



Ugens skribent er *Ina*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

Rødbede - fra 1800allet

Crapaudine er en meget gammel rødbede sort og faconen er mere som gulerødder.

Den blev introduceret i 1850'erne, men typen har været kendt helt tilbage i 1600-tallet.

Et stort dans studie har vist, at de gamle sorter af grøntsager kan have effekt som *medicin* og fx forbedre eller ligefrem helbrede type 2 diabetes. Det kræver dog at man spiser mange grøntsager!

De gammeldags sorter vil typisk have kraftigere smag og også typisk en mere bitter smag, så man skal lige vænne sig til det, samt lære at smage dem til.

Kogte rødbeder

Kog dem i let saltet vand til de er møre og skræl dem.

Rødbederne kan anvendes som selvstændig salat fx med en senneps dressing, eller blandes i andre salater. De kan også skæres i skiver og kommes i sandwich, eller kommes på rugbrød sammen med en senneps-mayonnaise.

Hvis der er nogle til overs kan de opbevares i deres egen emballage (skrællen) i køleskabet)

RØDBEDERÅKOST MED CITRON

Citronsmagen klæder rødbederne rigtig godt, da de balancerer den søde smag. Man kan også blande revne gulerødder i eller hakkede blade fra den blomstrende rosenkål.

INGREDIENSER

Ca. 200 g Rødbeder
1 Æble (ca. 125 g)
Nøddekerner eller solsikkefrø

Citron skal
Citronsaft

FREMGANGSMÅDE

1. Rødbeder skrælles og rives. De opleves mere saftige, hvis de rives fint, og der er mere at tygge i, hvis de rives groft
2. Æblerne rives groft eller skæres i små stykker og blandes i rødbederne
3. Fintreven citronskal og citronsaft tilsættes til passende smag
4. Rist nøddekerne eller solsikkefrø og tilsæt til sidst

GULERODS- RØDBEDE- LØG - GRATIN .

INGREDIENSER

500 g rødbeder
500 g gulerødder
200 g løg
300 g mild ost

1 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
2 tsk. reven ingefær
2 tsk. koriander
1 tsk. spidskommen

FREMGANGSMÅDE

1. Rødbeder og gulerødder rives groft, løggene skives og osten rives
2. Løg, ingefær og knust hvidløg sautes i olie
3. Når løgene er klare tilsættes koriander, spidskommen, gulerødder og rødbeder.
4. Vand tilsættes, så det lige akkurat kan koge (ca 2 dl).
5. Når grøntsagerne er møre kommes halvdelen i et ildfast fad, og halvdelen af osten fordeles over. Resten af grøntsagerne kommes over, og til sidst fordeles resten af osten over.
6. Bages ved 200 C i 20-30 minutter til osten er gylden

Tørrede Krydderier

Krydderier som koriander og spidskommen kan købes som stødte krydderier. Man kan også købe dem hele og riste dem kortvarigt ved høj varme til der kommer duft fra dem (pas på de ikke bliver brændte). Herefter kan de stødes til pulver i en morter eller i en kværn, fx en kaffekværn, som man kun bruger til krydderier. Jeg syntes de smager langt bedre, når man selv rister dem.

Blomstrende rosenkål

Kan fx sauteres som hele rosetter eller deles i blade. De kan også bruges rå i salater

Opbevaring af Champignon

Opbevar champignon på køl, hvor de kan holde sig i ca. 1 uge.

Kan du ikke nå at få dem alle brugt kan du fx tørre dem.

Kom dem i en sigte eller en kurv og læg dem på radiatoren. Når de er helt tørre kan de opbevares i tætsluttende glas. Så kan du tilsætte dem til supper, saucer mm, hvor de vil bidrage med umami smag.

Vinterens grøntsager i posen

Indkøbsgruppen har planlagt vintersæsonen, så vi så vidt mulig køber de enkelt grøntsager hver 3. uge, således, at der kommer løg i posen hver 3. uge, hvidløg hver 3. uge og porer hver 3. uge osv. Der kommer dog svampe 2 ud af 3 uger, og vi 6 forskellige slags af veksle imellem.

Der kan dog komme afvigelser fra planen, da der er mange ting at tage hensyn til ved indkøb.

BRUNE CHAMIGNON MED OLIVENOLIE

Meget simpel mad kan være overraskende lækker. Og dette må siges at være simpelt

INGREDIENSER

Brune champignon
Olivenolie
Salt

FREMGANGSMÅDE

1. Champignon skæres i tynde skiver og blandes med olivenolie og smages til med salt.
2. Pynt evt. med blade af blomstrende rosenkål

CHAMIGNON SAUCE

Spis evt. denne champignonsauce til en masse dampede/kogte grøntsager fx porrer, gulerødder, rødbeder og blomstrende rosenkål samt kartofler. Grønsags- vandet får du fra de dampede/kogte grøntsager. Alternativt kan du bruge bouillon eller bouillonterning.

INGREDIENSER

250 g champignon
20 g smør
1 spsk. citronsaft
4 dl grønsagsvand
2 spsk. mel
1 dl fløde

FREMGANGSMÅDE

1. Champignonerne skives og svitses i smørret
2. Citronsaft og 3 dl grønsagsvand tilsættes og det hele koges op.
3. Sauceen jævnes ved at mel røres med grønsagsvand og hældes i sauceen under omrøring. Koges godt igennem.
4. Smag til med salt og peber og tilsæt fløden

