høre- og følesansen: Bløde og sprøde chips.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Lugtesansen: Jellybeantesten

De fem grundsmage: Grundsmagspulver. Også brugt i aktivitet 1

3 **Den praktiske del: Så går vi i køkkenet.**

Det vedhæftede kompendium indeholder to opskrifter, der giver eleverne mulighed for at eksperimentere med smag, tilsmagning og anretning.

Anden dag i køkkenet

Kopiark

Kopiark:
opskrifter til dag 2.pdf
Plakat - Sanserne.pdf

Opskrifter.

"Kend din grøntsag - gulerodens forvandling"

Dag 2.

Dagens program og det teoretiske udgangspunkt:

Sanserne – vi smager med alle sanser.

Praktiske øvelser i køkkenet - tilberedning, tilsmagning, anretning samt borddækning og servering

Hovedret: (tallerkenservering)

Kyllingebryst marineret med timian og citron/citronskal hertil serveres gulerod med variation (pure, bagt, saltet, syltede) samt sauterede petit kartofler med bredbladet persille.

Dessert: (tallerkenservering)

Pære Belle Helene med variation – forberedes dag 1.

Gruppestørrelse 2-3 personer

Kylling

- 2-3 stk. kyllingebryst krydres med salt og peber, drysses med 1 spsk. frisk timian og citronsaft. Læg det hele i en plasticpose og lad det trække så længe som muligt.
- Brun kyllingebrystet på panden i en blanding af olie og smør, så det får en gylden overfalde
- Steg det herefter i ovnen ca. 12 min ved 200-225 grader – tjek at det er stegt tilstrækkeligt!

Variation over gulerod – pure, ovnbagte og syltede gulerødder

Lynsyltede gulerødder:



Ingredienser:
75 g sukker
½ dl æbleeddike
½ dl vand
2 gulerødder (100 g)
Lidt salt

Fremgangsmåde:

- Skræl gulerødderne og skær dem i strimler på langs med en kartoffelskræller eller i små tern
- Varm eddike, vand og sukker og salt i en gryde til sukkeret er smeltet – køl lagen af.
- Læg gulerodsstrimlerne/tern i lagen og lad det trække, så længe som muligt gerne 1-2 timer. Vrid saften af inden det skal bruges.

Pure:



- 3 gulerødder koges møre i vand – tilsæt lidt salt til vandet
- Blendes med lidt af kogevandet så konsistensen justeres
- Tilsæt lidt olie eller smør og smag til med salt og peber

Gulerødderne kan også koges i fløde og smages til med friske krydderurter, ingefær eller tørrede krydderier f.eks. fennikel eller spidskommen.

Pureen kan anvendes som bund til kød og grønsager, som sovs/dip eller som tilbehør.
Pureen kan også bruges som et smørbart produkt i en sandwich eller til smørrebrød.

Bagte gulerødder



Ingredienser:

6 store gulerødder
Lidt olie
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Gulerødderne skrælles og skære i halve
- Vendes i lidt olie og drys med salt og peber
- Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 15-20 min. til de er gyldne og bagte (tiden afhænger af størrelsen)

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Gullerødderne anrettes med pure i bunden, de ovnbagte gullerødder oven på pureen og til sidst de syltede gulerødder. Drysses med frisk persille eller hakkede mandler – måske begge dele☺

Petit kartofler

400 g kartofler rengøres og koges med skræl. Lige inden servering brunes de af på panden i ole/smør og drysses med frisk persille



Pæredessert med inspiration fra "Pære Belle Helene" (2 pers.)

Råsyltede pærer



Ingredienser:
2 pærer

Sukkerlage 1.
½ l vand
1 dl rørsukker
½ vaniljestang
Saften fra ½ citron

Sukkerlage 2.
Som sukkerlage 1 men her tilsættes desuden hel kanel, hele nelliker, hel kardemomme, stjerneanis og hele peberkorn

Pynt: 2 spsk. hakkede mandler, 2 spsk. hakkede nødder, 30 g hakket chokolade
Hertil serveres vaniljeis.

Fremgangsmåde:

- Skræl pærerne og del dem i kvarte (4 stykker) og fjern blomsten og kærnehuset
- Flæk ½ vaniljestang på langs og skrab vaniljekornene ud.
- Fordel vaniljekornene i sukker og kom vand, sukker med vanilje, citronsaft og vaniljestang i en gryde
- Kog op og kom pærerne i og kog pærerne i lagen 5-10 min. afhængig af hvor hårde de er. Jo blødere jo kortere tid.
- Sluk for varmen og lad pærerne ligge i lagen til de er kølet af – gerne til dagen efter

Servering:

- Anret en tallerken med ¼ pære med vaniljelage og ¼ pære med krydderlagen
  Kom en kugle vaniljeis ved siden af. Pynt med hakkede nødder, mandler og chokolade.

