

God at vide - inden du skal lave blindsmagnings aktivitet

Hvad er blindsmagning?

Blindsmagning er, når man smager på noget, som man ikke kan se, røre eller undersøge, inden det kommer i munden. Målet er, at sætte alle andre sanser ud af spillet og udelukkende opleve emnet ved hjælp af smagsløgene på tungen. Tungen kan kun registrere fem grundsmage: salt, sødt, surt, bittert og Umami!

Hvorfor blindsmagning af de 5 grundsmage?

Blindsmagning af de 5 grundsmage, går i al sin enkelthed ud på, at man med bind for øjnene og fingrene tæt omkring næsen får serveret en smagsprøve som kommer ind i munden, af en hjælper. Når smagsprøven tygges, løber smagsstofferne henover tungen. Derved sendes besked til hjernen om hvilke af de fem "smags-byggeklodser": salt, sødt, surt, bittert og Umami, prøven overvejende indeholder. Det er meget vigtigt, at holde fingrene tæt omkring næsen når man blindsmager, ellers vil dufte og aromaer fra smagsprøverne forstyrre smagsløgene på tungen, og dermed vil det være vanskeligt at smage "rigtigt". De 5 "smags-byggeklodser" er grundlaget for alt vores mad, i kombination med tusindevis af aromaer. Ved at indtænke de 5 grundsmage, i tilberedningen af vores mad og måltider, tilfredsstiller vi vores smagsløg bedre og hurtigere og dermed spiser vi mindre mad.

Forberedelse:

Skal du lave blindsmagnings-aktivitet for 10 personer, så har du brug for:

- 10 stole (skal placeres f2f)
- 1 bord hvor stolene kan stå omkring
- 5 tørklæder eller halstørklæder
- 10 forskellige smagsprøver - lad dig inspirere af sæsonen og dit køle-og køkkenskab
- 10 tallerkener
- 10 servietter
- 10 glas
- 1 pakke fladbrød
- 1 agurk

- Find 2 x 5 smagsprøver frem, som repræsenterer de 5 grundsmage. Vælg gerne smagsprøver med forskellige tekstur, form og smag, det er mest udfordrende. Se eksempler på, hvad du kan bruge som smagsprøver i Smagskompasset, på side 4.
- Eksempel på to blindsmagnings-tallerkener
 - Tallerken 1: Kapers, melon, citron, julesalat og parmasan
 - Tallerken 2: Saltet popcorn, lys chokolade, eddike, grapefrugt og tang
- Skær de valgte smagsprøver ud i meget små stykker, helst kun på størrelse med en ært. Da det er meget græseoverskridende, at få noget ind i sin mund, som man er helt fremmet overfor. I mange råvarer genfindes flere af grundsmagene i kombination, eksempelvis findes både toner af: surt, sødt og bittert, i æbler. Skær også agurken ud i mundrette tern og bræk fladbrødet i grove tern og kom det i skåle og sæt det rundt omkring på bordet. Agurk og fladbrød skal bruges til at rense munden med efter hver smagsprøve.
- Anret to forskellige smagstallerkener, bestående af 5 forskellige smagsprøver, på hver tallerken. En til person 1 og en til person 2
- Læg en serviet over smagstallerkenerne, så de ikke tørre ud og de samtidig er skjult for blindsmagerene indtil de har fået bind for øjnene
- Sæt instruktionen (side 3) op på bordet, sammen med vandkander og glas
- Gå sammen 2 og 2
- Den aller vigtigste instruktion, til dem der skal smage, er: Det gælder IKKE om, at gætte hvad du smager, men at smage efter og fortælle din makker hvilke grundsmage (salt, sødt, surt, bittert og Umami) du smager på tungen. Det vil gøre dig meget skarpere på at smage din mad til og generelt få større opmærksomhed på din mad og dens smage
- God fornøjelse!

Instruktion

Blindsmagning af de 5 grundsmage

Målet er ikke, at gætte hvad der smages, men at sætte ord på hvilke af de 5 grundsmage der smages. Grundsmagene kan udelukkende smages på tungen til forskel fra aromaer, hvor man skal have næsen til hjælp.

De 5 grundsmage er: salt, sødt, surt, bittert og Umami

Hvordan gør du/I?

- Gå sammen 2 og 2
- Sæt jer på en stol som vender mod hinanden - face2face
- Tag en tallerken med ukendte smagsprøver
- Skænk vand op i et glas, tag evt. lidt agurk og fladbrød
- Den ene af jer binder et tørklæde eller lign. om hovedet, så øjnene er helt dækkede.
- Tag fat om næsen med dine fingre og hold dig for næsen
- Åben munden
- Nu kommer den anden en smagsprøve ind i din mund, kun én smagsprøve ad gangen
- Tyg grundigt på smagsprøven, stadig med et fast greb om næsen
- Når smagsprøven er tygget grundigt - er du klar til at svare din makker på hvilke af grundsmagene du smagte. Var det overvejende: salt, sødt, surt, bittert eller Umami?
- Slip grebet om næsen
- Rens munden med vand og evt. agurk og fladbrød mellem hver smagsprøve
- Når du har smagt på alle smagsprøverne er I klar til at bytte rolle
- En ny tallerken med nye ukendte smage står klar

SMAGSKOMPASSET



GRUNDSMAGENES PÅVIRKNING



www.kbmadhus.dk



www.hrs.dk



Plakaten er udarbejdet i samarbejde med Smagsdanner Claus Angelo i projektet "På forkant med sund mad". Projektet er støttet af Region Hovedstaden



Region Hovedstaden

Københavns Madhus har udviklet Smagskompasset, som du kan lade dig inspirere af. Du kan også downloade det [her](#)