

# Smag for Kartoffel

Elevhæfte



© SMAGforLIVET

*Smag for Kartoffel, tilsmagning i madkundskabsundervisningen en eksperimenterende og dialogbaseret tilgang*

**Ide og oplæg:**

Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Ledelse, Fødevarer og Service, Jacqueline Borgqvist, UC Sjælland Ankerhus  
Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Sundhedsfremme, Forebyggelse og Formidling, Janne Budek, UC Sjælland Ankerhus

**Med bidrag og værdifuld sparring fra:**

Lektor, projektleder- og koordinator Anette Kamuk UC Sjælland, Ankerhus  
Lektor UC Sjælland, Ankerhus, Agnete Hoffmeyer  
Lektor UC Sjælland, Ankerhus, Rikke Højer

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet som et redskab for undervisningen i faget Madkundskab. Materialet har fokus på smag og smagsdidaktik gennem eksperimenterende og dialogbasere praktiske øvelser samt opgaver. Materialet kan med fordel inddrages i andre fag.

Materialet er udarbejdet i samarbejde med SMAGforLIVET og sponsoreret af Nordea-fonden 2014

SMAGforLIVET - et landsdækkende center for smag støttet af Nordea-fonden [www.smagforlivet.dk](http://www.smagforlivet.dk)

## Indholdsfortegnelse

<i>Mine smagsmål:</i> .....	4
<i>Lidt om mig</i> .....	5
<i>Fakta om kartofflen</i> .....	6
<i>Film: Eventyret om den vidunderlige kartoffel</i> .....	6
<i>Gode råd om smag og tilsmagning</i> .....	7
<i>Opskrift på kartoffel- porre- suppe med fremgangsmåde</i> .....	8
<i>Dialog omkring tilsmagning:</i> .....	8
<i>Smagspræferenceark</i> .....	8
<i>Litteraturliste</i> .....	9

Smag for Livet

***Mine smagsmål:***

Udfordre dig selv og dine smagsløg - Opstil et eller flere smagsmål, som kan hjælpe dig til at blive modigere, udfordre evt dine klassekammerater eller søskende.

Eksempler på smagsmål:

Jeg vil smage på min. 2 nye fødevarer hver uge

Jeg vil altid smage på maden inden jeg siger jeg ikke kan lide det

Jeg vil røre ved en fisk

Jeg vil lære grundlæggende teknikker i et køkken

Jeg vil tygge på maden i længere tid, og opleve hvordan smagen ændres

Etc....

Opgave:

Lav dine egne smagsmål, som du kan prøve af hjemme og i skolen

Smagsmål:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Smag for Livet

*Lidt om mig*

Navn:

Skole:

Klasse:

Min livret:

Mit mad-idol:

Det kan jeg bedst lide at lave i et køkken:

Det jeg ikke kan lide at lave i et køkken:

Det bedste jeg har smagt:

Det værste jeg har smagt:

Det kunne jeg godt tænke mig at smage:

### *Fakta om kartoflen*

Kartoflen er kartoffelplantens underjordiske stængelknold, og knolden har lange tynde navlestreng, der er forbundet med moderplanten. Kartofflen har været en vigtig del af føden i Danmark i de sidste 250 år, men egentlig stammer den fra Sydamerika.

*Ernæring:* Kartofflen indeholder meget kulhydrat i form af stivelse, lidt protein, kostfibre og meget lidt fedt. Kartoffler indeholder meget C-vitamin, B-vitamin og mineralet kalium, som er godt for knoglerne. Kartoffler mætter godt pga. stivelsesindholdet og kostfibrene. Derudover indeholder kartofler meget vand.

Kartofler har en sødlig smag, men kan også smage lidt bittert og syrligt.

*Anvendelse:* Kartofflen kan anvendes på mange forskellige måder. De kan f.eks. koges, frituresteges, steges og bages. Kartoffler kan derudover anvendes til kartoffelmel, pomfritter og chips.

*Kartoffeltrends:* Kartofflen er blevet brugt på mange forskellige måder gennem tiden. I starten blev kartoflen brugt som foder til dyr. Omkring **1770** brugte man kartoflen til stuvning, som laves på mælk, smør og mel.

I **1830'erne** blev kartofler brugt til at lave kartoffelmel af i hjemmet. Ofte serveredes kød eller fisk til kartoflerne.

I **1950'erne** var kartoffel-porresuppe, kartoffelfrikadeller, kartoffelkroetter, kartoffelmos og kartoffelsalat populære.

I **1960'erne** brugte man kartofler som suppe, mos, i salater, fars, som pålæg og til jævning.

I **1970'erne** kartoffelfrikadeller, kartoffelkroetter (lavet af mos), kartoffelpandekager, Rösti, Pommes Frites, bagte kartofler, ovnstegte kartofler og hasselbagte kartofler var populære retter.

I **1980'erne**. I **1990'erne**... I **2000** og fremefter er mange af de gamle opskrifter blevet fornyet eller er igen blevet populære. Kartoffeltærte og kartoffelsalat i forskellige varianter fx med bacon er nogle af de retter, der ofte laves.

