

# Smagens Dag



## Gør smagen grøn - porrer i marts

Af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen



### Kort om: **Porrer**

Porrer, hvidløg, løg, skalotteløg, forårsløg, purløg og alle de andre løg tilhører *Allium-familien*. Så vidt vi ved, var mennesker i de centralasiatiske bjergegne af Pakistan de første til at dyrke de vilde allium for 5000 år siden. De første allium havde bittesmå løg, nærmest som de forårsløg, vi har i dag – og havde en meget stærk smag.

Når sportsfolkene skulle præstere under antikkens Olympiske Lege, brugte de løg, som en slags tidlig form for doping. Op til konkurrencerne spiste atleterne en menu med masser af løg og løgsaft. Atleterne fik også massage med en lækker blanding af olivenolie og løgsaft. Ideen var, at det skulle gøre atleterne stærkere og mere udholdende.

Under Anden Verdenskrig brugte russiske læger rå hvidløg, når de skulle desinficere sår på soldaterne. Penicillin var endnu ikke sat i produktion, og i stedet blev hvidløg kendt som *russisk penicillin*.

Porren indeholder høje mængder af gavnlige fyto-næringsstoffer. Disse næringsstoffer er mest koncentrerede i bladene og den grønne del af stilkene. Derfor skal vi bruge så meget af den grønne top som muligt. Som en ekstra gevinst bekæmper porrer bakterier, svampe og vira.

I denne workshop skal I prøve at bruge tre af allium-familiens sunde råvarer: porrer, løg og hvidløg som smagfuldt fyld i små porre-frittata. Ordet frittata betyder "italiensk æggekage".

#### Vidste du at

- De mindste porrer har de mest møre grønne toppe.
- Porrer indeholder c- og k-vitamin og folat.
- Porrer har et højt indhold af kalium, calcium, magnesium, jern og mangan.
- Porrer kan vokse og høstes om vinteren i Danmark.
- Du kan købe friske porrer fra sensommeren til ind i foråret.
- Porrer mister hurtigt deres antioxidante egenskaber. Derfor skal du tilberede dem, så snart du har købt dem.



#### Vidste du at

- Der sætter sig meget jord mellem porrerne blade. Derfor skal du være omhyggelig med at skylle mellem bladene.
- Giv porrerne et dybt snit i toppen, og læg dem i koldt vand, inden du skal bruge dem. Så bliver de mere sprøde.
- Hvis porrerne skal skæres i skiver, så skyl dem først i en sigte, efter de er skåret. Så er det meget let at fjerne jorden.

# Smagens Dag



## Porre-frittata

8 stk.

### I skal bruge

50 g kartoffel  
100 g porre  
30 g gulerod  
1 lille rødløg  
1 fed hvidløg  
En håndfuld persille  
4 æg  
½ dl mælk  
Lidt salt og peber  
50 gram bacon

Lidt olie til at pensle muffin-formene med.  
En rest smagfuld ost, fx parmesan eller Vesterhavkost

### Tips

Tilsæt evt. andre smage:  
revet muskatnød, chili,  
eller friske krydderurter.



## Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl alle grøntsagerne grundigt.
3. Skræl kartoflerne. Skær dem i små tern, og kog dem næsten møre i kogende vand i 8 minutter.
4. Lad kartoflerne dryppe af i en sigte.
5. Skær baconen i små tern. Steg de små bacontern sprøde på en pande.
6. Læg baconternene på et stykke køkkenrulle, som suger overflødigt fedt.
7. Skær porren og løget i tynde ringe.
8. Skær guleroden og hvidløget i små tern.
9. Hak persillen groft.
10. Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med mælken med et piskeris.
11. Bland kogte kartofler, stegte bacontern og alle andre ingredienser sammen med æggene.
12. Fordel fyldet i smurte muffinforme eller evt. i papirforme.
13. Riv osten fint, og drys lidt ost på hver muffin.
14. Sæt de fyldte muffinforme på en plade midt i ovnen. Bag porre-frittata 15-20 minutter, til de er gyldne og sprøde på toppen.

Servér porre-frittata som tilbehør eller med en sprød salat til.



Gør alle råvarer klar



Pisk æggene sammen med mælken



Tilsæt alle ingredienser, og bland



Fordel fyldet i muffinforme, og bag i ovnen



Servér de smagfulde porre-frittata.



# Smagens Dag



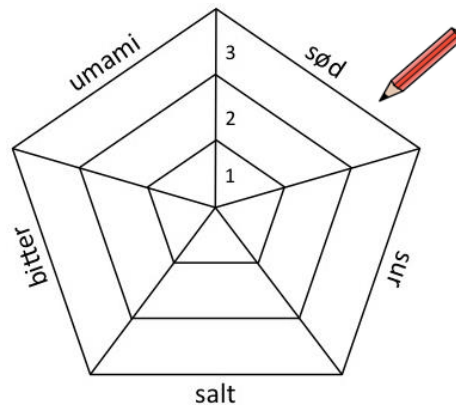
## Smag på porre-frittata

Smag på en porre-frittata. Brug Smage-5-kanten. Smager din frittata lidt salt, farves felt 1 under salt. Smager din frittata lidt umami, farves felt 1 under umami osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i din frittata om?



## Udfyld Smage-5-kanten



## Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med porre-frittata? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med denne frittata med porrer. Diskutér, hvornår I vil servere porre-frittata.

Lav jeres egne porre-frittata.

I kan måske sætte smage til jeres frittata, fx lidt revet muskatnød eller chili.

Brug Smage-reolen, og afprøv nye smage.

TIP:

En porre-frittata er rigtig god i madpakken. Hvis du bager fyldet i en papirform, er den nem at tage med.

Måske har I et par porre-frittata til overs, gem dem gerne i fryseren.



# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag. Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smagens-dag-2021/>

Månedens Smag februar 2021: Smid ikke smagen ud – kartoffelskræller i februar

[https://smagensdag.dk/manedens\\_smag/smid-ikke-smagen-ud-kartoffelskraeller-i-februar/](https://smagensdag.dk/manedens_smag/smid-ikke-smagen-ud-kartoffelskraeller-i-februar/)

Månedens Smag august 2019: Smag på egnsretter, Snysk fra Sønderjylland

[https://smagensdag.dk/manedens\\_smag/snysk-fra-soenderjylland/](https://smagensdag.dk/manedens_smag/snysk-fra-soenderjylland/)

## 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](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf)

## Andre interessante links



Dansk Gartneri, Sæson: Om porrer

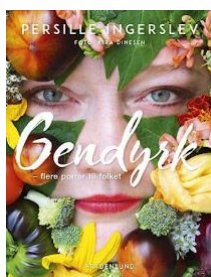
<https://saeson-web.dk/frugt-og-groent-i-saeson/porre/>



Helle Brønnum Carlsen: Sådan laver du en porretærte

<https://www.familiejournal.dk/madopskrifter/hovedretter/video-lav-mad-med-helle-broennum-carlsen>

## Bøger, artikler og film



Persille Ingerslev: Gendyrk – flere porrer til folket  
Frydenlund, 2021

Helle Brønnum Carlsen: Hele verdens løg

<https://politiken.dk/mad/madnyt/art8095194/Hele-verdens-l%C3%B8g>