





Mamaq

- EN NY SMAG AF GRØNLAND

mamaq = det smager godt i min mund

EN KULTURKOGEBOG FRA KVANN KOMPAGNIET

EN SMAG AF ARKTIS

Jeg husker stadig tydeligt den solrige augustdag i 2008, der blev spiren til bogen Mamaq – som også er det dejlige grønlandske ord for 'god smag', og som på en nærmest uragtig måde huser vores egne begreber for 'mor' og fremfor alt 'mad'.

For det er mad, det handler om i denne Kulturkugebog, og det var også mad, der var emnet den varme augustdag, hvor Marianne og jeg skulle tage billeder på Rolandsgården i Knardrup.

Lige udenfor døren væltede kartofler, gulerødder og rødbeder op af jorden sammen med et hav af andre planter og urter, godt hjulpet af hestenes pærer. Så det var som sædvanligt nemt og hurtigt at få billederne i kassen, således der også blev tid til den obligatoriske frokost og en snak om løst og fast. Denne dag var der syltede kvanstængler som tilbehør til en hjemmelavet pate, cherrytomater med arktisk timian og torsk med lufttørrede fjeldkvanblade.

Jeg var målløs – og der skal en del til.

Aldrig havde jeg smagt noget lignende, og da Marianne begyndte at berette om hendes seneste tur til Grønland og hvilken rigdom, der var at finde, nemlig kvanens aner, som er den vigtigste danske kulturplante 300 år tilbage i tiden, kom pioneren og entreprenøren op i mig.

Mødet med Annso nogle måneder senere og hendes helt enestående viden om den grønlandske natur fik ligningen til at gå op, og KVANN kompagniet var en realitet.

Bogen her markerer således mere end noget andet det arbejde, vi har bedrevet de seneste år, og er en milepæl i dets korte historie. Jeg ønsker stort at takke alle, som har bidraget til dens tilblivelse og indhold, og jeg glædes ved at se, hvorledes den så rigtigt placerer sig i den stigende bevågenhed omkring ny nordisk mad og bevistheden om det rigtige heri.

Det er pionerarbejde i forreste række, men vi inviterer alle til at være med!

På vegne af KVANN kompagniet

Lars Forsberg, partner



INDHOLD

11 En duft af Grønland

Forord af Mads Nordlund

21 Min rejse i Grønland

Den grønlandske natur har ingen formildende omstændigheder. Der er kontant afregning, både hvad vejr og logistik angår. Egentlig føles det lidt som en lettelse.

29 Sydgrønland den gastronomiske urtegård

Genopdagelsen af kvanen som krydderurt kan den være med til at bringe os i kontakt med den oprindelige madkultur.

35 Klimaet sætter fart på idéerne

Forventningerne om gunstigere klima sætter fart i idéerne; flere grønsager dukker op på forsøgsmarkerne, der dyrkes krydderier til hjemmemarked og til Danmark.

40 Anso – madambassadør for Grønland

Igennem en generation har hun samlet viden om og indsigt i den grønlandske naturs råvarer, som få andre.

47 Den glemte urt kvan

Restaurant Noma anvender den i deres sublime menuer forbeholdt de få. Nu bringer vi kvanen videre til alle, som har nysgerrighed og interesse for nye og unikke smagsoplevelser.

53 Arktisk timian til alle

Arktisk timian har en intens, blød og aromatisk smag og en duft, som ikke kendes hos andre sorter timian.

62 Madmanifest for Det Ny Nordiske Køkken

Målsætning for den fremtidige gastronomi og fødevarerproduktion i Norden. Vedtaget af ledende kokke i efteråret 2004, på initiativ af Claus Meyer.

67 KOGEBOG

69 Det "nye" grønlandske køkken

Opskrifter af Henri Gordon Lee

71 Forretter

93 Frokost

117 Hovedretter

145 Desserter



*I stedet for peber,
frosu en bid kvan og nyd
smagen af Grønland*



EN DUFT AF GRØNLAND /// Forord

Traditionelt er Grønland ofte beskrevet af folk udefra som jeg selv. Opdagelsesrejsende, forskere, journalister og pionerer, der med bøger, fotos, malerier og optegnelser har fortalt, om det der mødte dem i den grønlandske del af Arktis. Grønland har været beboet i over 4.500 år, og de sande pionerer er for mig de inuitter, der lærte at bo og overleve her. Inuitterne har været i stand til at leve med og af naturen på en måde, hvor de som fangersamfund var selvforsynende helt frem til nyere tid. Fra havet har de spist fisk, skaldyr og havpattedyr, der sammen med bær har givet dem livsnødvendige vitaminer. En traditionel spise, der stadig serveres, er kogt torskelever rørt op med nyplukkede friske sortebær, der tilføjer en bittersød kant til den samlede smag og er en ren vitaminbombe.

Der findes vel næppe noget finere end nyfanget hellefisk, men en simplere fisk som kogt torsk smager også fantastisk, spist med fingrene og serveret på en flad sten i en grønlandsk fjord, akompagneret af en sommerrød aftenhimmel. Min personlige favorit er fjeldørred, som der er masser af mange steder i Grønland, helst varmrøget med lyng, der også er lige ved hånden i de fleste fjorde. Moskusokser og rensdyr er i nyere tid blevet indført i Grønland, og en gryderet med løg og rensdyrkød i fløde, eller en saftig grillstegt moskusbøf med en lidt sødligere smag end oksekød, er for ganen, hvad nordlyset er for øjnene, første gang man ser det danse over den grønlandske stjernehimmel.

I dag importeres de fleste varer – også fødevarer – udefra. Det giver en række store udfordringer for Grønland, og helt naturligt ser man på alle muligheder for at skaffe indtægter til landet ved at udnytte nogle af de kæmpe naturressourcer, der findes, for at få balance i regnskabet. Med verdens ældste bjerge indeholder den grønlandske undergrund ethvert tænkeligt metal, grundstof eller mineral i enhver form, fast eller flydende, samt verdens største ferskvandsressource bundet >

*“Grønland
har været bebøet
i over 4.500 år, og
de sande pio-
nerer er for mig
de inuitter, der
lærte at bo og
overleve her”*



> i indlandsisen. Siden Grønland selv overtog styringen af landet, med hjemmestyrets indførelse i 1979 og derefter selvstyret i 2009, er der sket meget. Nye love og retningslinier skal sikre en fremtidig udvindelse af ressourcerne i pagt med naturen og sikre, at Grønlands egen befolkning involveres i projekterne. Grønland er stadig en del af det danske rigsfællesskab, men selvstyret har hjemtaget administrationen af de fleste offentlige opgaver i samfundet, og grønlænderne bestemmer selv, hvornår de ønsker fuld selvstændighed.

Vandkraft er i dag tæt på at forsyne 70% af Grønland med grøn energi, der også potentielt kan udnyttes som billig energi til nye industrier. Spændende, for på trods af at erhverv som fiskeri og turisme skaffer indtægter til landet, har Grønland brug for nye indtægtskilder. Selvom infrastrukturen i Grønland er forbedret med flere lufthavne langs kysten, skal der forsat udvikles. En svær opgave at binde et land sammen, hvor det er umuligt på grund af fjelde og afstande at bygge motorveje eller jernbaner, og man derfor kun kan sejle eller flyve for at komme frem. Vel og mærke ikke et lille land, men et land på størrelse med Vesteuropa med en befolkning på kun ca. 55.000, der lever spredt ud over det isfrie areal langs kysterne.

Med ca. 500 års mellemrum har temperaturen haft henholdsvis et lavpunkt og højdepunkt. Måske er de nuværende temperaturstigninger blot en proces, som leder mod et nyt højdepunkt. Det har været naturens orden her i millioner af år, selvom mange klimaforskere mener at kunne påvise, at den igangværende temperaturstigning sker hurtigere end nogensinde før. Grønland rummer selv historien og svarene, for iskerneboringer i indlandsisen har med millimeter præcision fortalt forskerne ting om klodens historiske temperaturer gennem hundreder af års vulkaner og verdenskrige. Klimaforandringerne betyder, at nogle gletchere smelter hurtigere. Isflager på størrelse med Manhattan løsrives, og nogle isbræer har de seneste 20 år trukket sig tilbage, så de nu kælder over land i stedet for på en iskant i fjordene, hvilket giver nye og anderledes størrelser og former på isbjergene. Langs indlandsisens kant har afsmeltningen blotlagt land, der ikke har været synligt siden dinoraurerne gik her, og kun fantasien sætter grænser for, hvad det nye land kan fortælle og indeholder af aftryk, forsteninger og millioner af år gamle plantefrø.

Grønland ser mulighederne i klimaforandringerne, for grønlænderne er et af de mest omstillingsparate folk, der findes. Mens der debatteres løsninger for det svindende fangererhverv, sejler mange fangere allerede med turister om sommeren, og især i Sydgrønland har de gang i

landbruget med alt fra kål til jordbær. På marker, hvor fåreholdere for 30 år siden måtte opgive kartoffelavl på grund af frost, dyrker deres sønner nu tonsvis af kartofler hvert år. Det vil betyde rigtig meget, hvis Grønland i fremtiden kan blive delvist selvforsynende med en række grønsager. De grønlandske grønsager smager fantastisk, fordi væksten er langsom, så de får en unik saft og kraft. En have med blomster er ikke længere et særsyn i Grønlands byer, og den gamle joke, om at man blot skal rejse sig op, hvis man farer vild i en grønlandsk skov, holder ikke længere stik. Nu rækker træer og buske højt mod himlen, og fjeldtoppe, der før var dækket af sne eller is, er nu blotlagt, så lyng, krydderurter, sortebær og kvan breder sig og gror. Saftige majroer er en delikatesse på linie med Europas æbler, og rabarbertærten er lavet af egne rabarberplanter. Selv grønlandsk honning har set dagens lys, fordi klimaet har tilladt biavl i bunden af de varmere fjorde, men mangler man sødme, kan et ekstrakt af klokkeblomster bruges, med en smag på linie med vanilje.

Jeg er blevet bedt om at skrive et forord om Grønland til denne spændende kogebog. Men hvordan kan jeg det uden at skrive, at Grønland er ubeskriveligt smukt. Storslåede fjelde og fjorde, der kan tage pusten fra enhver, uanset om man er på Østkysten, i Nordgrønland eller på en vandretur i Sydgrønland, hvor kontrasterne er helt unikke. På fjorden danser sommerens stors i en glidende ballet med tidevandets strømninger, mens man på land bevæger sig mellem duften af blomsterhaver, marker med nyvendt hø, vild timian og lyng. "Tipigi" – det dufter godt. "Kalaal-lit Nunaata tipaa". Duften af Grønland.

God fornøjelse med læsningen samt duften og smagen af det bedste fra Grønland.

Mads Nordlund

Mads Nordlund er redaktør for bladet 'greenland today' og har gennem mange år varetaget forskellige hverv indenfor PR & Marketing og turisme for Grønland. Han har via sine job besøgt de fleste byer og bygder i Grønland og har samlet boet ti år i Nuuk og Thule.







MIN REJSE I GRØNLAND

At rejse i Grønland er ikke kun at bevæge sig fysisk fra et sted til et andet. Det er også en mental bevægelse, der rører ved hjertet.

Følelsen af nærvær og intens forventningsglæde, der sætter selv den koncentrerede lugt af forbrændt flybenzin på landingsbanen i et nostalgisk lys. Jeg forlader mit hverdagsjog og forbereder mig til et helt andet univers, et sted med sin egen uforudsigelige dagsorden. Det er svært at beskrive, hvad der udløser denne tilstand af euforisk barnlig glæde, men følelsen af frihed vokser støt, som maskinen nærmer sig sit arktiske mål. Landskabet dukker op. Et dybfrossent kontinent melder sig under flyveren. Azurblå pakis ligger køligt i kø og tegner et plastisk billede af tid og naturens kolossale muskler. Jeg trækker helt frisk kold luft ned i lungerne og går bagover ved panoramaet, der møder mig, da jeg træder ud af maskinens dør.

Den grønlandske natur er overrumplende smuk, stor og meget barsk. Som en kold dukkert efter en febernat i en tilsnøret dunsovepose. Jeg føler mig lille og let, og følelsen af frihed vokser. Tidsfornemmelse bliver diffus og lige gyldig. Duften af is slår ind i mine næsebor og klarer min hjerne til den maksimale sansning. Uanset årstiden eller hvor på Grønland jeg befinder mig, bliver landskabets voldsomme og uforsonlige karakter slynget i ansigtet.

