

MORMORMAD

Retter og tips fra det gamle køkken, det lille køkken,
det store køkken og mormors verdenskøkken



Marco Hanuman

INDHOLD

EN HYLDEST	1	RØDT KØD PÅ PANDEN	21
ÆG.....	2	Kotelet.....	21
Kogte æg.....	2	Steg flæsk med persillesovs.....	21
Spejlæg.....	2	Bøf.....	22
Engelsk morgenmad.....	2	Wienerschnitzel.....	22
Æggekage.....	3	Cordon Bleu af kalveschnitzel.....	23
Omelet.....	3	Biksemad.....	24
Tortilla - spansk æggekage.....	3	Svensk pølseret.....	24
Frittata - italiensk tortilla.....	4	Mørbradbøf.....	24
Spaghetti carbonara.....	4	Benløse fugle.....	25
		Stegt lever.....	26
FARS	5	GRYDEMAD	27
Frikadeller.....	5	Høne.....	27
Brun sovs - i gryde eller pande.....	6	Tarteletter.....	27
Hakkebøf.....	6	Gammeldags oksesteg.....	28
Kogte kartofler.....	6	Tyndstegsfilet.....	28
Karbonader.....	7	Lam i kål.....	29
Ragout.....	7	Irsk stuvning.....	29
Farsbrød.....	7	Hamburgeryg med grønkål.....	29
Boller i karry.....	8	Hjerter i flødesovs.....	30
Medister.....	8	Skipperlabskovs.....	31
Pariserbøf.....	9	Kalve- eller lammefrikasse.....	31
Lasagne.....	10	Bøf Stroganov.....	32
Burger.....	11	Ossobuco.....	33
Paté de campagne.....	12	Kalve- oksehaler.....	34
Merguez-pølser.....	13	Peposo.....	34
		Vildtgryde.....	35
STIVELSE	14	FISK	36
Kartoffelmos.....	14	Rødspætte, skrubbe.....	36
Pommes frites.....	15	Mørk sej.....	37
Pasta - tørret.....	15	Ovnbagt makrel.....	37
Pasta - frisk.....	15	Fiskefrikadeller.....	38
Gnocchi.....	17	Soyastegt tun.....	38
Knödel.....	17	Fish and chips.....	39
Polenta.....	17	Stegt sild.....	39
Nudler.....	18	Moules frites.....	40
Ris.....	18	Klipfisk.....	40
Spaghetti med kødboller.....	18	Laks, ørred, forel.....	41
Risotto.....	19	Stenbiderrogn.....	41
Pizzadej.....	19		

SUPPE.....	42	Vindruesovs, appelsinsovs.....	63
Hønsekødssuppe.....	42	A la puttanesca.....	64
Græskarsuppe.....	42	Chimichurri.....	64
Gule ærter.....	42	Shatta.....	66
Gullashsuppe.....	43		
Chilli con carne.....	43	SALAT.....	67
Borstsj.....	43	Grøn salat med vinaigrette.....	67
Fransk løgsuppe.....	44	Cæsarsalat.....	67
Bisque.....	44	Coleslaw.....	68
		Waldorfsalat.....	68
NOGET MED KÅL.....	46	Tabouleh.....	68
Stuvet spidskål.....	46		
Gammeldags hvidkål.....	46	SMØRREBRØD.....	70
Blomkålssuppe - legeret.....	46	Sildemad.....	70
Sauerkraut - surkål.....	46	Stegte sild i lage.....	71
Kåldolmer.....	47	Dyrlægens natmad.....	71
		Leverpostej med champignon.....	71
EN HEL STEG I OVNEN.....	48	Æg og rejer.....	71
Kyllingesteg.....	48	Skinke, røræg, italiensk salat.....	71
Flæskesteg.....	49	Flæskesteg med rødkål.....	71
Culotte / cuvette.....	49	Roastbeef.....	71
Andesteg i ovn.....	50	Fiskefilet.....	71
Andesteg i gryde.....	51	Rullepølse.....	72
Lammesteg.....	52	Medister med rødkål.....	72
Stegt fasan.....	52	Æbleflæsk.....	72
Tysk Haxe.....	54	Hønsesalat.....	72
Roastbeef.....	55	Stuede svampe på ristet brød.....	73
		Sylte.....	73
PÅ GRILL.....	56	Stjernesnud.....	73
Grillspyd.....	56	Torskerogn.....	74
Spareribs.....	57	Røget ål, makrel, sild.....	74
Grøntsager på grill.....	58	Sildesalat.....	74
Grillkylling.....	58	Russisk salat.....	74
Adana kebab.....	59		
		BAGERI.....	75
SOVS.....	60	Ikke-æltet hvedebrød.....	75
Opbagt sovs.....	60	Rugbrød på surdej.....	75
Skysovs med bær eller vin.....	60	Honning-salthævet brød.....	76
Smørsovs.....	61	Pandekager.....	77
Curry - betyder sovs.....	61	Tærte.....	77
Pesto.....	61	Pasty fra Cornwall.....	78
Remoulade.....	62	Blinis.....	78
Mayonnaise.....	62	Pizza.....	79
Salsa.....	63	Mexicansk tortilla.....	80
		Knækbrød.....	81

DET SØDE.....	82	Ceviche.....	111
Lagpandekage.....	82	Foul Mudammas.....	111
Bountybar.....	82	Hummus.....	111
Kokosmakron.....	83	Falafel.....	112
Panforte di Sienna.....	83	Biriyani.....	113
Ingefærkiks.....	84	Kylling Chow Mein.....	115
Jordbær med fløde.....	85	Kaninragout.....	116
Jordbærtærte.....	85	Tagine.....	116
Chokolademousse.....	86	Ramen.....	119
Pære etellerandet.....	87	Kylling med jordnøddesmør.....	120
Æblekage a la mormor.....	88	KFC - uden fabriks-hemmeligheder...	121
Fløde-is uden maskine.....	89	Gumbo.....	122
Marmelade.....	89	Dumplings.....	123
 		Hotpot.....	124
VEGETAR.....	91	Shawarma.....	125
De klassiske retter minus kød.....	91	Shakshuka.....	126
Etniske vegetarretter.....	92	Folon à la Georges.....	127
Ratatouille.....	92	Dal - indisk linsesuppe.....	128
Baba Ghanoush.....	93	BiangBiang-nudler.....	128
KØKKENGREJ.....	94	VILD MAD OG MEDICIN.....	130
BASISVARER.....	96	MADKULTUR - MADPOLITIK.....	139
MORMORS VERDENSKØKKEN.....	98		
Bøf Bourgogne.....	98		
Coq au vin - hane i vin.....	99		
Bøf Wellington.....	101		
Paella.....	102		
Kadai Gosht.....	102		
Kyllinge-peber-curry.....	104		
Kinesiske forårsruller.....	105		
Rijstafel.....	107		
Græsk moussaka.....	108		
Dolmades - vinbladsruller.....	109		
Mole - mexicansk chokoladesovs.....	110		

EN HYLDEST TIL MORMOR

Dette er er uforbeholden hyldest til denne verdens mødre, bedstemødre, mormødre, farmødre, der alle har bevaret og dyrket denne verdens madretter, kogeteknikker, kendskab til råvarer, til haven, til spisekammeret og varernes og produkternes behandling og har praktiseret deres omsorg for familierne som kernen af al kultur og dermed bidraget på alle leder og kanter til den menneskelige kultur. Hvis det var farfar eller morfar, der gjorde det, så er ham vi taler om. Uden kulturbevarere - ingen kultur. Basta!

RESPEKT FOR DENNE VERDENS BEDSTEFORÆLDRE !

Denne bog er på samme tid og sted et kursus, et opslagsværk, en manual, en brugsbog. Den er skrevet for enkemænd, hvis kone lavede mad for dem, inden hun gik bort. Den er for ungarle + drenge og piger, der lige er flyttet hjemmefra. Den er for alle, der er trætte af modernistisk cafémad, fusionskøkken-nihilisme, industrimad, kommunalt lortemad, junkfood og andet nonsens-food, og som længes efter no-nonsense-food og komfort-food. Den er for madhoveder, der vil have lidt inspiration og et sted at gå hen med den.

Opskrifterne er kopieret, lånt, lært og tyvstjålet fra en masse folk, der selv har kopieret, lånt, lært og tyvstjålet ... og videreudviklet. Mad kan ikke patenteres og copy-right'es, men vi husker selvfølgelig at henvise til bidragsyderen, hvis denne er identificerbar.

Først og fremmest er det en opsamlet opskriftsamling renskrevet til brugervenlighed. Vi = forfatteren bruger den selv, når vi køber ind og laver mad, for vi har prøvet det hele. Den kan umuligt være fuldt dækkende eller altomfattende, men vi kommer langt omkring.

Der er valgt en opsætning fra en af klassikerne af danske kokebøger, *Frøken Jensens Kokebog*. Den udkom i starten af 1900-tallet og var fra en tid, hvor de unge kvinder blev sendt på husholdingskole for at lære at blive en god husmor. Det sørgede feministerne for blev gjort til skamme. Resultat: et kæmpe vidensstab om madlavning og frit spil for dårlig industriel mad og fastfood + en hel masse andet kultur-destruktivt. Hvori frigørelsen bestod, blev der aldrig gjort tilstrækkeligt rede for.

Frøken Jensen blandede traditionelle danske retter med retter fra hele verden, som man opfattede dem på hendes tid. Og så var det en kokebog helt uden billeder, men vi går på kompromis med det.

Verdenskøkkenet er rykket nærmere siden Frøken Jensen. Vi har besøgt dem, og de har besøgt os. Nogle er endog flyttet ind. Køkkenet er altid bedst dér, hvor det kommer fra. Respekt for de kulturskabende og -bevarende bedsteforældre og for, at de har bevaret traditionerne. Som en klog person har defineret tradition: *Det er de eksperimenter, der virker*. Stof til eftertanke for vor tids kultur-radikalister og deres destruktions-projekt. Opbygning er altså sjovere end nedbrydning.

God fornøjelse og appetit - og husk at mormor kommer fra hele verden.

ÆG

Kogte æg

Et blødkogt æg skal have 5.5 minutter i kogende vand. Sænk det ned med en spiseske. Når uret ringer, så hælder du vandet fra og giver det et chock i koldt vand.

Et hårdkogt æg skal have 7.5 minutter – samme procedure.

Det er perfekt til en sildemad, og sild er sundt, for det indeholder det gode fedt, og silden ligger lavt i fødekæden og indeholder mindst tungmetal.

Tag et rått løg og skær det i ringe. Brug evt. en kold kogt kartoffel fra i går.

Spejlæg

Hvis du vil undgå at smadre ægget, så slå det ud på en bordflade og ikke på kanten af en skål. Slå det ned i en kop, så du undgår et dårligt æg. Kom et æg ad gangen over på panden med smør, fedt eller olie. Når hviden ikke svømmer længere, så tag en paletkniv og se, om ægget er fri af panden.

Det kan aldrig gå galt, for hvis det ikke lykkes, så laver du bare **scramblede æg**.

Spejlægget passer til biksemad af rester fra i går.

Engelsk morgenmad

Hvis det skal være med det hele, så er det bacon, scramblede æg, baked beans, halve stegte tomater, stegt cocktailpølse, kippers, toastbrød, jam, sort te eller kaffe.

Det er lige før, det er for meget, men det er faktisk englænderne, der har opfundet brunch'en, for man springer selvfølgelig frokosten over. Det er en rigtig lørdag-søndags-morgenmad - bortset fra at englænderne laver sunday roast med det hele, hvilket vil sige roast beef med brun sovs, yorkshire-pudding og hele udtrækket, så de springer nok den store morgenmad over.

Hvis du har en stor pande, kan du lave det hele på samme pande.

Start med bacon og start med en kold pande. Vi vil gerne smelte fedtet fra og få sprød bacon, og det kan kun ske langsomt. Halverede tomater skal med fra starten i et hjørne af panden. De steger ind og efterlader ikke en masse vand som hakkede tomater. Tilføj cocktailpølser i slutningen. Op med kødet og dryp af på et stykke køkkenrulle eller en lille rist over en tallerken.

Så de piskede æg, hvor du stikker en paletkniv ned i massen, til det bliver til mundrette stykker, en slags mini-omeletter. Vi bruger det fedt, der er smeltet fra bacon'en

Det er tid til en kippers. Der burde være fedtstof nok tilbage til det, ellers tilføj lidt smør.

Når den er klar, så op af panden, op med varmen og ned med en dåse baked beans.

Toast har du smidt på et par minutter før. Teen står og venter på potten. Man skulle være et svin, hvis man ikke blev mæt af det.

Hvis det var nede på pubben, du fik det, kan det godt være, du valgte at skifte teen ud med en pint ale.



Æggekage

Dette er en traditionel dansk æggekage.

Du slår 6 æg ud i en skål og blander lidt mel og lidt mælk i. Brug et piskeris.

Så tager du en tør og kold pande og lægger skiver af bacon på.

Du tænder for laveste blus og smelter fedtet fra. Tålmodighed, vend det et par gange.

Når bacon'en er stegt, tager du det op, tilføjer lidt smør og hælder æggene i panden. Skru lidt op, låg på. Når æggene er lidt mere faste, så lægger du tynde skiver af tomat i toppen + bacon.

Server med et drys af hakket purløg på en skive rugbrød.

Omelet

Slå 6 æg ud i en skål – uden mel og mælk.

Pisk med en gaffel indtil æggene skummer.

Kom fedtstof på panden – undgå margarine, det er noget klamt stads.

Smør er godt, olivenolie er godt, en blanding af de to er også godt.

Hæld æggene på ved medium varme.

Stik paletkniven ned i bunden af æggemasse et par gange i starten og lad den så stå.

Fyld:

baconstykker, skinke, revet emmenthaler, gedeost er fantastisk, krydderier.

Der skal ikke bruges ret meget fyld.

Når æggemassen er næsten færdig, lægges fyldet i den ene halvdel af omeletten, og den anden halvdel foldes indover, så det danner en halvmåne.

Man skal lige øve sig et par gange i at løsne æggemassen,

og det kan være en fordel at brug to paletknive, så den ikke går i stykker.

Husk: hvis det mislykkes, så smager det godt alligevel.

Der findes en særlig fransk måde at lave omelet på, hvor man hælder panden og folder ned mod det ene hjørne. Det kræver lidt øvelse.

I Japan og Korea går de et skridt videre. De laver en tynd æggekage, som skræbes over i den ene halvdel af en firkantet pande. Så laver de en nyt tyndt lag på de tomme stykke, og når det er klart, folder de det færdige stykke indover det nye lag. De kan lave 5-7 lag på denne måde.

Det sørger for, at det færdige stykke aldrig bliver overstegt, for det ligger bare og varmer i toppen. Slutresultat er en fin tyk lagdelt æggekage, som man skærer i tynde strimler og serverer med noget andet.

Tortilla - spansk æggekage

Du har kogt en stak kartofler og skåret dem i 3-4 mm tykke skiver.

Du har blandet og pisket dine æg som til en omelet.

Du skal bruge 2 dl olivenolie, men det er kun til stegning og skal ikke spises, og du kan gemme det og bruge det igen.

Hæld olien på panden og læg kartoffelskiverne ned.

Tag kartoflerne op af olien evt. med en hulske og over i en skål, køl lidt af, hæld æggene over, bland og lad stå.

Varm panden igen med lidt af olien og hæld ægge-kartoffelmassen over.

Brug svag varme. Nu bliver det sjovt.

Når æggekagen med kartofler = tortillaen er nogenlunde fast, så lægger du en stor tallerken, et grydelåg eller et stort skærebræt over og vender den - vupti! Hæld det overskydende olie fra og gem til næste gang. Måske du lige skal bruge en paletkniv for at sikre, at den er løs.

Så glider du den vendte tortilla over på panden igen.

Efter et par minutter er den færdig, og du glider den endnu engang over på tallerkenen, denne gang for at køle af. En tortilla serveres ikke varm men let afkølet.

Skær den i både som en kage og server med salat og brød.

Frittata - italiensk tortilla

Snit en stor rød peber i strimler

Snit et stort løg i tynde strimler

Svits dem i olivenolie i en dyb pande

+ en lille smule vand

Dæk med et låg og steg ved svag varme

6 æg

+ salt

+ peber

+ revet parmassan

mix

Hæld æggemassen over i panden oveni de stegte grøntsager

Når den er klar, læg en tallerken over og vend ligesom tortillaen

Spaghetti carbonara

Den mest enkle pastaret overhovedet med æg som en vigtig ingrediens - desværre ofte misforstået og mishandlet.

En carbonara er den kulfyrede terracotta-ovn, som de romerske legioner medbragte på deres krigstogter. Men spaghetti carbonara har en nyere betydning, for det var det, som italienerne under WW2 serverede for de amerikanske soldater, der var vant til æg og bacon.

Romerne bruger guanciale, der er bacon fra svinekæber, panchetta er også godt og tørsaltet bacon er helt fint - og hvis du ikke har nogen af delene men blot industribacon i strimler, så gå med det. Som i det italienske *cucina povera*, fattigmandskøkkenet, bruger vi, hvad vi har.

Pisk æg i en skål.

Når pasta og bacon er færdig, så hældes pastaen over i panden og blandes med bacon.

Du har gemt dit kogevand fra pastaen.

Tag pasta og bacon af ilden.

Bland de piskede æg med revet parmasanost eller anden tør fast ost og hæld det over pastaen i panden.

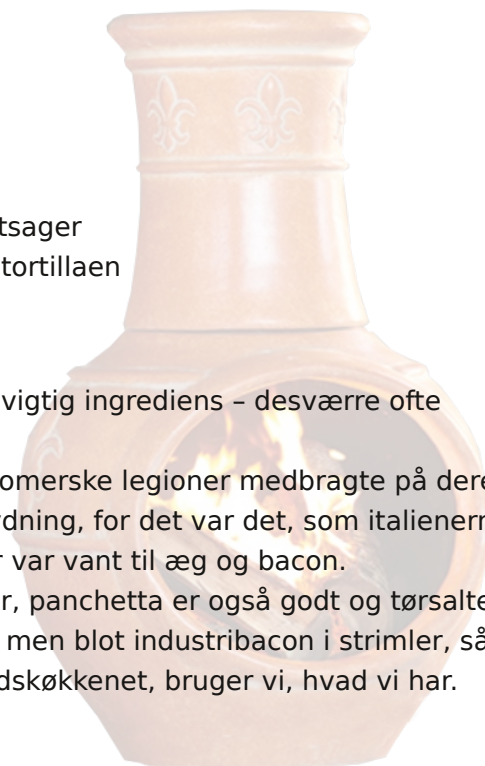
For at lave en cremet pastasovs bruges så meget af kogevandet, der er brug for.

Servér, strø med sort peber.

Misforståelse: at tilføje fløde.

Det skyldes, at man ikke har forstået, at fløde er totalt unødvendigt, når det gøres rigtigt.

Det er kombinationen af æg og pasta-kogevand, der giver den cremede konsistens.



FARS

Frikadeller

Bland hakket kalv og flæsk

+ en sjat fløde

+ en spsk mel

+ salt og peber

+ lidt timian

+ lidt knust allehånde og laurbærblade

Du er nødt til at have en morter, for hengemte pulverkrydderier mister smagen

Hvis du kan finde en stor stenmorter, så gå efter den

Til sidst et lille fint hakket løg - faktisk ville et revet løg være perfekt



Og så skal det hele blandes - med hænderne!

Hvis du er sart, så tag et par køkkenhandsker på

Lad farsen hvile på køl i et par timer eller mere

Her gjorde bedstemor det, at hun lavede en lille lynhurtig frikadelle og stegte den, så hun kunne smage, hvordan det færdige resultat blev. Så vidste hun også, om den var saltet og pebret nok. Faktisk var hun ikke bange for at smage på den rå fars, men det var dengang, man kunne stole på sin lokale slagter - eller man hjemmeslagtede.

Kom koldt vand på hænderne og tag en lille håndfuld fars og klask den mellem dine hænder frem og tilbage.

Tryk den flad og læg den på panden, hvor der er varmt smør + olie

Vend dellerne med paletkniv eller ske flere gange

Server med rødkål, rugbrød eller kartofler og brun sovs

De smager fantastisk dagen derpå som pålæg på rugbrød - med gårsdagens rødkål + en syltet agurk i toppen.

Grillbarerne opfandt frikadelle-sandwich'en.

Det var burgerbolle smurt med mayo + frikadelle og rødkål + syltet agurk.

Ikke dårligt til en udflugt for husk: sandwich'en er en engelsk opfindelse til udflugter.

Tip!

Kom mindre salt i fra starten end du tror der skal.

Hvis du kommer for meget salt i, er det ikke til at redde.

Der kan altid tilføjes salt til sidst.

Server evt. med kartoffelsalat.

Der findes to slags: en varm og en kold.

Begge involverer kogte kartofler i skiver eller kvarte.

Den varme kræver en opbagt sovs tilsat løgringe og eddike + lidt sukker+ salt & peber.

Den kolde kræver yoghurt eller creme fraiche med purløg + evt. lidt dijonsennep + salt + peber.

Brun sovs - i gryde eller pande

Det er nemmere, end du tror

Du har fedt på en pande eller andre gange i en gryde

+ en spsk mel måske to ned i fedtet

Du begynder at piske med et piskeris for at fordele melet i fedtet

+ lidt mælk eller boullion og rører videre - lidt ad gangen.

Hold øje med tykkelsen, hvis den er for tyk tilføj mere væske.

Hvis den er for tynd, lad den koge videre - det kan tage tid at jævne.

Afkølet sovs er altid stivere en varm sovs.

Hvis du vil have sovsen brun, så tilføj lidt kulør = karameliseret soya.

Måske det sidste ikke er nødvendigt. Kulør har ingen smag bortset fra salt, så det er ren madsminke. Vi må forstå, at sovsekulør er en kompensation for manglende karamelisering i starten. I det franske eller afledte cajun-køkken (fransk USA sydstats) kaldes det for en **roux**. Det er opbagt sovs next-level, hvor man fodrer opbagningen i op til flere timer, hvorved den bliver mørkebrun. Det er simpelthen sukkerstoffet i melet, der karameliserer. Lidt tilsat sukker kan fremme forståelsen.

Hakkebøf

Den nemmeste farsret overhovedet

Form en bøf af hakket oksekød med hænderne + salt og peber.

Læg den på panden, hvor der er fedt.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt den er stegt, så skær den midt over.

Lad den evt. hvile et par minutter på panden, efter du har slukket.

Server med pandesovs, kogte kartofler, bløde løg, rødbeder, asier.

Grækerne har en variation på hakkebøf

De blander farsen op med krydderier f.eks rosmarin, timian, salvie og evt. små stykker fetaost.

Men hvis man begynder at blande æg og mel i, er det ikke længere en bøf men en

karbonade. Måske et spejlæg i toppen.

Kogte kartofler

De koges i ca. 20 minutter, men det kommer an på størrelsen.

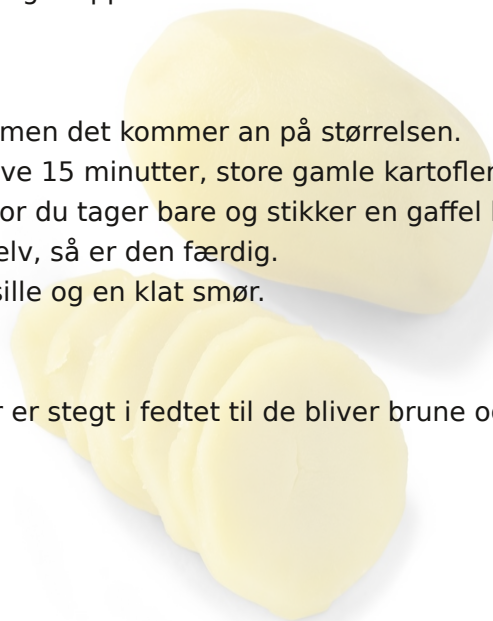
Nye kartofler skal måske have 15 minutter, store gamle kartofler skal måske have længere.

Kogt-testen er superenkel, for du tager bare og stikker en gaffel lodret ned i en kartoffel, og når den falder af gafflen af sig selv, så er den færdig.

Giv dem måske et drys persille og en klat smør.

Glemte vi de bløde løg?

Det er jo bare løgskiver, der er stegt i fedtet til de bliver brune og bløde - deraf navnet.



Tips!

Kogevand var kartofler og ris indeholder stivelse.
Smid ikke alt kogevandet væk men brug det til jævning.

Smid ikke stegefedtet ud men skrab det af panden, gem det i en skål og genbrug det til anden stegning.

Karbonader

Brug halvt kalv-flæsk rørt med salt og peber
Det er ligesom frikadellefars med med rent kød
Vend i rasp og steges i smør

Stuede gulerødder og grønerter:

Snit gulerødder i små tern

Hav optøede grønerter klar

Start på en opbagt sovs med smør i bunden + mel, pisk + vand og mælk

Tilsæt gulerødder og lad koge i 5 min og tilsæt ærterne i 1 minut

Læg karbonaden ovenpå et klat stuvning + evt. et drys persille
Kogte kartofler er yderst passende

Ragout

eller **Ragu Bolognese**

Det er den kødsovs, du bruger til pastasovs eller i en lasagne.

Bacon steges i smør - italiener bruger panchetta, der er tørsaltet bacon.

+ hakket gulerod, bladselleri, løg og hvidløg

+ hakket oksekød eller anden fars (oske + svin, lam, ...) i panden, hvor der er fedtstof

+ salt, peber, lidt chilliflager (hvis du kan li' det), måske lidt timian eller rosmarin

Når olien skiller fra raguen + en lille dåse tomatpure opløst i boullion i et hul i midten, og så varmes pureen op, så den mister sin bitterhed.

Rør rundt + et glas rødvin.

Efter afdampning af vinen koges ragu'en ved svag varme i 2 timer, måske 3 timer.

Der skal være væske nok til, at det ikke koger tørt, så + en dåse hakkede tomater og boullion.

RIGTIG ragu smager dybt og ikke som de over-travle børnefamiliers fake-ragu, når de tror, de skal lave hurtigt spaghetti med kødsovs til de skrigende børn.

Farsbrød

En fars kan være mange ting. Der kan være rasp, mel og æg i en fars

Rasp er en udmærket idé, da det holder på faconen

Der kan være oliven og stykker af fetaost i et græsk farsbrød

Hvad med champignonstykker og hakkede (val)nødder?

