

# Smagens Dag



## Smag på fremtiden - radiser i juni

Af Nina Balling Hoffgaard og Irene Eckermann Nordam



### Kort om: **Radiser**

Radiser kender du nok som de små rød-hvide, sprøde rodfrugter med den grønne top. De smager kraftigt og bittert. Radisen stammer fra Kina, kom til Danmark i 1600-tallet – og hører til korsblomstfamilien.

Det er en grønsag, hvor man ofte kun spiser roden, men hele planten kan spises. Husk derfor at spise toppen af radisen, så du bruger hele grøntsagen og undgår madspild. Sådan udnytter vi jordens ressourcer optimalt.

Der findes mange slags radiser: aflange, runde, røde, hvide (kinaradiser), gule og lilla. Radiserne har et lavt indhold af kulhydrater, men er fyldt med kostfibre, proteiner, C-vitaminer, calcium og magnesium.

Det er let at dyrke radiser, de har sæson fra april til oktober. De kan både dyrkes i haven og i en altankasse.

Vi spiser oftest radiser rå. Men de bliver mildere i smagen, hvis vi tilbereder dem. Hvis radiserne er blevet lidt bløde i køleskabet, kan du lægge dem i iskoldt vand i et par timer, hvorefter de er sprøde igen.

Du kan tilberede radiser på rigtig mange måder: Du kan eksempelvis bage, stege, sylte eller fermentere den lille grønsag. Og så selvfølgelig spise dem rå.

### Vidste du at ...

... radiser har mange sundhedsfremmende egenskaber.

De er:

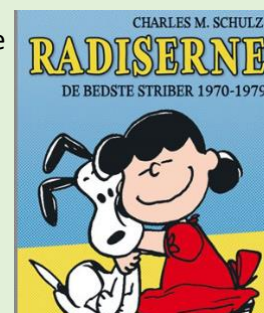
- Vanddrivende
- Fremmer stofskiftet og kredsløbet
- Styrker immunforsvaret
- Hælder til at stabilisere stofskiftet
- Kan medvirke til at forebygge type 2-diabetes.

### Vidste du at ...

... Tegneserien Radiserne hedder Peanuts (jordnødder) på engelsk. Tegner og forfatter til striben Charles M. Schulz nåede at tegne og skrive 17.897 striber.

Tegneserien udkom første gang i den danske avis Politiken i 1959.

Her blev tegneserien omdøbt til radiserne, da man ikke mente, at danskerne vidste, hvad en peanut var.



# Smagens Dag



## Bagte radiser med pesto og rygeostecreme

2 personer

### Det skal du bruge – bagte radiser:

1 bundt radiser med top  
2 spsk. olivenolie  
1/4 tak salt

### Det skal du bruge – pesto af radiseblade:

Bladene fra 1 bundt radiser  
(alternativt kan du bruge skvalderkål eller persille)  
2 spsk. olivenolie  
2 spsk. solsikkekerner  
10 g fint revet fast ost (f.eks. Vesterhavsost)  
Skallen fra 1/2 citron  
1 nip salt

### Det skal du bruge – rygeostecreme:

1 spsk. pesto  
100 g rygeost  
Saft fra en halv citron

### Sådan skal du gøre – bagte radiser:

1. Tænd ovnen på 220°C almindelig varme.
2. Tag bladene af radiserne (gem dem til senere).
3. Skyl radiserne grundigt.
4. Halvér de store radiser.
5. Vend radiserne med olivenolie og salt, og læg dem med den skårne side nedad på en bageplade beklædt med bagepapir.
6. Sæt bagepladen nederst i ovnen, og bag radiserne i ca. 20 minutter, til de er lækre og gyldne.
7. Tag dem ud af ovnen, og lad dem køle, til de skal bruges.

### Sådan skal du gøre – pesto af radiseblade:

8. Skyl bladene grundigt, og dup dem tørre med køkkenrulle.
9. Put alle ingredienserne i en minihakker, og blend, til det har en ensartet konsistens.
10. Smag til.

### Sådan skal du gøre - rygeostecreme:

11. Rør pesto og rygeost sammen.
12. Smag til med citronsaft og salt.



Skyllede radiser



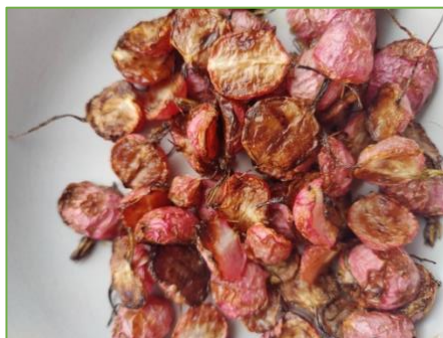
Alt til pesto af radiseblade



Pesto og rygeost



Radiser på bageplade



Bagte radiser



Bagte radiser med pesto og rygeostecreme

# Smagens Dag



## Smag på

Smag på *bagte radiser med pesto og rygeostcreme*

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om?

---

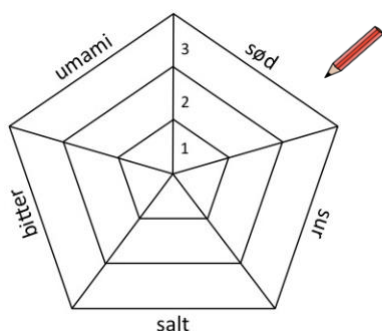
---

Diskutér, hvad den lille ret *bagte radiser med pesto og rygeostcreme* kan serveres sammen med.

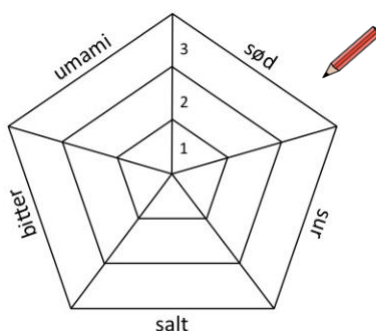


## Udfyld Smage-5-kanten

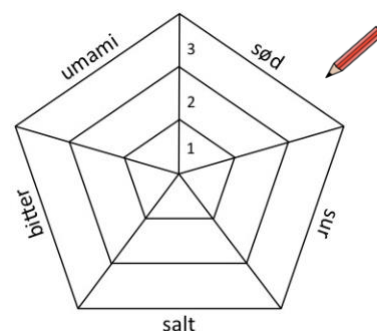
Rå radiser



Bagte radiser



Bagte radiser med pesto og rygeostcreme



## Smag, tænk, drøft – og beskriv

Hvordan har smagen på radiserne ændret sig, fra rå til efter de er blevet bagt – og med pesto og rygeostcreme?

---

---

---

---

---

---



# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

Tidligere workshops fra Smagens Dag:

<https://smagensdag.dk/smidthikke-smagen-ud/>

<https://smagensdag.dk/smidthikke-smagen-ud-roedder-i-marts/>

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)

## Litteratur

**Six Seasons: A New Way with Vegetables**, Joshua McFadden, Artisan, 2017

## Links



Læs mere om tegneserien Radiserne

<https://denstoredanske.lex.dk/Radiserne>



Havenyt: Alt om radiser

<https://www.havenyt.dk/artikler/koekkenhaven/groensager/rodfrugter/959.html>