Den grønlandske natur har ingen formildende omstændigheder. Der er kontant afregning, både hvad vejr og logistik angår. Egentlig kan det føles lidt som en lettelse. Her er noget, man ikke har indflydelse på. Er vejret dårligt, så er man "vejrfast", og det udtryk forklarer sig selv. Bliv hvor du er! Det er den første regel i arktiske egne, og det skal man lære at efterleve, at respektere og planlægge efter, uden irritation og sure miner. Det er vilkårene her, som alle er underlagt, og muligvis en af de ting, som gør det meget anderledes at rejse i Grønland sammenlignet med mildere egne. Måske er det netop også en af forklaringerne på, at ens sansninger bliver skærpet >

“Jeg forlader
mit hverdags-
jeg og forbe-
reder mig til
et helt andet
univers, et sted
med sin egen
uforudsigelige
dagsorden”



> heroppe. Det er et livsvilkår, som i høj grad er med til at præge de mennesker, som bor her. Man tager det, som det kommer, kan alligevel ikke lave om på det, og så kan man ligeså godt få det bedste ud af enhver situation. Her møder man en smittende, ustresset rummelighed og en ægte interesse for andre, som somme tider kan opfattes som lidt for megen nysgerrighed efter nogens målestok. Men det skal opfattes positivt. Her er ikke langt mellem glæde og gråd. Følelser udtrykkes spontant, latteren har meget plads.

I Grønland er transport fra sted til sted ofte en besværlig og tidskrævende affære. Her findes ikke en logistik, som vi kender det de fleste andre steder i verden, med et vejnet, som tillader biler at suse gennem landskabet med høj hastighed. Få har biler, men mange har både. Her er den mest befærdede vej vandet, som i Sydgrønland bringer folk fra sted til sted. Skal man udenfor sit byområde eller bygden, er det vandvejen, der bruges. Alle bosteder ligger ved vandet, som igen århundreder har givet føde og liv til de mennesker, som har slået sig ned her.

Alternativt kan fødderne bringe dig vidt omkring. Jeg har selv haft de mest intense og vidunderlige oplevelser ved vandring i Sydgrønland. Her kan man mange steder finde prægtfulde vandreområder, som bringer en fra bygd til bygd eller til et fåreholdersted. Måske findes der en simpel vej, men den er mange steder kun farbar i en kort periode af året. Al transport skal arrangeres, men det kan lade sig gøre. Tidligere var der fast offentlig kysttrafik. Den er blevet indskrænket og delvist nedlagt og erstattet af det frie eller nødvendige initiativ. Helikoptertransport er ikke mere så kostbar, men alligevel primært forbeholdt de mere velstillede.

Det kan indimellem se voveligt ud, når en hel familie drager af sted i en lille jolle mellem isskasser. Det er også katastrofalt i nogle tilfælde. Det er barske betingelser at være menneske heroppe. Det er et forhold, som er med til at præge grønlændernes natur.

Det er de basale livsnødvendigheder, som her under de nordlige breddegrader giver dagen sit primære indhold. Alle de dagligdags fortrædeligheder er forduftet, når man har opholdt sig her i kort tid. Alle de materielle værdisæt, som vi ellers kan ligge underdrejet af i hverdagen derhjemme, forsvinder som dug for solen.

At rejse i Grønland er langt mere end at opleve, at de store naturkræfter sætter dagsordenen. Det er også en formidabel rejse i gastronomiens univers. Smagsløgene, der pirres, og får lammets kølle til at smage, som fjeldet dufter, nemlig af de skønneste krydderurter. Eller de friskfangede

fisk, hvis hvide knirkende kød smager af hav og salt, så man aldrig glemmer det. Moskuskødet, der er vildt, mørkt og intenst, velkrydret af fjeldets urter. Grønland er et ukendt fadbur af de mest fantastiske råvarer og har som prikken over i'et de vildtvoksende krydderurter og bær, som kan indsamles og give deres egen fantastiske smag på maden og på selve livet.

Skønheden, lyset, dramatikken, det hurtigt skiftende vejrlig, duftene og smagen af unikke råvarer fylder hele min sjæl med nye oplevelser og sansninger, som aldrig glemmes, når først det er oplevet en gang. Grønland har plads i mit hjerte.

Marianne Bjerre

Fotograf og partner i KVANN kompagniet





SYDGRØNLAND DEN GASTRONOMISKE URTEGÅRD

I Sydgrønland findes en bred buket af vildtvoksende urter og bær, som igennem århundreder har været fundament for befolkningens overlevelse, sundhed og madkultur. Især kvanen har haft stor betydning for datidens mennesker.

Anvendelsen af de sydgrønlandske urter er desværre næsten gået i glemmebogen. De har ikke længere den samme betydning for folkesundheden og madens smag. I takt med den stigende påvirkning og import fra resten af verden er urternes anvendelse gradvist gået i glemmebogen og erstattet af alverdens importerede krydderier i butikkerne.

Med genopdagelsen af kvanen som krydderurt kan den være med til at bringe os i kontakt med den oprindelige madkultur. Kvanen kan f.eks. aflive en masse kulturelle fordomme om, at grønlandsk mad ikke er andet end hengemt spæk og tran. Den er sammen med andre grønlandske urter en fin katalysator, som kan drage fortid frem til nutid og åbne vejen til det mest værdifulde i det grønlandske fodebur. Faktisk er det en gave i vores tid, i det 2100 århundrede, at kunne opleve en helt ny smag, som både introducerer noget nyt og samtidig bringer os tilbage til vores rødder.

Kvanen og de andre glemte urter fra Grønland vil genskabe respekten for det grønlandske køkken. Madmanifest for Det Ny Nordiske Køkken har vist vej til uanede mængder af glemte vidunderlige råvarer fra Norden, som dermed får ny opmærksomhed og stor kulturel betydning. Kvanen er ingen undtagelse. >



> **Historien**

Sagnet siger, at kvanen blev givet til mennesker af ærkeengelen Gabriel. Overtroen fortæller, at Gabriel åbenbarede sig med planten i hånden og bragte den som middel mod sygdom. Den fik navnet Angelika, som netop betyder ærkeenglens urt, eller engleurt.

Da vikingerne for mere end 1000 år siden drog på togt over Atlanten for at finde nyt land mod nord, var kvanen et livsnødvendigt og basalt fødemiddel. Vikingerne tog planten med sig til Danmark. Under deres lange togter til havs medbragte de kvan, som med sit høje indhold af C-vitamin sikrede dem mod at dø af skørbug. Kvanen har desuden helbredende virkning mod mange af de mest almindelige sygdomme og virker stimulerende for både krop og sjæl.

De første køkkenhaver i Danmark – før kålgårdene – blev kaldt "kvangårde", og flere byer fik navn efter kvanen – f.eks. Kvanløse som senere blev til det vi i dag kender som Vanløse. I Nord-sverige indgik kvan tidligere i det forråd af mad, som samerne samlede, og allerede i 800-tallet blev den dyrket som grønsag og lægeplante i Sverige.

Planten var omgæret af mystik og anset for at kunne holde pesten væk, hvis man vaskede sig i afkog af den, eller hvis man tog et stykke af roden i munden.

Anvendelse

Alle plantens dele er spiselige. Roden kan tygges rå eller koges som andre rodfrugter. Bladstilkene kan spises som blegselleri, hakkes og blandes i salater eller syltes som chutney. Frøene kan bruges som krydderi og som smagsstof i snaps. Om foråret, når man koger rabarber, kan et par stilke kvan koges med som et glimrende krydderi, der mindsker den syrlige smag i rabarber.

I gamle dage blev den tørrede rod brugt til at drøje melet med. Man kogte te af bladene, mens blomsterne blev spist rå eller kogt. Man lavede likører, mediciner og olier af planten. Stilkene har et højt sukkerindhold og blev også brugt som sødemiddel, og de sprøde unge stilke blev spist som datidens slik. Nu til dags anvendes planten mest som krydderi i snaps og benediktinerlikør.



KLIMAET SÆTTER FART PÅ IDÉERNE

Ethvert samfund udvikler sit eget kulinariske særpræg. Er man fremmed, må alle sanser – også smagssansen – tages i brug, når man skal opfatte stedets egenart og den lokale kultur og levevis.

Således også i Grønland. Her venter mange smags- og duftindtryk på den udefrakommende. Med til det samlede billede hører et indblik i råvarenes oprindelse og fremstilling.

Når man kommer til et nyt land, hvordan smager man så på det? Eller, mere præcist, hvordan smager Grønland? Her går det op for én, at den kulinariske oplevelse uundgåeligt er iblandet duften af fjeldsidernes revling og mosebølle og indtrykket af den kølige, klare luft og isens og vandets skarpe farver. Grønland er stort og omfatter mange vidt forskellige naturtyper.

Det sydligste Grønland har sit særpræg netop fordi, det er grønnere. De frodige marker med kartofler, kål og salat er så ulig det Grønland, man kan opleve længere mod nord eller på østkysten. Majroer, som andre steder ikke påkalder sig særlig opmærksomhed, byder her på en helt speciel oplevelse. Hvorfor? Er det jordbundens beskaffenhed og mineralindhold? Særlige sorter? Eller klimaet? Sikkert er det i hvert fald, at man hurtigt får lyst til at indpasse de lokale grønsager i sine måltider.

De oprindelige eskimoiske indvandrere havde med sig til Grønland en levevis, der var baseret på fiskeri, jagt på sæl og hval samt fangst af landjordens dyr. Med nordboerne omkring år 1000 blev fårehold og kvægavl introduceret til Sydgrønland. Dyrkning af korn og græs til dyrene var her en del af husdyrbruget.

Klimaændringer omkring 1300-tallet ødelagde imidlertid grundlaget for nordboernes levevis, og jordbruget måtte opgives. I nyere tid er jordbrug med planteavl atter kommet i gang. I slutningen af 1700-tallet begyndte man at praktisere opdyrkning af jorden på lignende måde som i nordbotiden. Et mildere klima tillod godt og vel 100 år senere et jordbrug i mere udvidet form.



Foruden græs og korn til foder kunne man nu dyrke grønsager, senere tillige kartofler.

I dag tages de gamle marker fra nordbotiden i brug igen. Med udsigten til et højere temperaturer som følge af de globale klimaforandringer er det let at forstå de optimistiske forventninger. Man imødeser forøget jordbrugsproduktion til hjemmemarkedet og en gradvis udvidelse af dyrkningsområdet mod nord. Grønlandsk fremstillede produkter betyder også besparelser til transport – og måske tillige ernæringsmæssigt bedre produkter end de importerede; i hvert fald fødevarer med et lokalt element af smag og duft og et anstrøg af utæt natur.

Ved planteavlfsforsøgsstationen i Upernaviarsuk, helt mod syd i Grønland, afsøger man nu

systematisk de nye dyrkningsmuligheder. Forskellige typer af grønsager, kartofler og prydblatter sammenlignes og vurderes. Sortimentet udvides til stadighed.

Forventningerne om gunstigere klima sætter fart i ideerne; stadig flere arter og sorter af grønsager dukker op i forsøgsmarkerne. Der dyrkes krydderier til hjemmemarked og til Danmark, og nu er man ved at tage de første skridt til produktion af jordbær, solbær og hindbær. En inspirerende opgave for overgartneren, der blot lader ideerne komme væltende. – Man forstår begejstringen over den i alle henseender krævende opgave at udvikle jordbruget under disse forhold. Perspektiverne er lovende, forventningerne ligeså.

Klimaændringerne i Grønland, sådan som de vurderes for de kommende årtier, vil helt sikkert betyde en positiv udvikling i jordbruget. Kulinarisk er kvaliteten allerede suveræn. Hele tiden skal man dog have i tankerne, at man arbejder nær ved den absolutte nordgrænse for plantedyrkning – en faktor, der nok giver produkterne deres særlige karakter, men samtidig betyder at dyrkningssystemet er ekstremt sårbart. Tanken om at forsyne Grønlands befolkning året rundt med frugt og grønt af lokal oprindelse forekommer næsten utopisk – og er samtidig en fascinerende udfordring.

Eigil de Neergaard

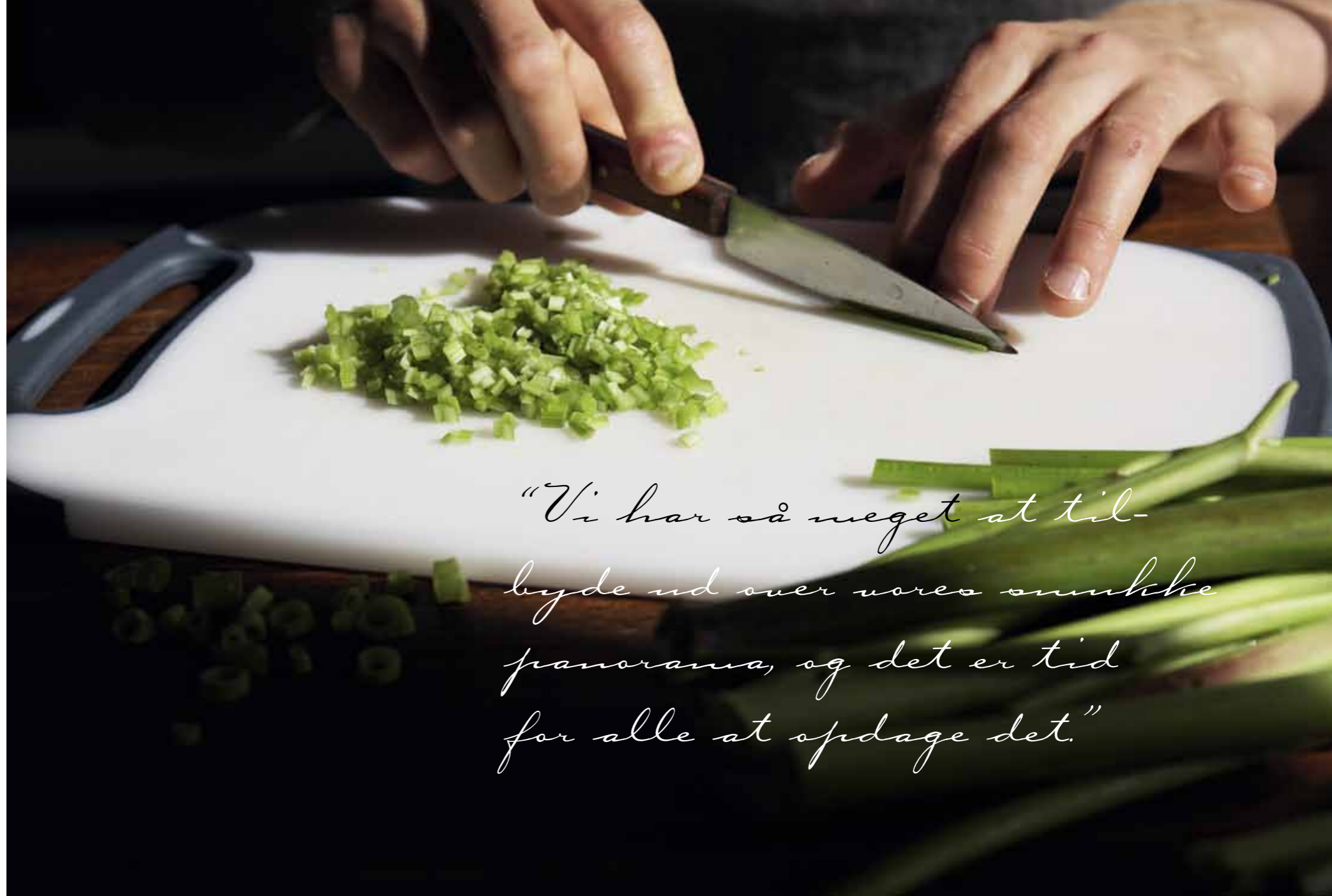
Eigil de Neergaard, M.Sc. i botanik og Ph.D. i plantepatologi er ansat ved NaturErhvervsstyrelsen med ansvar for plantesundhedskontrol. Lektor på Landbohøjskolen indtil 2007 og har fra den tid, i samarbejde med KU-LIFE, fortsat et projekt om udvikling af jordbruget i Sydgrønland i lyset af klimaforandringerne, i nært samarbejde med Landskonsulentembedet i Qaqortoq / Fåreholderforeningen i Sydgrønland.





ANNSO – MADAMBASSADØR FOR GRØNLAND

Anne Sofie Hardenberg, eller Annsø, er en af de bedst kendte lokale i Grønland. Igennem en generation har hun samlet viden og indsigt i den grønlandske naturs råvarer som få andre. Hendes entusiasme for at anvende den lokale naturs ressourcer i madlavning og hendes undervisning af landsmænd er uden sidestykke. Hun fortæller og viser, hvad der findes af ubemærkede spiselige planter lige udenfor døren. Hver dag udfordres hun til at kreere nye alternativer til allerede velkendte opskrifter, som f.eks. lasagne med havtang eller tørrede turnips, og hendes arbejde har været en stor inspiration til denne bog. Annsø er historiefortæller, forfatter, madpioner og ildsjæl i det arbejde, hun laver.



“Vi har så meget at tilbyde ud over vores smukke panorama, og det er tid for alle at opdage det.”







DEN GLEMTE URT KVAN

Indsamling af planter og bær i naturen har altid fundet sted i Grønland og har tidligere været et meget væsentligt element i isolerede samfunds fundament for overlevelse og sundhed.

Kvanen har man indsamlet og brugt frisk eller tørret, afhængig af anvendelse og behov. Den har været et kulturbærende element igennem generationer, men har på slutningen af 1900-tallet mistet sin betydning i takt med den stigende kontakt til og vareimport fra Europa.

Dykker vi lidt ned i historien, viser det sig, at der faktisk er både utrolig spændende kulturhistorie og en ganske ny smagsoplevelse hæftet på den næsten glemte og oversete plante.

I en tid, hvor det vi spiser ikke bare skal gøre os mætte, men også gerne give en oplevelse og allerhelst af unik karakter, er de grønlandske krydderurter et skatkammer af nye smagsoplevelser.

Med formuleringen af Det Ny Nordiske Køkken i 2004, som sætter focus på de bedste nordiske produkter og nytolkning af oversete fødevarer, er kvanen i det perspektiv en meget interessant krydderurt. Restaurant Noma anvender den i deres sublime menuer forbeholdt de få. Nu bringer vi kvanen videre til alle, som har nysgerrighed og interesse i nye og unikke smagsoplevelser.

Vi i KVANN kompagniet har derfor sat os for at "åbne verden". At danne helt nye rammer og muligheder for isolerede samfund, som har produkter, der i sin egenart er unikke, og som anses for at kunne vinde almen popularitet i den rigtige kontekst.

I Sydgrønland har vi i KVANN kompagniet derfor knyttet kontakt til en række lokale fåreholdere, som med deres afsides bopæl langs fjorde og fjelde har store forekomster af kvan i deres nærhed. Igennem flere sæsoner har grønlændere plukket de friske skud fra kvanplanten, når den som en af de tidligste planter skyder op fra det kolde fjeld. Kun de friske og yderste, grønne skud bliver plukket og samlet ind.

Lidt længere henne i vækstsæsonen bliver de umodne grønne frøstande også høstet. Blade og frø har forskellig smag.

I det meget tørre og rene arktiske miljø bliver bladene nu hængt til tørre på et skyggefuldt sted med god gennemluftning. Luftfugtigheden er i Grønland usædvanlig lav, og derfor er det unødvendigt at bruge mekanisk tørring. Den frie natur klarer processen.

Når bladene eller frøenes vandindhold er nede på et stabilt niveau, under 6-7 %, bliver de nænsomt pakket og opbevaret tørt, til de skal afsendes til videre kontrol og bearbejdning i Danmark. Sæsonen for kvan – eller urteindsamling i Grønland er meget kort, typisk under to måneder i den varmeste sommerperiode.







ARKTISK TIMIAN TIL ALLE

Den grønlandske timian smager og dufter himmelsk. I blomstringsperioden breder den sig som små, lilla klatter, der lyser op på fjeldet. Ofte gror den på den mest stenede og usle jord. Mennesker har plukket den igennem århundreder, og blade såvel som blomster har sat smag på maden. *Thymus praecox spp. articus*, dens latinske navn eller arktisk timian, som vi kalder den, har en intens, blød og aromatisk smag og en duft, som ikke kendes hos andre sorter timian. Måske er netop de utroligt nøjsomme vækstbetingelser noget af det, som forklarer den lille plantes store smag.

I KVANN kompagniet har vi plukket arktisk timian igennem flere år. Vi har prøvesmagt den og er helt enige om, at den er unik i sin smag og dejlige duft. Derfor har vi forsøgt at høste arktisk timian på samme måde som kvanen, men da den er en lille og krybende plante, er den meget vanskelig at indsamle. Derfor var det en indlysende tanke at forsøge at gøre timian til en "vild kulturplante", som kan dyrkes på lidt større arealer og høstes en eller to gange i løbet af den korte grønlandske vækstsæson. Da det har vist sig, at der er basis for produktion af flere nye typer grønsager i Sydgrønland, er tanken om at dyrke krydderurter meget nærliggende.

Efter formuleringen af et dyrkningsforsøgsprojekt for timian blev der truffet aftale med Forsøgsgartneriet i Upernaviarsuk, som dermed indgik i et samarbejde med KVANN kompagniet. Frø fra timianplanter blev indsamlet i sensommeren omkring Narsassuaq. En dansk gartner med speciale i produktion af krydderurter har sået og prikket 2.200 planter i det tidlige forår. Da frosten havde sluppet sit tag i den grønlandske jord, blev alle de små planter sendt med fly tilbage til deres udgangspunkt, Sydgrønland. >





> På Forsøgsgartneriet i Upernaviarsuk er de nu plantet, og igennem de kommende år skal deres vækstmuligheder, smag og tilvækst undersøges.

Der er mange ting som skal afklares:

- kan planterne tåle den varme fønvind eller tørken om sommeren?
- kan snehæarerne og musene lade dem være igennem vinteren, eller har de fået sig et gigantisk spisekammer?
- står høstudbyttet mål med omkostninger og arbejdsindsats?
- vil det være muligt at dyrke den arktiske timian uden at smag og aroma går tabt?

I løbet af de næste 3-4 år vil det vise sig, om der er udsigt til at dyrkning af arktisk timian kan blive et nyt og indtægtsgivende erhversområde for de truede sydgrønlandske udkantsområder.







MADMANIFEST DET NY NORDISKE KØKKEN

"Vi nordiske kokke finder tiden moden til at skabe et Nyt Nordisk Køkken, der i kraft af sin velsmag og egenart kan måle sig med de største køkkener i verden."

*- målsætning for den fremtidige gastronomi og fødevarerproduktion i Norden.
Vedtaget af ledende kokke i efteråret 2004, på initiativ af Claus Meyer*

Det Ny Nordiske Køkken skal:

1. Udtrykke den renhed, friskhed, enkelhed og etik, som vi gerne vil forbinde med vores region
2. Afspejle de skiftende årstider i sine måltider
3. Bygge på råvarer, som bliver særligt fremragende i vores klimaer, landskaber og vande
4. Forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære
5. Fremme de nordiske produkters og producenters mangfoldighed og udbrede kendskabet til kulturerne bag dem
6. Fremme dyrenes trivsel og en bæredygtig produktion i havet og i de dyrkede og vilde landskaber
7. Udvikle nye anvendelser af traditionelle nordiske fødevarer
8. Forene de bedste nordiske tilberedningsmetoder og kulinariske traditioner med impulser udefra
9. Kombinere lokal selvforsyning med regional udveksling af varer af høj kvalitet
10. Invitere forbrugere, andre madhåndværkere, landbrug, fiskeri, små og store fødevarerindustrier, detail – og mellemhandlere, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fællesprojekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden.



OPSKRIFTER MED
KVAN & ARKTISK TIMIAN

Kogebog





Henri Gordon Lee er med sin internationale baggrund velbevandret i det caribiske, asiatiske og amerikanske køkken. Henri har arbejdet sammen med mange af de store stjernekokke. Nu har han etableret sig i Danmark for at vise verden, hvordan man kan anvende de unikke grønlandske urter og råvarer i det moderne køkken.

