

KBH mad

Nyhedsbrev
Efterår 2024



Velkommen tilbage



Vi håber, I alle har haft en dejlig sommer og en god ferie.

Det er ikke til at overse, at dagene er blevet kortere. Lyset svinder langsomt, og morgenerne er blevet kølige. Man kan mærke, at det er ved at være sidst på sommeren. Om ikke så længe skal sommermenuernes lette og friske retter skiftes ud med lune gryderetter, supper og mere bastante måltider, der passer til blæsevejr og efterårsdage.

Men inden da er der stadig gode danske frugter og grøntsager at hente, som har fået lov at trække smag og solskin over sommeren. Kartofflerne har vokset sig til, de faste sommersquash står flot og brombærrene er blevet søde af sommerens sol - og så må vi ikke glemme sten- og kernefrugterne. De danske blommer, pærer og ikke mindst æbler er af en helt særlig kaliber. Det varierende, danske sommervejr gør Danmark til et fantastisk land at dyrke æbler i. Danske æbler skal ikke beskytte sig mod en meget stærk sol, hvilket gør, at de danner en tynd og sprød skræl, som giver en fyldig smag med en dejlig balance mellem sødme og syre.

I dette nyhedsbrev sætter vi blandt andet spot på de gode danske æbler, og hvordan I kan bruge dem i både det salte og søde køkken.

En anden råvare, vi nyder en stor del af året, men i særdeleshed i den mørke efterårstid, er kålen. Den alsidige kålfamilie er fuld af smag, er økonomisk overkommelig, mættende, god for både kroppen og klimaet - og så trives den i vores lokale klima, og der vil næsten altid være lokaldyrkede, danske kål tilgængelige.

Læs med og hent nogle gode kåltips og nemme opskrifter med de mange forskellige kåltyper.

Husk i øvrigt, at der er god inspiration og hundredvis af opskrifter på dejlige efterårsmåltider på madopskrifter.kk.dk. Og har I kolleger, som endnu ikke er tilmeldt nyhedsbrevet her, så giv dem et tip.

De bedste hilsner

Københavns Kommune og Meyers Madhus

Sæsonerne varierer år efter år

Husk at sæsonerne overlapper hinanden, og det kan variere fra år til år, hvornår sommer bliver til efterår, og hvornår vi skal slippe de sidste jordbær og byde det første græskar indenfor. Det er ikke altid, at efterårets råvarer har meldt sin ankomst, bare fordi, vi skriver 1. september.

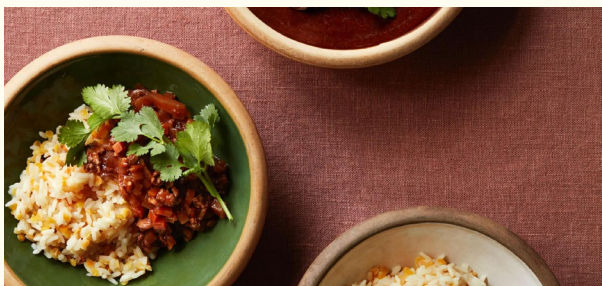
For intet står stille i naturen, det er en konstant proces. Så hold et skarpere øje med de råvarer, der er modne og billige lige nu, end på kalenderen, når I skal bedømme, hvad der skal i gryden.

Hvordan smager efteråret

Om efteråret får vi lyst til dybere smage, varme krydderier og mørkere, lunere måltider. Krydderier som rosmarin, salvie, allehånde, muskat og et lille drys kanel til æblekagerne er godt. Det samme er smagskombinationerne af de klassiske efterårsråvarer som kål, nødder og æbler, og når vi kommer godt ind i oktober, er der rodfrugter, majs, svampe og græskar på menuen. Gode bastante, råvarer der har det godt i simregryden og nemt bliver til dejlige supper, gryderetter og mættende salater.



Fire udvalgte efterårsopskrifter



Asiatisk kødsauce

med rodfrugter og citrongræs, ris og friturede løg

Her danner citrongræs smagen til en tæt, mørk og umamifuld kødsauce med masser af grønt, der serveres til dampende varme ris og sprøde, friterede løg.

[Find opskriften her](#)



Græsk farsbrød

med røde linser, feta og soltørrede tomater i fad med rosmarinkartofler

Farsbrødet her i en efterårsfortolkning holder på en god portion røde linser, der giver ekstra fylde og mæthed.

[Find opskriften her](#)



Paprikagryde

med røde linser med søde pastinakker, kalkun-chunks, bacon og ris

En klassisk gryderet, der giver varmen på kolde efterårsdage. Server med en grov mos, der kan søbe den gode sovs op.

[Find opskrifter her](#)



Tamale pie

med sydamerikansk bønneragout bagt med majsbrødsblå

Tamale-tærte er klassisk komfort food fra det sydvestlige USA. Tærten består af krydret bønneragout, der bages i ovnen med en majsbrødsblanding på toppen.

[Find opskriften her](#)

Sæsonernes råvarer



September

GRØNTSAGER	Jordkok Svampe Spinat
Agurk Tomat Fennikel Peberfrugt Blomkål Squash Broccoli Grønne bønner Bladbede Bladselleri Majs Gul bede Rødbede Bolchebede Glaskål Hokkaido Butternut squash Nye knoldselleri Majroe Porre Persillerod Palmekål Aubergine	FRUGT Blomme Æble Pære Blåbær Hindbær Brombær Figen Vindrue Melon Kvæde
	FISK Kulmule Kuller Mørksej Torsk Skrubbe Blåmusling

Oktober

GRØNTSAGER	Gul bede Rødbede Bolchebede Grønne tomater Svampe Spinat
Knoldselleri Hvidkål Grønkål Savoykål Rødkål Porre Persillerod Kålrabi Palmekål Hokkaido Butternut-squash Pastinak Bladbede Glaskål Jordkok Bladselleri Romanesco Fennikel Tomat Broccoli Aubergine Majs Blomkål	FRUGT Æble Blomme Pære Figen Vindrue Melon Kvæde
	FISK Sild Makrel Skrubbe Blåmusling Lange Kuller Lyssej

November

GRØNTSAGER	FRUGT
Knoldselleri Hvidkål Grønkål Savoykål Rødkål Porre Persillerod Rosenkål Kålrabi Gulerod Rødbede Palmekål Hokkaido Butternut squash Pastinak Glaskål Jordskokker Julesalat Peberrod Gul bede Rødbede Bolchebede Romanesco	Æble Blomme Pære
	FISK Sild Ising Lange Lyssej Blæksprutte

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:

Æbler

Danmark er kendt for sine gode æbler. Særligt området omkring Smålandsfarvandet er velegnet og her findes plantager, der har givet æbler fra sig i mange hundrede år. Generelt er det danske klima gunstigt for dyrkning af æbler, da træerne vokser i et køligt klima, tæt på deres nordlige dyrkningsgrænse. Dette betyder, at æblerne får længere tid til at udvikle en større aromatisk intensitet og syrlighed, end æbler fra syden.

Frugtplantagerne på øerne i Smålandsfarvandet ligger helt ned til havet, hvor træerne udsættes for en mild stress, pga. luftens saltindhold og jordbundens særlige mineralsammensætning. Det menes at fremme dannelsen af aroma, farve og andre komplekse forbindelser i frugterne, mens træerne får et enestående lysindfald og optimale vækstbetingelser.

Æbler i historien

Æblekerner fundet i grave fra både sten- og bronzealderen vidner om, at der har været

anvendt æbler i de danske køkkener i flere tusinde år. Dengang var det vildæbler, man spiste, da man endnu ikke var begyndt at dyrke frugterne på plantager og i haver. Egentlig æbledyrkning er først kendt fra middelalderen, hvor munke begyndte at dyrke æblesorterne rundt omkring på de danske klostre, og vi skal helt frem til midten af 1800-tallet, med komfuret og bageovns indtog, før æblekagen med flødeskum og rasp blev opfundet.

Få mest ud af dine æbler

Det er ikke helt ligegyldigt, hvordan du spiser dine æbler. Æblet er allerbedst i sin rene form, da de fleste næringsstoffer sidder i og omkring skrællen. Æbleskrællen indeholder blandt andet store mængder af fiberstoffet pektin, der er godt for tarmfloraen og medvirker til at beskytte mod hjertekarsygdomme og forhøjet kolesterol.

Det er heller ikke helt irrelevant, hvor dine æbler kommer fra. Æbler der har fået lov til at modne i solen på træerne, i stedet for efter plukning, indeholder en større mængde vitaminer. Derfor er det en fordel at købe æbler så lokalt som muligt, da disse ikke skal transporteres langt, og derfor kan plukkes senere i modningsprocessen, og derfor når at opbygge et større næringsindhold.

Forskellige sorter til forskellige retter

Nogle af mest de populære danske sorter er Discovery, Holsteiner Cox, Rød Ingrid Marie, Rød Gråsten og Guldborg.

Æblesorterne spænder vidt i forhold til konsistens, syrlighed, størrelse og farve. Fælles for dem alle er, at de kan bruges på talrige måder i madlavningen. Dog er nogle sorter mere velegnede til desserter og bagværk, fordi de holder formen - fx Rød Gråsten og Discovery - mens andre er bedre i most og salater, fx Guldborg.

Æbletips

- Har du mange æbler i overskud, så lav grød af dem og brug på grøddage. Æblegrøden kan også sagtens fryses.
- Æblegrød er også god i kagedej. Det giver fugt og sødme til dit bagværk.
- Brug revet æble i dine brødopskrifter
- Brug æbler til at give din suppe friskhed og sødme.

Opskrifter med æbler



Boller i karry asian style

i kokos-currysauce

[Find den her](#)



Burger med rødbedebøf

friske æbler, syltede rødløg og hjemmebagte burgerboller

[Find den her](#)

Tre gode råd til, hvordan du bedst opbevarer dine æbler for længst mulig holdbarhed.

- Opbevar æblerne køligt og fugtigt, f.eks. på en skyggeplads.
- Opbevar æblerne i kasser, gerne med huller så der kan komme luft til.
- Sortér dårlige æbler fra for at undgå, at de "smitter" hinanden. Brug f.eks. de frasorterede æbler til en æblegrød, der bliver varmet godt igennem eller æblekage.



Svensk pølseret

med græskar, gule beder, kålpølse, tomatsauce, æble og creme fraiche

[Find den her](#)



Råvaretema:

Kål

Den alsidige og hårdføre danske kål har dannet grundlag for vores nordiske madkultur siden vikingetiden og rummer et kæmpe potentiale. I efteråret og om vinteren, hvor markerne ligger mere stille hen, kan man altid regne med kålen, som står ret og rank i en mangfoldighed af former og farver, når der ikke er så meget andet grønt fra jorden.

Vi kender alle de krusede, røde, grønne og hvide kål og de høje, dekorative ranker med letbitre rosenkål. Men glem ikke den eksotiske romanesco, som er en underfundig krydsning mellem blomkål og broccoli, ligesom palme-kål, savoykål, glaskål, kinakål og pak choi også er vidunderlige.

Fælles er, at den store kålfamilie indeholder masser af vigtige vitaminer og næringsstoffer. Og så er kålen god at kende i et klimaperspektiv, for den er en alsidig plante og året rundt kan vi i Danmark dyrke forskellige kåltyper.

Derfor vil der næsten altid være lokaldyrkede, danske kål tilgængelige.

Kål i alverdens former og farver

Nogle kåltyper som hvidkål og rødkål høstes om efteråret og kan ved den rigtige opbevaring holde sig helt til foråret. Andre kåltyper som grønkål og rosenkål, kan godt tåle frost, og kan derfor blive i jorden hen over vinteren og blive høstet efter behov.

“Hele Norden er bygget på kål. Kålgården, som man kaldte køkkenhaven på landet, var det, der holdt folk vitaminmæssigt i live gennem den lange vinter. Selvom kåltyperne er i samme familie, er de meget forskellige og kommer i mange former og farver. Nogle er formet som kålhoveder, andre er kegleformede og endnu andre minder mest om et salathoved.”

Kålen er god for kloden og for os

Kål er en slags superfood! Den indeholder kostfibre og en masse vitaminer, men vigtigst af alt er det en råvare, vi dyrker i Danmark. Det giver kålen et lavt klimaaftryk, b.la. fordi vi kan mindske energiforbruget til at køle og transportere kålen op igennem Europa. Hvis vi samtidig husker at bruge hele kålen, inklusive stok og stængler, så er vi godt på vej.

Kåltips

- Prøv at udfordre dig selv med kåltyper du ikke køber så tit.
- Når du laver puré af kål, så brug hele kålen.
- Brug kål til at skabe mere smag i dine retter - når kål får stegeskorpe eller bliver bagt hårdt, opstår stor smag.
- Stokke fra f.eks. broccoli eller blomkål er gode til crudité (tynde sprøde skiver)
- Stokkene kan bruges som grønt "fyld" i alle farseser.

Opskrifter med kål



Gris i æblemost med kål og knuste kartofler

[Find den her](#)



Gullasch af kalkunlår med palmekål, røget paprika, citronskal, spidskommen og kogt perlebyg

[Find den her](#)



Lasagne

med ristede rodfrugter, hvide bønner og basilikum serveret med råkost af hvidkål, persille og æble med honningvinaigrette

[Find den her](#)

Tak for nu. Vi håber, I får lavet nogle dejlige efterårsmåltider, der kan give varmen, når blæsevejr og køligere tider sætter ind.

Husk at I altid kan finde flere opskrifter hele året rundt på madopskrifter.kk.dk