

KBH mad

Nyhedsbrev
Forår 2024



Velkommen til årets første udgivelse af nyhedsbrevet KBH Mad



Mens lyset strækker sig længere og længere ind i dagen og alting spirer langsomt udenfor, kommer her årets allerførste udgave af nyhedsbrevet KBH Mad. Nyhedsbrevet her er det første ud af fire og supplerer de madmagasiner, vi udgav i februar og lægger et ekstra lag på inspirationen til, hvordan I kan få det bedste ud af de råvarer, der er særligt gode lige nu.

Her i den første udgivelse tager vi fat om to udvalgte forårsbebudere. For mens de første, danske forårmåneder stadig ikke har for meget at byde på, er en ting sikker, og det er rabarber. Kogt til kompot eller saft, bagt, fyldt i en kage eller trifli – det er sådan, vi elsker rabarber. Vi tager et kig på, hvordan de syrlige, røde stængler kan blive en del af menuen. Og senere på året kommer den vel nok mest betydelige, danske frilandsdelikatesse fra maj til sankthans - nemlig de grønne asparges. De smager dejligt sammen med kørvel, dild eller estragon eller bare overhældt med smeltet smør og krydret med lidt friskkværnet peber. Læs mere om de prægtige asparges nedenfor.

Vi håber, I er glade for madmagasinerne og vil finde nyhedsbrevene her inspirerende i jeres hverdag. Har I kolleger, som endnu ikke er tilmeldt nyhedsbrevet, så giv dem et tip. Og har I endnu ikke modtaget madmagasinerne, så tag fat i jeres leder.

De bedste hilsner

Københavns Kommune og Meyers Madhus

Foråret spirer dag for dag

Det danske forår er en lang periode af råvarer og urter, der gradvist modner, spirer og vokser frem. Derfor er der stor forskel på, hvad du finder på de første martsdage og i slutningen af maj, hvor de første danske grøntsager fra friland kommer.

Vær kreativ med kål, svampe, knolde og løg i begyndelsen af foråret og tag så ellers for dig af radiser, spidskål, ærter og rabarber, når de vælter op af jorden senere - for ikke at glemme de allerførste asparges i maj, der siger dansk forår mere end noget andet!

Husk at du på madopskrifter.kk.dk, som er Københavns Kommunes klimavenlige opskriftsunivers, kan finde flere inspirerende forårsopskrifter.

Fire udvalgte forårsopskrifter



Fiskepie

med spinat bagt med røde linser og gratineret kartoffellåg

[Find den her](#)



Salsiccia carbonara

med hvide bønner, ærter, spinat og chunks af italiensk pølse

[Find den her](#)



Gule ærter

med vesterhavssost, grillede gulerødder, løg, radiser, spidskål og asparges

[Find den her](#)



Hvidkålssuppe

med hamburgerryg, gulerødder, ramsløg og rugbrødscroutoner

[Find den her](#)

Sæsonens råvarer



Marts

GRØNT-SAGER

Knold-selleri
Hvidkål
Vinterporre
Persillerod
Peberrod
Rødbede
Pastinak
Kålrabi
Jordskok
Radise
Kålskud
Karse
Feldsalat

FORÅRS-ÆBLER

Rød
Jonagold
Elstar

FRUGT

Appelsin
Blod-appelsin
Citron
Grapefrugt

FISK

Blåmusling
Lyssej
Mørksej
Lange
Stenbiderrogn
Blæksprutte

April

GRØNT-SAGER

Grønne asparges
Hvide asparges
Feldsalat
Radise
Peberrod
Kålskud
Spinat
Rucola
Ramsløg
Karse
Purløg

FRUGT

Rabarber

FISK

Blåmusling
Lyssej
Kuller
Torsk
Stenbiderrogn

Maj

GRØNT-SAGER

Grønne asparges
Hvide asparges
Radise
Spinat
Kålskud
Ærteskud
Spidskål
Agurk
Ærter
Rucola
Spæd salat
Pak choy
Løvstikke
Purløg

FRUGT

Rabarber

FISK

Sild
Havkat
Rødspætte
Kuller
Lange

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:

Rabarber

Syltede, bagte, henkogte - som saft, is, kompot, grød, chutney, suppe, i kager, tærter, desserter... Rabarberen er en kærkommen forårgæst i køkkenet med sin dejlige smag og mange anvendelsesmuligheder.

Mens de første, danske forårs måneder stadig ikke har for meget at byde på, er en ting sikker, og det er rabarber. Rabarber er måske nok forårets sureste bebuder, men også den, der allerbedst kan forsøde en middag i sæsonen. Kogt til kompot eller saft, bagt, fyldt i en kage eller trifli – det er sådan, vi elsker rabarber. Botanisk set er rabarber ikke en frugt, men en grøntsag, men det er i det søde køkken, vi bruger den allermest. Og så selvfølgelig som sødt tilbehør til f.eks. kylling eller hornfisk i form af rabarberchutney eller rabarberkompot, der er sødet med lettere hånd end en dessertkompot.

Der findes en rigdom af sorter med forskellige smagskarakterer, selvom det desværre er sjældent, vi ser den mangfoldighed, når vi køber de danske rabarber.

Stænglerne indeholder oxalsyre, hvilket er grunden til, at de er så sure. Husk derfor altid at stole på dine smagsløg frem for opskrifter, når det gælder rabarberen, da det naturlige sukkerindhold varierer fra plante til plante. Så smag dig frem!



Kylling Danoise

med rabarber, rødløg,
dildsyltede agurker og
spidskålssalat med mor-
mordressing

Her er vi gået den mere klassiske vej i en ovnklar version af retten med kylling i fad, bagt med danske rabarber og ekstra grønt, hvor der sker udveksling af gode smage i fadet under tilberedningen. Mens retten passer sig selv i ovnen, forberedes det klassiske tilbehør, dildsyltede agurker og en sprød spidskålssalat med sød mormordressing. Ikke så mange dikkedarer. Bare et gedigent, velsmagende måltid.

[Find opskriften her](#)

Husk at...

.. grøntsager, bær og frugter har en lang, kølig vækstsæson i vores nordiske klima. De er længe om at modnes og udvikler en rig aroma. Meget tyder på, at de også er rige på antioxidanter, som gavner vores helbred. Jo hurtigere du spiser dem, efter de er høstet, jo mere rige er de på indholdsstoffer og smag.

Fire friske forårsopskrifter



Spanakopita

med hvide bønner og frisk persille

Spanakopita er en græsk spinattærte med låg, lavet med filodej eller butterdej som i denne opskrift. Det giver en sprød og lidt lettere tærte, end når man bager med den klassiske mørdej.

[Find opskriften her](#)

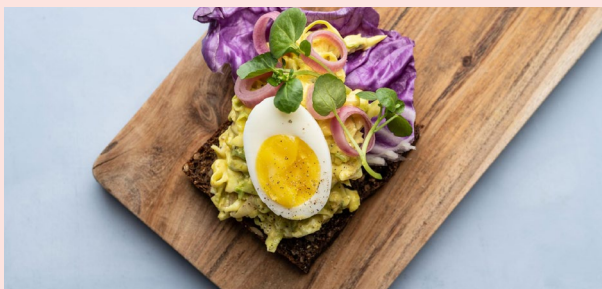


Æggekage

med røget makrel, spinat, kartofler, spidskål og timian

Denne klassiske æggekage er hurtig at lave og får en smuk grøn farve, når spinaten blendes i. Brug gerne rigeligt med frisk timian, hvis du har mulighed for det.

[Find opskriften her](#)



Æggesalat

med dressing, ristet spidskål og syltede løg

Den cremede æggesalat får her selskab af lynristet og let bittert spidskål samt hjemmesyltede løg, som tilfører en god sødme og syrlighed. Karsen både pynter, men giver også en skarphed, som står i god kontrast til de fyldige æg.

[Find opskrifter her](#)



Latkes med søde kartofler

serveret med torskerognscreme med hytteost, kartoffel og rødløg

Frisk torskerogn skal nydes i den forholdsvis korte sæson fra januar til april måned. Server eksempelvis torskerogn som en creme til sprøde latkes med søde kartofler serveret med hytteost, kartoffel og rødløg.

[Find opskriften her](#)



Den prægtige asparges

Man siger, at den danske aspargessæson går lige til sankt-hans. Og det er faktisk ikke gammel overtro - det handler slet og ret om, at man ellers risikerer at svække planterne for meget, og det kan ødelægge høsten fremadrettet. Så nu er det om at bruge de grønne vidundere, mens de er her!

I et storkøkken, der gerne vil holde både økologi- og økonomiregnskabet, kan det blive en udfordring at servere de mængder danske, økologiske apparges, I drømmer om. Derfor handler det om at udnytte aspargesen til fulde, både hoveder, midter og skræller og servere de danske asparges som en luksuspise.

En af mest elskede klassikere i det danske køkken er høns i asparges! Men du kan også servere de smørbagte tarteletter i en helt grøn version med en stuvning af grønne asparges, ærter, edamamebønner, og peberrod. Se opskriften nedenfor.

Få det fulde udbytte af de danske asparges

Asparges er både nem, sund og hurtig mad, der kun behøver en kort og nænsom

tilberedning og går godt både dampede, grillede og i salater.

Når det først er blevet lunt vokser aspargeserne færdige på mindre end 10 dage og forbliver saftspændte med lukkede hoveder.

Husk i øvrigt, at hovederne generelt ikke må koge for længe. Midterstykkerne egner sig kogt i frikasséer og supper eller koldt i salater. Den nederste tredjedel og skrællerne er bedst til at koge kraften ud af. Denne kraft kan så bruges som grundlag for suppe eller simpelthen til at koge asparges i.

To opskrifter med asparges

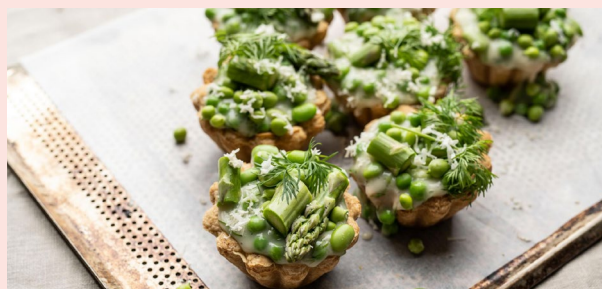


Pasta

med asparges, hytteost og grøn salsa

Denne pastaret er perfekt at servere på en solrig forårsdag, lige når de friske nye asparges er kommet i sæson. De smukke grønne nuancer pryder tallerkenen, når denne ret serveres, og de indbydende farvespil må man ikke glemme, når man laver mad.

[Find opskriften her](#)



Tarteletter

med stuvning af ærter, edamamebønner, grønne asparges og peberrod

Den sprøde tartelet med det cremede fyld giver stor tilfredsstillelse for den spisende. I denne udgave kommer der ekstra smæk på smagen, når tarteletten toppes med friskrevet peberrod.

[Find opskriften her](#)

Find flere opskrifter hele året rundt på madopskrifter.kk.dk

Vidste du...

..at de grønne asparges faktisk er det samme som hvide asparges, de har bare fået lov at vokse sig lange og grønne oven for jorden? Den grønne farve skyldes slet og ret mødet med sollyset. Det er desuden afgørende for aspargesens kvalitet, at jordtemperaturen er høj. Som det forlyder blandt de fynske aspargesdyrkere: "Der kommer mange asparges, når vi sparker dynen af om natten"