DET "NYE" GRØNLANDSKE KØKKEN

Det traditionelle grønlandske køkken er baseret på den begrænsede mængde fødevarer, der findes i Grønland. Det er et køkken, der mere tager udgangspunkt i, hvad man har til rådighed end kulinarisk fantasi. Det grønlandske køkken er løbende blevet moderniseret, og traditionelle retter har fået et især skandinavisk og europæisk præg. Jordbunden og klimaet i Grønland er fantastisk til dyrkning af specielle grønsager og planter. Kartoffler er for eksempel blevet rigtig godt modtaget på markedet. Grønland er, så vidt vides, et af de eneste steder, som ikke har haft nogen form for sygdom i deres afgrøder.

Andre fødevarer som fisk (torsk, helleflynder og endda hajer) og kød (især lam og moskusokse) har en fremragende kvalitet på grund af de livsbetingelser, som dyrene og fiskene lever under. Kødet er mørt, smagfuldt og magert på grund af deres bevægelsesfrihed og den kost, de spiser.

Den store nyhed fra Grønland er de vilde planter. Mangfoldigheden er uendelig. De lokale samfund har anvendt planterne gennem generationer! De er alle økologiske og naturlige, og sammen med de tilhørende fødevarer bliver de en enestående og meget aromatisk smagsoplevelse, som er uden sidestykke.

Prøv det! Prøv at krydre med kvan i stedet for peber og smag på Grønland!

Henri Gordon Lee



Forretter

FORRETTER

- 72 **Kvan isterninger**
- 73 **Blandede nødder med kvan**
- 75 **Sødkartoffelchips**
- 77 **Kvan foccaciabrød**
- 78 **Cream Cheese**
- 79 **Kvan snaps**
- 83 **Bagte tomater med arktisk timian**
- 84 **Chutney med blommer og ferskner**
- 85 **Syltede grønne tomater**
- 88 **Kvan smør**
- 88 **Krydret brød**
- 90 **Kvan sparkler**
- 91 **Kvan popcorn**

kvann isterninger



KVAN ISTERNINGER

Bring vandet til at koge. Tag gryden af komfuret, tilsæt kvannfrø og lad stå mindst 15 min. Kom vandet i en isterningbakke. Fyld kun halvt op. Sæt i fryseren mindst 1 time. Tilsæt dernæst små stykker kvannblade på isterningerne og fyld op med mere vand. Frys igen mindst 2 timer.

1 spsk. kvannfrø
1 spsk. kvannblade
½ liter mineralvand
uden brus

blandede nødder

BLANDEDE NØDDER MED KVAN

Sæt ovnen på 125°. Kom vand og salt i en gryde. Tilsæt nødder og kvannfrø når vandet koger. Kog 10 min.

Hæld vandet fra nødderne og tør dem i køkkenrulle. Kom nødderne i en skål og hæld soja over. Kom nødderne i et ovnfast fad eller på en bageplade og rist dem i ovnen ca. 1-1 ½ time. Strø med salt når de tages ud af ovnen. Lad afkøle før servering.

150 g blandede nødder
(valnødder, mandler, hasselnødder, cashewnødder)

2 dl vand
1 spsk. salt
1 spsk. sojasauce
2 spsk. kvannfrø





sød kartoffel chips

SØDKARTOFFELCHIPS

Skær kartofler i tynde skiver. Varm olie op i en gryde til høj varme (190°). Olien skal kunne dække kartoflerne. Tilsæt de tynde skiver lidt ad gangen for at olien ikke skal falde i temperatur. Steg ca. 15 min indtil gyldenbrune. Læg chips på køkkenrulle og derefter på bageplade med fedtsugende papir. Strø med kvan og salt.

Gør bløde chips ekstra sprøde ved bagning ca. 15 min 120°.

2 stk. sødkartofler
1 spsk. kvan, stødt
1 spsk. kvanblade, knuste
1 tsk. salt
jordnødde- eller
vegetabilsk olie



25 g frisk gær
7 dl koldt vand
12 dl hvedemel, halvdelen fuldkorn
½ spsk. salt
1 spsk. kvan krydderi
rosmarinolie (se nedenfor)
salt

Rosmarinolie
2 dl olivenolie
25 g frisk rosmarin

KVAN FOCACCIA BRØD

Gæren opløses i det kolde vand. Tilsæt salt, kvan og derefter melet med 1 dl af gangen. Rør grundigt. Når al melet er rørt i dejen, formes den til en kugle i fadet. Hvis dejen er for løs, kan der tilsættes lidt mere mel. Drys evt. lidt mel på, så den slipper fadet. Dæk med et klæde og lad dejen hæve til dobbelt størrelse.

Beklæd en dyb bageplade med bagepapir. Smør papiret med rosmarinolie og hæld dejen ud på pladen. Stræk dejen så den fylder pladen. Lad brødet efterhæve igen. Varm ovnen op til 200°.

Lige inden brødet sættes i ovnen, prikkes en masse huller i dejen med fingrene. Sprøjt halvdelen af rosmarinolien ud over brødet og strø groft salt på.

Brødet bages ½ time. Tag brødet ud og pensl igen olie på brødet. Skru ovnen ned til 180° og bag videre ½ time. Nu skulle brødet gerne være gyldenbrunt på overfladen. Tag det ud og kontroller om det er gennembagt, bræk evt. et hjørne af. Ellers giv det yderligere 10 min i ovnen. Når det er færdigt, pensles der lidt olie på brødet igen og evt. lidt mere groft salt.

Rosmarinolie: Varm olien op til medium i en gryde. Kom rosmarin i olien og steg den i 30-40 sek. Kun til rosmarinbladene bliver sprøde. Tag rosmarinen op på sugende papir og lad olien afkøle. Fjern de grove stængler fra rosmarinen og hak bladene groft. Når olien er helt afkølet kan rosmarinen tilsættes olien igen.

*kvan
focaccia*

cream cheese



CREAM CHEESE

Bland alle ingredienserne godt.
Sæt i køleskab mindst ½ time.

250 g mild cremet ost
2 spsk. kvan, stødt
1 spsk. kvanblade, knuste
1 tsk. salt
1 tsk. stødt hvid peber
½ presset citron
1 fed hvidløg, hakket

KVAN SNAPS

2 stk. kardemommefrø
1 spsk. tørrede enebær
1 stk. anis
1 stk. hel kanel, ca. 10 cm
1 spsk. kvanfrø
2 spsk. kvanblade
6 dl ren vodka
125 g sukker
50 ml vand
½ spsk. citronsyre

Kom kvanfrøene i et glas med låg og hæld 2 dl vodka på. Luk glasset godt, det skal trække i 2 uger.

I en morter knuses alle øvrige krydderier sammen, bortset fra kvanbladene. Hæld alle krydderierne i et andet glas og tilsæt 2 dl vodka. Luk glasset godt og lad det stå 1 uge.

Kog en sirup af sukker, vand og citronsyre. Filtrer kryddervodkaen gennem et kaffefilter. Tilsæt yderligere 2 dl vodka og halvdelen af sukkersiruppen. Tilsæt kvanvodkaen i små portioner indtil du syntes smagen er god. Tilpas herefter med sukkersiruppen efter behag. Lad blandingen stå og trække mindst 2 måneder før den drikkes, enten som den er eller yderligere fortyndet med vodka.

snaps







bagte tomater med arktisk timian

BAGTE TOMATER MED ARKTISK TIMIAN

Sæt de halverede tomater ved siden af hinanden på en bageplade beklædt med bagepapir. Drys med sukker, timian, olie, salt og peber. Sættes i ovnen ved 150° i ca. 1 time. Server dem lune eller kolde, som tilbehør til enhver slags stegt kød eller fisk eller på toppen af en salat.

500 g cocktail tomater,
halverede
1 ½ spsk. arktisk timian
½ spsk. sukker
3 spsk. olivenolie
salt og peber



chutney

CHUTNEY MED BLOMMER OG FERSKEN

Blommerne koges med 1 dl vand i ca. 5 min, eller indtil de er møre. Så piskes der kraftigt i dem, så de moses og stenene frigøres. Tag blommemassen op på et fladt fad og fjern nemt stenene med en gaffel. Det gøres lettest over nogle gange.

De udstenede blommer hældes tilbage i gryden og nu tilsættes eddike, snittet kvanstængel, fersken i små stykker og stjerneanis. Kog det ved svag varme i 10-15 min.

Vaniljestangen flækkes, og kornene skræbes ud og tilsættes sammen med stængerne. Sukkeret røres i chutneyen, og nu skal den koge 50-60 min ved svag varme og jævnlig omrøring uden låg. De sidste 10 min koger de smuttede mandler med. Chutneyen er nu kogt ind og reduceret med mindst en trediedel og er blevet tykkere.

Den varme chutney kommes på små rengjorte og skoldede glas. Der lukkes med film. Brug ikke stanniol, det ætzes af syren i frugten.

Chutneyen er meget lækker til både kødretter og til ost.

- 1 kg gule blommer
- 1 dl vand
- 500 g fersken eller nektariner i tern
- 100 g kvanstængler i 1 cm skiver
- 1 stang vanilje
- 2 stjerneanis
- 1 dl æbleeddike
- 100 g smuttede mandler
- 800 g sukker

Friske kvanstængler kan man finde mange steder, da den er vildt voksende ikke bare i Grønland, men også i hele Skandinavien og Nordeuropa



SYLTEDE GRØNNE TOMATER

De rengjorte grønne tomater prikkes dybt med en gaffel. Løgene renses, og kvanen skæres i stykker på 4-5 cm længde. Vand og eddike koges op, og løg og kvan blanches heri i 6 min. Herefter blanches tomaterne i et par omgange i 4-5 min og tages op. Tomater, løg og kvan fyldes på rengjorte glas.

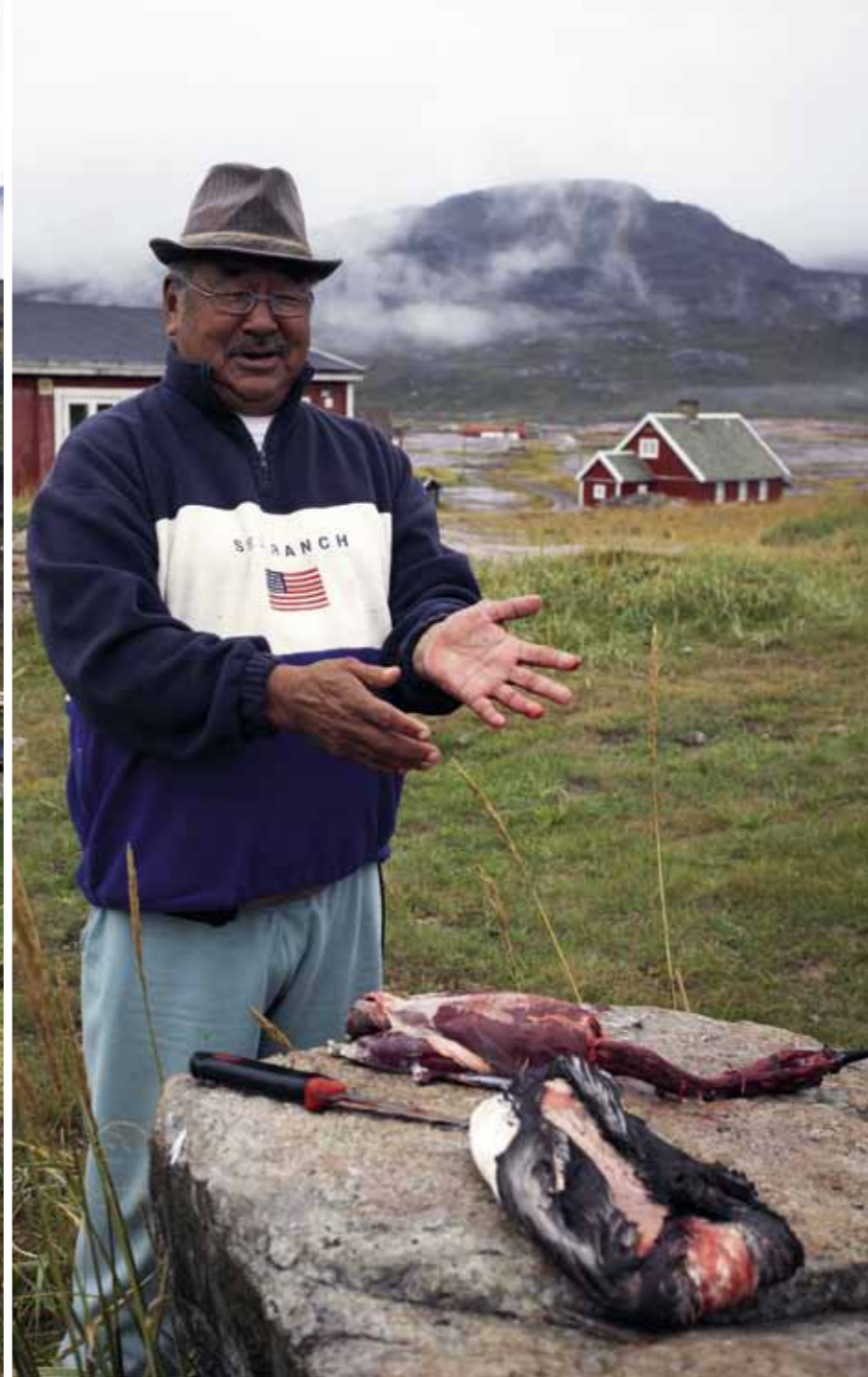
Lage: Alle ingredienser til lagen koges sammen. Kornene skræbes ud af vaniljestangen, og både korn og stænger tilsættes lagen. Den kogende lage hældes over tomaterne i glassene, og de står tildækket til dagen efter. Lagen hældes fra og koges igen op. Der tilsættes en smule konserveringsmiddel, og den varme lage hældes over tomaterne igen.

Glassene lukkes og skal trække mindst 14 dage, før tomaterne er klar til at spises.

- 1 kg små grønne tomater
- 400 g skalotteløg eller andre mindre løg
- 150 g friske kvanstængler
- 3 dl vand
- 3 dl lagereddike

- Lage**
- ½ l lagereddike
- 700 g sukker
- 30 g frisk ingefær i tynde skiver
- 1 vaniljestang
- 1 tsk. konserveringsmiddel, f.eks. Atamon

syltede tomater



smør



KVAN SMØR

250 g blødt smør
1 spsk. kvanblade
1 tsk. salt
½ tsk. hvid peber

Bland alle ingredienser godt. Form smørret i en rulle eller kom det i en skål. Sæt det på køl mindst ½ time før det skal bruges, gerne længere tid.

KRYDRET BRØD

25 g gær
1 spsk. sukker
1 spsk. salt
8 dl koldt vand
1 spsk. fennikelfrø, hakket
1 spsk. anispulver
1 spsk. kvanfrø, hakket
1,5 liter mel (⅓ rugmel resten hvedemel)

Bland vand, gær, sukker, salt og de tre slags krydderier sammen i en stor skål.

Tilsæt melet lidt af gangen og rør det rigtig godt – mindst 10 min. Brug gerne en røremaskine hvis muligt. Dejen skal være blød. Tildæk dejen med film og lad den stå natten over eller mindst 8 timer i køleskabet.

Forvarm ovnen til 180°. Læg bagepapir på to bageplader og brug to skeer til at sætte dejen direkte fra skålen på pladerne. Der kan være 9-12 boller på hver plade. Drys med lidt hakket fennikel og kvanfrø på toppen af bollerne og sæt dem i den varme ovn med det samme. (I varmluftovn kan der bages to plader på én gang). Bag dem i ca. 15-20 min.

*krydret
brød*





kvan sparkler

KVAN SPARKLER

Nok til 1 drink

- 3 spsk. lys rom
- 1 ½ spsk. honning eller sirup
- 6 kvanblade
- 2 spsk. frisk limejuice
- tonic
- 1 stk. lakridsstang
- limeskive

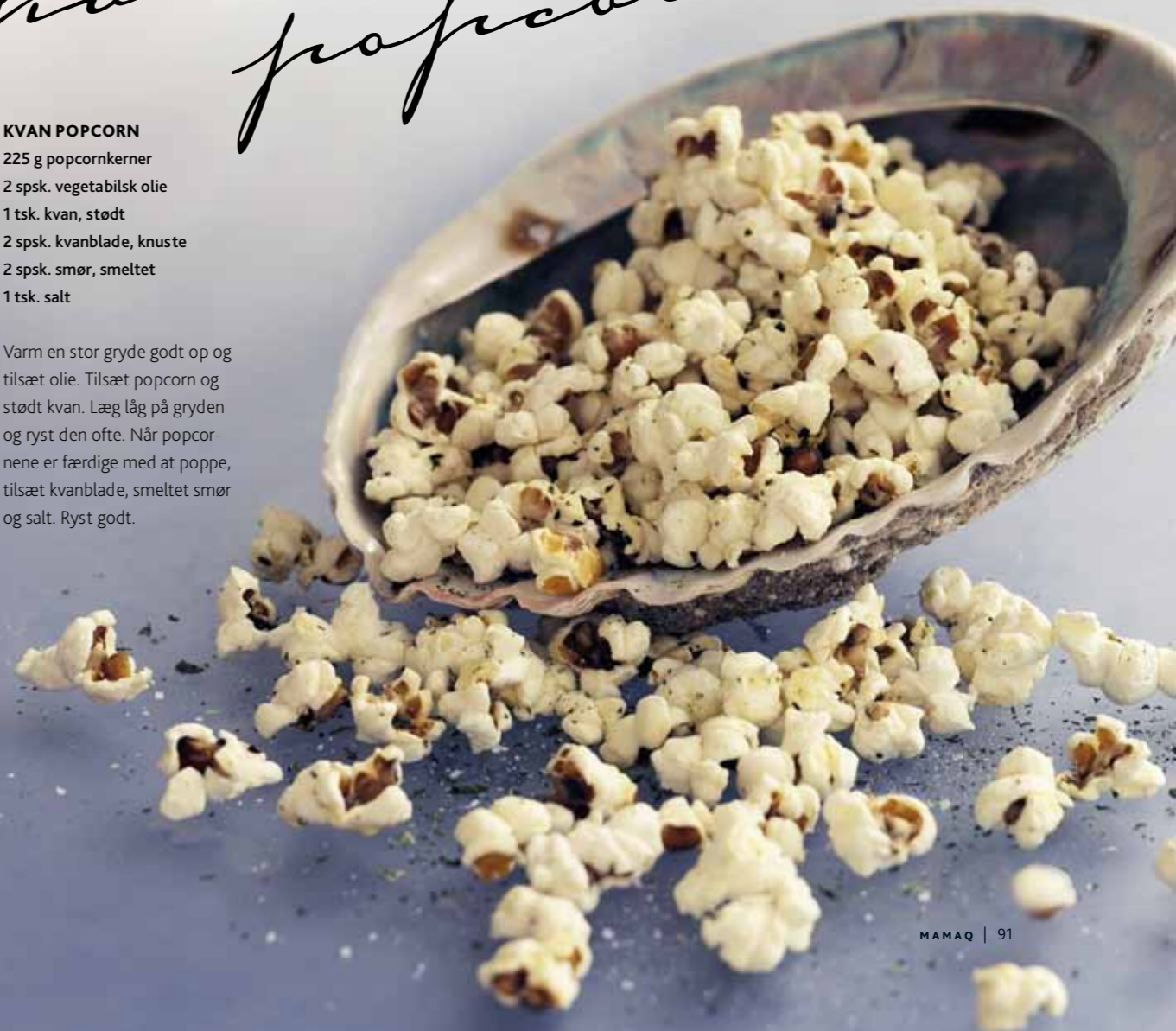
Ryst rom, honning, kvanblade og limejuice i en cocktailshaker. Tilsæt knust is og rør rundt. Hæld det i et glas og fyld op med tonic. Sæt en limeskive på lakridsstangen og placer den i drinken. Ryst glasset for at få en let smag af lakrids.

kvan popcorn

KVAN POPCORN

- 225 g popcornkerner
- 2 spsk. vegetabilsk olie
- 1 tsk. kvan, stødt
- 2 spsk. kvanblade, knuste
- 2 spsk. smør, smeltet
- 1 tsk. salt

Varm en stor gryde godt op og tilsæt olie. Tilsæt popcorn og stødt kvan. Læg låg på gryden og ryst den ofte. Når popcornene er færdige med at poppe, tilsæt kvanblade, smeltet smør og salt. Ryst godt.





Frokost

F R O K O S T

- 94 **Kvanpanerede kæmperejer med barbecue**
- 96 **Tuntatar på revlinge knækbrød**
- 101 **Timiangravet hjortecarpaccio med tranebærrelish**
- 103 **Kartoffelsuppe med bacon**
- 104 **Kokos karrysuppe med kammuslinger**
- 107 **Rødbedesuppe med kvancroutoner**
- 111 **Eddikemarineret hellefisk med kvanfrø og timian**
- 112 **Kold tomatsuppe med kammuslinger**
- 115 **Gravet hellefisk med cherry tomatsalsa**

Kvanpanerede kæmperejer

2 stk. grillspyd i træ
8 stk. kæmperejer

Barbecue krydderi

2 spsk. kvan, stødt
1 spsk. kvanblade, knust
2 tsk. salt
2 tsk. stødt sort peber
2 tsk. stødt paprika
1 tsk. chili

Coctailsauce

100 g ketchup
saft fra en halv citron
1 tsk. chilipulver
1 tsk. peberrod, revet
tabasco efter behov
salt og peber

Opskrift til 2 personer

KVANPANEREDE KÆMPEREJER MED BARBECUE

Bland ingredienserne til coctailsaucen og stil i køleskab mindst 1 time.

Læg grillspyddene i koldt vand omkring 5 min, så vil de ikke splintre og brænde under grillning. Pil rygskjoldet af rejerne, men lad halen sidde. Skær med en skarp kniv et snit fra hoved til hale og fjern den sorte streng. Tør dem af med køkkenrulle.

Varm grillen godt op. Kom derefter olie på risten med et stykke køkkenrulle. Vend rejerne i de blandede barbecue krydderier. Sæt 4 rejer på et grillspyd. Grill ca. 1-1 ½ min på hver side. Server med coctailsaucen.



tuntatar på revlinge knækbrød

Tuntatar

250 g frisk tun (til sushi)
1 spsk. kvanblade, knuste
½ skalotteløg
1 tsk. ingefær, revet
1 tsk. purløg
2 tsk. sojasauce
1 tsk. kinesisk sesamolie
1 tsk. citronsaft
salt og peber

Knækbrød

1 dl saltørrede revlingebær
eller andre bær
125 g rug- eller speltmel
225 g hvedemel
1 ½ dl fløde eller 2 dl A38
1 spsk. smeltet smør
1 tsk. sukker
½ tsk. salt

Opskrift til 2 personer

TUNTATAR PÅ REVLINGE KNÆKRØD

Skær tunen i små tern med en skarp kniv. Hak purløgen fint. Bland forsigtigt alle ingredienserne. Smag godt til og stil i køleskab mindst 1 time.

Knækbrød: Sæt ovnen på 225°. Hak bærrerne groft. Bland bær og resten af ingredienserne i en skål til en sammenhængende dej. Rul dejen tyndt ud ca. 3 mm. Skær i den ønskede form, prik med en gaffel og placer brødet på en bageplade med bagepapir. Bag ca. 10 min indtil brødene har fået farve og blevet sprøde. Lad brødene afkøle. Server med tunen.







Hjorte carpaccio

250 g hjorte- eller okseinderlår,
renset for sener
100 g blandet babysalat
25 g ristede cashewnødder
25 g parmesan

Krydderblanding til gravning

100 g salt
90 g rørsukker
3 spsk. arktisk timian eller
normal tørret timian
1 spsk. stødt ingefær
1 spsk. stødt sort peber

Tranebærrelish

75 g friske tranebær
100 g sukker
1 appelsin (skræl og saft)
20 g frisk ingefær, revet

Carpacciodressing

1 spsk. hvid balsamisk eddike
2 spsk. olivenolie
1 spsk. stødt kvan
salt og peber

Opskrift til 2 personer

TIMIANGRAVET HJORTECARPACCIO MED TRANEBÆRRELISH

Kom timian i en sigte og dyp det ca. 20 sek i kogende vand. Bland herefter alle ingredienser til gravning. Tag et dybt fad og læg kødet i. Hæld blandingen over kødet og stil i køleskab mindst 24 timer (48 timer anbefales). Vend kødet en gang i løbet af perioden. Tag kødet ud, aftør det og skær i tynde skiver.

Tranebærrelish: Kom sukker og appelsinsaft i en kasserolle. Skru ned og lad simre indtil sukkeret smelter. Tilføj ingefær og til sidst tranebær. Lad det simre indtil væsken er gradvist jævnet (ca. 10 min). Rør jævnlgt, men forsigtigt, så at tranebærrene ikke moses. Kom derefter appelsinskræl i og sæt til afkøling.

Carpacciodressing: Bland ingredienserne grundigt sammen og smag til med salt og peber.

Server kødet med salat og tranebærrelish. Hæld dressing over kødet og salaten. Strø cashewnødder og revet parmesan over anretningen inden serveringen.



KARTOFFELSUPPE MED BACON

Kog kartofler, porrer, kvan og hvidløg i grønsagsfonden. Lad simre til kartoflerne er møre – ca. 20 min. Tilsæt kærnemælk og creme fraiche. Blend suppen. Smag til og hold varm.

Garniture: Varm en pande op ved høj temperatur. Rist baconen ca. 2 min. Tilsæt smør og dernæst porrer. Sauter yderligere 1 min. Brug blandingen som topping på suppen.

500 g kartofler, skrælles og skæres i grove stykker
½ liter grønsagsfond
50 g porrer, kun den hvide del, grofthakket
1 spsk. kvanfrø
1 hvidløg
2 dl kærnemælk eller fløde
2 spsk. creme fraiche 38%
salt og peber

Garniture

4 stk. kalkunbacon, skåret i stykker på 1½ cm
25 g porrer, kun den grønne del, skiveskåret
10 g smør

Opskrift til 2 personer

*Kartoffelsuppe
med bacon*

kokos karrysuppe

6 stk. friske kammuslinger
1 spsk. arktisk timian, stødt
1 økologisk limefrugt, revet
skal af halvdelen og saft af
hele frugten
2 spsk. olivenolie
4 stk. parmaskinke

Kokos karry suppe

1 dåse kokosmælk
1 fed hvidløg, knust
10 g ingefær, skrællet og
fint snittet
50 g gulerødder i små tern
½ fintsnittet chili
1 spsk. olivenolie
1 spsk. madraskarry
1 spsk. kvan, knust
salt og peber

Opskrift til 2 personer

KOKOS KARRYSUPPE MED KAMMUSLINGER

Bland limesaft, skal, timian og olivenolie sammen til en marinade og hæld den over kammuslingerne. Lad det stå i køleskab mindst ½ time. Varm grillpanden godt op. Kom en smule olie på pandens ribber med en pensel. Når olien begynder at ryge let, grilles muslingerne 1 min på hver side. Tag dem af panden og læg dem tilbage i marinaden.

Varm en stegepande op og steg parmaskinken ca. ½ min på hver side eller til den er sprød. Læg skiverne på sugende papir for at fjerne overskydende olie.

Suppe: Svits hvidløg, ingefær, chili og gulerødder i olien i 1 min. Tilsæt karry og svits videre et par minutter. Tilsæt kokosmælken og knust kvan. Skru ned for varmen og lad suppen koge i 10-15 min. Smag til med salt og peber. Hæld suppen op i varme tallerkner og læg 3 store kammuslinger og den ristede parmaskinke på toppen.





500 g rødbeder
½ liter grønsagsfond
½ revet løg
10 g revet ingefær
1 spsk. arktisk timian
1 økocitron (skal og saft)
salt og peber

Croutoner

2 skiver daggammelt lyst brød
1 tsk. kvanfrø, stødt
1 tsk. kvanblade, knuste
1 tsk. salt
½ tsk. stødt sort peber
2 spsk. olivenolie

Garniture

2 spsk. creme fraiche 38%
1 spsk. purløg, finthakket
1 spsk. frisk estragon, finthakket
1 spsk. frisk koriander, finthakket
1 spsk. frisk basilikum, finthakket

Opskrift til 2 personer

RØDBEDESUPPE MED KVANCROUTONER

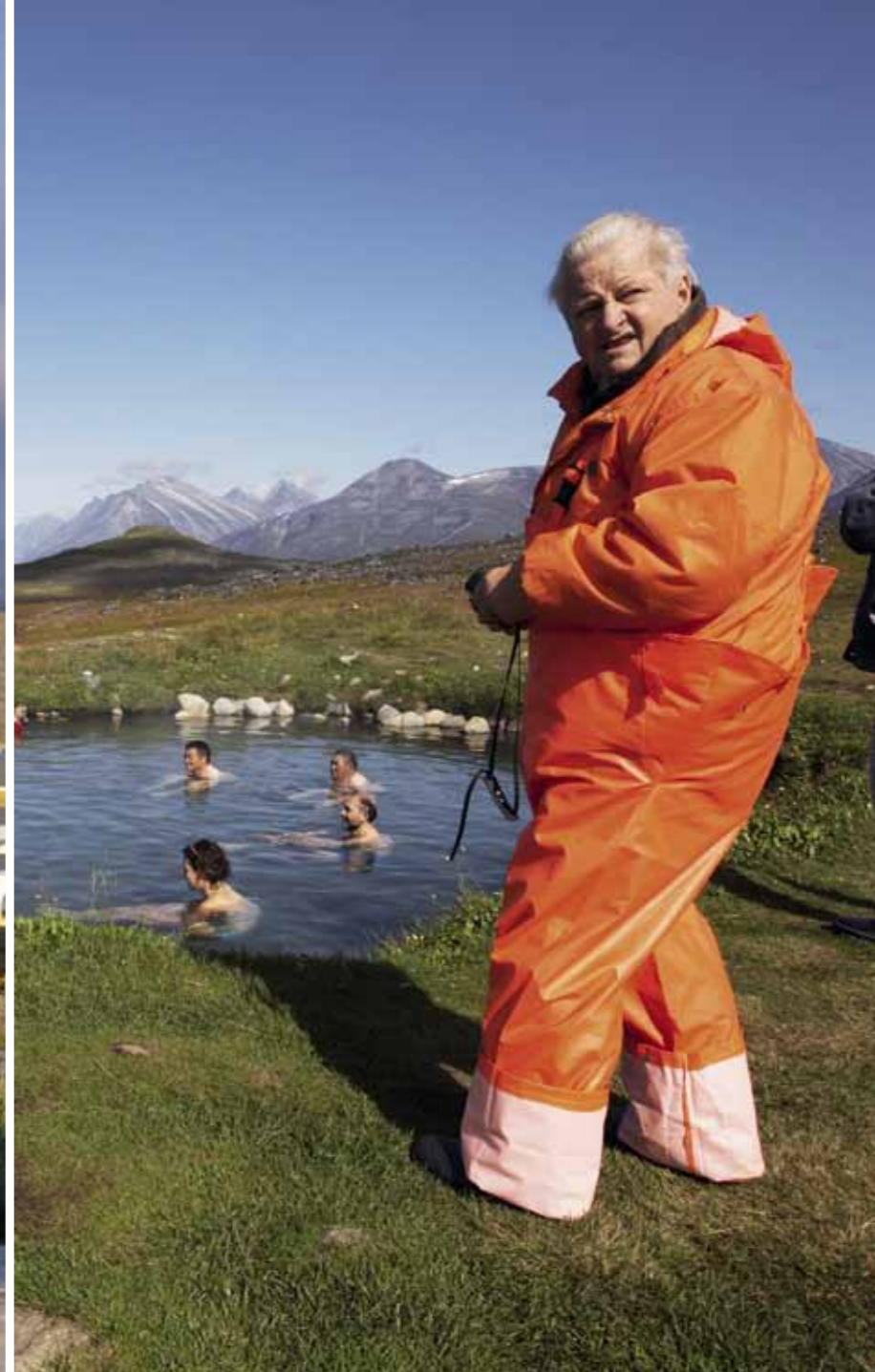
Kog rødbederne i en stor gryde ca. 40 min til de er gaffelmøre. Lad dem afkøle under koldt vand og fjern skindet. Skær i små tern. Sæt til side.

Kom fond, løg, ingefær, timian, citronskal og -saft i en gryde. Bring i kog og lad simre i 5 min. Tilsæt rødbederne og suppen er klar til servering. Smag til med salt og peber.

Croutoner: Fjern skorpen og skær brødet i store tern. Bland alle tørre ingredienser med brødet. Varm en pande op ved ikke for høj temperatur og tilsæt olie. Rist croutonerne indtil let gyldenbrune og sprøde.

Garniture: Bland alle krydderterne. Kom en skefuld creme fraiche på hver portion suppe. Strø med krydderter og croutoner.

*rødbede
suppe*





EDDIKEMARINERET HELLEFISK MED KVANFRØ OG TIMIAN

Skær hellefisken i tern på ca 2x2 cm. Læg dem i en skål og strø salt over. Dæk dem med film og sæt dem på køl natten over.

Kog vineddike, vand og sukker op og tilsæt kvan og timian. Afkøl lagen til den er lunken.

Dræn fisketernene for saltlage og hæld nu eddikelagen over fisken. Sæt fisken på køl endnu et døgn og herefter er den klar til servering. Anret evt. fisken på en bund af frisk rucola eller små babysalatblade.

300 g hellefisk filet

15 g salt

1½ dl hvidvineddike

½ dl vand

125 g sukker

15 stk. kvanfrø

1 spsk. arktisk timian

Opskrift til 2 personer

marineret hellefisk

Frys din egen
istallerken i en
skål af passende
størrelse

kold tomat suppe

5 stk. modne tomater
(ca. 500 g)
½ skalotteløg
30 g ingefær
2 spsk. sukker
1 spsk. salt
1 tsk. hvid peber
1 tsk. chili
1 spsk. kvanfrø

Kammuslinger
6 stk. store kammuslinger
1 tsk. kvan, stødt
1 spsk. olivenolie
salt og peber

Krydderurtemix
1 spsk. frisk dild
1 spsk. frisk estragon
1 spsk. purløg, grofthakket
1 tsk. olivenolie

Opskrift til 2 personer

KOLD TOMATSUPPE MED KAMMUSLINGER

Hak tomater, løg og ingefær groft. Blend alle ingredienserne godt. Læg et viskestykke i en sigte over en dyb skål og lad suppen løbe igennem natten over på køl. Pres derefter forsigtigt viskestykket for overskydende væske. Opbevar i køleskab indtil brug. Rør nænsomt før servering.

Opvarm en pande ved ikke for høj temperatur. Tør kammuslingerne i et viskestykke og strø kvan, salt og peber på. Tilføj olie og lad panden gennemvarme. Lad kammuslingerne stege på hver side i ca. 45 sekunder. Stil til afkøling til stuetemperatur.

Bland alle ingredienser til krydderurtemixen. Server suppen med kammuslinger og strø med krydderurtemixen. Tilsæt dråber af olivenolie og knust kvan for ekstra smagsoplevelse.





gravet hellefisk med salsa

200 g hellefisk filet

Marinade

30 g salt

20 g sukker

2 spsk. kvanblade, knuste

1 knivspids safran

1 tsk. stødt hvid peber

1 tsk. kardemomme

Cherry tomatsalsa

125 g cherrytomater, skåret
i kvarte

½ skalotteløg, finthakket

1 spsk. arktisk timian, stødt

2 spsk. rødvinseddike

2 tsk. råsukker

1 spsk. ketchup

1 spsk. purløg, finthakket

salt og peber

2 tykke skiver grillet

eller ristet brød

1 håndfuld blandet salat

Opskrift til 2 personer

GRAVET HELLEFISK MED CHERRY TOMATSALSA

Bland alle ingredienser grundigt. Tag et dybt fad og dæk bunden til med marinaden. Læg hellefisken i fadet og dæk fileterne godt til med den resterende marinade. Sæt fadet i køleskab mindst 12 timer. Tag derefter fisken op og fjern overskydende marinade med et stykke køkkenrulle. Skær hellefisken i tynde skiver.

Tomatsalsa: Bland omhyggeligt ingredienserne og smag til med salt og peber.

