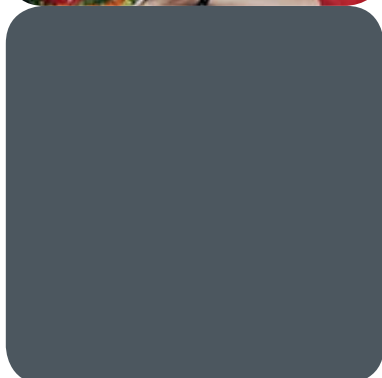




Et mellemmåltid

Hvad er et mellemmåltid?

Et mellemmåltid er det måltid, du spiser mellem dagens tre hovedmåltider: Morgenmad, frokost og aftensmad. Du kan spise et mellemmåltid om formiddagen, et eller to om eftermiddagen og måske et efter aftensmaden. Mellemmåltidet er et lidt mindre måltid, der som regel kan spises hurtigt med fingrene.

Du skal nu arbejde med det mellemmåltid, du spiser om eftermiddagen, mellem frokost og aftensmaden.

Et lille mellemmåltid hedder også en snack. Du tænker måske, at det er slik eller chips, men en snack kan også være sund. Det kan f. eks. være et æble, nødder eller gulerodsstave.



Smagen er sagen

Madens smag har betydning for, hvad du vælger at spise. Derfor er smagen meget vigtig – også om eftermiddagen.

Når du får maden i munden, smager du med tungen og mundhulen. Her sidder der sanseceller, der kan registrere smagen. Selvom maden kan smage meget forskelligt, kan sansecellerne på tungen og i mundhulen kun genkende fem forskellige smage: Sødt, surt, salt, bittert og umami.

Det er de **fem grundsmage**. Hvidløg og peberrod er for eksempel bitre i smagen. De giver meget smag til maden, så du måske synes, de er stærke, men de hører altså til grundsmagen bitter. Umami er en krydret smag. Umami betyder også velsmag, og det er den smag, der kan fremhæve de andre grundsmage. Umamismagen kan f.eks. være i stegt kød og i tomater. Madens duft og konsistens har også betydning for, hvordan du oplever smagen.

? Opgave 1:

I grupper skal I tilberede og vurdere to forskellige mellemmåltider. Et stort og et mindre. På side 6 og 7 kan I finde opskrifter på Vintersmoothie og Pasta med grøntsager. Tilbered de to måltider og vurder smag, duft og konsistens.

Tag billeder af jeres mellemmåltid, og beskriv, hvordan I har valgt at anrette mellemmåltiderne. Beskriv også, hvordan I vurderer smag og konsistens. Måske har I forslag til, hvordan opskrifterne kan ændres, så de passer til jeres smag. Læg jeres billeder og beskrivelser på www.skolekontakten.dk.

**De 5
grundsmage**

Sødt kommer fra
rodfrugter som gulerod
og pastinak, fra
sukker, honning,
frugtsaft og vanilje.

Surt kommer fra
citron, vineddike,
æbleeddike, æble, ribs,
tomat og fra syrnede
mælkeprodukter
som yoghurt og
cremefraiche.

? Opgave 2:

- Tænk på, hvad du spiser om eftermiddagen, og beskriv dine mellemmåltider i skemaet.
- Hvad er der i dit mellemmåltid? Brød, frugt, grøntsager, slik, kager, chips, kiks eller andet?
- Hvem spiser du sammen med? Dine klassekammerater, venner, søskende, forældre eller andre?
- Hvor får du mellemmåltidet fra? Hjemme fra, skolens bod, en tankstation, en bager eller andet?

Mellemmåltid

Hvad er der i dit mellemmåltid?	Hvem spiser du sammen med?	Hvor får du mellemmåltidet fra?

Diskuter i grupper, hvilke mellemmåltider I spiser. Skriv en Top 10 liste over klassens mellemmåltider. Brug skemaet fra skolekontakten.dk.
Hvad er vigtigt, når I vælger mellemmåltider?

Hvad har betydning for jeres valg af mellemmåltid? Sæt kryds	Smag	Hurtigt at spise	Hvor sultne I er	Hygge	At spise sammen med andre	Pris	Andet

Tilbered opskriften med Pestosnegle på side 8 og vurder den i forhold til jeres nuværende favoritter. Tag billeder af Pestosneglen og skriv, hvordan jeres Top 10 ser ud for klassen. Hvordan vurderer I pestosneglen i forhold til jeres Top 10?

Vær med i Mad eller hvad? konkurrencen. Når I lægger jeres billeder og tekst på skolekontakten.dk er I med i konkurrencen om 3 x 1 maddag med Anna Ravn, der er kendt fra By på Skrump. Der er gratis råvarer til dagen og I kan invitere jeres forældre hen på skolen til at smage resultatet af jeres arbejde.



