05. DECEMBER – UGE 49, 2018

# opskrifter & oplysning

*Ugens skribenter er Ina*

*Foto: Mia Kristensen – Layout: Nanna Høj*

## Kejserhat

Kejserhat er en fast, eksklusiv og kødfuld spisevamp, der er i familie med østershatte.

Den svinder meget lidt under tilberedningen, modsat mange andre svampe.

Den er velegnet til at sautere, stege og grille. Skær den fx i skiver og steg den i en blanding af olie og smør. Du kan også skære den i skiver og bruge den som lasagneplader. Endnu en mulighed er at spises kejserhatte rå som carpaccio med olie, citronsaft og parmesan.

Svampene opbevares i køleskab.

## Ny opskriftsbog

I KBHFF-afdelingen Østerbro har fire medlemmer skrevet en kogebog med titlen "Fra jord til bord i fællesskab", og her er omdrejningspunktet grøntsager fra KBHFF. Den udkommer den 7. december.

## ROSMARIN-LØG-ÆBLE-KOMPOT

*En dejlig efterårskompot, som fx passer rigtig godt til lam. Men den kan også bare spises med rugbrød.*

***INGREDIENSER***

Kviste af frisk rosmarin
Ca. 300 g æbler (2 stk.)
Olie, fx olivenolie
Ca. 300 g skalotteløg
Salt

***FREMGANGSMÅDE***

1. Riv rosmarinnålene af stilkene ved at tage fat for oven og trække nedefter.
2. Kom olivenolie på pande og bred rosmarinenålene ud, så de ligger i et lag. Steg dem ved svag varme til de er sprøde, men de må endelig ikke blive brændte. Tak rosmarinnålene af panden og kom dem på en tallerken.
3. Skalotteløg skæres i både, sauteres i nogle minutter i resten af olien fra rosmarinen, og der tilsættes eventuelt lidt mere olie.
4. Æblerne skæres i tynde både og tilsættes. Der røres rundt, og kommes låg på, og det steger ved svag varme. Rør i det ind i mellem, og når det er mørt smages til med salt.
5. Pynt kompotten med masser af rosmarinnåle. Deres bitterhed og sprødhed passer rigtig fint til den søde kompot.

## RÅKOST SALAT AF ROSENKÅL ELLER RØDKÅL

*De små rosenkål kan laves til en skøn salat. Og det sammen kan rødkålen*

***INGREDIENSER***

Rosenkål/rødkål
Gastrik (se næste side)
Ristede nøddekerner eller valnødder
Æbler, skåret i tynde både
Olie, fx olivenolie
Flagesalt

***FREMGANGSMÅDE***

1. De yderste blade fjernes fra rosenkål. De små kål skæres i meget tynde skiver. Du kan også vælge at lade nogle af de fine yderste blade være hele. Bruger du rødkål snittes den fint.
2. Æblerne skære i meget tynde både
3. Nøddekernerne ristes let
4. Bland en dressing af olie og gastrik, og tilsæt ekstra eddike, hvis du syntes den er for sød
   Det hele blades, og smages til med salt, og evt. ristet rosmarin

*Vend mig* →

## Smags-match med rosmarin

Rosmarin smager godt sammen med rigtig mange fødevare, fx:

- Fisk, kylling, lam, svin og oksekød
  Æg og æggeretter
- Bælgfrugter
- Brød (fx focaccia), pizza, pasta, ris og kager
- Kartofler, kål, gulerødder og selleri
- Æble, pære, abrikoser og honning

En af tilberedningsmåderne er at riste den som angivet i æblekompot.

## Om Rosmarin

Den engelske urtekyndige Lesley Bremness skriver i bogen "Krydderplanter," at rosmarin har ry for at styrke hukommelsen. Derudover menes den at have antiseptiske virkninger. Før i tiden har man brændt rosmarinkviste af i de syges værelser for at rense luften, og i pesttider har man båret rosmarinkviste på sig for at beskytte sig.

Den franske urtekyndige Maurice Mességué benytter rosmarin til behandling af gigt og skriver desuden, at det siges, at den fremmer kønsdriften. Så doser med omtanke ☺

Har du ikke lige mulighed for at bruge den friske rosmarin nu, kan du gemme den på flere måder. Den kan tørres ved at hænge den op et tørt og skyggefuldt sted eller brede den ud i en kurv. Du kan også komme den i både olie, vin, snaps og eddike og på den måde få glæde af den på forskellige måder. Endelig kan du tilberede te af den. Bland den evt. med andre urter, da den er kraftig i smagen.

## 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 — Citronsaft + skal
Evt. koldpresset solsikkeolie

***FREMGANGSMÅDE***

1. De gule beder skylles og koges med skræl i vand tilsat salt. Tag dem op efterhånden som de er møre. Det kan vare fra ½ til 1 time.
2. Når bederne er afkølede, fjerner du skrællen og skærer dem i mindre stykker – skiver, firkanter 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, hvis der ikke er så meget fedt i måltidet. Det smager fint, og så får vi også gavn af de fedtopløselige vitaminer mm. Bliver der noget tilbage, smager det også dejligt dagen efter.

## GASTRIK

*Gastrik består kun af eddike og sukker og er fantastisk til salatdressinger og til at smage gryderetter, supper og sovse til med.*
*Smagen påvirkes af den eddike man bruger, og det kan være fint at have flere forskellige gastrik lavet på forskellige slags eddiker. Æbleeddike syntes jeg er god til det nordiske køkken.*

***INGREDIENSER***

1 dl sukker — 1½ dl æbleeddike

***FREMGANGSMÅDE***

1. Smelt sukkeret til det er lysebrunt. Det må endelig ikke blive mørke brunt eller branket. Jeg vælger at gøre det ved forholdsvis høj varme, og røre med en spisepind hele tiden.
2. Hæld eddike i – pas på det sprutter og sprøjter, og sukkeret stivner. Nu behøver du ikke røre mere, men skal bare vente til sukkeret er opløst, og der ca. er 2/3 tilbage.
3. Opbevar i glas eller krukker. Holdbarheden er meget lang, hvis det ikke tørrer for meget ind eller aromaen forsvinder.