

opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Ina*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

OM timian

Timian er en helsebringende urt, og i diverse urtebøger står den opført som værende virksom mod skadelige bakterier. Således skriver den franske urtekyndige Maurice Mességué, at timian er de fattiges antibiotika, og at man i dag ved, at timian indeholder et antiseptisk stof, thymol. Urten virker også slimløsende, og det er min erfaring, at det virker.

Timian kan bla. bruges som the. Tag en kvist (eller flere) i et krus og hæld kogende vand over. Lad det trække 5 minutter eller mere. Theen kan evt. sødes med honning.

I gastronomien matcher timian bl.a. smagene fra kartofler, løg, gulerødder, rosenkål, kål, selleri, svampe, æbler, gule flækærter, sennep, olivenolie og gedeost.

Timian i honning er et skønt tilbehør til gedeost. Riv bladene fra kvistene og varm op i lidt honning og kom det oven på osten.

Timian kan tørres, hvis du ikke lige har brug for den. Hæng det et lunt og tørt sted og opbevar det derefter i en lukket beholder.

PASTINAK-KARTOFFELMOS

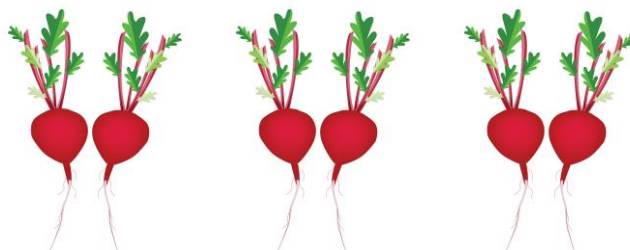
Mosen kan spises sammen med kød, fisk og fjerkræ, men er også meget fin sammen med bælgfrugter, fx falafler.

INGREDIENSER

½ kg kartofler	Smør
½ kg pastinak	Evt fløde
Salt og peber	

FREM GANGSMÅDE

1. Kartofler og pastinak skrælles og skæres i mindre stykker
2. De koges i vand UDEN salt. Salt gør grøntsagerne mere faste, men når de skal laves til mos, er det en fordel at de bliver "udkogte".
3. Når stykkerne er møre hældes det meste af kogevandet over i en syltetøjsglas. Mos nu kartofler og pastinak og tilsæt smør og/eller fløde, salt og peber til du synes, det har passende smag og konsistens. Tilsæt evt. mere af grønsagsvandet hvis mosen er for fast. Resten af grønsagsvandet kan du drikke eller bruge til en suppe. Den indeholder vitaminer, mineraler og smagsstoffer.



BAGTE RØDBEDER TIL SALAT

Bagte rødbedestykker kan spises selvstændigt til en ret, eller de kan blandes i en salat fx med snittet hvidkål. Her giver de koncentreret smag og sødme.

INGREDIENSER

Rødbeder	Olivenolie
Salt	Evt chilisovs

FREM GANGSMÅDE

1. Rødbederne skæres i stave eller både og vendes i olie, salt og evt. lidt chilisovs hvis man kan lide dem med lidt "kant"
2. Rødbedestykkerne bages i ovn ved ca. 175 C. Jeg kan godt lide dem, når de er blevet lidt "indtørrede" og dermed har fået en mere koncentreret smag. Men pas på at de ikke bliver brændte.

Shiitake-svampe

I østen har shiitake-svampen været brugt som helsefremmende mad i flere tusinde år. Særligt pga. sin immunstyrkende egenskaber. Og da den smager godt, er det en win-win-situation. Denne svamp bidrager særligt meget med umami, og man kan derfor kalde den for veganernes kød. Shiitake-svampene kan bruges, som du bruger alle mulige andre svampe - steg dem i fedtstof eller kom dem i supper og postejer. Du kan også lave pesto af dem eller tørre dem til senere brug

Umami i det veganske køkken

Overordnet set kommer umami primært fra glutamat. Glutamat er saltformen af aminosyren glutaminsyre, som er en helt almindelig aminosyre i vores proteiner. Glutamat findes i mange naturlige fødevarer, fx er der meget i tomater, kartofler og ærter.

Men ribonucleotider giver også umamismag. Ribonucleotider er delkomponenter fra vores arvemateriale, og har man 1 del glutamat og tilsætter 1 del ribonucleotid, så får man 8 gange så meget umamismag, som hvis man har glutamaten alene.

Der er ikke ret store mængder ribonucleotider i det veganske køkken, men her er shiitake-svampe særlige, idet de er rige på nucleotider. Så det kan være en god ide at tørre nogle svampe og opbevare dem i et glas og bruge dem som smagsforstærker.

Svampene kan fx anbringes i en sigte, som lægges oven på en radiator. Når de er tørre anbringes de fx i et glas med tætsluttende låg.

SHIITAKE-PESTO

Det er Tvedemose, der leverer vores økologiske svampe, og denne opskrift er inspireret fra Tvedemoses egen hjemmeside.

INGREDIENSER

100 g shiitake-svampe	1 fed hvidløg
25 g hasselnødder	½ dl olie
25 g parmesan	¼ tsk. salt
½ spsk. citronsaft	Peber

FREMGANGSMÅDE

1. Rens svampene og steg dem med hasselnødderne i olie i ca. 5 minutter ved høj varme
2. Lad det køle lidt af og blend svampene og nødderne med resten af ingredienserne. Pestoen kan både blendes fint eller groft.

ROSENKÅLSSALAT MED ÆBLE OG TIMIAN

INGREDIENSER

6-8store rosenkål	2 spsk. rapsolie eller valnøddeolie
1 stort æble	1-2 spsk. æbleeddike
Valnøddekerner	ca. 1 tsk. honning
Timian	Salt

FREMGANGSMÅDE

1. Rosenkålen snittes meget fint i 1-2 mm tynde skiver, æblet skæres i tynde både og valnødderne hakkes.
2. Bland olie, eddike, honning salt og timian. Tilsæt rosenkål, æble og valnødder. Smag til og lad det trække lidt

PASTINAK-SANDWICH

INGREDIENSER

Ca. 4 pastinaker	Sesamfrø
1 æg	Olivenolie
Ca. 100 fetaost	Timian

FREMGANGSMÅDE

1. Pastinakerne skrælles og skæres i skiver af 1 cm tykkelse og koges i ca. 5 minutter, til de er næsten møre
2. Æg piskes sammen og halvdelen blandes med fetaost og timian.
3. Smør hver anden skive med blandingen og læg hver anden skive over. Vend sandwich i resten af ægget og vend i sesamfrø.
4. Steg pastinaker på panden til de er gennemstegte og gyldne på begge sider.