

INDHOLD

| | |
|---|----|
| Elevark 1.1: Hvad er smørrebrød? | 2 |
| Elevark 1.2: Syltning..... | 3 |
| Elevark 2.1: Rugbrød | 6 |
| Elevark 2.2: Smør | 7 |
| Elevark 2.3: Et lille eksperiment med gær | 8 |
| Elevark 3.1: Mayonnaise..... | 10 |
| Elevark 3.2: Smørrebrød med kartoffel | 11 |
| Elevark 3.3: Smørrebrød med æg og tomat..... | 12 |
| Elevark 4.1: Leverpostej | 13 |
| Elevark 4.2: Hønsesalat med svampe | 14 |
| Elevark 4.3: Smørrebrød med leverpostej..... | 15 |
| Elevark 4.4. Smørrebrød med hønsesalat | 16 |
| Elevark 5: Innovativt smørrebrød | 17 |
| Elevark 6: Ekstra opgaver..... | 19 |

Elevark 1.1: Hvad er smørrebrød?

Smørrebrød er en traditionel dansk spise og består i bund og grund af brød med smør. En spise som i mange år har hørt hjemme i danskernes madpakker, siden man med industrialiseringen begyndte at arbejde uden for hjemmet.

Smørrebrød har med tiden udviklet sig til at indeholde en masse forskellige slags pålæg, dressinger, grøntsager, krydderurter og citrusfrugter. I dag skelner man mellem smørrebrød og håndmadder. Hvis brødet er så højtbelagt med pålæg, at man ikke kan spise det uden kniv og gaffel, så er det smørrebrød. Håndmadder er lidt simple anrettet og kan i princippet spises med fingrene. Danskerne har tradition for at spise smørrebrød til frokost ved festlige begivenheder, og spisen er blevet en attraktion for turister, kendt som "open faced sandwich".

Smørrebrødets smage:

Når man sammensætter et stykke smørrebrød, bør man altid overveje de elementer, man anvender. F.eks. hvis der indgår en fed og cremet hønsesalat, bør der også bruges noget syrligt til at komplimentere den fede smag fra mayonnaisen i hønsesalaten og noget sprødt til at komplimentere den cremede konsistens. Ved at kombinere forskellige teksturer og smage, bliver spiseoplevelsen bedre.

De 5 grundsmage er surt, sødt, salt, bittert og umami. De bør altid medtænkes, når man laver et stykke smørrebrød. Smørrebrødet er en traditionel spise, og der er derfor allerede lavet nogle klassiske sammensætninger, der tager højde for en balanceret smagssammensætning. F.eks. en Hans Christians Andersen-mad, som består af rugbrød med smør og:

Leverpostej (umami)
Bacon (salt)
Syltet rødbede (surt)
Peberrod (bittert)
Friske tomater (umami)

Den gyldne smørrebrødsregel:

Man må aldrig kunne se rugbrødet under pålægget!

Oplev den danske dronning af smørrebrød: Ida Davidsen [\(2\) Viking Oceans: The Queen of Smørbrød - YouTube](#)

I skal de næste par gange lave forskellige delelementer til jeres eget smørrebrød. Vi starter med at sylte.

Elevark 1.2: Syltning

Syltning er en konserveringsform, som forlænger holdbarheden på råvarer. Der findes mange måder at konservere på som f.eks. at salte, tørre og fermentere. Konserveringen gør det svært for mikroorganismer at formere sig og dermed stoppes eller forsinkes forrådnelsesprocessen.

Det er samme effekt en fryser og et køleskab har, men syltning giver råvarer en anden smag og konsistens.

Man kan sylte de fleste råvarer, men der er forskellige tilberedningsmetoder. En rødbede skal f.eks. koges, inden den syltes, så den er mør og lækker at spise. Agurker derimod behøver ikke en fortilberedning, men skal blot saltes og lægges i eddikelagen. Man kan krydre sin sylt al efter smag.

I skal nu lave 2 slags traditionel sylt, der bruges til noget af det smørrebrød, som I skal lave senere.

Skoldning af sylteglas

Når man sylter, skal man altid sørge for at skolde de glas, man opbevarer sin sylt i. Selv om glasset ser rent ud, kan der sidde bakterier inde i glas og låg, og det dræbes netop med kogende vand. Hvis man ikke skolde glassene, kan man risikere, at der dannes svamp nede i glasset, og så bliver det syltede dårligt. Det kan man se ved, at der så kommer mug på indeni glassene.

