

Madliv  
København



**Opskrifter**

**Fagligt forum**

**August 2022**



# Smagen af verdenskøkkenerne – ristning af hele krydderier

Krydderier har været en indbringende forretning, som arabiske købmænd blev rige af i flere tusind år. Senere tog opdagelsesrejsende også ud på jagt efter krydderier, da nogle af dem var mere værdifulde end guld.

Verden rundt smager mad meget forskelligt. Her spiller krydderierne en væsentlig rolle og har afgørende betydning for de smagsnuancer, der kendetegner de lokale køkkener.

I køkkenerne i fx Indien, Mellemøsten, Asien, Sydamerika og Nordafrika er man ikke bange for at bruge en bred vifte af krydderier, hvilket gør retterne meget karakteristiske for netop deres land eller verdensdel.

Krydderier er frø, bark og nødder, og de indeholder en stor mængde aromastoffer.

Vi oplever dem ikke kun gennem smag, men også gennem duft, som er vores stærkeste sans.

Smags- og kombinationsmuligheder er uendelige, men vi holder os ofte til de smagssammensætninger, vi kender og er trygge ved at beherske i køkkenet.

## Krydderier og grønt

I et klimavenligt køkken, fjerner vi ofte noget af kødet. Og når vi gør det, er det vigtigt at sørge for at erstatte den smag, vi tager ud med noget, der stimulerer ganen. Her er krydderier en god og billig løsning, fordi der skal små mængder til for markant at ændre smagsudtrykket i en ret.

Krydderierne skaber varme, overraskelser og fyrværkeri i maden.

## Håndtering af krydderier

Brug altid hele krydderier, rist dem på en tør pande og knus dem efterfølgende. Det tager 1-2 minutter ved middel varme. Pas på ikke at brænde dem. Nøjagtigt som kaffe, har de den bedste smag, når de er nyristede og nymalede (og i øvrigt forholdsvis nyhøstede). De krydderier, som allerede er stødt, når man køber dem, er desværre ofte af ældre dato og har været stødt længe (op til flere år). De gode aromastofferne er dampet af, og man må derfor bruge langt større mængder i madlavningen for at få det til at smage. Og så kan det blive dyrt at bruge krydderier. Brug en morter, en lille elektrisk kaffemølle kun til krydderier eller din blender ved større mængder til at findele krydderierne.

Hele krydderier skal knuses, før man får adgang til de gode aromastoffer. Når de er knust, frigiver de ti gange så meget smag og langt flere smagsnuancer. Jo finere du knuser dine krydderier, jo hurtigere afgiver de smag ved kogning.

Opbevar knuste krydderier tørt, mørkt og ikke varmt, så holder de smagen længst.

### **Dosering af krydderier**

Krydderier har en eksplosiv smag, og man behøver ikke så meget, hvis man håndterer dem korrekt og rister dem af inden kogning for at frigive aromastofferne.

Husk at smagen udvikler sig i gryderetterne, mens de koger, de bliver dybere og mere sammenhængende i smagen. Samtidig er tid lig med smag. Krydderierne udvikler sig i gryderetter, syltevarer, marinader, dressinger og drikke hen over tid. De bliver bedre og bedre i dagene efter.

Brug måleskeer, når du doserer mængden, så du ved, hvad du gør, og så du kan gøre det anderledes næste gang, hvis du enten over- eller underkrydrer maden.

Kommer du for meget i, bliver maden stærk og bitter. Kommer du for lidt i, er retten karakterløs, men du kan stadig nå at tilsætte ekstra krydderi, når du smager til.

### **Stærke krydderier**

De stærke krydderier som chili, peber, sennep, ingefær, peberrod og wasabi, får munden til at vågne.

Stærkheden er ikke en smag i sig selv, men nærmere en smertefølelse i kroppen, en nervepåvirkning, der giver en smertebesked til hjernen. Det er en vigtig del af sanseoplevelsen, også for børn, men vil som regel skulle være afdæmpet.



# Klassisk karry

## Fra Storbritannien

Karry er den mest udbredte krydderiblanding i Danmark, men blev importeret af briterne fra Indien og fremstillet som en standardiseret version af de indiske Masalaer. Den bruges flittigt til kylling, farsretter og til sild.