Salt kommer ikke bare fra salt, men også fra oliven, bacon, sojasovs, parmesanost og bouillon.

Bittert kommer fra valnødder, kål, oliven, auberginer, radiser, peberrod, rucola og mange krydderier.

Umami kommer fra kød og fjerkræ, kål, asparges, tomat, bouillon, sojasovs, ansjos og lagrede oste f.eks. parmesan.

Mellemmåltidet giver energi

Maden er din energi. Energien i maden får du fra kulhydrat, fedt og protein. Kulhydraterne har stor betydning for, hvor mæt du bliver.



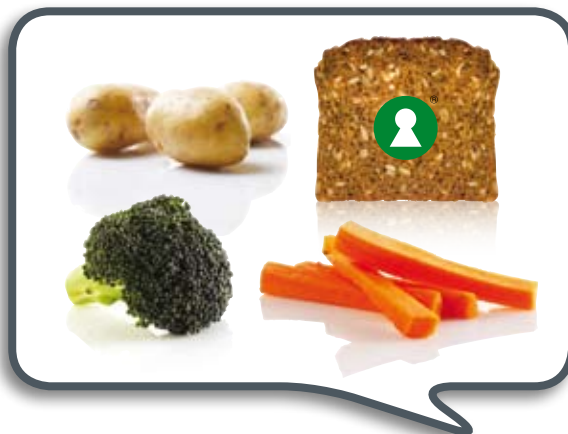
De simple kulhydrater: Når du spiser slik og kager, får du meget hvidt sukker og få vitaminer og mineraler. Når du spiser frugt og grønt, får du lidt frugtsukker og mange vitaminer og mineraler. Derfor er frugtsukker bedre end hvidt sukker.

De simple kulhydrater

Frugtsukker er de simple kulhydrater i frugt og grønt. Hvidt sukker er de simple kulhydrater i slik og kager.

Frugtsukker og hvidt sukker giver en sød smag. Både frugtsukker og hvidt sukker er kort tid i maven. De bliver hurtigt optaget i tarmen og kommer ud i blodet. Når de simple kulhydrater er i blodet, giver de energi til din krop.

Dit indhold af sukker i blodet stiger hurtigt, når du spiser simple kulhydrater, men det falder også hurtigt igen. Derfor vil du hurtigt blive sulten igen. De simple kulhydrater kaldes derfor også **hurtige** kulhydrater.



De komplekse kulhydrater: Når du spiser gulerødder, broccoli og brød får du ikke hvidt sukker, men stivelse og kostfibre. Det er let at finde brød med mange kostfibre i. Kig efter det grønne 'Nøglehul' på varen, når du køber ind.

Komplekse kulhydrater

I kartofler, grove grøntsager som gulerødder og broccoli og i groft brød som rugbrød og fuldkornsbrød er der stivelse og kostfibre. Både stivelse og kostfibre er kulhydrater. Man kalder dem for komplekse kulhydrater.

Kostfibrene bliver længe i mavesækken, så du føler dig mæt, når du har spist. Kostfibrene kan ikke optages i tarmen, men det kan stivelse. Det tager lang tid, før stivelse bliver optaget i tarmen og kommer over i blodet. Det betyder, at du føler dig mæt i lang tid og får masser af energi til din krop. Dit indhold af sukker i blodet stiger langsomt, og det falder langsomt igen. Kostfibre og stivelse kaldes derfor også **langsomme** kulhydrater. De simple kulhydrater har en sød smag. Det har de komplekse ikke.

? Opgave 3:

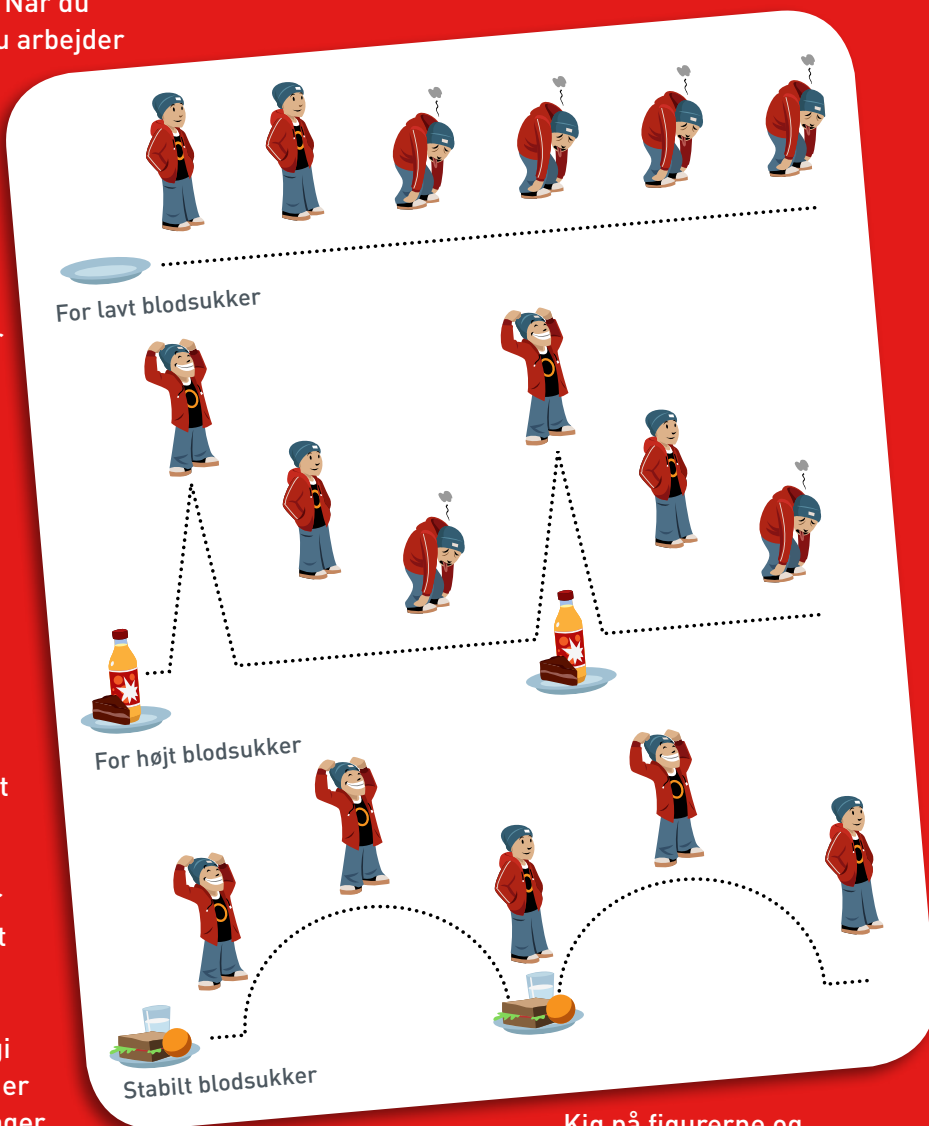
Smør en rugbrødsmad med syltetøj. Smag på rugbrødsmaden. Hvilke kulhydrater tror I, der er i rugbrødet? Hvilke kulhydrater tror I, der er i syltetøjet? Hvad betyder det for jeres indhold af sukker i blodet, at I spiser rugbrød? Hvad betyder det for jeres indhold af sukker i blodet, at I spiser syltetøj? Hvad tror I mætter mest? Hvilke kulhydrater er der i Vintersmoothie, Pasta og Pestosnegle med grøntsager? Se opskrifterne på side 6, 7 og 8. Kig på ingredienserne og på næringsberegningerne.

Sukker i blodet giver dig energi

Når du trækker vejret, bruger du energi. Når dit hjerte slår, bruger du energi. Når du tænker, bruger du energi. Når du arbejder

med dine muskler, bruger du energi. Du bruger altså energi hele tiden. Energien henter din krop fra sukkeret i dit blod også kaldet **blodsukker**. Hvis du løber, spiller bold eller cykler, skal din krop bruge særligt meget energi. Hvis du ikke spiser noget om eftermiddagen, falder dit blodsukker, og du får ingen energi. Så bliver du træt, ukoncentreret, sulten og i dårligt humør. Og du kan ikke løbe eller cykle ret længe.

Hvis du spiser mange simple kulhydrater om eftermiddagen for eksempel en kage og en sodavand, bliver dit blodsukker højt, og du får masser af energi. Men dit blodsukker falder hurtigt igen, og du bliver sløv, sulten og tørstig. Hvis du spiser mange komplekse kulhydrater, som der er i brød og grøntsager, bliver dit blodsukker stabilt i lang tid. Du føler dig godt tilpas og mæt i lang tid. Og du har masser af energi til at løbe og dyrke sport. Derfor er det godt at spise brød og grøntsager i mellemmåltidet om eftermiddagen.



Kig på figurerne og diskuter i grupper, hvad der sker når blodsukkeret er lavt, højt og stabilt.

Hvor meget sukker tror du, at du maksimalt må spise og drikke på en hel uge, hvis du skal være sund?



? Opgave 4:

- Diskuter i grupper, hvorfor I tror mange mellemmåltider indeholder meget hvidt sukker. Kom med forslag til, hvad I kan spise til et mellemmåltid, der ikke indeholder så meget hvidt sukker som på billedet. Se i opskriftshæftet, der er med i smagekassen og diskuter, hvilke typer mellemmåltider I vil spise inden I skal til sport, og hvilke I vil spise, når I skal hygge derhjemme en fredag eftermiddag.

Energi pr. person:
528 kJ
Energifordeling:
Protein 10 % Kulhydrat 81 % Fedt 10 %
•
Kulhydrattyper pr. 100 gram
Hvidt sukker 2 gram
Frugtsukker 7 gram
Komplekse kulhydrater 3 gram



Vintersmoothie til 4 personer

Du skal bruge

- 2-3 appelsiner
- 2 søde æbler
- 1 banan - ca. 150 g
- 2½ dl yoghurt naturel 1,5%
- 1 tsk. dansk honning

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Tag en foodprocessor eller en blender frem.
3. Skyl appelsinerne.
4. Skær appelsinerne over og pres dem.
5. Mål, hvor meget saft du har presset. Der skal være 2 dl.
6. Skyl æblerne og skær dem over i 4 dele.
7. Skær kernehuset af.
8. Pil bananen og skær den over i 4 dele.
9. Kom yoghurt og appelsinsaft i foodprocessoren eller i blenderen. Blend i ½ minut.
10. Kom æbler og banan i foodprocessoren eller i blenderen og blend i 2 minutter.
11. Kom honning i foodprocessoren eller i blenderen og blend i 1 minut.
12. Smag på smoothien.
13. Smag den til med honning.
14. Hæld smoothien i 4 glas og server den.

Vurder og beskriv smoothiens smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.
Vurder også smoothiens udseende, duft og konsistens. Brug ord som cremet, blød, grynet eller vandig.

Smoothie

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Vintersmoothie Sæt X					



Energi pr. person:
944 kJ
Energifordeling:
Protein 23 % Kulhydrat 57 % Fedt 20 %
•
Kulhydrattyper pr. 100 gram
Hvidt sukker 0 gram
Frugtsukker 3 gram
Komplekse kulhydrater 21 gram

Pasta med grøntsager til 4 personer

Du skal bruge

- 200 g broccoli
- 2 gulerødder – 200 g
- 2 liter vand
- 2 tsk. salt
- 150 g fuldkornspasta

Forslag til tilbehør

- 4 tsk. pesto
- 4 spsk. reven parmesanost
- Friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl broccolien og skær den i små buketter.
3. Læg dem i en skål med koldt vand.
4. Skræl gulerødderne og skær dem i skiver på en ½ cm.
5. Læg dem i skålen med det kolde vand.
6. Hæld 2 liter vand og 2 tsk. salt i en gryde. Kog vandet.
7. Kom pastaen i gryden.
8. Kog pastaen i 11 minutter.
9. Kom broccoli og gulerødder forsigtigt i pastaen og kog dem i 4-5 minutter.
10. Smag på pastaen. Den skal være al dente.
11. Smag på grøntsagerne. De skal have bid.
12. Hæld pasta og grøntsager i en si, og lad vandet dryppe af.
13. Hæld pasta og grøntsager i et fad.
14. Kom pesto i fadet og bland retten. Smag til med peber.
15. Server retten og drys med parmesan.

Al dente er italiensk og betyder "med bid i". Når du tygger i pasta "med bid i" kan du mærke, at du bider i pastaen, uden at den er hård og rå i midten.

Vurder og beskriv pastarettens smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Pasta med grøntsager

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Pastarettens smag Sæt X					



Energi pr. person:
611 kJ
Energifordeling:
Protein 11 % Kulhydrat 57 % Fedt 33 %
•
Kulhydrattyper pr. 100 gram
Hvidt sukker 0 gram
Frugtsukker 1 gram
Komplekse kulhydrater 44 gram

Pestosnegle 12 stk.

Du skal bruge

- 25 g gær
- 1 dl lunkent vand
- 1 dl kærnemælk
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olivenolie
- 1 dl grahamsmel
- 4½ dl hvedemel

Til fyld

- 50 g pesto - lavet af basilikum, persille eller rucola
- Evt. 2 spsk. parmesan til pynt



Server gulerodsstave eller andet gnavegrønt til

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Smuldr gæren i en skål.
5. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør godt.
6. Hæld salt og olie i skålen. Rør.
7. Kom grahamsmålet i skålen. Bland godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg film over dejen og lad den hæve i 15 minutter.
12. Rul dejen ud til en firkant på 20x40 cm.
13. Kom pesto på dejen og smør den ud.
14. Rul dejen sammen til en 40 cm lang pølse og klem kanterne sammen. Skær pølsen ud i 12 skiver.
15. Sæt pestosneglene på bagepladen og tryk dem lidt flade. Drys evt. med revet parmesan.
16. Læg film over pestosneglene og lad dem hæve i 15 minutter.
17. Sæt pestosneglene midt i ovnen og bag dem i 12-15 minutter.
18. Tag pestosneglene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.

Vurder og beskriv pestosneglenes smag. Brug de fem grundsmage. Skriv din vurdering ind i skemaet.

Pestosnegle

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Pesto-sneglenes smag Sæt X					