VELKOMMEN TIL

MEYERS MADHUS

PASTA, PASTA, PASTA

TAK FOR SIDST!

I har lige været på kursus i Meyers Madhus. Her får I de opskrifter, vi arbejdede med, og en beskrivelse af nogle af de centrale tanker og principper, der er grundlaget for undervisningen.

Vi håber, at I er blevet inspireret af at være i køkkenet med os. Og at I kan bruge kompendiet her til at arbejde videre med noget af indholdet – måske ved at lave nogle af retterne igen hos jer, bage et brød, træne grundsmagene eller sætte fokus på madmod gennem øvelser.

Ønsker I flere opskrifter eller har I spørgsmål eller feedback til jeres oplevelse hos os, så skriv til os på modpaamad@meyers.dk

Nye kurser vil løbende blive annonceret på modpaamad.dk

På snarligt gensyn i Meyers Madhus!

INDHOLD

VEJEN TIL VELSMAG 4

KILDER TIL GRUNDSMAGENE 7

MAILLARD – EN FÆTTER TIL UMAMI 8

FEDT 9

MADMOD 10

OPSKRIFTER

EN HELT KLASSISK PASTA OPSKRIFT 12

RAVIOLI MED RICOTTA OG SPINAT SERVERET MED BRUNET SMØR MED SALVIE 13

FORSKELLIGE UDGAVER AF PASTADEJ 15

RULLE TEKNIKKER 17

VEJEN TIL VELSMAG

Madens verden er sprængfyldt med diversitet – råvarer, tilberedningsmetoder, krydderier, formater, måder at anrette og spise på – fra køkken til køkken, og fra ret til ret, synes forskellene at være det, der træder tydeligst frem. Alligevel er der nogle vigtige fællesnævnere bag gode spiseoplevelser, som træder tydeligere og tydeligere frem, jo længere man beskæftiger sig med at lave mad og med at prøve at gøre dem, der spiser, glade og tilfredse. Der er noget, der forbinder en god frikadelle med en vellykket gazpacho. Eller tegner en linje fra lammefrikasse til butter chicken.

Det er vores påstand, at der bagved variationerne i alverdens retter og madkulturer ligger noget, der kommer tæt på 'én opskrift på al god mad'. Eller i hvert fald en vej til velsmag, som næsten alle gode smagsoplevelser følger og som alle kompetente kokke bevidst eller ubevidst navigerer efter. Den vil vi tegne et lille kort over i det følgende.

I praksis kan du bruge denne introduktion til madens sanseunivers – sensorikken – til at sætte fokus på tilsmagning, anretning og den løbende opbygning af spiseoplevelsen fra start til slut, når I laver mad. Vi giver et par konkrete forslag til det undervejs.

Byggesten i spiseoplevelsen

Når du spiser og synes maden smager skønt, er det fordi maden fungerer på i hvert fald fire planer:

- Konsistens
- Aroma (oplevelsen i næsen, når du enten lugter til mad eller tygger maden og ånder ud)
- Smag
- Varme (eller 'stærkhed' – den milde smertepåvirkning fra f.eks. peber og chili)

Velsmag starter ikke overraskende med valget af gode råvarer. Herefter er der en del på spil når du skærer ingredienserne i mindre stykker og ikke mindst når du tilfører varme (fx stegning eller kogning) og tid. Laver du mad efter en opskrift vil tilberedningsprocessen i det store hele være fastlagt. Det som imidlertid sjældent er præciseret i opskriften, men som har en forbavsende stor betydning for madens velsmag, er den tilsmagning der bør finde sted i køkkenet, inden du serverer maden.

Konsistens

Følelsen af maden i munden er helt afgørende for velsmagen. Generelt skal maden indeholde både bløde og sprøde elementer. Det er f.eks. derfor croutonen er opfundet til at give knas til bløde supper og saftige salater.

I alle retter er der en ideel konsistens for grøntsagerne, fisken, kødet og for så vidt også for

væsken/saucen. Overstegt fisk, underkogt oksebryst, udkogte grøntsager og skilt mayonnaise er der ikke meget sjov ved. At ramme de perfekte konsistenser kræver erfaring.

