Smag til med krydderurter

Forfattere: Diverse forfattere
Redaktør: Cathrine Terkelsen, Thomas Brahe, Majbritt Pless
Info: Aktiviteten og de tilhørende opskrifter er udarbejdet af studerende fra professionsbachelor i Ernæring og Sundhed (Camilla Pedersen, Susanne Hegelund og Louise Stenskrog Christensen) i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer. Forløbet er afprøvet og justeret i samarbejde med lærer Jeaneth Henriksen fra Tingløkkeskolen.
Faglige temaer: Krydderurter, Tilsmagning
Kompetenceområder: Madlavning, Fødevarebevidsthed

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne opnå kendskab til forskellige krydderurter og erfare, hvordan krydderurterne kan anvendes som smagsgivere i maden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1	Lav i fællesskab en brainstorm over alle de krydderurter, I kan komme i tanke om.
2	Tal efterfølgende om, hvorfor man bruger krydderurter, hvilke af de oplistede krydderurter I kender som hhv. friske og/eller tørrende, samt hvilke retter I typisk anvender dem i.
3	Uddel ét kopiark til hver elev (kopiark 1).
4	Introducér opgaven: Eleverne skal undersøge og vurdere krydderurters aroma og smag ud fra kopiark 1.

Smag I fællesskab, tal om krydderurterne og smagsoplevelsen. Tag afsæt i elevernes oplevelse

	og viden om krydderurterne. (Læs mere om krydderurter i den uddybende tekst) Forslag til dialogoplæg: ***Beskrivelse af smagen:*** *"Når I skal beskrive krydderurternes smag vedrører det en beskrivelse af fx:* • *De grundsmage, som jeres tunge kan registrere (sur, salt, sød, bitter, umami).* • *Krydderurternes konsistens, som I kan mærke med følesansen på tungen og med fingrene.* • *Det, som I kan se med synssansen, altså hvordan krydderurten ser ud.* • *Det, som I måske kan høre, når de tager en bid og tygger på krydderurten."* ***Beskrivelse af aroma:*** *"Krydderurter indeholder æteriske olier, som består af en lang række stoffer, der tilsammen giver krydderurten et helt særligt lugt/duft- og smagsindtryk, som kaldes aroma. Det er denne aroma, som I skal forsøge at sætte ord på – måske dufter den fx syrlig eller nøddeagtig?"*
5	Tag alle lidt af den første krydderurt, og nulr den mellem fingrene.
6	Duft til krydderurten.
7	Diskutér i fællesskab, hvilke ord der kan beskrive krydderurtens aroma/lugt, og bed eleverne om at føre deres personlige vurdering ind i skemaets tredje kolonne.
8	Smag nu på krydderurten.
9	Diskutér i fællesskab, hvilke grundsmage (sød, sur, salt, bitter og umami), I kan smage, og bed eleverne om at føre deres vurdering ind i skemaet.
10	Fortæl eleverne lidt om krydderurten med udgangspunkt i den uddybende tekst.
11	Inddel eleverne i par og lad dem i fællesskab dufte og smage til de resterene krydderurter og selv notere stikord til smag og aroma.
12	Inddel eleverne i grupper på fire. De skal nu tilberede mad indeholdende forskellige krydderurter ud fra opskrifter. Hver gruppe skal tilberede kyllingefrikadeller og pestosnegle med en hjemmelavet pesto (Se opskriften på kopiark 2, kopiark 3 og kopiark 4)
13	Smag på retterne og diskutér smagsoplevelsen af de forskellige krydderurter i retterne. Se

forslag til spørgsmål i dialogoplægget.

Forslag til dialogoplæg:

- Hvilke krydderurter er fremtrædende i smagen?
- Hvordan smager pestoen i forhold til den pesto, som I køber?
- Hvorfor smager den anderledes, tror I?
- Hvilke andre krydderurter kunne måske være gode at bruge til pesto?
- Hvordan smager frikadellerne i forhold til dem, som I plejer at få? Hvorfor smager de anderledes? Hvilke krydderurter kan I bedst smage i frikadellerne? Hvilke andre krydderurter kunne man tilsætte sammen med/i stedet for, tænker I?
- Kender vi andre retter, som man med fordel kunne tilsætte noget ekstra smag til med disse krydderurter?

