

Smagens Dag



Gør smagen grøn - aktuelt i januar: Rodfrugter

af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Rodfrugter

Rodfrugter smager utrolig nuanceret og giver god mundfølelse. Derfor er rodfrugterne et godt alternativ til kød, når vi gerne vil spise mere grønt og mere bæredygtigt.

Rodfrugterne har en lang historie og har i en eller anden form vokset vildt siden ældre stenalder. Guleroden finder vi omtalt allerede i det gamle Grækenland før Kristi fødsel. I middelalderen, hvor vi har flere kilder, og hvor klostrene lærer bønderne at lave køkkenhaver, begynder vi at spise forskellige rodfrugter.

I middelalderen blev rodfrugter set som medicin og som fattigmands-spise. Men i renæssancen, hvor det blev moderne, at maden skulle være mere farverig, kom rødderne også på de riges tallerkener. Kong Frederik II (1534-1588), der var gastronomisk foregangsmand, serverede både flerfarvede gulerødder, persillerødder og pastinakker til sine fester på det nybyggede Kronborg Slot i Helsingør.

Senere blev rødderne mere strømlinede. Hollænderne lavede standarder for rødderne og gjorde dem mere lige og mere ens i farven, så gulerødderne ikke længere kunne være gule, røde, brune og så orange, som vi mest kender det i dag. Der er dog kommet flere farver på gulerødderne igen, da vi er begyndt at søge tilbage i historien. Det ny nordiske køkken (2003 -) har igen sat fokus på rødderne, fordi de passer til vores klima, smager fantastisk og mætter godt. Gulerod, pastinak, persillerod og selleriknold tilhører alle skærmpantefamilien, mens rødbeden kommer fra bedeslægten, kultiveret fra den vilde standbede.



Vidste du at ...

Gulerødder er den af vores grøntsager, der indeholder mest A-vitamin.

Det findes i rødderne i form af betacaroten, der giver den fine orange farve.

Det er et fedtopløseligt vitamin og kan derfor kun optages, hvis du spiser lidt fedt samtidig. Så lidt nødder til dine gulerodsstave eller en humus eller avocados til at dyppe dem i, gør både guleroden lækre og bidrager bedre til, at du kan optage vitaminerne i kroppen.

Vidste du at ...

Rødbeder indeholder et stof, der hedder geosmin, som giver den lidt jordagtige smag. Den kan man let fjerne ved at give rødbederne lidt syre.

Den røde farve stammer fra stoffet betacyaniner, der formodes at have antioxidant virkning (altså være godt for kroppen).

Rødbeden har et relativt højt sukkerindhold, dog ikke nær så højt som dens fætter sukkerroen, der også er en videreudvikling af bederne.



Smagens Dag



Rødder med knas og smag

I skal bruge

Til 4 personer som en fyldig grøn ret

2 gulerødder
2 persillerødder
1 pastinak
2 aflange rødbeder
1/3 selleriknold
½ dl olivenolie
Salt og friskkværnet peber

Dukkah

100 g hasselnødder
20 g sort sesam
1 tsk. korianderfrø
½ tsk. spidskommen
1 knsp. cayennepeber
1 knsp. kanel
1 spsk. groft salt (gerne flagesalt)

Dressing

1 dl tahin (gerne den lyse)
2-3 dl yoghurt naturel
Salt og friskkværnet peber

Sådan skal I gøre

1. Skræl alle rødderne, og skyl dem under koldt vand.
2. Skær dem i stave på størrelse med pommes frites.
3. Læg dem i et ovnfast fad eller bradepande med bagepapir i bunden.
4. Vend dem rundt med olie, salt og peber.
5. Steg dem i ovnen ved 200 grader i ca. 25-30 minutter, til de er let sprøde og lysebrune.

Dukkah:

6. Rist hasselnødder, sesam, korianderfrø, spidskommen, cayennepeber og kanel på en tør pande i 2-3 min.
7. Blend det hele i en minihakker til en grovkornet blanding. Smag til med salt.

Dressing:

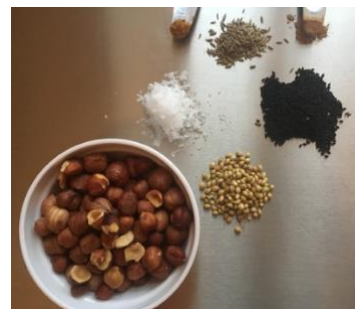
8. Pisk tahin med yoghurt, og smag til med salt og peber.
9. Vend de stegte rødder med dukkah, så det sætter sig fast på rødderne.
10. Anret rødderne på et fad, og dryp lidt af dressingen over. Servér resten af dressingen som tilbehør i en lille skål.



Rodfrugter klar til brug



Skrællet og skåret i stave



Nødder og krydderier til dukkah



Rist dukkah på tør pande



Stegte rodfrugter og dressing i pose



Anrettet med dukkah og dressing

Smagens Dag



Lav et forsøg med rødbeder

Tag en rødbede, skræl den, og skær den i mindre stykker. Tilbered og beskriv smag og mundfølelse.

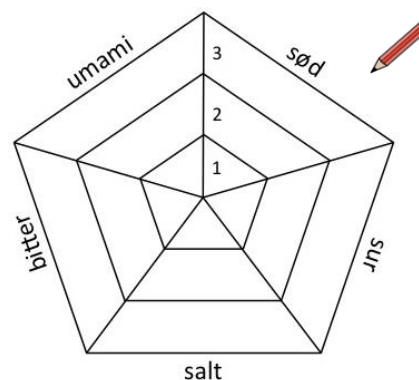
Rå rødbede	Rå rødbede med salt	Rå rødbede med citron	Rå rødbede med honning
Kogt rødbede	Kogt rødbede med salt	Kogt rødbede med citron	Kogt rødbede med honning
Stegt rødbede (i smør)	Stegt rødbede med salt	Stegt rødbede med citron	Stegt rødbede med honning

Smag på din ret

Smag på retten. 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 tekturen i retten om?

Udfyld smage-5-kanten



Tænk og drøft

Hvordan synes I, rødder bedst kan tilberedes? Denne opskrift er inspireret af det mellemøstlige køkken. Hvordan ville det være, hvis I brugte Kina, Mexico eller Indien som inspiration? Hvordan kan vi gøre det ekstra lækker at spise masser af grønt og bare bruge kød som krydderi – eller måske slet ikke bruge kød?

Lav jeres egen ret med rødder, enten rå, kogt eller stegt – og altid med gode dressinger til.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

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

Se fx:

https://smagensdag.dk/manedens_smag/rodbede/

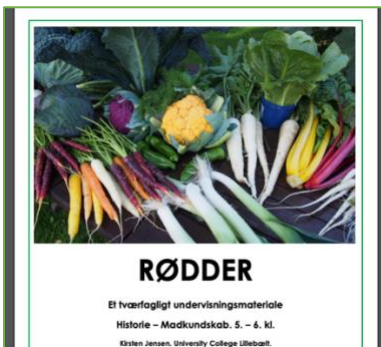
https://smagensdag.dk/manedens_smag/gulerod/

<https://smagensdag.dk/forlob/1998-brug-knolden-naar-du-smager/>

Andre interessante links – og en bog



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



<https://historielab.dk/wp-content/uploads/2016/03/Undervisningsmateriale-R%C3%B8dder.pdf>



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

Vild med rødder

- Smukke, farverige og smagfulde vitaminbomber
Marie Melchior, Muusmann Forlag, 2020

