

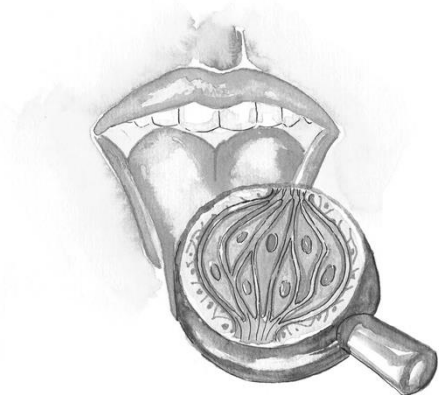
Læs mere på:

www.simonskogeskole.dk

og i bogen:

”SANS – en bog om mad og smag”

Madens musik er grøn og guld i mund



SMAG

SMAG

en vej til mere klimavenlig mad

Grøntsager i sæson er noget af det mest klimavenlige, heldigvis smager de også bedst når de lige er høstet, modne.



Smag og de andre sanser

Vi danskere har et fattigt ordforråd når det gælder smag. En beskrivelse bliver ofte "det smager godt" eller "det mangler salt". Men det fortæller ikke noget om hvordan det smager, eller hvorfor det smager godt, og måske er det slet ikke salt der mangler. Måske er det noget helt andet.

Mad er en stor del af vores liv, og hver dag skal der mad i munden. Mad har betydning for vores fysiske og mentale sundhed, og den er en vigtig indgang til nære sociale relationer. Råvarerne, som vores mad består af, har betydning for vores drikkevand og den jord, vi giver videre til vores børn og børnebørn, klimaet og meget mere.

Hverdagen er vigtig, og den er et godt sted at starte, hvis der er noget, du gerne vil øve dig på, som fx at smage på maden. Hvis du savner inspiration til, hvad du skal spise, vil jeg opfordre dig til at finde retter og opskrifter på internettet eller i en af de mange kogebøger, som allerede findes. Men viden om smag er vigtigt, for smag er vigtigt.

For at maden smager, skal alle sanserne stimuleres lige tilpas. Hvad der er lige tilpas for dig, kan kun du selv vurdere. Mæthed kan både være fysisk, fordi du har spist meget mad og det kan være sanseligt fordi maden smagte virkelig godt.

Grøntsager er en gave for dine sanser. Hvis du lukker øjnene og skal smage forskel på kylling, lam, okse og gris, er det svært, men blomkål, selleri, kartofler og gulerødder er nemt.

Hvis du spiser efter sæsonen, får du mere sanselig mad, fordi du spiser det, der er modent lige nu. Sanserne er et højt specialiseret måleapparat, som kun få bruger når de spiser. Men du kan øve dig i at udnytte lugt, følelse, udseende, lyd og smag, når du spiser.

Mad er først klimavenligt når det er spist og det skal være velsmagende.

Linsedeller

5 pers.

Det skal du bruge:

3dl linser

3dl havregryn

4dl grøntsager som kålblade, selleri, græskar eller glaskål

3-4dl vand

1-2 spsk. krydderier som spidskommen, kardemomme eller karry

1 tsk. salt

Olie til stegning

Sådan gør du:

1. kværn linserne til mel og bland med havregryn
2. skyl og, riv eller snit, grøntsagerne
3. rør linser, havregryn, grøntsager, vand, krydderier og salt sammen og lad det hvile i 10 min
4. tilsæt mere vand eller havregryn indtil konsistensen er som havregrød der har stået lidt for længe med mælk på inden du fik morgenmaden ryddet på
5. steg klatter af massen i rigeligt olie
6. vend dem efter lidt tid
 - er du for hurtig falder de fra hinanden, er du for langsom brænder de på

Salat

5 pers.

Du skal bruge:

2 håndfulde kål eller rødder

Cidereddike af æble, pære, blomme eller jordbær

Salt

Olivenolie

Evt. nødder, æbler eller urter

Du skal gøre:

1. skyl og slyng grøntsagerne
2. pluk kålen eller skræl rødderne til det hele er blevet til skræller
3. massér kål og rødder med lidt cidereddike og salt
4. lad det hvile i 10 min. og dryp så med lidt olivenolie og evt. hakkede nødder, æbler eller urter
5. smag til



Suppe

5 pers.

Det skal du bruge:

1-1,5 kg grøntsager pr. pers.

3 spsk. olivenolie

Peber fra kværn

1l vand ca.

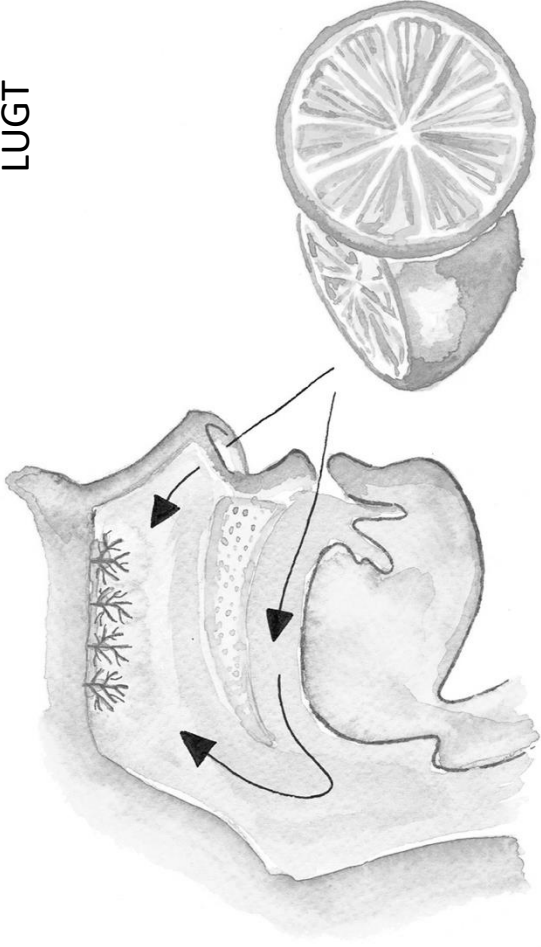
Salt og æblecidereddike

10 stilke krydderurt som oregano, timian, mynte eller andet

Du skal gøre:

1. skyl og skær grøntsagerne i tern der kan ligge på en ske
 - skær først i skiver, så i stave og til sidst i tern
2. steg grøntsagerne i en gryde med lidt olivenolie og godt med peber
3. tilsæt vand så grøntsagerne er dækket og kog til de er møre
4. blend evt. suppen eller pisk det godt med et piskeris
5. smag suppen til med salt, peber, olivenolie og æblecidereddike
6. hak eller pluk krydderurterne og drys dem på toppen af suppen ved servering

LUGT



LYT