Server med salat på en skive ristet brød. Placer skiver af hellefisken på brødet med en stor spiseskefuld salsa på toppen. Pynt med en dildkvist.



hovedretter

HOVEDRETTER

- 119 **Kyllingefrikadeller med grapefrugt salat**
- 120 **Andebryst med perlebyg salat og dijondressing**
- 123 **Pighvar på kål med granatæble salsa**
- 127 **Bagt torskefilet**
- 128 **Japansk tilberedt kvantorsk**
- 132 **Havtaske i kvan barbecue og karryløgringe**
- 135 **Grillede koteletter med abrikoschutney**
- 136 **Kalvetyndstegsfilet med kaffesauce og jordskoksauté**
- 140 **Hjortemørbrad med citrongræs og granatæble sauce**
- 143 **Lammeryg med sennepsauce og kikærtesauté**



Kyllinge frikadeller

KYLINGEFRIKADELLER MED GRAPEFRUGT SALAT

Rør forsigtigt alle ingredienser sammen, ikke mere end nødvendigt. Form frikadeller i passende størrelse og pres dem lidt flade. Steg dem i olie på en pande et par minutter på hver side ved ret høj varme. Hold dem varme.

Salat: Skyl salaten og lad vandet dryppe af. Skær skræl og den hvide hinde af grapefrugten. Skær den i tynde skiver og læg til side. Rist kvanfrøene på en varm pande og afkøl dem.

Dressing: Bland alle ingredienser og pisk godt sammen. Smag til med salt og peber.

Anret salaten blandet med grapefrugten. Drys de ristede lethakkede kvanfrø over og dryp til sidst dressingen på.

250 g hakket kyllingekød

1 æg

1 spsk. kvan

1 spsk. frisk eller tørret
estragon, hakket

2 spsk. citrønsaft

2 spsk. olivenolie

salt og peber

Salat

2 håndfulde salatblade

1 grapefrugt

1 spsk. kvanfrø

Dressing

1 spsk. arktisk timian

1 spsk. flydende honning

2 spsk. rapsolie

1 spsk. balsamicoeddike

salt og peber

Opskrift til 2 personer

andebryst med perlebygg

1 andebryst
1 spsk. honning
1 tsk. kvanfrø, hakket
salt og peber

Perlebygssalat

2 dl perlebyg
4 dl vand
1 spsk. olivenolie
1 gulerod, skåret i tynde
juliennestrimler
100 g selleri, skåret i
tynde juliennestrimler
50 g dadler, skåret i strimler
1 spsk. kvan, knust
salt og peber

Dijondressing

2 tsk. dijonsennep
2 spsk. hvid balsamico eddike
3 spsk. olivenolie
1 spsk. honning
salt og peber

Opskrift til 2 personer

ANDEBRYST MED PERLEBYGSSALAT OG DIJONDRESSING

Sæt ovnen på 200°. Bland honning og kvan sammen. Lav tætte ridser i skindet på andebrystet, men ikke ned i kødet. Krydder med salt og peber. Andebrystet lægges med skindet nedad på en meget varm pande og steges i ca. 1 min. Vend den og steg den anden side tilsvarende. Læg brystet i et lille ovnfast fad foret med bagepapir. Hæld honning- og kvanmarinaden over og sæt den i ovnen i ca. 8-10 min. Fadet tages ud af ovnen og kødet hviler i 10 min. Skær andebrystet i skiver og drys med lidt salt.

Perlebygssalat: Kog perlebyg i vand ca. 25-30 min under låg eller til kernerne er bløde. Hæld overskydende vand fra. Bland olivenolien i sammen med de øvrige ingredienser og smag til med salt og peber.

Dijondressing: Bland det hele godt sammen, smag til med salt og peber, og bland dressing i perlebygssalaten.





300-400 g pighvar fileter
2 letpiskede æg
2 spsk. mel
100 g majsmeel
1 tsk. salt
1 tsk. peber
1 tsk. kvanblade, knuste
2 spsk. olivenolie

Sauteret kvankål
100 g spids- eller savoykål,
finsnittet
2 spsk. kvanfrø
10 g smør
1 spsk. purløg, grofthakket
salt og peber

Granatæblesalsa
1 granatæble
½ skalotteløg, hakket
½ tsk. kvanfrø, stødt
½ limefrugt
(revet skal og saft)
½ tsk. chili
1 spsk. frisk dild, finhakket
1 spsk. olivenolie
salt og peber

Opskrift til 2 personer

PIGHVAR PÅ KÅL MED GRANATÆBLESALSA

Bland majsmeel, kvan, salt og peber i en dyb tallerken. Pisk æggene let sammen i en anden dyb tallerken. Vend først fileterne i melet, dernæst i æggeblandingen og afslutningsvis i majsmelblandingen. Sæt dem til side.

Opvarm en pande ved ikke for høj temperatur. Opvarm olien og steg fileterne ca. 2 min eller indtil de er gyldenbrune.

Sauter: Opvarm en pande til medium temperatur. Tilsæt smør og lad det smelte. Tilsæt derefter kvanfrø. Sauter ca. 30 sek. og tilsæt kålen. Sauter yderligere ca. 5 min. Brun ikke kålen. Hvis den begynder at blive brun så tilsæt lidt vand. Når kålen er færdig tilsættes purløg, salt og peber.

Salsa: Skær granatæblet over i halve og fjern kernerne ved at slå hårdt på frugtens skal med en stor træslev. Når alle kerner er ude, blandes resten af ingredienserne i til salsaen. Smag til med salt og peber.

*pighvar
på kål*





BAGT TORSKEFILET

Sæt ovnen på 225°. Kom fileterne i et ovnfast fad med bagepapir. Kom salt, peber og kvanblade oven på fisken. Dæk med rasp eller brødkrumme og tynde skiver smør. Sæt i ovnen i ca. 8-12 min indtil fisken er stegt, afhængig af filetenes tykkelse. Server med salat og brød.

Bagte tomater med arktisk timian vil passe godt til denne fisk (se side 83).

400 g torskfilet
1½ spsk. kvan, knuste
30 g smør
40 g groft rasp eller
brødkrumme
salt og peber

Opskrift til 2 personer

*bagt
torskfilet*

japansk toroshi

JAPANSK TILBEREDT KVANTORSK

Sæt fisken på køl. Bland mel, kvanblade, salt og peber sammen til paneringen og stil til side.

Tempuradej: Pisk ægget let med en gaffel. Bland mel og natron sammen og pisk det i dejen. Tilsæt vandet og pisk igen med gaflen. Dejen vil være lidt klumpet.

Varm olien op i en mellemstor gryde. Når olien syder omkring en tændstik uden svovl er temperaturen passende. Vend først fisken i den tørre panering og derefter i tempuradejen. Steg ca. 2 minutter eller indtil gylden farve. Brug en hulske til at fjerne fisken fra olien. Læg den på sugende papir og drys let med salt.

Remoulade: Bland ingredienserne til remouladen sammen. Smag til med salt og peber. Kan også tilberedes dagen i forvejen. Server fisken med remoulade og en skive lime.

300 g torskefilet
skåret i store strimler
75 g mel
1 spsk. kvan, knuste
salt og peber

Tempuradej

1 æg
100 g mel
½ tsk. natron
175 ml kold vand
1 spsk. kvan, knuste
1 spsk. kvanfrø, stødt
½ liter majsolie
salt

Remoulade

80 g pickles
½ sylt æble
2 spsk. creme fraiche 38%
1 spsk. karry
1 tsk. dijonsennep
salt og peber

Opskrift til 2 personer





400 g havtaske filet
skåret i to stykker
1 spsk. kvan, stødt
2 spsk kvan barbecuesovs
1 spsk. olivenolie
salt og peber

Kvan barbecue

125 g ketchup
2 spsk. worcestershire sauce
2 spsk. tomatpuré
1 spsk. farin
1 spsk. rødvinseddike
1 spsk. salt
1 tsk. stødt sort peber
1 tsk. honning
1 tsk. stærk chilipuré
1 spsk. kvanfrø, stødt
2 spsk. kvan, knuste

Karryløgringe

1-2 store løg skåret
i ½ cm tykke ringe
1 dl kold vand
30 g mel
30 g semuljegrøn
2 tsk. karry
1 tsk. arktisk timian
salt og peber
3 dl majsolie

Opskrift til 2 personer

havtaske barbecue

HAVTASKE I KVAN BARBECUE MED KARRYLØGRINGE

Barbecue: Bland alle ingredienser grundigt. Kom i en gryde og kog 5 min på lav varme for at få den bedst mulige smag. Sæt på køl ½ time.

Sæt ovnen på 200°. Opvarm en pande ved ikke for høj temperatur. Opvarm olien på panden. Tilsæt kvan, salt og peber til havtasken. Kom straks fisken på panden og steg ca. 1 min på hver side. For at undgå at fisken krøller sig sammen under stegning, pres da let med en paletkniv. Kom fisken i et ovnfast fad og hæld en spiseskefuld barbecuesovs over hvert stykke fisk. Sæt fisken ind i ovnen i 10 min og lad den hvile 5 min før servering.

Løgringe: Løgringe lægges i vand 5 min. Bland alle tørre ingredienser i en skål. Si vandet fra løgene ned i skålen og bland grundigt sammen. Tilsæt løgringene.

Hæld majsolie i en gryde. Varm olien ved ikke for høj temperatur. Når olien syder omkring en tændstik uden svovl er temperaturen passende. Løgringene tages op af dejen og steges ca. 1 min, eller indtil de flyder. Aftør på et stykke køkkenrulle. Strø med lidt salt. Server fisken med løgringene arrangeret i en top på fiskesteaken.





grillede koteletter

4 stk. svinekoteletter
(ca. 400 g)
2 citroner
(revet skal og juice)
1 spsk. kvanfrø, stødt
1 spsk. frisk rosmarin,
hakket
½ dl olivenolie
salt og peber

GRILLEDE KOTELETTER MED ABRIKOSCHUTNEY

Bland citronskal, citronjuice, kvan, rosmarin og olie sammen til en marinade. Krydder svinekoteletterne med salt og peber. Hæld marinaden over koteletterne og lad den stå mindst 2 timer.

Kom lidt olie på en grillpande med en pensel eller køkkenrulle og varm den op til høj temperatur. Steg dernæst koteletterne ca. 2 min på hver side.

Abrikoschutney: Hæld vandet fra abrikoserne og stil dem til side. Varm en gryde op ved ikke for høj temperatur. Tilsæt olie og løg. Sauter 1 min. Tilsæt kvan og sauter 1 min til. Tilsæt abrikoser, mangojuice, sukker, eddike og kanelstang. Lad simre ca. 15 min. Bland majsmelet og vand i en lille skål. Mens chutneyen simrer, tilsæt blandingen og rør stille og roligt til jævning. Kog endnu 5 min. Lad dernæst chutneyen afkøle.

Abrikoschutney

200 g tørrede abrikoser,
lagt i blød natten over
½ skalotteløg,
skåret i små tern
2 spsk. kvan
1 spsk. olivenolie
1 ½ dl mango-, passion-
eller appelsinjuice
160 g rørsukker
2 spsk. hvidsvinseddike
1 hel kanelstang
1 spsk. majsmelet
1 spsk. koldt vand

Opskrift til 2 personer

400 g kalvetyndstegsfilet,
fri for fedt

2 spsk. sojasauce

3 spsk. balsamisk eddike

1 spsk. honning

3 store spsk. kvan, knust

2 spsk. olivenolie

salt og peber

Kaffesauce

½ liter okse- eller vildtfond

2 dl balsamisk eddike

125 g sukker

3 dl stærk kaffe

eller espresso

100 g koldt smør,

skåret i firkanter

salt og peber

Jordskoksauté

150 g jordskok, rensede

½ bladselleri stilk,

skåret i fine strimler

½ rødløg, skåret i tynde ringe

1 spsk. kvan, knust

1 spsk. honning

20 g smør

salt og peber

Opskrift til 2 personer

KALVETYNDSTEGSFILET MED KAFFESAUCE OG JORDSKOKSAUTÉ

Bland soja, eddike og honning til en marinade. Hæld den over og gnid godt ind i kødet. Krydder med salt og peber. Lad stå mindst ½ time. Vend kødet grundigt i kvanen. Tilsæt mere kvan efter behov. Sæt ovnen på 200°.

Varm en pande op, tilsæt olie og brun alle kødets sider ca. 1 min på hver side. Læg kødet i et ovnfast fad med bagepapir og sæt kødet i ovnen 8-10 min. Tag kødet ud og lad det hvile 10 min. Giv evt. kødet yderligere 5 min og lad det igen hvile.