Forberedelser

Indsaml (eller indkøb) friske krydderurter til smagsprøver:

Et bundt:

- Basilikum
- Rosmarin
- Oregano

Suppler evt. med yderligere krydderurter eller vilde planter, som I selv indsamler (fx timian, koriander, skovsyre, persille, estragon, ramsløg, løgkarse…)

Indkøb af ingredienser til retterne - disse fremgår af opskrifterne:

- Kyllingefrikadeller med krydderurter (kopiark 2)
- Krydderurte-pesto (kopiark 3)
- Grove pestosnegle (kopiark 4)

Tip! Eleverne skal selv tilberede den pesto, som der skal smøres på pestodejen. I denne pesto kan krydderurterne oplistet ovenfor med fordel indgå som ingredienser. Eller I kan supplere med andre krydderurter eller grøntsager, der er i sæson. Lav fx en lille råvareudstilling med krydderurter og grøntsager i sæson, som eleverne kan vælge fra. Dermed får gruppernes pestosnegle også forskellige smage.

Læringsmål

Læringsmål:

- *at du kan kende forskellige krydderurter*
- *at du kan vurdere krydderurternes anvendelsesmuligheder i en ret*

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

Fra kompetenceområdet *Madlavning* i madkundskab:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- Eleven har viden om sanselighed

Og fra kompetenceområdet *Fødevarebevidsthed* i madkundskab:

Råvarekendskab

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse

Uddybende

FAKTA OM KRYDDERURTER:

Krydderurter indeholder æteriske olier, som består af en lang række stoffer, der tilsammen giver krydderurten et helt særligt duft- og smagsindtryk, dette kan også beskrives som *aromaen*.

Brug mindre når det er tørrede krydderurter, da 2 spsk. friske krydderurter svarer til 1 spsk. tørret.

Krydderurter er gode til grøntsager. Mynte til grønne ærter, estragon til gulerødder, basilikum til tomater, dild/purløg til kartofler osv. Et anderledes og lidt asiatisk præg får du, hvis du bruger koriander, citrongræs, mynte eller asiatisk basilikum i dine retter.

Bløde krydderurter: Persille, dild, basilikum, citronmelisse, løvstikke, brøndkarse, estragon, oregano, koriander, mynte, ramsløg, purløg.

- Kørvel, persille, dild, estragon og purløg har en mild smag. De passer i fx salater eller i supper.
- Milde urter taber deres smag, når de varmes for meget op.
- Bløde krydderurter, der godt kan tåle langtidskogning: Løvstikke og persille.

PERSILLE: Indeholder ikke mange æteriske olier, men bidrager med bitterhed, som kan balancere sødmefyldte grøntsager og umami retter som okse og lam. Det er en forholdsvis mild krydderurt, så den kan man bruge i større mængder og giver fylde.

BASILIKUM: Tilsættes kun i varme retter, de sidste sekunder før retten serveres. Den er god i salater, pesto, pasta- kød- og grønsagsretter og bidrager med en let bitter smag, har aroma af kryddernelliker og giver en stærk pebret mundfornemmelse.

OREGANO: Oreganobladene har en pebret, let bitter smag, som manifesteres via kogning eller stegning, men aromaen ændres og danner den velkendte oreganoaroma. Oregano kan f.eks. anvendes til pasta, pizza, lam, gris og kartoffelretter. En overdosering af oregano kan give en let jordsmag, derfor bør retten smages til.

Hårde krydderurter: Rosmarin, timian, salvie og laurbær. Visse typer, som fx salvie og rosmarin er meget kraftige, så vær derfor varsom med disse.

Laurbærblade, rosmarin, merian, oregano, salvie og sar udvikler bedst deres smag, hvis de får lov at koge eller stege med i retten.

Bouquet garni / krydderurtebuket: Er et bundt skarpe og harpiksholdige urter, såsom persille, timian, rosmarin, laurbær, evt. salvie, sar, selleri, der koger med i kogeretter og frigiver deres aromaer under lang tids tilberedning.

En populær urteblanding er "Herbes de Provence", som stammer fra Middelhavsområdet. Oregano, sar, timian, rosmarin og merian er de urter, som typisk indgår heri. Disse kraftfulde middelhavsurter passer godt i gryderetter eller på pizza.

ROSMARIN: Kan anvendes til retter som f.eks. lam, grønsager, supper, bagte kartofler, ris omeletter. Hvis rosmarin tilsættes i en ret fra starten, vil smagen forene sig med de andre smage og give en rundere og dyb smag, hvorimod hvis den tilsættes kort tid før en ret serveres, vil rosmarin- smag og aromaen være mere skarp og kantet.

TIMIAN: Friske timianblade, bløde stængler og blomster kan anvendes til supper, grøntsagsretter, kødretter med lyst kød og middelhavsretter såsom fisk og skaldyr. Timian tåler kogning, ved opvarmning bliver smagen faktisk kraftigere.

