

Smagens Dag



Det er vildt at smage - aktuelt i juni: Persille



Kort om

Persille

Når vi siger persille, så mener vi som regel kruspersille (på latin: *Petroselinum crispum*). Der findes to slags persille: **bladpersille** og **rodpersille** (persillerod). Der er tre forskellige hovedformer af bladpersille: kruset, glat (bredbladet) samt neapolitansk (selleribladet). Persille er en 2-årig skærmpolte, men den dyrkes som 1-årig. Persillefrø er længe om at spire, det kan tage op til 7 uger. En gang sagde man, at frøene skulle vandre 7 gange til Djævelen for at få tilladelse til at spire. I den kristne udgave var det til Skt. Peter i Rom.

Persille har været kendt i flere tusind år for både smag og medicinske evner. Den stammer formodentlig fra Middelhavslandene. Som de fleste andre krydderurter kom persillen til vores nordlige himmelstrøg med munkene i middelalderen. Siden sørgede konger og kejsere for, at persillen blev dyrket og hyldet i den højere kogekunst i Europa. Og så var vejen banet for den mest populære krydderurt, det grønne drys, i Europa.

Der er altid persille i en suppevisk. Og der er også altid persille som fyld en rullepølse og en grydestegt kylling. Persille er en vigtig del af pesto, gremolata og persillade. Hakket persille er naturligvis altid med i persillesovs og andre saucer. Den friske persille kan dybsteges både med og uden dej.

Du har måske hørt, at du ikke må genopvarme retter med persille. Det er **ikke** fordi, persillen bliver giftig. Men kruspersillens blade kan være svære at skylle helt rene. Derfor kan der være bakterier, der vokser videre i maden, hvis retten ikke har været tilstrækkelig opvarmet med persillen. Det gælder altså bare om at skylle persillen meget grundigt og helt ren, før du bruger den.



Bredbladet persille

Persille-parlør:

Engelsk: parsley
Tysk: petersilie
Fransk: persil
Italiensk: prezzemolo
Spansk: perejil

Vidste du ...

... at persillefrø anvendes i professionel urtemedicin? Frøene indeholder både æterisk olie, flavanoider, glykosider, A-vitamin og C-vitamin samt mineraler. Bladene er rige på C-vitamin og jern samt klorofyl, som kan neutralisere dårlig ånde.

Persille kan hjælpe på forstoppelse og indeholder samme typer antioxidant som te og vin. De er gavnlige mod hjertekarsygdomme og betændelses-tilstande.

Vidste du ...

... at nogle kalder frisk koriander for kinesisk persille? Og at man i Vestasien og Mellemøsten især spiser **bredbladet persille**.

Smagens Dag



Persillepesto

4 personer

I skal bruge

1 stort bundt kruspersille (ca. 2 dl)
20 hasselnødder
1 fed hvidløg
20 g parmesan
1 dl olivenolie
Lidt salt og peber

Persillesalat med persillepesto

4 personer

I skal bruge

1 bundt bredbladet persille
2 spsk. persillepesto

Fyld efter eget ønske, fx:
nye kogte kartofler
eller
tomater

Du kan også bruge fx:

- asparges
- nye små grillede gulerødder
- nye små kogte, smuttede rødbeder

Sådan skal I gøre

Persillepesto

1. Nip de krusede blade af stilkene, og skyl bladene grundigt. Slyng eller dup dem tørre.
2. Rist evt. hasselnødderne 5 minutter i en varm ovn, så skallen løsner sig og kan gnubbes af.
3. Pil hvidløget.
4. Riv osten.
5. Kom persille, hasselnødder, hvidløg, parmesan, olivenolie, salt og peber i en blender.
6. Blend. Tilpas mængden af olie efter, hvor tyk/tynd du ønsker din pesto.

Persillesalat

1. Nip bladene af stilkene, og skyl bladene grundigt. Slyng eller dup dem tørre.
2. Anret persillebladene sammen med dit fyld. Kom godt med persillepesto på toppen.



Persillepesto i blender



Persillesalat med kartofler og pesto



Persillesalat med tomater og pesto

Smagens Dag



Smag på kruspersille, bredbladet persille og salat med persillepesto

Smag først på de to slags persille. Brug Smage-5-kanten, en til hver slags persille.

Smag derefter på den færdige salat med persillepesto.

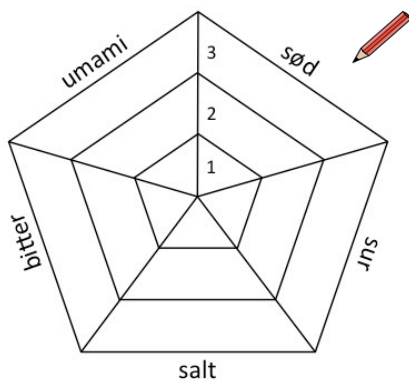
Smager persillen lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager persillen lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

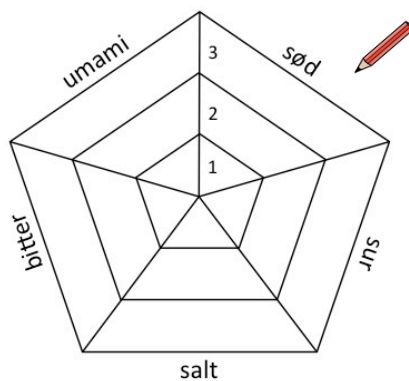
Hvad minder smagen, duften og teksturen i de to slags persille om?

Udfyld Smage-5-kanterne

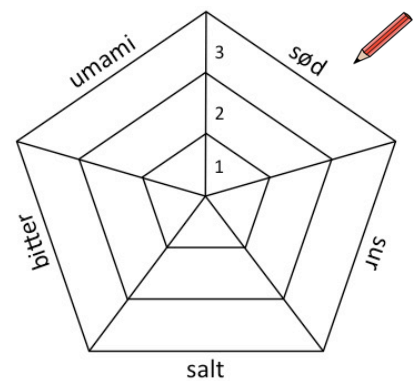
Kruspersille



Bredbladet persille



Salat med persillepesto



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør og hvilke retter kan passe sammen med persille – også på andre tider af året?

Hvilke smage fra andre råvarer, måske fra andre årstider, kan passe sammen med smagen af persille?

Lav jeres egen ret med persille, og afprøv det tilbehør, I synes passer til.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og persille.

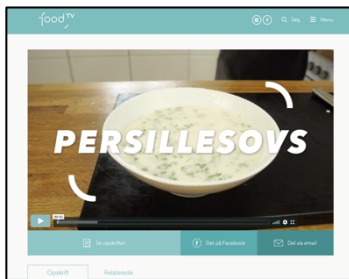
Se fx:

- Kulmule med persilledrys: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2020/01/Smagens-Dag_Aktuelt-i_januar.pdf
- Høstsuppe med persilleolie: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/09/Månedens-smag_Høstfest_September-2018.pdf
- Snysk: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/07/August_Snysk.pdf

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links



Persillesovs

<https://foodtv.dk/video/persillesovs>



Persillebearnaise

<https://opskrifter.coop.dk/opskrifter/persillebearnaise-sauce-9290>



Sådan får du lækker persille

<https://www.youtube.com/watch?v=KaB3Dbvzzgs>



Gorms persille-selleri-pesto

<https://www.youtube.com/watch?v=yina7nitT4o>