

# Smagen i centrum

## Arbejde med de fem grundsmage og råvarer

# *Præsentation*

## MADOPLEVELSER

Tænk på den bedste madoplevelse/livret

Hvad gjorde den til den bedste oplevelse?



## SENSORIK



SALT



BITTER



UMAMI

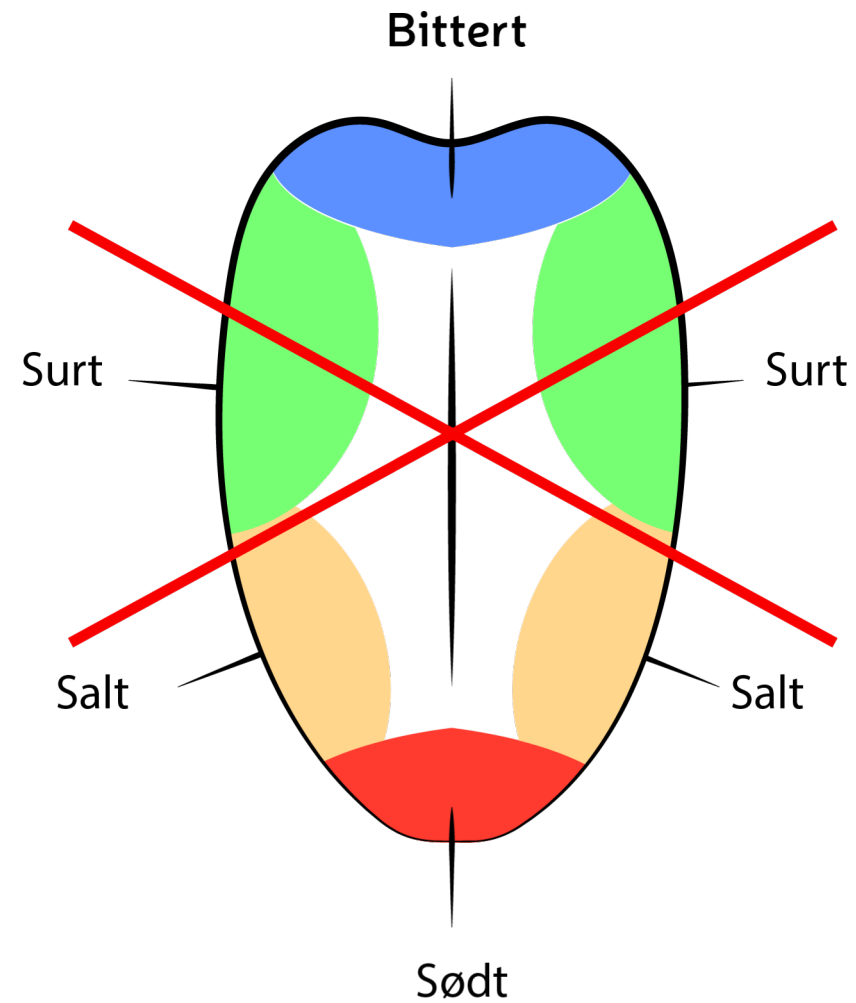


SØD



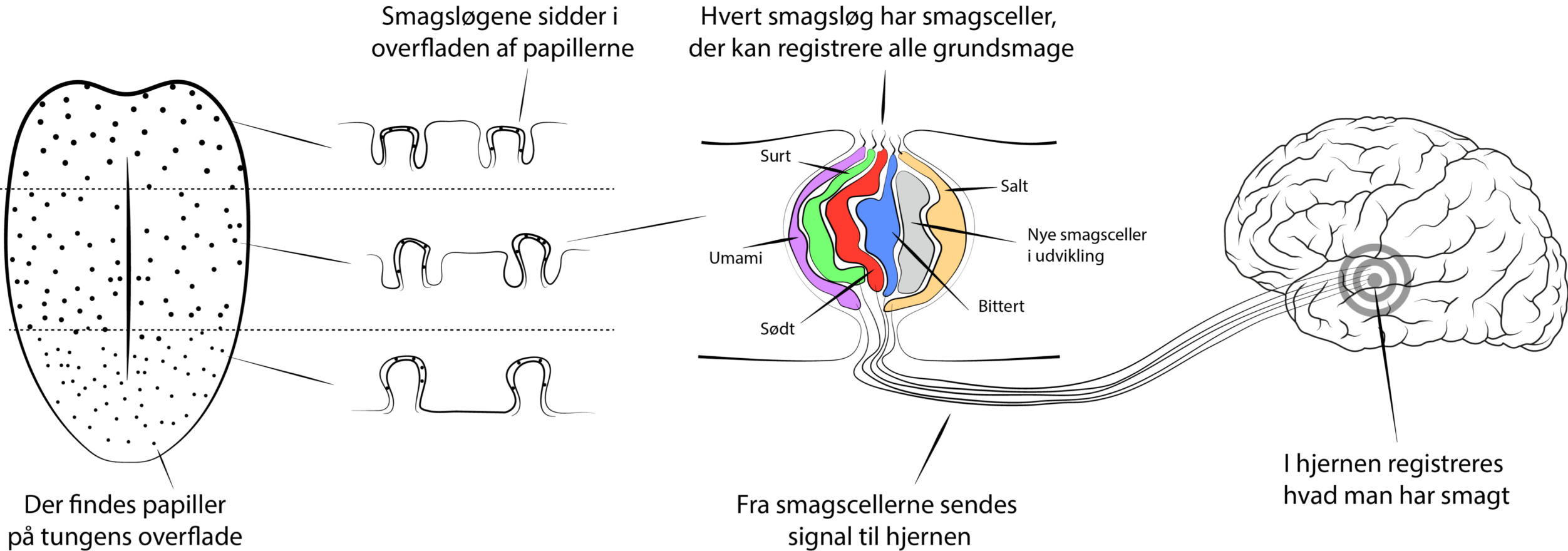
SUR

## MYTE: AT TUNGEN ER OPDELT I GRUNDSMAGE





## ALLE SMAGSLØG INDEHOLDER RECEPTORER TIL AT REGISTRERE ALLE GRUNDSMAGE



## HVOR FINDES DE 5 GRUNDSMAGE? BITTER

Bitterhed kan mildnes med sødt



## HVOR FINDES DE 5 GRUNDSMAGE? SALT

SALT



Salt fremmer smagen af umami





