

I køkkenet: Løgets smag og retter med løg

Forfattere: Cathrine Terkelsen, Simon Neistkov Sørensen

Redaktør: Cathrine Terkelsen, Simon Neistkov Sørensen

Faglige temaer: Løg

Introduktion:

Løg har en stor variation at byde på, og netop mulighederne for at bidrage med mange forskellige smags- og duftkomponenter, gør løget til en uovertruffen råvare i mange gastronomiske sammenhænge. Vi hakker, river, moser, steger, rister, koger og fermenterer for at frigive og udvikle smag i løgene. Det er i disse processer, at løget virkelig viser dets mange forskellige egenskaber, og hvorfor det er blevet en så almindelig ingrediens i mange retter.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 **Elevaktivitet: Forskellige typer af løg og deres smage**

Eleverne skal nu smage på de forskellige typer af løg - både i rå og tilberedt form, for at opleve løgenes smage.

Eleverne inddeles i grupper, der hver tildeles en type løg. Hver gruppe klargør tre tallerkener med smagsprøver med deres løg til det fælles bord. Den ene tallerken skal bestå af hakkede rå løg. Den anden tallerken skal bestå af smagsprøver på hakkede og pandestegte løg. Til den tredje tallerken skal eleverne selv vælge en tilberedningsmetode, som de synes, kunne være interessant. *Fx sautere, svitse....*

2 **Opsamling:**

Tal om, hvordan tilberedningsmetoderne har indvirkning på løgenes smage og teksturer.

I kan også tale om, at det faktisk er smertesansen og ikke smagssansen, der er aktiveret, hvis man oplever, at løgene smager stærkt! Der er nemlig mange, der tror, at stærk er en grundsmag, fordi man jo tydeligt kan mærke det stærke på tungen. Men sansen hedder den kemestetiske sans eller trigeminalsansen, fordi det er en nerve kaldet Trigemini, der sender besked til hjernen om, at der er noget stærkt i munden. Prøv at smage på de rå løg igen, imens I taler om dette. Det er ikke kun løg og chili, der opleves stærkt. Det er også fx sennep, peber, peberrod, ingefær og alle de andre "stærke" eller "varme" krydderier. Når du mærker bruset i en sodavand, er det også din kemestetiske sans, der er i gang, og det er både din mund og næse, der kan mærke det. I kan læse mere om dette i artiklen her: [Stærk smag aktiverer vores sans for smerte - men er ikke en grundsmag](#).

3 Elevaktivitet: Retter med løg

Eleverne skal nu tilberede to retter med løg: Fransk løgsuppe og Quiche Lorraine. Opskrifterne til de to retter ses bl.a. på side 413 og 524 i Gastronomibogen.

Der kan med fordel justeres i opskrifterne, så eleverne afprøver forskellige valg af løg i retterne.

Herunder finder I yderligere opskrifter på retter med løg:

- [Løgringe](#)
- [Hvidløgssmør](#)
- [Rösti med løg](#)
- [Syltede rødløg](#)
- [Pizza Bianca med løg](#)
- [Pesto med ramsløg](#)

- 4 Klik [her](#) for at se den sidste del af undervisningsforløbet, hvor eleverne skal arbejde med et udvalgt løg og udvikle en ret med løget.

Læringsmål

I forløbet om løg kan eleverne arbejde med følgende mål:

- eleven opnår kendskab til forskellige typer af løg, deres smage og anvendelsesmuligheder i køkkenet
- eleven opnår kendskab til løgets vej fra jord til bord
- eleven kan arbejde praktisk med tilberedning af retter med forskellige løg
- eleven kan samarbejde i grupper
- eleven kan mundtligt præsentere et udvalgt løg, dets historie, dyrkning og smag
- eleven kan tilberede løg med forskellige tilberedningsmetoder og undersøge, hvordan metoden påvirker løgets smag
- eleven kan udvikle en ret, hvor løget er hovedtema

Kopiark

Kopiark:

[Løgringe.pdf](#)

[Hvidløgssmør.pdf](#)

[Hurtigsyltede rødløg.pdf](#)

[Pizza bianco med løg og rosmarin 1.pdf](#)

[Ramsløgspesto.pdf](#)

Forløb: Smagen af løg

Aktivitet: I køkkenet: Løgets smag og retter med løg

Fag: Grundtilberedning, Varekendskab

Klassetrin: Kok 1. år, Kok 2. år, Kok 3. år, Kok 4. år

Side: 3/9



SMAG for LIVET

[Røsti med løg.pdf](#)

Løgringe

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:

En skøn lille sprød sag, der serveres som tilbehør eller som snack.



