

Fargerike supper

Forrige gang lærte du at i tillegg til smakssansen, spiller syn, lukt, hørsel og følelse også en stor rolle i det vi kaller «smaksopplevelsen». Nå skal du få øve deg på å bruke alle disse sansene når du lager mat. Klassen skal lage ulike supper som alle er laget på omtrent samme måte. Dere skal lage suppene helt fra bunnen av og deretter skal dere sammenligne sanseinntrykkene og smakene som de ulike suppene gir. Dere skal også smake på en posesuppe og sammen diskutere forskjellene mellom den og de andre suppene. Husk at etter denne økten kan du, bare ved å bytte ut grønnsakene, lage flere gode og sunne supper helt selv!



Hva skal du lære?

- Hvordan én teknikk kan brukes til å lage flere ulike supper
- Å bruke begreper om smak og sanseopplevelser i samtale om mat og måltid
- Å sammenligne hjemmelaget og industriprodusert mat

Fire fargerike supper

Tomatsuppe

(4 porsjoner)

1 ss olje
1 løk
2 bokser tomater
2 fedd hvitløk
5 dl vann
2 buljongterninger
Pepper
Basilikum

Spinatsuppe

(4 porsjoner)

1 ss olje
1 løk
300 g frossen spinat
8 dl vann
2 buljongterninger
Pepper

Gulrot- og ingefærsuppe

(4 porsjoner)

1 ss olje
1 løk
500 g gulrøtter
1 cm ingefærrot
1 dl vann
2 buljongterninger
Pepper

Rødbetsuppe

(4 porsjoner)

1 ss olje
1 løk
250 g rødbete
3 stk potet
8 dl vann
2 buljongterninger
Pepper

Tips! Smak på suppene før de serveres. Melk eller crème fraîche kan has i suppene for å gi en mildere smak. Dryss gjerne litt gressløk på suppene for å pynte. Er tomatsuppen for syrlig, kan det tilsettes 1-2 ts sukker.

Fremgangsmåte

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett løk og evt hvitløk, og surr til den blir myk og blank.
3. Tilsett de andre grønnsakene, vann og buljong. Kok opp.
4. La suppen småkoke i minst 10 minutter, til grønnsakene blir møre.
5. Bruk stavmikser til å mose grønnsakene til en jevn suppe. NB! Vær forsiktig med kniven og den varme suppen!
6. Smak suppen til med krydder, urter og eventuelt rødvinseddik, melk eller crème fraîche.
7. Er suppen for tykk kan du tilsette vann. Er den for tynn kan den jevnes med maisjevner. Les fremgangsmåten på pakken. Kok suppen opp på nytt og server.



