

MADKUNDSKAB

VALGFAG I 7 OG 8 ÅRGANG



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Eleverne skal i faget madkundskab tilegne sig færdigheder og viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider og dermed udvikle kompetencer, der gør dem i stand til at vælge og vurdere egne smags- og madvalg.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Eleverne skal opnå forskellige praktiske færdigheder inden for madlavning og kunne eksperimentere med såvel råvarer, opskrifter og retter som egen smag og andre æstetiske erfaringer.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Eleverne skal kunne foretage kritisk reflekterede madvalg på baggrund af viden om fødevarer, sæson, oprindelse, sundhedsværdi, produktionsformer og bæredygtighed.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Gennem alsidige læringsforløb skal eleverne udvikle selvværd, fantasi, madlavningsglæde og erkendelse, så de bliver i stand til begrundet at tage stilling til og handle i overensstemmelse med dette.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Eleverne skal lære at forbinde viden med lyst og handling i en forpligtigende praksis. Faget skal tilrettelægges, så eleverne kan opleve værdien af et fællesskab omkring måltider.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FORMÅLET

Eleverne skal lære at tage del i og medansvar for problemstillinger, der vedrører mad, madvalg, madlavning og måltider i relation til kultur, trivsel, sundhed og bæredygtighed.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

SIMPEL OG HURTIG

En menu på Sunset eller McDonalds er meget simpel og serveres i bokse.

Vi ved hvad vi vil have, det skal gå hurtig og smagen kender vi. Vi stiller ikke så store krav til Fastfood stederne.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB FORVENTNINGER

Når man går fra en menu til 89,- hos Fastfood stederne til en restaurant hvor en menu på 3 retter koster 399,- plus drikkevarer, så forventer man noget. Man forventer at både smagen og råvarerne er i orden, men så sandelig også serveringen og atmosfæren.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

DET DYRE

Kuvert prisen varierer alt fra fra kr. 2250,- og opefter alt efter hvad man kunne tænke sig. Dette er uden drikkevarer.

Ønsker man en "Vin-menu" så er prisen kr. 4900,- her er der flere forskellige slags vine til retterne.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB ATMOSFÆREN



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB ATMOSFEREN



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB SERVERINGEN



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

Bitter
Salt
Surt
Sukker
Umami



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

BITTER...

Bitterhed findes i råvarer som:
Valnød, Kaffe, Oliven, Rosenkål,
Øl, Mørk chokolade, Julesalat,
Rucola eller Grøn peberfrugt.



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

BITTER...

Børn, også nyfødte, afviser helt automatisk noget, der smager bittert.

Det er smagssansens måde at beskytte kroppen på, for bitre stoffer i f.eks. bær, planter og svampe kan være giftige.

Men ikke alle bitre stoffer, er giftige, og med tiden lærer vi den bitre smag at kende i flere råvarer.

Vi lærer også at forbinde den bitre smag med noget rart, den stimulerende effekt af koffein i kaffe og theobromin i kakao og chokolade.

Så når vi værdsætter noget bittert, er det en såkaldt **tillært smag**.

En lille smule blåskimmelost i en pastasauce eller lidt muskatnød i bechamelsovsen til lasagne.

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SALT...

Køkkensalt består mest af natriumchlorid (NaCl), som giver anledning til grundsmagen 'salt'.

Havsalt består også af andre salte, som giver andre smagsnuancer.



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SALT...

Smagen af salt kommer hovedsageligt fra natrium, som er en del af almindeligt bordsalt (natriumclorid, NaCl).

Salt forstærker smagen af de andre grundsmage.

Vi kan ikke leve uden salt, og evnen til at smage salt er med til at sikre, at vi får nok af det.

Men for meget salt i maden eller drikken kan vi ikke lide – tænk blot på en mundfuld havvand.

Gourmetsaltning

En mild saltning af kødet/fisken inden tilberedning. Kødet drysses med 3-8 g salt pr. kg kød - mængden variere efter, hvor saltet man ønsker smagen skal være.

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SURT...

Surt findes i flere forskellige varer som citron, lime, æbler, appelsiner, ribs, grape, juice, saftevand, sodavand, mælk, vin eller eddike.



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SURT...

Har du bemærket at sodavand, saftevand og juice smager både surt og sødt?

Det gør de, fordi de to smage, altså sur og sød passer rigtig godt sammen, hvis man rammer den rigtige balance.

Den sure smag fortæller os, at der er syrer i maden, f.eks. eddikesyre eller mælkesyre, og at vi derfor ikke skal spise for meget af den.

Hvis et æble smager meget surt, ved vi instinktivt, at det er umodent, og hvis mælken er sur, forstår vi hurtigt, at den er blevet dårlig.

Men der findes også andet der kan spises, fordi man lige præcis vil have, at det skal være surt f.eks. bolsjer eller surt slik.

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SUKKER...

Slik, kage, honning og modne frugter er fulde af sødme.

Sukker er ikke bare sukker og det har stor betydning hvor sukkeret kommer fra.



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

SUKKER...

Evnen til at smage sødt er grundlæggende for mennesket, og det er vores begejstring for den søde smag også.

Den er medfødt og nedarvet gennem tusinder af generationer lige siden menneskets oprindelse.

Virksomheder, der fremstiller mad og drikkevarer, tilsætter sukker eller sødemidler til mange forskellige produkter for at få dem til at smage sødere.

Dette gør at vi næste gang køber det samme produkt, et godt eksempel er ketschup.

Kunstige sødemidler bidrager ikke til huller i tænderne men kan øge risikoen for overvægt og type 2-diabetes.

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

UMAMI...

Umami er nok den mindst kendte af de fem grundsmage, men når man smager på mad med umami, kan de fleste genkende smagen.



Super fed undervisning

GRUNDSMAGENE

DE 5 GRUNDSMAGE

UMAMI...

Der er kødkraft og mundfylde i den, og umami har en lang eftersmag, som du kan fornemme i munden.

Ordet er japansk og betyder "det lækreste af det lækre".

Når du fx spiser makrel i tomat, en god kødsovs eller suppe med kød og grøntsager, der har kogt længe, er det smagen af umami, du kan opleve som den fyldige smag.

Umami regulerer appetitten og får velsmagen frem.

Umami kan medvirke til, at en fødevare kræver mindre salt, sukker og fedt og dog stadig kan være velsmagende.

MADKUNDSKAB

FØDEVAREALLERGI

Nogle mennesker får overfølsomhedsreaktioner, når de spiser bestemte fødevarer, tilsætningsstoffer.

Reagerer du på én slags nød, betyder det normalvis ikke, at du vil reagere på alle slags nødder. Ved allergi for hasselnød ses der dog ofte reaktion ved valnød.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FØDEVAREALLERGI

Nødder, som ofte giver allergiske reaktioner, er:

- Cashewnød
- Hasselnød
- Macadamianød
- Mandel
- Paranød
- Pekannød
- Pistacienød
- Valnød



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FØDEVAREALLERGI

Jordnød (Peanut) er ikke en nød, men en bælgfrugt.

----VIGTIG - VIGTIG ----

Ved jordnøddeallergi kan man få voldsomme symptomer, fx svære astmaanfald og allergisk chok. Derfor er det VIGTIG om man er allergisk overfor dette.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

FØDEVAREALLERGI

Andet som sjældnere giver allergiske reaktioner, er:

- Birkes
- Græskarkerner
- Kastanjer
- Kokosnød
- Pekannød
- Pinjekerner
- Pistacienød
- Sesamfrø
- Solsikkekerner



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

LAKTOSE/MÆLKEALLERGI

Laktoseintolerans betyder, at man har nedsat tolerance for mælkesukker (laktose). Mangel på laktase i tarmen kan give ubehag, når man indtager mælkesukker.

Personer med laktose/mælkeallergi har det til fælles, at de har overfølsomhed over for nogle stoffer i mælk.



Super fed undervisning

MADKUNDSKAB

SMAGSKOMBINATIONER

Banan

Peanutbutter

Bacon

Toast

vidste du, at en
af Elvis ynglingsretter
var Peanutbutter,
Banana. Bacon sandwich.

MADKUNDSKAB

SMAGSKOMBINATIONER

**Klar suppe
med
mel og kødboller**



**dertil
Ris med rosinder**

MADKUNDSKAB

SMAGSKOMBINATIONER

Ost
Blåskimmel

Marmelade



MADKUNDSKAB

SMAGSKOMBINATIONER

Hvid chokolade

**Hindbær
Lakrids**



MADKUNDSKAB

SMAGSKOMBINATIONER

Spegepølse

Rugbrød



Remoulade

Ristetløg

AROMAER SANSERNE

DUFTE...

Madens aroma eller duften fra luftbårne stoffer, der registreres af lugtesansen i næsen.

Vores lugtesans kan registrere op mod 1 billion forskellige lugte.

Det betyder ikke, at vi bevidst kan skelne dem alle fra hinanden, men det siger lidt om lugtesansens store betydning for smagsoplevelsen.

Aromaen af f.eks. en frugt udgøres af flere forskellige aromastoffer, som tilsammen giver oplevelsen af frugtens aroma.

Lugten betyder meget i vores samlede smagsoplevelse. Alle, der har prøvet at være forkølelse, ved hvor kedeligt maden så smager.

Super fed undervisning

FLAVOUR SMAGEN

FLAVOUR...

Det engelske ord flavour - der findes ikke et tilsvarende ord på dansk - betegner madens samlede smagsindtryk. Flavour omfatter flere forskellige ting.

- Den smag, vi kan opfatte med smagssansen på tungen (grundsmagene).
- Madens lugte, dvs. de aromastoffer, vi sanser med lugtesansen i næsen.
- Kemestesi, dvs. kemiske påvirkninger af slimhinderne, f.eks. stærk karry, peber, chili, mentol, løg, karse, peberrod og mange andre stærke elementer i maden.
- Mundfølelsen af maden, dvs. dens tekstur og konsistens.

Super fed undervisning

FLAVOUR SMAGEN

FLAVOUR...

Chili Klaus bruger ofte ordet "Flavour" når han taler om smagen fra chilierne.

Nogle forskere mener, at synet og lyden af maden bør medregnes i den samlede beskrivelse af flavour, idet madens udseende skaber forventninger om dens smag.

Også madens lyde, f.eks. et sprødt knas eller et "godt knæk", ligeledes påvirker smagsoplevelsen.

Super fed undervisning

TAK FOR DENNE GANG



Super fed undervisning