*Film: Eventyret om den vidunderlige kartoffel*



***Gode råd om smag og tilsmagning***

1. Smag retten til undervejs
2. Øv dig i at smage på og dufte til maden. Brug de 5 grundsmage.
3. Hvis en ret smager for meget af en grundsmag, kan du bruge en af de andre til at balancere smagen med:
  - Smager retten for sødt, kan du tilsætte noget surt eller bittert.
  - Smager retten for surt, kan du tilsætte noget sødt eller salt.
  - Smager retten for salt, kan du tilsætte noget surt.
  - Smager retten for bittert, kan du tilsætte noget sødt

Smag for Livet

**Opskrift på kartoffel-porre-suppe med fremgangsmåde**

Suppe af kartoffel, porre og persillerod

- smag til med salt, sukker, æbleeddike, tabasco og fløde

3 personer

**Ingredienser:**

350 g kartofler

200 g persillerødder

1 liter grønsagsbouillon (2 tern i 1 liter lunkent vand)

2 porrer

Tabasco, æbleeddike, fløde, sukker og salt

**Fremgangsmåde:**

1. Skræl kartofler og persillerødder
2. Skær kartofler og persillerødder i små tern
3. Rens porrerne, og skær dem i tynde skiver
4. Bland bouillon i 1 liter vand
5. Find en stor gryde, kom bouillon og grøntsagerne i
6. Lad det koge i ca. 25 min
7. Blend suppen
8. Kom suppen tilbage i gryden
9. Smag til med tabasco, start med 1 dråbe og smag. Hvad synes du? Skal der mere i?
10. Smag til æbleeddike, start med 1 tsk. og smag. Hvad synes du? Skal der mere i?
11. Smag til med fløde, start med 1 tsk. Hvad synes du? Skal der mere i?
12. Smag til med sukker, start med ¼ tsk. Hvad synes du? Skal der mere i?
13. Smag til med salt, start med 1 knivspids. Hvad synes du? Skal der mere i?

**Dialog omkring tilsmagning:**

Under tilsmagning er det vigtigt at have en dialog. Dette kan bl.a. gøres ved nogle hjælpespørgsmål som:

1. Hvordan synes du det smager?
2. Hvad kan du lide ved smagen?
3. Hvad kan du ikke lide ved smagen?
4. Hvad synes du der mangler for at det smager som du synes, det skal smage?
5. Hvad minder det dig om?
6. Hvad kan gøres anderledes næste gang?
7. Hvis du ikke kan lide suppen, hvad skal der så gøres anderledes næste gang for at forbedre den?

**Smagspræferenceark**

Smag på forskellige fødevarer og skriv om dine oplevelser på smagsarket.



Den stærke smag

Den stærke smag er ikke en grundsmag, men en følelse i munden. Den stærke smag kan føles som en prikken på tungen eller at det gør ondt.

Den stærke smag kan få andre fødevarer til at smage af mere.

Bliver din mad for stærk, kan du tilsætte sukker.

Den stærke smag kan forstærke den salte, sure og bitre smag.

Prøv fx med et stykke chili:

Smag på et stykke chili.

Prøv at drikke lidt vand. Hvordan føles det? Dæmper det den stærke smag?

Prøv at drikke lidt mælk. Hvordan føles det? Dæmper det den stærke smag?

Prøv derefter med andre fødevarer, som fx. mejeriprodukter, frugt, nødder, grøntsager

Fødevarer:	Hvad føler du i munden/ kroppen når du smager på det?

Udfyld skemaet med de fødevarer du kender som findes i Norden:

Grundsmage:	Fødevarer med grundsmagen:
Sødt	
Surt	
Salt	
Bittert	
Umami	

***Litteraturliste***

Bøger:

Smag for Livet

Langager, Hanne Hyldgaard: Fødevarelærer, 5. udgave, 1. oplag, Erhvervsskolernes Forlag, 2011

Siggaard, Niels: Fødemidlerne i ernærings- historisk Belysning, København, Nielsen og Lydiche (Axel Simmelkiær), 1945

Dam, Folmer og Elgstrm, Agnes: Vores Levnedsmidler, 8. udgave, Sorø Svegårds Forlag, 1968

Dansk Landbrugsmuseum, Nr. 13: Dansk Madhistorie: Fra fortid til nutid, Dansk Landbrugsmuseum, 2012

Algreen, Else og Engelstoft, Jesper: Gyldendals Blå Kogebog, 2. oplag, Nordisk Forlag, København, 1964

Algreen, Else m. fl.: Gyldendals Kogebog, Nordisk Forlag, København, 1979

Skovgaard- Petersen, Anne og Bloch, Hanne: Gyldendals store Kogebog, 2. udgave, 1. oplag, Nordisk Forlag A/S, København, 2002

Hjemmesider:

<http://www.hjemkundskabsforum.dk/Raavareguide/Kartofler.aspx>

<http://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Faelles-Maal>