

VELBEKOMME

melting pot

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

MADMODS LØBET

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

◀ Tør du smage på det hele? ▶

2015

Opskrifter



M

“Blod”

Du smagte:

Kold tomatsuppe med oliven og ansjoser

Vidste du at ...

Det er stoffet lycopen, der giver tomaterne den røde farve? Lycopen er en antioxidant, der har en masse gode egenskaber for helbredet, og tomater er den grønstsag, der indeholder allermost lycopen. Du får også både E- og A-vitaminer, fibre og kalium, når du spiser tomater. Tomaten stammer oprindeligt fra Peru, men i 1500-tallet tog spanierne den med til Europa. I begyndelsen blev den kun brugt til pynt, og man troede faktisk, at tomaterne var giftige. Efterhånden fandt man dog ud af, at de lækre, røde frugter var gode at spise. Tomaten er medlem af natskyggefamilien ligesom kartofflen. I dag er de begge blandt de mest dyrkede grønstsager i verden.

Tomaterne du smagte i dag ...

Kommer fra gartneriet ‘Glade Grønstsager’, som ligger lige i Danmarks smørhul – på Fyn.

Lav det selv derhjemme:

“Blod” – kold tomatsuppe med oliven og ansjoser

30 g skalotteløg
20 g oliven- eller vindrukerneolie
80 g tomatpuré
4 spsk balsamico-eddike
500 g flåede eller friske tomater
1 ansjosfilet fra dåse
3 oliven uden sten
1 dl vand
1-2 tsk salt
1 tsk sukker
1 bæger creme fraiche
Brød

Hak løget groft og svits det i olien i en varm gryde. Put tomatpuréen i gryden og lad det svitse med et par minutter. Tilsæt eddiken og lad det koge op, og tilsæt så tomaterne. Hvis du bruger friske tomater, skal de skæres i små tern, inden de kommer i gryden. Put oliven og ansjos-filletten hele i gryden, og kog det igennem i 5-10 minutter (15 minutter, hvis du bruger friske tomater). Blend “blodet”, tilføj vand og smag til med salt og sukker. Server varm eller kold med brød og creme fraiche.

A

Røget lårtunge fra jysk kronvildt

Du smagte:

Røget lårtunge rullet med brøndkarsecreme

Vidste du at ...

Lårtungen, du har smagt i dag, ikke har noget med tungen at gøre, men er et lækkert, lille stykke kød, som er en del af krondyrets bagben? Vildtkød er uden tilsætningsstoffer og konserveringsmidler, og så indeholder det næsten ingen fedt. Der bliver skudt ca. 10.000 stykker kronvildt i Danmark om året. Lige siden de første vilde dyr vandrede til Danmark med isens tilbagetrækning efter seneste istid for over 12.000 år siden, har vi spist vildt i Danmark. Dengang spiste man det for at overleve. I dag er friskskudt, dansk vildt en delikatesse på mange restauranter. I Danmark er det jagtloven, der bestemmer, hvornår man kan få frisk vildt. Det betyder, at frisk vildt kun fås i jagtsæsonen, særligt fra oktober til januar, fordi det kun er der, man har lov til at skyde dem. I Danmark skal man være 16 år, før man selv må gå på jagt.

Krondyret du smagte i dag ...

Kommer fra den jyske hede, og er nedlagt af danske jægere. Dyrene har levet i naturen, fra de blev født og lige indtil de blev nedlagt af jægeren. Virksomheden Klosterhedens Vildt har forarbejdet og røget kødet, så det fik den røgede smag, som du oplevede i dag.

Lav det selv derhjemme:

Røget lårtunge rullet med brøndkarsecreme

100-150 g vild brøndkarse.
1 spsk æbleeddike
1 revet æble
1-2 tsk. sukker
2 tsk. sennep
2 dl creme fraiche 38 % som piskes luftigt
salt og peber
Røget lårtunge fra kronvildt

Hak brøndkarsen fint og rør den med eddike, sukker og sennep. Lad den trække i 5-10 minutter og rør den sammen med revet æble og pisket cremefraiche. Smag til med salt og peber. Husk at det røgede kød er ret salt. Lårtunge skæres i tynde skiver, smøres med brøndkarsecreme, rulles, og der stikkes en tandstik igennem.

D

Fennikel – naturens egen lakrids

Du smagte:

Marineret fennikel med ristede hasselnødder og bronzefennikel

Vidste du at ...

Fennikel smager lidt af lakrids? Det er måske ikke den samme følelse at tage en bid af en fennikel som at spise en pose lakridser, men smagen minder meget om hinanden, og fenniklen kan du spise løs af – den er sprød og sund, fyldt med vitaminer og fibre, og så indeholder den jern, zink og æteriske olier. Fennikel stammer fra Vestasien og Middelhavsområdet, hvor den har været brugt som krydderi siden oldtiden, og den anses for at være en af de ældst dyrkede grøntsager. I Egypten har fennikel været kendt som medicinplante i flere tusind år. Den siges at hjælpe mod krampe, migræne, diarré og luft i tarmene. Du kan både spise selve fenniklen som grøntsag, som den, du smagte i dag, eller du kan spise frøene, der bruges som krydderi. Fennikel kan bruges til mange typer af retter, for eksempel smager den godt sammen med fisk. Du kan spise den kogt, stegt, rå eller som i dag marineret, og du kan sågar lave te af den.

Den fennikel du smagte i dag ...

Er økologisk og kommer fra Greens Engros, som er en engrosvirksomhed, der sælger alverdens frugt, grønt og kolonial til kantiner, cafeer og restauranter. Hver dag kører Greens Engros 40 – 50 tons fødevarer ud til mere end 1100 kunder fordelt over hele Danmark.

Lav det selv derhjemme:

Marineret fennikel med ristede hasselnødder og bronzefennikel

75 g hasselnødder
1 fennikel med top
1 spsk honning
1 spsk æbleeddike
1 spsk koldpresset rapsolie
Salt og peber
Bronzefennikel

Kom nødderne i et ovnfast fad og rist dem i en ovn ved 160 °C i 10-15 min, til nødderne er flotte gyldenbrune. Lad dem køle af på en tallerken. Rens fenniklen og skær toppen af. Fenniklen skæres i tynde skiver, og toppen skæres i papirtynde strimler. Brug gerne et mandolinjern for at få skiverne helt tynde. Bland honning, eddike og olie og put det henover den skårne fennikel og fennikel-top. Smag til med salt og peber. Hak hasselnødder og bronzefennikel og drys det over som pynt.

M

Tang

Du smagte:

Tangpesto på sprødt brød

Vidste du at ...

Tang lever og vokser i havvand? Der findes mere end 300 forskellige typer tang i Danmark, men det er ikke alle typer tang, der kan spises. Tang indeholder 10-100 gange højere koncentrationer af vitaminer og mineraler end almindeligt frugt og grønt. Derudover er det fyldt med sunde kostfibre, gode fedstoffer og protein. Når tangen har vokset sig stor nok, bliver den høstet, og høstsæsonen begynder i april og slutter sidst i august.

I Japan har man spist tang i mange hundrede år, og de fejrer endda Tangens dag hvert år. Selvom der altid har vokset tang i de danske have, er det først i de senere år, at man er begyndt at spise tang og dyrke det som en fødevarer her i landet. Tang kan bruges til meget andet, udover at man kan spise den. Man kan bruge den til at fremstille gødning, isolering, stof, sæbe og mange andre ting, og på øen Læsø findes der huse, hvor taget er lavet udelukkende af tang.

Tangen du smagte i dag ...

Er høstet ved de danske kyster og derefter blandet med forskellige ingredienser til en tangpesto. Tangpestoen er lavet af Nordisk Tang by Endelave Seaweed, som udover tangpestoen, blandt andet producerer tangmel og tangolie.

Lav det selv derhjemme:

Tangpesto

4 håndfuld blæretang (Køb det tørret eller tag på stranden og klip det nænsomt. Det er den med boblerne på, som vokser tæt ved stranden. Det skal dufte frisk og saltet)
2 dl olivenolie
3 spsk revet ost fx "gammelknas" eller Vesterhavsost
2 fed hvidløg
1 tsk solsikkekerner – tørristede på en pande
evt. 1 spsk tangsalt

Bland alle ingredienser i en minihakker og blend dem, indtil konsistensen er lind. Brug kun bladene fra blæretangen – ikke stilkene, da den gør pestoen trevlet. Hvis du vil udfordre dig selv, kan du bruge en morter (og håndkraft) i stedet for en minihakker. Server pestoen på sprødt brød, smør den i en sandwich eller bland den med friskkogt spaghetti.

O

Kalvetunge

Du smagte:

Sprængt kalvetunge med peberrodscreme

Vidste du at ...

Kalvetunger er ret magert kød? Det indeholder 10-12 gram fedt pr 100 gram, og så indeholder det blandt andet B-vitaminer, kalium og jern.

En kalvetunge skal koge længe for at blive mør, og for at man kan hive den hinde af, der sidder yderst, og som minder om overfladen på din egen tunge.

Kalven bruger smagssansen nøje til vælge, hvad den spiser. Kvæg foretrækker føde, der er sødt eller surt, mens den holder sig fra ting, der er bitre eller meget salte. En kalv bruger ca. 7-8 timer om dagen på drøvtygning. Det betyder at den først synker føden næsten uden at tygge den, og derefter gylper maden op igen for at tygge den ordentlig, inden den synker det igen.

Kalvetungerne du smagte i dag ...

Kommer fra kalve, der er født og opvokset i Danmark, og de er slagtet på et af Danish Crowns slagterier her i landet. Danish Crown er en dansk virksomhed, der er en af verdens største eksportører af kød.

Lav det selv derhjemme:

Kalvetunge

Sprængt kalvetunge

1 kalve- eller oksetunge
vand til at dække tungen helt
60 g salt
20 g sukker pr. liter vand

Lav en lage med sukker og salt, giv den et opkog og lad den køle af. Kom kalvetungen i en gryde, dæk den med lagen og stil den på køl i ca. 36 timer. Kom en letsaltet kalvetunge i en gryde og dæk den med koldt vand, bring den i kog og tilsæt suppeurter, fx en gulerod, et løg med et par kryddernelliker i, lidt bladselleri og peberkorn. Kog tungen for svag varme i 2-2 1/2 time. Skyl den i koldt vand og flå forsigtigt skindet af. Lad kødet køle af i suppen. Når det er koldt, skæres det i tynde skiver.

D

Hvidskimmelost

Du smagte:

Castello Creamy White med jordbær og myntepesto

Vidste du at ...

Hvidskimmelost er lagret skimmelost? Lagring betyder, at ostene ligger på et lager, indtil de har fået deres karakteristiske smag. Der findes forskellige slags hvide skimmeloste, måske kender du Brie og Camembert? Den ost, du spiste i dag, er en dansk hvidskimmelost, som hedder Creamy White, og som hverken er en Brie eller Camembert. Smagen er mere mild og cremet.

Skimmel er faktisk mug. Når man tilsætter skimmel til frisklavet ost, begynder den at vokse, hvis der er luft tilstede. De fleste typer mug skal man ikke spise, men hvidskimmel er ikke farlig, fordi den, der laver ostene, ved præcis, hvordan de skal gøre. Derfor ved vi, at skimlen giver en god og lidt prikkende smag og er helt ufarlig.

Osten du smagte i dag ...

Kommer fra Lillebælt Mejeri, der har eksisteret siden 1902. Mejeriet ligger i Fredericia og producerer hvert år cirka 1400 tons hvidskimmelost. Udover at blive solgt i Danmark, eksporteres osten til 13 andre lande.

Lav det selv derhjemme:

Castello Creamy White med jordbær og myntepesto

500 g jordbær
150 g Castello® Creamy White

Myntepesto
2 dl friske mynteblade
50 g mandler
4 spsk rå rørsukker

Hak mynte, mandler og rørsukker fint i en mini-hakker eller med en stavblender. Rens jordbærerne og skær dem i halve. Del osten i mindre stykker. Anret jordbær og ost på en tallerken og drys med myntepesto.

Server med lune flutes.

Tilbehør
100 g lun flutes