### Ingredienser

1 spsk. korianderfrø  
0,5 spsk. spidskommenfrø  
0,5 spsk. hel sort peber  
1 tsk. nelliker  
0,5 spsk. bukkehornsfrø  
0,5 spsk. sennepsfrø  
4 stk. kardemommekapsler  
4 stk. allehåndeblær  
1/2 stang kanel  
4 stk. laurbærblade  
1 spsk. havsalt  
(evt. 1 tsk. chiliflager)

*Tilsættes først efter ristningen:*

1 tsk. revet muskatnød  
1 spsk. gurkemejepulver  
1 tsk. stødt ingefærrod

### Sådan gør du

Rist de hele krydderier på en tør pande ved middel varme i ca. 30 sekunder - 1 minut indtil det begynder at dufte. Kværn krydderierne sammen med saltet i en kaffemølle eller brug en blender og bland derefter muskatnød, gurkemeje og ingefær i. Afhængig af hvor meget power, man ønsker, kan krydderblandingen laves med eller uden chili.

# Curry pasta

## Fra Asien

I asiatiske retter, typisk med kokosmælk, bruges en blanding af tørre og friske krydderier, som blendes til en våd karrypasta, der er frisk og aromatisk. Lav din egen karrypasta og brug den i stedet for de færdigkøbte karrypastaer, der oftest er for stærke og ikke har samme smag af friske krydderier. Anvend den i gryderetter, en sauce eller supper med kokos-karry, eller mariner fisk eller flerkræ i den aromatiske pasta, sammen med saften fra citrusfrugter.

### Ingredienser

1 spsk. spidskommenfrø

1 spsk. korianderfrø

10 stk. sorte peberkorn

5 cm frisk ingefær, i tynde skiver

1 stk. citrongræs, i tynde skiver

5 cm frisk gurkemeje, i tynde skiver

8 stk. limeblade, skåret groft

6 fed hvidløg

2 stk. løg, i grove tern

(2 stk. røde chilier, kan tilsættes, hvis curryen skal være stærk)

1/4 dl fiskesauce

1/2 dl soja sauce

Vand

### Sådan gør du

Rist spidskommenfrø, koriander og peberkorn på en tør pande i ca. 1 minut, indtil de begynder at dufte.

Kværn krydderierne i en kaffemølle eller brug en blender

Blend resten af ingredienserne og de malede tørre krydderier i en blender, til en glat og fin pasta, tilsæt evt. lidt vand, hvis massen ikke kan køre på blenderen. Brug den straks, opbevar den på køl i en uge eller frys den ned til senere brug.

# Garam Masala

## "Royal", fra Indien

Denne krydderiblanding kaldes kongen ("Royal") af indiske krydderiblandinger. Den bruges i alle slags retter og er fænomenal i indiske gryderetter, eller du kan bruge den, som du ville bruge en karry.

Anvend den til "tør"marinering af kød og grøntsager inden tilberedning i olie, i salatdressinger sammen med olie-eddike eller med yoghurt.

### Ingredienser

(1/2 tsk. chiliflager)

2 spsk. sesamfrø

1 spsk. hele sorte peberkorn

0,5 spsk. hele nelliker

1 stang kanel, brækket i mindre stykker

10 stk. grønne kardemomme kapsler

1,5 spsk. spidskommenfrø

1 spsk. fennikelfrø

3,5 spsk. hele korianderfrø

### Sådan gør du

Rist alle krydderierne og sesam på en tør pande ved middel varme i ca. 1 minut indtil det begynder at dufte. Knus krydderierne i en kaffemølle eller brug en blender med sesammen.

Krydderblandingen kan laves med eller uden chili, for mere power.

# Dukkah

## Fra Nordafrika, oprindeligt Egypten

Blandingen består af groft knuste krydderier med sesamfrø og nødder, som giver en sprød og mildere smag. Dukkah betyder "at støde/banke", fordi krydderier, frø og nødder stødes sammen i en morter.

Brug det på stegte eller bagte grøntsager. Drys det på fisk eller kylling, inden det tilberedes, evt. som en slags panering. Anvend det på salater, bag det på daggammelt brød som krydrede croutoner, eller drys det på brød sammen med olivenolie, efter det er bagt i ovnen.

### Ingredienser

2 spsk. sesamfrø

1 spsk. hele korianderfrø

1 spsk. hele spidskommen

1 tsk. hele sorte peberkorn

40 g hasselnødder, ristede (eller en anden nød eller frø som solsikke eller græskærkerne)

### Sådan gør du

Rist hasselnødderne i ovnen til de er gyldne, hak dem groft. Rist sesam på en tør pande til de dufter ristet, og knus dem groft i en kaffemølle eller brug en blender. Rist sort peber, korianderfrø og spidskommen på en tør pande ca. 1 minut, indtil det begynder at dufte. Knus dem til pulver på en kaffemølle og bland alle ingredienserne sammen.

# Za'atar

## Fra Mellemosten

Za'atar er en mild, nøddeagtig og syrlig krydderblanding. Den er fantastisk, som den bruges traditionelt, blandet med olivenolie og salt og fordelt ovenpå brød, inden det bages, eller drysset ovenpå fladbrød.

Brug den også ovenpå ristede grøntsager, i en yoghurt dressing, eller som tørmarinering af rå grøntsag i en salat, hvor den syrlige sumak tilfører syre som i en vinaigrette.

### Ingredienser

6 spsk. sesamfrø

2 spsk. tørret timian

1 spsk. sumak

### Sådan gør du

Rist sesamfrø gyldne på en tør pande ved middel varme, indtil det begynder at dufte ristet. Lad det køle ned og bland med timian og sumak.



# Five spice

Fra Kina, Asien

Brug krydderiet i en sur-sød kombination til marinering af kød og grøntsager, hvor den både kan tilsættes før tilberedning eller marinering efter grøntsagerne er linstegt eller langtidsbagt i ovnen. Den er især velegnet i kombination med soya, brun farin, citrussaft, ingefær og/eller citrongræs. Brug den på kød og grøntsager, i retter med korn, ris eller nudler.

## Ingredienser

6 stk. hele stjerneanis

2 stk. kanel stang, brækket i mindre stykker

1 1/2 spsk. hele fennikelfrø

1 spsk. hele nelliker

1 spsk. szechuan peberkorn

Rist alle ingredienserne i ca. 1 minut på en tør pande ved middel varme. Køl let ned og kværn krydderierne til pulver i en kaffemølle eller brug en blender.

# Ras el hanout

## Fra Marokko

Her er en forenklet udgave af denne nordafrikanske krydderiblanding. Den bruges flittigt i gryderetter med bælgfrugter, supper og i krydrede kødboller som "kofta/kefta". Denne forenklede version er ikke så kraftig i smagen og bruges mest til lammeretter, som med fordel kan erstattes med kalkunoverlår. Tilsæt evt. kardemomme, nellike og koriander, hvis krydderiblandingen skal være mere kompleks.

### Ingredienser

2,5 stk. kanelstænger, brækket i mindre stykker

1/2 spsk. kardemommekapsler

1 spsk. hele sorte peberkorn

1,5 spsk. spidskommen

1,5 spsk. korianderfrø

(Evt. 1,5 spsk. Tørrede rosenknopper)

*Tilsættes først efter ristningen:*

1 spsk, stødt tørret ingefærrod

2 spsk. gurkemeje pulver

1 tsk. revet muskatnød

### Sådan gør du

Rist kanelstænger, kardemomme, peberkorn, spidskommen og korianderfrø (evt. Rosenknopper) på en tør pande i ca. 1 minut, ved middel varme, indtil det dufter. Lad det køle ned og kværn alle ingredienserne til pulver på en kaffemølle eller brug en blender.

Bland til sidst med ingefær, gurkemeje og muskatnød. Opbevar det mørkt, tørt og køligt.

# Grillet broccoli med dukkah

5 personer

## Ingredienser

500 g broccoli, i store buketter med hele stokken på

(eller anden valgfri kål eller grøntsag)

Olivenolie til stegning

1 fed hvidløg, revet

2 spsk. olivenolie

1/2 stk. citron, saften

Dukkah-krydderi

## Sådan gør du

Skær skrællen af den nederste del af broccolistokken, så den seje skræl skæres væk. Snit

broccolien i store buketter og husk at bruge resten af stokken, der smager dejligt.

Rist dem hårdt af på en pande ved middelhøj varme, eller bag dem i en forvarmet ovn vendt med lidt olie og salt, ved 225° C i 6-10 minutter. Broccolien skal grilles let og stadig have bid i midten.

Vend broccolien med en marinade af hvidløg, lidt olivenolie og citronsaft og drys med dukkah på toppen. Server evt. med yoghurt dressing.

# Bagte grøntsager med Dukkah

Snack til 5 personer

## Ingredienser

*Bagte grøntsager*

400 g kartofler med skræl, store stykker

400 g rodfrugter

Lidt rapsolie

Salt og peber

3 spsk olivenolie

1 fed hvidløg, revet

2 spsk. Dukkah-krydderi

## Sådan gør du

Vend grøntsagerne med lidt rapsolie og salt og rist dem i ovnen ved 220 C i 18-20 minutter, indtil de er gyldne og møre.

Bland olivenolie og hvidløg sammen og mariner de bagte grøntsager i hvidløgsolien.

## Ingredienser

*Yoghurtdressing*

1 dl sødmælks yoghurt 3,5 %

2 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

Lidt Salt

## Sådan gør du

Pisk alle ingredienser sammen og smag til med salt. Server som dressing ovenpå de stegte grøntsager og drys til sidst med dukkah på toppen.

# Salte arme riddere - French Toast

Ca. 8 personer

## Ingredienser

8-10 skiver daggammelt brød ca. 1 cm tykke

3 stk. æg

1,5 dl letmælk eller havremælk

1-2 tsk. krydderblanding (alle kan bruges: Ras el Hanout, karry, Garam Marsala, Five spice)

2 fed hvidløg, revet

Salt og peber

Rapsolie til stegning

## Sådan gør du

Pisk æg, mælk, krydderier og hvidløg sammen og smag til med salt og peber. Vend brødene i massen, så de suger den til sig og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys med rapsolie og steg dem i en forvarmet ovn ved 225° C i 7-10 minutter, indtil overfladen er gylden.

Eller gør som med klassiske arme riddere - steg dem i olie på panden på begge sider, indtil de er gyldne.

# Trofæer fra marken med grøntsagsbearnaise

## Grøntsags 'stege' (hel-bagte grøntsager - 175° C i ovnen):

Bag grøntsagerne i en gastrobakke med bagepapir i ovnen, til de er gyldne og møre, når du stikker i dem. Inden servering marineres de efterfølgende i en af marinaderne i opskriften.

## Sådan gør du

- **Knoldselleri** – 60-90 min. (skær skrællen af med en kniv eller behold den på, hvis der ikke er folder med jord nogen steder), gnid med olie, drys med salt og peber evt. andet krydderi
- **Blomkål** – 45-60 min. (lad stilke og alt sidde på det hele hoved, drys med olie og fordel det på overfladen, drys med salt og peber)
- **Spidskål**– 30-45 min. (lad de yderste blade sidde på stilke og alt sidde på, gnid med olie, drys med salt, peber)

Prøv også:

- **Broccoli** – 30-45 min (flæk hele hovedet med stok, pensl med olie, drys med salt, peber, evt. andet krydderi)
- **Hokkaido, butternut squash** – 30-45 min (flæk græskarret, behold skrællen på, grav kernerne ud med en ske, pensl med olie, drys med salt, peber, evt. andet krydderi)

# Grøntsagsbearnaise

(til 10 personer, kan også laves med andre slags rodfrugter eks: knoldselleri, gulerod, jordskok)

Denne sauce kan serveres varm, straks efter den er blendet, så lav den gerne lige inden servering.

Sørg derfor for at have alle dine ingredienser klar og målt af, når du skal til at blende saucen. Du kan også holde den lun i en bøtte med låg på.

Da bearnaisesaucen er tyknet med grøntsagspuré, holder den sig tyk og cremet, selvom den bliver kold, så brug den også som kold dip til deller, grøntsager eller spread til brød.

Ca. 10 personer

## Ingredienser

400 g rodfrugt i store grove stykker

1 dl pasteuriserede æggeblommer

4 spsk. æbleeddike/ 50 g

1 ½ tsk. salt

150 g smør, smeltet

100g rapsolie

1 håndfuld estragon, hakket

Citronsaft

## Sådan gør du

Skræl kålrabien, skær den i store stykker og sæt den over i letsaltet vand og lad den koge mør, ca. 15 minutter.

Smelt smørret i en lille gryde ved laveste varme uden at røre rundt. Lad det ikke koge, men sluk for varmen, når det er smeltet, og lad det køle lidt ned.

Sigt vandet fra kålrabien, lad det køle af i 2-5 minutter, så den ikke længere er kogende.

Kom æggeblommer, salt og æbleeddike i en blender, tilsæt de varme stykker kålrabi og blend det til puré, samtidig med at varmen får æggeblommerne til at tykne.

Tilsæt det lune smør i en tynd stråle, mens du blender, suppler med olie og blend saucen igennem, så den er tyk og cremet.

Til sidst vendes hakket estragon i saucen, og den smages til med salt og evt. ekstra citronsaft.