Krydderurter - Tilgængelighed:

Friske urter kan købes i små potter i supermarkeder og hos grønthandleren samt lokale urtebutikker og krydderurtegartnerier hele året.

Et godt alternativ er de små poser eller glas med tørrede krydderurter, som kan købes i mange supermarkeder og etniske bazarer. Vælg helst de, som er i store blade, de holder bedst på smagen. Tørrede urter opbevares svalt, mørkt og tørt.

DTU Fødevareinstituttet påpeger, at hvis du, på egen hånd, vil finde vilde krydderurter i naturen, skal du være 100 % sikker på, at du ved, hvordan de ser ud og dufter, da nogle krydderurter kan ligne andre vilde planter, som kan være rigtig giftige. Under forberedelse kan du læse mere om, hvordan du skaffer krydderurter.

Krydderurter - Sundhed og Smag:

Friske krydderurter indeholder flere smagsstoffer end tørrede, da de æteriske olier fordamper ved tørring og dermed forringer smagsindtrykket af den enkelte krydderurt.

Krydderurter indeholder vigtige vitaminer: A-B-, C- og E og mineralerne calcium, kalium og jern.

Da ca. 70 % af det salt vi dagligt indtager, kommer fra færdiglavede/færdigpakkede fødevarer, kan du erstatte saltindholdet i den mad, du selv laver med krydderurter. Det er bedst at bruge de hårde krydderurter, som kan anvendes til kogning/stegning. Du kan også anvende de bløde krydderurter, de skal dog først tilsættes kort før servering. Purløg og karse anvendes ikke i varme retter.

De æteriske olier er bakterie- og svampedræbende og modvirker infektioner (rosmarin, timian, kamille og lavendel). Fx er citronmelisse en god urt, hvis du ønsker en let og frisk salat, og citronmelisse-te kan bruges som et mildt beroligende middel. Persille kan anvendes i alle retter, den virker vanddrivende og kan gavne fordøjelsen.

HUSK: Skyl krydderurterne grundigt pga. jord og bakterier. Ryst dem fri for væde i fx en salatslynge. Yderligere opskrifter med krydderurter finder ud her.

LITTERATUR OM KRYDDERURTER:

- *Arla, Karolines Køkken Leksikon: Leksikon om krydderurter*
- *Goerlich Rikke 2009; Urt-Din helbredende have, 1.udgave 4.oplag, DROlesen Anemette 2000; Politikkens bog om- Krydderurter i haven, 1 udgave.3 oplag, Politikkens forlag A/S, København.*
- *Tvedegaard Lene 2013; Krydderurter- Bogen for urteelskere, 1 udgave.1 oplag. Koustrup & Co.*
- *Urtegartneriet: Krydderurters anvendelse i køkke´net*
- *Wisweh, Gorm og COOP: Go Cook 100 % din ret – bogen til madkundskab*

Kopiark

Kopiark:

Kopiark 1 layoutet_0.pdf
Kopiark 2 (layoutet).pdf
Kopiark 3. Krydderurte-pesto (layoutet).pdf
Kopiark 4 Grove pestosnegle (layoutet).pdf

Hvilken aroma og smag har krydderurter?

Du skal undersøge og vurdere krydderurternes aroma og smag.
Aromaen kommer fra krydderurtens æteriske olier, og giver krydderurten et helt særligt duft- og smagsindryk.

Sådan gør du:

1. Tag lidt af krydderurten i hånden, nulr den mellem fingrene og duft til den.
2. Find ord, der beskriver krydderurtens aroma – fx sødlig, syrlig eller nøddeagtig.
3. Smag på krydderurten.
4. Find ord, der beskriver krydderurtens smag ud fra de 5 grundsmage (*sødt, surt, salt, bittert og umami*).
5. Find ord, der beskriver krydderurtens tekstur.