Du kan bare eksperimentere med det, du har

Husk nogle gode krydderier. Grækerne vil nok bruge rosmarin og timian.



Husk også ALTID at smage undervejs, for hvis det smager godt forinden, så smager det færdige resultat også godt.

Form farsen som et brød på en bageplade med bagepapir.

Læg striber af bacon henover. Du kan også piske et æg og glacere med en børste. Nogle bruger tomatpure, der er rørt op med lidt vand, så den kan smøres på med en børste.

Bag i ovnen ved 180 grader i ca. 45 minutter.

Boller i karry

Farsen er en frikadellefars – se ovenfor.

I stedet for at stege, så koger du.

Bollerne skal være af en størrelse, der kan ligge på en spiseske – kom vand på hænderne og ælt. Svenskerne ved, hvad vi taler om her, for det hedder köttbullar.

Så tager du noget vand med boullion i, bringer i kog ved medium varme og sænker bollerne ned. Læg mærke til at de falder til bunds – men når de stiger op til overfladen, så er de kogt. Hvis du vil spare lidt på kødet, så kog nogle knold-selleritern som supplement. De skal i lidt før bollerne. Tag det hele over på en tallerken og gem kogevandet.

Så laver du en opbagt sovs i en anden gryde og hælder gult karrypulver i. Du bruger kogevandet, når du har lavet din melbolle i fedtet. Smag til med salt og peber og måske lidt cayennepeber, for det gule pulver er mest gurkemeje og ikke særlig stærkt.

Når sovsen har den rigtige konsistens, sænker du bollerne (og evt. sellerien) ned og giver det 5 minutter ved svag varme. Server med løse ris.

En note: Karry er en misforståelse. Det er ikke et krydderi. Det betyder en sovs = curry = en sammenkogt ret. Det, som vi tror er karry som et gult pulver, er, hvad inderne kalder for en massala = en blanding af tørrede-pulveriserede krydderier, der tilføjes curry'en.

Medister

Enhver kan stege en medister fra slagteren.

Og en god slagter laver en god medister, respekt for det.

Husk at prikke små huller i skindet, så den ikke revner i stegningen.

Men hvad med at lave den selv?

Fars

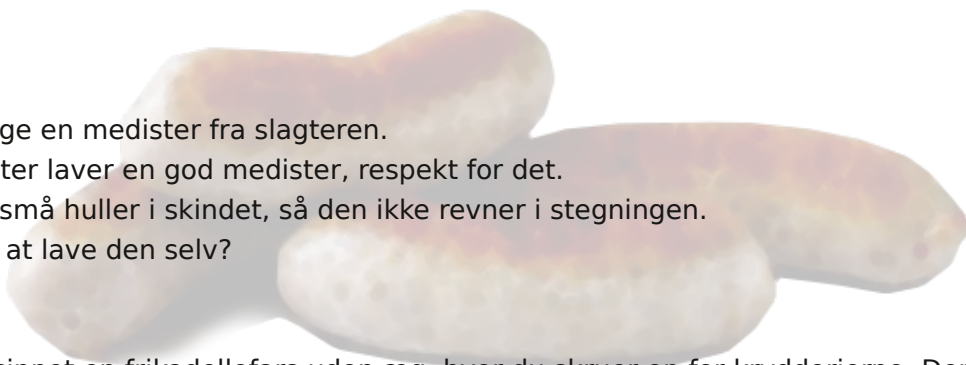
Fyldet er i princippet en frikadellefars uden æg, hvor du skruer op for krydderierne. Den må ikke være for mager, for så bliver det en tør medister (ister er fedtet). Den skal også have en lille smule suppe, for dejen skal være lind for at køre igennem kødhakkeren. Heller ikke for meget, for så bliver medisteren vandet.

Tarm og gear

Du skal købe fem meter svinetarm hos slagteren. De har det også i et større supermarked.

Slagteren har det helt sikkert, for han laver selv pølser, hvis han er en rigtig slagter.

Lammetarm er også en mulighed, for det er de tyndeste. De er bedre til f.eks marokkanske



pølser kaldet mergues.

Og så har du brug for den gode gamle Raadvad eller Husquarna-kødhakker, som du kan finde brugt for ingen penge. Så skal du anskaffe dig et pølsehorn, og den slags stadig fås stadigvæk som tilbehør.

Kør pølsen

Så lægger du tarmen i vand i en halv time og krænger den på pølsehornet som et langt kondom. Du starter med at køre en portion fars igennem hakkeren, så den lige stikker ud. Så skærer du den af, tager tarmen og binder en knude i enden, og så kører du stille og roligt. Hvis man er to om det, er det nemmere for begyndere. Med øvelse kan du gøre det selv. Sørg for at der ikke kommer lufthuller i, ej heller skal den stoppes for hårdt. Lad bare farsen skubbe tarmen ud ved eget tryk, det plejer at være det bedste.

Det er selvfølgelig muligt at lave en ti meter lang pølse, men det vil nok ikke være en god ide. Jeg vil foreslå, at du kører passende længder på fx 20-30 cm og så snor pølsen om sig selv. Første gang er det med uret, næste gang er det mod uret osv. Du får en lang pølse, men den er underdelt.

Du kan også være ekstra grundig og efterlade fem cm. uden fars, klippe af og binde en knude. Så binder du en knude igen og kører den næste. Du kan også nøjes med én knude. Knuden klipper du af, når den engang er stegt, for den er uspiselig.

Blanchering og konservering

Så varmer du en stor gryde op, og når vandet koger, blancherer du pølsen.

Det vil sige, at den kommer ned i kogevandet i et par minutter, til skindet er desinficeret og har samlet sig som hvidt (blanche på fransk). Det er også en måde at sikre sig, at der ikke er bakterier, for du har uden tvivl brug for at fryse det meste ned. Det gør du lige efter blancheringen. Det er også her, du kan skære pølsen over ved knuderne. Mon ikke et par stykker i hver frysepose er passende. Hvis du kun har én knude, så prøv at ramme midten af knuden i snittet.

Servering

Medister kan koges eller steges. Kogt medister er perfekt til gule ærter som det, nordmændene kalder sulemad. De forventer også et stykke kogt flæsk. Stegt medister serveres med kartofler, brun sovs og rødkål. Og gerne en klat sennep.

Pariserbøf

Det er noget af det nemmeste, du kan lave. Du skal bare have ingredienserne: hakket kød, toastbrød, kapers, syltede-hakkede rødbeder, gul pickles, revet peberrod, hakkede løg, æggeblomme.

Hvis du tør, så køb noget ordentligt hakkekød og lad være med at gennemstege.

Faktisk kan du nøjes med at smide bøffen over på en rigtig varm pande og give den et minut på hver side – en slags tartar med skorpe.

Det med at æggeblommer er farlige, er noget fis beregnet på at skræmme livet af folk. Salmonella sidder udenpå æggeskallen, hvis den sidder der. Vask ægget, og hvis du vil være sikker, så sænk ægget ned i en kop kogende vand, inden du slår det ud. Hav respekt for salmonella, men lad være med at være bange for det.

Herefter skal du måske øve dig i at halvere et æg, og det kan være, det går galt første gang, men så bruger du det bare til en omelet. Du skal fange blommen i den ene halve æggeskal, og så skal du lade det glide over i den anden. Undervejs forsvinder æggeghviden ned i revnen mellem de to skaller. Gør det et par gange. Hvis der går hul på blommen, så er det omelet og prøv-igen.

Når det hele er klar på tallerkenen, lægger du æggeblommen ovenpå bøffen.

Pariserbøf er en dansk ting. Franskmændene i Paris vil ikke genkende det.

Lasagne

Det er måske ikke en begynderret, men på den anden side: Nu har du måske lavet ragout (se ovenfor), og så er du allerede halvt færdig. Ragout'en er jo den røde sovs.

Du ved også, hvordan man laver en opbagt hvid sovs: fedt + mel + sødmælk + salt-peber. Til lasagne skal du også rive en halv muskatnød – på finere fransk hedder det en mornay-sauce.

Så kan du også tilføje en grøn sovs, der er hakket spinat tørt op og blandet med hytteost. Her er det, du kan lege lidt med det grønne, for spinaten kan blandes eller helt erstattes med alt godt fra haven: hakkede brændenældeblade, hakkede skvalderkålblade, hakkede spidsbladet vejbred, hakkede mælkebøtteblade – pas på, tag kun de helt unge og ikke for mange, for de er bitre. Alle disse vilde grøntsager er sprængfyldte med vitaminer og mineraler, som er godt for dig, og de kan ikke købes nede i supermarkedet. Vi spiser alt for lidt brændenælde, og italienerne har faktisk en opskrift, der kaldes lasagne al ortige - brændenældelasagne.

Lad os i dagens anledning se bort fra den grønne sovs – men husk lige, at farverne på det italienske flag er ... grøn, hvid og rød. Det er en slags nationalret, og alle mormødre har deres version. Vi laver den uden den grønne, og så hedder det lasagne bolognese. Det danske flag er rødt og hvidt 😊 Det gode er, at det hele kan laves én ting ad gangen, ingen stress.

Du har en rød og hvid sovs klar. De behøver ikke være varme, for det hele skal i ovnen. Så skal du have lasagneplader, parmasanost som du selv river (ikke det kedelige revne pjat i poser, der smager af bræk), revet mozarellaost (kan undværes), olivenolie.

Du tager et fad til ovnen. I bunden lægger du et tyndt lag rød sovs. Så et lag plader. Knæk evt. i små trekanter til sidst, så de dækker hele laget. Så et lag hvid sovs. Så et drys revet ost. Så et lag rød sovs. Så et lag plader ... fortsæt på samme måde, men prøv at slutte af med rød sovs + hvid sovs + revet parmasan. Der er nogle, der drysser et lag rasp + parmasan til sidst, hvis de vil have en særlig sprød skorpe. Dryp også olivenolie i toppen – en tommelfinger for hullet og så strint.

Så bager du i ovnen ved 180° i 45 minutter. Men afhængigt af, hvor stor portionen er – det har vi jo ikke beskrevet, for det bestemmer du – så hold øje med det, og når det er mørkt i toppen, så sluk for ovnen. Lad den evt. stå ved eftervarme, for det er mere diskret end aktiv varme. Når du tager den ud, så lad den lige stå i 10 minutter. Skær i portioner med en skarp kniv og saml op med en paletkniv.

Nu har du lasagne til 3-4 dage, og du skal bare varme det op i ovnen.

Jeg foreslår, at du pakker et portionsstykke ind i madpapir/bagepapir og ned i en beholder eller i en frysepose, og så tager du det ud af køleskabet et af gangen. Bagepapiret går med ind i ovnen. Du kan også fryse det ned og tø det direkte op i ovnen en anden gang.

Lasagne er et måltid i sig selv, og grøn salat som tilbehør er nok.

NB! En lasagne uden kød smager helt fremragende. Du lader bare være med at bruge kød i den røde sovs.

Tip!

I vores del af verden har vi lidt en uvane med at skovle det hele op på samme tallerken. Vi siger, at der er kød, og så er der tilbehør, der skal ligge ved siden af.

I middelhavskulturen har de 'sekvensiel spisning'. Det består i at servere og spise det let fordøjelige f.eks suppe og salat først og det tunge for sig selv bagefter. Når maven kan få det lette ad vejen, så er det tunge ikke i vejen. Vi burde i virkeligheden spise tre forretter i stedet for en hovedret. Så gamle ven, hvis du ind imellem lider af forstoppelse, så overvej dette tip.

Burger

Hvis du kan stege en hakkebøf, kan du også lave en burger.

Lad være med at lave den for tyk, forsøg at ramme størrelse af en burgerbolle + lidt mere, for det skrumper under stegningen.

Lad også være med at vælge for magert kød, det bliver kedeligt og smagløst.

Rist burgerbollen og byg op med mayonaise, salatblad, burger, ketchup, en sultet agurk, tomatkiver, løgskiver.

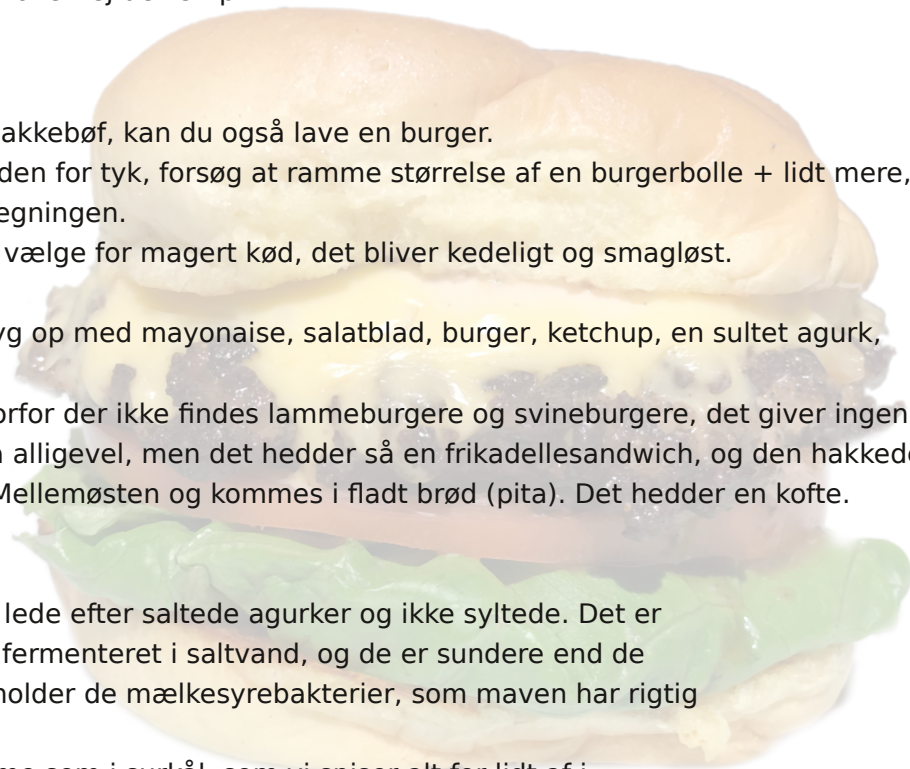
Og så ved jeg ikke, hvorfor der ikke findes lammeburgere og svineburgere, det giver ingen mening. Det gør der så alligevel, men det hedder så en frikadellesandwich, og den hakkede lammeburger findes i Mellemøsten og kommes i fladt brød (pita). Det hedder en kofte.

Tip!

Prøv engang at lede efter saltede agurker og ikke syltede. Det er agurker, der er fermenteret i saltvand, og de er sundere end de andre. De indeholder de mælkesyrebakterier, som maven har rigtig godt af.

Det er det samme som i surkål, som vi spiser alt for lidt af i Danmark. Eller det gammeldags rugbrød, der er bagt på surdej, og som man stort set ikke kan få mere, fordi industribagerne bruger gær i stedet.

Det er HELT forkert! og de har på denne måde ødelagt et stykke værdifuld madkultur.



Paté de campagne

Ingredienser:

svinekød
kyllingelever
bacon
rasp
æg
hvidløg
skalotteløg
frisk: timian, rosmarin, estragon, persille
tørret: ingefær, nelliker, cayennepeber, muskatnød
smør
salt, peber



Snit skalotteløg fint og steg i smør + evt. lidt olivenolie
+ hvidløg
skær kødet - skulder og mavestykke med fedt på - så det kan gå i hakkeren
Brug det grove hulskær og kød, fedt og kyllingelever
Slut med en skive brød for at få alt kødet ud

Tilføj til farsen:

de finthakkede eller blendede friske krydderier + de tørrede
+ løg og hvidløg
+ et pisket æg blandet med rasp
+ salt og peber
+ et lille glas cognac eller hvad du har på lager af brun alkohol.

Terrine

I en terrineform kommes lag 1 i bunden
Så lægges en ring af pistacienødder
Så lag 2
Så noget bacon
Så lag 3
Læg lauerbærblade i toppen med en kvist timian og et bredt persilleblad
- det sidste giver ikke så meget smag som det får terrinen til at se godt ud
Læg låg på og forsegl med en tynd dejpølse

Paté

Placer baconskiver på tværs af en pateform, så de hænger ud over siderne
Læg lag 1 i bunden
Læg to striber pistacienødder på langs
Læg lag 2
Fold bacon-enderne indover
Læg lauerbærblade og en timiankvist i toppen
Læg et stykke bagepapir i toppen skåret i facon
Læg låg på

Paté bages med formene nedsænket i et stegefad fyldt med vand ved 170° i 90 min.

Hæld lidt opløst gelatine (svin) i kanten af terrinen - den er svundet et par millimeter i bagningen.

Læg et lag bagepapir + et stykke pap omviklet med folie over patéen som mellemlag. Stil et par uåbnene konservesdåser henover for at give vægt og pres natten over i køler.

Merguez-pølser

Merguez er den nordafrikanske udgave af medisterpølse men uden dens tykke skind.

Det skyldes, at der bruges lammetarm, der er ultratyndt. Gedetarm? muligvis.

Der er mere i familie med italiensk salsice og fransk saussicon i stadiet, før de tørres.

I Danmark og i Norden har vi et fugtigt = ikke-tørringsejnet klima, så vi er nødt til at blanchere og nedfryse. Eller røge.

Merguez-pølsen er dog ikke en røget-tørret-speget pølse men en frisk pølse, der steges ikke så lang tid efter dens frembringelse.

Farsen er lam eller en blanding af lam og oksekød.

Pølser har brug for fedt, så vi siger, at vi laver den fra grunden og har mulighed for at inkludere så meget fedt som muligt fra lammet og oxen. Jo større et lam bliver, jo mere bliver det til et får, og jo mere fedt genererer det. Til gengæld smager det mere 'fåret-uldent', så derfor er en blanding et godt valg.

Skær kødet ud i fine tern og kom i køleskabet, før det køres igennem en kødhakker.

En kødhakker har forskellige hoveder med forskellige hul-tykkelser.

Start med det første hak = 6 mm uden krydderier.

Forbered koriander, spidskommen, ras el hanut (marokkansk all-spice), cayennepeber, paprika, presset hvidløg og mix med det første hak.

Køb en dåse harissa - det er for omstændeligt at gøre rede for harissa her men tjek vores opskrift for shatta.

Kør andet hak, der er på 4 mm. Tilføj harissa eller shatta.

Ikke flere hak men mix. En håndmixer med kroge vil være godt. Tilføj vand undervejs.

Resultater skal være en lind fars.

SÅ - hvordan laver man pølser?

Hvis du har en kødhakker, så findes der noget, der hedder et pølsehorn. Svenske Husquarna

lavede de klassiske kødhakkere med håndsving, så de lavede også en pølse-forsats, et såkaldt pølsehorn. Hvis gear'et er på plads, så skal du bestille 5-10 meter lammetarm hos din slagter.

Du kommer lidt vand på hornet og kører de 5-10 meter indover hornet som - undskyldt sproget her - et kæmpe kondom. Binde en knude i enden. Kør hakkeren med fars ovenfra og form den pølse, der kommer ud af hornet.

Når en halv kilometer pølse ligger som en spiral i et fad, så tager du og måler stykker på 15 cm af, trykker sammen og roterer og laver på denne måde pølseudsnit. Bind evt. i afsnittet med et stykke sejlgarn. Men kan også bare klemme sammen og slynge eller trille pølsen. Tril til den modsatte side hver gang. Det skal enten steges med det samme, eller blancheres og på køl eller frys. Før stegningen tages en spids ting og der prikkes små huller i, så de ikke revner.

STIVELSE

Det lyder ikke umiddelbart charmerende, men det betyder blot indeholdende stivelse = den ingrediens i f.eks korn og rodfrugter, der jævner. Stivelse er en tilstand af sukker, der ikke smager sødt. Stivelse kan blive til sødt sukker – det gør man f.eks, når man brygger øl af malt, hvor man får enzymer til at transformere stivelse til brugbart sukker.

Vi synes, at vores primære kilde til stivelse, kartofflen, er ærkedansk. Men den kom først til Danmark i 1700-tallet og i næsten 100 år nægtede bønderne at spise den. De sagde: Hunden vil ikke æde den, hvorfor skal vi så? Det skyldtes noget så banalt, at de ikke havde lært at koge den, og rå kartoffel er nærmest uspiselig. Men det viste sig, da de fik det lært, at kartofler indeholder andet og mere end stivelse. De er fulde af C-vitamin, og i 1800-tallet forsvandt skørbug som en folkesygdom for fattige.

Mange planter indholder stivelse. Det er typisk rødderne, for det er planternes startskud, når de skal vokse.

Der findes, kartofler, ris, korn (forfintet græs), majs (kæmpekorn), manioc, kassava, yams, de findes i 1000-vis af varianter.

Kartoffelmos

Du skal koge kartofler uden salt i mere end 20 minutter, så de begynder at skille.

Hvis du vil spare på gassen eller strømmen, så sluk for kartoflerne, hold låget på, læg et viskestykke og et håndklæde over og lad det koge videre. I gamle dage havde man en høgasse, så kartoflerne eller grøden kogte videre ved eftervarme.

Når du hælder vandet fra, så gem et par deciliter.

Så tager du et kartoffeljern og moser kartoflerne. Hvis du har et piskeris med farskroge, kan du også bruge det. Det er her, du kan bruge det kogevand, du har gemt. Ikke for meget, for så får vi tynd grød og ikke mos.

Tilsæt salt, peber, en klat smør og måske nogle hakkede forårsløg eller persille, det er lækkert.

Det er lidt synd at bruge små nye kartofler til mos. Især fordi det ikke bliver særlig godt, da de indeholder for meget vand. Store velvoksne kartofler er bedst.

Note!

Her kunne vi skrive en hel kogebog med kartoffelretter, for der findes 100-vis. Her bringer vi kun et par stykker, men vi nævner i flæng:

- brasede kartofler - det duer ikke at koge dem igen dagen efter
- råstegte - også brasede men ikke af levninger
- bagte - lav et lille snit i toppen, så de ikke eksploderer
- hasselbagte - lav en hel masse snit
- rösti - revne og blandet med æg og mel og sprødstegt på panden
- chips - skåret ultratyndt og friteret

Dette er stand-alone-kartoffelretter og så er der de sammenkogte retter, hvor den er en ingrediens.

Pommes frites

Inger fritter uden friture. Køb en stor dunk madolie i en indvandrerbazar, hvis du har sådan en. Ellers bare en liter solsikkekerne- eller majsolie. Ingen olivenolie, gerne palmeolie. Husk olien kan gemmes og bruges flere gange.

Skær kartoflerne ud i 1x1 cm stænger.

Læg dem i blød i vand, så noget at stivelsen kommer ud.

Tør dem i viskestykke/køkkenruller. Våde ting ned i meget varm olie er særdeles farligt.

Friter dem i 140 grader varm olie til de er møre uden at være brune.

De starter med at skumme, fordi det vand, der er inde i kartoffelstænger, skal ud.

Køl af, gerne i køleskab, når de er dampet lidt af.

Når det er tid til servering, gøres pomfritterne færdig i rigtig varm olie til de bliver brune.

Lige når de er taget op af olien, strøs de med salt og rystes.

Der er endog gourmet'er der tripelsteger pommes frites, for at de skal være ekstra sprøde.

Belgierne, der opfandt pommes frites, fritterer i oksetalg. Hvad siger vi lige til det? Det kan man dårlig købe hos slagteren, så hvor tror vi lige, at den slags havner? At vi ikke fritterer i svinefedt er til at forstå, for det ville smage for meget igennem. Lammefedt er endnu værre til at smage igennem. Men fedtet fra en ko har en ret neutral smag. Animalske fedttyper kan opnå en højere stegetemperatur en mange planteolier. Nå, men sådan er det åbenbart ...

Pasta - tørret

Der skal være rigeligt med spilkogende vand i gryden + lidt salt. Fuldt tryk på.

Tørret pasta skal i princippet have den tid, der står på pakken, men en endnu bedre ide er at give den et par minutter mindre, varme raguen op på en pande – kun så meget, der skal bruges – og så komme pastaen over for at koge færdig på panden. Det tager et par minutter. Pasta skal ikke være blødkogt men al dente, noget til tanden. Du snupper en pasta med gafflen og smager, om det stadig har lidt bid uden at være hårdt i midten.

Der skal bruges mindre ragout, end du tror, for ellers svømmer det hele. Der skal kun være det, der hænger fast på pastaen af sig selv. Husk cucina povere, det sparsommelige køkken.

Når det er serveret på tallerkenen, så riv noget parmasan henover. Lad være med at bruge pulveriseret parmasan, det smager af bræk, ja undskyld mig. Du kan stadig få Reggiano Parmigiano og især Grana Padana i discount-supermarkederne til en næsten rimelig pris.

Pasta - frisk

I supermarkeder kan der købes noget, som kaldes frisk pasta. Det skal tages med et kraftigt forbehold, og det betyder blot, at det ikke er tørret. Det betyder dog, at kogetiden er kraftigt nedsat. RIGTIG frisk pasta er noget, vi selv laver. Uuh, skal man så have en dyr pastamaskine? Overhovedet ikke, for kagerullen er opfundet af mormor en gang for længe siden. Og ja, med en maskine kan man få helt lige, tynde og lange striber af ensartet form, hvis man er perfektionist.

Det er rørende enkelt at lave pasta.

med æg:

400 g 00-mel (det finest formalede)

fire æg

uden æg:

250 semolina (på durumhvede)

150 vand

mix-ælt med hånddryggen

træk-stræk-saml - gentag

evt. lidt vand undervejs, hvis det ikke samler sig

dan en kugle - dæk til med en lille skål eller folie eller evt. et vådt viskestykke

hvil i mindst 1/2 time

pak i folie og gem eller brug direkte

pastadej kan fryses

Hvis du vil gøre ligesom de italienske mormødre, nonna'erne, så laver du en vulkan af mel, og i hullet i midten lægger du æg eller vand (lad være med at bruge olie, for det nedsætter den sugsevne til pastasovs, som vi gerne vil have) og blander direkte på bordet eller skærebrættet. Stille og roligt indefra og ud indtil melet har suget. Og så ælter du.

