

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 i Xena og på madopskrifter.kk.dk, og at I kan få gode råd til jeres måltider på 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



Kalkuncuvette som steg med sovs med bagte græskar og kartofler

I stedet for oksekød bruger vi dog den mere klimavenlige kalkun og serverer bagte græskar som supplement til kartoflerne.

[Find opskriften her](#)



Krebinetter af linser og gris med estragon-sennepssauce, timianløg og ovnbagte kartofler

Krebinetterne her får vi gjort en smule grønnere og en anelse mere klimavenlige ved at røre røde linser ind i farsen. Samtidig øger vi proteinindholdet uden at gå på kompromis med saftighed og velsmag.

[Find opskriften her](#)



Græskarsuppe med røde linser, ingefær, skyr og dukkah

Dukkah er en meget anvendelig krydderiblanding, der smager helt fantastisk og passer godt til den milde græskar, der kræver en masse krydderi - og specielt i en suppe.

[Find opskrifter her](#)



Krydderkage med kikærtemel, kanel, ingefær og nelliker

I denne lækre kage er hvedemelet skiftet ud med kikærtemel, som giver karakter og ekstra protein. Kagen kan varieres i det uendelige ved at variere fyldet med nødder, marcipan, og årstidens frugt og bær.

[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

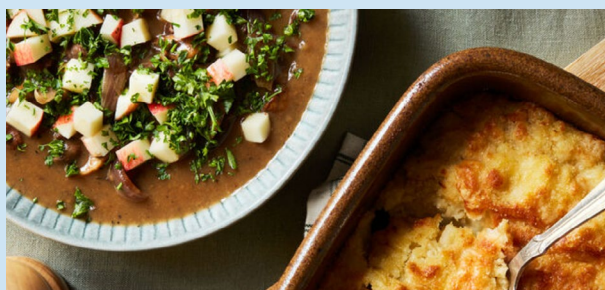
En knoldselleri skal skrælles inden tilberedning. Indeni er sellerikødet helt hvidt, men det bliver hurtigt brunfarvet, hvis der er fri adgang til ilt. Derfor skal udskåret selleri helst blanches i få minutter eller tilsættes syre i form af citronsaft eller eddike for at undgå, at overfladen bliver brun,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



Hjerter braiseret i øl og æblemost

med svampe, rødløg og kartoffelgratin med knoldselleri og hvide bønner

[Find den her](#)



Millionbøf

med brune linser, svampe og rodfrugter. Serveret med kartoffelmos og grønkålsalat

[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



Hjerter i flødesovs

med mos af knoldselleri og kartofler

[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 ærtblomstfamilien.

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 kelig 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



Lyssejsbøf

med kartofler, sennepssauce og rødbedesalat

[Find den her](#)



Porresuppe

med hvide bønner med sprød bacon og fuldkornsbrød med hvide bønner

[Find den her](#)



Kinesisk kalkun i sursød-sauce

med bønner, kål og dampede jasminris

[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.