# 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

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# 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 frokostanretning 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

1 suppehøne

suppeurter

1 laurbærblad

1 par kviste frisk persille og timian

3-4 liter vand

TILSMAGNING

Salt

friskkværnet peber

Hvidvin eller mild frugteddike

### GULERODSSUPPE

1 løg

1 fed hvidløg

400 g gulerødder

100 g udblødte hvide bønner

1 spsk olivenolie

1 spsk ingefær

1 spsk karry ½ tsk chiliflager

1 liter grøntsagsfond

TILSMAGNING

saften fra appelsin

creme fraiche

Salt

friskkværnet peber

### INDISK DHAL

2 spsk rapsolie

4 skalotteløg

2 fed hvidløg

250 g røde linser


50 g friskrevet ingefær

2 spsk madras karry 1 chili

250 g flåede tomater

7 dl grøntsagsfond

TILSMAGNING


1 dåse kokosmælk


saften af 2 lime

creme fraiche

frisk koriander

saltede mandler

### KARTOFFELSUPPE

350 g kartofler

2 porrer

200 g persillerødder

1 liter grøntsagsfond

2 fed hvidløg


brødcroutoner

TILSMAGNING

æblecider-eddike

tabasco

fløde

Salt friskkværnet peber

purløg

### ASIATISK NUDELSUPPE

200 g nudler

1 bdt forårsløg

150 g svampe

1 liter oksefond

100 g bønnespirer

4 smilende æg

1 fed hvidløg

1 rød chili

TILSMAGNING

saften af lime

sød chilisauce

fiskesauce

soja

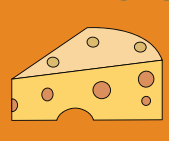
basilikum

### FRANSK LØGSUPPE

1 kg løg

2 spsk smør

1 liter grøntsagsfond

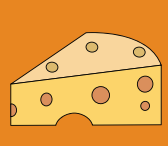

200 g gruyere

1 flutes i skiver

1 laurbærblad

2 kviste timian

TILSMAGNING


yderligere gruyere

friskkværnet peber

sukker

hvidvin

# 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.

Ofte 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 citrussaft eller eddike, da syre neutraliserer fedt.

SMAG for LIVET

ABSALON
PROFESSIONSHØJSKOLEN ABSALON

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# 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.

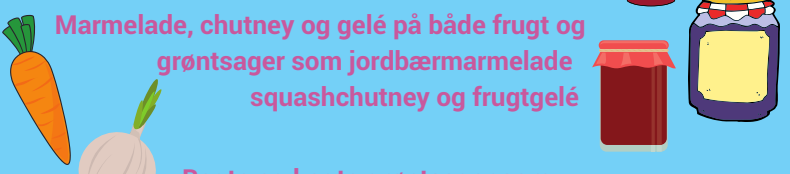
Spørg dig selv: Hvad er det, der mangler?

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.

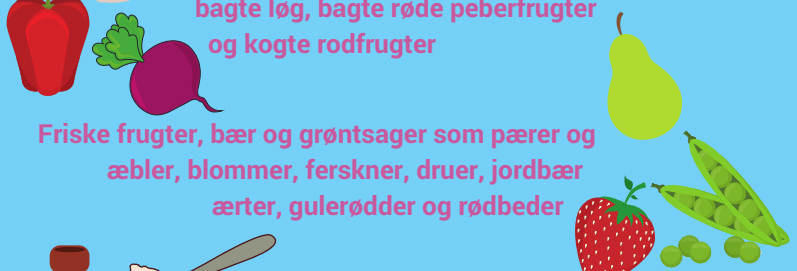
Brug fx lime som det sure i det asiatiske køkken, og en æblecidereddike i det nordiske.

## 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

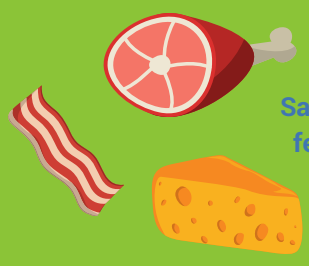
Syltede grøntsager som cornichoner, surkål, asier, oliven og kompotter og marmelader som rabarberkompot og havtornmarmelade

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

## 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 frisésalat, 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

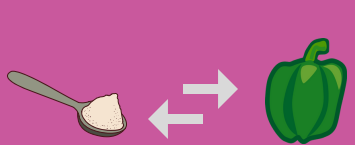
Ferske og modnede fisk som makrel, marinerede sild, ansjoser, røgede og tørrede fisk, tang og fiskeprodukter som fiskesauce og østerssauce

## DE STÆRKE

Rå løg, hvidløg, peberrod og radisser

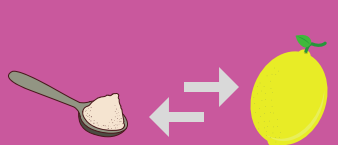
Chili, jalapeño, chilisauce, tabasco, wasabi ingefær, sort peber og sennep

## GRUNDSMAGENES PÅVIRKNING

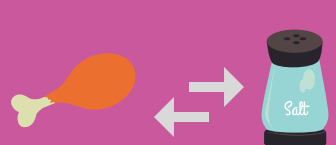


Sødt balancerer bittert
Bittert balancerer sødt

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