

# opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Maria og Ina*



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

## Grønkål

Denne uges røde grønål kommer fra Svanholm Gods, og de skriver om grønålen:

Helt op til slutningen af middelalderen var grønål en af de mest almindelige grøntsager i Europa, og på vores breddegrader er grønålen en af de få "grønne" grøntsager, der er tilgængelige hele vinteren.

Da juletræet i 1800-tallet begyndte at blive udbredt i Danmark, var det i mange hjem ikke grantræer, der blev danset omkring, men høje ålplanter.

Grønålen kan tilberedes på mange måder. Fx den klassiske grønlangål, eller rå, som en salat med, æbler rosiner, ristede mandler og fløde. Grønål kan også anvendes i supper - fx i minestrone med bønner.

Hvis du vil bruge den rå, kan den knuges med salt for at gøre den lettere fordøjelig. Rød grønål minder smagsmæssigt meget om grøn grønål. Damp ålen let, hvis du vil bevare den røde farve.

Grønålen har høje indhold af beta-caroten, C-vitamin, K-vitamin og Calcium har uden tvivl været med til at få mange nordboer til at klare sig vinteren over. (Svanholm)

## SALAT med GRÆSKAR, PERLEBYG OG HYTTEOST

Græskar kan anvendes på et utal af måder! Her er den bagt i tern og i selskab med kogt perlebyg, sprød salat, hytteost, saftige æbler og de smukke tallerkensmækkere. Ideelt som tilbehør til aftensmaden eller til madpakken.

### Indhold:

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 kg græskar skåret i tern      | Olie (raps eller oliven) |
| 200 g kogt perlebyg             | Salat og peber           |
| 1 bundt salat (radichio/endive) | Æbleeddike               |
| 250 g hytteost                  | Honning/sukker           |
| 1 stort æble i tern             | Tallerkensmækkere        |

### Fremgangsmåde:

1. Start med at kog perlebyg efter anvisning på pakken og lad dem køle helt af.
2. Skær græskar ud i store tern, vend i olie og salt/peber, evt også chilisovs hvis du kan lide, de får lidt kant.
3. Bag græskarternene ved 200 grader og varmluft i ca. 15-20 min og lad køle helt af.
4. Skyl salat og snit æble i små tern.
5. Vend de afkølede græskar sammen med perlebyg, hytteost, salat og æble.
6. Lav en dressing af lige dele olie, æbleeddike og honning/sukker og en knivspids salt. Vend dressing i salat og pynt med tallerkensmækkere.



## BAGT GRÆSKAR med PÆRE OG FRISK GEDEOST

Dette er en af mine klassiske retter (Ina), som jeg har lavet jævnlige i 15 år.

1. Skær græskarret i skiver (ca. 1 cm). Det er ikke nødvendigt at fjerne skrællen.
2. Vend skiverne i olie + lidt chilisovs, så de lige får lidt kant, men ikke bliver brændende stærke.
3. Læg dem på en bradepande i et lag. Oven på kommes lidt salt, stykker af pære og stykker af Kirks friske gedeost.
4. Bages i ovnen ved 200 C i ca. 20 minutter til det er mørt.

## Tallerkensmækkere

Tallerkensmækkere - eller blomsterkarse - er smuk og farverig. Blomsten er orange eller gul, og bladene er flade og grønne, og begge dele kan spises. De er ideelle til at pynte salater med eller til at putte i sandwich for at give et sprødt og let bittert indslag à la karse. Eller lav pesto af dem sammen med persille

## Tilsmagning af Tomat sovs

Tomaterne kan evt bruges til en skøn tomatsovs eller suppe.

Du kan få en mere dyb og kompleks smag ved at smage til med lidt æbleeddike, som passer rigtig godt sammen med tomater. En smule sukker kan give en fin balance, og tabasco (chili) kan give lidt kant. Tamari tilføjer mere umami. Og endelig kan man evt runde af med lidt fløde eller creme fraiche (38%).

## Gartneriet Vidarslund

Tomater, salat og tallerkensmækkere kommer fra gartneriet Vidarslund, som er en del af Marjatta institutionen, der beskæftiger udviklingshæmmede i Rudolf Steiners ånd. Grøntsagerne herfra bærer Demeter-mærket, dvs. de er biodynamiske, og det betyder, at der er flere krav end til økologi. Biodynamik betyder 'livskraft', og biodynamisk jordbrug bygger på en holistisk forståelse, der bl.a. arbejder med at styrke livskræfterne i natur og landbrug. Dette sker bl.a. ved brug af nogle særlige præparater, fx udtræk af urter som røllike. Der skal desuden være husdyr på gården eller i et fast gård-samarbejde, så der kan leveres gødning, og der må ikke bruges gylle fra konventionelle gårde.

## GRÆSKARSUPPE

Græskarsuppe er nemt at lave og smager fremragende! Jeg (Maria) supplede selv suppen med kylling, syltede rødløg, ovenbagt romanesco broccoli og lidt skyr.

### Indhold:

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 kg græskar              | 2 gulerødder                 |
| 1 løg                     | 2 fed hvidløg                |
| 1 spsk frisk ingefær      | 1 spsk Garam Masala-krydderi |
| 1 liter god bouillon/fond | Salt/peber                   |
| Citronsaft                | 1 spsk olie                  |

### Fremgangsmåde:

1. Skær løg, hvidløg og græskar i tern og steg i olie i en stor gryde.
2. Snit gulerødderne ud i små stykker og steg med.
3. Tilsæt Garam Masala og lad det kort stege med inden bouillon/fond tilsættes.
4. Kog i 25-30 min indtil græskar og gulerødder er helt møre og tilsæt revet ingefær.
5. Blend det hele og smag til med salt/peber, citronsaft og ekstra ingefær eller Garam Masala.
6. Justér konsistensen med ekstra bouillon hvis suppen er for tyk.

