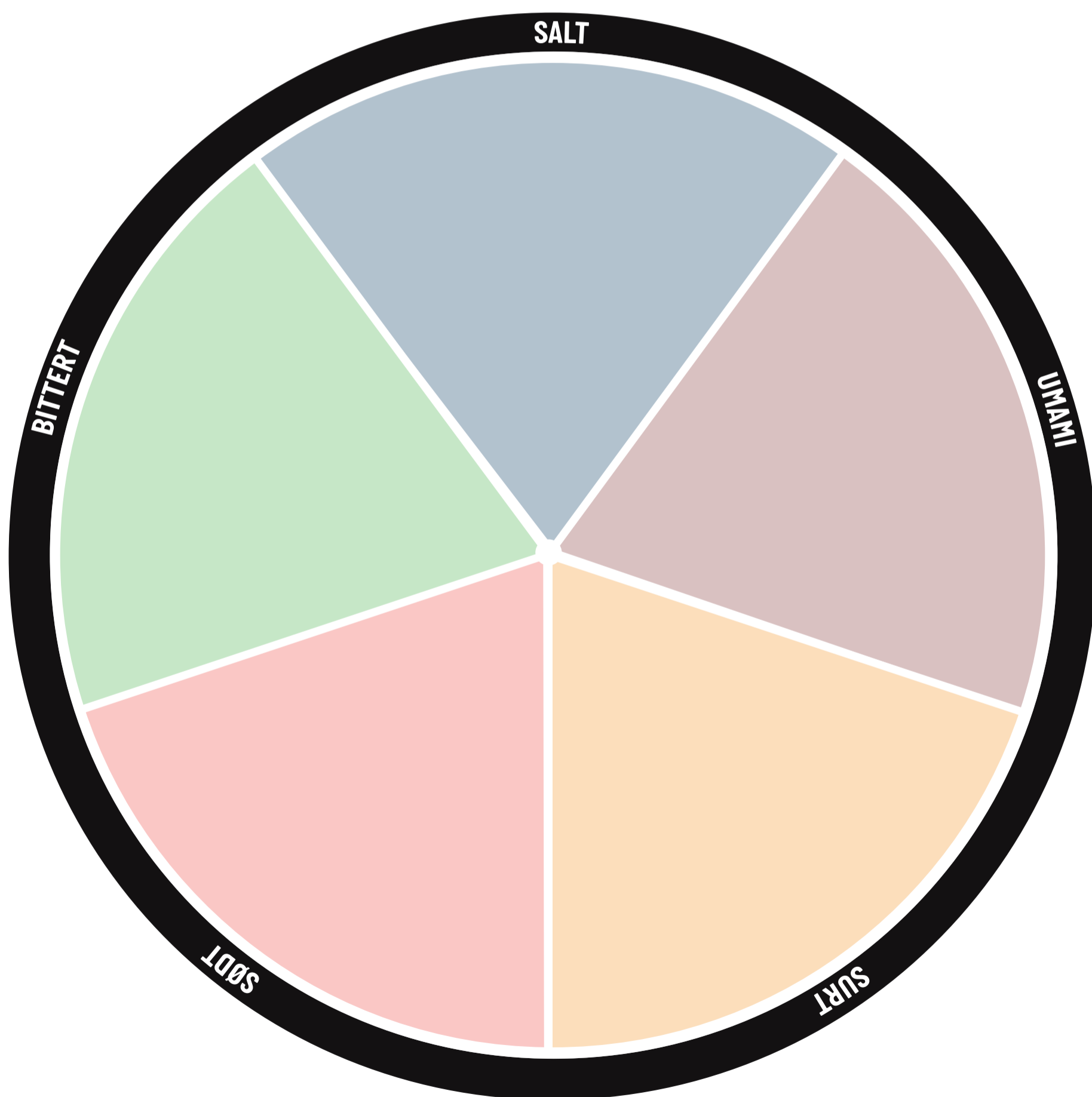


SMAGE-OPGAVE

1. Vælg en eller flere ingredienser fra hver af de fem grundsmage (opgave til læreren)
2. Se videoen i opgaveknappen om, hvordan de fem grundsmage smager og hvordan de påvirker måltidet
3. Smag på alle ingredienserne og skriv dem ind i det tomme smagskompas nedenfor
4. Tag en snak om, hvad ingredienserne smager af og hvorfor I har placeret dem der, hvor I har.

