# Sanseposer - indpakket duft, tekstur og smag

Forfattere: Pia Styrbæk, Klavs Styrbæk
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Smagsoplevelser, Smag med alle sanser, Sæt ord på smagen
Kompetenceområder: Madlavning, Fødevarebevidsthed

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne eksperimentere med smag og tilsmagning gennem tilberedning af en personlig sansepose, der smages til med forskellige råvarer, herunder grøntsager og krydderurter. Aktiviteten skal danne rammen om en vækkelse af elevernes gastronomiske nysgerrighed.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Introduktion:
Fortæl eleverne, at de skal tilberede *"Indpakket duft, tekstur og smag"*. Spørg dem, hvad de mon

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

tror, det går ud på?

2 Fælles:
Introducér læringsmålene, og fortæl eleverne, at de skal bruge alle sanser i dag, når de skal smage på forskellige råvarer og tilberede deres egen personlige sansepose.
Måske har nogle af eleverne prøvet at lave fiskepakker, hvor fisk og grøntsager pakkes ind i bagepair med en snor om, så det bliver en lille pose, der skal i ovnen? Sådan laver man også en sansepose, men her skal eleverne selv bestemme indholdet af posen og tilsmage den, så den får lige netop den smag, de selv ønsker.

3 Fælles:
Gennemgå opskriften og præsentér eleverne for råvarerne.
Smag på råvarerne og tal om råvarernes aroma, smag og tekstur

*(Dette kan evt. også gøres undervejs i den eksperimenterende fase).*

- *Kender I disse råvarer?*
- *Har I anvendt dem før?*
- *Sæt ord på lugt, smag og tekstur.*

| | |
|---|---|
| 4 | Den eksperimenterende fase:<br>Inddel eleverne i grupper på tre. Nu skal grupperne tilberede og tilsmage sanseposer. Opfordr hele tiden eleverne til at smage på råvarerne og sætte ord på råvarernes aromaer, smage og teksturer, så de træffer reflekterede valg om posens indhold på baggrund af smag. |
| 5 | Skriv navn på poserne med en tusch, så I kan finde jeres egen pose bagefter, og bag poserne i ovnen (se mere i opskriften). |
| 6 | Afsluttende - fælles smagning:<br>Gør spisningen til en fælles sanseoplevelse, hvor I sidder samlet et hyggeligt og roligt sted, retter opmærksomheden mod alle de sanseindtryk, maden giver, og begrebsliggør smagsoplevelsen mundtligt i klasserummet. I kan evt. tage udgangspunkt i denne plakat, når I taler om, hvordan sanseposen taler til alle sanser. |

Bed eksempelvis eleverne om at binde snoren på deres poser op og stikke næsen ned til posen - *åbn alle for poserne samtidig og sæt ord på madens lugt.*

Opfordr eleverne til at tale om madens lugt, grundsmage og tekstur.

Eleverne kan evt. prøve mere end én gang, eller de kan bytte poser med en anden og herigennem opleve nye smage og hvad andre synes, er velsmagende. Denne vinkel på smagningen kan give anledning til en snak om forskellige smagspræferencer. Bruger man denne vinkel i kulturel sammenhæng, kan det også give anledning til en samtale om, hvordan kultur, traditioner, værdier m.m. er med til at påvirke vores smagspræferencer, så eleverne udvikler forståelse for de andre elevers smag.

Forslag til refleksionsspørgsmål:

- Sæt ord på lugten. Hvad minder den jer om?
- Sæt ord på teksturen af de forskellige ingredienser.
- Var der noget, som overraskede ved smagen?
- Stemmer smagsoplevelsen overens med de forventninger, I havde til smagen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvilke øvrige krydderurter/råvarer kunne I tænke jer at prøve at lave sanseposer med? Begrund hvorfor.

## Forberedelser

Indkøb forskellige råvarer til sanseposerne (se forslag til ingredienser i opskriften).

**Tip:**
Linserne kan evt. koge imens opgaven introduceres til eleverne.
Sanseposerne kan med fordel også tilberedes med andre råvarer end de anviste.

## Læringsmål

- *At du kan undersøge forskellige råvarers smag, aroma og mundfølelse*
- *At du kan skelne mellem madens grundsmage, aroma og tekstur*
- *At du kan eksperimentere med forskellige råvarer og tilberede en personlig sansepose*
- *At du mundtligt kan sætte ord på smagsoplevelsen med sanseposen*

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål fra kompetenceområdet

Madlavning:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser

- Eleven har viden om sanselighed
- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven kan tilsmage og krydre maden
- Eleven har viden om tilsmagning og krydring

Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse

## Kopiark

Kopiark:
Sanseposer - opskriften.pdf
Plakat - Vi smager med alle sanser.pdf

# Sanseposer – indpakket duft, tekstur og smag

Forfattere:
*Pia Styrbæk og Klavs Styrbæk*

## Ingredienser:

50 g faste champignon
50 g kogte linser
150 g blandet GRØNT som:

*pastinak, jordskokke, gulerod, blomkål, løg m.m.*

1-2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
75 g mascarpone
Salt og kværnet peber efter smag
Chili efter smag
5 g gærflager
Hakket SMAG som:

*vilde urter, krydderurter, tang*

**Gærflager er lavet af gærede grøntsager og bruges til at give en dybere smag. Gærflager er ren UMAMI og velsmag. Gærflager kan bruges til alle former for grøntsager både tilberedte og rå i salater. Gærflager bruges meget af vegetarer og veganere, fordi de er helt "animalsk-frie".*

## Fremgangsmåde:

1. Kog linser til de er møre, følg anvisning på posen.
2. Skær 3 stykker bagepapir 30 x 35 cm.
3. Rens champignon, vask og skræl grønt.
4. Skær champignon og grønt i ens ca. 1 cm store stykker.
5. Bland ingredienserne i en skål, og SMAG TIL.
6. Læg blandingen på tre stykker bagepapir, og tilfør gerne mere smag.

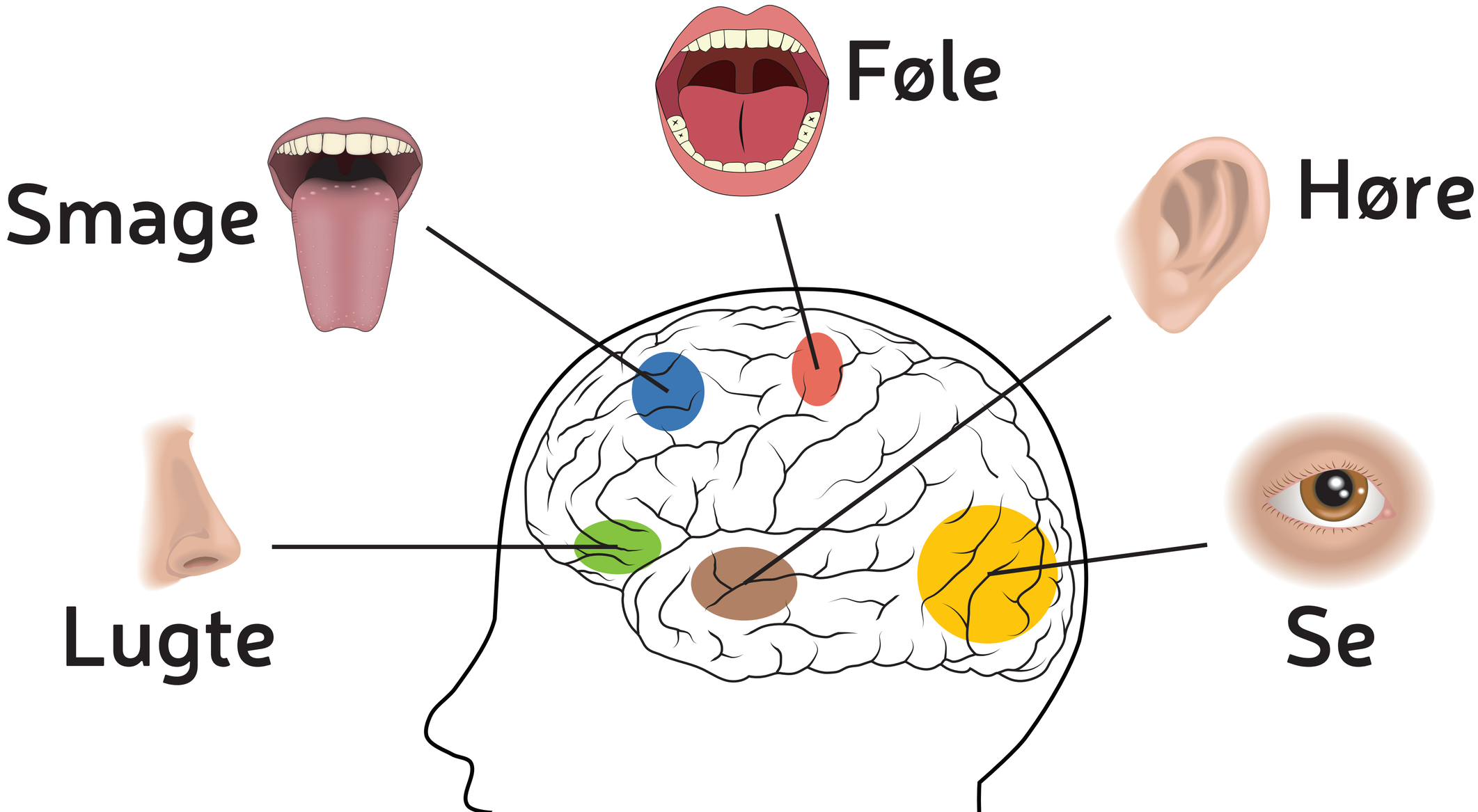
7. Saml kanterne, kram dem sammen til små poser, og bind en snor med sløjfe om poserne, så de er nemme at åbne, når de skal opleves.
8. Skriv navne på poserne, og sæt dem på en bageplade.
9. Bag poserne i ovnen 12 min. ved 200°C.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

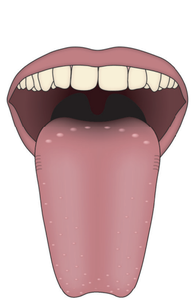
SMAG for LIVET

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Vi smager med alle sanser



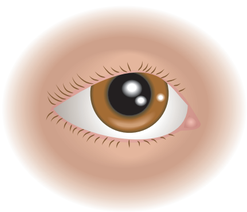
en billion lugte erindringer



sur
sød
salt
bitter
umami

mundfølelse

knas
knæk
smask



farver
former
forventninger

Lær mere på **www.smagforlivet.dk**