

# Plakat: Lav supper, der smager

**Forfattere:** Birthe Kofoed Mortensen, Maria Fast Lindegaard

## Introduktion:

Tilsmagning er den sidste og meget vigtige del af madlavningen. Her får du en guide til at smage til, så du får maksimal smag frem. Vi bruger en række klassiske supper som eksempler.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

## Kopiark

### Kopiark:

[Lav supper der smager plakater.pdf](#)

[Dit smagekit i køkkenet.pdf](#)

# LAV SUPPER DER SMAGER

## Inspiration til 6 klassiske supper

- Forestil dig resultatet at den færdige suppe, inden du går i gang. Hvordan skal den smage? Og hvordan skal den bruges? Er det en let frokostenretning eller et fyldigt aftensmåltid?
- Smag til i god tid inden servering, så de smage, du justerer, kan nå at integrere sig i suppen.
- Smag og tilføj de grundsmage, der mangler eller er for svage. Det intensiverer også de øvrige smage.
- Supper er selvstændige retter, så smagen skal kunne stå alene, og grundsmagene skal være i balance.
- En klar suppe skal være klar, ikke grumset, og smagen skal være ren og aromatisk. En jævnet eller pureret suppe skal være blød og cremet og smagen mild og rund.
- Mangler du en ingrediens? Vurdér råvarens smag og aroma, og find en i køkkenskabet, som matcher.

### HØNSEKØDSSUPPE



### GULERODSSUPPE



### INDISK DHAL



### KARTOFFELSUPPE



### ASIATISK NUDELSUPPE



### FRANSK LØGSUPPE



## HVIS SUPPEN IKKE SMAGER...

Kend de 5 grundsmage, hvor de findes og deres indbyrdes samspil.

Tjek ingredienslisten og se, om alle grundsmagene er i suppen.

Vurdér om én eller flere grundsmage skal justeres op eller ned.

Oftentimes er problemet, at smagen af umami er for svag. Det kan være sværere at håndtere end behovet for surt, sødt eller salt. Tænk i ingredienser, der er naturligt rige på umami.

Find inspiration i idékataloget, og smag suppen til. Peber eller en krydderurt kan også tit hjælpe.

Er suppen for fed, så tilsæt fx lidt frisk citrusaft eller eddike, da syre neutraliserer fedt.

# IDÉKATALOG

## DIT SMAGSKIT I KØKKENET

Smager maden af ingenting?

Måske smager den sådan okay, men der mangler et eller andet, før at du er rigtig tilfreds.

Det kan være, at balancen ikke er, som den skal være.

Måske mangler måltidet salt, syre, lidt sødme eller noget helt andet.

Spørg dig selv: Hvad er det, der mangler?

Hvad har jeg i mit køkken, som kan give den smag, jeg søger?

Husk at smage til med ingredienser, der matcher måltidets stil og udtryk.

Brug fx lime som det sure i det asiatiske køkken, og en æblecidereddike i det nordiske.

### DE SØDE

Marmelade, chutney og gelé på både frugt og grøntsager som jordbærmarmelade squashchutney og frugtgelé

Bagte og kogte grøntsager som bagte løg, bagte røde peberfrugter og kogte rodfrugter

Friske frugter, bær og grøntsager som pærer og æbler, blommer, ferskner, druer, jordbær ærter, gulerødder og rødbeder

Melis, honning, muscovadosukker, brun farin, sirupper og kokosmælk

### DE SURE

Citrusfrugter som citroner, lime og appelsin (U)modent frugt som æbler, ananas, ribs og stikkelsbær

Syrnede mælkeprodukter som yoghurt A38, creme fraiche, ymer, skyr og fetaost

Syltede grøntsager som cornichoner, surkål, asier, oliven og kompotter og marmelader som rabarberkompot og havtormmarmelade

Vin, cider og eddiker som rødvinseddik, gastrik, æblecidereddike, hvidvinseddike, balsamico og risvinseddike

### DE SALTE

Ren salt som bordsalt, flagesalt, kogsalt fint salt og fødevarer som er saltet som saltede kapers, saltcitroner, cornichoner og pickles

Saltede mejeri- og kødprodukter som fetaost, parmesan og vesterhavsost bacon og saltede skinker

Fiskeprodukter som kaviar og ansjoser og gærede fødevarer som sojasauce

### DE BITRE

Bitre salater og kål som frisesalat, rucola hvidkål og grønkål, grøntsager som grøn peberfrugt og krydderurter som persille karse og basilikum

Grapefrugt, oliven og nødder som valnødder

Mørk chokolade, rugbrød kaffe, te og øl

### UMM.. UMAMI

Kød- og mejeriprodukter som svine-, okse- og kyllingekød, tørrede skinker, pølser og bacon fond og bouillon, mælk og yoghurt, lagrede og modnede oste som blåskimmeloste og parmesan

Friske og tørrede grøntsager som tomater og svampe asparges, kartofler og ærter, grøntsagsfond koncentrerede fødevarer som tomatkoncentrat sojasauce og worchestershire sauce

Ferske og modnede fisk som makrel, marinerede sild, ansjoser, røgede og tørrede fisk, tang og fiskeprodukter som fiskesauce og østerssauce

### DE STÆRKE

Rå løg, hvidløg, peberrod og radisser

Chili, jalapeño, chilisauce, tabasco, wasabi ingefær, sort peber og sennep

## GRUNDSMAGENES PÅVIRKNING



Sødt balancerer bittert  
Bittert balancerer sødt



Surt balancerer salt  
Salt balancerer surt



Sødt balancerer surt  
Surt balancerer sødt



Umami fremmer salt  
Salt fremmer umami



SMAG for LIVET

**ABSALON**  
PROFESSIONSHØJSKOLEN  
ABSALON

**NORDEA FONDEN**  
Vi støtter gode liv