

Fargerike supper

Førre gang lærte du at i tillegg til smaksansen, spelar syn, lukt, høyrse og kjensle òg ei stor rolle i det vi kallar «smaksopplevinga». No skal du få øve deg på å nytte alle desse sansane når du lager mat. Klassen skal lage ulike supper som alle er laga på omtrent same måte. De skal lage suppane heilt fra botn av og deretter skal de samanlikne sanseintrykka og smakane som dei ulike suppane gir. De skal òg smake på ei posesuppe og saman diskutere ulikskapane mellom den og dei andre suppane. Hugs at etter denne økta kan du, bare ved å byte ut grønnsakene, lage fleire gode og sunne supper heilt sjølv!



Kva skal du lære?

- Korleis ein teknikk kan nyttast til å lage fleire ulike supper
- Å nytte ord og uttrykk om smak og sanseopplevingar i samtale om mat og måltid
- Å samanlikne heimelaga og industriprodusert mat

Fire fargerike supper

Tomatsuppe

(4 porsjonar)

1 ss olje
1 løk
2 boksar tomatar
2 fedd kvitløk
5 dl vatn
2 buljongterningar
Peppar
Basilikum

Spinatsuppe

(4 porsjonar)

1 ss olje
1 løk
300 g frossen spinat
8 dl vatn
2 buljongterningar
Peppar

Gulrot- og ingefærsuppe

(4 porsjonar)

1 ss olje
1 løk
500 g gulrøter
1 cm ingefærrot
1 dl vatn
2 buljongterningar
Peppar

Rødbetsuppe

(4 porsjonar)

1 ss olje
1 løk
250 g rødbete
3 stk. potet
8 dl vatn
2 buljongterningar
Peppar

Tips! Smak på suppane før dei vert servert. Mjølke eller crème fraîche kan blandast i suppane for å gi ein mildare smak. Dryss gjerne litt grasløk på suppane for å pynte. Er tomatsuppa for syrleg, kan de tilsetje 1-2 ts sukker.

Framgangsmåte

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm olja i ein kjele. Tilsett løk og evt. kvitløk, og surr til den blir mjuk og blank.
3. Tilsett dei andre grønnsakene, vatn og buljong. Kok opp.
4. La suppa småkoke i minst 10 minutt, til grønnsakene blir møre.
5. Bruk stavmiksar til å mose grønnsakene til ei jamn suppe. NB! Ver forsiktig med kniven på stavmiksaren og den varme suppen!
6. Smak suppa til med krydder, urter og eventuelt raudvinseddik, mjølke eller crème fraîche.
7. Er suppa for tjukke kan du tilsetje vatn. Er den for tynn kan den jamnast med maisjamning. Les framgangsmåten på pakken. Kok suppa opp på ny og server.