Lågene skal kunne lukke helt tæt.

Skoldning af glas skal ske, lige inden du fylder glassene med sylt. Når din sylt er hældt i, skal du sætte låg på med det samme – også selv om din sylt er varm. Det kaldes, at glassene bindes til.

Fremgangsmåde:

- Kog vand i en elkedel. Stil glas uden låg på ned i en vask og hæld kogende vand i, helt op til kanten. Læg glaslåg ned i vasken og hæld kogende vand over dem. Tøm glas og låg for kogende vand efter 1 minut.
- Stil glassene på hovedet på et viskestykke. Du skal ikke tørre dem af – heller ikke inden du hælder din sylt i.
- *OBS: Vær forsigtig, så du ikke brænder dig, når du tømmer glassene for vand. Brug evt. et viskestykke til at beskytte dine hænder.*

Rødbeder:

Dette skal I bruge:

4 glas á 500 ml

Ingredienser:

1 kg rødbeder

5 dl. sukker

5 dl. eddike

En spsk. salt

Evt. hele krydderier

Fremgangsmåde:

- Skyl rødbederne for jord. Læg rødbederne i en stor gryde og dæk dem med vand.
- Salt vandet og kog rødbederne i ca. 30-45 min. alt efter størrelse.
- Når rødbederne er kogt helt møre, skal det kogte vand hældes fra ud i vasken.
- Hæld koldt vand i gryden, og lad det stå til rødbederne er afkølede.
- Gnub/pil skindet af dem med fingrene.
- Når alt skindet er væk, skær dem i skiver på ca. ½-1 cm tykkelse.
- Kog sukker og eddike sammen i en ny gryde til sukkeret er opløst, og væsken koger. Det går stærkt.
- Skold glas og låg i kogende vand for at undgå bakterier. Fyld rødbederne i glas og tilsæt derefter eddikelagen. Sæt låg på med det samme.

Agurkesalat

Dette skal I bruge:

4 á 500 ml glas

Ingredienser:

4 agurker

5 dl. sukker

5 dl. eddike

1 spsk. salt

Evt. hele krydderier

Fremgangsmåde:

- Kog sukker og eddike sammen til sukkeret er opløst, og væsken koger. Hold øje, for det går stærkt.
- Mens lagen afkøles, skylles og snittes agurkerne i skiver af ca. 2-3 mm tykkelse. Fordel agurkeskiverne på et fad og kom salt på. Lad dem trække, indtil eddikelagen er afkølet.
- Skold glas og låg i kogende vand for at undgå bakterier. Fordel agurkerne i sylteglas. Tilsæt til sidst den afkølede eddikelage.

Elevark 2.1: Rugbrød¹

I skal nu bage det rugbrød, som I skal bruge til jeres smørrebrød. Det skal derfor fryses ned, når det er færdigt.

Ingredienser:

2,5 dl. skårne rugkerner

3 dl. finvalsede havregryn

3 dl. rugmel

1 dl. sesamfrø

1 dl. hørfrø

1 tsk. salt

2 tsk. natron

2 spsk. honning/sukker

3 dl. A38, ymer eller yoghurt naturel

3 dl. vand

Fremgangsmåde:

- Start med at gange opskriften op, så I har nok rugbrød, til når I skal lave smørrebrød i de næste undervisningsgange.
- Tænd for ovnen på 180 graders varmluft.
- Kom rugkerner i en gryde, hæld vand over og kog dem i 15 min.
- Kom alle ingredienser – inkl. de bløde rugkerner i en stor skål og rør eller brug hænderne, og ælt dejen igennem.

¹ inspireret af opskrift fra www.Karrieremad.dk

- Kom bagepapir i en rugbrødsform/aflang form og fyld dejen i. Formen må maks. være fuld 2 cm. fra kanten.
- Bag brødet i ca. 60 min. på 180 grader i almindelig varme på nederste rille. Tiden afhænger af din ovn.
- Tag brødet ud af formen. Bank på toppen og bunden og lyt, om det lyder hult. Hvis det ikke er færdigt, så put det tilbage i formen og bag det lidt mere.
- Tag brødet ud af formen, og lad det køle af på en rist. Del det til sidst i 3 portioner i 3 fryseposer, og læg det på frys, så I kan bruge det af 3 forskellige omgange.

