

Plakat: Lav supper, der smager

Forfattere: Birthe Kofoed Mortensen, Maria Fast Lindegaard

Introduktion:

Tilsmagning er den sidste og meget vigtige del af madlavningen. Her får du en guide til at smage til, så du får maksimal smag frem. Vi bruger en række klassiske supper som eksempler.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Lav supper der smager plakater.pdf](#)

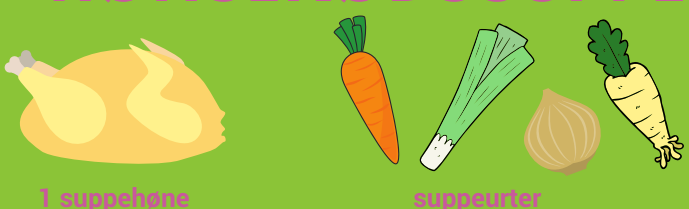
[Dit smagekit i køkkenet.pdf](#)

LAV SUPPER DER SMAGER

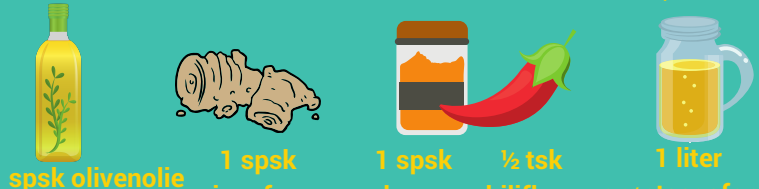
Inspiration til 6 klassiske supper

- Forestil dig resultatet at den færdige suppe, inden du går i gang. Hvordan skal den smage? Og hvordan skal den bruges? Er det en let frokostenretning eller et fyldigt aftensmåltid?
- Smag til i god tid inden servering, så de smage, du justerer, kan nå at integrere sig i suppen.
- Smag og tilføj de grundsmage, der mangler eller er for svage. Det intensiverer også de øvrige smage.
- Supper er selvstændige retter, så smagen skal kunne stå alene, og grundsmagene skal være i balance.
- En klar suppe skal være klar, ikke grumset, og smagen skal være ren og aromatisk. En jævnnet eller pureret suppe skal være blød og cremet og smagen mild og rund.
- Mangler du en ingrediens? Vurdér råvarens smag og aroma, og find en i køkkenskabet, som matcher.

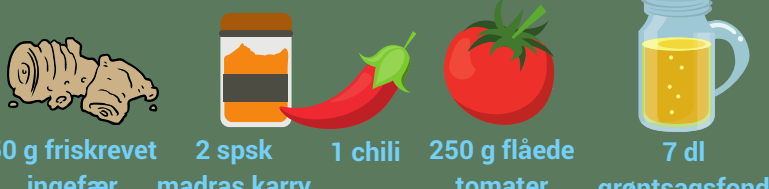
HØNSEKØDSSUPPE



GULERØDSSUPPE



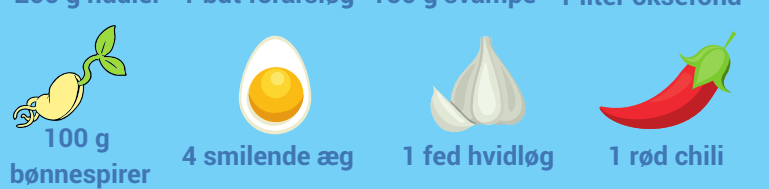
INDISK DHAL



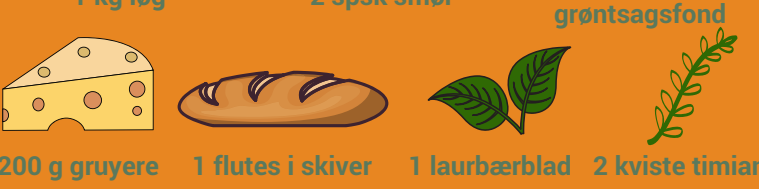
KARTOFFELSUPPE



ASIATISK NUDELSUPPE



FRANSK LØGSUPPE



HVIS SUPPEN IKKE SMAGER...

Kend de 5 grundsmage, hvor de findes og deres indbyrdes samspil.

Tjek ingredienslisten og se, om alle grundsmagene er i suppen.

Vurdér om én eller flere grundsmage skal justeres op eller ned.

Ofte er problemet, at smagen af umami er for svag. Det kan være sværere at håndtere end behovet for surt, sødt eller salt. Tænk i ingredienser, der er naturligt rige på umami.

Find inspiration i idékataloget, og smag suppen til. Peber eller en krydderurt kan også tit hjælpe.

Er suppen for fed, så tilsæt fx lidt frisk citrusaft eller eddike, da syre neutraliserer fedt.



SMAG for LIVET

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN
ABSALON

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

IDÉKATALOG

DIT SMAGSKIT I KØKKENET

Smager maden af ingenting?

Måske smager den sådan okay, men der mangler et eller andet, før at du er rigtig tilfreds.

Det kan være, at balancen ikke er, som den skal være.

Måske mangler måltidet salt, syre, lidt sødme eller noget helt andet.

Spørg dig selv: Hvad er det, der mangler?

Hvad har jeg i mit køkken, som kan give den smag, jeg søger?

Husk at smage til med ingredienser, der matcher måltidets stil og udtryk.

Brug fx lime som det sure i det asiatiske køkken, og en æblecidereddike i det nordiske.

DE SØDE



DE SURE



DE SALTE



DE BITRE



UMM.. UMAMI



DE STÆRKE



GRUNDSMAGENES PÅVIRKNING



SMAG for LIVET

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN
ABSALON

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv