



Ugens skribenter er *Ina* og *Anton*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

## Om bladselleri

Bladselleri kan typisk være bitre i smagen, så de kræver tilsmagning. Den bitre smag kan dæmpes af sødt, det fede, salt og umami

Sidst vi fik bladselleri, syntes jeg (Ina), at den var ualmindelig bitter. Men jeg fik spist den med fornøjelse ved at lave den til en bladselleri-rosinpesto.

Bagt bladselleri med rosiner, som er inspireret af Camilla Plum, er også et godt bud på at spise de bitre stængler. Det kan bruges som tilbehør, fx til ost eller alle steder hvor du vil bruge chutney. Det kan spises både lunt og koldt. Det har god holdbarhed i køleskabet.

Jet er overbevist om, at bladselleri med dens bitre indholdsstoffer gør et godt stykke arbejde for at holde os sunde. Jean Carper skriver i sin bog "Mad din Mirakel Medicin" at bladselleri i asiatisk kultur har været brugt til at sænke forhøjet blodtryk, og at rotteforsøg skulle have understøttet dette.

Er bladselleri ikke lige din kop the, så husk at du kan træne dine smagsløg. Spis lidt af det, når lejlighed byder sig. Og hvis du er heldig, kan du pludselig lide det. Men kan du stadig ikke lide bladselleri efter ca. 20 forsøg, så må du nok opgive.

## BLADSELLERI PESTO

### INGREDIENSER

Bladselleriblade (undlad evt. de groveste) og evt. stængler  
Valnødder, hasselnødder eller solsikkekerner  
Mørke rosiner  
Olivenolie

### FREM GANGSMÅDE

1. Bladselleribladerne findeles i persillehækker eller andet hakkeudstyr, og stænglerne skæres evt. i meget fine stykker.
2. Nødder eller kerner kan også findeles i persillehækker eller anden hakker
3. Rosiner hakkes i mindre stykker med kniv på skærebræt. Alle ingredienser kan også kommes i en foodprocesser.
4. Det hele kommes i et glas og hældes over med olivenolie.
5. Rør rundt, tilsæt salt og smag til. Er det ballanceret? Skal der flere rosiner i? Eller syntes du lige at det vil være godt med noget ost - fx i form af frisk gedeost (gede feta) eller parmesanost.



## Bagt BLADSELLERI med ROSINER

### INGREDIENSER

1 bladselleri |  
Ca. 1 dl rosiner  
ca. 2 dl cider eller hvidvin eller ½ dl æbleeddike + 1 ½ dl vand eller æblemost  
ca. 1 spsk. rørsukker - 2 hvis du bruger eddike og vand  
Salt og peber

### FREM GANGSMÅDE

1. Selleriene skæres i stave og kommes i et ildfast fad eller ler-kotte med låg
2. Tilsæt resten af ingredienserne og læg låg eller folie over
3. Bages ved ca. 175 C til de er møre - det tager mindst ½ time.
4. Hvis stilkene stadigvæk er for bitre kan du tilsætte lidt sirup. Er det for sødt kan du tilsætte chili.

## Opskrifter i posen

Vi håber, du finder inspiration i "opskrifter og oplysning". Vi hygger os med at lave det, og vi bliver klogere ☺ Vi valgte i sin tid at opskrifterne skulle være i posen. Men der er ikke længere økonomi og ressourcer til, at det kan fortsætte hver uge. Fremover skal du derfor nogle gange ind og kigge på hjemmesiden under bjælken "opskrifter" for at finde oplysninger og opskrifter til ugens pose.

Ind imellem er der opskrifter på grøntsager, der ikke er i posen. Det kan skyldes at vi er gået i gang med at lave opskrifterne, og så ændres posen indhold pga. forskellige omstændigheder, fx. at avlerne alligevel ikke har nok af den planlagte vare. Vi beklager.

Vi kender heller ikke kvaliteten af grøntsagerne, når vi skriver opskriften, hvilket også kan være en udfordring.

## Om posens indhold og indkøb

Undrer du dig nogle gange over indholdet i ugens pose, og tænker, at den kunne nok sammensættes bedre? Indrømmet - det har jeg (Ina) også gjort - før jeg kom med i indkøbsgruppen. Men nu forstår jeg bedre ☺. Vi er underlagt nogle betingelser om, hvor og hvor meget vi skal købe, og avlernes udbud kan variere meget. Især er vintersæsonen jo en udfordring.

Det er et stort arbejde at være indkøber, og vi mangler folk. Det kan også ind imellem betyde, at vi ikke har kræfter til at arbejde med at skaffe mere interessante grøntsager. Så har du overskud og kræfter, skal du være velkommen.

## ASPARGESBROCCOLI med ØSTERSHATTE og RØD PEBERFRUGT af Anton, som studerer antropologi og er praktikanter i KBHFF

### INGREDIENSER

200-300 g aspargesbroccoli  
100 g østershatte  
½-1 rød peberfrugt i tern  
Ca. 40 smør  
Sesamfrø, salt og peber

### FREMGANGSMÅDE

1. Østershattene rives i mindre stykker og steges i ca. 20 g smør i 5 til 10 minutter til de er gyldne. Lidt peber tilsættes under vejs.
2. Østershattene tages af panden og peberfrugter steges til de er møre, og tages derefter af panden.
3. Tilsæt de sidste 20 g smør og steg aspargesbroccoli ved forholdsvis høj varme i 5-7 minutter og rør jævnlige rundt. Tilsæt salt og til sidst tilsættes sesamfrø. Sesamfrøene kan evt. ristes på en tør pande først, hvilket giver en mere markant smag
4. Anret grøntsagerne.



## OM STEGNING SF SVAMPE

Næsten alle spiselige svampe jeg har spist kan steges (Anton). Her er nogle ting, man skal være opmærksom på:

Se efter, hvor meget væske de afgiver. Hæld evt. noget af væsken fra under stegningen, hvis der kommer for meget (væsken kan evt. tilsættes senere i retten). I den forbindelse er det også vigtigt ikke at stege for store portioner ad gangen.

Tilsæt først salt sidst i processen, da salte kan betyde at væsken trænger ud af svampene.