

# 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 frilandsgrøntsager 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

---



## Aspargessuppe

jævnet med hvide bønner og toppet med friske grønne asparges

Vi går uden om de grønne asparges hele vinteren, men når de endelig er her danske og tykke og fede, så er det bare om at gå løs på dem! Her bruger vi de friske, grønne asparges som en sprød topping til en cremet aspargessuppe.

[Find opskriften her](#)



## Chili con carne

på kalkun med dampede ris med linser og majs, ostebrød og yoghurtdressing

Chili con carne er efterhånden en fast del af repertoireet på de danske middagsborde. Og med god grund. Den dybe smag af spidskommen og chili, der simrer i saucen sammen med kød og bønner er fantastisk.

[Find opskriften her](#)



## Kyllingefrikadeller

med stuvet spidskål og spinat samt nye kartofler med løvstikke

Disse kyllingefrikadeller er et godt alternativ til almindelige frikadeller lavet på gris. De har en let struktur og smag, og passer perfekt sammen med den cremede stuvning og kartoflerne med den karakteristiske løvstikke.

[Find opskrifter her](#)



## Penne Toscana

med kålpølse, brune bønner og revet Grana Padano

Penne er de rørformede pasta med skråtskårne ender. Her serverer vi pastaen sammen med hakket kålpølse og rodfrugter og drukner det hele i en tæt sauce med rosmarin, inden retten får et gavmildt drys af Grana Padano på toppen.

[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

---

## Kartoffelmos af torsk og porre

med tomatsalsa og hvidløgsflutes

[Find den her](#)



## Kyllingekødboller i sursød peberrodssauce

med nye kartofler, stegt blomkål og persille

[Find den her](#)



## Svensk pølseret

med kålpølse, bønner og kartofler

[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 Sydeuropa 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.

# Tre tomat-favoritter



## Kyllingebøf-bangkok

med røde linser, sommergrøntsager, spirer og persille

[Find den her](#)



## Spinatfrittata

med mozzarella og tomatsalat

[Find den her](#)



## Kulmule

med pasta, squash og tomat

[Find den her](#)

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

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

Du kan også læse alle nyhedsbrevene på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)