Italienerne har 100 navne for pastaformer. Kært barn, du ved. Det nemmeste er nok enten lasagneplader eller taglietelle = båndpasta. Når du har rullet dejen fladt ud, ruller du den sammen til en rullepølse. Husk at strø lidt mel, så dejen ikke klæber. Så skærer du ud på tværs af pølsen i den tykkelse, du ønsker. Når du har skåret, smider du lidt mel over og jonglerer med strimlerne, så de bliver adskilt. De kan sagtens ligge udækket på et bræt og halvtørre lidt, til det skal bruges.

Kogetiden er ned til 2 minutter. Pas på, det går stærkt.

Grøn pasta er tilsætning af lidt blendet basilikum - eller de spiselige haveplanter

Rød pasta er tilsætning af tomatkoncentrat

Sort pasta ... den findes. Det er tilsætning af blæksprutte-blæk! Det har vi ikke lige på lager.

Blå pasta - findes ikke. Har du nogensinde tænkt over, hvorfor der findes så lidt blå mad?

Et bud kunne være, at den blå farve signaler giftig. Prøv at spise blå anemoner - eller rettere lad være, for anemoner er giftige. Blå liljer ligeså. Cyanid er blå.

Note!

A propos blå. Måske er kornblomsten, cikorien spiselig. Men hvis den tilberedes, så forsvinder den blå farve. Et bedre forslag til at spise/drikke cikorie er at rense og tørre rødderne. Det var det, man gjorde i 2. verdenskrig og kaldte for erstatningskaffe.

Det kan også gøres med mælkebøtterødder, brændenælderødder og en række planterødder. Rødderne indeholder det sukkerstof, som en ny plante har brug for til at spire, vokse og blomstre. Ved at tørre det og pulverisere det og riste det, får man en ret velmagende kaffelignende drik. Uden koffein. Glem alt det pjat med decaff og drik rodkaffe.

Gnocchi

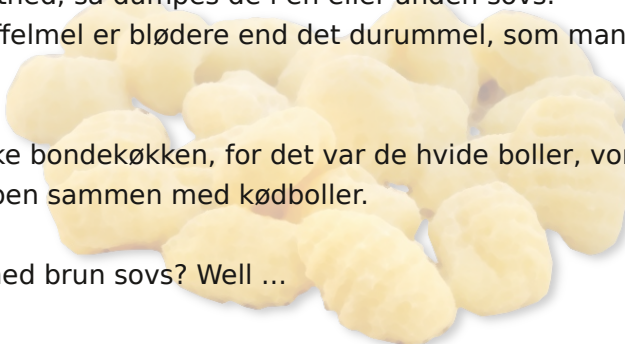
Gnocchi er italienske melboller af kartoffelmel.

Princippet er at blande mel og vand og forme boller med fingrene.

Nogle giver bollerne et lille tryk med en gaffel i kanten, for så suger de bedre af sovsen.

Når de er tørret ind til lidt mere fasthed, så dumpes de i en eller anden sovs.

De skal kun have kort tid, for kartoffelmel er blødere end det durummel, som man normalt bruger til pasta.



Vi kender melbollerne fra det danske bondekøkken, for det var de hvide boller, vores mormødre kom ned i hønskødssuppen sammen med kødboller.

Kunne man forstille sig melboller med brun sovs? Well ...

Knödel

En almindelig form for stivelse i Østeuropa, Tjekkiet, Tyskland, Ungarn, Østrig og ned til Italien.

Knödler, knedeli, knudler, nudler, same-same but different.

Man laver en stor knude af en melballe, skærer den i skiver og steger på panden og overhælder den med sovs.

Eller koger den i vand. Man kan kalde det for kogt dej.

Der kan indbygges forskellige ingredienser i dejen. F.eks findes der Leberknödel, der indeholder finthakket lever. En måde at servere lever på til de, der synes, det smager mærkeligt.

Note!

Lever er indmad ligesom nyre, hjerte, lunge, mave og andre indre organer. I vores luksuriøse smid-væk-kultur er der en vis aversion mod indmad. Det er dybt forkert af to hovedårsager. Den ene årsag er spildet. Hvis man tager livet af en dyr, er det disrespektfuldt overfor naturen at smide væk. Den anden årsag er værdien.

Leveren f.eks er fuld af det vigtige D-vitamin og en række mineraler, som vi har brug for, da det er meget svært at få andetsteds. Torskelever er et eksempel. Det er derfor, at mange vegetarer / veganere lider af mangelsygdomme.

Polenta

Princippet er det samme som knödel.

Majsmel forkoges og sættes til køl.

Det skæres i skiver og steges.

Det overhældes med sovs.

Polenta er en slags kartoffelmos på majsmel. Det er i øvrigt interessant, at både kartoffel og majs + en hel masse grøntsager som tomat, aubergine, kakao, squash, peberfrugt/chilli kommer fra Sydamerika. Det sydamerikanske køkken før Columbus er sandsynligvis den vigtigste køkkenkultur nogensinde!

Læg dertil tobak, der også kommer derfra.

Nudler

Italienerne har lært at lave pasta fra nudler. Det var Marco Polos fortjeneste – eller skyld, hvis man foretrækker den formulering. Han var udsending fra Italien til Østasien i den sene middelalder.

Nudler nedsænkes i en sovs og får den til at samles.

Er det ikke det samme, man gør med pasta?

Kineserne og japanerne hælder nudler i suppe. Japanerne kalder det for ramen.

Er en suppe ikke bare en tyndtflydende sovs?

Var mormors melboller i hønsekødssuppen ikke det samme?

Det er interessant, at verdens madkulturer bruger de grundæggende samme principper. Se også hjemmelavede biang-biang-nudler i slutningen af kapitlet: Mormors Verdenskøkken.

Ris

Køb noget ordentlig ris, ikke det dér forkogte pjat: Brug Basmati eller Jasmin.

Det er superenkelt at lave løse ris, og der er to regler:

1 del ris til to dele vand.

7 minutter + 10 minutter – lad mig forklare det sidste:

Når vandet koger, smider du risen i og koger i 7 minutter under låg.

Så slukker du for vandet og lader det stå under låget i 10 minutter – og så er det færdigt.

Ikke noget med at åbne låget og røre rundt, for så tværer du risen ud.

Hvis du vil have løse ris, skal de vaskes forinden, så den overskydende stivelse forsvinder.

Brug en gryde/skål med vand + en sigte og vask risen 3-4 gange.

I Thai-køkkenet foretrækker de meget stivelse og kalder det for klister-ris.

Smider vi så vaskevandet ud? Det gør vi ikke i det økonomiske køkken, for det indeholder nu stivelse, som kan bruges til sovsejævner.

Spaghetti med kødboller

Jeg ser en scene fra Lady og Vagabonden for mit indre blik.

Egentlig er det bare italienske frikadeller serveret i ragu-sovs, en bolognese-sovs uden kød, for bollerne er jo kødet. Italienerne vil nok krydre lidt mere med oregano og komme olie i farsen.

Men ellers er det bare at stege kødbollerne først og dernæst nedsænke dem i sovsen.

Du laver selvfølgelig mere, end du kan spise på én gang, så husk, der skal være sovs nok ift. kødboller.

Spaghetti er en form for pasta, der er runde stænger.

Maccaroni er stænger med et hul i midten - lidt for kunstfærdigt til hjemmekøkkenet.

Hvis du laver frisk / hjemmelavet pasta, er det blot at skære pasta-rullepølsen helt tyndt.

Risotto

Her er en grød på ris, der er et fantastisk måltid.

Du skal købe nogle ris, der hedder Arborio-ris.

De er små og fede i modsætning til Basmati og Jasmin, der er langkornede.

Varm olie op i en gryde, til den næsten ryger.

Smid risene i og rør til de næsten popper.

Hæld et glas hvidvin i til risene har suget, og vinen er fordampet.

Du har i forvejen forberedt en liter bouillion og starter med at tilføje en halv dl.

Du skal røre undervejs med jævne mellemrum, og når du synes, risene løber tør, så hælder du yderligere en halv til en hel dl på.

Filosofien er, at risene suger i ét lag ad gangen, og til sidst er de helt nedbrudte og møre.

Når det begynder at ligne grød, så lægger du an til landing.

Det er her, du kan tilføje svampe, skaldyr, kogt kylling, tilberedte grøntsager – hvadsomhelst næsten – og lade det koge med de sidste 5 minutter.

Til sidst tilføjer du revet parmesanost, som du rører rundt.

Når det er opløst, slukker du for varmen og tilføjer et par klumper smør, som du rører rundt.

De finere franske kokke kalder det: at montere med smør.

Server og spis med en gaffel.

Pizzadej

Hvis vi kan lave dejen, er fyldet på toppen nemt for så vidt. Se afsnittet om BAGERIET.

Opskriften er pizzaolo'ens opskrift. Så det er nok snarere morfar end mormor, der har været inde over her, da det traditionelt er et mandefag i Italien. Følgende metode er tyv-lånt fra en af de bedste pizzaolo'er i Italien, Vito Lacopelli. I 2024 lagde han en video ud på YouTube under navnet: How to Make Perfect Pizza Dough - For the House. Tjek hans video, giv ham en thumbs-up og abboner. Det meste er nemt at forklare step-for-step, så det gør vi her, men det sidste trin med at få en dejbolle til at blive til en pizza vil være godt at se og efterligne. Vi går efter pro-style her, men Vito-the-man pointerer, at dette er, så morfar og mormor derhjemme også har en chance, selvom de ikke har en brændefyret stenovn.

Det sker i to omgang. Det første er en såkaldt *poolish*, en fermenteret fordej.

Det tager 24 timer for gæren og sukkeret i melet af starte en fermentering.

300 ml. vand - det skal være rumtemperatur på 20+ grader

300 g. mel - brug tipo 00 (den fine)

5 g. tørgær - det er ufattelig lidt

5 g. honning - hjælper som gærstarter

Den skal have en time ved rumtemperatur og natten over i køleskabet

Dagen efter skal der bruges (der er til 10 pizzaer, men pizzadej kan frys):

700 ml. vand - rumtemperatur så vi ikke forskrækker fordejen

Poolish - den er nu fuld af små aktive bobler, tag den ud en time i forvejen

1250 g. mel - mix halvdelen i først

40 g. salt - og dernæst resten af melen

Ælt til dejen har samlet sig - den er stadig lidt klistret, så læg dejskålen på hovedet over dejen og lad den hvile i 15 min.

Her kommer tricket: vi laver en ballon. Kom lidt olivenolie på hænderne, grib under dejen i midten og løft den op, så de to ender rører hinanden og læg den fremover på den ene side. Drej 90° og gentag og se: en ballon! Kom lidt olie ned i bunden af dejskålen, så den er nem at få ud igen og dump ballonen. Dæk til og hvil i 30 min. ved rumtemperatur.

Hæld dej ud, skær den i tre strimler, der hver bliver til 3+4+3 miniballoner. Det gør du ved at folde dejen ind under kuglen, så samlingen sidder i bunden. Hæld lidt fint rasp (semolina) ned i en ovnfad eller bare på et bræt eller direkte på bordet. Læg de små søde balloner på ca. 100 g hver med en afstand af ca. 3 fingre, så de ikke griber ud efter hinanden. Kom et par dråber olivenolie på hver kugle. Dæk til, og det bedste er plastfolie, så de ikke bliver tørre. Hvis vi vil spare på den irriterende plastik, som ikke kan nedbrydes, så brug et halvvådt viskestykke. Nu skal de hvile for sidste gang i to timer.

Det kan sagtens laves i en hjemmeovn. Der skal være højeste varme og der skal være en lavasten, der har stået der i 40 minutter. Kunne man bruge et lag røde mursten ... måske. Det har noget med varmfordelingen at gøre, men en rigtig ovnsten er en god investering og ikke kun til pizza.

Kuglerne har nu hvilet, og de er begyndt at flade ud og røre hinanden. Vi bruger nu en dejskraber, der er en ca. 15 cm spatel uden håndtag, en mini-pizzaspade. Vi kommer lidt semoline på den og kommer ind under den flade kugle. Oversiden skal holdes opad.

Der er luft i dejen, og det er vi glade for. Men vi vil gerne have, at de fleste luftbobler samler sig i kanten - ca 2 cm. Så vi trykker fra midten og ud med fingerspidserne, til kanten bliver tyk og hævet og resten er blevet fladere. Så vender vi om og gør det samme og tilbage til oversiden igen.

Så holder vi med den ene håndflade på midten og strækker med den anden hånd i kanten. Vi drejer og gør det i alle retninger. Her bliver det sjovt. Vi løfter dejen, der nu er superelastisk og sej og strækker yderligere til fuld størrelse og vender den rundt på bordet. Der er klar til bagning.

Her kommer den korte udgave. For den lange se afsnittet om BAGERIET.

Vi har lavet en tomatsovs af en dåse. Knus dem færdig med hænderne, så bliver det rigtig napolitansk. Bland med en tsk. salt, lidt olie og lidt grofhakket basilikum. Tørret kan bruges. Kør sovsen fra midten og ud og undgå skorpen. Det skal ikke være alt for tykt et tykt lag, måske 2 spsk-fulde.

Ind i ovnen til den er let gylden i skorpen og ikke færdigbagt.

Kom frisk mozarella på, som du har skåret ikke alt for små tern. Nogle river bare mozarella-kuglen i stykker med hænderne. Drys lidt olivenolie i toppen. Ind i ovnen igen. Lidt af skorpen må gerne blive helt mørkt men ikke for meget. Osten skal smeltes. Pas på, det går stærkt.

Server med drys af friske basilikumblade. Du har nu lavet en pizza i en mormor-ovn, der er mange gange bedre end købepizza fra standard-pizzariaerne. Og der 9 dejboller tilbage.

RØDT KØD PÅ PANDEN

Kotelet

Udskæring af svin eller lam. Kalve-okse-koteletter findes.

Du kan selvfølgelig smide dem på panden og vende dem, til de er færdige.

Kotelet - cotér - cut - udskæring.

Husk salt og peber.

MEN: Du kan også gøre lidt mere ud af det og marinere dem i forvejen.

Bland en marinade af olie, salt, peber, citronsaft, hvidløgsskiver, rosmarin, timian, salt, peber, chilli, mm., læg det hele ned i en frysepose og luk den.

Ryst/massér det hele godt sammen og lad hvile et par timer natten over i køleskabet. Tag det ud et par timer før, for koldt kød er ikke klart til at blive stegt.

Panden skal være godt varm, for ellers koger du bare kødet.

Hvis du ikke marinere kødet, så husk at strø med salt og peber, inden det lægges på panden.

Hvis du vil vide, hvornår koteletten er færdig, kan du trykke på den med en finger og mærke, om den er blevet næsten fast. Den skal heller ikke være tør. Inden du vender den, kan du se, at den skifter farve halvt op langs siden, og du kan også løfte den og se, om den har fået stegeskorpe. Den er ikke brændt på, den er karamelliseret.

Når den er vendt om, er det en god ide at hælde panden lidt på skrå og samle noget stegefedt op og hælde henover.

Hvis det er en lammekotelet, så pres et fed hvidløg og kom på til sidst. Ikke fra starten, for så brænder hvidløget og bliver bittert. En stilk rosmarin vil være perfekt.

Steg flæsk med persillesovs

Hvis der er nogen, der hævder, at det er den danske nationalret, så er jeg uenig.

Det forsøgte danske politikere at gøre, da de lavede en latterlig kulturkanon.

Det var beregnet på at lære muslimske indvandrere at spise svin. Det kom ikke til at ske. Til gengæld lærte danskerne at spise kebab.

Jeg mener, at det danske unikke bidrag til verdens-gastronomien er **smørrebrød**.

Det vender vi tilbage til.

Start med at lægge skiverne på en kold pande og skru op for lav varme. Så smelter fedtet, uden at kødet bliver brændt. Du kan se, når det er færdigt

Persillesovsen er den opbagte sovs - se brun sovs ovenfor minus brunt + hakket persille.

Vi tager den lige igen med sovsen: fedstoffet kan være det fedt - eller noget af det - som blev tilovers fra flæsket. Det er der, al smagen sidder.

I mellemtiden stiller du flæsket ind i ovnen og holder det varmt.

Hæld fedtet over i en gryde, hvis du ikke har en pande med høj kant.

Skru op for varmen og smid 1 spsk mel ned i og rør rundt til det samler sig i en melbolle. Så hæld du en lille sjat mælk eller bouillionvand i, så bollen bliver blød - og rører. Det gør du et par gange, og så kan du hælde mere i. Du venter og ser på, om sovsen bliver tykkere, inden du stopper. I med fint hakket kruspersille.

Tip!

Sæt til rette – det hedder mis-en-place på finere fransk. Det betyder bare, at du sørger for at gøre alle ingredienserne hakket-snittet-banket-whatever-klar, inden du starter. Ikke noget med at vente med at hakke persille til lige før, du har brug for det.

Det skal ikke være stressende at lave mad.
Du skal hygge dig foran komfuret.

Bøf

En bøf af skært kød kan være mange ting. Det kan være den dyreste mørbrad, men det kan også være billige udskæringer. Prøv f.eks at lede efter en såkaldt bavette, der er flanken. Den er billig og er ikke sej at tygge i, hvis man husker at skære på tværs af fibre.

Bøffen strøs med salt og peber forinden.
Den bedste pande er en støbejernspande evt. med riller.
Men en flad smede- eller støbejernspande er også fin.

Lad være med at bruge pander med belægninger – de steger ikke, de koger, og når de bliver slidte, afgiver de stoffer, din krop ikke har brug for (de er skadelige).

Lad også være med at bruge aluminiums-pander og -gryder, for aluminium har du heller ikke brug for i din krop.

Hvis du vil bruge slip-let-pander, så vælg en keramisk belægning. Her skal du så vide, at du ikke skal bruge metalredskaber til at røre med, kun træ, plastik og gummi.

Der skal være høj varme fra starten.

Tilføj smør og rosmarin/timian/hvidløg.

Når du vender bøffen, så drej panden sidelæns, saml fedtet i siden med en ske og skovl det henover bøffen.

Vigtigt! Når du mener, bøffen er færdig, så skal den hvile i 5-10 minutter, så safterne kan samle sig.

Skær den i 3 mm tykke skiver på tværs af fibre.

Wienerschnitzel

Der er tre hemmeligheder ved en god schnitzel: tykkelsen, paneringen og fedtet.

Du har købt en kalveschnitzel og har brug for at gøre den så tynd som muligt.

Der er to måder:

Den ene er at banke den flad. Det gør du ved at lægge den mellem to stykker vita-wrap og slå på den med den flade ende af en kødhammer eller noget andet hårdt.

Den anden hedder butterfly'ing. Det er lidt svært at forklare, men det består i at skære sidelæns fra den ene side, så man kan folde kødet ud som to vinger. Søg på internettet og se en demo – det er ikke svært, du skal bare have en tynd, skarp kniv.

Du skal stadigvæk banke den flad for at rette den op og sørge for, at det er lige tynd over det hele.

Når du har en flad schnitzel, så skal den paneres.

Du laver tre tallerkener:

Den ene er pisket æg.

Den anden er rasp.

Den tredje er mel blandet med salt og peber.

Først dypper du schnitzlen i ægget.

Så dypper du den i melet.

Så dypper du den i ægget igen.

Så dypper du den i raspen.

På panden har du opvarmet svinefedt (smør kan bruges), og her smider du schnitzlen over.

Den skal kun have to minutter på hver side, for den er helt tynd.

Forinden har du lavet råstegte kartofler.

Det tager ikke længere tid end at koge kartofler.

Skær kartoflerne i små stykker og steg på en stor pande.

Vend hele tiden, til de er helt brune på alle sider.

Der er en tradition for at servere en schnitzel med 'en dreng' der er en citronskive, en ansjos og nogle kapers. Det er vistnok en dansk variant.

Traditionen siger også, at man bruger fedtet som pandesmør ved serveringen.

Og kogte grønærter. De skal bare ned i kogende vand 30 sekunder.

Eller over på den stadig varme pande.

Cordon Bleu af kalveschnitzel

Dette er alternativet til eller udvidelsen af wienerschnitzel, om du vil.

Schnitzlen bankes ud, så den er flad.

Der lægges en skive kogt skinke ovenpå.

Der lægges en skive ost ovenpå igen.

Der foldes på midten på langs.

Den sammenfoldede schnitzel paneres i mel, æg og rasp.

Den steges i en friture. Østrigerne vil gøre det i smeltet svinefedt, hvilket er det sprødeste.

Du kan også bruge andet friture, men så må du regne med en anden smag.

Tilbehør er det samme som wienerschnitzel: råstegte kartofler og grønne ærter med fedt med smeltet smør og et pift af citron.

Eller måske med en klump smør rørt op med finthakket persille.

Biksemad

Du har noget steg tilovers fra dagen i forvejen.

Noget af det går som pålæg.

Står der ikke en pålægsmaskine på ønskelisten? Den koster kun 2-300 kr.

Resten går som biksemad.

Det er måske ikke så rødt kød længere, men det var det - i går.

Hvis det er en flæske- eller oksesteg, så skæres den i tern.

Du har kartofler tilovers, de skæres også i tern.

Herefter står det frit: hakkede hvidløg, løg, finthakket peberfrugt, finthakkede gulerødder, selleri, m.m.

Op på panden med det hele og hvis der er brun sovs, så kommer det også med til sidst.

Det hele serveres med sennep, syltede-hakkede rødbeder, engelsk sovs og spejlæg i toppen + en klat ketschup. Det er god skik at overlade blandingen til ejeren af tallerkenen.

Svensk pølseret

Nu bliver det meget husmandsagtigt, men det er OK.

Lad det være sagt: svensk pølseret er overhovedet ikke svensk.

Ligesom pariserbøf ikke kommer fra Paris, Wienerbrød ikke kommer fra Wien, og forloren skildpadde eller hare intet har med de omtalte dyr at gøre.

Det er bare en afart af biksemad, for du har kartofler fra dagen før men ikke meget andet.

Hvad skal du gøre? Vent - du har nogle pølser i fryseren.

Snit pølserne i skiver

+ fintsnittede løg

+ tomatpuré

+ paprika

+ salt og peber

+ mælk og lidt fløde når pølser og løg er stegt

+ kartofler fra dagen i forvejen

Skal der krydderier i? Nej da, det er jo svensk pølseret!

Mørbradbøf

Du får tre svinemørbrad smidt i nakken for en 100 i mange supermarkeder.

Hvis du gerne vil have, at dyret har haft det godt, så køb velfærd og fritgående.

Hvis du helt vil undgå GMO og medicinrester, så er det øko.

Under alle omstændigheder vil det ikke være en dyr udskæring.

Og næsten det eneste, du kan gøre forkert, er at stege den for længe.

Pudsning

Skær sølvscenerne af toppen. Men en spids kniv stikker du ind lige under scenen og trækker sidelæns, først den ene og så den anden vej. Vend knivspidsen lidt væk/op fra kødet, så du ikke skærer ned i den.

En mørbrad har 'en unge' en klump i den ene ende. Træk eller skær den fra og brug den som en selvstændig bøf.

Mørbrad kan laves på mange måder: mørbradgryde, mørbrad med bløde løg, flækket mørbrad på panden, indbagt mørbrad, marineret mørbrad på grillen. Her er klassikeren, som mormor lavede den (næsten): mørbradbøffer på panden med champignon-flødesovs.

Forberedelse

Mørbraden skæres op i 4 cm skiver, der trykkes let med knoerne. Alternativt i 1 cm skiver, der ikke trykkes.

Champignons renses og skæres i ens stykker – en mellemstor champignon deles med stokken for sig og hovedet i fire stykker.

Skær et rødløg i halve ringe. Hvis du har en porre, så skær den i ringe også.

Stegning

På en pande med smør steges løg og porre.

De tages fra og champignons steges til vandet er væk og de er skrumpet ind.

Så tages de fra, varmen skrues op, og mørbradbøfferne kommes på panden.

Når de er gyldne, tages de fra. De skal helst kun have et par minutter på hver side.

Der skal være nok fedstof på panden, så suppler undervejs.

Kom paprika, tomatkoncentrat og soya ned i fedtet og pisk.

Finish

Pisk noget mel ned i en dl piskefløde og kom over på panden.

Når det ligner sovs, så blandes den hele over i.

Serveres med ris.

Variation: Indbagt mørbrad

Det kunne være en omrulning af frikadellefars, svampstuvning af finthakkede svampe, evt. et lag kogt skinke og så noget tærtedej udenom. Se evt. opskriften på beef wellington for flere detaljer og gør det til en **pork wellington**. Vi har alligevel ikke råd til oksemørbrad.

Benløse fugle

Behøver vi at sige, at det ikke har meget med fugl at gøre? I Tyskland hedder det spansk fugl.

Skær tynde skiver af nakkefilet fra kalv og bank stykkerne flade med den flade side af en kødhammer, eller hvad du nu har.

Strø med rigeligt kruspersille.

Læg en bred skive bacon i for enden af rullen og rul, så bacon fletter ind i rullen og ruller videre på ydersiden og dækker ydersiden.

Bind med sejlgarn/kødsnor, så de ligner små rullestege.

Strø med salt og peber, når de er rullet.

Brun af på en pande.

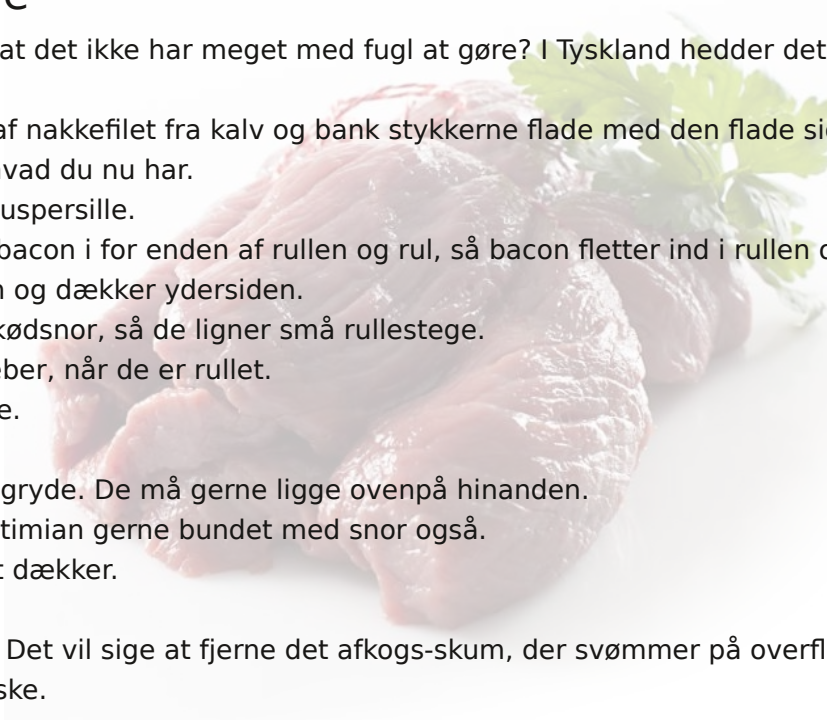
Læg dem over i en gryde. De må gerne ligge ovenpå hinanden.

