

# KBH mad

Nyhedsbrev  
Sommer 2024



**Her kommer sommernyhedsbrevet fyldt med opskrifter, der smager særligt godt de næste måneder, hvor de danske grøntsager, frugter og bær er på sit højeste. Vi stiller skarpt på tomaten som dronningen af sensommeren og kartoffelen, som den alsidige knold, der med koldt smør og lidt salt siger dansk sommer mere end noget andet.**

Engang var det den danske årstid, der bestemte udvalget af frugt og grønt, og det var utænkeligt, at man kunne få asparges i september og jordbær i januar. Sådan er det ikke længere. I dag kan man få alle slags frugter og grøntsager hele året rundt, fordi vi får mange af vores fødevarer fra Sydeuropa eller Sydamerika. Det kan gøre det svært at gennemskue, hvornår de enkelte råvarer er i højsæson.

Alligevel er der en stor smagsmæssig forskel på en dansk frilandstomat i august og en spansk drivhustomat i februar. Men udover smagen giver det også en naturlig variation i måltiderne og noget at glæde sig til, når vi lader råvaresæsonerne bestemme, hvad vi spiser.

I et land som Danmark, hvor tilgængeligheden af råvarer varierer så meget hen over året, er vores måltider tæt knyttet til sæsonerne. Efter en vinter, hvor knolde, kål og svampe har været de primære gevekster i haven, kan vi næsten ikke vente til de første nye kartofler, jordbær og friske urter kommer. Nu får vi lyst til lettere, lysere, friskere retter. Og når vi hen i august, står høsten på sit højeste og giver tomater, courgetter, majs og søde bær fra sig i et væk.

Den danske sommer er værd at vente på. Intet smager så dejligt som danske sommergrøntsager, og selvom vi forfalder til at snige et spansk broccoli ind i køkkenet i oktober eller æbler fra Peru i december, så kan ingen være i tvivl om, at de allerførste, danske frilandsgroenstager er i en klasse for sig.

## De bedste hilsner

Københavns Kommune  
og Meyers Madhus

**Har du kolleger, der endnu ikke modtager nyhedsbrevet, så giv dem et tip [her](#)**

# Fire udvalgte sommeropskrifter

---



## Fish fingers med persille-pankopanering

med cremede kartofler, blomkål i fad og linsyltet agurkesalat med blomkål

Her er der tale om en gylden og frisk-paneret fiskeservering, i den velkendte, fingernemme form, der får yderligere friskhed, når du rører persille i pankopaneringen.

[Find opskriften her](#)



## Spaghetti

med kyllingkødsauce, tomat, timian og rosmarin

Vi har skiftet oksen ud med den mere klimavenlige kylling i denne kødsauce. Der er stadig rigelig smag og umami at hente, og særligt baconen giver en fyldighed med sin røgsmag.

[Find opskriften her](#)



## Pitabrød med ærte-fetafritter

med mynte, oregano-hvidløgsdressing og sommergrønt

De grønne ærtefritter kan både udgøre et let sommermåltid i pitabrødet eller serveres som en "delle" til nye kartofler og ellers som tilbehør.

[Find opskrifter her](#)



## Tacos med pulled kylling

og glaserede kikærter med saltet kål og tomatsalsa

Tacos er en klassiker i det mexicanske køkken, hvor en rullet og foldet majs-tortilla fyldes med sprødt og spicy fyld.

[Find opskriften her](#)

# Sæsonens råvarer



SOMMER

## Juni

### GRØNT-SAGER

Nye kartofler  
Nye løg  
Spæde gulerødder  
Grønne asparges  
Hvide asparges  
Ærter  
Ærteskud  
Spinat  
Spidskål  
Majroe  
Agurk  
Bladselleri  
Glaskål  
Fennikel  
Blomkål  
Sommerporre  
Pak choi  
Friséesalat  
Hjertesalat  
Rucola

Løvstikke  
Brøndkarse

### FRUGT

Æble  
Rabarber  
Jordbær  
Hindbær  
Melon

### FISK

Sild  
Makrel  
Rødspætte  
Kulmule  
Kuller  
Havkat

## Juli

### GRØNT-SAGER

Sommerkål  
Pak choi  
Løvstikke  
Basilikum  
Brøndkarse

### FRUGT

Kirsebær  
Jordbær  
Hindbær  
Solbær  
Ribs  
Stikkelsbær  
Blåbær  
Melon  
Fersken  
Nektarin

### FISK

Kulmule  
Rødspætte  
Makrel  
Blæksprutte  
Sommerporre

## August

### GRØNT-SAGER

Løvstikke  
Basilikum

### FRUGT

Æble  
Rabarber  
Blomme  
Blåbær  
Hindbær  
Solbær  
Brombær  
Ribs  
Stikkelsbær  
Melon  
Fersken  
Nektarin  
Abrikos

### FISK

Makrel  
Rødspætte  
Skrubbe  
Kulmule  
Havtaske

## 5 gode grunde til at spise efter sæsonen

1. Det giver variation i måltiderne året igennem, så naturens gang viser sig på tallerkenen.
2. Råvarerne smager af mere, og de er flottere og mere saftige.
3. Du får friske råvarer, der er høstet, mens de er modne, og derfor rige på næringsstoffer.
4. Du minimerer klimaaftrykket fra transport.
5. Der kan være penge at spare i højsæsonen for en råvare.



Råvaretema:

# Kartofler

---

**Om vinteren er den en alsidig knold, der skaber variation og velsmag, når den steges, bages, moses, ristes og friteres. Men det er om sommeren, vi for alvor nyder kartoflen som den vidunderlige spise, den er. Her er skrællen tynd og porøs og kan tit fjernes med fingrene. Kartoflen er mindre melet, mere sød og smager af mere.**

De nye kartofler har en særligt fast konsistens, og det er ikke på grund af sorten, men fordi den tidlige høst af kartoflerne gør, at de indeholder mindre stivelse og væske end de kartofler, vi spiser resten af året.

## **De næringsrige knolde**

Kartofler har en stor næringsværdi og indeholder betydelige mængder af kostfi-

bre, vitaminer og mineraler. Faktisk dækker 100 gram kartofler 20 % af det daglige behov for C-vitamin.

## **Sorternes alsidighed**

Det er desværre sjældent, at vi kan læse om kartoflens sort, når vi køber dem. Men nogle sorter og typer egner sig bedre til at blive kogt end andre. Aspargeskartoflen er f.eks. en eminent kogekartoffel med masser af smag, og bagekartoflen er fremragende til mos, men er også et godt valg, når der skal laves pomfritter.

## **Kartoflens indtog i Danmark**

Der er stor usikkerhed om, hvornår kartoflen kom til Danmark. Ofte nævnes 1709, hvor danske lejesoldater bragte den hjem fra Irland, men mest sandsynligt er det nok, at det er de franske huguenotter, der bosatte sig i Fredericia omkring 1720, der bragte den til Danmark.

---

---

Kartoffeldyrkningen i Danmark kom rigtigt i gang med "kartoffeltyskerne", som Kong Frederik den 5. hentede til landet i 1700-tallet for at få heden opdyrket. Og siden har den jo som bekendt spredt sig til hele landet og er blevet folkeeje i det danske køkken.

## Umami

Kartofflen indeholder aminosyren glutaminsyre, som ved tilberedning er en kilde til umami – den femte grundsmag. Kartofflen er altså en god råvare at bruge i retter med mindre kød, som ellers er vores vanlige kilde til umami.

### Vidste du at...

kartofler opbevares bedst på et køligt, mørkt sted uden for køleskabet ved omkring 5-8 grader. Du kan også bruge køleskabet, men ved den lave temperatur sker en omdannelse af noget af kartoflernes stivelse til sukker. Det gør, at kartoflerne branker lettere ved stegning.

# Tre kartoffelklassikere

---

## Hvid kartoffelpizza

med løgkompot og friteret rosmarin

[Find den her](#)



## Latkes med søde kartofler

serveret med torskerognscreme med hytteost, kartoffel og rødløg

[Find den her](#)



## Kalkunfrikassé

med asparges, edamamebønner og nye kartofler med løvstikke

[Find den her](#)





### **Tomat er gode venner med mejeriprodukterne**

Tomater og ost har det særligt godt med hinanden; eller bare tomater og mejeriprodukter generelt. Tænk på søde tomater til fetaen i den græske salat, creme fraiche på vinterens tomatsuppe eller mozzarellaen mod den tomatiserede pizzabund.

Råvaretema:

# Tomater

**I sensommeren, hvor de danske frilandstomater høstes, er smagsoplevelsen noget helt for sig selv. Tomaten findes i alverdens former og farver og danner basis i et væld af retter fra saucen til lasagne og til den smagfulde suppe, gazpacho. Har du for mange tomater, kan du henkoge dem og fylde dem på patentglas; de kan holde sig langt ind i vinteren og er et godt bekendtskab, når sommeren føles langt væk.**

Dåsetomater er et udmærket alternativ, hvis du ikke kan få friske frilandstomater. Ofte er tomaterne på dåse høstet, når modningen er bedst. Det gør dem til et langt mere smagfuldt valg, end blege friske tomater. Man skal blot huske at koge dåsetomaterne godt igennem, for at få alt smagen ud af dem. Skal der laves

en tomatsauce, eller andet der skal simre, er dåsetomater oplagte og giver en god smag og dybde – og vil især i de kolde måneder ofte være det bedste valg.

### **Friland eller drivhus?**

Danske frilandstomater kan være svære at få fat på. Når de ikke er til at få fingre i, er modne frilandstomater fra Syd-europa et bedre valg end drivhustomater. Drivhustomater udleder nemlig op til omkring otte gange mere CO<sub>2</sub> end frilandstomater.

### **Store og små, aflange og runde tomater**

Botanisk set er tomaten en frugt, men den betragtes og anvendes kulinarisk som en grøntsag. Der findes mange forskellige sorter af den røde og saftige råvare, som alle varierer i både form, farve og smag.

## Umamibomber

Tomaten er en regulær umamibombe, hvis man gør det rigtige ved den. Særligt modne tomater har et højt indhold af glutaminsyre, der fremkalder umami, men der findes også umami i tomatpure, ketchup og soltørrede tomater.

Det er også tomaternes umami, der gør, at de fungerer så godt i vores simreretter og i bolognesen. Du kan også prøve at langtidsbage tomater og servere dem

på pålægsdage eller som lunt tilbehør til dine fiskeretter. Tomaten er også god sammen med bælgfrugter, og bagt eller kogt tilfører den et ekstra lag umami til dine retter med linser, bønner og ærter.



## Deep pan french toast med purløg, tomat og baconknas

[Find den her](#)



## Köfte med grønne linser

med za'atar-yoghurt og fatouche-salat  
af sommergrønt og sprøde brødchips

[Find den her](#)



## Tex mex kylling i fad

med majs, bønner og grillede pebre.  
Serveret med brune ris og majscreme

[Find den her](#)

**Tak fordi, du læser med og rigtig god sommer.**

Du finder flere opskrifter på [madopskrifter.kk.dk](http://madopskrifter.kk.dk) og husk at sende nyhedsbrevet videre til kolleger, der endnu ikke har tilmeldt sig.

På [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) kan du læse de andre sæsonnyhedsbreve.