

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. Det 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 det første nyhedsbrev tager vi fat om to udvalgte forårsbebudere. Den ene skal vi finde i det blå ocean – nemlig forårets første fisk. For det er ikke kun råvarerne i haven, vi taler om, når vi taler om at spise efter sæsonen. De kølige vande omkring Danmark rummer nogle af verdens bedste spisefisk, og i de første forårsmåned er lyssej, ising og kuller værd at kigge efter. Nedenfor kan du læse mere om, hvordan du kan tage et bæredygtigt valg, når du vælger fisk.

Og senere på året kommer den vel nok mest betydelige, danske fri-landsdelikatesse 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 madmagasinet, 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. Opskrifterne ligger også i kostberegningssystemet Xena.

To udvalgte forårsopskrifter



Kyllingschnitzel

med stegte kartofler og salat med mormordressing og ansjoser

[Find den her](#)



Farsbrød af gris, gule ærter, spidskål og æble

med knuste, bagte kartofler og portvinsauce

[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
Løvestikke
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:

Træf et bæredygtigt valg, når du vælger fisk

Tænk bæredygtigt - også når du køber fisk. Det er let at komme på dybt vand, når det handler om at spise mere bæredygtigt på fiskefronten, især i de store køkkener. Derfor kommer her en række gode tips, du kan skele til, når du køber fisk ind til menuen:

Her er fire fiskeråd til dig, som gerne vil servere mere bæredygtigt fisk.

1. Køb varieret fisk i sæson

Så er du med til at fordele efterspørgslen på flere forskellige arter. Sæsonerne kan forskyde sig, så spørg altid din fiskeleverandør, hvad der er tilgængeligt i sæson netop nu.

2. Køb vildtfanget fisk fanget med minimal påvirkning af havbunden

Meget fiskeri kan have en negativ påvirkning af havbundens dyr og planter.

Køb grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide eller bed fiskehandleren om fisk fanget med naturskånsomme fangstredskaber.

3. Køb vildtfanget fisk fra bæredygtige bestande

En tredjedel af verdens fiskebestande er overfiskede. Derfor er det vigtigt at købe fisk fra en sund bestand, der kan oprettholde sig selv: Køb MSC-certificeret fisk fanget med skånsomme redskaber.

4. Vælg økologiske eller ASC-certificerede fisk, hvis det er opdrætsfisk

Så får du fisk fra de mest miljøvenlige opdræt. Her er der taget stilling til bæredygtigt foder, tæthed af fisk, iltindhold, medicinforbrug mm.

[Download materialet om indkøb af bæredygtig fisk](#)

Opskrifter

Spis sæsonens fisk



Citronbagt sej med hvidkål og dilledressing

Sejen er her bagt med citron og ledsaget af fyldige hasselnødder, som giver både aroma og konsistens til den milde fisk. Du kan sagtens bruge kuller eller anden hvid fisk, hvis du vil variere opskriften.

[Find opskriften her](#)



Farsbrød af lyssej med gulerod og pickles

Til denne ret er der brugt lyssej, men du kan også bruge torsk, mørksej eller kuller. De har lidt forskellig kødstruktur, men resultatet bliver godt, uanset hvilken en du vælger.

[Find opskriften her](#)



Fiskelasagne med spinat

Den klassiske lasagne har fået nyt liv med skønt fyld af torsk, spinat og porre. Du kan sagtens bruge kuller, hvis torsken ikke er i sæson.

[Find opskrifter her](#)



Pasta med blåmuslinger, varmrøget laks, friske ærter og dild

I denne pastaret holder æblemost og hvidvin blåmuslingernes delikate sødme fint i skak. De friske urter folder smagsnuancerne ud og giver fedmen fra laks og fløde modspil.

[Find opskriften her](#)



Fed og mager fisk

Magre fisk

Torsk, rødspætte, skrubbe, kuller, rødtunge og sej.

Halvfede fisk

Hornfisk, ørred, helleflynder og pighvar.

Fede fisk

Sild, makrel, laks og ål.

Der findes et bredt udvalg af fisk i vores nordiske farvande. De er forskellige i smag og karakter, så varier dit valg, når du tilbereder fisk.

Frysetip

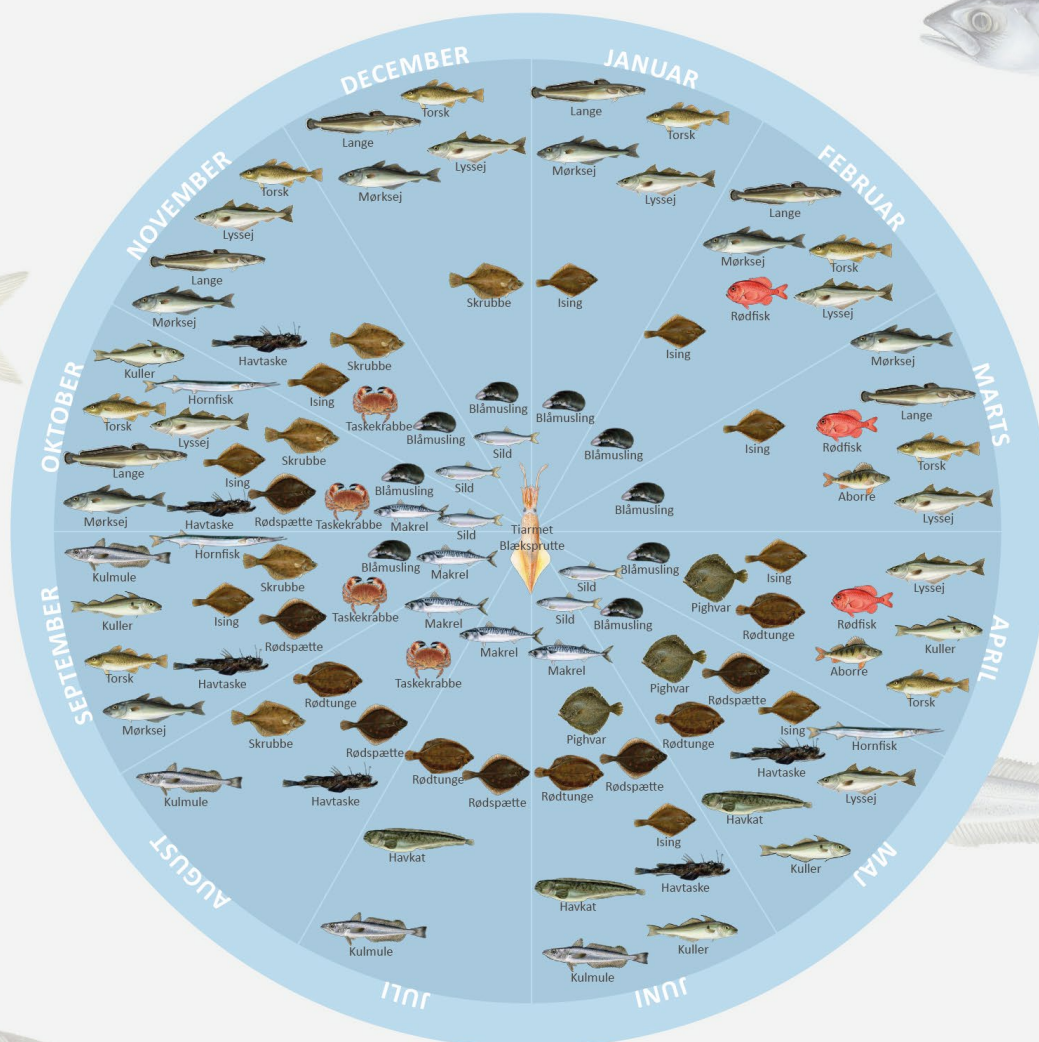
Fisken er bedst helt friskfanget, men spiseoplevelsen kan bevares på næsten 100 % ved frysning, hvis du ikke lader fisken være frosset for længe. Allerede fra 3 uger begynder det at kunne mærkes på spiseoplevelsen. Køb derfor ikke alt for stort ind. Køb en mængde, du kan planlægge at bruge inden for 3-4 uger, og pak gerne fisken i portioner, der passer til et måltid.

Kort og godt...

Vælg varieret vildtfanget fisk og skaldyr i sæson, som enten er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. For opdrættede fisk, vælg ASC- mærkede eller økologiske. Så er du godt på vej!

Download fiskehjulet

Sæsonhjulet viser den typiske højsæson for danskfangede fisk, men der vil være variation fra år til år. Mange fisk er tilgængelige i mindre landinger uden for deres højsæson.



[Download sæsonhjulet 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 fuld 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.

Opskrift med asparges



Tarteletter

med stuvning af ærter, edamame-bønner, 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 eller i Xena

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"