Tilføj kviste af frisk timian gerne bundet med snor også.

Tilføj boullion til det dækker.

Simr i en time.

Skum af undervejs. Det vil sige at fjerne det afkogs-skum, der svømmer på overfladen med en hulske eller anden ske.



Tag fuglene op af kogevandet og skum evt. igen.
Lav en opbagt sovs, hvor fonden bruges som væske.
Tilføj evt. fløde, når sovsen har samlet sig + ribsgele.
Hvis du vil have en brun sovs, så tilføj sovsekulør.

Server med kartofler og agurkesalat.

Stegt lever

Indmad var afskyet af en hel generation, men nu er det på vej tilbage igen.
Lever og hjerte er muligvis det, der først bliver accepteret igen.
Lever er sprængfyldt med det livsvigtige og sjældne B-vitamin + en række mineraler - hvilket er veganernes mareridt, for de kan ikke få det andetsteds bortset fra torsk, men det er stadigvæk leveren. Fangerfolkene vidste det, for deres ypperligste delikatesse var lever.

Kalvelever er nok det lækreste. Det skal være i skiver på under en cm.
Svinelever skal være øko, da svinefarme har det med at opdrætte svin i syge miljøer, så dyrene bliver syge, hvorefter de er nødt til at bruge penicillin - og hvor havner resterne af det? I leveren. Det er billigt men problematisk, for det, der var sundt at spise oprindeligt, er nu usundt.

Tjek at der ikke sidder en rest af den ydre hinde på leveren, for så skal den skæres væk
Drys med salt og peber, læg et salvieblad på den ene side, steg i smør.
Overvej et lille drys kapers under stegningen. 3-4 minutter på hver side, max.
Det må ikke blive til en udtrådt skosål.

Server med syltede agurker og bløde løg og brasede kartofler fra dagen i forvejen.
Eller bare en skive citron til at dryppe over leveren, det ville være meget græsk.
Bløde løg ville til gengæld være meget dansk.

NOTE!

Hvis du spørger en løve, og den kunne tale, så vil den sige til dig, at den går efter lever og andet indmad og overlader muskelkød til gribbe og hyæner.
Så hvilket rovdyr er mennesket, og er det et rovdyr overhovedet?

Mennesket er nok snarere en slags ådselsæder eller omnivorus = altædende.
Vores øjne er placeret som et rovdyr = de ser fremad.
Vores tandsæt er som en vegetar = de store primater som gorillarer.
Udvikling af menneskehjernen var utænkelig uden overgang til animalsk føde.
Hvis du spørger naturfolkene, jægerne-samlerne, så vil de lære dig, at leveren på jagdyret er en primær næringskilde.

B-vitamin er en 2-komponentsløsning, der kræver, at du udsætter dig for solskin.

GRYDEMAD

Høne

Det kan være svært at finde en rigtig suppehøne, for madindustrien går efter den hurtige gevinst: kyllingen. En høne er et voksent dyr, der har lagt x-100 æg i sit liv. Køb den hos din lokale landmand og du får et dyr, der har brugt sine muskler. Når du parterer den, så kan du se, at muskulaturen er mørk, hvilket betyder, at den er brugt til noget og derfor er ladet med næring. En rigtig høne har også levet af græs, orm, larver, nedfaldne æbler, korn + diverse. De ved selv, hvad der er godt for dem. Burkyllingen kommer ikke i nærheden af den næringsværdi, for den har ikke levet et naturligt liv med naturlig mad. Den er et ulykkeligt dyr, og du bliver ulykkelig af at spise den.

En rigtig høne skal koges i tre timer. Du kan smide den hel i gryden, eller du kan partere den. Når du parterer, så skær de steder, som skelettet bevæger sig: ved alle led. Skær først igennem ved rygsøjlen. Halsen skal med, gumpen skal med. Hjerte, lever m.m. skal ikke med, men du skal ikke smide det ud, for det er komprimeret næring. Det skal du hakke og lave en paté af.

Efter tre timer i gryden kan du tage kødet op, og suppen er totalt de luxe. Den er så kraftig, at den kan bruges til adskillige retter. Kraften kommer bl.a af, at den er kogt med knogler og skrog. Ben = kraft = sundhed.

Tarteletter

Findes der en mormor-ret, der er mere elsket end tarteletter?

Du har næsten alt, der skal bruges (se ovenfor): hønsekød og hønse-fond. Du skal bare bruge: tarteletter, evt. grøntærter, evt. hakkede gulerødder, evt. asparges. Der er også de, der mener, at rejer er på sin plads, men det er nok snarere en ret for sig. Det, der er med **hønsefond** eller -boullion er, at den går til næsten alt muligt. Den smager ikke af høne som sådan, den er bare kraftig. Så den omtalte rejeting kan sagtens laves med hønsefond.

Du laver en opbagt sovs med hønsefond og tilføjer hønen i passende strimler. Hvis din høne er ordentligt kogt, så kan du strimle med de bare næver. Tarteletterne er varmet i 5 minutter forinden i en ovn. Blandingen hældes ned i tarteletterne.

Tip!

Asparges er en sart sag.

Når du køber asparges – hvide eller grønne – så består de af en spiselig overdel og en uspiselig underdel. Den gode nyhed er, at du bare skal tage aspargesen og knække den. Hvor den knækker, er skillelinjen mellem det spiselige og det uspiselige, det bløde og det hårde.

Men: lad være med at smide det hårde ud, for det skal bare koge længere. Hvide asparges har derudover et aspargeshoved, der er ekstra fint og næsten ikke skal koges. Skær det evt. fra og tilføj i sidste øjeblik.

Gammeldags oksesteg

Udtrykket 'gammeldags' betyder blot, at den skal steges i lang tid – altså gennemsteges. Så hvad er det, der skal steges i lang tid?

Det er alle de udkæringer, der indeholder ben, sener, hinder, talg. Altså de billige udkæringer.

Den dårlige nyhed: De skal have længere tid i gryden-ovnen-panden-potten.

Er det overhovedet en dårlig nyhed?

Nej, for den gode nyhed er: De har langt mere smag og kraft end de dyre udkæringer.

Er det ikke interessant, at folk er villige til at betale det dobbelte for noget, der er halvt så godt?

Denne oksesteg skal falde fra hinanden, bare man kigger på den.

Traditional servering er med kartofler og brun sovs og gerne en klat syltetøj som til vildt, dvs. tyttebær- eller ribsgele. En syltet asie måske. Lidt surt, lidt sødt til det fede.

Tyndstegsfilet

Tyndstegen er i princippet den lange rygmuskel, der går helt oppe fra halsen og ned til halen. Her vil man forsøge at minimere antallet af scener ved at pudse stegen af.

Det vil sige at stikke spidsen af kniven – gerne en tynd kokkekniv eller udbenerkniv – vandret ind under scenen, holde igen med en finger og så trække sidelæns væk fra fingeren/hånden.

På oversiden er en fedtkant, som du ridser på kryds og tværs.

Så bruner du den på panden i smør + olie, til den har lukket sig på alle sider.

Så steges den i ovnen enten ved 150 grader i 50 minutter eller ved 200 grader i 35 minutter.

I begge tilfælde skal dit stegetermometer, som du har stukket ind i kernen af stegen, vise 57 grader.

Så tager du stegen ud til at hvile i 20 minutter og serverer i tynde skiver.

Dette er en steg, der er rosa i midten som en roastbeef, en culotte eller en cuvette.

Glem alt om mørbrad, for der er intet fedt til at brune i. Det er også for dyrt.

Sovs: laves af skyen i bunden af stegefadet. Tilføj rødvin for at deglacere*, jævn evt. med maizena, smag til med salt og peber.

Jeg foreslår, at du laver råstegte kartofler i stænger som pommes frites eller i 2-cm tern som til wienerschnitzel. Det er så DEN pande, du til sidst bruger til at deglacere* med rødvin eller bouillion.

Evt. en sjat fløde eller en klat fed creme fraiche + pisk + smag til.

Kartoflerne hygger sig på eftervarme i ovnen imens.

Tip!

At deglacere vil sige at opløse det, der har lagt sig i bunden af en stegepande.

Det er en misforståelse som udgangspunkt, at det er brændt på, selvom det selvfølgelig kan være tilfældet, hvis man oversteger. På finere fransk kaldes det for maillard-effekten, hvilket betyder karamelisering. Det er sukkerstof, der er blevet brunt, sprødt og fuld af smag. Det vil vi gerne have med.

Derfor deglacerer vi med væske og rører rundt, til det opløses.

Lam i kål

En traditionel norsk ret. Nærmændene siger får-i-kål.

Det er så simpelt som lammekød, hvidkål og kartofler lagdelt i en gryde.

Lidt ligesom lasagne, får + kål + får + kål til sidst. Vi taler om hvidkål.

Husk timian, salt-peber, nogle smørklatter indimellem og vand til det næsten (ikke) dækker, for kålen afgiver også en masse vand.

Låg på gryden - to og en halv time senere: servér.

Irsk stuvning

En gryderet for bonderøve, her lavet med lam.

Lam behøver ikke at være dyrt. I byen køb det hos indvandrerne. På landet køb det hos den lokale fåreavler.

Og hvorfor er det, vi her til lands tror, at man kun kan spise lam, der er max et år gamle? Andre steder i verden har de intet imod at spise voksne dyr. Det skal bare koge eller stege længere, hvad er problemet?

Brun kødet af i fedtstof på en varm pande.

Tag det op og læg groft hakkede løg ned.

Drys et par spsk mel over og rør rundt.

Tilføj en halv flaske porterøl - i Irland bruger de selvfølgelig Guinness.

Hæld boullion ved.

Tilføj rosmarin og/eller timian + groft hakkede gulerødder.

Læg kødet tilbage og kog i en halv time ved svag varme.

Tag kødet op igen og smid en portion små kartofler eller kartoffeltern i.

Læg kødet tilbage i toppen og kog yderligere 40 minutter ved svag varme.

Retten er så bondsk, at vi ikke engang gider pynte den.

Til gengæld smager det SÅ meget af mormor.

Hamburgeryg med grønkål

Hamburgerryg er et stykke sprængt-røget skinke, der ofte er bundet sammen i et net.

Det skal koge en times tid i vand. Kom ikke for meget salt i eller måske slet intet, for det er sprængt med salt.

Kog det sammen med en gulerod og noget løg + et par laurbærblade og 10 peberkorn. Den skal hvile i vandet og på et bræt i 15 minutter, inden du skærer.

Grønkålen kan købes frossen i små kugler, der kommer direkte i en gryde.

Når de er tøet op, får de lidt salt og peber og evt. en sjat fløde.

Måske du har lyst til at bruge frisk grønkål og forsøge dig ud i grønlangkål. Kålen skal bare ned i en gryde og koge i 10 minutter. Så tager du den op, hælder vandet fra, hælder lidt koldt vand i for at stoppe kogningen og vrider vandet ud af bladene, så de bliver til aflange kugler. Så tager du en kugle ad gangen og hakker den fint.

Så skal den over på en pande med noget fedtstof. Du skal også bruge et par finthakkede små skalotteløg – det er de aflange. Dem kommer du ned i et hul i midten af grønkålen sammen med en klat smør.

Når det er klart, tager du det op af panden og laver en opbagt sovs med mel og fløde og noget af det salte kogevand, som hamburgerryggen ligger og hviler i. Når smørret er bruset af, så kommer du mel i bunden, rører, tilføjer piskefløde, rører mere fløde, rører ... du kender snart turen. Sovsen må ikke være for tynd, for den hakkede grønkål har stadig vand i sig. Riv evt. lidt muskatnød i. Til sidst kommer du grønkålen i, og så er der grønlangkål eller grønkålstuvning.

Server hamburgerryggen med grønkålen, en klat sennep og hvide kartofler.

Hvis nu den skal have hele armen, så skal der også være brune kartofler til.

Det skal i så fald være små kartofler. I en pande tager du smør og brun farin og laver en tynd karamel. Så vender du kartoflerne deri.

Hjerter i flødesovs

Hjertet er anderledes end anden indmad, for det er jo en muskel.

Hvis du får et helt hjerte, så skal det åbnes, pulsåren skal fjernes og de katetere, der er indgangen til hjertet, skal skæres af. Der vil altid være et lag ydre hinde i kanten, men det koger mørt.

Hjertet skal skylles godt igennem for at fjerne rester af blod.

Så kan du få en stak pæne strimler af 100% muskel.

Du kan med sindsro bruge både svin og kalv, jeg ville nok gå efter kalv, og her er chancen, at slagteren allerede har gjort det klart og lagt det i strimler.

Start retten op med noget løg og bacon i en klat smør.

Rist hjerterne af oveni til kødet lukker sig.

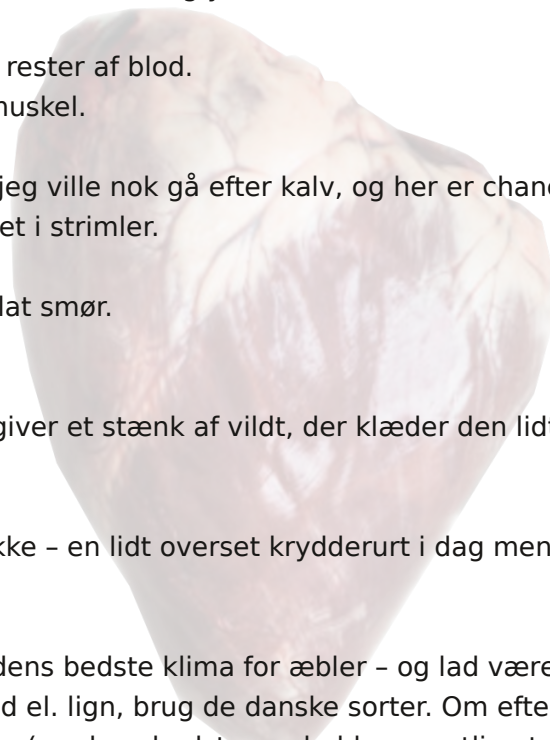
Hæld noget fond på og kog i en halv time.

Tilsæt lidt fløde og evt. en klat tyttebær. Det giver et stæk af vildt, der klæder den lidt sødlige smag af hjerte. Eller ribsgelé.

Server med kartofler kogt med en kvist løvstikke – en lidt overset krydderurt i dag men meget traditionel.

Og hvad med syltede æbler? Danmark er verdens bedste klima for æbler – og lad være med at købe de kedelige importæbler fra New Zealand el. lign, brug de danske sorter. Om efteråret er det Ingrid Marie, Cox Orange, Belle de Boskoop (verdens bedste madæble, egentlig et hollandsk æble, der blev importeret i 1800-tallet), Discovery, bare det er dansk. Der er meget mere smag i æbler, der har groet i et køligt, tempereret klima. Når frugter gror langsomt og køligt, udvikler de mere smag og sødme.

Lav en lage af vand + eddike + sukker og læg tynde skiver æbler ned i, mens det køler af. Det syrlige æble er godt til den fede, halvtunge ret.



Skipperlabskovs

Oksekød i tern

Vand hældes over og det blanches

Skummet i toppen sies fra med en hulske

Kødet tages op

Finthakkede løg dampes i smør/olie ved svag varme – læg låg på gryden

Kødet kommer tilbage

Det dækkes med en lys kalvefond

+ peberkorn

+ laurbærblad

Simrer i en time

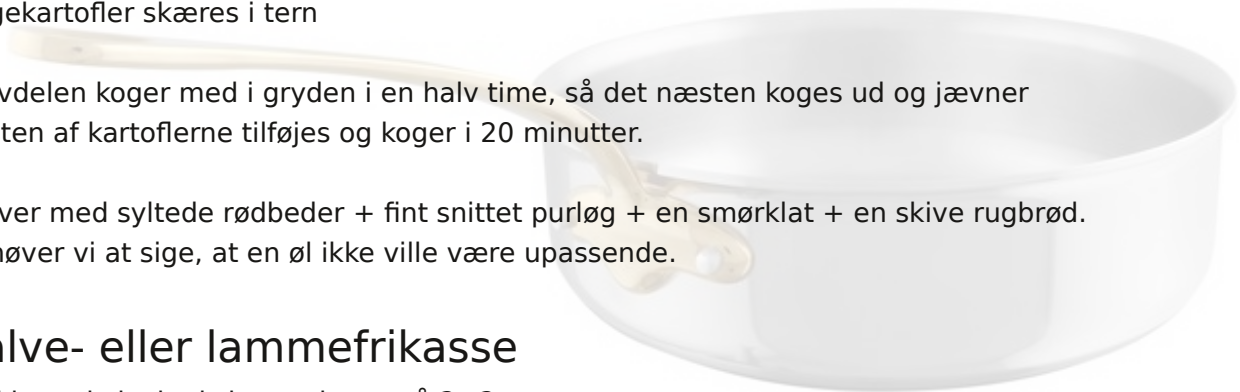
Bagekartofler skæres i tern

Halvdelen koger med i gryden i en halv time, så det næsten koges ud og jævner

Resten af kartoflerne tilføjes og koger i 20 minutter.

Server med syltede rødbeder + fint snittet puruløg + en smørklat + en skive rugbrød.

Behøver vi at sige, at en øl ikke ville være upassende.



Kalve- eller lammefrikasse

En klump kalvekød skæres i tern på 2x2

Ned i en gryde med let kalveboullion, til det dækker

Når det koger, skummer det op, og skummet fjernes med en hulske eller lille sigte

+ 2-3 dl hvidvin

+ et helt løg

+ nelliker – de kan evt. stikkes ind i løget

+ en krydderbuket – den kan evt. svøbes ind et porreblad, fx det yderste

+ resten af porren i grove stykker

+ nogle hvidsløgsfed

+ hele sorte peberkorn

Simrer i halvanden time

Klargør grøntsager imens:

knoldselleri

bladselleri

gulerødder

champignons

asparges

perleløg – det skal være hele løg, så køb dem bare på frost eller i glas

ved at skære de hårde grøntsager i tern, champignons i kvarte og asparges 2 cm stykker – gem asparges-hovederne for sig, for de skal i til allersidst

Man kan også tænke sig variationer ifølge årstiden: blomkål, grønærter, ...

Kødet kan som skrevet være kalv eller lam, men det kunne også være fjerkræ, der i så fald ikke skal koge i nær så lang tid.

Tag kødstykkerne op med en tang og si suppen, for porrerne er helt kogt ud i suppen. Kom de nyhakkede grøntsager i, først de hårde. Efter 6 minutter kommer asparges og champignons i og til allersidst aspargeshovederne i et minut.

Sovs

Tag grøntsagerne op af suppen for sig, og hæld suppen i en skål. Når gryden er kogt tør, så kommer en stor smørklump i til opbaging + mel + suppe i små portioner som en vanlig opbaging

Når den er tilpas tyknet, koges den i 8 minutter + fløde afhængig af portionsstørrelsen - mon ikke du laver til et par dage, så 2 dl mæske. Smag, for du ved ikke, hvor salt din boullion var. + evt. peber Skal der evt. lidt syre i? æbleeddike eller citronsaft.

Så er det blot at komme grøntsager og det kogte kød tilbage og varme igennem Server måske med små kogte kartofler og et drys persille.

Bøf Stroganov

Det er en variation af Beuf Bourgogne, der er kaldt for prototypen på alle franske gryderetter. Vi følger i fodsporet på prototypen her.

Ingredienser: oksekød, tørsaltet bacon (ellers bare vådsaltet-røget), løg, hvidløg, champignon, sød paprika, tomatpuré, fløde + store melede kartofler til kartoffelmos.

Skær bacon ud i 1/2-cm tern og steg.

Hak løg og hvidløg.

Fisk bacon op og erstat med løg-hvidløg.

Fisk disse op og erstat med groft hakkede champignons + lidt smør + lidt salt, så champignon'erne afgiver deres vand.

Fisk disse op, når de er afvandet - man skulle tro, at det var en fiskeret ...

Så er der kødets stege- kogetid.

En variation hedder Bøf Sauté Stroganov og kræver de dyre udskæringer som filet eller mørbrad. Grev Pavel Alexandrovich Stroganov i slut-1800-tallet ville nok have værdsat det. Det betyder i så fald, at kødet skal have kort tid på panden og i gryden.

Hvis man bruger de billige udskæringer, skal de have en time eller halvanden på panden ved svag varme. Det bliver på ingen måde ringere, så hvorfor købe det dyre stads?

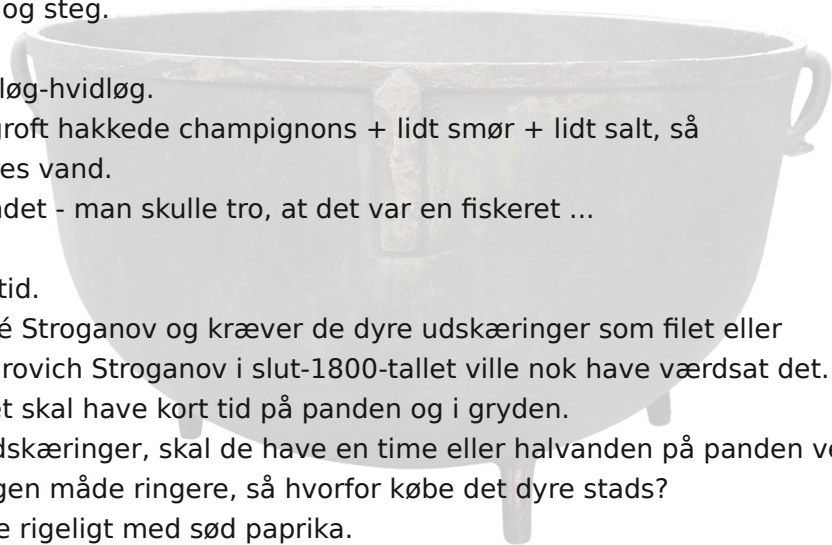
I alle tilfælde skal retten have rigeligt med sød paprika.

Når kødet er næsten klart, så tilføj 2 spsk tomatpure.

Til sidst: tilføj alt det, der er fisket op undervejs. Kog op.

Overhæld med 1/4 l piskefløde. Når det er klart, server.

Med kartoffelmos. Evt. hakket persille. Eller måske et drys italiensk gremolata (se Osso Buco).



Osso buco

Det er rigtig vintermad, masser af saft og kraft og marv og ben.

Vi skal ikke glemme, at der i knoglerne og marven sidder en masse næring.

Knogler er særdeles levende, og marven er deres livskanal.

Osso buco betyder øvrigt den hule knogle, og inde i midten af benet kan du se marven.

Tag det skiveskårne lårben og vend det i mel med salt og peber.

Læg det på en varm pande eller i bunden af en stegegryde med en blanding af olie og smør. En rigtig stegegryde er af støbejern, måske med emalje, og der er et låg, der passer til. Det er en slags ovn i sig selv.

Når det er brunt = karameliseret på begge sider, tager du det op.

Så smider du de tre farver i - det italienske flag er grønt, hvidt og rødt - hakkede bladselleri (grønt), hakkede løg (hvidt) og hakkede gulerødder (rødt). Du kan inkludere hvidløg her, men du kan også smide halve fed hvidløg i til sidst, for de koger helt ud.

Så laver du et hul i midten og lægger et stor klat tomatpure i og rører, til det bliver blødt, det tager det bitre af pureen. Så skruer du op for varmen og tilføjer et stort glas hvidvin (rødvin kan bruges) og lader alkoholen fordampe.

Til sidst tilføjer du kødet + 1-2 dåser hakkede tomater + evt. boullion. Det skal bare dække kødet.

Det hele koger ved svageste varme i minimum to timer, men tre timer er bedre.

Kødet skal falde fra benene.

Det serveres traditionelt med risotto, men det bliver måske en anelse for tungt, så kogte-løse ris kan være bedre. Kartoffelmos eller polenta er også godt.

Drys med gremolata.

Det er en herlig drys til toppen af en tung ret til at lette den af.

Det er hakket persille + fint hakket hvidløg + revet citronskal.

NB! Citrusfrugter bliver sprøjtet med mughæmmende pesticider, så du skal købe en øko-frugt.

De kan gemmes i køleskabet, men det er vigtigt, at de er forseglede, for fordampet syre fra citroner ødelægger køleskabets termostat.

Tips!

Vidste du, at et overskåret låg i køleskabet tiltrækker bakterier?

Behøver vi at sige, at du ikke skal spise løget bagefter men smide det ud.

Vidste du også, at en overskåret citron er noget af det mest effektive rengøringsmiddel til køkken og badeværelsesfliser?

Den behøver så ikke at være øko ...

Kør citronen henover fliserne som en svamp og med et fast tryk, så det sidder citronsaft tilbage. Lad det sidde en halv dag og vask det af. Så har du afkalkede, rene fliser.

Kalve- oksehaler

Du kan rent faktisk erstatte osso buco med haler.

De kræver også langtids-kogning.

I stedet for en sovs kan du tilføje mere væske, og så har du oksehalesuppe.

Peposo

Det siges, at retten er opfundet af et hold minearbejdere i Norditalien. Inden de tog på arbejde, stillede de en gryde ind i ovnen, hvor kullene lå og brændte ud. Eftervarmen sørgede for langtidsstegningen. Når de kom dødtrætte hjem fra arbejde, var maden klar.

Vi skal bruge:

et stykke billigt oksekød til langtidskogning (fx tykkam)

rødvind

olivenolie

sorte peber – retten hedder peposo, så der skal være rigeligt

rosmarin og salvie

hvidløg

okseboullion

Skær kødet ud i håndfuldstore stykker.

Kværn sort peber groft i en morter hvis det skal smage pebret eller kom hele korn i, hvis det skal smage mindre pebret.