Kaffesauce: Kom alle ingredienser, undtagen smørret, i en tykbundet gryde. Lad saucen simre indtil den jævnes. Tilsæt eventuelt lidt sukker for at regulere bitterhed. Pisk smørret, en terning af gangen, i sovsen. Lad simre til saucen er halveret.

Jordskoksauté: Skær jordskokkerne i mellemtykke skiver. Varm en gryde op til høj varme og tilsæt olie. Sauter 1 min. Tilsæt resten af ingredienserne. Sauter 2 min. Sæt til side og hold varm.

kalvefilet
og kaffesauce





2 stk. 170 g hjortemedaljoner
2 stk. citrongræs
1 spsk. kvan, stødt
1 tsk. olie
salt og peber

Kartoffel og knoldsellerimos

300 g kartoffel, skåret i tern
300 g knoldselleri, skåret i tern
vand efter behov
1 spsk. arktisk timian, finthakket
1 spsk. arktisk timian eller frisk timian
½ dl piskefløde
salt og peber

Granatæblesauce

100 g rød peberfrugt, skåret i små tern
2 dl granatæble juice
20 g smør, skåret i små stykker
salt og peber

Opskrift til 2 personer

*Hjortemorbrad
med citrongræs*

HJORTEMØRBRAD MED CITRONGRÆS OG GRANATÆBLE SAUCE

Træk citrongræs gennem midten af hver medaljon. Krydder kødet med salt, peber og kvan. Sæt til side og lad stå mindst ½ time. Kom lidt olie på en varm grillpande med en pensel eller køkkenrulle. Steg kødet ca. 1 min på alle fire sider. Gentag evt. Lad hvile 10 min.

Mos: Kom kartofler og knoldselleri i en stor gryde og dæk til med vand. Tilsæt 1 spsk. finthakket timian. Lad koge ca. 20 min ved middelvarme eller indtil kartoflerne er gaffelmøre. Hæld vandet fra. Tilsæt piskefløde og pisk kartofler og selleri sammen. Smag til med salt og peber. Strø med timian ved serveringen.

Sauce: Kom peberfrugt og juice i en gryde. Kog op på middelvarme og lad koge 5 min. Blend derefter blandingen. Hæld tilbage i gryden og lad simre. Tilsæt lidt smør ad gange og pisk hele tiden. Lad simre til sauceen jævnes.





Lammeryg med sennepsauce

LAMMERYG MED SENNEPSAUCER OG KIKÆRTESAUTÉ

Rens benene for fedt og kødrester, brug en skarp kniv. En skrubesvamp er også god. Behold en stribe fedt på 1 cm bredde i hele kødstykkets længde og rids det let. Fjern resten af fedtet fra ryggen så der kun er rent kød. Sæt ovnen på 200°. Bland timian, hvidløg, limesaft og olivenolie sammen til en marinade. Krydder lammeryggen med salt og peber. Hæld marinaden over og gnid den godt ind i kødet. Lad stå mindst ½ time. Lad kødet stege 8 min. Tag det ud og lad det hvile 10 min. Giv evt. kødet yderligere 3-5 min og lad det igen hvile.

Sennepsauce: Varm en gryde op ved ikke for høj temperatur. Tilsæt olivenolie og skalotteløg. Sauter ca. 1 min til løgene er skinnende. Tilsæt fond, piskefløde, sennep og kvan. Kog op og lad simre ca. 10 min. Bland majsmelet og vand i en lille skål. Mens chutneyen simrer tilsæt blandingen og rør stille og roligt til jævning. Kog yderligere 5 min. Stil til side og hold den varm. Smag til med salt og peber.

Kikærtesauté: Varm en pande op ved ikke for høj temperatur. Tilsæt smør og rødløg. Sauter ca. 1 min, tilsæt tranebær, sauter endnu 1 min. Tilsæt kikærter og sauter 2 min. Tilsæt resten af ingredienserne. Smag til med salt og peber.

1 stk. lammeryg
med ca. 7 ben
1 spsk. arktisk timian
2 fed hvidløg, hakket
½ lime
1 spsk. olivenolie
salt og peber

Sennepsauce

1 dl lam-, okse- eller vildtfond
½ skalotteløg, finthakket
1 spsk. olivenolie
1 dl piskefløde
1 spsk. grov sennep
1 spsk. kvan, knust
2 tsk. majsmelet
2 tsk. koldt vand
2 spsk. olivenolie
2 tsk. gurkemeje
salt og peber

Kikærtesauté

200 g forkogte kikærter
½ rødløg, hakket
20 g semi soltørrede
tranebær, grofthakket
10 g smør
2 spsk. forårsløg, fintskåret,
1 spsk. frisk koriander, hakket
salt og peber

Opskrift til 2 personer

A close-up photograph of several purple bell-shaped flowers, likely Campanula, in a field. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus field of similar flowers and green foliage under natural light.

deSSERTer

DESSERTER

- 146 **Grillede ananas i kvansirup med hvid chokoladesauce**
- 149 **Safran panna cotta med melon gulerodsuppe**
- 153 **Kvan chokoladekage**
- 154 **Kvanparfait med bærkompot**
- 156 **Banan smoothie**

grillede ananas

4 skiver ananas,
½ cm tykke

Kvansirup

½ dl lys sirup
½ vaniljestang,
skrab kernerne ud
1 spsk. kvan, knust

Hvid chokoladesauce

125 g hvid chokolade,
grofthakket
4 æggeblommer
75 g sukker
3 stk. husblas
250 ml piskefløde
1 stor spsk. kvan, knust

Opskrift til 2 personer

GRILLEDE ANANAS I KVANSIRUP MED CHOKOLADESAUCE

Varm en grillpande smurt med lidt olie op til høj temperatur. Grill ananasskiverne ca. 2 min på hver side.

Kvansirup: Kog sirup, vaniljekerner og kvanblade i en kasserolle på lav varme ca. 3 min. Hæld halvdelen af siruppen over ananasskiverne og gem resten til serveringen. Sæt i køleskab mindst en ½ time.

Chokoladesauce: Varm en pande op til middeltemperatur. Rist stødt kvan ca. 1 min til det dufter. Pisk fløden til den er let og fast.

Varm 1 liter vand i en gryde. Lad vandet simre. Kom chokoladen i en skål og placer den over det varme vand, den må ikke røre vandet. Lad chokoladen smelte. (Der må ikke komme vand ned i chokoladen.) Kom koldt vand på husblasen og lad den stå 3 min. Tag den op og lad husblasen dryppe af. Smelt den i en kasserolle på lav varme. Rør hele tiden så den ikke brænder på. Sæt til side og hold varm.

Pisk æggeblommer og sukker sammen i en ren skål indtil blandingen er hvid og luftig. Tilsæt husblas langsomt under konstant piskning. Kom chokoladen i blandingen og vend den forsigtigt. Kom dernæst piskefløden i og vend det hele grundigt. Sæt i køleskab mindst 4 timer.





SAFRAN PANNA COTTA MED MELON GULERODSUPPE

Læg husblas i koldt vand i 5 min. Lad derefter vandet løbe af og sæt til side. Varm mælk, piskefløde, creme fraiche, sukker, vanilje og safran i en kasserolle på middelvarme indtil sukkeret er smeltet. Rør hele tiden så mælken ikke brænder på. Tag kasserollen af komfuret. Rør den bløde husblas i. Lad stå og trække 10 min. Rør igen og hæld i forme. Tildæk med husholdningsfilm og sæt i køleskab mindst 4 timer.

Melon gulerodssuppe: Kom melonjuice, gulerodsjuice, honning og kvanblade i en gryde. Varm op ved lav varme til honningen smelter. Sæt i køleskab mindst ½ time. Tilsæt dernæst citronsaft. Hvis du ikke har en saftpresser så blend melon og gulerødder til en fin puré. Opvarm som beskrevet ovenfor og sigt derefter puréen i et viskestykke eller en fin sigte.

Rør blåbær og rørsukker sammen. Brug det som tilbehør.

2 dl letmælk
2 dl piskefløde
3 spsk. creme fraiche 38%
100 g sukker
1 vaniljestang,
skrab kernerne ud
1 knivspids safran
6 blade husblas

Melon gulerodssuppe

1 kantalupe
1 kantalupmelon,
skrælet og presset
2 gulerødder,
skrælet og presset
½ presset citron
2 spsk. honning
(flydende er bedst)
1 spsk. kvan, knust

3 spsk. blåbær,
skåret i halve
1 spsk. rørsukker

Opskrift til 2 personer

*saffran
panna
cotta*





chokolade kage med kvan

2 æg
2 ½ dl sukker
1 dl mel
4 spsk. kakao
2 tsk. vaniljesukker
1 ½ spsk. kvan, knust
100 g smør
50 g valnødder
1 spsk. kvanfrø

KVAN CHOKOLADEKAGE

Sæt ovnen på 180°. Smelt smørret og lad det afkøle. Pisk æg, sukker og vanilje sammen til det skummer. Bland mel og kakao i en anden skål og sigt det i dejen. Rør forsigtigt det smeltede smør i dejen.

Hæld det i en kageform (ca. 25 cm i diameter) foret med bagepapir. Kom grofthakkede valnødder og kvanfrø på toppen. Bag ca. 25-30 min. Kagen må gerne være lidt blød inde.

3 bakker pasteuriserede
æggeblommer
(6 blommer i alt)
75 g rørsukker
1 ¼ dl vand
2 tsk. kvanfrø, stødt
½ vaniljestang,
skrap kernerne ud,
behold også stangen
½ liter piskefløde
2 spsk. kvan, knust

Bærkompot

60 g hindbær, solbær
eller blåbær
1 spsk. kvanfrø
2 dl æblejuice

Balsamisk sirup

50 g rørsukker
50 ml balsamisk eddike
75 ml piskefløde

Opskrift til 2 personer

KVANPARFAIT MED BÆRKOMPOT

Pisk æggeblommerne til de er lyse og luftige. Sæt til side. Tag en skål og pisk fløden indtil den er let og fast. Sæt til side.

Kom sukker, vanilje (kerner og stang), kvanfrø og vand i en kasserolle. Lad simre 5 min. Når sukkeret er smeltet fjernes vaniljestangen. Pisk igen æggeblommerne og bland langsomt den varme væske deri. Pisk til blandingen er hvid og fast. Tilsæt kvanblade. Kom den piskede fløde ned i blandingen og vend det hele forsigtigt. Sæt i fryseren mindst 4 timer eller natten over.

Bærkompot: Kom kvan og juice i en gryde. Kog ca. 10 min. Sæt i køleskab indtil det er helt koldt, ca. 1 time. Tilsæt bærrene i den afkølede marinade og sæt igen i køleskab ca. 1 time.

Balsamisk sirup: Smelt sukker ved middeltemperatur i en dyb pande sammen med eddiken. Lad det simre til det er reduceret og tyknet. (Det skal kunne hænge fast på bagsiden af en ske.) Tilsæt piskefløden. Pas på, blandingen vil boble og sprutte, når fløden tilsættes. Rør indtil fløden har blandet sig med sukkeret. Sæt i køleskab mindst 1 time.

*kvan
parfait*



Banan smoothie

BANANSMOOTHIE

Del vaniljestangen på langs og skrab kernerne ned i blenderen. Vaniljestangen kan gemmes og lægges i sukker til hjemmelavet vaniljesukker.

Kom resten af ingredienserne i blenderen og blend godt. Hvis smoothien er for tyk, kom et par isterninger i og blend lidt mere.

- 2 bananer
- 1 vaniljestang
- 1 spsk. honning
- 3 dl yoghurt
- saft fra en halv citron
- 2 spsk. kvan, knust
- ½ dl mørk rom (kan udelades)

Opskrift til 2 personer



KVANN KOMPAGNIET

Vores vision er at "åbne verden". At få isolerede samfund og steder til at vise deres unikke identitet og karakter gennem de produkter og den historie, som er alt afgørende for dem i det daglige.

© KVANN aps
Tjørnevej 18, DK-2800 Lyngby, Danmark
+ 45 32 10 76 16, info@kvann.dk
www.kvann.dk

Opskrifter: Henri Gordon Lee
Fotos: Lise Bjerre Schmidt. Grafisk design og redaktør: Maria Lundén
Tryk: Narayana Press. 1. oplag. Printed in Denmark 2012.
ISBN: 9788799497102

Samarbejdspartnere:
www.blueice.gl / www.greenland.com/da / www.nunalerineq.gl



