

Smagens Dag



Giv planterne smag - spinat i maj

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **Spinat**

Maj er den smukkeste grønne måned. Bladene er sprunget ud på træer og buske, og grønne skud pibler op af jorden i haver, grøfter og skovbunde. Typiske vilde urter, som vi kan høste i skov og krat, vokser frem: ramsløg, skovsyre, skvalderkål og brændenælder.

Spinat (*Spinacia oleracea*) dyrker vi i haven, og den trives bedst, mens det er køligt og fugtigt. Det er noget af det første, vi kan så i urtehaven og høste, før der sås og plantes andre afgrøder, der kræver mere varme. Spinat er en taknemmelig plante, der er let at få til at gro med stort udbytte. Der skal faktisk store mængder til for at få en god portion færdig mad. Vælg økologisk spinat for at undgå pesticidrester, når du køber spinaten færdig.

Spæde spinatblade er delikate at spise som frisk, grøn salat. Så snart, spinat varmes, falder den sammen og afgiver væde, som skal dampes væk eller hældes fra. Væden kan man anvende i pastadejen, hvis man laver hjemmelavet pasta, eller i tomat/grøntsagssaucen, hvis man har gang i sådan en.

Asparges er en anden lækker delikatesse, som titter frem i maj måned. Asparges dyrker vi i haven, enten som grønne stængler eller dækket af jord, så de forbliver hvide. Som med det meste frugt og grønt, smager helt friske asparges lige fra jorden så meget skønnere end alle andre 'friske' asparges.

Du skal arbejde med frisk spinat, nye, friske asparges og friske urter i denne workshop for at opnå den optimale smageoplevelse. Hvis du ikke er heldig at finde ramsløg, så prøv at lave en pesto med skvalderkål og hvidløg i stedet.



Vidste du at ...

- Spinat kaldes bladgrønt ligesom bladbeder, hovedsalat, ramsløg og brændenælder samt strandplanter som fx strandkarse.
- Spinat stammer fra Mellemøsten og har været dyrket siden 600 år før vor tid.
- Spinat nåede først til Europa i løbet af middelalderen.

Vidste du at ...

- Spinat er sprængfuld af både A, B, C og K-vitamin og en vigtig antioxidant, som kan beskytte vores krop.
- Spinat er også en vigtig kilde til mineraler som jern, magnesium og mangan.
- Spinat indeholder oxalsyre, som nogle oplever som tør eller ulden i munden, men som neutraliseres af mælkeprodukter som smør, fløde og ost.

Smagens Dag



Spinat og asparges med pesto 2 personer

600 g frisk spinat, øko
10 g smør
1 lille skalotteløg
1 fed hvidløg
2 spsk. cremefraiche 38 %, øko
6 grønne danske asparges

6 hvide danske asparges
1 dl vand
20 g smør
½ tsk salt

Pesto af:

40 g ramsløgsblade
20 g hasselnødder
20 g parmesan
Cirka 1 dl olivenolie
Salt og peber



Servér med dampet fisk eller pasta og lidt presset citron.

Tip

Det kan være smart at varme spinaten i en wok, som med høje sider kan rumme en stor mængde blade på én gang.

Sådan skal I gøre

1. Skyl spinaten i koldt vand, til der ikke er mere jord. Spinaten drypper af i dørsalg, si eller salatslynge.
2. Pil løg og hvidløg, og skær begge i tynde skiver.
3. Smelt smørret i en wok eller en gryde, og lun løg og hvidløg ved middel varme i to minutter.
4. Tilsæt cremefraiche, og lad den varme med i to minutter. Fjern herefter wokken/gryden fra varmen.
5. Skyl de grønne asparges grundigt. Knæk det nederste af hver stængel, hvis den ikke er helt frisk.
6. Skær de grønne asparges i skiver på 1 centimeter.
7. Skyl de hvide asparges grundigt. Skræl fra lige under hovedet og ned så tyndt som muligt. Aspargesens hoved er det allerbedste. Læg skrællerne i kogevandet til pastaen, eller gem til en suppefond.
8. Skær de hvide asparges i stykker a 5 centimeter.
9. Smelt smør i en gryde ved ¾ varme, tilsæt vandet, og pisk smør og vand godt sammen.
10. Tilsæt de hvide aspargesstykker, og lad dem koge i blandingen af smør og vand i 3-4 minutter alt efter tykkelse. De skal være sprøde, ikke bløde.
11. Tag de hvide asparges op, og anret i bunden af tallerkenerne.
12. Skyl ramsløgsblade godt i koldt vand. Dup tørre. Blend alle ingredienser til pestoen i en minihakker. Smag til med salt og peber, og justér tykkelsen med mere eller mindre olie.
13. Nu skal wokken med løg og cremefraiche tilbage på fuld varme. Tilsæt spinaten ad 3-4 gange. Det falder sammen, når det får varme, så rør godt rundt.
14. Tilsæt de små stykker grønne asparges, vend rundt et par gange og vurdér, om du skal hælde lidt af væden fra, før du anretter spinat og grønne asparges ovenpå de hvide asparges.
15. Slut af med en skefuld pesto hældt rundt i en spiral på retten og servér med dampet fisk eller pasta og lidt presset citron.



Smagens Dag



Smag på Spinat med asparges og pesto

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

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

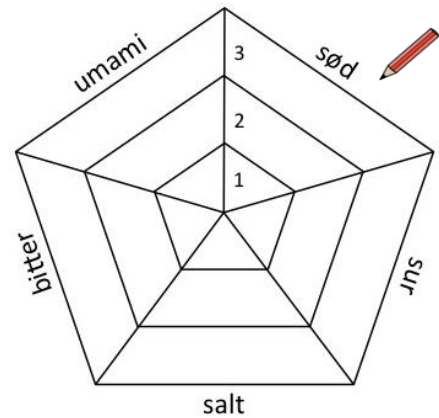
Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

Hvornår kan du forestille dig at servere Spinat med asparges og pesto?

Diskutér, hvad I helst vil servere spinat og asparges sammen med, måske noget helt andet end fisk eller pasta.

Udfyld Smage-5-kanten



Tag gerne et par fotos af jeres egen ret, og sæt ind her:

Smagens Dag



Vil du smage flere af maj måneds lækkerier:

Månedens Smag 2023: Kylling i maj

Månedens Smag 2022: Asparges i maj

Månedens Smag 2021: Ni-kål i april

Månedens Smag 2020: Skvalderkål i maj

Månedens Smag 2017: Asparges i maj

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



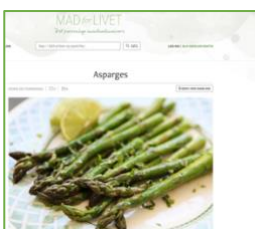
Verdensmål og Madkundskab Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



Grøn kærlighed

Thomas Herman, Politikens forlag, 2023

Links



Mad for Livet

Forskning om asparges

<https://www.madforlivet.com/viden-og-forskning/asparges/>



Smag for Livet

Tema: Smagen af asparges

<https://www.smagforlivet.dk/undervisning/erhvervsskoler/grundtilberedning/smagen-af-asparges>



Helle Brønnum Carlsen, Aristokraten i grøntsagsbedet

Artikel til læreren

https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2022/05/Asparges_artikel.pdf