Brun kødet i olie og/eller smør

+ hele hvidløgsfed – 10-15 er ikke for meget

+ krydderurter

+ rødvind

+ okseboullion

Det hele koger-steger i 3 timer, eller hvis du bruger minearbejdernes metode så hele dagen. Server med ris, kartoffelmos eller polenta – det sidste ville være originalt.



Vildtgryde

Gryden er valgt helt bevidst, for vildtkød er fedtfattigt, og som ovnsteg risikerer du en knastør og uspiselig steg.

Du har fået et stykke vildt fra en jæger – eller skudt selv – hvorefter du skærer ben fra kød. Ben og afpuksede sener koger du sammen med vand og fedt fra det afbrunede kød + hønseboullion + et par dl rødvin, til du har 1 1/2 liter fond.

Du har hakkede gulerødder, pastinakker, persillerod og kartofler klar + timian og rosmarin.

Du har hakkede løg, hvidløg + portvin klar.

Løg klares til gennemsigtighed i smør.

Skru op og tilsæt kød – det er både vildt og hakket bacon.

Masser af knust/kværnet sort peber.

Tilføj portvin og lad afdampe.

Tilføj din fond.

Lad simre i en halv time.

Tilføj de hakkede rodfrugter.

Simr i en 20-30 minutter.

Tilføj fløde, creme fraiche og krydderurter (timian, rosmarin + ?)

Simr uden låg.

Når retten tykner smag til med salt.

Server med kartoffelmos, dampet broccoli og drys af persille.

Mormor kunne godt finde på at tilføje lidt ribsgele til sovsen. Og servere det som tilbehør.

Tip!

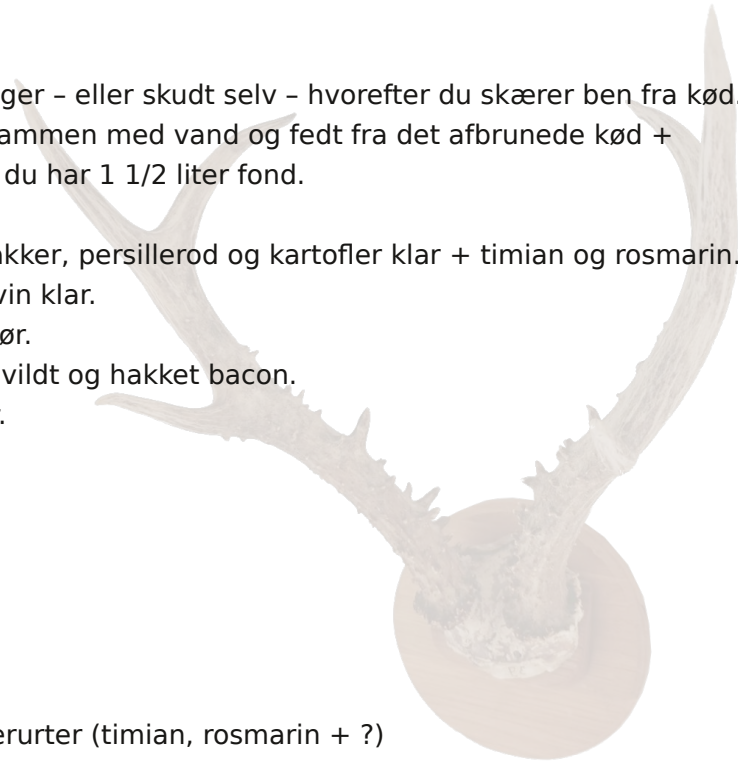
Samme tilberedningsform gælder for en høne, hane eller kylling – med tilpasset stegetid.

Gås tør vi ikke tænke på, for den er nok for stor til gryden, og en kalkun er helt hen i vejret.

Altså med mindre dyret deles op i mindre stykker, men så forsvinder muligheden for at fylde bugen ud, og så risikerer vi afvanding af kødet.

Det er her, vi kunne overveje den etniske naturmetode med et hul i jorden, glødende trækul i bunden, dyret indpakket i fedtet papir + ler fra et andet hul i jorden opblødt med vand og klasket hele vejen rundt om pakken, flere trækul på toppen, jord eller sand henover. Stegetid – længere end i gryde.

Helt hen i vejret? Ikke hvis du spørger mormor i Udkantsverden.



FISK

Fiskeri er desværre blevet en industriel katastrofe.

Overfiskeri vha. kæmpe trawlere har ødelagt fiskeriet i verdenshavene.

Lokalt er der stadigvæk muligheder.

Forurening har betydet, at vi skal tænke os om.

Opdræt i store dambrug med GMO-foder har givet syge dyr, der indholder antibiotica-rester.

Det må desværre siges, at nordmændene er nogle af de værste, mens færingerne har formået at skabe en sund produktion. Visse fisk fra f.eks Østasien (tilapia, kæmperejer) er opdrættet i vådområder, hvor der er dyrket ris med sprøjtemidler.

Alligevel kan vi ikke undvære fisk. F.eks er B-vitamin meget svært at få andre steder end i torskelever. Og dog, for det viser sig, at tang indeholder det + jod, som vi også mangler. Men vi har endnu ikke fundet ud af at spise tang, selvom vore kyster svømmer i det.

I det hele taget har danskere i stor stil fået det svært med fisk, ikke af de ovennævnte årsager men på grund kræsenhed. Børn lærer ikke, at fiskeben kan håndteres, uden at de dør af det. Sild, som førhen var en næsten-nationalret, bliver ikke spist så meget af unge længere.

Det eneste er nærmest sushi, der har skabt lidt en modtrend og tak for det. Men det er jo i princippet rå fisk, og hvor mange husmødre-fædre har det på repertoire?

Det kan også være, at mange efterhånden synes, at fisk er svær at tilberede, og sandt nok er det, at man skal være præcis for ikke at ødelægge den. Men det er ikke højere videnskab.

Lad os med ukuelig optimisme lave noget fisk.

Fisk kan koges, steges, grilles, bages, dampes, saltet, tørres, ryges, syltes/marineres, hakkes og frikadelles. Der er ingen undskyldning for ikke at spise fisk.

Fisk skal ikke lugte af fisk. De skal lugte af frisk havvand. Deres øjne skal være blanke og ikke matte. Hvis en af delene bonner negativt ud, så er fisken ikke frisk.

Rødspætte, skrubbe

Filetterne eller de hele fisk paneres: dyp i æg, vend i mel, dyp i æg igen, vend i rasp.

Steg 3-4 minutter på hver side. Hvis du kan stikke en gaffel tværs igennem, er den klar.

Serveres med kogte kartofler og smeltet smør = smør før det bruner.

+ persille og en skive citron.

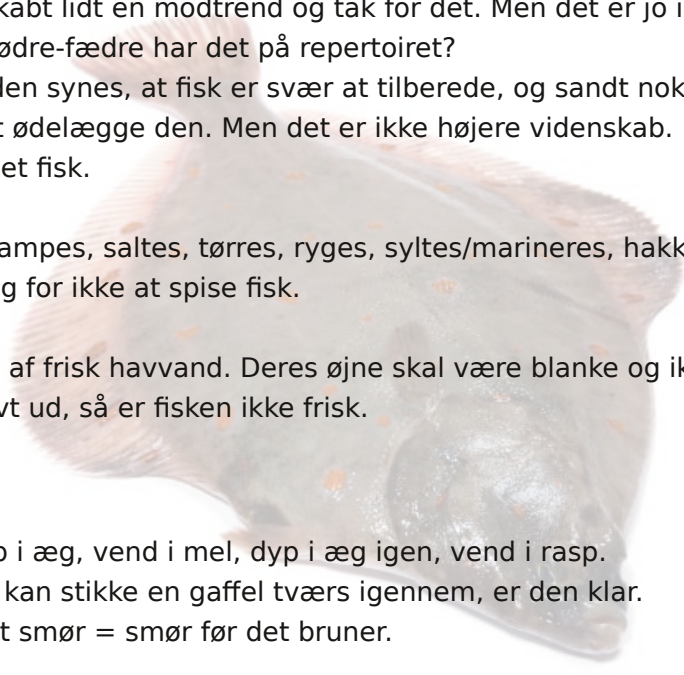
Metoden/opskriften er god til alle slags fladfisk. Husk at fiskeskind uden skæl - som man skraber af - bliver sprødt som ultratynd flæskesvær. Fladfisk plejer vi normalt at flå på oversiden, der er tykkere end undersiden, men det sørger fiskehandleren for.

Kogt torsk

Torsk er blevet en luksus - årsag: industriel udryddelse af fisk.

Traditionel kogt torsk er torsk skåret i tykke skiver på tværs af rygsøjlen, nedsænket i kogevand med laurbær, sort peber, nelliker og en skvæt eddike, serveret med kartofler og opbagt sennespsovs.

Sennep er fiskesennep af formalede korn - det skal rive lidt i næsen.



Mørk sej

Den billigste torskefisk i handlen.

Du kan panere den og stege den på panden.

Du kan også **dampe** den.

Det foregår i princippet i en sigte nedsænket i en gryde med et låg over. Der findes selvfølgelig særlige indsats til gryder og endog særlige aflange fiskegryder beregnet til en hel halvstor fisk, men det andet fungerer.

En billig dampnings-indsats er den, som østasiaterne bruger. Den er lavet af flettet bambus og består af 2-3 lag med et låg i toppen. Alle lagene bliver dampet på én gang. Den bruges også til dumplings, der er en lille rund dej, der foldes rundt om et-eller-andet. Det kunne sagtens være fisk eller rejer, krabber, ...

Fladfisk og torskefisk er mager fisk og egner sig ikke til at grille.

Ovnbagt makrel

Dette er et eksempel på ovnbagning af fisk.

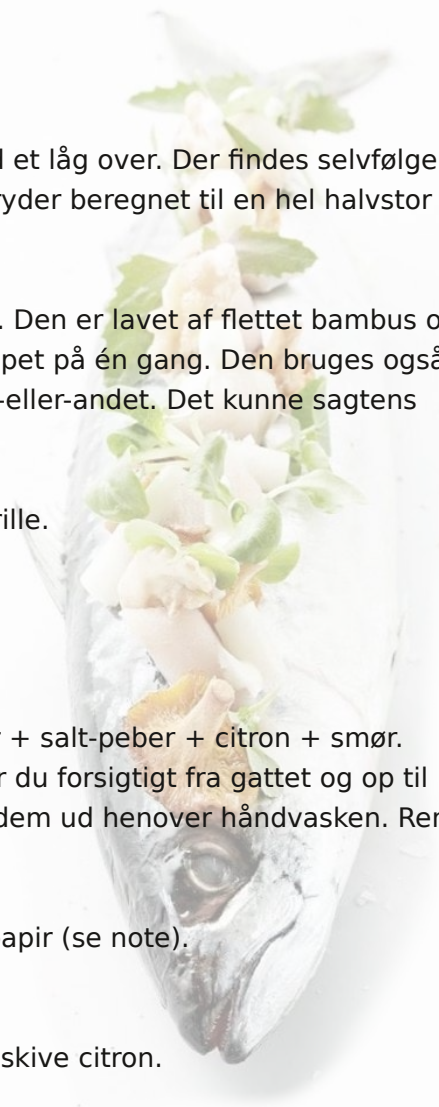
Åbn makrellen i bugen og placér grøntsager og krydderurter + salt-peber + citron + smør. Hvis du har købt en hel makrel, der ikke er rensset, så skærer du forsigtigt fra gattet og op til gællerne, så der ikke går hul på indvoldene, og så tager du dem ud henover håndvasken. Rens for blod og slim.

Læg fisken i bunden af et ovnfast fad eller pakket ind i sølvpapir (se note).

Bag i 30 minutter ved 180°.

Server med kogte kartofler eller ris.

Spiseligt pynt er altid godt. Et drys persille, en kvist dild, en skive citron.



Note!

Vi bruger ALT for meget plastik og sølvpapir i husholdningen.

Sølvpapir især. Det er aluminiumsfolie. Aluminium er giftigt for kroppen, og selvom industrien forsikrer os om, at det er uskadeligt som folie - de forsikrer os om så meget - så kan det ikke undgås, at det afgiver små mængder af det skadelige metal. Du kan faktisk smage det. Det er som at kysse en robot.

Næste problem er, at det er ikke-nedbrydeligt.

Opfordring: kasser alle dine aluminiumsgryder ved samme lejlighed.

Til din ovnbagte fisk f.eks, brug to ovnfade, der bor inde i hinanden. Det er ofte sådan, de kan købes, i sæt. Læg den lille på hovedet inde i den store - eller omvendt - og glem at om sølvpapiret.

De steder i verden, hvor de har palmer, laver de en pakke af et blad om fisken, som de lægger direkte ned i gløderne. Kunne man tænke sig noget lignende med en eller anden bredbladet dansk grøntsag. Det er måske lidt svært. Men kan forestille sig noget af det fedtede slagterpapir, der bruges til langtidsstegning/barbeque af shorribs og brisket.

Fiskefrikadeller

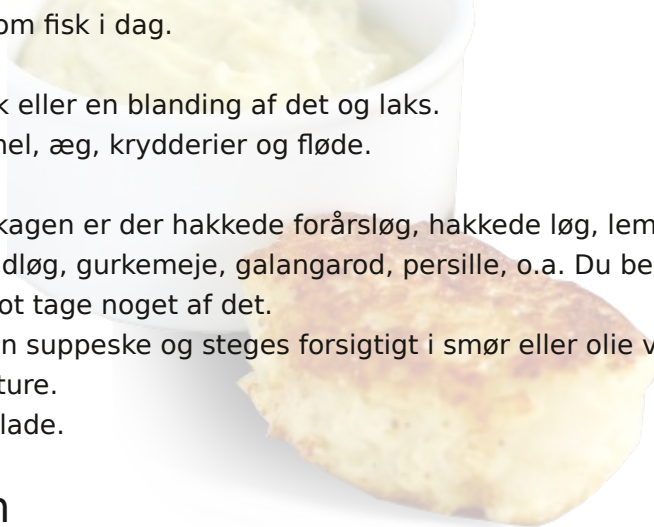
Hvis børn - eller voksne der aldrig er kommet sig ovenpå barddommen - siger, at de ikke kan lide fisk, så kan de måske alligevel lide fiskefrikadeller. Om det så skyldes, at der ikke er ben i, eller at der ikke ligger et dyr og kigger på en fra tallerkenen, er uvist. Der er vældig mange fobier og fordomme om fisk i dag.

Fiskefars er torskefisk eller en blanding af det og laks. I blandingen er der mel, æg, krydderier og fløde.

I thai-varianten fiskekagen er der hakkede forårsløg, hakkede løg, lemon-grass, hakket koriander, hakket hvidløg, gurkemeje, galangarod, persille, o.a. Du behøver ikke at gå helt ud i det eksotiske men blot tage noget af det.

Farsen formes med en suppeske og steges forsigtigt i smør eller olie ved svag varme. De kan også nedsænkes i friture.

Serveres med remoulade.



Soyastegt tun

Bøffer af tun lægges i en pande med sort fermenteret soya.

De suger soyaen og serveres som sådan.

Tun er en meget fed fisk. Vi skal ikke spise alt for meget tun, for den ligger højt i fødekæden, og alle rovdyr på det niveau akkumulerer tungmetaller i et eller andet omfang. Derfor skal vi heller ikke spise hajer og rokker. Til gengæld er tunen en proteinbombe, og det er jo rødt kød. Undgå tre tunarter: albacore, hvid tun på dåse og ahi med gule finner og store øjne. Disse indeholder for meget kviksølv. Skal vi helt undgå tun? Nej, vi skal spise sjældent og lidt, for forgiftninger er bestemt af mængden af indtaget.

Tip!

Vi er selv højt i fødekæden, og vi genererer derfor også tungmetaller.

Bly, cadmium, arsenik, kviksølv o.a. ødelægger immunforsvaret og hæmmer vores hjernefunktion. Vi bliver simpelthen svage og dumme.

Der er imidlertid metoder til at få dem ud af kroppen på. Det kræver en agent, der løber igennem kroppen og binder dem.

En af dem er en slag vulkansk lerpulver kaldes bentonit.

Et andet er et mineral, der fås i flydende form og kaldes zeolit.

De skal alle indtages i nøje foreskrevne mængder og virker langsomt over nogle uger.

Kroppen har sit eget udrensningssystem, men tungmetallerne blokerer dem. Visse planter kan hjælpe til at fjerne blokeringen:

- broccolispirer, der indeholder et stof kaldet sulforafan - spirer indeholder aktivstoffer, der er 50-100 gange mere effektiv end voksen broccoli, der i forvejen regnes for meget sundt
- koriander
- gurkemeje
- spidskommen
- hvidløg

Fish and chips

Mørk sej eller kuller kan erstatte torsk – skær fisken i 2 cm tykke strimler.

Skær kartoflerne i 1 cm strimler, og forkog dem i 5 min. i saltet vand.

Brug masser af olie (evt palmeolie/kokosolie, ikke olivenolie) i en dyb pande og steg kartoflerne. Du kan gemme olien til en anden gang.

Lav en blanding af hvedemel, maizena, bagepulver, salt, peber og mørkt øl.

Dyp fisken i blandingen.

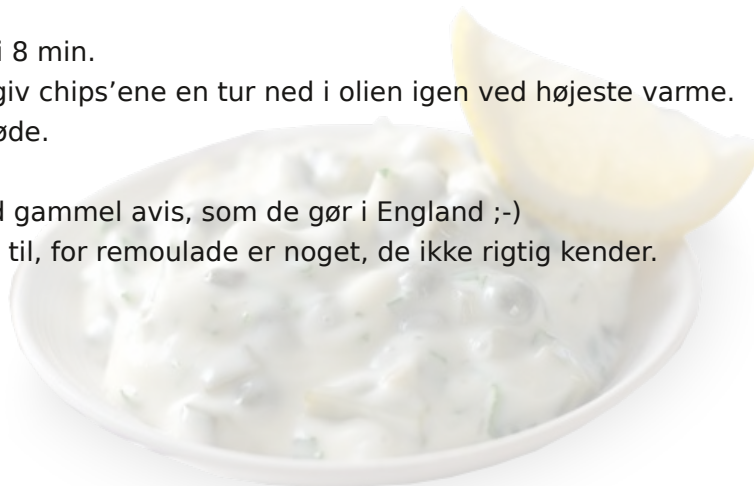
Tag kartofler op og steg fisken i olien i 8 min.

Når fisken er klar, så tage den op og giv chips'ene en tur ned i olien igen ved højeste varme.

Bare et par minutter, så bliver de sprøde.

Du behøver ikke servere dem i en våd gammel avis, som de gør i England ;-)

Til gengæld serverer de sauce tartare til, for remoulade er noget, de ikke rigtig kender.



Sauce tartare

Bland mayonaise med creme fraiche

+ citronsaft

+ sennep

+ hakkede:

kapers, små saltgurker (cornichoner), løg, hvidløg, persille, purløg, dild

+ salt og peber

NB! kom salt i til sidst, da visse ingredienser i forvejen indeholder salt.

Hvor meget? Du SMAGER på det!

Tip!

En hulske eller en ske af trådnet er nødvendig, når man skal fiske noget op af en friture.

Den skal være helt tør for vand, så olien ikke sprutter.

Fritureolie på over 200° giver 2. gradsforbrændinger.

Stegt sild

Sild er sundt på grund af dens fedtsyrer. Og så ligger den lavt i fødekæden, og hvis der er rester af tungmetaller, så er det meget lidt.

Du panerer sildefiletterne med et udslået og pisket æg + mel eller rasp blandet med salt og peber. Bornholmerne vil sige, at de skal paneres i rugmel. Vend dem forsigtigt med en paletkniv.

Bornholmerne anbefaler også, at de serveres med syltede rødbeder og rugbrød til.

Se afsnittet om SMØRREBRØD for stegt sild i lage.

Moules frites

Det er damp-kogte blåmuslinger med pommes frites

I forhold til vore forfædre helt tilbage til stenalderen spiser vi ikke særligt mange muslinger i Danmark, og det er lidt ærgerligt, for der er nok af dem, de smager godt, de er sunde, de er billige, og moderne metoder med at lade dem på snore er meget skånsomt for havbunden.

Brug opskriften på *Pommes frites* fra afsnittet om *Stivelse*.

Alle muslinger skal være lukkede, inden de koges.

Hvis de ikke lukker sig, når man banker let på dem, så skal de ud, for så er de døde, og ja - hvis du ikke var klar over det i forvejen - så er det levende dyr, du hældes i kogevandet.

Hvis der er en revne i skallen, skal de helt klart ud, for det overlever de ikke.

Hvis der er lidt 'skæg', der stikker ud, så fjernes det.

Så laver du kogevand af vand, timian, laurbær, meget fint hakkede gulerødder, skarlotteløg, porre og hvidløg
+ hakket persille.

Når det koger, tilføj et stort glas hvidvin.

Tilføj muslingerne og damp under låg i 5-6 minutter.

Ryst gryden en gang imellem.

De muslinger, der ikke har åbnet sig i kogningen, skal også ud.

Et drys dild ser godt ud. En skive citron ligeledes.

Server med et glas hvidvin og et stykke brød.

Klipfisk

På portugisisk hedder det bacalau.

Den saltede fisk udvandes i 24 timer, og vandet skiftes et par gange undervejs.

Finthakket løg steges i olie og også finthakkede 3 ansjoser tilføjes i en pandesovs.

+ halverede cherrytomater

+ et glas hvidvin

+ en dåse flåede tomater

+ snittede sorte oliven

+ sort peber

+ lidt citronsaft

Fisken skæres fra skindet og lægges over forkogte kartofler skåret i små både i bunden af et stegefad.

Imellem lægges skindet.

Den overhældes med pandesovsen.

Hæld evt. et drys kapers i toppen.

Ind i ovnen ved 180 grader i et 15-20 minutter.

Laks, ørred, forel

Lad det være sagt up-front - og jeg har det skidt med at sige noget dårligt om vore naboer - men nordmændene er nogle svin med deres laks. De er propfulde af penicillin, fordi opdrætningsmetoden i de norske indelukkede fjorde giver et dårligt miljø for en alt for høj koncentration i et farvand med alt for lidt gennemstrømning af frisk vand, så dyrene bliver syge. Det er Norges svar på de danske svinefarme. De er opfostret på GMO-foder, og når vi spiser GMÓ, bliver vi selv gen-modificerede. Køb færøsk opdrættet laks eller vildlaks, hvis du kan komme i nærheden af dem.

Tre traditionelle tilberedningsmetoder for laks er røgning, bagning og gravning.

Der er to traditionelle røgningsmetoder: koldrøgning og varmrøgning.

Varmrøgning er nemt for enhver, for det kan man gøre på en grill med låg eller i en ovn med en bakke med træspåner. Det skal ske ved laveste varme i ovnen. Der findes også særlige små transportable røge-ovne, som bl.a lystfiskere bruger.

Koldrøgning er mere omstændeligt. Det kræver en seriøs røgeovn og tager et døgn. Det bliver til gengæld fantastisk. Metoden er ikke kun til fisk.

En bagt laks er f.eks en lakseside i et fad. Undgå alt det her misforståede og skadelige aluminiumsfolie og læg et låg på et ovnfad. Lidt sort peber, et par citronskiver, en klat smør.

Graved laks er interessant. Gravning er traditionelt rent faktisk nedgravning. I et lukket rum ved jordvarme-temperatur sker der en langsom tilberedning, der involverer fermentering. Gravning i dag er lidt snyd, for det er mere en mørnende marinering.

Forellen er en ferskvandsfisk. Den kaldes også for bækrøred. Den er yderst delikat og verdens nemmeste at tilberede. Efter rensning af bughulen lægges den i bunden af en gryde med kogende vand og låg, hvor gryden straks slukkes. Når der er gået 7 minutter, er fisken klar og tages op. Den serveres med dild og citron. Skindet pilles fra, for det er lidt kedeligt. Man kan skille hver side ved midterlinjen og folde den sidelæns, og på denne måde er der fire kogte filetstykker med fast, tykt og lækkert kød.

Stenbiderrogn

Stenbideren er en mærkelig fisk. Ikke blot at se på men også at tilberede. Kødet er så løst og fedtet, at det ikke giver mening hverken at koge eller stege. Den kan ryges, så noget af det blævrede drypper af i rygningen, men resultatet er ikke på højde med de andre fede fisk, der ryges - typisk sild, ål, makrel og laks. Eller torskerogn.

Stenbiderens rogn er til gengæld formidabelt. Det er de danske farvandes svar på kaviar. Den kan derfor spises på russisk maner med blinis (se opskrift) eller et stykke ristet brød, dild, citron og en klat yoghurt. Det skal være helt simpelt og sart, for det er den salte, saftige smag af rognene, vi går efter. Behøver vi at sige, at de skal serveres rå.

Prisen for stenbiderrogn svinger helt ekstremt i forhold til sæson, leverandør, lokalitet. Men vi har ikke brug for mere end f.eks 100 g pr. hoved. Om det skal kaldes en forret eller en slags smørrebrød er til diskussion. Hvis man er heldig og få et knaldtilbud i højsæsonen, så er en festfrokost med bare rogn + tilbehør + en flaske tør hvidvin en plads i himlen.

SUPPE

Hønsekødssuppe

Den bedste hønsekødssuppe er selvfølgelig den, man får på suppehønen.

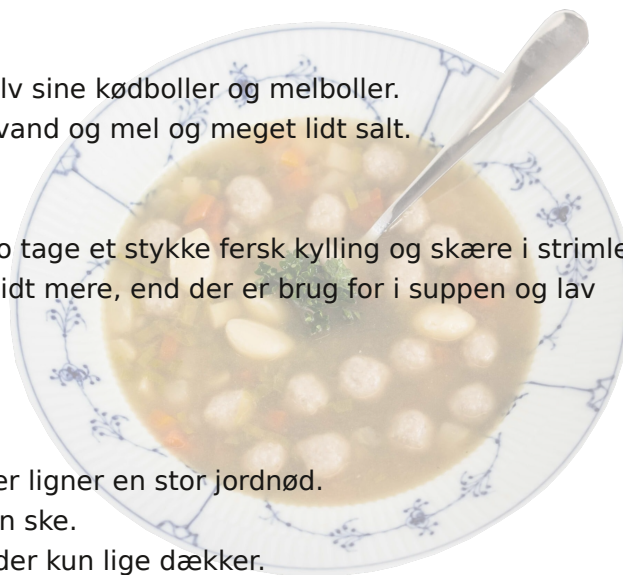
Men der er ikke noget i vejen med at bruge en gulerod, et stykke knoldselleri, en lille porre og så noget hønseboullion.

Husmoderen i forrige århundrede lavede selv sine kødboller og melboller.

Det kræver en bollesprøjte. Melbollerne er vand og mel og meget lidt salt.

Kødbollerne er hakket fars med mel i.

Men i den hurtig-nemme udgave kan man jo tage et stykke fersk kylling og skære i strimler og koge med sammen med rodfrugterne. Kog lidt mere, end der er brug for i suppen og lav tarteletter dagen efter.



Græskarsuppe

Køb et hokkaido-græskar eller et af dem, der ligner en stor jordnød.

Skær det midtover og fjern kernerne med en ske.

Resten skæres i små tern og koges i vand, der kun lige dækker.

Kom evt. nogle fed hvidløg med, og vandet må gerne indeholde et par boullionterninger.

Her vil det være rigtig godt at have en stavblender, så man kan pure suppen i et snuptag.

Du kan også bruge en kartoffelmoser, men det bliver ikke så jævnt.

Der skal der skrues helt ned for varmen og røres, for suppen har det med at eksplodere som en vulkan i små irriterende udbrud ud over det hele.

Det er også godt at servere den med en klat creme fraiche eller tyk yoghurt.

Gule ærter

Der er ikke noget galt med Møllerens gule ærter, men det er altså ikke svært at lave selv.

Du køber tørrede flækærter og hæld kogende vand over. De står og trækker i nogle timer, natten over ville være endnu bedre. Så hældes vandet fra, og de koges i frisk vand.

Men hvad koges de i? De koges traditionelt i en den suppe, der kommer af at koge en medisterpølse og et stykke flæsk. Flæsken skal have længst tid.

Det er det, som nordmændene kalde for sulemad.

Når det er kogt, så tages det op og ærterne smides i sammen med noget timian.

Hvis suppen skal tyknes, så hældes en lille smule eddike i.

Det serveres sammen med kødet + sennep og rugbrød. Hvis det skal være som bondestuen, skal det være på et træfad eller et spækbræt.

Gullashsuppe

Skær et stykke oksebryst (1/2 kg) i små tern
 Skær noget bacon (100 g) i endnu mindre tern
 Hak et løg og et hvidløg fint
 Skær et par gulerødder og et par stænger bladselleri i små tern
 Skær et par røde peberfrugter i strimler
 Rist bacon og fisk dem op
 Brun oksekødet og fisk op
 Brun løg og hvidløg
 Brun resten af grøntsagerne
 Tilføj krydderier: paprika, røget paprika, spidskommen, cayennepeber

Efter et minut kommes kød og bacon + en dåse flåede-hakkede tomater tilbage i gryden.
 Tilføj 1 1/2 liter vand og noget okseboullion
 Tilføj også en spsk rørsukker

Så skal det koge i halvanden time
 og til allersidst - ca 20 min før slut - tilføjes et par håndfulde snittede kartofler.
 Server med en klat creme fraiche og et drys persille.

Chilli con carne

Den er lidt på kanten af at være en suppe og en gryderet.

Start med at lave en basis-tomatsovs af hakkede tomater og hvidløg.
 Svits noget hakket oksekød af (1 kg) i en jerngryde til vandet i kødet er fordampet.
 Krydr med paprika og cayenne og spidskommen.
 Kom kødet over i tomatsovsen og tilføj noget okseboullion.
 Kog i en time og tilføj kidneybønner. De kan være fra en dåse og kan fås med chillisovs.
 Hvis du bruger tørrede bønner, skal de opblødes i vand natten over. Vandet smides væk.
 Dernæst skal de forkoges en times tid. Dette er et eksempel på, at konserveres ikke er dårligt.

Når bønnerne er klar tilføj noget hakket rød peber
 OG - her kommer det spændende - en håndfuld mørk chokolade.
 Måske noget frisk koreander eller persille.

Man kan servere brød eller løse ris til.
 Hvis du vil have et par kødløse dag, så lader du bare være med at bruge hakket kød i chillien.
 Chili senza carne smager fremragende.

Borstsj

Det er en russisk suppe med rødbeder.

Hak tre løg groft og nogle hvidløgsfed groft.
 Gør det samme med et stykke knoldselleri og et par gulerødder.
 Tak et stykke oksebov eller lignende billig udskæring og svits i fedtstof.
 Hæld de hakkede grøntsager over sammen med lauerbærblade og hele peberkorn.
 + kogende vand med okse- eller hønsefond.

Suppen koger en halv time, mens fedtet i toppen skummes af med en hulske.

Mens det koger, snitter du et hvidkål i halvfine stykker.

Du snitter også to-tre rødbeder i små tern.

Det kommer ned i suppen sammen med noget kommen (ikke spidskommen) og to dåser flåede tomater.

Det koger endnu en time.

Så tages kødet op, da det er færdigt, og groft hakkede kartofler kommer ved.

Det koger videre, til kartoflerne er møre (ca. 20 min).

Som det sidste kommer lidt revet rødbede ved for at genskabe den knaldrøde farve.

Nu skal suppen smages til for evt. manglende salt, peber, bouillion.

Kødet er skåret i små tern og kommer tilbage i suppen.

Den serveres med en klat fed yoghurt eller creme fraiche i midten og et drys grønt, der kan være purløg, forårsløg, løvstikke, fint snittet porre eller persille.

Fransk løgsuppe

Der skal bruges 1 1/2 kg løg, og de skal skæres i halvgrove stykker.

Svits i olivenolien i en stor stegegyrde + salt med svag varme.

Rør hele tiden undervejs, så løgene karamelliseres uden at brænde på

+ 1 spsk mel

+ 1 glas hvidvin

+ en opvarmet suppe af vand og oksebouillion

+ en krydderbuket

Op med krydderbuket'en

Rist skiveskåret hvidt brød i ovnen eller på en pande, så det er toastet

Hæld suppen op i portionsskåle

Læg det toastede brød i toppen og strø med revet ost.

Bag i ovnen til osten smelter i toppen - og server.



Bisque

Hvad er en bisque?

Det er egentlig en suppe lavet på resterne af en skaldyrsret.

Normalt ville man smide skallerne ud, for man har jo spist kødet. Men det er synd, for der gemmer sig enormt meget smag og kraft i skallerne og de dele af rejen, hummeren, jomfruhummeren, krabben, flodkrebsen. Muslinge- og østersskaller har ikke ret meget tilbage.

Jamen, er det ikke en dyr og fin ret, og hummer koster jo kassen?

Hvem siger, du skal bruge dyr hummer importeret fra Canada?

Hvad med at fange strandkrabber nede i havnen, ved molen, ved badebroen, det er gratis.

De danske strande er fulde af dem, især hvor der er sten på bunden.

Du kan se krabberne nede på bunden. Sænk en salatslynge eller lignende metallisk netværk

ned, hvor der er fastspændt madding i bunden. Der skal være noget tyngde, der sænker det ned.

Der går ikke lang tid, før krabberne vælter indover for at æde, for de er grådige.

Hiv netværket op, snup krabben på overkroppen så den ikke bider dig og stik en kniv ind bag hovedet.

Hvis du er nervøs, så brug en grilltang.

Du kan også gemme dagens fangst i en spand med lidt vand, til du skal bruge dem.

De kan fryses, hvis du ikke vil bruge dem samme dag.

Hvis du bruger skal-rester, så:

Knus skallerne i en pose med en kagerulle el. lign.

Varm olie op i en dyb pande eller wok

Smid skallerne i

+ noget tomatpuré

+ 1/2 dåse hakket tomat

+ hvis det haves: noget cognac eller andet stærk sprut og sæt ild til

+ hvidvin - øl kan også bruges men brug da også lidt citronsaft

+ frisk timian

+ salt, peber og paprika + evt. cayennepeber

+ vand til det dækker

Kog i en time (i modsætning til fiskefond, der kun må koge et kvarter)

+ fløde eller creme fraiche

+ smør

Til sidst kan der tilføjes indhold fra skaldyrene - fx hvis det er jomfruhummer

... men det har du nok spist i forvejen

Der kan også tilføjes stykker af fisk

eller fiskeboller

eller melboller, hvis der ikke er andet

eller brødcroustoner

+ evt. en klat creme fraiche og lidt brøndkarse eller andet frisk bladgrønt.



Tip!

Hvorfor det det, at danskerne ikke ved, at deres omkringliggende have er fuld af krabber. Den mest almindelige er strandkrabben.

Den findes ved alle kyster, hvor der er sten, den kan gemme sig i. Ofte kan man fange dem i lystbådehavnene.

De er ligeså delikate som dem, man kan købe i dyre domme hos fiskehandleren, og som ofte kommer fra udlandet.

De er ikke så store, så der er brug for nogle stykker.

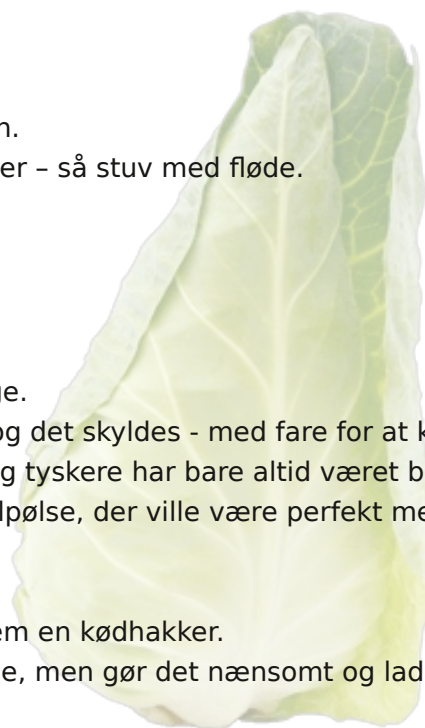
Hvis du er en familiefar, der skal udfordre dine børn en sommerdag, så giv dem et dykkersæt med snorkel og en netpose og lær dem, at krabber ikke er farlige, når man bare snupper dem på skjoldet. Vi taler om strandkrabber, der måske kan nappe dig lidt og ikke om et eller andet bæst, der klipper en finger af dig.

NOGET MED KÅL

Vi har været inde over grønkålen og fåret i kål i tidligere afsnit. Vi spiser alt for lidt kål i dag, og det er godt for systemet. Og så er det billigt.

Stuvet spidskål

Spidskålen er kålens konge. Skær det ud i blade og grove stykker og smid på panden. Når det har afgivet lidt vand – der går kun et par minutter – så stuv med fløde. Det er perfekt tilbehør til mange kødretter.



Gammeldags hvidkål

Det er en sønderjysk egnsret, der er supernem at lave. Sønderjylland er det sted i Danmark, hvor kålen er konge. Det var også bedre til at lave pølser end andre steder, og det skyldes - med fare for at komme til at fornærme nogen - at de var tættere på Tyskland, og tyskere har bare altid været bedre til at lave pølser end danskerne. Deraf den sønderjyske kålpølse, der ville være perfekt med gammeldaws hvidkål og en skive rugbrød.

Vor mor lavede kålen ved at køre et halvt hvidkål gennem en kødhakker. Jeg vil mene, at en blender kan gøre noget af det samme, men gør det nænsomt og lad være med at smadre den totalt. Så kom hun det over i en gryde, tilføjede lidt salt og smør, og det var så det. Det skulle ikke gennemkoges, bare vendes og måtte gerne være lidt friskt og halvrå.

Blomkålssuppe - legeret

Blomkålen plukkes til små buketter og koges i vand med hønsefond (eller grøntsagsfond). Suppen legeres med fløde eller sødmælk rystet med mel. Maizena kan også bruges.

Sauerkraut - surkål

Surkål er den sundeste form for kål, der findes. Hvorfor? Fordi udover alle kålens fantastiske egenskaber, så er den nu fuld af mælkesyrebakterier, som maven elsker. Husk at al sundhed starter i maven.

Køb et øko-hvidkål. Øko kan være lidt noget svindel, men i det mindste må man ikke sprøjte med pesticider, der dræber alle de gode bakterier.

Skær det midt over og skær stokken væk i nogle trekant-stykker. Hvis du gerne vil have det med, så snit det i ekstra-fine stykker.

Skær kålsiderne ud i tynde skiver.

Der kan godt blandes lidt op med f.eks revne gulerødder eller andet, men de bidrager ikke til bakteriekulturen på samme måde som kålen, der har disse unikke egenskaber.

Kom det over i en stor skål, tilføj salt – 20 g salt pr. kilo kål – forholdet er vigtigt.

Så starter du med at massere kålen for at få vandet fri ved at nedbryde fibrene. Brug evt. knytnæverne. Lad det hvile en halv time, og du vil se, at kålmassen er reduceret til halvdelen. Tilføj sennepsfrø og kommen (ikke spidskommen) og bland rundt.

Du har brug for et stort glas, som du kan lukke med et låg.

Pak kålen og tryk den ovenfra med evt. en stor pistil fra en morter.

Sørg for at alt vandet kommer med, så kålen kan stå nedsænket i vand.

Fermenteringen tager 2-3 uger.

NB! Sørg for at lette på låget med jævne mellemrum. Fermentering er gæring, og hvis ikke overtrykket kan lettes, så eksploderer glasset. Lad derfor være med at bruge et låg med gummipakning som til syltning. Låget skal være en lille smule utæt. Stil evt. glasset på en bakke, hvis væsken flyder for hårdt. Løft låget og giv det et tryk, så kålen er under vand. Vandet er fuld af de rigtige bakterier, hvis kålen stikker op over væsken, så er der dårlige bakterier, der går i gang. Skulle det ske, så fjern straks bladene i toppen.

Surkål kendes overalt i verden. I Korea laver de kimchi med paprika-chilli. Det kan holde meget længe, der er hørt helt op til fem år. Koreanerne blander gerne den lagrede og den unge. Eller rettere: de holder dem adskilt i forskellige små skåle serveret til samme ret.

Kåldolmer

Dolme betyder noget, der er rullet rundt om.

Du laver en frikadellefars og blander lidt kogt ris fra dagen i forvejen i.

Du tager forsigtigt de største blade fra et hvidkål, savoykål, kinakål el. andet med store blade og skærer et hak op i den hårde, tykke strimmel i bunden af midten fra. Det meste af bladet skal stadig hænge sammen.

Det kan være en fordel at smide kålhovedet ned i noget kogevand og blanchere det, som det hedder, for så er det nemmere at skille bladene ad. uden at de går i stykker.

Når bladene er kølet af, lægger du en klat frikadellefars på et blad og folder rundt om.

Du kan enten binde et stykke sejlgarn om eller stikke en tandstik igennem dolmen for at holde på bladet. De burde også kunne holde på sig selv, hvis man vender folden nedad og pakker dem sammen i et ovnfast fad. Så hældes en tomatsovs over.

Der behøves bare dåsetomater, der er blendet med en stavblender + lidt salt, peber, oregano, hvad du har lyst til.

Og så skal de have en halv time i ovnen ved 180 grader.

Grækerne laver også dolmer, dolmades af vinblade.

Se afsnittet om Retter fra den Store Vide Verden.



EN HEL STEG I OVNEN

Hvad for en ovn taler vi om?

Er det med varmluft eller er det en gammeldags over-undervarmeovn.

Det kunne selvfølgelig også være en endnu ældre gasovn eller en stenovn med brænde.

Hvor mange kg. vejer stegen eller vigtigere: Hvor tyk er den = hvor langt ind til midten?

Hvilket kød taler vi om?

Skal der ske noget med stegen, før den ryger i ovnen?

Skal den ind og ud flere gange?

Hvilken temperatur, og skal den ændres undervejs?

Er det minimaltids-stegning eller langtidstegning?

Dette vil vi svare på undervejs, for der gives ikke én regel for alt.

Tre ting kan vi sige med sikkerhed:

En steg skal ligesom skært kød på panden hvile bagefter.

Et stegetermometer vil være en god ide at have.

Lær din ovn at kende og respekter dens særheder og svagheder/styrker.

Kyllingesteg

Det geniale ved kyllingesteg er, at der gemmer sig 2-3 retter i den.

1. dag er det gammeldags kyllingesteg.
2. dag er det fyld til tarteletter.
3. dag er det hønsesalat - se afsnittet om smørrebrød.

Vi kunne også have tilføjet suppe, men det ville være en kogt høne/kylling.

Lad være med at købe de billigste udpinte burhøns, der aldrig har bevæget sig længere end 35 cm, der er fodret med GMO-korn suppleret med antibiotika.

Hvis nu du er den lykkelige ejer af en römertopf, så er det der, du lægger kyllingen. Du skal huske at lægge lertøjet i blød i vand i en time forinden, for det er terracotta, og det skal suge. Du skal også huske at stille den ind i en kold ovn og tænde for den, for den skal varme langsomt op.

Til gengæld får du en saftig steg, og den passer helt sig selv under låget.

Læg evt. nogle grøntsager i bunden, der kan give lidt væske. Römertopfen eller stegesoen er en slags dampovn i sig selv, og den marokkanske variant, taginen, kan man også stille på gasblusset. Faktisk kunne man gøre det i en støbejernsgryde med låget på.

Hvis du steger i et ovnfad, så åbn en gang imellem og hæld skyen fra fadet op over kyllingen. Helt traditionelt steger man med lever, hjerte og hals inde i maven + et bundt hakket persille. Man kan lukke hullet med en kødnål eller en spids pind.

Server med kartofler, brun sovs og agurkesalat.

Agurkesalat: fint skårne agurker i eddike og sukker. De skal bare have et par timer.

De smager rigtig fint uden andet tilsat, men der kan sagtens eksperimenteres med fennikel, stjerneanis, dild. Det er bare ikke nødvendigt, da en velstegt kylling har så meget smag i sig selv.

Flæskesteg

Nogle mener, at den rigtige flæskesteg ikke er koteletstykket, svinekammen.

Det kan blive tør og kedelig.

Det er slaget eller ribbensstegen. Typisk er selve ribbensstykket skåret fra, men det ville være en god ide at tage det med, for ben = kraft og smag.

Sværen skal være sprød. Det gøres ved at sørge for, at stegen er ridset, til den lige når kødet. En skudsikker metode er at tage en hobbykniv og indstille spidsen til sværens tykkelse. Så skærer man ikke for langt ned, for det ville betyde, at væsken ville sive ud, stegen bliver tør, og sværen bliver slatten.

Et kinesertrick - de er eksperter i at lave sprød svær - er at prikke sværen med en hel masse små huller med en syl.

Nogle vender stegen på hovedet og lægger den noget salt + vand, der lige dækker sværen. Smid nogle peperkorn, noget hel allehånde (ikke for meget), nogle laurbærblade og et par nelliker ned i vandet. Efter 20 minutter vender du den om. Med den metode kan man faktisk vente med at ride igennem, for nu er sværen blød. Rids kun sværen og ikke ned i kødet

Så skal den steges ved 150 grader i 2 timer, Til sidst skruer man op til 225 grader, til sværen bliver mørk. Stegen skal hvile i et kvarter, før den skæres. Husk at stegen steger videre på den varme, den har opsamlet fra ovnen. Hviletiden holder på saften i kødet - hvis man bare skærer med det samme, så løber den ud.

Altså spar på elregning ved at bruge eftervarme i ovnen og efterstegning i kødet.

Flæskesteg kræver ifølge mormor brun sovs, kartofler og rødkål.

Men tag det som: noget sovs, noget stivelse og noget syrlig-sødt som modspil til det fede.

Rødkål

Det er i rødkålen, man kan trykke den af med julekrydderierne.

Snit kålen fint, måske minus stokken. Eller skær stokken fra og snit den ekstra fint.

Tilføj lidt vand, der ikke dækker men kun damper, for der er meget vand i kålen.

Tilføj krydderier: nelliker, sorte peberkorn, kanel, stjerneanis.

Tilføj eddike. Nogle lægger et par appelsinskiver i med skal (øko!).

Kog i en time og se, at vandet synker. Rør rundt et par gange undervejs.

Hvis du laver den dagen i forvejen, stiller den på køl og varmer op, bliver den endnu bedre.

Culotte / cuvette

Der er de, der mener, at cuvetten er bedre end culotten, for der er bedre fordeling af fedt.

Og så fås de helt små på under et kilo, så du ikke skal slås med et bjerg af kød.

Rids stegen i fedttoppen i diagonaler, der krydser hinanden.

En skarp kniv er guld værd, ellers brug en hobbykniv med mindste udtræk.

Gnid med salt.

Varm fedtstof, typisk en blanding af smør og olie i panden til god varme.

Læg stegen med fedtkanten nedad først. Rør den ikke til den er godt forseglet/karameliseret.

Vend den og gør det samme. Her kan du tilføje peber og evt. krydderurter, timian, rosmarin, ...

Læg den i ovnen i ca. 35 minutter afhængig af størrelse.

Tip!

Når man skærer en steg som f.eks en cuvette ud, så er det nødvendigt at studere kødfibrene. Det er et lille anatomistudie.

I cuvetten f.eks er der en bred ende og en smal ende. Som regel vil fibrene gå på langs af den smalle ende og derfor skal den skæres mod fibrene - altså på tværs.

I den brede end vender fibrene og går på tværs, så derfor skal den skæres på langs.

Det betyder: Start med den smalle ende, og når den er klar, så slut af med den brede ende. Det er da simpelt!

Hvis du er i tvivl, så skær en skive og se på snittet. Hvis du ser lange strimler, så er det forkert, og så bliver skiven sejere at tygge. Hvis du ser små afrundede felter, så er det helt rigtigt.

Andesteg i ovn

En hel and lyder voldsomt, hvis man kun er en person. Men tænk på det på samme måde som kyllingestegen: Der er mad til flere dage, og den indeholder flere retter.

En rigtig juleand skal fyldes med æbler og svesker. Der er meget fedt i en and, så der skal ikke tilføjes noget. Steg den i 2.5 timer ved 150 grader. Overhæld dem med sit eget fedt hver halve time. For at være sikker på, at den er godt stegt, så tag den ud, parter den, lad den hvile og når den skal spises, så kom den i ovnen igen i 20 minutter.

Andefedt giver den vildeste sovs. Tilføj evt. en sjat portvin eller rødvin. Jævn med maizena. Server med hvide og evt. brune kartofler, rødkål, ribsgele, asier og walldorf-salat.

Walldorf-salat

halve vindruer
fint hakket bladselleri
hakkede valnødder
flødeskum

Hvis du slanker den og hælder fedtet fra, så gem fedtet stivnet på køl. Der er SÅ meget smag i andefedt, og lige om lidt vil du ønske, at du havde en klat til at stege et æble i. Æbleflæsk med andefedt ... jeg siger dig!



Andesteg i gryde

Det er blevet dyrt at bruge elovn. De globalistiske elkarteller aftalte i efteråret 2022, at de kunne skruer helt vildt op for elpriserne og sige, at det hele var Putins skyld. Javel ja, men næsten alle retter kan laves på pande eller i gryde. Husk at flaskegas er meget billigere end by/naturgas. Husk at en støbejernsgryde med låg kaldes for en hollandsk ovn (eng. dutch oven). Det virker selvfølgelig bedst, hvis man lægger den ned i et nedbrændt bål med glødende kul og skovler kul op på låget på spejdervis.

MEN: her er en opskrift på andesteg i jerngryde.

Den kan faktisk 'risikere' at blive saftigere end and i elektrisk ovn.

1 and på ca. 2.5 kg
2 æbler
en håndfuld svesker
1 dl vand/bouillon
1 dl portvin
1 tsk knuste enebær
salt og peber

Gnid anden indvendigt og udvendigt med knuste enebær, salt og peber
Fyld anden med æblerstykker og svesker.
Brun anden i en jerngryde.
Hæld bouillon og portvin ved og læg låg på.

Lad anden stege ved svageste varme med brystet nedad i 2 timer.
Vend anden og steg videre 1 time med ryggen nedad.

Stil til afkøling i fedtskyen til næste dag med brystet nedad uden låg.
Tag anden op, partér og lun i 120 °C varm ovn.
Sæt til slut under grill for sprødt skind.

Tip!

Samme tilberedningsform gælder for en høne, hane eller kylling - med tilpasset stegetid.

Gås tør vi ikke tænke på, for den er nok for stor til gryden, og en kalkun er helt hen i vejret.

Altså med mindre dyret deles op i mindre stykker, men så forsvinder muligheden for at fylde bugen ud, og så risikerer vi afvanding af kødet.

Det er her, vi kunne overveje den etniske naturmetode med et hul i jorden, glødende trækul i bunden, dyret indpakket i fedtet papir + ler fra et andet hul i jorden opblødt med vand og klasket hele vejen rundt om pakken, flere trækul på toppen, jord eller sand henover. Stegetid - længere end i gryde.

Helt hen i vejret? Ikke hvis du spørger mormor i Udkantsverden.



Lammesteg

Om lammet er der at sige, at englænderne stadig har terminologien.

Der er lamb. sheep og mutton.

Lammet er ikke over et år.

Det unge får (sheep) er ikke over to år.

Det fuldvoksne får (mutton) er alt over 2 år. Her bliver det så forvirrende, for i den tidligere indiske koloni Indien kan mutton også betyde ged.

Det betyder i realiteten, at der er tre slags opskrifter eller måske snarere koge-stege-tider for de tre aldersgrupper, hvor lammet selvfølgelig skal have mindst og kortest og det fuldvoksne får skal have mest. Det betyder også, at smagen af fåret fedtstof er langt kraftigere hos det fuldvoksne dyr.

Der er tre steder på et lam der bruges til steg: køllen (lårbenet), boven (skulderen) og rygstykket. En hel kølle er til familiemiddag, for der er mad til minimum seks personer. Boven er mere overkommelig. Og ryggen er nem at dele over i flere dele. Det er også den, der kan blive til koteletter.

Der blev ikke spist så meget lam førhen, for lammene blev ofte til får, før de blev slagtet, og fårepølse kan godt være en temmelig ulden sag, så krigs-generation ville efterfølgende ikke røre ved det. Det var først med 60-70'er-generationen, at det nærmest blev populært. Jeg tror, det var alle rygsæks- og chartersturerne, der var en tur i Grækenland, der lærte det.

Grækerne og landene omkring Middelhavet tager gerne og stikker stegen. Tag en spids kniv og lav et hul, hvor et halvt fed hvidløg kan presses ind.

Gnid stegen ind i salt, peber og rosmarin, og steg den først ved 225 grader i 20 min og ved 175 grader i en time og et kvarter. En halveret steg eller en bov skal have mindre. Her er det igen, at stegetermometret kommer ind, for hvor stor eller lille er stegen? Vi vil gerne have en kerntemperatur på 58 grader.

Når den steger, drypper der fedt fra. Du kan bruge det til noget ved at placere stegen på en rist ovenpå et ovnfad eller en hel bradepande. Her lægger du skiveskårne kartofler med et drys krydderi på. Der er også nogen, der hælder fløde ned i, og så bliver det til flødestuede kartofler. Det kan godt blive lidt tungt, så kartoffelbåde er lækre. Grækerne ville også presse en citron udover kartoflerne, når de er halvt færdige.

Og hvorfor skal vi spise lam?

Hvis valget står mellem dårligt kasseret-udtjent stald-fængslet malkekvæg fodret med gensplejset dødkorn og et får/lam, der har gået hele sit liv og spist græs på en mark, hvad vælger vi så?

Stegt fasan

Opskriften gælder for de fleste vildtfugle. Hvis du bor på landet, så tal med jægerne og få en god pris. Hvis fasanen er nylig skudt, smager den mildt. Hvis den har hængt en uge eller to, smager den mere kraftigt. Nogle vælger at lægge den i blød i kærnemælk, for at tage den lidt trannede smag. Da det er vildt kød, er det næsten uden fedt og derfor nemt at stege tørt. Der er stor forskel på bryststykkerne og lårene, og visse opskrifter behandler dem som to forskellige retter. Lårene skal have længere tid.

Det kunne klares ved at komme dem i gryden først.

En fasan er en lille fugl. Hunnen er mindst. Én person med god appetit kan sagtens spise en hel fasan.

Ingredienser:

Fasan

salt, peber

persille

timian

laurbærblade

smør

fersk letsaltet spæk

olivenolie

skivet gulerod

hakket løg

piskefløde

hønsboullion

rødvin-brandyporvin

1 spsk maizena

hvidløg

honning

kartofler

vindruer

bærgelé



Gnid fasanerne med salt og peber - vi siger, at du steger to, for du skal have gæster i dag, eller familien skal have mad.

Bland den hakkede persille, timian og de knuste laurbærblade sammen med 100 g smør og fordel blandingen ind i hver fasan.

Dæk fasanerne med skiver af spæk og bind rundt med sejlgarn. Sammen med smør og fløde sørger det for at modvirke tørstegning.

Smelt 100 g smør i en gryde sammen med olivenolien og brun fasanerne med samt spæk.

Når fasanerne er brunede, kom da ca. 1 l vand, boullionterning, rødvin, brandy, portvin, whatever + hvidløg, den skiveskårne gulerod og det hakkede løg i gryden, hvorefter fasanerne småsimrer under låg i ca. 1 time.

Mærk efter i låret med en kødnål. Brug den siede stegesky til saucen.

Kom den i en lille gryde og lad det koge ind.

Jævn med Maizena rørt i koldt vand + piskefløde.

Tilsæt halverede vindruer og kog 3-4 minutter.

Smag til med salt og honning og evt. lidt gelé (rønnebær, ribs, tyttebær, evt. mynte ...)

Fasanerne parteres og anrettes på et fad med lidt sauce.

Server med kogte kartofler, drys af persille + ekstra vindruer.

Hvis jægerne har skudt en skovdue, en stak agerhøns, en vildand eller en vildgås, så er fremgangsmåden den samme. Gåsen er selvfølgelig den største, så den skal have mest tid.

Og så har alle jægere jo deres egne opskrifter, så spørg lige efter dem.

Tysk Haxe

Haxe er svineskank, hvilket er knæstykket. Det er meget fedt på ydersiden men meget fint og saftigt på indersiden. Det er en af de billige udskæringer på dyret.

Prik en masse huller i sværen, så vandet kan slippe ud, og der kan laves sprød svær.

Pensl med olie på det brede kødstykke, der er blottet.

Stik det og pres spidse hvidløgssplinter ind.

Grid sværen og især kød med knust enebær, fennikelfrø, kommen (ikke spidskommen), salt og peber. Kom godt ind i folderne.

Tag to kødpinde og stik på kryds og tværs i den brede ende.

Dette er et stativ, der får stegen til at stå på kanten af en rund skål. De holder også på saft.

Stil i køler natten over udækket, så sværen kan tørre.

I bunden af et stegefad kommes groft snittede løg, gulerødder og halverede hele hvidløg med snittet nedad + laurbærblade og hele enebær.

Overhæld med en mørk øl af typen porter + bouillon.

Kom i ovnen 2 timer og 10 minutter ved 160q.

Tag ud, pensl sværen med olie og stil ind for sig selv ved høj varme i 30 minutter.

Hvil.

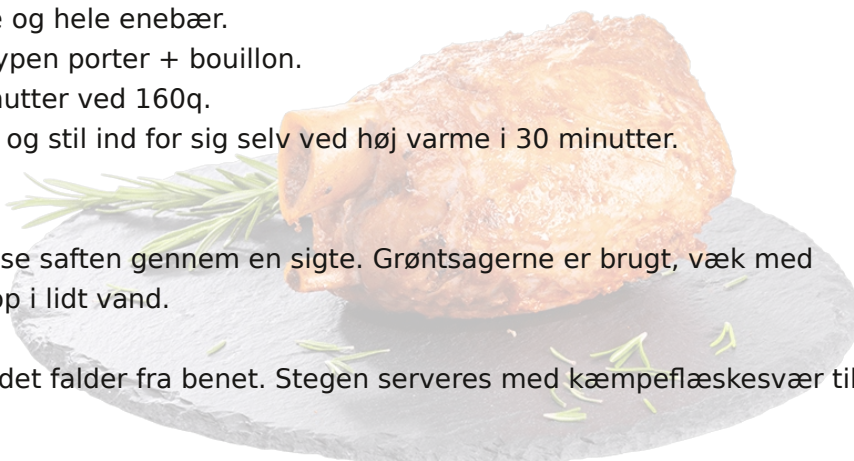
Imens laves ølsovs ved at presse saften gennem en sigte. Grøntsagerne er brugt, væk med dem. Jævn med maizena rørt op i lidt vand.

Sværen er nu ultrasprød og kødet falder fra benet. Stegen serveres med kæmpeflæskesvær til og ølsovsen.

Tyskerne ville servere en håndfuld sauerkraut til. Men traditionelt dansk tilbehør til f.eks flæskesteg ville være ganske passende. Især da mange af de retter, vi tror er ærkedanske, også kendes af tyskerne.

Note!

På ét punkt er vi kritiske overfor mormors sovsekunst. Hun brugte gerne det, der hedder en meljævning, der var en spsk mel rystet med mælk. Der er intet problem med mel i sovs som tykner og jævner, men så skal den være der fra starten. Hvis man, som mormor havde for uvane, at ryste en jævning og røre i før servering, så fik vi ganske vist en jævnnet sovs, men vi fik også en sovs der smagte af uopløst mel. Mel kræver kogetid for at opløses. Det skal koge lige så længe som der, hvor det kommer fra: kornet eller kartofflen. Her vil maizena være en bedre løsning, for den smager ikke af noget og bliver hurtigt opløst.



Roastbeef

Det er vigtigt at tage stegen ud en time før, den skal bruges.
En kold steg, der får et chok ved bruning, afgiver for meget saft.

Vi bruger her topstykket af bøffen bundet sammen med sejl garn.

Det er det magre stykke, så det skal gnides let med olivenolie.

Rul det med salt og peber på skærebrættet.

Hvis vi bruger et andet stykke - og vi taler om en udkæring fra den bagerste del af ryggen, hvor der er mere fedtkant - så snitter vi det som en flæskesteg men på kryds og tværs, gnider snittene med salt og bruner fedtsiden af først, til det afgiver fedt og salt, hvorefter vi vender.

Om fedt: Hvis du eller dine gæster ikke er til at spise fedtkanten bagefter, selvom den er sprængfuld af smag, så kan den jo skæres fra. Men behold den for enhver pris på under tilberedningen, for ellers får du en kedelig steg.

Den brunede steg lægges i et stegefad ovenpå:

snittede gulerødder

halve eller kvarte løg - skær de to ender fra og de yderste blade

behold evt. resten af skallerne på, for der er farve i dem til god sovs

groft snittet bladselleri

nogle halverede hvidløg med snittet nedad

Hvor lang tid den skal stege afhænger af dens tykkelse, men det sikreste er at bruge et stegetermometer og ramme et sted mellem 55 og 58 grader = fra mere til mindre rosa i midten. Det kunne være 20 minutter ved 175 grader for en lille steg.

Når stegen er 'færdig', er den ikke færdig men skal hvile i en halv time eller længere.

I mellemtiden bruger vi de udkogte grøntsager i bunden fuld af den kraft, der er dryppet fra stegen, giver de halve hvidløg et tryk og fjerner skallerne og tilføjer en halv liter bouillon, der koger ind. Har du tænkt over, at et ovnfad af jern, der passer til stegen, også er en stegepande? Sæt den over på dit gasblus - det virker knap så godt på elblus - og kog sovsen færdig. Der må også gerne tilføjes et glas rødvin. En teskefuld tyttebær- eller anden rød syrlig-sød marmelade vil være prikken over i'et.

Helt færdig bliver den først, når den er kørt igennem en sigte. Den er selve stegen til en engelske sunday roast derhjemme hos mormor men også serveret nede på pubben/kroen. Mange engelske pubs serverer lette måltider til daglig, men om søndagen får den hele armen. Så er der måske også lam, svin og kylling at vælge imellem, og det tør vi slet ikke tænke på.

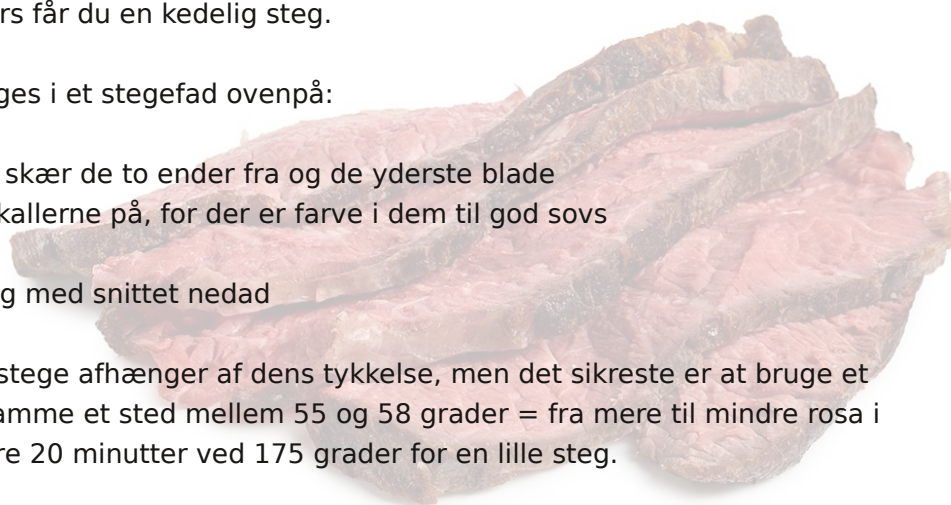
Tilbehøret er traditionelt ristede kartofler og

Yorkshire pudding - tænk på det som hjemmelavede tarteletter:

4 piskede æg + 2 dl sødmælk + 200 g hvedemel + salt rørt til en flydende dej.

Englænderne har en særlig ovnplade med runde fordybninger i, men en stribe små ovnfaste forme er ligeså godt - kan en stak tykke kaffe- eller tekopper ikke bruges?

I bunden af hver kop-form kommes lidt olie. Dejen hældes over - den skal være lidt i underkanten. De skal have 20-25 min ved 190°. I stedet for at hælde sovs over kartoflerne hælder man den ned i dette stykke bagværk.



PÅ GRILL

Grillen er det kontrollerede åbne ildsted med brænde og kul.

Det producerer som udgangspunkt direkte strålevarme, men med kendskab til ildstedet 2.0 kan vi opnå mange effekter, der hører hjemme i hi-tech-ovne + noget, som selv hi-tech-ovnen har svært ved at præstere.

Grillspyd

Her er der fri fantasi, men det vil altid være en god ide at skære kødet ud i passende klumper og marinere det natten over eller fra om morgenen, hvis du har tid.

Bland stykker af kød, løg, peberfrugt, champignon på et spid - eller hvad du har lyst til at marinere. Det kan blive færdigt på grillen på samme tid som kødet.

Spar evt. dig selv og andre for grillpølser, der sprækker, eksploderer og udtørres ved at skære dem i 4-5 cm stykker og stikke dem på spyd på tværs - på langs - på tværs - på langs ...

Marinade

Der er mange opskrifter derude. Men hvad er det, marinaden skal gøre? Den skal mørne, den skal tilføje væske og/eller fedstof, den skal tilføje smag. Men hvis du har lagt mærke til det, så synes man f.eks i supermarkederne, at marinade er til for at sminke kød, der nærmer sig sidste salgsdato. Well.

olie - til at smøre

citrusfrugt især citron for at mørne

lidt eddike, hvis der ikke er citrus ved hånden

yoghurt ... mnejaa det er marinade til curryretter

balsamico-eddike

krydderier du kan li', eller som du synes passer til ingredienserne - rosmarin er godt til lam,

salvie er godt til svin, timian er godt til alting

lidt hvidløg - eller en hel masse

chilli hvis du er til noget med en skarp kant

Overvej et U-formet grillspyd som på billedet. Det giver en god fiksering af emnet, og så kan man f.eks grille en stribe hele pølser på den måde.

Stik en lillefinger ned og smag på det. Hvis det smager godt, vil dit grillspyd smage godt.

Der er ikke stor forskel på dressing til grøntsager og marinade til kød.

Pas på med at smide noget med alt for meget olie på en grill. Når olie og fedt drypper ned, så går der ild i kullene. Der er som benzin på bålet.

Tips og noter!

Af en eller anden grund er det far, der leger med ild i familierne.

Mor må gerne stå inde ved gryderne, men det er far, der gillmesteren, ja det er! Der er jo lidt sjovt.

På en grill er der direkte varme og indirekte varme. Reservér altid et hjørne eller en halvdel af grillen, hvor der ikke er kul nedenunder. Der er stadig varmt, men der er ikke varmestråling. Det kan faktisk lade sig gøre at lave en hel steg på grill, hvis man bruger den indirekte varme.

Lidt flammer op omkring maden kan være fint i et halvt minut men ikke længere. Barbequesovs pensles på oversiden inden man vender. Der er tradition for, at den indeholder sukker, der selvfølgelig karameliserer ved varme.

Barbeque sauce

ketchup

vineddike eller æbleeddike

vand

sukker - rørsukker smager bedst, brunt sukker er OK

melasse - der er tradition for det, jeg ville springe det over
engelsk sauce

et drys chilli, et drys spidskommen, et drys paprika

et drys pulveriseret nellike, et drys gurkemeje

revet eller presset hvidløg

Der findes flere slags paprika. Hvis du har røget paprika, så brug meget lidt, da røgsmagen er meget gennemtrængende, og røgen er der jo i forvejen på grillen. Så er der sød paprika, der er den almindelige. Og så er der stærk paprika, som de bruger i Ungarn til gullash.

Da det er en sovs og ikke en dressing, så skal blandingen koge ved svageste varme i en halv time under konstant omrøring.

Forlad den ikke, for så brænder den på.

Du har selvfølgelig lavet nok til at gemme i køleskabet i ugevis.

Spareribs

Ribbenene er det, der er skåret fra ribbenstegen, så den ikke længere er en ... ribbensteg. Hvilket ikke er helt rigtigt, for det er spidserne af ribbenene eller brystkassen.

De skal ikke være alt for 'spare', der må gerne sidde noget kød på.

De kan grilles hvert ben for sig eller et par stykker sammen.

Nogle griller et helt slag på en gang, men så er det lidt sværere at komme helt ind til benet.

Men det ser selvfølgelig sejt og stenalderagtigt ud.

Selvom der ikke er meget kød på, er smagen meget kraftig. Det er, som om knoglekraft og fedkraft er kombineret. Der er selvfølgelig tradition for barbequesovs. Kineserne er meget glade for spareribs, og de vil ofte bruge hoisin sauce baseret på soya, ingefær, sukker og chilli.

Vi tænker normalt på svin, når vi tænker på spareribs. Men lammet har også ribben, der er gode at grille. Det kan ikke rigtigt gå galt og blive råt i midten, for i midten sidder jo ribbenet. En ko har også ribben, men det er selvfølgelig en mere seriøs ting. Især den udskæring, der hedder shortribs på engelsk er delikat og kan grilles. De er bare svære at få fat på, da danskerne ikke rigtig kender det. Enhver seriøs slagter kan bestille det hjem. Man griller 3-4 ribben ad gangen, og her er der altså kød på.

Grøntsager på grill

Det er svært at koge kartofler på en grill - i princippet.

Men husk, at en grill sådan set bare er et ildsted med en rist, så man kunne for så vidt godt stille en gryde i den ene side af grillen.

Majskolber er rigtig gode at grille. De skal grilles med bladene udenom, til de bliver brændte, og når man skræller dem af, er majsens saftig og perfekt.

Auberginer i passende skiver er fine. De må meget gerne saltes lidt af i forvejen og gerne marineres som kød. Det samme gælder for courgetter/squash.

Peberfrugt er gode. De må gerne blive lidt forbrændte i skallen, som man så piller fra, og det indre er lækkert.

Løg ikke alt for store. De bliver ikke gennemstegt, men det gør dem blot bedre. Behold skrællen på.

Tynde gulerødder hvis man er villig til at spise en gulerod, der er svitset i kanten og rå i midten. Og det er man!

Men igen: Grill-entusiaster har gjort deres grill til et fuldstændigt køkken. Det er derfor firmaet Weber har kunnet skabe en succes med deres serie af tilbehør til grill, der går helt ud i ekstremerne. NB! dette er ikke en reklame.

Grillkylling

Hvis vi er gamle nok, husker vi noget om, at grillbarerne kom til landet. Kineserne var de første. De udvandrede fra Kina, fordi de ikke var så vilde med Mao og kommunisterne, der massemyrdede 100 millioner af deres landsmænd under kulturrevolutionen. *En halv grillkylling, spise her eller med hjem - ska' ha' soya på rullen?* De var meget diskrete og undgik sidenhen al denne indvandrerpolemik pro-et-contra, netop fordi de havde lært af flyve under radaren for ikke at blive henrettet. Så her lærte vi at spise grillkylling.

Men vi har ikke en grillbargrill, så det er lidt svært. Med mindre, vi anskaffer os et rotationsspyd, på finere fransk et *rotisserie*. Det er et spyd på tværs af grillen med en lille motor, der sørger for ensartet stegning. I virkeligheden er der bare luksusudgaven af at sidde i en time eller længere og vende spyddet over ildstedet. Man kan helstege en gris, et lam og en hel ko på den måde over en grill, hvis man har tålmodighed.

Tricket med rotationsstegning er simpelt. Strålevarmen fra grillkullene når aldrig at give forbrænding, inden rotationen har fundet sted. Alle sider får punktvis strålevarme, hvilket de kan tåle. Alt, der er bestrålet med varme opbevarer varmen, indtil den forsvinder. Vi kender det fra at brænde fingrene. Varmen er der, indtil den ikke er der længere. Kød koger/steger videre et stykke tid efter varmepåvirkningen. Derfor steger også den side af det roterende spyd, der vender væk fra ilden men på en ikke-destruktiv måde. Det er derfor, at en steg, der er 'færdig' og er taget ud af ovnen, ikke er færdig endnu, for den steger videre, mens den hviler.

Kylling over grill har så meget fedt, at den ikke behøver at smøres, men man kan godt.

Adana kebab

Det er en klassisk centralasiatisk grillret – her i en tyrkisk variant.

Den hører egentlig hjemme i afsnittet om Retter fra Den Store Vide Verden, men det kan vi ikke vente på.

Det kræver 2-3 cm brede flade spyd (shish), der kan fås for ingen penge hos en indvandrer-isenkræmmer. Måske du har lyst til at sætte et træhåndtag på – ellers brug et par grillhandsker. Faktisk kan du bruge shish-spyd af træ. Hvis du gør, så læg dem i blød i vand først, så der ikke går ild i dem. Adana kebab er hakkekødsversionen af **shish kabab**.

Vi bruger hakket okse eller lammekød eller gerne en blanding af 60-40%. Det må ikke være for magert. Det ideelle er at købe skært kød og selv hakke det groft. Altså grovere end hakket kød til hakkebøf og burger, for det er saftigere. Hvis du har en kødhakker, kan den indstilles til groft. Ellers brug en stor kniv med rund kant og rul henover kødet. Faktisk kan du bruge et gammeldags hakkejern – du ved dem med to håndtag. En kødkse/hakker kan også bruges.

Bland kødet med hakkede røde og grønne chillipeber og persille.

Hvis du bruger tørrede chillier, så blød dem op i lidt kogende vand.

+ finthakket hvidløg

+ evt. tørrede chilliflager

+ salt

Du tager og former en klump kebab og stikker spyddet igennem.

Så masserer-trykker du nedad mod håndtaget, indtil der ligger et 5 mm lag kebab om shish'en.

Det skal være fladt og ikke rundt og følge formen på shish'en.

Dyp hænderne i koldt vandt, så det ikke klæber, mens du former.

Inden du griller, så kom det i køleskabet igen, så det ikke falder fra shish'en.

På panden lægger du spyddene på kanten – de må ikke røre ved panden.

Panden skal være så varm, at en dråbe vand siger tsscht! og fordamper med det samme.

Roter spyddet undervejs.

Tilbehør er rødløg i tynde skiver blandet med hakket persille.

Læg dem på et skærebræt og strø salt og og masser løgene, så de afgiver saft.

Bland dem med persillen og tilsæt pulveriseret sumach, hvis du kan finde det.

Den traditionelle måde at servere det på er foldet ind i lavash-brød.

Hvis du ikke kan finde det, så køb noget tortillabrød i stedet.

Når kebab er næsten færdig, lægges brødet henover og varmer lidt op.

Så lægges løgsalaten på brødet sammen med et eller to spyd kebab, og mens man griber om det hele, så trækker man kebab'en fra spyddet, så den lander ovenpå.

Så ruller man – og spiser det!

Det ville være helt fantastisk at servere sammen med noget hummus, der ikke er alt for stiv men som en tyk sovs. Løse ris ville også være standard + oliven, tzatiziki, en stærk syltet grøn paprika, noget grillet-moset aubergine i olie, noget grillet-moset rød peber i olie, nogle oliven – alle de småretter, man kan træffe i det middelhavs-tyrkiske køkken (meze).

SOVS

Sovs er 1000 ting, men det kan reduceres til fire metoder, resten er blot varianter. Madhistorikere siger også, at der kun findes fire historisk-kulturelle køkkener i verden: Det franske, det tyrkiske, det indiske og det kinesiske. Resten er lokale varianter.

Men historikerne har glemt ét køkken: det sydamerikanske. Det kunne selvfølgelig være, at det skyldes spaniernes udryddelse af det mest af befolkningen, hvor de kom frem. De højkulturer, der fandtes før, havde en umådelig rigdom af madvarer, hvoraf mange af dem blev bragt til Europa og videre. Mon ikke de så også kunne lave mad med dem?

Opbagt sovs

Bechamelsovsen er arketypen på den opbagte sovs.

Den er beskrevet flere steder i dette kompendium og er i bund og grund smeltet fedt som bundlag med mel, der røres sammen til det, der på fransk-kreolsk kaldes for en roux. På gammel dansk hedder det bare en melbolle. Så tilføjes væske lidt ad gangen under omrøring, indtil den har den rette tykkelse.

Hvis det er en hvid sovs med muskatnød, så hedder det bechamelsovs.

Hvis det er en hvid sovs med smeltet ost og æggeblommer, så hedder det en mornaysovs.

Hvis det er en hvid sovs med citron, æggeblommer og estragon, så hedder det en hollandaisesovs.

Hvis der er persille i, hedder det en persillesovs.

Hvis der er sennep i, hedder det en sennepsovs.

... jeg tror, du kan fortsætte herfra.

Den franske roux tager lang tid til at forberede, for melet skal langsomt karamelleres, så det bliver mørkt. Deraf den brune sovs. I det moderne køkken snyder vi gerne og bruger sovsekulør, der er en slags karamellerings-koncentrat på flaske.

Skysovs med bær eller vin

Skysovs er måske det bedste, der findes.

Det kommer direkte ud af retten, det smager som retten, det passer til retten.

Det indeholder altid fedt fra noget stegt, og det kan opbages som ovenfor.

Det kan også koges ind, hvorved det bliver meget intenst.

Der kan tilføjes vin eller hedvin, som forstærker smagen og giver væske.

Der kan tilføjes frugt, der giver syre, hvis en ret er fed, tyttebær gele f.eks forsvinder helt og efterlader bare sødmen.

Det er blevet så trendy at tale som stjernekokkene og gentage, at der skal være fem smage i mad, der skal afbalanceres: det søde, det salte, det bitre, det stærke og umamien. Så fik vi lært det fremmedord. Det burde bare hedde det fyldige. Reelt er det smagen af kød, men man bruger det jævnthen om grøntsager også. Man kunne være så flabet at mene, at veganerne bare efterligner det, de ikke vil spise, men det vil ikke være retfærdigt overfor f.eks en sydindisk curry uden kød, der kan være en total smagsbombe.

Smørsovs

Også kaldet smeltet smør.

En meget diskret sovs, der passer godt til fx fisk.

Det er vigtigt, at smøret aldrig koger/steger men kun opvarmes til lige under stegepunktet.

Til fisk kan der hældes lidt citronsaft i. Intet er bedre til en wienerschnitzel end smørsovs.

I Indien bruger de klaret smør, ghee, men ikke helt på samme måde.

Man laver klaret smør ved at varme den op til smeltet smør punkt i længere tid, hvorved smørret skiller i to lag, et tykt gult, der falder til bunds og et klart lag i toppen, der fjernes. Det er det lag af smørret, der får det til at fordærve og blive harsk. Klaret smør kan holde sig udenfor et køleskab i lang tid.

Curry - betyder sovs

I det indiske køkken opstår sovsen som en direkte følge af den måde, retten skrider frem på. Hvis man følger opskriften, ender man altid op med en ret, der ER sin egen sovs.

