

MADKUNDSKAB

Grundsmage

AROMAER



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Madkundskab" i tre episoder om "Grundsmage", med de tre temaer, nemlig: "Smag", "Aromaer" og til sidst "Konsistens". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Velkommen til vores forløb i madkundskab, hvor vi denne gang skal dykke ned i aromaernes verden. Aromaer er de dufte, som maden afgiver, og de er en afgørende del af vores madoplevelse. Gennem de kommende episoder vil vi opdage, hvordan aromaer kombineres med de fem grundsmage og skaber en komplet smagsoplevelse. Vi vil lytte, dufte og lave små eksperimenter for at forstå, hvordan duften fra maden kan påvirke vores opfattelse af smag. Med både lytte-tekster og

øvelser vil vi lære at genkende forskellige aromaer og opdage, hvordan de gør maden mere spændende og smagfuld.

Aromaer er som en hemmelig ingrediens, der bringer liv til maden – de gør den indbydende, fyldt med minder og endnu mere appetitlig. Gør jer klar til at lære, hvordan duften fra mad kan forvandle en ret til en uforglemmelig oplevelse!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer om aromaer
2. Jeg får kendskab til hvorfor de er en del af madoplevelsen
3. Jeg kan genkende aromaer karakteristika
4. Jeg får opskriften på: Aromatisk Frugtsalat med Mynte og Rosenvand
5. Jeg får viden inden for emnet madlavning

Lad os nu gå i gang med emnet om aromaer

Forestil dig, at du går ind i et køkken, hvor nogen laver mad. Duften, der møder dig, får dig måske til at tænke: "Mmm, det dufter lækkert!". Den duft, du kan mærke, kommer fra madens aroma.

Så en aroma er en slags duft eller lugt, som mad og drikke har. Den hjælper os med at finde ud af, om noget vil smage godt eller dårligt, selv før vi tager en bid eller en tår.

Tænk på, når du lugter til en nybagt pizza, en friskplukket rose eller din yndlingsparfume. Alle disse ting har en særlig aroma, som gør, at de lugter på en bestemt måde.

Hvorfor er det en vigtig del af vores madoplevelse?

Når vi taler om smag, tænker de fleste af os først og fremmest på vores smagsløg, som er de små prikker på vores tunge. Men smagen af maden er faktisk en kombination af både smag og duft. Dette er, hvor aromaer træder ind i billedet.

Aromaer er de dufte, maden udsender, og de spiller en nøglerolle i, hvordan vi oplever smag. Har du nogensinde prøvet at spise noget, mens du holder dig for næsen? Maden smager pludselig meget anderledes, ikke? Det skyldes, at en stor del af den smag, vi oplever, kommer fra aromaerne, der stiger op i næsen, mens vi spiser.

Når aromaer blandes med de grundsmage, vi kan opfange med vores smagsløg på tungen, får vi en rigere og mere nuanceret smagsoplevelse. Disse dufte kan ikke blot forstærke smagen, men de kan også gøre os sultne og give os lyst til at spise mere.

Tænk over, hvordan duften af en friskbagt kage eller en varm pizza kan få din mave til at rumle!

Aromaerne hjælper os også med at genkende forskellige fødevarer. Bare ved at snuse til luften kan vi ofte gætte, hvad der bliver lavet i køkkenet. Uden aromaer ville maden smage meget mere enkelt og ikke nær så interessant.

Så næste gang du nyder et måltid, kan du tænke over, hvor vigtigt duften af maden er for den samlede smagsoplevelse. For i virkeligheden er det samspillet mellem smag og aroma, der gør maden til en rigtig nydelse.

Forskellige aromaer

Ligesom vi har fem grundsmage, har vi også forskellige generelle aromaer, som vi kan genkende i mange fødevarer. Aromaer beskriver de dufte, vi kan opfange gennem vores næse, og de spiller en vigtig rolle i vores opfattelse af smag. Faktisk fungerer smag og lugt tæt sammen, når vi spiser.

De 8 generelle aromaer baseret på deres karakteristika.

Frugtagtige aromaer: Dette omfatter dufte som æbler, bær, citrusfrugter osv.

Blomsteragtige aromaer: Disse er ofte søde og lette, som roser, lavendel, jasmin osv.

Krydrede aromaer: Disse omfatter krydderier som kanel, nellike, sort peber osv.

Træagtige og harpiksagtige aromaer: Disse er ofte dybe og rige, som f.eks. cedertræ, fyr, vanilje osv.

Frisk aroma: Denne kategori inkluderer dufte som græs, mynte, havluft osv.

Ristede aromaer: Disse omfatter duftnoter fra ristede nødder, kaffe, chokolade osv.

Jordagtige aromaer: Tænk på dufte som rå kartofler, svampe, eller endda våd jord.

Animalske aromaer: Disse kan være mere udfordrende og omfatter dufte som trøffel, visse oste, og endda visse fisk eller skaldyr.

Selvom der er mange generelle aromaer, er det vigtigt at forstå, at menneskers evne til at opfatte og beskrive dufte kan variere meget. Desuden har forskellige kulturer og individuelle erfaringer en stor indflydelse på, hvordan folk opfatter og beskriver aromaer.

Men ved at blive opmærksom på disse generelle aromaer og deres tilstedeværelse i forskellige fødevarer, kan man udvikle en dybere forståelse og påskønnelse af mad og de komplekse smagsoplevelser, den kan tilbyde.

Her er en mulig fortolkning på nogle af disse aromaer

Appelsin - en Frugtagtige aroma

Appelsinens aroma er frisk, sød og lidt syrlig. Den kommer fra de naturlige olier, som findes i appelsinskallen. Appelsinens duft er kraftig nok til at kunne genkendes straks, og den er ofte forbundet med solskin, sommer og glæde. I madlavning bruges både appelsinsaft og -skal for at tilføje en sød og frugtagtig smag, som kan lyse op i både søde og salte retter.

Kanel - en krydret aroma

Kanel har en varm, krydret og let sødlig aroma. Den stammer fra barken af kaneltræet. Duften af kanel kan ofte minde os om vinter, jul og hygge. Kanel er populært i mange forskellige kager, desserter og drikkevarer som fx æbletærte eller varm kakao. Men kanel kan også bruges i krydrede retter som nogle curryretter eller marokkanske retter.

Kaffe - en ristet aroma

Kaffens aroma er dyb, bitter, ristet og samtidig lidt sød. Den kommer fra de ristede kaffebønner. Duften af friskbrygget kaffe kan vække mange følelser: trøst, morgenrutine, varme eller endda en hyggelig caféstemning. Kaffe bruges selvfølgelig til at lave drikke, men den er også en ingrediens i forskellige desserter, iscreme, kager og endda i nogle hovedretter for at tilføje dybde og kompleksitet.

Disse aromaer, som alle er meget forskellige, har det til fælles, at de er stærke og letgenkendelige. De kan ændre eller forbedre smagen af en ret, gøre den mere interessant og skabe en dybere smagsoplevelse. De kan også vække minder eller tanker til andre oplevelser eller følelser, hvilket gør vores oplevelse med mad endnu mere speciel.

Aromaens Rolle i Madoplevelsen

Forestil dig, at du ser en tegnefilm kun i sort og hvid. Selvom du kan følge med i historien og se, hvad der sker, vil du føle, at der mangler noget, ikke? Nu tænk, hvis du pludselig så den samme tegnefilm, men nu i farver! Pludselig bliver alt mere levende, spændende og interessant.

Madens smag er lidt som den sorte og hvide tegnefilm. Det er grundlaget, og det er vigtigt for at forstå, hvad du spiser. Men aromaerne er som farverne. De tilføjer en ekstra dybde og gør oplevelsen meget rigere.

Når du spiser noget, smager du maden med din tunge, men duftene fra aromaerne går op i din næse. Dine sanser arbejder sammen, og det er derfor, du kan føle, at en ret smager "fuldstændigt fantastisk" eller "så der!" Det er ikke kun det, din tunge kan smage, men også det, din næse kan dufte.

For eksempel, når du spiser en chokoladekage, kan du smage sødmen fra sukkeret og bitterheden fra kakaoen. Men duften af kagen, den varme og lidt ristede aroma, gør oplevelsen meget bedre, ikke? Eller tænk på en pizza: selvfølgelig er den salt,

smagfuld og lidt syrlig fra tomatsaucen, men den duft af bagt dej og smeltet ost gør den bare uimodståelig!

Så ja, aromaerne giver maden en ekstra dimension. De gør vores madoplevelse rigere, dybere og ofte mere mindeværdig. Det er ligesom forskellen mellem at lytte til en sang på en gammel radio og at høre den til en koncert med alle instrumenterne og en fantastisk sanger.

Aromaer rundt i verdenen

Mad fra forskellige kulturer rundt om i verden er fyldt med unikke aromaer, som gør dem uimodståelige og giver os en fornemmelse af stedet, de kommer fra. Her er en rejse gennem nogle af de mest aromatiske retter og fødevarer fra forskellige kulturer:

I Indien finder vi et væld af krydret og duftende retter. En af de mest kendte er karry, en ret lavet med en blanding af krydderier som gurkemeje, spidskommen, kardemomme og koriander. Disse krydderier, kombineret med ingredienser som løg, hvidløg og ingefær, skaber en uimodståelig duft, der fylder luften, når den koges.

I Italien er pasta retter, som spaghetti bolognese eller lasagne, kendt for deres rige aroma. Duften af tomatsovs, krydret med basilikum, oregano og hvidløg, blandet med duften af bagt ost, er noget, de fleste af os forbinder med et italiensk køkken.

Kina byder på retter som dumplings og stegte nudler, hvor aromaerne fra sesamolie, stjerneanis og sojasauce blander sig med friske ingredienser for at skabe en uforglemmelig smagsoplevelse.

I Mellemøsten er en af de mest ikoniske retter falafel. Disse friturestegte boller lavet af kikærter eller fava bønner er krydret med koriander, spidskommen og hvidløg, som giver dem en dyb aromatisk profil.

Mexico er hjemsted for den berømte taco. Forestil dig en blød tortilla fyldt med krydret kød, salsa, koriander og lime. Den stærke aroma af chili kombineret med friskheden fra lime og koriander gør mexicansk mad til en fest for sanserne.

I Frankrig tænker man ofte på de lækre bagværker som croissanter og éclairs. Men tænk også på en gryderet som boeuf bourguignon – oksekød simret i rødvin med løg, svampe og urter. Den dybe vinagtige aroma kombineret med de sauterede ingredienser er virkelig betagende.

I Mellemøsten er rosenvand især populær i desserter som baklava, ma'amoul en slags småkager og lokum tyrkisk slik. Det bruges også i nogle drikkevarer for at give en forfriskende smag. Rosenvand er lavet ved at destillere rosenblomster og bruges til at tilføje en delikat og blomsteragtig aroma til forskellige retter. Foruden sin skønne duft har rosenvand historisk set også haft ceremonielle og medicinske

anvendelser i regionen. Dets unikke aroma gør det til en uundværlig del af mellemøstlig madlavning og kultur.

Og dette er kun en lille smagsprøve af, hvad verden har at byde på! Hver kultur har sin egen unikke blanding af aromaer, som reflekterer deres historie, geografi og traditioner. Det fantastiske ved mad er, at den ikke kun nærer kroppen, men også sjælen, og den har magten til at transportere os til fjerne steder gennem dens duft og smag.

Sansernes sikkerhed

Forestil dig, at du går forbi en bager tidligt om morgenen. Før du ser de friske croissanter og brød, kan du dufte den dejlige aroma af nybagt brød. Den duft gør dig sulten og får din mund til at løbe i vand. Dine sanser fortæller dig: "Det her bliver lækkert!"

