



Ugens skribenter er *Maria og Ina*



Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj

Om portobellosvampe

Portobello er en brun champignon, der har fået lov til at vokse sig stor og moden. Den er fast i konsistensen og afgiver ikke meget væde ved tilberedningen. Du kan bruge dem, som du ellers bruger svampe, eller du kan fylde dem med forskelligt indhold.

Tomater

Tomaterne kommer fra Vidarslund, som er en biodynamisk virksomhed, der beskæftiger udviklingshæmmede mennesker

Hvis tomaterne ikke er af den aromatiske og søde slags, kan det være en god ide at tilsætte dem noget smag fx, hvis man laver suppe, sovs eller salsa. Sukker kan man tilsætte tomaterne i form af sukker, honning eller sirupper og syre i form af eddike. Æbleeddike passer vældig godt sammen med tomater. Derudover kan man forstærke tomatsmagens dybde med gode soltørrede

SVAMPECREME

Denne svampecreme kan spises til et godt stykke kød, bagte rodfrugter eller dampede grøntsager. Svampecremen fungerer både lun og kold og kan anvendes dagen efter i sandwich til madpakken eller lignende

Indhold:

250 g svampe	1 spsk. friske timianblade
1 skalotteløg i små tern	Saft af ½ citron
1 - 2 fed hvidløg i små terne	2 dl piskefløde
1 spsk. olie	Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Steg svampe, løg og hvidløg i olie til svampene er møre, og løgene er klare.
2. Tilsæt timian og fløde og lad det simre et par minutter.
3. Smag til med citronsaft, salt og peber
4. Blend til en ensartet masse



CHIPS AF PALMEKÅL

Indhold:

Palmekål	Olivenolie
----------	------------

Fremgangsmåde:

1. De grove ribber i midten fjernes fra bladene, bladene skylles og tørres i rent viskestykke.
2. Vend/kram bladene i olivenolie og kom dem på en bageplade. Drys lidt flagesalt over.
3. De bages i en ovn ved 125 C til de er sprøde. Tjek undervejs og vend dem eventuelt rundt. De må endelig ikke blive brændte. Det tager ca. 20-40 minutter. Det er vanskeligt at angive præcise tider, da ovne ikke nødvendigvis opvarmer til den temperatur, man indstiller dem til.

tomater og en smule tamari/shoyu (ikke for meget). Endelig kan den få noget styrke fra chilisovs eller andre stærke sager. Rund evt af med fløde.

Vinterportulak

Vinterportulakken er rig på C-vitamin, og den kan både spises rå og tilberedt. Den kan spises som grønt drys eller som en frisk vintersalat.

Vinterportulak kan også dampes/koges i kort tid. Et lille minut giver en fin smag og ødelægger ikke strukturen. Den kan også bruges, ligesom man bruger spinat.

Opbevaring: i køleskab i plastpose

Valg af olie

Jeg (Ina) vælger altid koldpressede olier. Olier der *ikke* er koldpressede men fx ekstraherede har undergået en hård proces med involvering af mange kemikalier som fx benzen, der er i "familie" med den benzin vi fylder på bilen, natriumhydroxid, som også bruges som afløbsrens, og endelig tilsættes en art jord. De tilsatte kemikalier fjernes igen - men alligevel! Dertil anvendes ofte høj varme, som kan ændre nogle af fedtsyrerne til skadelige stoffer. De koldpressede olier bevarer ofte smag efter den frugt/frø, de er presset af, og nogle af råvarens naturlige stoffer som vitaminer og smagsstoffer vil være bibeholdt.

Menuforslag

Dampede porrer med svampecreme, chips af palmekål, portulak med lidt gastrik og olivenolie samt bagte kartofler.

GULERØDSSUPPE MED CASHEWNØDDER

Når du koger grønsager, kan du med fordel gemme kogevandet til at lave suppe af. Det kan sagtens bruges i denne suppe. Det bidrager både med smag, vitaminer og mineraler.

Indhold:

500 g gulerødder	50-100 g cashewnødder
1 stort løg	50 g smør
1 stort æble	Peber eller cayennepeber
1 liter vand eller grønsagsvand	Salt
1 tsk. Grøntsagsbouillon-ekstrakt	

Fremgangsmåde:

1. Gulerødderne skures rene og skæres i mindre stykker. Skrællen kan sagtens blive på, da der sidder sunde stoffer i skrællen. Løg og æble skæres ligeledes i mindre stykker
2. Cashewnødderne sautes i en gryde i smørret, til de er gyldenbrune og tages op med en hulske.
3. Gulerødder og løg svitses i gryden i ca. 5 minutter.
4. Æbler, vand eller grønsagsvand, bouillonekstrakt og 1/3 af de ristede cashewnødder tilsættes, og suppen småkoges under låg i 30 minutter
5. Suppen pureres med en stavblender og smages til med salt og peber eller cayennepeber.
6. De resterende cashewnødder kommes oven på suppen.



TØRREDE ÆBLERINGERE

Det er nemt at lave sin egne sunde "æblevingummi".

1. Med en kernehusdstikker fjernes kernehuset.
2. Æblerne skæres i skiver på ca. ½ til 1 cm. Derefter sættes de på en bambuspind eller anden bind.
3. De anbringes nu over radiatoren ved at anbringe pinden på noget, så æblerne svæver over radiatoren. Jeg bruger 2 halve mursten.
4. Når de er tørre, anbringes de i en kagedåse, hvor de sagtens kan holde sig, til det bliver sommer igen ☺