Ingredienser:

- 2 løg
- 2 dl. hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 1 æg
- 2 dl. mælk
- 2 dl. pankorasp eller almindeligt rasp
- ½ l. fritureolie

Fremgangsmåde:

1. Pil skallen af løgene.
2. Skær løgene i ringe (1 cm. tykke) og del ringene fra hinanden.
3. Bland i en skål: mel, bagepulver og salt.
4. Vend løgringene i melblandingen, til de er dækket med mel.
5. Pisk æg og mælk i melblandingen, så den bliver en flydende dej.
6. Vend løgringene i 'dejen'.
7. Vend løgringene i raspen, til de er dækket.
8. Varm olien op til 185 grader.
9. Frituresteg løgringene sprøde i olie, til de har fået en brun overflade.
10. Tag løgringene og afdryp på køkkenrulle, før de serveres.

Hvidløgssmør

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:

Vidste du godt, at hvidløgssmør er verdens nemmeste ting at lave? Lidt urter gør kun smørret mere interessant og er fantastisk til brød, kød og grøntsager!



Ingredienser:

100 g. smør (det skal være lidt blødt)
1 fed hvidløg
Lidt salt og peber
Urter (rosmarin, timian eller salvie)

Fremgangsmåde:

1. Pil hvidløgsfeddet
2. Skær hvidløget og urterne *meget* fint
3. Tilsæt salt og peber
4. Bland det godt sammen med smørret

Nyd smørret med et lækkert, nybagt brød!

Hurtigsyltede rødløg

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:

Denne lille, syltede sag er perfekt til frokostbordet, på en postej eller som tilbehør til forskellige aftenretter.



Ingredienser:

- 2 Rødløg
- 1 dl. eddike
- 0,5 dl. lys rørsukker
- 1 tsk. salt
- Eventuelt tilsæt 2 spsk. frisk koriander

Fremgangsmåde:

1. Pil skallen af løgene.
2. Skær løgene i helt tynde både (1/4 cm.) og læg dem i en skål.
3. Kog eddiken op med sukker og salt, indtil sukker og salt er opløst.
4. Hæld den varme lage over løgene og lad løgene ligge i 20-30 min. Herefter hældes væsken fra løgene.

Pizza bianca med løg og rosmarin

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen



Ingredienser til to pizzaer:

3 dl. lunt vand
5 g. gær
150 g. durummel
350 g. hvedemel (*gerne den italienske Tipo 00*)
3 blandede røde og hvide løg
2 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
2 forårsløg
200 g. mascarpone
Rosmarin og hvidløg

Fremgangsmåde:

1. Varm vandet op i en lille gryde, til det er lunt.
2. Smuldr gæren i det lune vand.
3. Tilsæt durummel, olivenolie og salt, og rør godt rundt.
4. Tilsæt hvedemel og ælt dejen godt igennem. Sæt den herefter til hævnning et lunt sted i 1 time.
5. Tænd ovnen på 250 grader varmluft og sæt en ovnplade ind.
6. Pil skallerne af de røde og hvide løg og rens forårsløgene grundigt.
7. Snit de røde og hvide løg samt forårsløg i tynde ringe og stave.
8. Snit hvidløg fint og skyl rosmarinen
9. Drys lidt mel ud på bordet.
10. Del dejen i to og rul dem hver især tyndt ud på meldrysset bord med en rulle.
11. Smør mascarpone på, og fordel de forskellige løg, rosmarin og lidt salt på pizzaen.
12. Tag den meget varme plade ud og påfør pizzaen roligt.
13. Bag i 10-13 min. til bunden er sprød og gylden.

Ramsløgspesto

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:

Ramsløg er at finde i hele Danmark fra marts til maj. Følg duften af hvidløg i naturen og du vil finde ramsløg.



Ingredienser:

- 1 bundt ramsløg (20-25 stilke)
- 2 dl. olivenolie
- 1 dl. hasselnødder
- Salt
- Peber
- Citronsaft
- 60 g. hård ost (evt. ravost eller vesterhavsost)

Fremgangsmåde:

1. Rens ramsløg grundigt for jord og fjern rødder, hvis de stadig sidder på.
2. Rist hasselnødder på en pande, til de bliver gyldne.
3. Bland olivenolie, ramsløg, ost og hasselnødder i en blender/ minihakker og kør det til en cremet pesto.
4. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Røsti med løg

Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:

Røsti serveres på alle tidspunkter af døgnet. Morgenmad, mellemmåltid, frokost... Røsti er smart at lave, når man har for mange kartofler og løg i grøntsagsskuffen.



Ingredienser:

2 bagekartofler/4 almindelige kartofler
1 kvist timian
1 løg
1 æg
2 spsk. mel
1 fed hvidløg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
1 spsk. olivenolie og 25 g. smør til stegning

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartoflerne og riv dem på den grove side af rivejernet.
2. Pres saften ud og kom kartoflerne i en skål.
3. Pil skallen af løget.
4. Skær løget i tynde skiver.
5. Hak hvidløget og timian fint.
6. Bland i en skål: løg, hvidløg, timian, kartofler, æg, hvedemel, salt og peber.
7. Varm olivenolie og smør op på en pande.
8. Form kartoffelmassen til små røstier.
9. Steg røstierne gyldne på begge sider.