Elevark 2.2: Smør

Der skal smør på jeres smørrebrød, og den skal I lave nu, mens jeres brød bager.

Ingredienser:

5 dl. fløde 38 pct.

1 spsk. salt

Fremgangsmåde:

- Pisk fløden til den skiller.
- Saml det faste op i en trådsigte, og lad det dryppe af.
- Tøm skålen for vollen, og læg fedtklumpen tilbage i skålen.
- Masser salt ind i klumpen.
- Herefter lægger du klumpen over i et rent viskestykke, hvorefter du vrider det sidste valle ud.
- Nu er dit smør klar til brug.

Elevark 2.3: Et lille eksperiment med gær²

Hvorfor får gær brød til at hæve? Det skal vi lave et lille eksperiment omkring.

Dette skal I bruge:

1 pakke gær

Sukker

Varmt vand

1 gammel vandflaske, 0,5 liter

1 ballon

Fremgangsmåde:

- Hæld det lunkne vand i en lille flaske (500 ml.), så du har ca. ¼ fuld flaske.
- Derefter hælder du al gæren i flasken, og ryster den forsigtigt.

Når gæren opløses i det varme vand, bliver mikroorganismene aktive.

Så længe gæren er kold, er den inaktiv - mikroorganismene hviler sig. Det lunkne vand får mikroorganismene til at "vågne". Koldt vand kan derimod få mikroorganismene til at "sove".

- Tilsæt 100 ml. sukker og ryst flasken endnu engang

Gæren har brug for energi (føde) for at blive aktiv. Gæren begynder med andre ord at "æde" sukkeret.

- Pust ballonen op et par gange, så den strækkes lidt ud.
- Luk luften ud af ballonen.
- Sæt herefter ballonen uden luft over flaskens hoved og placerer flasken et varmt sted.

² Lavet af Smagforlivet.dk

- Vent ca. 20 min. Hvis alt går godt, skulle gærens arbejde langsomt begynde at fylde ballonen med gas.

Forklaring på eksperiment:

Når organismerne i gæren æder sukkeret, dannes der gas, i det her tilfælde er det CO₂, altså kuldioxid. Gassen fylder først flasken og derefter ballonen.

Huller i brød, der er hævet ved hjælp af gær, er dannet på denne måde.

I æltningsprocessen spredes gæret overalt i dejen. De meget små stumper gær danner små gaslommer, der skaber tusindvis af bobler (huller) i dejen, før den er bagt.

Når gærceller befinder sig i et miljø, hvor der er gode vækstbetingelser, formerer de sig ved knopskydning.

Når dejen så udsættes for varmen i ovnen, dør gærcellerne og efterlader små huller i brødet.

Elevark 3.1: Mayonnaise

I skal nu piske mayonnaise, som skal bruges til to af de slags smørrebrød, som I skal lave, nemlig kartoffel og æg og tomat. Lav evt. dobbelt-portion, så der også er til den hønsesalat, I skal lave næste gang, I er i køkkenet.

Ingredienser:

Der bliver ca. 3 dl. – en portion.

2 pasteuriserede æggeblommer

1 tsk. sennep

1 tsk. eddike

Saften fra ½ citron

Salt og friskkværnet peber

Ca. 2 dl. smagsneutral olie
(raps eller vindrukerne)

Fremgangsmåde:

- Del ægget, og hæld æggehviden fra.
- Pisk æggeblomme, eddike, sennep, citronsaft, salt og peber sammen, til æggemassen er let og luftig (brug gerne elpisker).
- Olien tilsættes lidt ad gangen, og mayonnaisen piskes, indtil olien er optaget i blandingen. Bliver mayonnaisen for tyk undervejs, piskes der nogle dråber vand eller eddike i.
- Smag til med salt, peber og citronsaft.

Elevark 3.2: Smørrebrød med kartoffel

I skal nu anrettet smørrebrødet. Det består typisk af:

Rugbrød, smør, krøl- eller feldsalat, kogte kartofler, mayonnaise, purløg og rødløg.

Ingredienser:

Til 1 stk. smørrebrød

100 g kogte spisekartofler i skiver

1 skive rugbrød

5 g smør

1-2 blade krølsalat

1 spsk. mayonnaise

3-5 ringe rødløg

Lidt fintsnittet purløg

Opbygning af smørrebrød:

7. Purløg

6. Rødløg

5. Mayonnaise

4. Kogte kartofler i skiver

3. Salatblad

2. Smør

1. Rugbrød

Fremgangsmåde:

- Skræl kartoflerne, og kog dem i en gryde, der er dækket med vand. Tilsæt salt og kog i 15-20 min., til de er møre.
- Skyl og afdryp salaten.
- Skræl og skær løg i skiver.
- Anret efter skemaet oppe til højre. Start ved nummer 1.
- Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Elevark 3.3: Smørrebrød med æg og tomat

I skal nu anrette smørrebrødet. Det består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, krøl- eller feldsalat, kogte æg, tomater i skiver, løg, mayonnaise og purløg.

Ingredienser:

Til 1 stk. smørrebrød

1 stk. kogt æg i skiver (kogetid 10 min.)

1 skive rugbrød

Tykt lag smør

1 stk. tomat i skiver

1-2 blade krølsalat

1 spsk. mayonnaise

1 spsk. finthakket løg

Lidt fintsnittet purløg

Evt. salt og peber

Opbygning af smørrebrød:

8. Purløg

7. Finthakket løg

6. Mayonnaise

5. Æg i skiver

4. Tomat i skiver

3. Salatblad

2. Smør

1. Rugbrød

Fremgangsmåde:

- Kog æggene i ca. 10 minutter.
- Anret efter skemaet oppe til højre. Start ved nummer 1.
- Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Elevark 4.1: Leverpostej³

I dag skal der laves leverpostej til et lækkert stykke smørrebrød – den vil garanteret smage bedre, end den I har derhjemme.

Ingredienser:

500 g svinelever

400 g spæk

1 stort løg

100 g hvedemel

1 tsk. tørret timian eller nellike

1 tsk stødt sort peber

20 g salt

Ca. 5 dl. Bouillon

Evt. salt og peber

Fremgangsmåde:

- Forvarm ovnen til 175 grader varmluft.
- Svinelever, spæk og løg køres gennem kødhakker, hvis det ikke er købt hakket. Dermed bliver kødet til fars.
- Rør farsen sammen med hvedemel, krydderier, peber og salt i en stor skål.
- Kog 5 dl. vand, og opløs en bouillonterning heri. Rør derefter gradvist bouillon i farsen, så den bliver tynd i konsistensen.
- Fordel farsen i 1 eller 2 forme. Stil formen med leverpostej i vandbad. Det vil sige et fad med høj kant, hvor vandet går ca. 3 cm. op langs kanten på formen.
- Bag leverpostej i ca. 50 min. eller indtil kernetemperaturen er på 95 grader (hvis I har et stegetermometer). Bagetiden afhænger af, hvor høj postejen er, og hvor meget din ovn varmer. Men når skorpen er godt mørkebrun, kan du regne med, at leverpostej er færdigbagt.

³ Opskriften er hentet her fra Madens Verden. <https://madensverden.dk/leverpostej/>

Elevark 4.2: Hønsesalat med svampe

Hønsesalat er en klassisk smørrebrødsspise. Den skal I nu lave fra bunden.

Ingredienser til 4 personer:

200 g kogt kyllingebryst (kan købes færdigkogt)

200 g stegte champignon

Smør til stegning

2 dl. creme fraiche 38 pct.

5 spsk. mayonnaise

4 tsk. sennep

100 g aspargessnitter (på glas)

Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Hvis der anvendes rå kyllingekød: Kog kyllingebryst i saltet vand ca. 10-12 min.
- Afkøl og skær kyllingen i tern på ca. 1,5x1,5 cm.
- Snit champignon i skiver, og steg dem i smør, til de er gyldne. Afkøl på fedtsugende papir/køkkenrulle.
- Mens kød og svampe afkøler, dryppes vandet fra aspargessnitterne.
- Rør creme fraiche, sennep og mayonnaise sammen og vend kylling, svampe og aspargessnitter i.
- Husk at smage til med salt og peber.

Elevark 4.3: Smørrebrød med leverpostej

I skal nu anrette smørrebrødet. Det består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, salatblade, leverpostej, rødbeder, sprødt stegt bacon, agurkeskiver og pyntekarse.

Ingredienser:

Til 1 stk. smørrebrød

2-3 skiver leverpostej á ca. 1 cm. tykkelse

1 skive rugbrød

Tykt lag smør

1-2 blade krølsalat

3-4 skiver syltet rødbede

3 skiver syltet agurk

2 skiver sprødstegt bacon

Karse

Opbygning af smørrebrød:

8. Karse

7. Agurk

6. Bacon

5. Rødbede

4. Leverpostej

3. Salatblad

2. Smør

1. Rugbrød

Fremgangsmåde:

- Steg bacon på en pande uden fedtstof.
- Skyl og afdryp salat.
- Anret med din leverpostej med sylt som på skemaet. Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Elevark 4.4. Smørrebrød med hønsesalat

I skal nu anrette smørrebrødet. Det består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, salatblade, hønsesalat, sprødstegt bacon, persille/kørvel til pynt.

Ingredienser:

Til 1 stk. smørrebrød

80- 100 g hønsesalat

1 skive rugbrød

5 g smør

1-2 blade krølsalat

2 skiver sprød bacon

¼ bundt kørvel eller persille

Opbygning af smørrebrød:

6. Kørvel/persille

5. Bacon

4. Hønsesalat

3. Salatblad

2. Smør

1. Rugbrød

Fremgangsmåde:

- Steg bacon på en pande uden fedtstof.
- Skyl og afdryp salat.
- Anret med din hønsesalat som på skemaet. Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Elevark 5: Innovativt smørrebrød

I skal nu finde på jeres eget smørrebrød. Det skal stadigvæk overholde de traditionelle smørrebrødsregler, men I skal prøve at nytænke ingredienslisten og sammensætning al efter, hvilke råvarer du har til rådighed. I skal også bruge en teknik eller råvarer, som I lærte på besøget.

Husk, at de fem grundsmage (surt, sødt, salt, bittert og umami) skal være repræsenteret. I kan også forsøge at lave ét af de 4 smørrebrød, I tidligere har lavet, men med jeres egen fortolkning eller twist.

Når I skal lave smørrebrødet, skal I udfylde skabelonerne på næste side og notere fremgangsmåde, så andre også kan lave jeres smørrebrød. Det er en god idé at gøre det, inden smørrebrødet anrettes, så I kan følge jeres opskrift. Tag et billede af smørrebrødet, når det er færdigt.

Vores eget smørrebrød:

Udfyld de tomme skabeloner nedenfor.

Smørrebrødet består af følgende:

Ingredienser:

Til 1 stk. smørrebrød

Opbygning af smørrebrød:

Fremgangsmåde:

Skriv en madlavningsteknik eller råvare, som I har brugt, som du hørte om på besøget:

Elevark 6: Ekstra opgaver

Man skal være god at regne, når man skal lave smørrebrød. Her er et par opgaver, der tester jeres regne skills.

Kartoffel-smørrebrød:

- Hvor mange kilo kartofler skal du bruge til 20 stk. kartoffel -smørrebrød?
- Lav ingredienslisten, om så den passer til 50 stk. kartoffel –smørrebrød.
- Din familie har bedt dig om at lave kartoffel-smørrebrød derhjemme. Skriv en indkøbsseddel, så I alle kan få 1 stk. smørrebrød.

Æg/tomat-smørrebrød:

- Lav ingredienslisten om, så den passer til 300 stk. smørrebrød.
- Din fætter skal holde konfirmation og ønsker sig 15 stk. Kartoffel-smørrebrød og 15 stk. æg/tomat-smørrebrød. Du har sagt ja til at stå for indkøb. Skriv en indkøbsseddel.
- Der er 4 fire fra din familie, som ikke kan komme alligevel til konfirmationen. Skriv indkøbssedlen om, så den passer.

Også lige lidt om priserne på smørrebrød:

Prisundersøgelser:

- Hvad tror du, at prisen på 1 stk. højtbelagt smørrebrød er?
- Søg efter en smørrebrødsforretning på internettet.
- Noter i et dokument, hvor mange forskellige slags smørrebrød forretningen sælger.
- Notér laveste og højeste pris.
- Notér, hvorfor du tror, der er prisforskel.