Øvelse:
Når I laver mad, så prøv, allerede inden I går i gang, at tale med eleverne om, hvilke konsistenser, der skal være i den færdige ret. Tal om, med hvilke metoder I opnår dem, og hvad I måske skal undgå undervejs, så det hele ikke får en og samme konsistens.

Prøv som, en øvelse af tage én grøntsag ¬– f.eks. et blomkålshoved – og udforsk i køkkenet, hvor mange forskellige konsistenser, I kan få ud af det gennem forskellige håndteringer og tilberedninger: faste stegte stykker, blød smuldret couscous, sprøde rå skiver af stokken, en glat pure – måske kan I finde på flere. Opdag hvordan de forskellige konsistenser også giver forskellige smage.

Aroma
Aromaen er alt det, vi opfatter med næsen – alt det vi ikke kan opleve, når vi er meget forkølede. I daglig tale kalder vi ofte aromaerne for smag, når det handler om mad – når vi f.eks. siger at noget smager af havtorn eller rosmarin.

Aromaernes univers er radikalt mere mangfoldigt end smagens. Mens man –i skrivende stund – kender til fem distinkte smage, så diskuterer forskerne om vi kan opfatte hundreder, tusinder eller titusinder distinkte aromakomponenter.

Maden skal have en passende aromatisk intensitet og aromaerne skal selvfølgelig være delikate og afstemte. Hvis din ret mangler aroma, kan du koge saucen/suppen ind, eller du kan tilsætte højaromatiske ingredienser som krydderurter, krydderier, sennep, hvidløg og citronskal.

Øvelse:
Prøv at tale med eleverne om, hvorvidt det, de oplever, hører til smagens eller aromaernes univers. En god øvelse er at tage eksempelvis et myntebolche, holde sig for næsen, tage bolchet i munden, og fornemme hvad man kan smage. Slip nu næsen og oplev tydeligt forskellen mellem den 'neutrale' søde smag, der opfattes i munden, og den intense myntearoma, der kun kan opfattes med næsen. Prøv det samme med andre aromatisk intense emner.

Smag
Når vi spiser, leder vi altid efter en passende smagsintensitet og balance mellem de fem grundsmage surt, sødt, salt, bittert og umami. Hver især spiller de deres egen rolle for spiseoplevelsen:

Salt forstærker madens egen smag. Og den hæmmer i nogen grad bitterhed. De fleste af os har god erfaring i at smage maden til med salt – det er oftest de andre smage, der er underprioriteret i tilsmagningen.

Surt holder madens sødme og madens fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser fremmer du smagens friskhed og livlighed. Surt fremhæver i nogen grad den bitre smag.

Sødt afrunder madens smag. Når du smager til med sødme, giver du maden smagsfylde og du udligner bitre eller syrlige toner. Sødt hæmmer i nogen grad smagen af salt, surt og bittert. Den søde smag har vi alle en naturlig præference for, som viser sig, fra vi er helt små. Det skyldes efter al sandsynlighed, at vi evolutionært er programmeret til at søge mad med et højt kalorieindhold.

Bittert giver modvægt og balance i forhold til madens salte toner, men især i forhold til fedme og sødme. Bitterhed og syrlighed gør sjældent noget godt for hinanden, medmindre der er sødme og fedme tilstede. Prøv f.eks. at dryppe citronsaft i en stærk kop kaffe.

Umami giver en oplevelse af fylde og forstærker smagsoplevelsen som helhed. Umami forstærker særligt den salte smag, og retter med masser af umami kan derfor saltes mere behersket. Umami er for de fleste den mindst håndgribelige af de fem grundsmage, og den der er sværest at sætte ord på. Den kan beskrives som en fyldig, sødlig smag af kød eller bouillon. Den kommer fra aminosyrer, hvor den mest kendte er mononatriumglutamat (i ren form er det smagsforstærkeren "det 3. krydderi"). Umami-smagen finder man stort set ikke i uforarbejdede friske råvarer (med undtagelse af i nogen grad kød som i en tater og rå skaldyr som østers). Umami skal i stedet fremelskes gennem langsomme processer som kogning, fermentering, tørring og bagning.

KILDER TIL GRUNDSMAGENE

KILDER TIL SALT

Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers.

KILDER TIL SURT

Eddike, vin, citrussafter, frugter som f.eks. æbler, visse typer af bær, rabarber og syrnede mælkeprodukter.

KILDER TIL SØDT

Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafter, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg, korn, gryn og pasta.

KILDER TIL BITTERT

De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), visse grønne salater, mange kåltyper, peberrod, citrusskaller, oliven, rå løg, øl, kaffe, te, kakao.

KILDER TIL UMAMI

Kød, skaldyr, modne tomater tilberedt i lang tid, svampe, parmesan, bouilloner, fermenterede produkter som miso, soya, fiskesauce, hoisinsauce, black bean-sauce.

KILDER TIL 'VARME'

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg, rå hvidløg.

MAILLARD – EN FÆTTER TIL UMAMI

Den bruning, vi kender fra f.eks. velstegt kød, brunede løg, en mørk skorpe på et brød bagt ved høj temperatur eller fra grillede grøntsager, opstår ved den såkaldte maillardreaktion. I denne proces udvikles en række forskellige aromastoffer, som også er med til at give en fylde og dybde i smagsoplevelsen – kvaliteter, der også forbindes med umami. Maillard og umami er dog to forskellige fænomener, der supplerer hinanden.

DEN VARME 'SMAG'

Virkelig vellykket mad stimulerer sansen for "varme" eller stærkhed. Den varme smag – der vel at mærke ikke er en smag, men en nervepåvirkning, der bedst kan beskrives som en mild smerte – opstår i kraft af nogle mikroskopiske forbindelser i visse råvarer, f.eks. peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, rå hvidløg, rå løg og ingefær. De fleste drejer lidt på peberkværnen når de laver mad. Det er en god ide at arbejde ligeså grundigt med 'den varme smag' som med de andre sanseindtryk.

FEDT

Fedtstoffer kan fremhæve madens aromaer, give en oplevelse af smagsfylde, en oplevelse af behagelige konsistenser og en lang eftersmag (sandsynligvis pga. fremhævelsen af aromaer).

Generelt har vi ofte en præference for mad med et vist indhold af fedt – tænk på smør på brødet, croissanter, bøffer med fedtmarmorering, bearnaisesauce, brød der dyppes i olivenolie med mere. Man har troet, at det er de nævnte effekter – fremhævelse af aromaer, konsistens osv – som vi går efter, når vi søger det fede. Ny forskning peger dog på, at der muligvis er sensorer i munden, der kan opfatte en 6. grundsmag – smagen af fedt, med det foreløbige navn 'oleogustu'.

Ligesom vores præference for den søde smag kan man antage, at vi evolutionært er disponeret for at søge det fede for at få flest kalorier i hver bid. Men – er du omhyggelig med at arbejde med de andre parametre – aromaerne, konsistenserne, varmen og de fire andre grundmage – så kan du sagtens begrænse fedtet i gryden, uden at få utilfredse spisende! Det er mest, når de andre sanseindryk er underprioriterede, at vi føler os nødsagede til at gribe ud efter fløden og smørret for at redde dagen. Tænk f.eks. på retter fra de asiatiske køkkener som pho-suppe, friske vietnamesiske forårsruller, tom yam-suppe med mere – her får du en smagseksplosion uden lige, uden at man savner fedt.

MADMOD

Med "madmod" mener vi modet, lysten og viljen til at smage nye ting. De fleste af os har perioder i livet, hvor vi ikke er så madmodige, eller måske endda kræsne. Det er helt naturligt. Som voksne kan vi prikke til børns nysgerrighed og være med til at styrke deres madmod. Når det lykkes, får børnene lettere ved at begå sig, og de får bedre forudsætninger for at udvikle varierede og sunde madvaner på sigt. Her er et par gode råd til at prikke til madmodet. Hvordan de udmøntes i praksis vil selvfølgelig være forskelligt alt efter børnenes alder.

- Lav mad sammen – når I har valgt at tage på kursus sammen, når I arbejder med mad i det daglige, så er det i sig selv stimulerende for børns madmod. Forskning viser, at børn frå mere varierede madvaner, hvis de involveres i madlavning og hvis de præsenteres for mange forskellige råvarer og retter.

- Tal om maden – rettens navn, råvarerne, hvor vi ellers kender dem fra, og hvordan de indgår i maden. Det skaber genkendelighed og modvirker den utryghed som mange børn – og voksne – bevidst eller ubevidst kan opleve ved nye spiseoplelser.

- Prøv at dreje samtalen hen på, hvad maden smager af, i stedet for om man kan lide den eller ej.

- Motivér børnene til at smage ved at prikke til deres nysgerrighed, men pres ikke børn til at spise eller smage. Hav ikke regler om, at man skal smage.

- Når I laver helt nye ting, så server det gerne sammen med noget velkendt.

- Dyrk det der bryder vanerne – lav mad over bål, tag på tur, pluk vilde råvaer. Anderledes rammer og sammenhænge kan give madmod.

- Tal om grundsmage, aromaer og lav smageløvelser – se afsnittet Vejen til Velsmag. Forskning viser, at sensoriske øvelser modvirker kræsenhed.

OPSKRIFTER

EN HELT KLASSISK PASTA OPSKRIFT

DET SKAL DU BRUGE

1 æg
100 g fint malet durumhvedemel
Lidt salt

SÅDAN GØR DU

Melet hældes ud på bordet, og der laves et krater midt i melbunken. Slå ægget ud og hæld den ned i krateret sammen med lidt fint salt. Rør en finger i kanten af krateret, til melet begynder at opsuge ægget.

Ælt dejen færdig med hånden til den er fast og samlet. Film den og lad den hvile i køleskabet i ca. tyve minutter.

RAVIOLI MED RICOTTA OG SPINAT SERVERET MED BRUNET SMØR MED SALVIE

DET SKAL DU BRUGE

RAVIOLI

Pasta dej:
100 g durum
100 g hvedemel
160 g æggeblommer
¼ tsk. fint salt

FYLD

250 g ricotta
150 g frisk spinat
30 g parmesan
Revet skal af en ½ citron
Muskatnød
Salt og peber
Et æg til pensling.

SALVIE SMØRSOVS

150 g smør
12 salvieblade

ANDET

50 g revet parmesanost til servering

SÅDAN GØR DU

PASTADEJ

Kom alle ingredienser i en foodprocessor, og kør massen i ca. 10 sekunder. Dejen skal ikke samle sig, men minde om en usamlet mørdej.
Kom nu dejen ud på bordet og ælt den godt igennem et par minutter. Pak dejen ind i film, og lad den hvile i køleskabet i 20 minutter. Rul her efter dejen ud til pastaplader på en pastamaskine.

FYLDET

Vask og rens spinaten. Sauter spinaten på en pande med salt og peber, og dræn den grundigt i en sigte. Pres det sidste væske ud ved at lægge spinaten i et viskestykke og tryk det godt. Hak spinaten og bland med ricotta, revet parmesan og smag til med salt, peber, muskatnød og citronskal. Kom blandingen i en sprøjtepose.
Sprøjt fyldet ud på en pastaplade i passende størrelser, pensl mellem fyldet med ægget, og læg nu forsigtigt en anden pastaplade over den første, og sørg for at få "puttet" pastaen godt ned om fyldet.
Skær raviolierne ud med en kniv, eller stik dem ud med en passende form.
Drys raviolierne med durummel og sæt dem til side.

SALVIE SMØR

Smelt smørret i en gryde sammen med salvieblade, lad det brune ved middelvarme til det dufter af hasselnødder. Det tager ca. 15 min. Sigt smørret gennem en sigte over en gryde og sæt til side.

VED SERVERING

Kog en gryde op med rigeligt letsaltet vand. Kom raviolien i det kogende vand. Lad dem koge til de er "al dente"- det tager ca. 3 minutter.

RAVIOLI MED RICOTTA OG SPINAT SERVERET MED BRUNET SMØR MED SALVIE

Varm det brunede salviesmør op.

ANRETNING

Placer raviolien midt på tallerkenen, hæld salviesmørret over og drys med parmesan.