Tips: Sukkerlagen kan koges ind til en lækker sirup, der smager fantastisk på havregrød, risengrød, på ymer eller skyr.

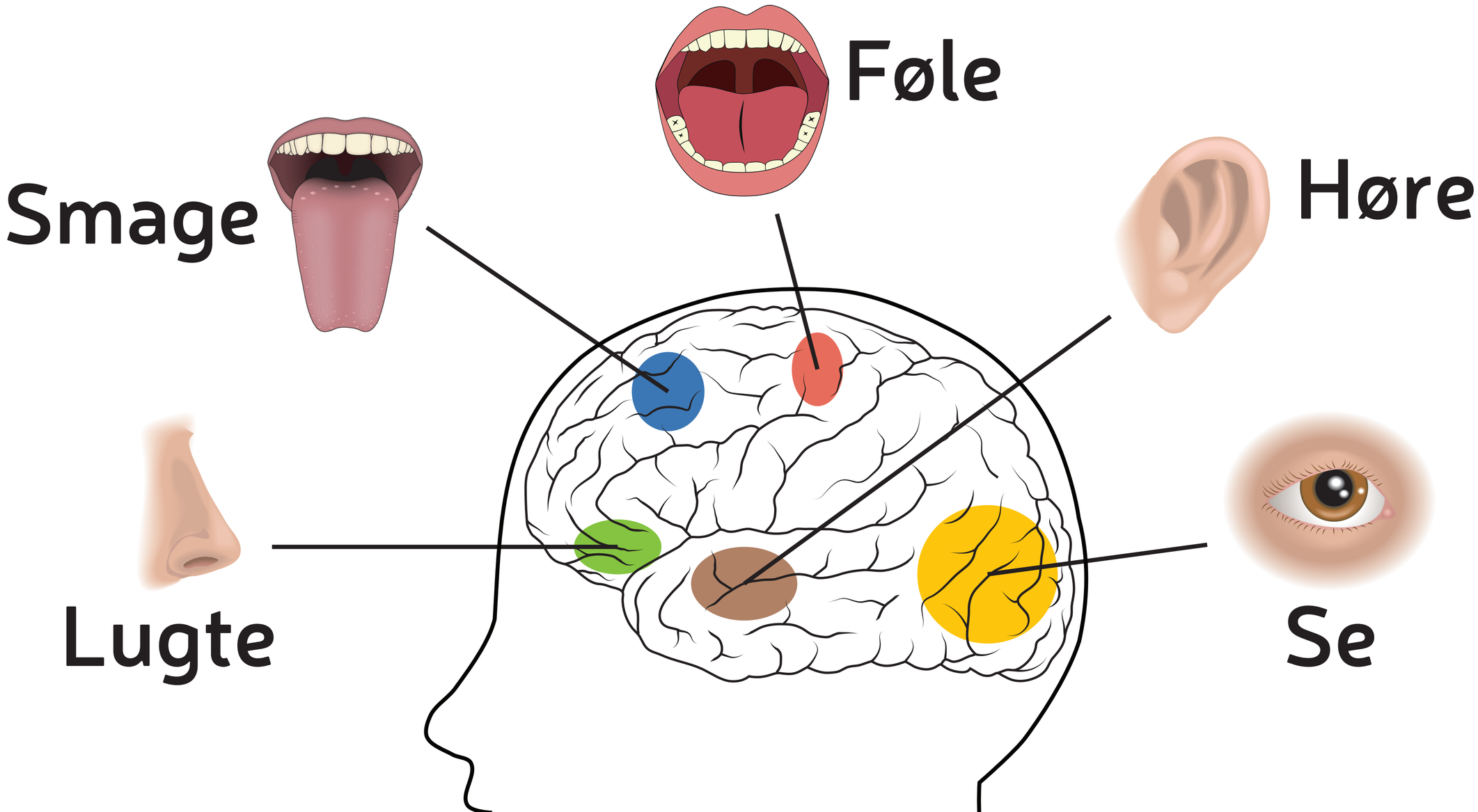
Vurdering af maden med udgangspunkt i smage – 5 kanten og teksturkort

Oprydning og rengøring.

SMAG for LIVET

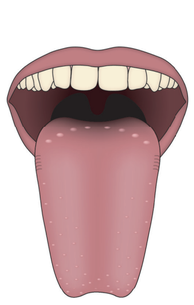
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Vi smager med alle sanser





en billion lugte erindringer



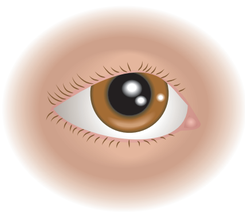
sur
sød
salt
bitter
umami



mundfølelse



knas
knæk
smask



farver
former
forventninger

Lær mere på **www.smagforlivet.dk**