

Opgave 2. Gå på jagt efter dine smagsløg med blå farve.

Grundsmage er de smage, du kan smage med din tunge. Grundsmage er salt, surt, bittert, sødt og umami.

Du skal nu kigge på din tunge og finde ud af, hvordan du smager med din tunge. Du skal finde smagsløgene på din tunge. Smagsløg hedder sådan, da de ligner små løg.

Del jer i grupper med 4 personer i hver.



Hver gruppe skal bruge:

- 4 vatpinde
- 1 glas med blå konditorfarve
- 1 mobiltelefon eller iPad
- 1 skive lime
- 1 stykke feta
- 1 stykke mørk chokolade
- 1 skive tomat



Sådan gør I:

1. Tag blå konditorfarve på en vatpind og mal din kammerats tunge.
2. Byt rundt, så alle i gruppen har farvet en tunge.
3. Tag et billede af din kammerats tunge med mobiltelefonen.
4. Byt rundt, så alle i gruppen har et foto af en tunge.
5. Find smagsløgene på jeres billeder. Hvem har flest?
6. Hvad bruger du dem til?
7. Smag på de forskellige råvarer.
8. Hvad kan du smage med smagsløgene?
9. Slet billederne, hvis I ikke vil gemme dem.

Mål med opgaven: Du lærer om smagssansen og de fem grundsmage.



100% DIN RET

Opgave 3. Bliv dus med umami

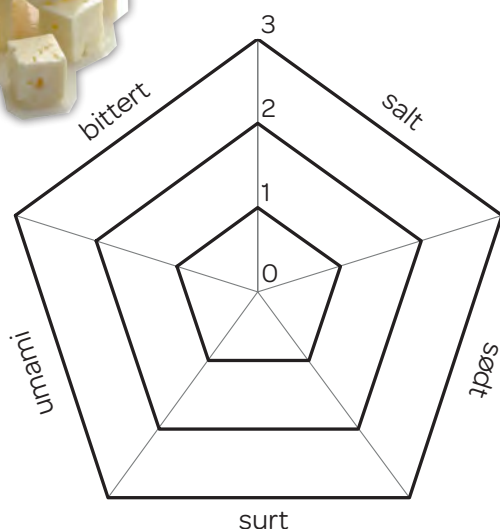
Umami er et japansk ord, der betyder 'velsmag'.

Umami er en grundsmag, der er svær at genkende. Den smager af kødsaft med en lang eftersmag i munden.

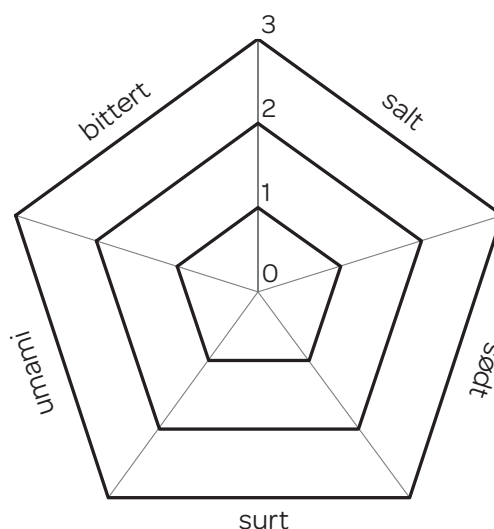
Du skal nu smage forskellige råvarer og prøve at finde frem til smagen af umami og andre grundsmage.



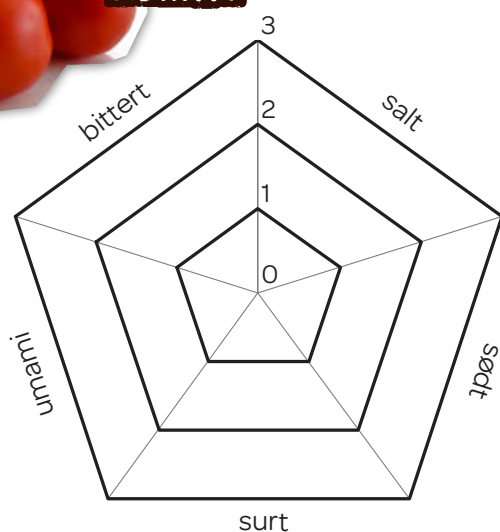
FETAOST



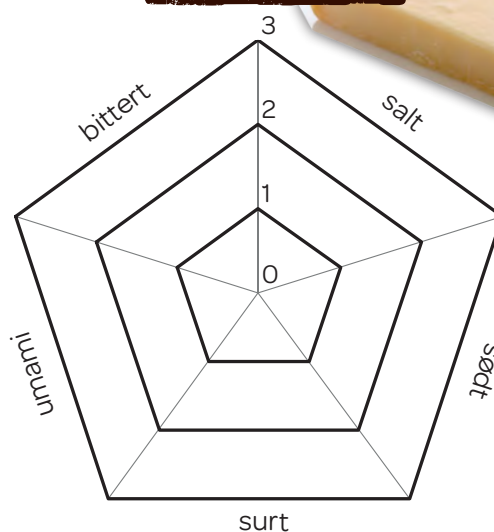
ØSTERSOVS



TOMAT



PARMESAN eller CHAMPIGNON



Mål med opgaven: Du lærer om umami-smagen samt de andre grundsmage. Hver side af smagefemkanten er en grundsmag, som du kan smage på tungen. Hvis råvaren ikke smager af den pågældende grundsmag, skal du ikke farve. Hvis råvaren smager meget kraftigt af den pågældende grundsmag, skal du farve alle 3 felter ind til midten.



Opgave 4. Smag på krydderurter med munden og næsen.

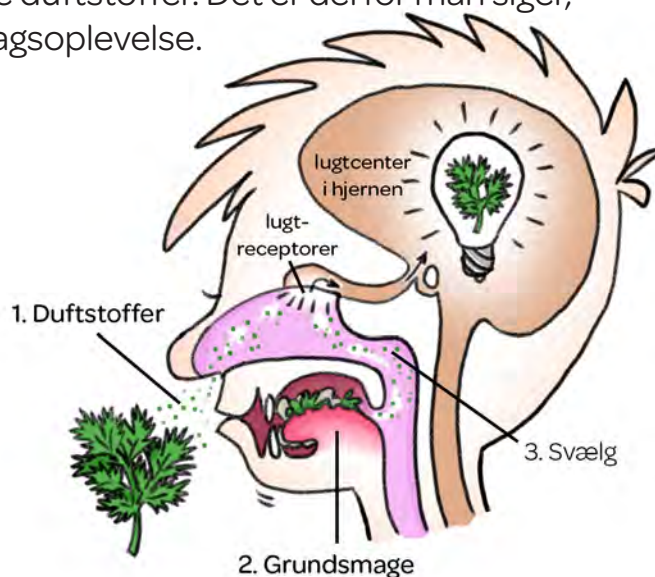
Du kan smage 5 grundsmage med tungen.

Din næse kan skelne op til 1 billion forskellige duftstoffer. Det er derfor man siger, at lugtesansen står for cirka 80 % af din smagsoplevelse.

Du skal nu prøve at smage med din næse.

Du skal bruge:

- 1 brev med kanel
- 1 krydderurt fx koriander
- 1 vatpind per elev



Du kan lugte og smage maden på tre måder.

1. Du kan lugte til maden gennem næsen.
2. Du kan smage maden på tungen.
3. Du kan lugte til maden via svælg, når du tygger på maden.

Sådan gør du:

1. Hold dig for næsen og synk.
2. Læg mærke til, at du får et lille lufttryk i næsen. Du kender det måske fra en svømmetur, hvor du har fået vand i munden? Noget af vandet kommer ud af næsen via svælg. Se nr. 3 i figuren.
3. Nu skal du smage.
4. Dyp en vatpind i kanel.
5. Hold dig for næsen.
6. Kom vatpinden ind på tungen, mens du holder dig for næsen.
7. Hvad kan du smage?
8. Hvad sker der, når du giver slip for næsen?
9. Tag et blad krydderurt fx koriander.
10. Hold dig for næsen.
11. Tyg på krydderurten.
12. Hvad kan du smage?
13. Hvad sker der, når du giver slip for næsen?
14. Hvad betyder krydderier og krydderurter for din smagsoplevelse? Brug figuren ovenfor.

Mål med opgaven: Du lærer om betydningen af lugtesansen for smagen. Du lærer også om, hvilken betydning krydderier og krydderurter har for smagen.



Opgave 5. Lav din egen karry

Hvilke krydderier er der i din karry? Se evt. de to varianter i skemaet nedenfor.

Lav din egen karryblanding. Hvad sker der, når du rister din egen karry?

Brug den i retter som boller i karry eller i Mikkels indiske Chicken Curry.

GoCook-karryblanding

Du skal bruge:

- 2 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. stødt ingefær
- 1 tsk. peber
- 2 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. stødt nelikke

TIP

Du kan i stedet for pulver også bruge hele krydderier. Det kræver dog, at du har en morter, eller en minihakker, som du kan støde krydderierne i. Hvad tror du lugter af mest. Krydderier som pulver eller hele krydderier, som du støder i en morter?



Ingredienser:

Gurkemeje, spidskommen, koriander, gule sennepsfrø, paprika, fennikelfrø, hvidløg, sort peber, allehånde.



Ingredienser:

Koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø, cayennepeber, fennikel, spidskommen, peber.

Sådan gør du:

1. I en lille kop blander du din karryblanding. Lugt til din karry, hvor stærkt eller intens lugter den på en skala fra 1-10? _____
2. Tag en stegepande og kom din karry på. Varm forsigtigt op, mens du rører i karryen. Hvad sker der med lugten? _____
3. Sluk for varmen efter 3-4 minutter. Hvor stærk eller intens er lugten nu på en skala fra 1-10? _____

Ændrede lugten sig efter du ristede krydderierne? Beskriv hvorfor.

Mål med opgaven: Du lærer om, hvad et krydderi som karry består af, og hvad der sker med duften fra krydderiet, når du rister det på panden.



100% DIN RET

Opgave 7. Ingefær på 3 måder

Smag på og lugt til tørret, frisk og syltet ingefær. Sammenlign duftene og grundsmagene.

Del jer i grupper med 4 personer i hver.

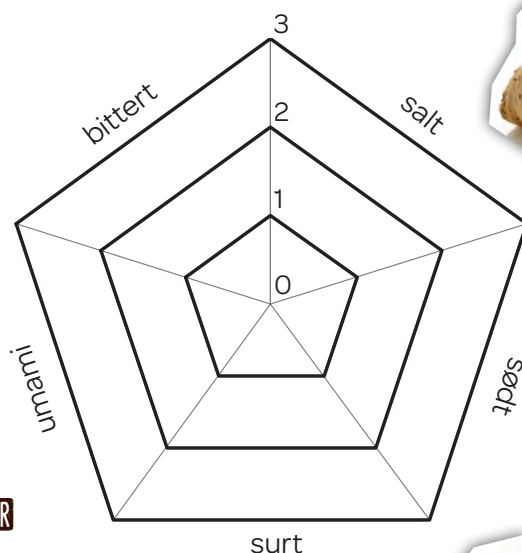
I skal bruge:

- 4 vatpinde
- 1 brev stødt ingefær
- 4 små stykker frisk ingefær
- 4 stykker syltede ingefær
- 3 farveblyanter

Det latinske navn for ingefær er zingiber. Det betyder 'form som et gevir'.



SMAGE-5-KANT



Sådan gør I:

1. Lugt til **stødt** ingefær. Hvad lugter I?
2. Dyp vatpinden i **stødt** ingefær, og det kom på tungen. Hvad smager I? Udfyld smage-5-kanten med en valgfri farve.
3. Lugt og smag på den **friske** ingefær. Beskriv smagen og lugten? Udfyld smage-5-kanten med en anden farve.
4. Lugt og smag på den **syltede** ingefær. Hvordan smager den? Udfyld smage-5-kanten med en tredje farve.
5. Sammenlign lugt, smag og konsistens mellem de 3 forskellige slags ingefær.
6. Snak sammen om, hvor og i hvilke retter I vil bruge de 3 forskellige slags ingefær.

Mål med opgaven: Du lærer, i hvor høj grad ingefær som et krydderi bidrager til lugt, smag og herunder grundsmag.



100% DIN RET

Opgave 8. Bag om karrypasta

Find ud af, hvilke ingredienser der er i forskellige slags karrypasta. Brug evt. varedeklARATIONERNE nedenfor.



GRØN KARRYPASTA

Ingredienser:

Frisk grøn chili (30%), citrongræs (29%), hvidløg (16%), salt, galangarod, skalotteløg, vand, korianderfrø, spidskommen, surhedsregulerende middel (citronsyre).



GRØN KARRYPASTA

Ingredienser:

Grøn chili (Thailand) 32%, sojaolie, citrongræs, salt, skalotteløg, hvidløg, galangarod, koriander, muskatnød.



RØD KARRYPASTA

Ingredienser:

Skalotteløg, hvidløg (20%), rød chili (19%), salt, citrongræs (13%), vand, galangarod (0,9%), surhedsregulerende middel (citronsyre).



RØD KARRYPASTA

Ingredienser:

Skalotteløg, rød chili (Thailand) 18%, sojaolie, sukker, hvidløg, citrongræs, galangarod, kaffirlimeskal, thai-basilikumblade.

- Hvilke ingredienser er der typisk i karrypasta? Hvad har de tilfælles?

- Hvilken karrypasta vurderer du er den stærkeste? Smag på én eller flere karrypastaer. Hvilken er den stærkeste?

- Eksperimenter og lav din egen karrypasta. Vælg 3-4 ingredienser ud af dem, du nu ved er i en karrypasta. Blend det hele sammen i en minihakker eller morter. Den ægte er med friske ingredienser, men du kan også erstatte med tørrede, hvis du ikke kan skaffe de friske. Brug fx din karrypasta i Thai green curry-retten.

Mål med opgaven: Du lærer om, hvad en krydderiblanding som karrypasta er, og hvad den indeholder.



100% DIN RET

Opgave 12. Quiz

Hvor mange af de krydderier og råvarer, som Mikkel har set på markedet, kan du kende? Skriv navnet under hvert billede. Du kan finde hjælp i leksikonet: gocook.dk/leksikon









Mål med opgaven: Du tester din viden om råvarer fra hele verden.



100% DIN RET

Opgave 13. krydderikort

Tegn dit eget krydderikort. Tegn på kortet, hvor de mest almindelige krydderier stammer fra. Det kan være krydderier og krydderurter, som I bruger derhjemme eller på skolen.

Find krydderiernes oprindelse i leksikonet på gocook.dk og i GoCook-app'en. Brug også GoCook-plakaten med krydderier og krydderurter som inspiration.



Mål med opgaven: At du får en indsigt i, hvor de mest almindelige krydderier kommer fra.

Opgave 14. Madkultur og kød

På Mikkel's rejse rundt i verden har han besøgt en masse fantastiske markeder. Blandt de mange krydderier og krydderurter har han også lagt mærke til alle de forskellige dyr, der bliver spist i forskellige lande. Han har set levende fisk i en bod i Thailand. Han har set hellige køer i gå rundt i gaderne i Indien. Han har oplevet, hvordan insekter er en del af den mexicanske kost. Og han har gået igennem et marked på Zanzibar, hvor man kunne se slagterne skære kødet ud helt tæt på.



Opdel jer i grupper med cirka 4 personer i hver.

Se film 25, hvor Mikkel ser på dyr på markedet. Skolekontakten.dk/verden25

Diskuter spørgsmålene nedenfor.

1. Er det okay at spise oksekød – eller bør kørerne i Danmark også være hellige ligesom i Indien?

2. Er det i orden at holde kyllinger og ænder som på markedet i Thailand? Hvordan er det sammenlignet med Danmark?

3. Er det i orden at holde fisk som på markedet i Thailand? Hvordan er det sammenlignet med Danmark?

4. Er det i orden at fange og spise insekter? Hvordan er det sammenlignet med Danmark?

5. Er det i orden at spise hest, som de fx gør i Italien? Hvorfor/hvorfor ikke?

6. Er det i orden at spise hund, som de fx gør i Kina? Hvorfor/hvorfor ikke?

Mål med opgaven: Du lærer om, hvordan det du spiser kan være bestemt af den kultur, du er vokset op i. Du får også mulighed for at diskutere, hvad dyr bliver brugt til forskellige steder i verden, og hvad du synes er god og dårlig dyrevelfærd.



Opgave 15. Madrejse i Danmark

Du skal nu prøve selv at finde ud af, hvornår nogle forskellige madvarer og retter blev populære i Danmark. Undersøg, hvornår det blev populært at spise fx leverpostej, pasta, chili, avocado, hvidløg, fastfood, sushi og skyr.

Tegn det ind på tidslinjen.

Fremlæg jeres resultater for klassen og fortæl, hvornår og hvorfor retterne blev populære.

Chili



Ananas



Sushi



Første fastfood-restaurant



Avocado



Kebab



1900

1910

1920

1930

1940

1950

1960

1970

1980

1990

2000

Pasta



Hvidløg



Skyr



Pølsevogn



Leverpostej



Frikadeller



Mål med opgaven: Du lærer, at vi ikke altid har spist det samme i Danmark, og at den danske madkultur hele tiden forandrer sig.

Opgave 16. Hele verdens kødbolle

Du skal nu prøve at lave en kødbolle, hvor du bruger forskellige krydderier, krydderurter og smagsgivere. I Danmark skal kødbollen måske krydres med timian, mens der måske skal soja og ingefær i den asiatiske. Brug oversigten med råvarer i skemaet til at finde frem til de rigtige krydderier.

Del jer i grupper på 4 personer.

1. Vælg, hvilken verdensdel jeres kødbolle skal være fra (se skemaet)
2. Lav en grundfars (se næste side) eller hent grundopskriften på frikadeller på gocook.dk eller i GoCook-app'en.
3. Tilsæt smagsgivere, krydderier og krydderurter fra det valgte område.
4. Steg frikadellerne som beskrevet i opskriften.
5. Smag på alle gruppers frikadeller. Hvordan smagte frikadellerne?

Skema	Køkken	Side
3	Indien	11
4	Thailand	15
5	Tanzania (Zanzibar)	18
6	Mexicansk	22
7	Middelhavet	25
8	Tyrkisk (arabisk)	26
9	Dansk	29

Oversigt med smagsgivere for hvert område i elevhæftet.

VIDSTE DU

at i Sverige hedder kødboller köttbullar, i Norge hedder de kjøttboller, i Spanien og Mexico hedder de albondigas og i Italien hedder de polpette?



Basisopskrift på kødbolle

Til 4 elever.

Det skal du bruge:

- 150 g. hakket lam eller svin
- ½ tsk. salt
- ½ løg
- 1 æg
- 2 spsk. rasp
- 1 spsk. mælk
- valgte smagsgivere fra område
- 1 spsk. smør
- 1 spsk olie



Sådan gør du:

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Kom kød og salt i en stor skål, og rør rundt.
4. Pil og hak løget, og kom det op i skålen.
5. Slå ægget ud i en kop, og hæld det i skålen sammen med rasp, og mælk. Rør, til farsen er tilpas.
6. Tilsæt smagsgivere, krydderier og krydderurter fra det valgte område til farsen. Rør godt sammen.
7. Form 4 frikadeller med en spiseske, og læg dem på en tallerken. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.
8. Kom olie og smør på en stegepande, og varm det op.
9. Kom frikadellerne på stegepanden, og brun dem på alle sider.
10. Skru ned, og steg frikadellerne i 15-20 minutter, til de er gennemstegte.
11. Tag frikadellerne af stegepanden, og læg dem i et fad.
12. Servér dem straks. Velbekomme!

Mål med opgaven: Du lærer, hvordan kombinationer af krydderier, krydderurter og smagsgivere kan give en kødbolle smag fra forskellige køkkener i verden.



Opgave 17. Retter fra hele verden

Hvilke retter fra verden kender du til? Forbind de forskellige retter med det rigtige land.

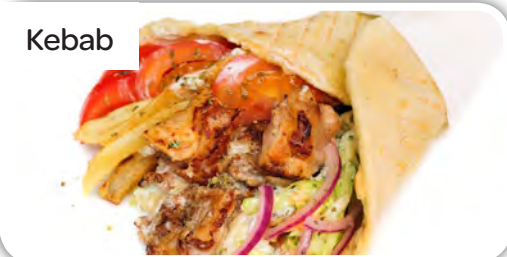
Wienerschnitzel



Burger



Kebab



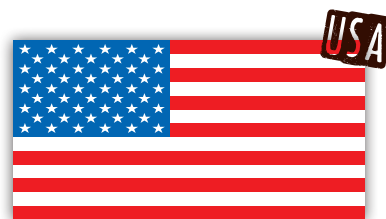
Rejer i sur-sød-sovs



Rødbedesuppe



stegt flæsk med persillesovs



Mål med opgaven: Du kan opsummere din viden om retter fra forskellige lande fra elevhæftet og udfordre dig selv på retter, som ikke har været omtalt.



100% DIN RET

Opgave 20. Klassens madquiz

Lav jeres egen madkultur-quiz i klassen: Du har læst og prøvet retter fra forskellige lande. Du skal nu undersøge, hvilke andre retter fra verden, du kender til.



1. Hvilke retter kender du til, som ikke er nævnt i elevhæftet? Lad dig evt. inspirere af verdensmad-fanen på gocook.dk eller i GoCook-app'en.
2. Hvor tror du umiddelbart retten kommer fra? Hvor har du oplevet retten? Hvilke ingredienser var der i?
3. Opdel jer i grupper på 4 personer. Søg informationer på internettet om, hvor retten kommer fra, og hvad der kendetegner retten (råvarer, tilberedning, historie, spisesituation o.s.v.)
4. Vælg to retter, som de andre grupper skal gætte.
5. Print eller vis et billede af retten.
6. Lad de andre grupper gætte retten ved at stille spørgsmål om retten.
7. Tal i klassen om, hvad I har lært om retter fra andre dele af verden.

Mål med opgaven: Du får en viden om, hvad der kendetegner retter fra forskellige lande, og hvordan de er forbundet med forskellige madkulturer.



100% DIN RET