## HVOR FINDES DE 5 GRUNDSMAGE? SØDT

Sødt giver balance til noget bittert



SØD





## HVOR FINDES DE 5 GRUNDSMAGE? SURT

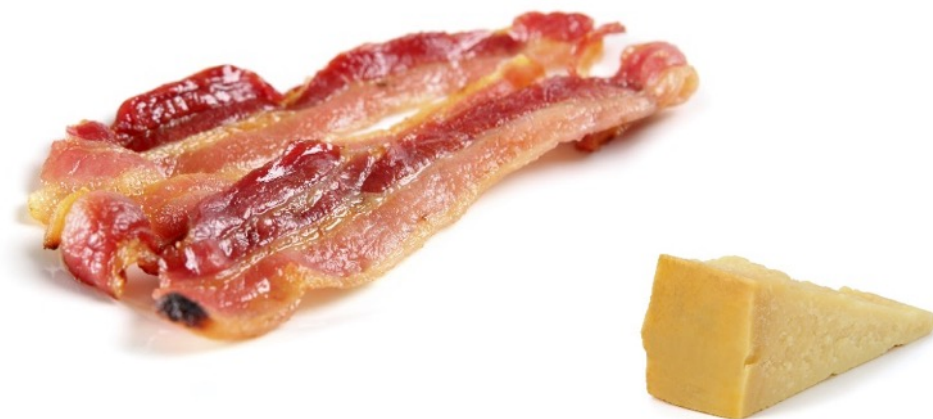
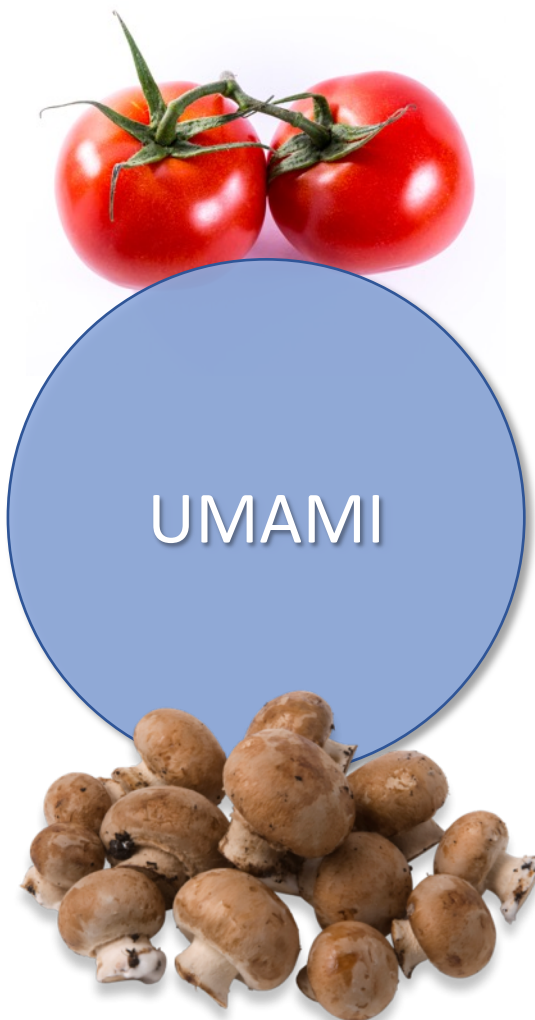
Surt giver balance til salt, og syre kan tage toppen af den fede smag



## HVOR FINDES DE 5 GRUNDSMAGE? UMAMI

### Umami fremmer smagen af salt

Smagen af **glutamat**. Findes i proteinholdige fødevarer som fx mælk, kød og fisk. Det er først, når proteinerne nedbrydes i forbindelse med gæring, lagring, modning eller tilberedning med varme, at umami-smagen opstår.



## TILSMAGNING AF DIN MAD – HVORDAN JUSTERER MAN, HVIS EN GRUNDSMAG ER OVERREPRÆSENTERET I EN RET?

### Salt og sødt

Hvis maden smager *for* salt eller *for* sødt, kan du

- *fortynde med mælk/fløde eller vand*
- *mildne den salte eller søde smag med citron, syre og eddike*

### Surt og bittert

Sød og surt står lige over for hinanden, som øst og vest... f.eks. et velsmagende æble.

Hvis maden smager *for* surt eller stærkt, kan du

- *putte citronsaft i – det dæmper det stærke og svidende*
- *putte sukker i – det justerer syre og bitterhed*

### Umami

Umami kan man næsten ikke få nok af – så den skal ikke justeres.



## HVAD KAN GRUNDSMAGENE BRUGES TIL?

Eksempel: Rugbrød med leverpostej og rødbeder

Alle grundsmagene er repræsenteret og den giver derfor en behagelig mæthed

Ved mangel på de 5 smagselementer kan man justere, fx ved at servere en kop kaffe eller chokolade efter måltidet



Sød	Salt	Sur	Bitter	Umami
Rødbeder	Salt, ansjoser	Rødbeder	Rugbrød, lever	Lever, æg



## MADOPLEVELSER

Vi skal nu lave en øvelse, hvor vi dykker lidt dybere ned i vores hjerner...

## MADOPLEVELSER

Prøv først at lukke øjnene og tænk på den **morgenmad**, I fik i dag.  
Hvilket ord beskriver bedst den følelse, I havde, da I spiste den?

I skal ikke sige det højt – bare tænk på det...

Glæde



Stress



Zen



Tristhed



## MADOPLEVELSER

Og prøv på samme måde at tænke på den **aftensmad**, I fik i lørdags.  
Hvilket ord beskriver bedst den følelse, I havde, da I spiste den?

Sig det ikke højt...

Glæde



Stress



Zen



Tristhed



## MADOPLEVELSER

Er der noget, som overrasker jer?

Har I oplevet, at jeres minder om morgenmaden i dag eller aftensmaden i lørdags på et eller andet plan hænger sammen med følelser og minder?



## SMAG SÆTTER ALLE SANSER I GANG – FØLELSER OG MINDER...

*Alle elever får udleveret arket og skal notere madretter/råvarer ned ved de enkelte "skyer af tanker". Retterne pizza, burger, salat, rejer og thai-mad er obligatoriske.*

stolthed

længsel

glæde

tryghed

penge

bedste-  
forældre

kærlighed

hjemme

nostalgi

sjov og  
ballade

harmoni

sorg

## SMAG SÆTTER ALLE SANSER I GANG – FØLELSER OG MINDER...

For resten af klassen præsenterer I nu eksempler på madretter/råvarer ved de enkelte ”skyer af følelser”.

Hvorfor har I placeret dem, hvor I har?

Hvorfor, tror I, at der er forskelle på, hvordan I har placeret dem?

## UDSKÆRING!



[Link til afspilning](#)

## UDSKÆRING OG KONTEKST! BETYDER MADENS UDSEENDE NOGET FOR VORES LYST TIL AT SMAGE?

Her er der  
gulerødder...





## UDSKÆRING OG KONTEKST! BETYDER MADENS UDSEENDE NOGET FOR VORES LYST TIL AT SMAGE?

Her er der  
gulerødder...



... det er der  
også her!



## UDSKÆRING OG KONTEKST! BETYDER MADENS UDSEENDE NOGET FOR VORES LYST TIL AT SMAGE?

# EKSEMPLER PÅ UDSKÆRIGNER



Julienne (tændstikker)

Skiver

Stave

Brunoise (små tern)

Tynde strimler

Fintrevet

Groftrevet

Jeres egen udskæring

## SPIL: HVAD ER DER GALT MED PLACERINGEN AF RÅVARERNE?

Der står 5 borde i lokalet. På hvert af bordene er der markeret én grundsmag, f.eks. skrevet med tusch på et stykke pap.

Bord 1: Sød

Bord 2: Salt

Bord 3: Sur

Bord 4: Bitter

Bord 5: Umami

På samme borde er der placeret en række råvarer eller retter, som hver repræsenterer en bestemt grundsmag. Men råvarerne er placeret forkert! F.eks. er den mørke chokolade placeret på bordet "Sur", men burde være placeret på bordet "Bitter".

Eleverne skal i grupper notere ned på et stykke papir, hvad råvarernes rigtige placering bør være. Der gives ca. 10 minutter til dette. Der følges op i plenum, hvor elevernes svar og argumenter høres og drøftes.