

# Smagens Dag



## Smid ikke smagen ud - rødder i marts



Kort om

### ***Gulerødder, persillerødder, pastinak, rødbeder og selleri***

Om efteråret og vinteren er rodfrugter – eller rødder – i sæson. Har du et par rødder tilbage i køleskabet, så smid dem endelig ikke ud. Du kan bruge rødderne både rå og tilberedte: Vask dem, skær ud i tern, eller riv dem groft. Lad dem simre i gryderetten, eller bag, steg eller grill dem i fad i ovnen. Rødderne indeholder masser af mineraler, gode fibre og vigtige vitaminer samt masser af smag. Og de gør en ret indbydende med deres flotte røde, gule og orange farver.

- *Sellerien* har været kendt hos både egypterne og grækerne længe før Kristi.
- *Rødbeden* var på Sicilien længe før Kristi.
- *Pastinakken* var kendt af både grækerne og romerne.
- *Gulerødderne* var oprindeligt mere mørke, både røde, violette og sorte - og de er kendt fra Centralasien.
- *Persilleroden* stammer fra middelhavsområdet.

Fælles for dem alle gælder, at de først for alvor kom til Danmark i løbet af 1500-tallet. Kong Christian II inviterede dygtige hollandske bønder til at bo på Amager, så de kunne dyrke grøntsager til hoffet. Først her opstod den orange-gule gulerod, som vi kender den i dag.

Førhen gemte vi rødderne i kartoffelkælderen eller i jordkuler om vinteren. De var ikke særlig spændende, når vinteren endelig var til ende, og der var stadig lang tid til nye rødder i haverne. I dag opbevarer man rødderne i særlige lagerrum med optimale forhold for både lys, ilt, temperatur og fugtighed. Selvom vi kan købe friske rødder hele året rundt, så smager de meget forskelligt året rundt, alt efter om de er friske fra haven eller fra lageret.

#### **Vidste du at ...**

... du sagtens kan beholde og spise skrællen på rødderne, hvis du skrubber og skyller dem grundigt. Rod-enden af en knoldselleri er svær at rense, så det kan være en god idé at skære den fra og kassere den.

Hvis du koger rødbeder møre og derefter lægger dem i koldt vand, kan du 'smutte' rødbeden ud af skrællen. Nye rødbeder smutter nemmest.



*Pastinak*



*Persillerod*

#### **Vidste du at ...**

... du kan se forskel på pastinak og persillerod i toppen af roden? Persilleroden går op i en top. Pastinakken har et hak. Du kan huske det ved at sige '**pastinak-hak**' eller '**pastinakken bøjer nakken**'.

# Smagens Dag



## Rødder i gryde

Gryderet til 4 personer

### I skal bruge

Forskellige rester af rødder, fx

4 gulerødder

4 persillerødder

2 rødbeder

½ selleri

1 løg

2 fed hvidløg

250 g champignon

2 stængler fra bladselleri

1 æble

1 spsk. spidskommen

1 tsk. korianderfrø

1 tsk. karry

1 tsk. stødt chili eller frisk chili

2 spsk. olie

1 dåse hakket tomat

1 dåse kokosmælk

1-2 spsk. tomatpuré

1 dåse kikærter eller 1 dl røde linser

salt og peber

### Forslag til tilbehør

Madbrød

Råkost

### Rødder i gryde med æg til aftensmad

1 æg pr. person

## Sådan skal I gøre

1. Skyl, rens og skær rødderne i små tern.
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Skyl champignonerne, og børst dem forsigtigt rene. Skær dem i skiver.
4. Skyl og skær bladselleri i først stave, så tern.
5. Skyl æblet, fjern kernehus, og skær i tern.
6. Bland krydderierne, stød dem i en morter.
7. Kom olie i en gryde, varm op, og steg champignonerne i olien.
8. Tilsæt alle rødderne.
9. Tilsæt løg, hvidløg og bladselleri.
10. Tilsæt krydderierne, og rør godt rundt.
11. Skyl og hak chili, tilsæt.
12. Tilsæt æbletern.
13. Tilsæt de hakkede tomater, tomatpuré og kokosmælk. Skyl dåserne med lidt vand, og tilsæt også det.
14. Rør godt rundt.
15. Kom kikærterne i en si, lad vandet løbe fra – og tilsæt kikærter eller linser.
16. Smag til med salt og peber.
17. Lad gryderetten simre ca. 30 minutter under låg ved svag-middel varme.
18. Smag på retten, og tilsæt evt. flere krydderier.
19. Servér retten – enten med brød eller råkost til. Eller brug tippet herunder om at tilsætte et æg pr. person.

### Tip: Du kan også tilsætte æg

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Hæld gryderetten i et ildfast fad.
3. Lav en fordybning med en ske, og slå et æg ud heri.
4. Bag retten ca. 15 minutter.



# Smagens Dag



## Ekstra tip:

### Brug rødderne til frokost

#### Fladbrød til frokost

Fordel en rest af gryderetten på et fladbrød sammen med råkost, grønne blade og evt. en skefuld surmælksprodukt, måske lidt revet ost. Rul fast sammen, og pak i madpapir og pose.



## Smag på 'Rødder i gryde'

Smag på 'Rødder i gryde'. Brug Smage-5-kanten. Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter. Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

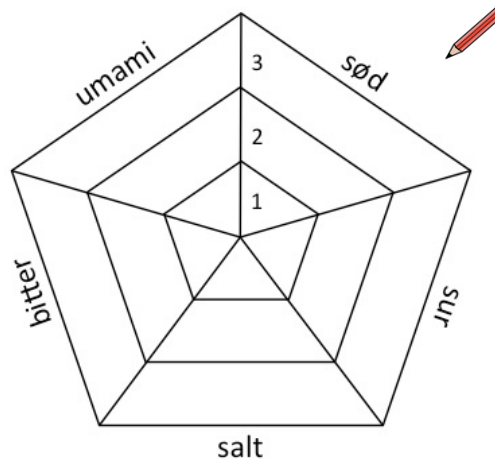
Hvad minder smagen, duften og teksturen i 'Rødder i gryde' om?

---

---



### Udfyld smage-5-kanten



## Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til Rødder i gryde? Hvilke smage fra andre råvarer kan passe sammen med smagen af gryderetten?

---

---

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



# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

På [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag.

Se fx:

- Brug knolden, når du smager <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/1998-Brug-knolden-når-du-smager.pdf>
- Smid ikke smagen ud [https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2021/01/Smagens-Dag\\_Kartoffelskrælsfritter.pdf](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2021/01/Smagens-Dag_Kartoffelskrælsfritter.pdf)

## Andre interessante links



### Det grønne museum

<https://detgroennemuseum.dk/viden/den-levende-kulturarv/rodfrugter/>

### Danroots

<https://www.danroots.com/om-rodfrugter/>



### Samvirke

<https://samvirke.dk/artikler/24-opskrifter-med-rodfrugter#slide-0>

### Danske rødder og grove knolde

<https://www.skolekontakten.dk/materialer/gocook-danske-roedder-og-grove-knolde-elevhaefte/>



### Madkulturen: Smag en gulerodssuppe til med de 5 grundsmage

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=smag+en+gulerodssuppe+til+med+de+5+grundsmage](https://www.youtube.com/results?search_query=smag+en+gulerodssuppe+til+med+de+5+grundsmage)