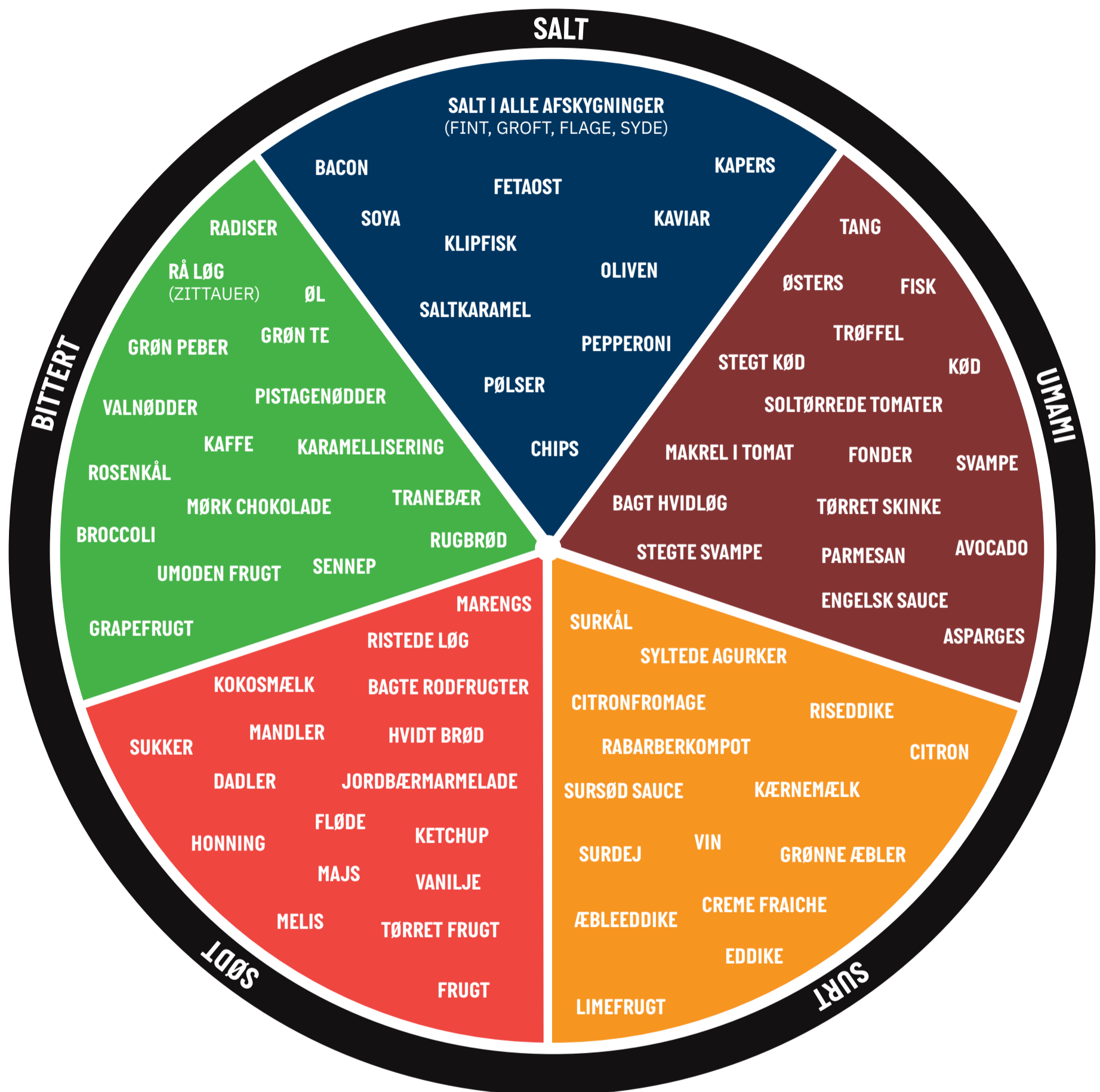
Når I er færdige med opgaven, får I udleveret et udfyldt smagskompas, som I kan tage med hjem og bruge, når I selv skal i køkkenet og lave lækker, velsmagende mad.