Krydderurt	Krydderurtens kendetegn	Grundsmage	Duft/aroma	Tekstur
Basilikum	• Store, blanke og lysegrønne blade • Kan fås både frisk og tørret • Opbevares ved stuetemperatur •			
Rosmarin	• Tykke, aflange og mørkegrønne blade, der kan stikke lidt • Træagtige grene • Kan fås både frisk og tørret • Opbevares ved stuetemperatur •			
Oregano	• Svagt behårede blade • Blade og blomsterknopper anvendes i madlavning • Kan fås både frisk og tørret • En teske tørret oregano kan erstatte en spiseskefuld frisk oregano • Opbevares ved stuetemperatur			

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kyllingefrikadeller med krydderurter

Forfatter:
Opskriften er udarbejdet af studerende fra professionsbachelor i Ernæring og Sundhed (Camilla Pedersen, Susanne Hegelund og Louise Stenskrog Christensen) i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Ingredienser:

250g hakket kyllingekød
75 hakket løg (eller et lille løg)
1 æg
1 fed hvidløg
1/2 stor gulerod, revet
1 spsk. frisk oregano (ca.10g)
1 spsk. bundt frisk timian (ca. 10g)
1 spsk. bundt frisk rosmarin (ca. 10g)
15g rasp
15g havregryn
15g hvedemel
1 spsk. soja
2 spsk. koncentreret hønsebouillon *(¼ terning til ½ dl vand)*
Fedtstof til stegning

Fremgangsmåde:

1. Skyl og rens krydderurterne grundigt. Ryst dem fri for væde - fx i en salatslynge.

2. Mål alle ingredienser af.

3. Kom det hakkede kyllingekød i en skål.

4. Varm lidt vand i en gryde til bouillonterningen, som opløses - dernæst køl det lidt af.

5. Pil løg, hak det meget fint og kom det op i skålen.

6. Pil hvidløg, og hak det meget fint (evt. brug hvidløgspresser).

7. Vask, skræl og riv gulerod.

8. Kom hvidløg i skålen.

9. Tag de grønne blade af oregano, rosmarin, timian. Hak dem, og tilsæt dem hele i blandingen.

10. Tilsæt resten af ingredienserne i skålen undtagen væsken.

11. Brug en håndmikser til at blande det hele sammen til en ensartet masse.

12. Tilsæt væske lidt efter lidt, indtil farsen er lind og formbar.

13. Sæt farsen (tildækket) i køleskabet i ca. 15 min.

14. Varm panden op, og tilsæt lidt rapsolie og flydende margarine.

15. Form farsen til frikadeller med den ene hånd og en spiseske.

16. Steg dem til de har nået 75 grader i midten (tjek evt. med stegetermometer).

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Krydderurte-pesto

Forfattere:
Louise Stenskrog Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Ingredienser:

1 bundt basilikum

½ bundt oregano

(kan med fordel erstattes med andre krydderurter – prøv dig frem)

15 g pinjekerner

½ dl olivenolie

1 lille fed hvidløg

15 g parmesanost

1 ½ spsk. soyasovs (smag til)

Fremgangsmåde:

1. Skyl og rens krydderurterne i koldt vand.
2. Kom pinjekernerne på en tør pande, og rist dem til de er gyldne.
3. Pil hvidløg.
4. Riv parmesanost.
5. Tilsæt krydderurter, pinjekerner, hvidløg og olie til en blender. Blend til pestoen er lind og uden klumper.
6. Tilsæt parmesanost, og rør rundt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Grove pestosnegle

Forfattere:
Udarbejdet af professionsbachelorstuderende i Ernæring og Sundhed (Louise Stenskrog Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen) i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Ingredienser:

25g gær
1 dl vand
1 dl kærnemælk
1 spsk. rapsolie
1 dl grahamsmel
1 tsk. salt
4 ½ dl hvedemel
1-2 spsk. parmesanost

En god hjemmelavet krydderurte-pesto. Se opskrift på *Fag med smag*.

Fremgangsmåde:

1. Læg bagepapir på en bageplade, og tænd ovnen på 225 grader (almindelig ovn).
2. Smuldr gæren i en skål.
3. Lun vandet i en gryde.
4. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør godt.
5. Hæld olien i. Rør godt
6. Kom grahamsmel og salt i skålen. Rør godt.
7. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft i dejen med grydeskeen.
8. Kom lidt mel på bordet. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
9. Kom dejen i skålen, og læg film over. Lad dejen hæve i 15 minutter.
10. Kom lidt mel på bordet. Rul dejen ud til en firkant på 20x40 centimeter.
11. Kom pesto på dejen, og smør den ud.
12. Rul dejen sammen til en 40 centimeter lang pølse - klem kanterne sammen.
13. Skær pølsen ud i 12 snegle.
14. Læg pestosneglene på bagepladen - tryk dem lidt flade. Drys med revet parmesanost.
15. Læg film over pestosneglene - lad dem hæve i ca. 15 minutter.
16. Tag filmen af, sæt pestosneglene midt i ovnen, og bag dem i ca. 12-15 minutter.
17. Tag pestosneglene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv