



## opskrifter & oplysning

Ugens skribent er *Ina*

### *Om ramsløg*

Vores ramsløg får vi fra Carsten og Neel fra Grønholtgaard. Gården ligger på Glænø på Sydsjælland, og de plukker ramsløggen i den skov, der støder op til deres marker. Det er altså "vilde" urter!

Ramsløg har en karakteristisk duft af hvidløg og kan bruges til at lave fx pesto (se opskrift), og de kan fx tilsættes i supper, gryderetter og wok.

Du kan også tørre bladene og efterfølgende bruge dem som krydderi. En anden mulighed er at blende de tørrede blade med salt, og vupti så har du ramsløgssalt. Endelig kan de også frys.

### *Om kålskud*

Foråret betyder at kålen, som er en toårig plante, begynder at skyde og gøre klar til at gå i blomst og sætte frø.

Ugens kålskud kommer fra Grønholtgaard og er fra rødkål. Det er stænglen, som bærer blomsterne, der plukkes. Den er i starten helt sprød, men senere, når de gule blomster springer ud, bliver stænglen længere men også mere træagtig.

Kålskuddene kan spises friske, som snacks, eller skæres i 1 cm stykker og kommes i den friske salat. De kan også blanches i smør eller olie.

## RAMSLØGSPESTO

*Pesto består traditionelt af frisk basilikum, olivenolie, parmesanost, pinjekerner, hvidløg og salt. Men de enkelte elementer kan udskiftes med andre, der har samme karakter. Fx bruger jeg ofte Kirks gedeost i saltlage i stedet for parmesan. Hvis man synes at pestoen er lidt for bitter, kan man tilsætte lidt sirup eller gastrisk.*

### INGREDIENSER

|                                                    |                    |
|----------------------------------------------------|--------------------|
| Ca. 100 g ramsløgblade                             | 1½ dl hasselnødder |
| 2-3 dl olie                                        | Salt               |
| Ca. 1½ dl reven ost, parmesan el. gedeost fra Kirk |                    |

### FREM GANGSMÅDE

1. Rist evt. nødderne på en tør pande, til de har fået lidt farve.
2. Kom nødder, olie og ramsløg i en blender.
3. Hæld puréen i en skål og tilsæt reven ost og smag til med salt og evt. sirup eller gastrisk



## SOLSKINSBEDER

*De gule beder kan tilberedes og krydres på mange måder. Her koges de helt enkelt og krydres med citron. De smager også dejligt med frisk ingefær. De kogte gule beder kan holde sig flere dage i køleskabet. Lad dem beholde skrællen på og skræl dem, når du skal bruge dem.*

### INGREDIENSER

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Gule beder                    | Citronskal + saft |
| Evt. koldpresset solsikkeolie | Flagesalt         |

### FREM GANGSMÅDE

1. De gule beder skylles og koges med skræl i vand tilsat salt. Tag dem op, efterhånden som de er møre.
2. Når bederne er afkølede, fjernes skrællen og de skæres i mindre stykker fx skiver, "pommes frites" eller den facon du kan lide.
3. Citronskal rives fint og blandes i bederne sammen med citronsaft, til det har en passende balanceret smag.
4. Tilsæt evt. lidt flagesalt og lidt koldpresset solsikkeolie.