OM DE FEM GRUNDSMAGE

Ingredienser kan have forskellige grader af en grundsmag. I kategorien sødt smager fx marengs meget sødt og kokosmælk mindre sødt – men begge dele smager sødt. Men de kan også bestå af flere grundsmage. Det gælder især, når vi kommer over i mere forarbejdede produkter. Parmesan smager fx af umami, men indeholder også saltkrystaller. Og saltkarameller smager både sødt og af salt.

SMAGSKOMPASSET



DE FEM GRUNDSMAGE

For at lave det helt perfekte måltid skal du sørge for, at det indeholder alle fem grundsmage: Surt, sødt, salt, bittert og umami. Hver smag tilføjer nemlig noget forskelligt til retten, som tilsammen gør, at maden smager godt.

Tænk fx på en hotdog med det hele, som har alle fem grundsmage i sig: Den stegte pølse giver både smagen af salt og umami. Retten får tilsat sødme fra brødet, ketchuppen og de ristede løg. De syltede agurker smager surt og sennep smager bittert.

SURT

Surt fremmer smagens friskhed og livlighed.

SØDT

Sødt afrunder madens smag. Sødmen skaber smagsfyldte og balancerer de bitre eller syrlige nuancer i maden.

SALT

Salt forstærker madens egen smag.

BITTERT

Bittert giver modvægt og balance i forhold til madens salte nuancer, men især i forhold til fedme og sødme.

UMAMI

Umami kan beskrives som smagsfyldte eller velmag i maden. Umami er et japansk ord og betyder velmag eller "det lækreste af det lækre".

Indkøbsliste til opgave 5

– En opgave fra kokken

Her er en liste med inspiration til, hvad du kan købe fra de forskellige kategorier til opgaven. Du skal ikke købe dem alle, men blot vælge en fra hver kategori.

SALT:

- Salt i alle afskygninger (fint, groft, flage, syde)
- Bacon
- Fetaost
- Kapers
- Soya
- Klipfisk
- Kaviar
- Oliven
- Saltkaramel
- Pepperoni
- Pølser
- Chips

UMAMI:

- Tang
- Østers
- Fisk
- Trøffel
- Stegt kød
- Kød
- Soltørrede tomater
- Makrel i tomat
- Fonder
- Svampe
- Bagt hvidløg
- Tørret skinke
- Stegte svampe
- Parmesan
- Avokado
- Engelsk sauce
- Asparges

SURT:

- Surkål
- Syltede agurker
- Citronfromage

- Riseddike
- Citron
- Sursød sauce
- Kærnemælk
- Vin
- Surdej
- Grønne æbler
- Creme fraiche
- Eddike
- Æbleeddike
- Limefrugt

SØDT:

- Sukker
- Mængs
- Ristede løg
- Kokosmælk
- Bagte rodfrugter
- Mandler
- Hvidt brød
- Dadler
- Jordbærmarmelade
- Fløde
- Ketchup
- Honning
- Majs
- Vanilje
- Melis
- Tørret frugt
- Frugt

BITTERT:

- Radiser
- Rå løg (zittauer)
- Øl
- Grøn te
- Grøn peber
- Valnødder
- Pistacienødder
- Kaffe
- Karamellisering
- Rosenkål
- Mørk chokolade
- Tranebær
- Rudbrød
- Sennep
- Umoden frugt
- Broccoli

- Grapefrugt