Først ser du maden. Når den ser lækker ud med flotte farver og en indbydende præsentation, bliver du nysgerrig. Men næsten straks efter kommer duften i spil. Duften fra maden er som en forsmag på, hvordan det vil smage i munden.

Tænk over det: Hvis du ser en skål med smuk, skinnende frugtsalat, men den dufter råddent, vil du så have lyst til at smage den? Næppe! Selvom frugtsalaten ser fantastisk ud, vil en dårlig duft få dig til at tænke to gange, før du spiser den. Dine sanser arbejder sammen for at passe på dig. Hvis noget dufter grimt, kan det være din krops måde at fortælle dig, at noget måske ikke er sikkert at spise.

Så selvom madens udseende kan få din mave til at rumle, er det duften, der virkelig bestemmer, om du vil dykke ind og smage. Det er en af de smarte måder, din krop sikrer sig, at du kun spiser det, der er godt og sikkert for dig.

Historien om Emma

Emma var spændt. Hendes familie skulle i aften på restaurant for at fejre hendes lillebrors fødselsdag. Emma elskede mad og glædede sig til at opleve alle de forskellige dufte og smage.

Da de trådte ind på restauranten, blev de mødt af en bølge af dejlige aromaer. Duften af friskbagt brød, krydderier og grillet kød fyldte luften. "Det dufter himmelsk herinde," tænkte Emma, mens hendes mave begyndte at rumle i forventning.

De satte sig ved et hyggeligt bord, og tjeneren begyndte straks at anbefale dagens specialiteter. "Vi har nogle fantastiske friske østers i dag," sagde han med et smil.

Emma var nysgerrig. Hun havde aldrig prøvet østers før. "Hvorfor ikke?" tænkte hun og besluttede at prøve dem.

Da østersene ankom, var Emma imponeret. De så flotte ud og var smukt anrettet på et fad med is og citron. Hun tog en dyb indånding for at tage duften ind. Men i stedet for en frisk, saltet duft, blev hun mødt af en stikkende lugt, der fik hende til at rynke på næsen. "Uhm, det lugter lidt underligt," tænkte Emma.

Hun besluttede sig alligevel for at prøve en. Men da hun tog østersen til munden, kunne hun ikke ignorere den ubehagelige lugt. "Måske er det bare sådan, de skal lugte?" tænkte hun tvivlsomt. Men hendes næse alarmerede hende. Det kan simpelthen ikke passe at mad skal lugte sådan! "Ad, det er ikke godt!" tænkte hun og skyndte sig at lægge østeren fra sig.

Tjeneren kom hurtigt over til bordet, da han så Emmas ansigtsudtryk. "Er alt i orden?" spurgte han bekymret.

"Jeg tror, at denne østers ikke er god," sagde Emma forsigtigt.

Tjeneren undskyldte straks og tog østersene med sig tilbage til køkkenet. "Jeg er så ked af det. Vi vil straks give dig noget andet," sagde han.

Resten af aftenen nød Emma de andre lækre retter, og hun glemte hurtigt den dårlige oplevelse med østersen. Hun lærte den aften, at duften af maden virkelig betyder noget, og at det er vigtigt at stole på sine sanser. De er der for at beskytte dig og sikre, at du kun spiser det, der er godt for dig.

Hvorfor er det vigtigt at lære om dette emne?

At forstå aromaer og deres betydning i madlavning giver os en dybere forbindelse til de måltider, vi nyder. Aromaer hjælper os ikke kun med at identificere mad, men spiller også en vigtig rolle i vores evne til at bedømme madens kvalitet og friskhed. Ved at kunne genkende forskellige aromaer kan vi forbedre vores evner i køkkenet, blive bedre til at smage maden til og skabe retter, der vækker minder og følelser. Viden om aromaer giver os samtidig værktøjer til at eksperimentere med smag og udvikle vores personlige madlavningsstil, hvor vi kan tage hensyn til både smag og duft for at skabe fuldendte måltider.

Episodens opskrift: Aromatisk Frugtsalat med Mynte og Rosenvand

Ingredienser:

- 1 æble, skåret i små tern

- 1 banan, skåret i skiver
- 10 jordbær, halveret
- 1 håndfuld blåbær
- 1 håndfuld druer kan være grønne eller røde, halveret
- Frisk mynte, hakket ca. 5-6 blade
- 1 tsk. rosenvand
- 1 tsk. honning eller efter smag
- En lille smule citronsaft fra en halv citron

Fremgangsmåde:

1. Forbered frugten: Vask alle dine frugter grundigt. Skær æblet, bananen og jordbærerne, som beskrevet ovenfor, og læg dem i en stor skål.
2. Tilsæt bær: Tilsæt blåbær og de halverede druer til skålen.
3. Aromatisk blanding: I en lille skål skal du kombinere rosenvand, honning og citronsaft. Rør godt rundt, indtil det er godt blandet.
4. Hæld over frugten: Hæld din aromatiske blanding over frugterne i den store skål.
5. Tilsæt mynte: Drys den hakkede friske mynte over frugtsalaten.
6. Bland godt: Brug en stor ske til forsigtigt at blande frugterne og den aromatiske blanding, så alt bliver godt blandet.
7. Server: Nu er din aromatiske frugtsalat klar! Server den i små skåle og nyd en forfriskende og velduftende snack.

Denne opskrift bringer ikke kun en skøn kombination af smag fra forskellige frugter, men rosenvandet og mynten tilføjer en dejlig aromatisk dybde, som gør denne simple frugtsalat til noget helt specielt. Det er en skøn måde at opleve, hvordan aromaer kan ændre en almindelig ret til noget ekstraordinært!

Nu er det tid til en opgave, hvor vi arbejder videre med det vi har lært i denne episode.

Opgave:

Opgave 1: Aroma-jagt

- Beskrivelse: Find en række almindelige fødevarer fra køkkenet, som har en stærk aroma.

- Gør dette: Snus til hver fødevare. Kan du genkende dens duft? Skriv dine tanker ned.
- Diskuter: Del dine noter med klassen. Kunne andre genkende duften, som du ikke kunne?

Opgave 2: Krydderduften

- Beskrivelse: Få udleveret en række krydderier i små beholdere, uden at kunne se dem.
- Gør dette: Duft til hvert krydderi, og prøv at gætte, hvilket krydderi det er.
- Diskuter: Hvilke krydderier var lettest at genkende? Hvilke var sværest?

Opgave 3: Frugtige aromaer eller friske aromaer

- Beskrivelse: Vælg en frugt eller en grøntsag, skær den op, og duft til den.
- Gør dette: Beskriv hvordan den dufter. Brug beskrivende ord, som "frisk", "sød" eller "stærk".
- Diskuter: Sammenlign med en klassekammerats noter om en anden frugt eller grøntsag. Kan I beskrive forskellen i aromaen?

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren

Opgave 1: Madens duft før og efter tilberedning

- Beskrivelse: Vælg en ingrediens som et stykke brød eller en skive bacon.
- Gør dette: Duft først til ingrediensen, før den bliver tilberedt. Steg eller rist den derefter og duft igen. Hvordan har duften ændret sig?
- Diskuter: Hvilke forandringer mærkede du? Tror du, madens aroma påvirker, hvordan den smager?

Opgave 2: Aromatiske drikkevarer

- Beskrivelse: Prøv forskellige drikkevarer som te, juice eller varm kakao.
- Gør dette: Beskriv, hvordan hver drik dufter. Smag derefter, og beskriv, om smagen matcher duften.
- Diskuter: Hvilke drikkevarer havde den stærkeste aroma? Blev du overrasket over nogen af smagene efter at have duftet til drikken?

Opgave 3: Skab din egen aroma

- Beskrivelse: Brug forskellige krydderier, frugter og grøntsager for at skabe en unik aroma.
- Gør dette: Bland dine valgte ingredienser i en skål og lad dem stå lidt. Duft derefter til blandingen. Hvordan dufter den?
- Diskuter: Del din aroma med klassen. Hvilke ingredienser brugte du? Hvordan beskriver de andre elever duften?