FORSKELLIGE UDGAVER AF PASTADEJ

PASTADEJ UDEN ÆG

100 g Tipo "00" mel

70 g Durum mel

¾ dl Vand

1 spsk. Olie

PASTADEJ MED ÆG

100 g Tipo "00" mel

1 æg

1 knsp. Salt

PASTADEJ MED DURUM OG ÆG

75 g Tipo "00" mel

50 g Durum mel

1 æg

½ blomme

Der kan tilsættes forskellige ingredienser og smagsnuancer til pastadejen. Husk at tilsætte dem til melet i starten af processen.

URTEPASTA

Tilsæt 4 dl finthakkede krydderurter til pastadejen

Peberpasta

Tilsæt 1 spsk. Groftmalet peber til pastadejen

Svampepasta

Tilsæt 1 dl fintkværnede tørrede svampe til pastadejen

Pasta Neri

Tilsæt 1 tsk. blæksprutteblæk til pastadejen

Pasta Rossa

Tilsæt 1½ spsk. Tomat puré til pastadejen

Pastadej med kakao

Tilsæt 1 dl kakaopulver til pastadejen, fjern 60 mel.

FORSKELLIGE UDGAVER AF PASTADEJ

SPINAT- ELLER RØDBEDEPASTA

Fjern to æg og tilsæt i stedet 300 g kogt og puréret spinat eller rødbede til opskriften. Skal justeres med lidt mel for at få den rigtige konsistens.

RULLE TEKNIKKER

FORBEREDELSE

Dejen skal helst hvile en halv time eller mere på køl, inden den kan bruges. Alle overflader (bord, kagerulle, pastamaskine eller opbevaringsbakke) skal hele tiden være dækket med mel, så dejen ikke hænger fast.

KAGERULLE

Den mest simple og enkle måde at rulle pastadejen ud på. Kræver lidt øvelse og omhu at få dejen lige så tynd som på maskinen. Dejen må ikke være for tør ved denne rulleteknik.

Pastamaskine: Mange har en pastamaskine gemt og glemt bagerst i køkkenskabet. Maskinen er yderst velegnet til at rulle dejen ekstra tynd. Den er næsten en nødvendighed hvis man ønsker at lave helt tynd pasta. Ved brug af maskinen indstilles den på den højeste position. En aflang, flad pølse laves vha. Kagerullen og presses ned mellem valserne. Valserne køres nu gradvis nedad i positioner for hver gang dejen er kørt igennem indtil dejen har den ønskede tykkelse. Husk melet!
Den ønskede tykkelse er som udgangspunkt 1 mm.

Arbejdet med pastaen: Som udgangspunkt skal dejen forblive fugtig for at pastaen bliver optimal. Hold derfor altid pastaen filmet på køl og tag kun lidt frem ad gangen. Husk melet!

Tilberedelse, dosering og servering
Dosering: påregn 100-120 g pasta pr. person

KOGNING AF PASTA

Pastaen skal altid koges al dente (til tanden). Får den for lidt er den hård og ubehagelig at spise. Får den for meget bliver den smattet og uspiselig. Pastaen skal være spændstig og have lidt

RULLE TEKNIKKER

bid. Gryden skal være så stor som mulig, gerne med et låg til at lægge over et øjeblik, efter at pastaen er kommet i, så vandet hurtigt kan blive bragt til kogepunktet igen. Så snart vandet koger, fjernes låget resten af kogetiden.

VANDET

Skal spilkoge, når pastaen kommes i. Der skal bruges mindst 1 l. vand og 1 tsk. salt pr. 100 g pasta.

A PUNTO TILBEREDNING

De fleste pastaretter skal serveres umiddelbart efter tilberedningen, da man her har opnået den rette konsistens og temperatur.

KOGEVANDET

Kogevandet fra pastaen er en uvurderlig del af en hver pastaret. Indholdet af stivelse og smag i kogevandet er med til at fuldende både konsistens og aroma i retten og tilsættes for at jævne saucen ved den afsluttende tilberedning. Hæld derfor aldrig vandet fra når I koger pasta. Brug i stedet for en tang eller hulske til at fjerne pastaen med. På den måde bibeholdes pastaens naturlige stivelse og jævningsevne.

MEYERS
MADHUS