



Ugens skribenter er *Nanna*



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

Kært barn har mange navne...

... og kommer i mange farver.

Bladbeder kaldes også sølvbeder og mangold. Bladdelen er altid grøn men stilken kan være både hvid, lysegrøn, gul, orange og rød. Bladbeder er rige på fibre, jern og vitamin A, B og C.

Sådan bruger du bladbeder

Du kan bruge blade og stængler sammen i fx en tærte eller lasagne eller sautere dem hele på panden. Du kan også bruge blad og stilk hver for sig. Bladdelen opfører sig og kan anvendes lige som spinat, mens stilken egner sig til fx stuvning, sylt og stegning. Hvis du har brug for lidt inspiration, giver jeg dig i denne uge to bud på, hvordan du kan bruge denne skønne grøntsag.

Er salaten blevet slatten?

Hvis du har svært ved at få brugt den friske salat inden den bliver slatten, kan et enkelt tip hjælpe dig på vej mod friskere salat og **mindre madspild**. Læg de slatne salatblade i iskoldt vand, evt. med isterninger, og lad det gerne stå en times tid. Dette "genopliver" salaten, og du kan nu slynge den og anvende den, som du ønsker.

SAUTEREDE BLADBEDER

Denne ret egner sig både kold som en antipasto eller varm som tilbehør. Denne version indeholder kun bladbeder, men du kan med fordel mikse disse med andet bladgrønt som spinat, spæde kålblade og hjertesalat.

INGREDIENSER

1 bundt bladbeder	1-2 håndfulde urter efter eget valg
Olivেনolio	2 fed hvidløg i tynde skiver
Frisk citronsaft	Salt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

1. Varm en stor pande op på middel varme. Kom godt med olivenolie og hvidløg på den varme pande.
2. Med det samme hvidløgene begynder at tage bare en smule farve tilsættes de hele bladbeder. Halver evt. bladbederne, hvis de ikke kan være på panden, men husk at de svinder ind.
3. Sauter de hele bladbeder i ca. 5 minutter mens du af og til vender dem rundt på panden. Tilsæt dine friske urter og sauter yderligere et minut.
4. Tag panden af varmen og smag til med salt, friskkværnet peber, en god jomfruolivenolie og friskpresset citronsaft.

SYLTEDE BLADBEDESTÆNGLER

INGREDIENSER

200 g bladbedestængler	1 dl vand
1 dl eddike	1 dl rørsukker
Krydderier	

Vær kreativ med krydderierne og prøv dig frem. Typisk anvendes sennepsfrø, peberkorn og laurbærblade, men du kan også bruge fx kanel, allehånde, enebær, nelliker, små tørrede chilier, appelsin- eller citronskal, stjerneanis, ingefær, lakridsrod eller vaniljestænger. Kun fantasien sætter grænser.

FREMGANGSMÅDE

1. Skær bladbedestænglerne ud i passende størrelse, så de kan være i dit sylteglas el. lignede. Kom stænglerne i glasset.
2. Kom resterende ingredienser i en gryde og bring det i kog. Mængden af sukker afhænger af, hvor sød du vil have din lage. Smag derfor til undervejs og tilsæt sukker til lagen har den ønskede sødhed.
3. Hæld den varme lage med krydderier over bladbedestænglerne og lad det køle af på køkkenbordet. Sæt herefter glasset i køleskabet og vent et par dage med at nyde stænglerne som sur-sødt tilbehør.

Sådan opbevarer du bedst salat

Kulde er salats bedste ven, og det er derfor vigtigt at opbevare den på køl. Placer salaten i en plastpose uden at slå knude på posen. Fold blot plastposen omkring indholdet, så salaten kan ånde.

Svært ved at få salaten brugt?

De fleste tænker kun på salat som en grøntsag, der kan spises frisk. Men salat kan meget mere end det. Hvis du har med en fast salat at gøre kan du stege den på en pande i olivenolie – du kan også prøve kræfter med at grille den. Andre salattyper kan også snittes og kommes i kødsovs eller lignende. Du kan også sautere på panden med fx forårsløg ved lav-middel varme – sørg for at salaten bibeholder lidt bid. Den blanchede salat lader sig også fryse – så kan du på travle dage tage den blanchede salat op og hurtigt tilberede den på panden.

Appelsinmynte – til både mad og drikke

Appelsinmynte smager naturligvis af mynte men har som navnet afslører dejlige toner af appelsin i både duft og smag. Brug den i friske salater, på morgenyoghurten, i din dressing eller **lav en dejlig iste** til varme sommerdage.

Tag en stor håndfuld mynte, med eller uden stilk, hæld kogende vand henover og lad det køle lidt af. Sæt blandingen i køleskabet. Server den kolde te med isterninger og limebåde. Hvis du vil gøre drikken lidt sødere kan du tilsætte rørsukker eller flydende honning, eller du kan pifte isteen op med ingefær eller lakridsrod ved at tilsætte dette inden det kogende vand hældes over.

MORMORDRESSING MED APPELSINMYNTE

INGREDIENSER

2 dl piskefløde	Saften fra en citron
2 spsk. sukker	Appelsinmynte i tynde strimler
Salt og friskkværnet peber	Salat, spæde kålblade, spidskål

FREM GANGSMÅDE

1. Rør citronsaften sammen med sukkeret til sukkerkornene er opløst. Tilsæt appelsinmynte, salt og friskkværnet peber.
2. Hæld citronblanding i fløden og vend det forsigtigt sammen med en ske. Lad blandingen trække ca. 30 minutter i køleskab.
3. Lige inden servering vendes dressing med den friske salat. Kom evt. fintsnittede friske rosenkålsblade fra denne uges pose i sammen med frilicesalaten.

FOCCACIA MED NYE KARTOFLER

INGREDIENSER

25 g gær	500 ml koldt vand
1 tsk. salt	Ca. 600 g hvedemel
Små nye kartofler	Frisk rosmarin (tørret kan også bruges)
Olivenolie	Flagesalt

FREM GANGSMÅDE

1. Opløs gæren i det kolde vand og tilsæt herefter mel og salt. Rør dejen sammen. Dejen skal være meget klæg men ikke decideret flydende. Sæt dejen til hævnings tildækket i køleskabet i minimum 8 timer.
2. Hæld den færdighævede dej ud på en bageplade. Hæld olivenolie over dejen og tryk de små kartofler ned i dejen. Hvis kartoflerne er mere end et par centimeter, kan det være en fordel at halvere dem. Drys med rosmarin og flagesalt. Tryk evt. også rosmarinen lidt med, hvis du bruger friske kviste.
3. Bag brødet nederst i ovnen ved 275 grader de første 10 minutter, herefter skrues ned til 200 grader. Brødet bager videre i 15-20 minutter eller til det er gyldent og lyder hult, når du banker på det.

