

# KBH mad

Nyhedsbrev  
Vinter 2024



## Vintertid

**Vinteren venter forude. Lyset svinder, kulden trænger sig på og de danske landskaber giver de næste måneder ikke meget andet fra sig end kål, rødder, kartofler, svampe og søde vinteræbler. Så det er nu, vi for alvor skal være kreative i køkkenet for at blive ved med at skabe variation og velsmag, også i de kolde måneder.**

Flere af vinterens tunge grøntsager har heldigvis en alsidighed over sig, der, hvis man slipper fantasien løs, kan blive til et væld af forskellige måltider. Rodfrugterne kan virke knoldede og jordede som de ligger der, men tager du udfordringen op, kan de både bages, koges til suppe, spises rå i salater, bruges i pastaretter, risotto eller laves til pesto eller puré.

Tænk bare på græskarret, som bliver sødt og saftigt, når du bager det i ovnen og som er oplagt i gryderetter, hvor det beholder strukturen. Det samme gælder for kålen, der også gemmer på en mangfoldig verden af spæn-

dende tilberedningsformer og ikke mindst sorter, der tæller andet end de krusede røde og hvide kål – rosenkål, palmekål, savoykål og glaskål, for at nævne nogle.

I det her nyhedsbrev deler vi en håndfuld opskrifter på velsmagende, grøn vintermad. Vi stiller skarpt på knoldsellerien som en lidt overset, men særdeles velsmagende og kærkommen ven i vinterkøkkenet. I får også inspiration til at få bælgfrugterne i spil i vinterhalvåret, hvor de har spiller en væsentlig rolle i de kolde måneders simrende livretter og varme supper.

Tak for i år - og tak for at læse med i KBH MAD. Vi håber, I har fundet nyhedsbrevene inspirerende i jeres hverdag i køkkenet.

Husk, at I altid kan finde endnu flere opskrifter og inspiration til vinterens måltider på [madopskrifter.kk.dk](http://madopskrifter.kk.dk), og at I kan få gode råd til jeres måltider på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk).

### De bedste hilsner

Københavns Kommune og Meyers Madhus



# Hent varmen fra verdens- køkkenet om vinteren

---

Fælles for de fleste danske vintergrøntsager er, at de i sig selv er lidt neutrale og kræver en grundig tilberedning og tilsmagning for at lyse op. Om vinteren kan det derfor være en god idé at kigge ud mod verdens store køkkener og bruge de varme krydderier som kanel, nellike, allehånde, kardemomme mv. Det giver variation til måltiderne og bidrager med varme og aroma.

Og glem ikke syren i vintergastronomien. Det er takket være sure, bitre, sødmefyldte og aromatiske citrusfrugter, at vi kan slippe nogenlunde uskadede gennem vinteren.



# Fire udvalgte vinteropskrifter



## Portobelloburger

med bløde løg, ketchup og grønt, ovnfritter og sennepsmayo

De fyldige, næsten kødagtige portobellosvampe er oplagte at bruge som 'bøf' i midten af en grøn burger. Smør bollen med ketchup og fyld med bløde løg og alt det sprøde, grønne tilbehør, du kan finde på.

[Find opskriften her](#)



## Kartoffelgratin

med stegt flæsk, rysteribs og kål-slaw med kærnemælksdressing

Kartoffelgratin leder tankerne hen på flødekartofler. De bløde, cremede kartofler står godt til den stegte flæsk og de syrlige ribs. Server med en sprød kålsalat vendt med frisk og syrlig kærnemælksdressing på siden.

[Find opskriften her](#)



## Ovnklar bede-stroganoff

med svampe, kalkun og røget paprika i fad med låg af sprøde kartofler

Den russiske stroganoff er en vinterlig gryderet, der oprindeligt har oksekød som hovedelement. Her bruger vi kalkun og svampe, der gør retten mere klimavenlig.

[Find opskrifter her](#)



## Græsk stifado-vintergryde

med balsamico, svampe, rodfrugter og græske ris

Stifado er den klassiske, græske gryderet, som vi her har fortolket i lyset af den danske vinter. Svampe og rodfrugter danner hovedelementerne sammen med den dybe smag af balsamico.

[Find opskriften her](#)

# Sæsonernes råvarer



VINTER

## December

### GRØNTSAGER

Rosenkål  
Grønkål  
Rød grønkål  
Knoldselleri  
Vinterporre  
Peberrod  
Gulerod  
Persillerod  
Rødbede  
Gul bede  
Bolchebede  
Romanesco  
Rødkål  
Hvidkål  
Pastinak  
Kålrabi  
Jordskok  
Julesalat  
Savojkål  
Hokkaido

### VINTERÆBLER

Ingrid Marie  
Pigeon  
Belle de Boskoop

### FRUGT

Pære  
Appelsin  
Mandarin  
Klementin  
Granatæble

### FISK

Sild  
Skrubbe  
Blåmusling  
Torsk  
Lange

## Januar

### GRØNTSAGER

Rosenkål  
Grønkål  
Rød grønkål  
Knoldselleri  
Vinterporre  
Rødbede  
Gul bede  
Bolchebede  
Gulerod  
Rødkål  
Hvidkål  
Pastinak  
Kålrabi  
Peberrod  
Jordskok  
Julesalat  
Savojkål  
Hokkaido  
Butternut squash

