Plakat: Dit smagskit i køkkenet (kun print-selv)

Forfattere: Maria Fast Lindegaard

Introduktion:
Måske er der ingredienser i opskrifterne, du ikke har. Det er ikke altid nødvendigt at løbe ud og købe dem, for der er garanteret andre ingredienser, som kan bruges i stedet. Find inspiration til dit basis-smagskit på plakaten her, og bliv samtidig klog på, hvilke grundsmage de repræsenterer.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Dit smagekit i køkkenet.pdf

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.

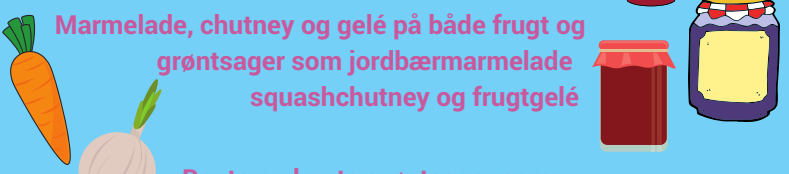
Spørg dig selv: Hvad er det, der mangler?

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.

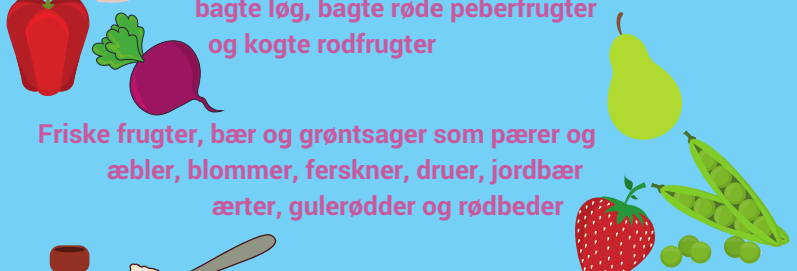
Brug fx lime som det sure i det asiatiske køkken, og en æblecidereddike i det nordiske.

DE SØDE



Marmelade, chutney og gelé på både frugt og grøntsager som jordbærmarmelade squashchutney og frugtgelé

Bagte og kogte grøntsager som bagte løg, bagte røde peberfrugter og kogte rodfrugter



Friske frugter, bær og grøntsager som pærer og æbler, blommer, ferskner, druer, jordbær ærter, gulerødder og rødbeder



Melis, honning, muscovadosukker, brun farin, sirupper og kokosmælk

DE SURE

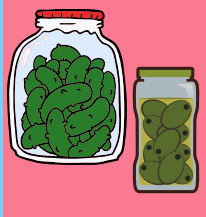


Citrusfrugter som citroner, lime og appelsin (U)modent frugt som æbler, ananas, ribs og stikkelsbær



Syrnede mælkeprodukter som yoghurt A38, creme fraiche, ymer, skyr og fetaost





Syltede grøntsager som cornichoner, surkål, asier, oliven og kompotter og marmelader som rabarberkompot og havtornmarmelade

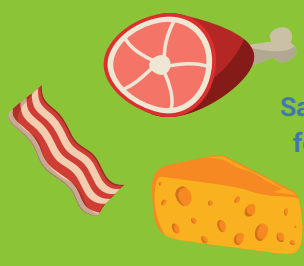
Vin, cider og eddiker som rødvinseddik gastrik, æblecidereddike, hvidvinseddike balsamico og risvineddike



DE SALTE

Ren salt som bordsalt, flagesalt, kogsalt fint salt og fødevarer som er saltet som saltede kapers, saltcitroner cornichoner og pickles





Saltede mejeri- og kødprodukter som fetaost, parmesan og vesterhavsost bacon og saltede skinker

Fiskeprodukter som kaviar og ansjoser og gærede fødevarer som sojasauce



DE BITRE



Bitre salater og kål som frisésalat, rucola hvidkål og grønkål, grønsager som grøn peberfrugt og krydderurter som persille karse og basilikum



Grapefrugt, oliven og nødder som valnødder



Mørk chokolade, rugbrød kaffe, te og øl

UMM.. UMAMI



Kød- og mejeriprodukter som svine-, okse- og kyllingekød, tørrede skinker, pølser og bacon fond og bouillon, mælk og yoghurt, lagrede og modnede oste som blåskimmeloste og parmesan





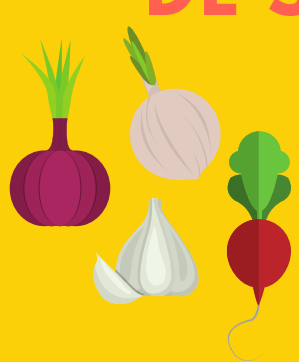
Friske og tørrede grønsager som tomater og svampe asparges, kartofler og ærter, grøntsagsfond koncentrerede fødevarer som tomatkoncentrat sojasauce og worchestershire sauce





Ferske og modnede fisk som makrel, marinerede sild, ansjoser, røgede og tørrede fisk, tang og fiskeprodukter som fiskesauce og østerssauce

DE STÆRKE



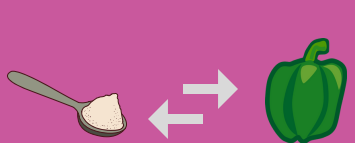
Rå løg, hvidløg, peberrod og radisser



Chili, jalapeño, chilisauce, tabasco, wasabi ingefær, sort peber og sennep



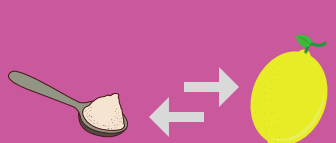
GRUNDSMAGENES PÅVIRKNING



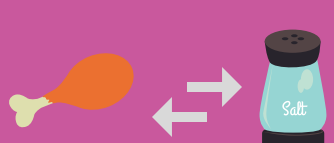
Sødt balancerer bittert
Bittert balancerer sødt



Surt balancerer salt
Salt balancerer surt



Sødt balancerer surt
Surt balancerer sødt



Umami fremmer salt
Salt fremmer umami

SMAG for LIVET

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN ABSALON

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv