

Det grønne og smagfulde valg. Dag 3

Redaktør: Anne Torpegaard Festersen

Kompetenceområder: Grundtilberedningsmetoder

Introduktion:

Den tredje og sidste dag skal der virkelig eksperimenteres i køkkenerne. Her skal eleverne, ud fra en råvarekurv, udvælge grøntsager til en lækker smagfuld salat. Smagen er i centrum, når der skal tilberedes smagfulde dressinger og tilføjes knasende toppings til elevernes salater. Behøver det grønne valg være et kedeligt valg?

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 3. dag i køkkenet: Det sunde og smagfulde valg

I dag skal eleverne finde deres kreative færdigheder frem, idet de, uden en opskrift, skal tilberede smagfulde og lækre salater. Eleverne skal selv vælge grøntsager fra en råvarekurv og røre deres egen dressing med udgangspunkt i de foregående dages smagsaktiviteter og tilegnede færdigheder.

2 Teori:

På 3. dagen er det muligt at genbruge teorien for de forgående to dage, eller der kan udvides med følgende materiale:

Lav dressinger, der smager af mere. Er en fin lille guide til at få mest mulig smag i dressinger og marinader.

Link: [Køkkentip: Lav dressinger der smager af mere](#)

Lad jer inspirere af Smag for Livets faste kok og madudvikler Klaus Styrbæk, der har udarbejdet en fin artikel med fokus på, hvordan man kan bruge sanserne til at analysere om maden er frisk.

Link: [Undgå madspild og brug sanserne: Sådan ved du, om din mad er frisk eller for gammel](#)

3 Den praktiske del: Så går vi i køkkenet.

Det vedhæftede kompendium indeholder to opskrifter, der giver eleverne mulighed for, at eksperimentere med smagfulde salater, dressinger og en lækker skyformage

Tredje dag i køkkenet

Kopiark

Kopiark:

[Opskrifter til dag 3 1 april.pdf](#)

[Lav dressinger der smager final_standard.pdf](#)

Opskrifter brobygningsforløb

"Kend din grøntsag - gulerodens forvandling"

Dag 3.

Dagens program og teori.

Sundhed & smag - fokus på grønsager, sundhed og bæredygtighed samt madspild

Grøntsager og dressinger, der smager – lav din helt egen smag😊

Praktisk øvelse i køkkenet - tilberedning, tilsmagning, anretning

Frokostretter:

Fyldige salater og råkost hertil serveres knækbrød

Dessert:

Skyrfromage m. hindbærcoulis



Gruppestørrelse 3 personer

I skal fremstille 2 salater – hver salat til skal være ca. 250-400 g grønsager/fyld

I den ene salat skal der være et stivelsesholdigt produkt (couscous, bulgur eller perlebyg)

½ af grøntsagerne skal være grove

Lav jeres egen dressing med inspiration fra "Lav dressinger der smager"

Alle salater skal indeholde de 5 grundsmage og noget knas😊

Til salaterne serveres en rest kød/fisk/bacon og knækbrød

Råvarekurv:

Rød og hvid spidskål, blomkål, rosenkål, romainesalat og grønkål.

Gulerod, pastinak, persillerod, knold selleri, blegselleri, rødbeder, peberfrugt, fennikel, porre, forskellige løg

Æble, pære, appelsin og granatæble

Kikærter og brune bønner fra dåse

Chili, ingefær, hvidløg og friske krydderurter

Topping:

Div. nødder, frø og kerner tørrede frugter

Knækbrød

Ingredienser:

1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner
3½ dl hvedemel
2 dl vand
1 ¼ dl olie
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt



Fremgangsmåde:

- Det hele blandes sammen i en skål.
- Dejen deles i 2. Rulles tyndt mellem 2 stykker bagepapir.
- Skæres i stykker på 4 x 4 cm. Bages i ovnen ved 180 grader i ca. 12 minutter. Afkøles på rist

Skyrfromage med bærcoulis og ristede mandler

<https://www.mainlifestyle.dk/mad/opskrifter/desserter-kager/lav-en-let-og-laekker-skyrfromage>

Fromage.

Ingredienser:

3 blade husblas
korn af 1 vaniljestang
400 g skyr
45 g mørk agavesirup eller anden sirup
2 dl piskefløde
50 g mandelsplitter

Coulis

200 g hindbær
50 g sukker
lidt vand (2-3 spsk.)



Fremgangsmåde:

- Læg de 3 blade husblas i blød i en skål med koldt vand i 10 minutter
- Rør vaniljekorn sammen med skyr og sirup i en skål.
- Hæld 1 dl piskefløde i en skål, og pisk den til skum.
- Hæld 1 dl piskefløde i en lille gryde, og varm den op til kogepunktet. Tag straks gryden af varmen.
- Vrid husblas fri for vand, og læg den direkte i den varme fløde. Rør kraftigt, til husblassen er helt opløst i fløden
- Tag ca. 2 spsk. af skyrblandingen, og rør den ud i den varme fløde-husblas-blanding, så den afkøles en smule. Hæld denne blanding over i resten af skyrblandingen, og rør sammen til en jævn creme.
- Vend forsigtigt flødeskummet i til sidst.
- Fordel skyrfromagen i 4-6 små portionsglas, og sæt dem på køl (gerne et par timer).
- Lav coulis mens fromagen står på køl. Kog hindbær sammen med sukker og lige vand nok til at dække bunden i 5 minutter. Blend massen jævnt. Sæt på køl til det skal bruges.
- Rist mandelsplitter på en tør pande til de er gyldne
- Fromagens pyntes med coulis og ristede mandelsplitter.

LAV DRESSINGER DER SMAGER

Inspiration til 6 klassiske dressinger

- Forestil dig resultatet af den færdige salat, inden du går i gang. Hvordan skal den smage? Og hvordan skal den bruges? Er det en let ret som tilbehør, eller er den et selvstændigt, fyldigt måltid?
- Lad din dressing være lidt for intens i smagen. Husk, den skal klæde grøntsagerne på.
- Lav en let dressing til lette salater, og tunge dressinger til vinterens salater og rodfrugter.
- Jo flere grove og kulhydrat- og proteinrige ingredienser, des mere kant og skarphe d i dressingen.
- Brug et salatblad som tilsmagnings-ske. Så ved du, hvordan dressingen smager sammen med salaten.
- Smag og tilføj de grundsmage, der mangler eller er for svage. Det intensiverer også de øvrige smage.
- Mangler du en ingrediens? Vurdér råvarens smag og aroma, og find en i dit køkkenskab, som matcher.

SENNEPS-VINAIGRETTE



MORMOR-DRESSING



ASIATISK SESAMDRESSING



THOUSAND ISLAND



URTEPESTO



TAHINDRESSING



HVIS DRESSINGEN IKKE SMAGER...

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

Tjek ingredienslisten og se, om alle grundsmagene er i dressingen og salaten.

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. Find inspiration i idékataloget, og smag dressingen til.

Peber eller en krydderurt kan også tit hjælpe.



SMAG for LIVET

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN
ABSALON

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv