

# Madkundskab-workshop: Smag for Kartoffel

**Forfattere:** Anette Kamuk, Agnete Hoffmeyer, Eva Rymann

**Info:** Smag for Kartoffel er et undervisningsmateriale til elever på 4.-7. klassetrin i faget Madkundskab og til elever, der har Madkundskab som valgfag. Fokus er på råvarekendskab, madlavning og tilsmagning.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

## Uddybende

Manualen til workshoppen er udviklet af Janne Budek og Jacqueline Borgquist, professionsbachelorere i Ernæring og Sundhed.

Den er revideret af lektor Agnete Hoffmeyer, UCSJ Ankerhus.

Workshoppen blev gennemført af fire 6. og 7.-klasser som en del af Forskningens Døgn-arrangementet "Taste - No Waste" på UCSJ Ankerhus. Erfaringerne herfra er indarbejdet i manual og vejledning.

Der er mere undervisningsmateriale fra "Taste - No Waste" i de øvrige links i højre spalte af denne side.

## Kopiark

Kopiark:

[Lærervejledning Smag for Kartoffel.pdf](#)

[Tipskupon kartoffel.pdf](#)

[Opgavehæfte til eleven Smag for Kartoffel.pdf](#)

[manual kartoffelworkshop.pdf](#)

[SMAG for KARTOFFEL.pdf](#)

# SMAG for KARTOFFEL

Lærervejledning



*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 støttet af Nordea-fonden 2014.

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

The logo for NORDEA FONDEN consists of the words 'NORDEA' and 'FONDEN' stacked vertically in a white, serif, all-caps font, centered within a solid black rectangular background.

***SMAG for KARTOFFEL - Forord***

Materialet skal inspirere madkundskabslærere til en eksperimenterende og dialogbaseret undervisning med fokus på smag, hvor kartoflen inddrages som case.

I Faget Madkundskab skal eleverne tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider samt udvikle kompetencer, der får eleven til, at vælge og vurdere egne smags- og madvalg jf. undervisningsministeriets retningslinjer for Madkundskab.

Lærings- og vidensmålene for Madkundskab tager bl.a. udgangspunkt i råvarekendskab, anvendelse af madlavningsteknikker samt at eleverne kan træffe begrundede madvalg i forhold til f.eks. smag. Disse emner vil fremgå af materialet, hvilket relaterer sig til ønsket om, at eleven skal kunne håndtere emner som disse, der er en del af livet.

Materialet indeholder mål for undervisningen, fakta om kartoflen, en opskrift, opgaveark samt råd om tilsmagning i madlavning. Vi håber materialet kan give inspiration og redskaber til madkundskabslærerne til, at arbejde praktisk og teoretisk med mad og smag i faget Madkundskab.

## Indholdsfortegnelse

<i>Introduktion til lærervejledning</i> .....	5
<i>Mål og fokusområder</i> .....	5
<i>Læringsmål</i> .....	6
<i>Metoder og fremgangsmåde</i> .....	6
<i>Opgaver til eleven:</i> .....	8
<i>Mine smagsmål:</i> .....	8
<i>Lidt om mig</i> .....	9
<i>Fakta om kartofflen</i> .....	10
<i>Film: Eventyret om den vidunderlige kartoffel</i> .....	10
<i>Gode råd om smag og tilsmagning</i> .....	11
<i>Opskrift på kartoffel- porre- suppe med fremgangsmåde</i> .....	12
<i>Dialog omkring tilsmagning:</i> .....	12
<i>Smagspræference ark</i> .....	13
<i>Litteraturliste</i> .....	14

### ***Introduktion til lærervejledning***

Med udgangspunkt i fællesmålene i faget Madkundskab, skal eleverne lære, at gøre sig erfaringer med nye smagsoplevelser. I madlavning skal eleven trænes i tilsmagning og italesættelse af smag.

SMAG for KARTOFFEL tager udgangspunkt i en refleksiv, undersøgende, involverende og oplevelsesbaseret tilgang, så eleven lærer at tage hånd om sin egen og andres mad. Sanserne er desuden i spil, hvor der fokuseres på smage og italesættelse af smag, så eleven kan udforske smagsløgene. Undervisningen tilrettelægges så eleven får viden, færdigheder og kompetencer til, at begærde sig i madverdenen og træffe de rette smagsmæssige valg.

### ***Mål og fokusområder***

SMAG for KARTOFFEL henvender sig til elever i 4-7 klassetrin i faget Madkundskab. Men kan også bruges som materiale til elever der har Madkundskab som valgfag.

SMAG for KARTOFFEL har fokus på tilsmagning med en eksperimenterende tilgang. Elevens opgave er, at tilberede en kartoffelsuppe som skal tilsmages med de 5 grundsmage. Tilsmagningen af suppen skal danne grundlag for en begyndende italesættelse af det eleven smager.

SMAG for KARTOFFEL har fokus på:

#### **Råvarekendskab**

Eleven opnår kendskab til kartofflens anvendelse og smag

#### **Madlavning**

Eleven arbejder med at følge en opskrift for at opnå færdigheder indenfor en logisk arbejdsproces

#### **Tilsmagning**

Eleven opnår kendskab til tilsmagning af mad.

Målsætningen er at eleverne gennem tilsmagning og det at tale om smag, skal kunne udvide et smagssprog, som skal føre til begrundede valg af fødevarer.

Efter eleven har arbejdet med materialet skal der være en oplevelse af:

At kunne benytte en opskrift som føre til et velmagende måltid for den enkelte.

At fokus på tilsmagning undervejs giver et velmagende måltid for den enkelte.

At madlavning og tilsmagning giver et socialt rum hvor der er plads til kreativitet

## Læringsmål

Med inspiration fra Fælles målene for Madkundskab er her formuleret hvilke konkrete mål eleven vil opnå, ved at arbejde med Smag for Kartoffel. Du som lærer vil kunne definere flere læringsmål som er tilpasset elevens kompetencer og faglighed, hvis nødvendigt.

Der fire kompetenceområder som er opstillet for faget, rummer hver forskellige læringsmål, men i materialet er der fokus på to mål. De læringsmål eleven vil opnå færdigheder og viden indenfor er:

Kompetencemål:	Læringsmål:	Udfordring/ opgave:
Fødevarerbevidsthed: Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til smag.	Råvarekendskab: Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag.	Anvendelse af kartofflen og tilsmagning af kartoffel-porresuppe.
Madlavning: Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte smagsidéer i madlavningen	Smag og tilsmagning: Eleven kan tilsmag og krydre maden.	Tilberedning af kartoffel-porresuppe, så den bliver velsmagende for eleven

### Råvarekendskab:

I undervisningsforløbet skal eleven udvikle et kendskab til kartofflen og dens oprindelse, anvendelse for, at kunne bruge denne viden i praksis. Senere i forløbet, kan undervisningsmaterialet udvides med andre relevante emner så eleven får endnu større kendskab til råvarer og deres anvendelse.

### Madlavning:

Eleven skal i forløbet udvikle kendskab til madlavningsteknikker som kan anvendes i praksis. Eleven skal lave en kartoffel- porresuppe ud fra en opskrift og lærer derved om. Yderligere skal eleven tilsmage suppen med 5 forskellige smage og får derved kendskab til mængdeforhold. Eleven kan notere ned, hvor meget der tilsættes i suppen og derved udvikler sin egen opskrift og navngive suppen. Dermed omsætter eleven ideer til tilsmagning i madlavningen. Eleven udvikler sin smagspræference ud fra arbejdet med grundsmage og italesættelse af smag. Undervisningen tilrettelæggelse med eksperimenter, øvelser, opgaver og dialog og udvikling af et sprog de kan få eleven til at træffe begrundede smagsvalg. Senere i forløbet, kan materialet udvides til at eleven arbejder med mere avancerede opskrifter og teknikker.

## Metoder og fremgangsmåde

Hver elev skal have et eksemplar af elevhæftet, som de skal bruge gennem forløbet. Hvis det har interesse (nødvendigt) og der er tid til det, kan du som lærer, inddrage andet relevant materiale, som eleverne kan arbejde med.

Elevhæftet indeholder de nødvendige oplysninger og opgaver som eleven skal bruge for at arbejde med SMAG for KARTOFFEL.

**Mine Smagsmål** skal få eleven til at reflektere over hvordan han/hun kan opnå et større kendskab til flere råvarer, og udvikle sine smagspræferencer ved, at smage på nye fødevarer.

## Smag for livet

**Lidt om mig** er en opgave, hvor eleven kort skal beskrive lidt om det at være i et køkken f.eks. hvem der er deres mad idol, hvad de kan lide ved at være i et køkken og hvad de kunne tænke sig, at smage.

**Fakta om kartoflen** fortæller kort om kartoflen og hvad den f.eks. kan anvendes til. Eleven kan bruge sin iPad og se filmen: "Eventyret om den vidunderlige kartoffel", som er en sjov og underholdende film.

Eleven kan finde **gode råd om smag og tilsmagning**, som er tænkt som gode råd før der arbejdes med tilberedning og tilsmagning af kartoffelsuppen. Men også som generel viden der kan bruges i madlavningen - både i skolen og hjemmet.

Elevhæftet indeholder derudover en **opskrift på kartoffelsuppe**, som eleven skal tilberede og tilsmage. Under tilsmagningen af suppen arbejder eleverne eksperimenterende med tilsætningen af de forskellige smage. Eleverne diskutere i arbejdsgrupper mængden, og finder frem til en fælles smag for suppen. Du kan som lærer indgå som vejleder for og stille spørgsmål til hvilke smage som er mest fremtrædende eller om der mangler smag.

Til sidst er der et **smagspræference ark**, hvor eleven kan smage på forskellige fødevarer og skal beskrive smagen.



Smag for livet

***Opgaver til eleven:***

***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 (kilde). 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 serveres 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, bagte kartoffel, ovnstegte kartofler og hasselbagte kartofler var populære retter. I **1980'erne**. I **1990'erne**... I **2000** og fremefter blev mange af de gamle opskrifter er blevet taget op igen eller fornyet. I dag spiser man f.eks. også Pommies Frites, kartoffelmos og hasselbagte kartofler.

*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 søt.
  - 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 porren, og skær den i små 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 syntes du? Skal der mere i?
10. Smag til æbleeddike, start med 1 tsk. og smag. Hvad syntes du? Skal der mere i?
11. Smag til med fløde, start med 1 tsk. Hvad syntes du? Skal der mere i?
12. Smag til med sukker, start med ¼ tsk. Hvad syntes du? Skal der mere i?
13. Smag til med salt, start med 1 knsp. Hvad syntes 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 gøre anderledes næste gang?
7. Hvis du ikke kan lide suppe, hvad skal der gøres anderledes næste gang for, at forbedre den?

Smag for livet

### *Smagspræference ark*

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

#### Den stærk smag

Den stærke smag er ikke en grundsmag, men er 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?

Opgaveark:

Prøv derefter at smage på andre fødevarer, som fx. mejeriprodukter, frugt, nødder, grøntsager.

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

Udfyld skemaet med de grundsmage du kender, som findes i Norden:

Grundsmage:	Fødevarer med grundsmagen:
Sødt	
Surt	
Salt	
Bittert	
Umami	

Smag for livet

### *Litteraturliste*

Bøger:

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.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Faelles-Maal>

## Tip en 13'er om kartoflen

		1	X	2
1	Hvor kommer kartoflen oprindeligt fra? 1. Andelsbjergene i Sydamerika X) Tyskland 2) Spanien	1		
2	Hvordan skal kartoflen opbevares? 1. I køleskabet X) I solen 2) Mørkt og køligt			2
2	Hvilket vigtigt vitamin indeholder kartoflen? 1. A- vitamin X) C- vitamin 2) E-vitamin		x	
4	Hvad indeholder kartofler mest af? 1. Protein X) Fedt 2) Kulhydrat			2
5	Hvad vejer den største kartoffel, der nogensinde er dyrket? 1. 10 kg X) 1 kg 2) 5 gram	1		
6	Hvor mange kg kartofler spiser hver dansker i gennemsnit om året? 1. Ca. 80 kg X) Ca. 5 kg 2) Ca. 40 kg			2
7	Hvorfor må man ikke spise grønne kartofler? 1. Fordi de er hårde X) Fordi de er giftige 2) Fordi de er bløde		x	
8	Hvad består kartoffelmel af? 1. Kartoffel X) Jordskok 2) Gulerod	1		
9	Hvordan fremstilles kartoffelchips? 1) Kartoffler skæres i både og bages X) Kartoffler skæres i tynde skiver og frituresteges 2) Kartoffler koges		x	
10	Hvor meget vand indeholder en kartoffel? 1. 40-50 % X) 10-20 % 2) 70-80 %			2
11	Hvornår kom kartoflen til Danmark? 1. I år 800 X) I år 1720 2) I år 2000		x	
12	Hvordan ser kartoffelplanten ud? 1. Grøn top med knolde der vokser under jorden X) Knolde der vokser over jorden 2) Knolde uden top	1		
13	Hvordan dyrker man kartofler? 1. I forhaven X) I urtepotter 2) I urtehave og på marker			2



Svar på Tip en 13'er

1: 1

2: 2

3: X

4: 2

5: 1

6: 2

7: X

8: 1

9: X

10: 2

11: X

12: 1

13: 2

# 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.

## Smag for Livet

### 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>

# Manual SMAGforKARTOFFEL-workshop

Nedenstående er supplement til Power Point præsentationer samt lærer- og elevvejledninger "Smag for Kartoffel", Bacheloropgave af Janne Budek og Jacqueline Borgquist, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed [https://www.ucviden.dk/student-portal/da/studentprojects/smag-for-kartoffel\(14fe3621-be05-41f7-b6ba-64bd82aadb7f\).html](https://www.ucviden.dk/student-portal/da/studentprojects/smag-for-kartoffel(14fe3621-be05-41f7-b6ba-64bd82aadb7f).html))

**Smag for Livet vejledere:** Projektleder Anette Kamuk: [akm@ucsj.dk](mailto:akm@ucsj.dk); Lektor Agnete Hoffmeyer [aho@ucsj.dk](mailto:aho@ucsj.dk) Lektor UCSJ, Ph.d. stud. Rikke Højer [rho@ucsj.dk](mailto:rho@ucsj.dk).

## Formål med workshop

Formålet med denne workshop er, med kartofflen som middel, at skabe læring om anvendelse af kartofflen, bæredygtighed og smag gennem dialog og tilsmagning af en neutral kartoffelsuppe med forskellige smagelementer.

**Tidsforbrug:** 1 lektion (evt. op til 3 lektioner afhængig af deltagerantal og forberedelse, hvis mindre forberedelse skal der anvendes flere lektioner, hvor børnene så selv er med til de forberedende aktiviteter)

## Madkundskabslokale eller lignende køkkenlokale.

**Materialer:** kartofler, persillerødder, grønsagsbouillon, porrer, tabasco, æbleeddike, fløde, sukker og salt. Desuden: 1 gryde pr. gruppe af 5 personer. stavblendere, skeer evt. engangsskeer og smagspipetter. Tilsmagning af suppen kan udvides ved at tilføje ingredienser med kraftigere umamismag (kraftig oksefond/bouillon, soyasauce eller suppen kan herudover suppleres med ingredienser som tang, asparges, svampe eller ost for yderligere at fremhæve umamismagen)

**Forberedende aktiviteter:** Indkøb og tilberedning af kartoffelgrundsuppe. Opstilling og klargøring af suppe og tilsmagningsingredienser.

**Forberedelse:** Evt. læsning af lærervejledning.

Revideret af Agnete Hoffmeyer, juni 2015

**Velkomst:** Formålet med denne workshop er at skabe læring om smag og tilsmagning, samt om råvaren kartoffel. Kartoffel som råvare introduceres samt de 5 grundsmage.

Øvelse 1:

Eleverne deles ud i grupper med 5-6 ved hver deres underviser og køkkenstation.



Instruktion: I kan lige smage grundsuppen.

Er det noget I spiser normalt?  
Hvordan synes I det smager?  
Hvordan er konsistensen?

Revideret af Agnete Hoffmeyer, juni 2015



Eleverne skal med te-skeer og pipetter tilsætte forskellige smage (tabasco, eddike, fløde, salt og sukker) til suppen – og undervejs smage på den.



Hvis den kommer til at smage for meget af et eller andet, så den ikke smager godt, bliver de bedt om at komme med forslag til, hvordan ingredienserne kan opveje hinandens smag. Hvis de ikke har svar eller kan svare på det kommer læreren med forslag, der kan afprøves.

Der spørges til suppens smag undervejs - f.eks.:

Hvad smager I, når I smager nu?

Hvad tror I saltet gør?

Hvad kan man så gøre?

Hvad kan tage den salte smag?

Er suppen godt tilsmagt nu?

Hvad synes I nu?

Kan I smage flere ingredienser fra suppen?

Kan I beskrive smagen?

Mundfølelsen?

Herudover skal facilitator føre en dialog om tilsmagningen ude i grupperne fx vha spørgsmålene:

- Hvordan synes du/I, at det smager?
- Hvad kan du/I godt lide ved smagen?
- Hvad kan du/I ikke lide ved smagen?
- Hvad synes du/I, at der mangler for at det smager, som du/I synes at det skal smage?
- Hvad minder det dig/jer om?
- Hvad kan gøres anderledes, hvis du/I skulle lave det derhjemme?
- Hvis du/I ikke kan lide suppen, hvad kan så gøre anderledes en anden gang, for at forbedre den?
- Hvordan smager umami?
- Hvad kan du tilsætte for at tilføje umamismag?

Aldersgruppen kan have svært ved at italesætte smag og tilsmagning, her er det facilitatorens opgave ude i grupperne at motivere til dette.

Øvelse 2:

Instruktion: prøv at gå rundt og smage de andres, og find ud af, hvad I kan lide og hvorfor I kan lide det...

Eleverne går aktivt rundt og prøver hinandens supper...og nogle spørger andre: hvilken en har du lavet?

Afslutning i plenum: hvilken én smagte bedst? og hvordan følte det i munden?

Eksempler på ELEVSVAR og -KOMMENTARER:

Den hos jer til sidst...cremet

Den med nachos...den smagte bedst...med eddike...pga fløden...

Jeg synes den bagerste...fordi den var mest neutral...

den ved dig var bedst...sød og smagte godt

blev mere cremet

fløde har den effekt at den gør ganen glat...

de oprindelig smage kom mere frem, da saltene kom i...(porre, kartoffel og pastinak)

hvis vi puttede kunne vi lave suppevingummi

sukker gjorde det mindre stærkt

tabasco gjorde det for stærkt

først surt og så stærkt

jeg tog en mundfuld tabasco for mig selv...

først med nogle dråber fremhævede det smagen...og så blev det for stærkt med mere i...

Øvelse 3: Tip en 13'er - om kartofflen

Instruktion: I skal svare selv, og I må ikke bruge telefoner eller ipads eller hvad I nu har, men kun en kuglepen. Der følges op med rigtige svar afslutningsvis - og uddeles præmie.



### Opskrift på kartoffelsuppe

Pr. gruppe 4-5 børn

Ingredienser:

- 350g kartofler
- 200g persillerødder
- 1 liter grønsagsbouillon (2 tern i 1 L lunkent vand)
- 2 porrer
- Til efterfølgende tilsmagning: Tabasco, æbleeddike, fløde, sukker og salt

Desuden:

- Gryder til 5-6 grupper på dagen
- 3 stavblendere
- skeer evt. engangsskeer

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartofler og persillerødder
2. Skær kartofler og persillerødder i små tern
3. Rens porren, og skær den i små skiver
4. Bland bouillon
5. Find en stor gryde, kom bouillon og grøntsagerne i
6. Lad det koge i ca. 25 minutter
7. Blend suppen

# SMAG for KARTOFFEL

## - et tilsmagningseksperiment

# Kartoffelsuppe



Agnete Hoffmeyer, Lektor

# Smagsingredienser



Agnete Hoffmeyer, Lektor

# Smagstilsætning



Agnete Hoffmeyer, Lektor

# Smagning



Agnete Hoffmeyer, Lektor

# Vurdering af smag af kartoffelsupper



Agnete Hoffmeyer, Lektor

# Læs mere:

- [Jacqueline Borgqvist & Janne Budek 2015:  
Smag for Kartoffel – et undervisningsmateriale  
som bidrag til madkundskabsundervisningen](#)
- [https://www.ucviden.dk/student-portal/files/28833001/Bacheloropgave\\_06\\_01\\_15\\_kl.10.05\\_jb.pdf](https://www.ucviden.dk/student-portal/files/28833001/Bacheloropgave_06_01_15_kl.10.05_jb.pdf)