### VINTERÆBLER

Cox Orange  
Rød Jonagold

Rød Ingrid Marie  
Elstar

### FRUGT

Appelsin  
Blodappelsin  
Mandarin  
Klementin  
Citron  
Grapefrugt  
Granatæble

### FISK

Blåmusling  
Torsk  
Lange  
Torskerogn  
Blæksprutte

## Februar

### GRØNTSAGER

Grønkål  
Rød grønkål  
Knoldselleri  
Vinterporre  
Persillerod  
Rødbede  
Gulerod  
Gul bede  
Bolchebede  
Rødkål  
Hvidkål  
Pastinak  
Kålrabi  
Peberrod  
Jordskok  
Julesalat  
Savojkål  
Hokkaido  
Butternut squash

### VINTERÆBLER

Rød Jonagold

Rød Ingrid Marie  
Elstar

### FRUGT

Appelsin  
Blodappelsin  
Mandarin  
Klementin  
Citron  
Grapefrugt  
Granatæble

### FISK

Blåmusling  
Lyssej  
Lange  
Torskerogn  
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

# Knoldselleri – en underjordisk skat

---

**De mørke vintermåneder er rodfrugternes tid. Sæsonen er lang, så det handler om at udforske de muligheder, vi har for at variere tilberedningerne og dermed spiseoplevelsen. Fælles for rodfrugterne er – altså ud over, at de vokser under jorden – at de har et højt indhold af både vitaminer, fibre og kulhydrater. Det er kulhydraterne, som gør rodfrugterne særligt søde, når de tilberedes længe.**

## **Skarp og bitter eller sød og saftig**

Knoldsellerien deler vandene. Måske fordi nogle af os er blevet knoldselleritraumatiseret efter at have fået den serveret som grov råkost eller som overkogte selleribøffer. Men der er mange gode grunde til at begejstres over den knoldede sag.

Knoldsellerien kan virke en smule utilnærmelig, men ved nærmere øjekast bidrager den med sødme og umami til vinterens måltider og fungerer godt både kogt, bagt eller stegt. Knoldsellerien har en meget

karakteristisk smag; i rå version kan knoldsellerien associeres lidt med smagen af løvstikke, nødder og mild peber. Men når den bliver tilberedt, får den en skøn og rund sødme.

Fordi knoldselleri er så sød, har den brug for et smagsmæssigt pift fra syre, salt og fedme. En puré lavet af selleritern kogt i mælk bliver løftet op til nye højder med citron, salt og olie – eller evt. en klat smør eller lidt fløde.

## **Behold den hvide farve**

En knoldselleri skal skrælles inden tilberedning. Indeni er sellerikødet helt hvidt, men det bliver hurtigt brunfarvet, hvis der er fri adgang til ilt. Derfor skal udskåret selleri helst blanches i få minutter eller tilsættes syre i form af citronsaft eller eddike for at undgå, at overfladen bliver brun, hvis man bruger den rå.

## **Saltbag din selleri for yderligere intensitet**

En klassisk tilberedning er at pakke dit selleri ind i en luge af salt og bage den i ovnen. Langsom bagning med salt giver knoldsellerien en helt uforlignelig smag og nærmest en duft af trøffel. Saltet og skindet holder på al saften og kraften, og den lange tilberedning gør sellerien helt mørk med en fantastisk blød konsistens.

Når sellerien serveres med smeltet smør og karamelliserede løg, bliver den helt uovertruffen. Brug den som en selvstændig frokostret med lækkert brød til eller som tilbehør til en hovedret. Husk at gemme saltet fra bagningen, og brug det som kogesalt til kartofler eller bouillon.

## Opskrifter med knoldselleri



### Labskovs med kalkunlår og knoldselleri

med purløg og salat af kogte linsyltede beder

[Find den her](#)



### Bagt knoldselleri med bagte og syltede løg

med selleri-bønnepuré, stegte kartofler og kålpesto med hasselnødder

[Find den her](#)

## Gode idéer med knoldsellerien

- Helbagt i ovnen
- I skiver eller tern og stegt mør på panden – gerne med krydderurter
- Som fritter
- Revet i farser f.eks. i frikadeller eller fiskefrikadeller
- Som puré eller mos
- Syltet i små tern
- Som smagsgiver i klare supper eller gryderetter
- Som pureret suppe



### Lasagne med ristede rodfrugter, hvide bønner og basilikum

serveret med råkost af hvidkål, persille og æble med honningvinaigrette

[Find den her](#)



Råvaretema

# Bælgfrugter – fylde og mæthed i vinterens varme gryder

---

**I vinterens suppe- og simregryder giver bælgfrugterne en dejlig fylde og mæthed. Bønner, linser og ærter skaber liv i det varme køkken med deres alsidige opførsel, der enten kan gøre din tomat-suppe blød og cremet eller skabe struktur og give noget at tykke på i din bolognese.**

I det klimavenlige køkken kommer vi ikke udenom bælgfrugterne, og de er guld værd når vi fx har suppedage. Den gode forberedelse er nøglen, hvis du gerne vil have bælgfrugterne ind i køkkenrutinen. For bønnerne skal som bekendt koges, og gerne også udblødes, inden de kan komme i gryden. Men med lidt forberedelse, kan du nemt få opbygget et solidt bønneberedskab.

## **Den gode forberedelse**

Bælgfrugter skal skylles inden brug, så sten og gamle frø kan sorteres fra. Udblødning af bælgfrugter – særligt bønner – nedsætter kogetiden, og kan også hjælpe med at få en mere vellykket bælgfrugt med en intakt skal og et cremet indre, som hverken er smuldret

eller melet. Du kan selvfølgelig bruge bælgfrugter fra dåser eller kartoner, hvis tiden er knap, men er du ude i god tid, kan du koge en stor portion og fryse dem ned i passende portionsstørrelser. Husk at tjekke, om bønnerne er møre. Hvis de er helt møre og cremede og ikke grynede i det, så kan du stole på, at lektinerne er nedbrudt.

---

***Bælgfrugter hedder, som de gør, fordi de alle har en bælg med spiselige frø. Bælgfrugter kan inddeles i hovedgrupperne: bønner, ærter og linser. Der findes ca. 50 forskellige arter inden for de tre hovedgrupper. Når vi taler om bælgfrugter, taler vi om frugterne af planterne i ærteblomstfamilien.***

# Bønnetips

---

## # Lav bouillon af kogevandet

Særligt i vintermånederne giver det rigtig god mening at gemme kogevandet fra dine bønner. Kog bønnerne sammen med et løg og en gulerod og lidt salt. Så har du en glimrende grøntsagsbouillon, som du kan bruge i supper og saucer.

## # Bag med dine bælgfrugter

I brød og bagværk er bælgfrugterne en næsten hemmelig ingrediens, der tilfører smag, sprødhed og en svampet konsistens til dine kager og brød. Og så bidrager bønner, linser og ærter også i bagværket med protein, kostfibre, vitaminer og mineraler.

## # Jævn med dine bælgfrugter

Når du laver purerede supper i løbet af vinteren, så kog eventuelt hvide bønner eller butterbeans med. Det giver en god smag og en dejlig konsistens, når du blender suppen, og så bidrager bønnerne samtidig med ekstra protein og er med til at jævne din suppe til en cremet konsistens. Det kan f.eks. være i blomkålsuppe, kartoffel-porresupper eller knoldselleri-jordskokkesupper.

---

## Kogetider

---

Røde linser	20 min.
Gule flækærter	30 min.
Brune, grønne og sorte linser	30 min.
Ingridærter	30 min.
Brun ært fra Nakskov	30 min.
Mungbønner	40 min.
Kikærter	45 min.
Hele gule ærter	50 min.
Sorte bønner, hvide bønner, brune bønner, kidneybønner	70 min.
Limabønner	90 min.

---



## Bælgfrugternes mangfoldige verden

Variationen af bælgfrugter er stor. Der findes mange forskellige typer bønner og linser – fra de store hestebønner til små delikate, hvide cannellini-bønner. Og fra kraftige, mørkerøde kidneybønner til de helt lyse og mindre flækærter. Hver af dem har forskellige kulinariske egenskaber og er gode på hver deres måde. Hos Hørkram finder I et bredt udvalg af danske, økologiske bælgfrugter.

Røde linser koger nemt ud og giver en fløjsblød dahl, det smager skønt med kølrig yoghurt og sprødt naanbrød. Sorte belugalinser beholder formen og et godt bid i en bolognese, der med en portion rygende varm pasta og friskrevet parmesan bliver et fabelagtigt måltid. Kikærterne kan blendes til hummus med spidskommen og tahin, og de hvide cannelonibønner er oplagte i supper og gryderetter. For bare at nævne nogle få eksempler.

## Opskrifter med bælgfrugter



### Chili sin carne

med blandede bælgfrugter, grillet portobello, pastinak, kogte rugkerner og rygeostcreme

[Find den her](#)



### Chicken-peanut curry

med flækærter med broccoli, vinteræbler og jordnødder

[Find den her](#)



### Vinter-carbonara

med grønkål, bacon og ristede hasselnødder

[Find den her](#)

## Tørrede bønner og kikærter

- Udblød de tørrede bønner minimum 10-12 timer i koldt vand tildækket i køleskabet.
- Hæld vandet fra.
- Kog dem i 45-60 minutter.
- Afdryp dem i en sigte.

## Linser

- Linser skal ikke sættes i blød. Kom dem i en sigte og skyl dem under koldt vand.
- De små, røde og afskallede linser har kortere kogetid, ca. 15-20 minutter, end de hele, grønne linser der skal koge i 20-30 minutter.