For hvad er formålet med sovs? Det er den perfekte balance mellem væske og tør substans i en madret.

Curry-metoden kendes ikke blot af inderne men i hele Østasien og i Afrika.

Europæerne kender den som gryderetten.

Se afsnittet om Den Store Vide Verden for en god curryret.

Pesto

Det er en sommeragtig kold sovs, en mellemting mellem dressing og sovs.

Pesto Genovese er en streng opskrift, der skal følges, hvis ikke pesto-politiet skal komme efter dig. Det kan vi ikke tage os af her.

Grundingrediensen er frisk grønt: basilikum eller persille - eller alle spiselige urter fra have og skov: brændenælde, unge mælkebøtteblade, skvalderkål, mynte, lancetformet vejbred, gråbynke, rød- og hvidkløver + 150 andre urter, der kunne skrives en anden bog om.

Det bør hakkes eller blendes meget fint.

Dernæst olie, ost og nødder.

Olien bør nok være olivenolie. Osten vil typisk være parmasan eller pecorino.

Der produceres også en Vesterhavsost i Danmark, der ligner.

Nødder kan være pinjekerner, hasselnødder eller valnødder.

Note!

Olivenolie er den sunde madolie sammen med ren palmeolie, sennepsolie og avocadoolie. De fleste andre såkaldte madolier er noget af en tilsnigelse, som vi først er begyndt at spise i forrige århundrede. Før den tid blev de kun brugt til at smøre maskiner med, og det er reelt, hvad de er egnet til. Så fik madindustrien imidlertid den halvsyge ide at lancere det som menneskeføde, så nu fylder vi os med såkaldt 'neutral' olie med en tvivlsom næringsværdi. Og nej, vi laver ikke friture med olivenolie. Vi bruger da fedt i stedet for, for det har man altid gjort.



Remoulade

Remoulade og mayonnaise er kolde sovse, som man kan lave kort tid i forvejen og gemme et stykke tid. I remoulade indgår mayonnaise.

Til remouladen skal bruges hakkede saltgurker, hakkede kapers, creme fraiche og hakkede purløg.

Der er de, der siger, at der også skal mayonnaise i.

Og det skal der nok, men når du nu er i gang, så lav den selv.

Der skal også bruges et par spiseskefulde fint hakket Piccalilly, den særlige engelske chutney.

Det blandes sammen med lidt karrypulver, gurkemejepulver og salt og peber.

Stil det en time i køleskabet før servering.

Mayonnaise

Hver gang jeg trykker en klat mayo ud fra en tube, så tænker jeg på, hvor meget den smager af industri og tilsætningsstoffer og er lige i færd med at blive dårlig. Du kan selvfølgelig købe franske mayonnaiser på små glas, der smager af mere, men hvor svært kan det være at lave den selv?

Du starter med nogle æggeblommer, 3-4 stykker måske.

Så blander du dem med lidt krydret salt, lidt sennepulver, et skvæt æbleeddike, en spsk dijonsennep.

Til sidst lidt peber og revet citronskal. 'Lidt' af det hele betyder, at det ikke er en gang mørtel, du blander som udgangspunkt. Tykningen kommer efterfølgende.

Det er grundblandingen, og den skal piskes, til der kommer små luftbobler i.

Herefter er hele hemmeligheden, der ikke er spor hemmelig, at piske olie i.

Mormødre og kokke har pisket deres arme fordærvet i mayo, men da stavblenderen er opfundet, hvorfor ikke bruge et højt glas, der lige passer til den?

Det skal ske i en tynd stråle med pauser. Hvis du kommer for meget i, så skiller mayoen.

De fleste foretrækker en neutral olie, fx vindrukerneolie. Allerede rapsolie giver en meget fed mayo. Læs noten på forrige side om madolier.

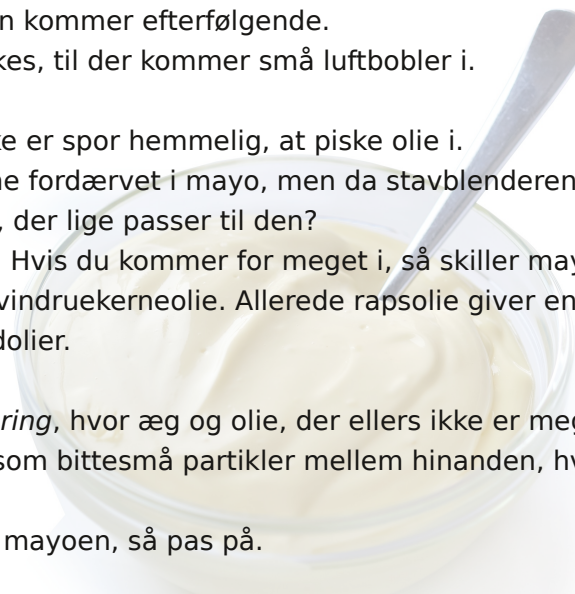
Piskningen/blendningen laver en *emulgering*, hvor æg og olie, der ellers ikke er meget for at blande, emulgeres, så de til sidst ligger som bittesmå partikler mellem hinanden, hvorefter de ikke kan skille længere.

Jo mere olie, du bruger, jo tykkere bliver mayoen, så pas på.

Variation: tilsæt fint revet eller presset hvidløg, og du får en ayoli.

Du kan bruge hvidlødspulver og komme det i fra starten.

Der er mange variationer, men de handler mest om et enkelt krydderi, der tilsættes som fx hvidløg. Eller hvad med citronmayo?



Salsa

Mon ikke det er den cubanske dans / musikstil, der er opkaldt efter salsa-sovsen og ikke omvendt? Salsa er obligatorisk i det mexicanske køkken, og vi må formode, at der i de folkelige traditioner stadig findes noget af den gamle, fine madkultur, de havde i storrigerne før Columbus, conquistadorerne og alle deres sygdomme, som Maya- Inka- og andre kulturer intet immunforsvar havde overfor, og som udryddede dem. Men ikke alle blev udryddet, og der findes stadig efterkommere af mayaer i f.eks Mexico og Guatemala og Mellemamerika i dag.

I salsaen er der også de gamle kulturplanter fra Sydamerika, tomaten, chillien. Vi bruger som regel halapeño. Den kan være mere eller mindre stærk, men vi kan altid tilføje nogle af de små røde cayenne-sataner, hvis vi kan lide det. Fidusen er ikke at bruge pulver, for en salsa er en grov, halvtyk, kold sovs.

I tomaternes hjemland bruger de ikke dåsetomater, selvom der ikke er noget galt med dem, hvis de er af god kvalitet.

3 store tomater kommes hele i kogende vand sammen med en hel halapeño.

Mexicanerne bruger dernæst en såkaldt comal, en flad støbejernspande, som de også laver tortillas med.

3 friske store tomater lægges på en tør pande og svitses sammen med endnu en stor halapeño og nogle hvidløgsfed. Den kogte og den stegte smag skal blandes. De bliver brændte i skindet, så vend dem hele tiden. Den brændte smag er en del af det hele, men pas på med hvidløgene, for de brænder meget hurtigt.

Dernæst bruger mexicanerne et andet traditionelt redskab, en molcajete. Det er bare et navn for en stor stenmorter. Morter-stødt mad smager simpelthen bedre end blendet eller hakket mad. Det må skyldes, at smagsstofferne bliver banket-preset ud og ikke bare skåret i småstykker. Der er ikke noget i vejen med køkkenmaskiner, men lige her er det en dårlig løsning. Når vi skal lave en traditionel mormorret fra et særligt sted, så skal vi høre efter, når mormor taler. Og mormor siger morter!

Start med at mase hvidløgene. Dernest chillierne. Dernæst tomaterne en ad gangen.

Efter morteringen blandes finthakkede rå løg og evt. noget persille i.

Smag til med salt.

NB! Dette er den helt traditionelle mormorversion. Skulle du vælge at bruge en blender, så bliver smagen stadig fantastisk. Fjern i så fald skindet fra tomaterne, da det ellers bliver til lange strenge.

Vindruesovs, appelsinsovs

Vindruer er ikke så almindelige i mad. Der er selvfølgelig waldorfsalat, men ellers ...

Men en vindruesovs er et meget godt eksempel på en skysovs med et pift.

Du står med noget småfed sovs, der trænger til noget modspil. Det kunne være en and, og så har du lige netop glemt den dér waldorfsalat, og alt det flødeskum oveni den fede and er alligevel for meget. Så tager du i stedet nogle halverede vindruer og tilføjer dem. De skal ikke koge ud men bevare deres friskhed.

Det er af samme årsag, at franskmændene har opfundet and med appelsinsovs, for nu er det tyk appelsin-juice, der tilføjes. Fed mad kræver noget sødt og syrligt.

A la puttanesca

Dette er en variation af den italienske tomatsovs beregnet på pasta.

En putta er simpelthen en luder.

Én forklaring går på, at restauratørerne i Napoli opfandt en hurtigret, hvor damerne efter officiel lukketid for restauranten kunne få noget mad, inden de gik hjem. Derfor er opskriften lynhurtig.

En alternativ forklaring går på, at det ikke var luderne, men deres mandlige kunder, der havde brug for et pift, før ... du ved.

Hovedingredienserne er:

spaghetti-pasta - f.eks 300 g.

saltede kapers

flåede tomater

hvidløg

ansjoser i olie

bredbladet persille

oliven - udstenede calamata-oliven

kapers

salt



Vask kapers

Olivenolie på panden

Tilføj ansjoser (2 pr. person)

NB! ansjoser er ret heftigt og frastøder mange. Men hvis man smelter dem i olie på en pande, så forsvinder de, og tilbage er smagen af kraft.

presset eller revet hvidløg

kapers

oliven smadret i hånden

tomater med en lille smule salt og meget knust peber

persille

chilliflager

Når denne fantastiske sovs er klar, så doceres den til en pastaret, og de næsten færdigkogte spaghetti smides ned - og du har *pasta a la puttanesca*.

Chimichurri

Dette er en argentinsk grøn salsa i modsætning til den tomatbaserede røde salsa.

Bredbladet persille

Oregano

Chilliflager eller frisk chilli

Æble-eddike

Olivenolie

Presset eller revet hvidløg

salt + sort peber

Bland og gem i et glas i køleren i 10 dage.

Note!

Vi kan diskutere fra nu af og til dommedag, om det skal hedde en sovs, en dressing, en dip eller en relish. Eller en chutney eller alt muligt etnologisk. Hvad er i øvrigt forskellen på en suppe og en sovs og en gryderet eller en curry? Det er semantik, som det hedder på akademisk. Det er en gråzone og gradbøjning mellem forskellige tilstande, ligesom vand kan være flydende, fordampet, fortættet eller stivfrossent.

Mad skal bare ikke være tørt, for så glider det ikke ned. Det skal provokere den primære fordøjelse, der er vores mundvand og det spyt og de enzymer, der forbereder den sekundære fordøjelse i mavesækken og den tertiære fordøjelse i tamsystemet.

Det er derfor, vores mormødre og -fædre - glem ikke fædrene! - sagde til os, at vi ikke skulle sluge maden. Tyg den 32 gange inden du synker, sønneke / tøs! Der var faktisk et stykke visdom bag det.

Så forstår vi også, hvor mormor sagde til ungerne: Lad være med at sidde og skyl det ned med mælk. For så tyggede de jo ikke maden.

Det samme gælder i øvrigt for måde at drikke vand på. Når vi er tørstige, kaster vi os over vandet, glog-glog-glog og iskoldt vand ryger ned i mavesækken. Udover at det iskolde er tåbeligt i sommervarmen, for så skal kroppen bare bruge energi på at opvarme det, og det kræver energi, der producerer varme, hvilket er totalt selvmodsigende, så er det en dårlig måde at drikke vand på. Drik vand i små slurke, du holder i munden i nogle sekunder. Din mave vil sige pænt tak til dig for det. Og husk: alt godt starter i maven.

Lad være med at gå, cykle, løbe, når du drikker vand. Med mindre du prøver at vinde Tour de France, for så er du i en ekstrem overlevelsestilstand, hvor alternativet er dehydrering. Vidste du i øvrigt, at mange top-atleter har problemer med deres immunforsvar? De er simpelthen sarte og skal passe mere på end os andre for ikke at blive syge. De skyldes, at det aldrig har været naturens mening, at mennesket skal leve så ekstremt. Toptrænet soldat, javel, men selv en soldat befinder sig sjældent i direkte kampsituationer hele tiden. De bliver i øvrigt også syge, for de vender hjem fra Afghanistan med PTSD, og sundhedsvæsenet har svært ved at kurere en neurologisk-traumatiseret tilstand, så de udskriver bare noget medicin, som gør dem afhængige resten af deres usle liv.

Altlet-syndromet skyldes, at de er nødt til at producere så meget adrenalin hele tiden, for de skal jo overgå sig selv og vinde konkurrencen. Når kroppen producerer adrenalin, er det for at give den et boost i en nødsituation. I nødsituationer er det liv og død - tænker kroppen og nervesystemet, og så lukker den ned for immunforsvaret og alokerer alle ressourcer til at overleve. Alle mand på dæk! der er ikke brug for at pleje sin sundhed, når der er en løve i røven på en, for hvad skal kroppen med sundhed, hvis den alligevel ender som løvens middagsmad?

Som mormor plejede at starte visse sætninger med:

Naturen er så viseligt indrettet, at ...

Shatta

Vi går ud fra, at du kan lide stærk chilli. Hvis ikke så hurtigt videre.

Kineserne har chilli-olie. Inderne indbygger det i deres curries. Mexicanerne har salsa. I Mellemøsten er der forskellige variationer af chillisovs, og en af dem er shatta.

Den chilli-dip, der serveres på de fleste shawarma-barer er fake. De tager nogle chilliflager eller noget pulver og rører det op med ketchup, tomatpure og salt + lidt andet kreativt. Det smager af ... forkert ketchup. Det passer meget godt til deres fake-shawarmakød, som de har købt hos en grossist, der kører et klamt industriprodukt op i lastbiler nede fra Tyskland, og som smager af noget, både de og vi burde skamme sig over. Rigtig shawarma fås kun ganske få steder. I København skal man f.eks ind til Shawarma House i starten af Strøget tæt ved Rådhuspladsen for at finde rigtig shawarma. Biksen er startet af en libanesisk familie som den første af sin slags i landet, og de er ikke gået på kompromis sidenhen. Deres chilli er en variation af shatta.

Ingredienser:

citronsaft

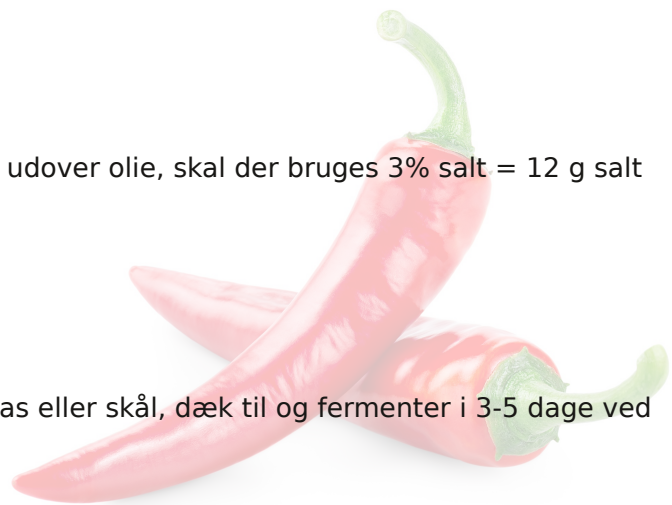
havsalt - hvis der bruges 400 g ingredienser udover olie, skal der bruges 3% salt = 12 g salt

1 teske vineddike

stærke røde chillipeber skåret i små ringe

1/2 dl olivenolie

Bland og blend alt undtagen olie og chillies



Bland chillierne med saltet i et steriliseret glas eller skål, dæk til og fermenter i 3-5 dage ved rumtemperatur

Blend sammen

Tilsæt eddike og citronsaft

Overfør til et lille glas og hæld olie over til det lige dækker

Der findes tilsætningsvarianter som f.eks hvidløg, spidskommen, persille.

Den marokkanske harissa er en sådan variant af shatta.

Hvis man er forsigtig med at forurene det, og sørger for, at der altid er olie, der dækker, kan det holde i op til et halvt år.

Note - chilliens vej!

Da Columbus kom til Caribien, gik de i land og signalerede med gebærder til de lokale, at de gerne ville bytte sig til nogle små, sorte korn, som de kaldte peber. Det fik de nogle sækkefulde af med hjem, men de viste sig at være allehånde. Næste gang de kom forbi, signalerede de, at de ville have noget, der var stærkt i munden. Så kom de lokale med nogle små røde sataner, som de fik med hjem. Men hverken portugiserne eller spanierne kunne fordrage stadset, så de smed det ombord på skibe ned langs Afrikas kyst. De lokale her kunne til gengæld li' dem. Så tog de dem videre rundt om Afrika og til Indien, og de lokale her elskede det.

Flere hundrede år senere stak en engelsk officer fingrene ned i en gryde og spurgte kokken: Min gode mand, hvad kaldes dette? Inderen svarede: Curry, memsahib. Nåeh, tænkte den dumme englænder, curry er et stærkt krydderi, det kan vi lave chutney og engelsk sovs på. Curry betyder sovs, det stærke hedder chilli, og det indgår i en blanding af krydderier, der hedder en massala.

SALAT

Det er svært at hævde, at der findes en opskrift på salat.

Det er ikke andet en alle grøntsager, der kan spises rå serveret med en dressing evt. kombineret med ikke-grøntsager, der er tilberedt.

Husk at skylle grøntsagerne godt især for sand og jord, men lad være med at brokke dig over, hvis der er en kålorm, der kravler rundt på et salatblad – den er yderst kræsen og kan kun li' helt friske blade. Den er din kvalitetskontrol, og du behøver jo ikke at spise den.

Grøn salat med vinaigrette

Din grønne salat kan være alle former for salat, kål, gulerødder, løg, m.m.

Men her er en vinaigrette:

Du blander olie som en konge og eddike som en gnier i en lille skål

+ en spsk dijon-sennep

+ en 1/2 tsk vand – vandet får olie og eddike til at emulgere (blende)

+ lidt salt og peber

+ fri fantasi af krydderurter, hvis du har lyst, det behøves ikke

Pisk med et ris til det skummer med små bobler af olie-eddike.

Hæld den over salaten 10 minutter før servering og vend med to grydeskeer.

Cæsarsalat

Dette er en stand-alone madsalat opkaldt efter en restauratør i Tijuana, Mexico.

Dressingen er afgørende:

Stød 2-3 fed hvidløg i en morter – eller i en blender

+ 4-5 ansjosfiletter

+ 3 æggeblommer

+ revet parmasanost – det skal blive ligesom mayonaise

+ lidt engelsk Worcestersauce (udtales wustersauce)

fortynd med lidt mælk

smag til med lime- eller citronsaft

+ sort peber

Steg brødcroutoner – det er tern af hvidt brød, der er blevet tørt og kedeligt, men som nu forynges ved at blive stegt i olie dryppet af på køkkenrulle.

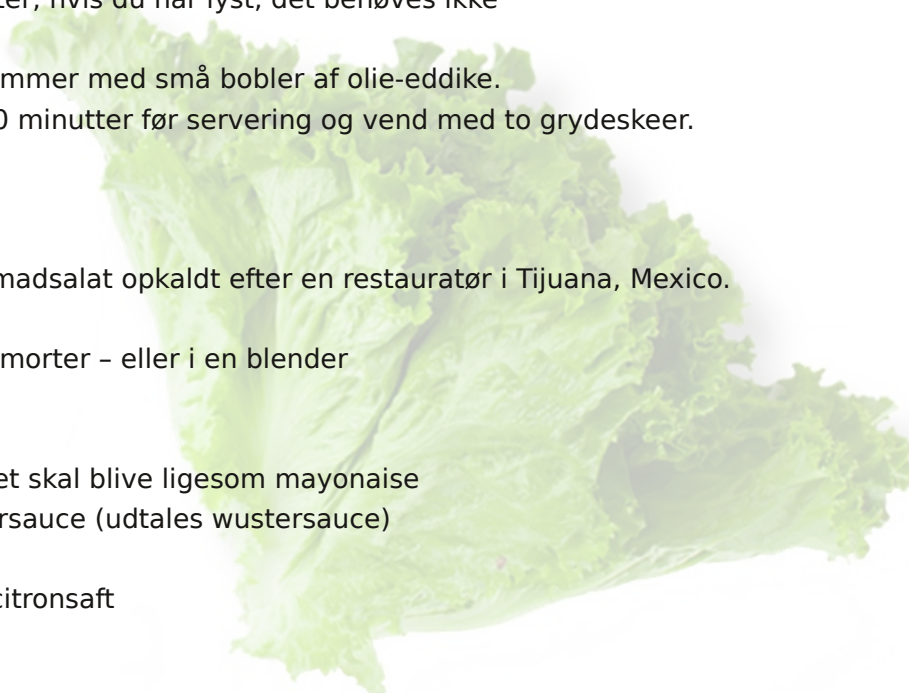
Steg kyllingebryster banket ud mellem bagepapir eller plastik + salt & peber

Skyl romaine-salat og tør eller slyng den.

Skær det stegte kyllingebryst ud i tynde strimler.

Anret:

Salat i dressing + salat uden dressing + croutoner + parmasanost i strimler + brug en kartoffelskræller en ostehøvl eller et mandolinjern - og pas på fingrene. Måske du er en haj med en skarp kniv.



Coleslaw

Skær hvidkål eller spidskål ud i tynde strimler.
Snit gulerødder på siden af et rivejern.

Marinade:

æbleeddike, dijonsennep, salt, peber og spidskommen.

Hæld over kål og gulerødder og bland.

Lad hvile i en time i køleskabet.

Bland med creme fraiche og lidt sukker.

Waldorfsalat

Opfundet af en køkkenchef på Hotel Waldorf i New York i 1896.

Wal- har altså ikke noget med walnuts at gøre, og i øvrigt var der ikke valnødder i, før retten blev trykt i en kogebog i 1923.

Bland mayonnaise med:

citronsaft

salt

flødeskum

fint snittet bladselleri

kvarte vindruer

fint snittet æble

hakkede valnødder



Pynt med blade fra bladsellerien.

Tabouleh

Dette er en salat fra Libanon, hvor hovedparten er persille.

Hak en stor portion bredbladet persille fint

+ bulgur (grovknækket durumhvede), der har suget vand i fem minutter

+ finthakket forårsløg eller slank porre - brug kun den grønne del

+ lidt mynteblade

+ finthakket løg (hvidt)

+ en hel del tomater hvor det meste af de våde kerner er taget ud

+ saften fra en halv stor citron

+ granatæblesaft- tilsammen en sur-sød dressing

+ olivenolie

+ salt og peber

Mix og lad hvile i 15 minutter før servering.

Rør lige før servering.

Note!

Pastalat, hvad er det for noget?

Noget med at genbruge nogle pastaskruer eller -penne fra dagen i forvejen og blande med noget salat for at salaten skal være mere mættende.

Ethvert supermarkedet eller SevenEleven har et køleskab med misforsteret.

Det smager som regel som at række tungen ud af vinduet.

Det kan så også fortælles, at italienerne ligner ét stort spørgsmålstegn, hvis man siger pasta og salat i samme vending. Det eksisterer simpelthen ikke. Kold pasta er ikke mad ifølge mormor fra Italien.

Jamen, hvad gør mormor så med pastarester fra dagen i forvejen?

De findes heller ikke, for pasta laves som bekendt - se afsnittet om stivelse - færdig i pastasovsen, og hvis der er noget tilovers, så varmes den op.

Men hey! Den findes heller ikke, for italienerne spiser op, fordi de for 100-200 år siden var så fattige, at der kun blev lavet det mad, der blev spist.

Det skulle vi måske overveje at kopiere. Altså ikke fattigdom men nul-madspild.

CAFE-FUSIONSMAD

Her er endnu et misforster. I 90'erne opstod der en cafékultur, der prøvede at behage alle ved at sætte sig mellem samtlige stole i den tro, at de sad PÅ stolene. Det gjorde de ikke. Madretterne blev et miskmask af alle tænkelige typer misforstået etno-mad.

Der er fine traditioner alle steder i verden for servering på caféer, værtshuse, pubs, m.m. Det fine består i, at de respekterer traditionene for allmost-fast-food. I Spanien er der en tapaskultur på bodagas. I England kan man få et hæderligt pub meal. På danske folkelige værtshuse kunne man få tre håndmadder, og ude på landevejene havde man kroer, på engelsk inns, på tysk Gasthäuser, på italiensk trattorias. Franskmændene har en bistro-kultur. Der findes gadekøkkener fra Palermo til Pyong Gyang. Disse kulturer har rod i gamle traditioner for, at rejsende skulle have mulighed for at få noget mad. Det var solidt, det var simpelt, det var no-nonsense.

Fusionsmaden i designercaféerne er FAKE. Den er hverken-eller og både-og på én gang. Den er lidt af ditten og lidt af datten og jævnt hen noget slatten. Den strør om sig med etniske navne for madretter, der findes et sted i Udkantsverden, men udkantsmormor ville aldrig genkende det. Fusionsmaden er uautentisk.

Man kan sagtens fusionere køkkener og madtraditioner. Det er sket i årtusinder med stort held og dygtighed. Det er helt autentisk, det er respektfuldt. Café-fusionskøkkenet er respektløst samtidigt med, at det er talentløst. Det er indbildsk i sin tro på, at man bare kan lancere noget med et spansk-italiensk-thailandsk navn, smide det på samme tallerken og slippe helskindet afsted med det. Den eneste grund til, at folk hopper på den, er at der er så meget bad-taste-amerikanisering, at folk er villige til at smide alt muligt på samme tallerken og ukritisk hælde det indenbords.

Det fører os videre til næste afsnit, der handler om det helt autentiske danske køkken, der findes både i en hjemmeversion, en cafeteria-version og i en restaurant-version.

SMØRREBRØD

Enhver kan lave smørrebrød som en jomfru.

Det sværeste er at få samlet alle ingredienserne, hvis den skal stå på smørrebrød som henne hos jomfruen. Men det har aldrig været meningen for menigmand at køre en assorteret smørrebrødsforretning, for smørrebrødet er genbrug af rester og ikke nødvendigvis festkunst.

Det geniale ved smørrebrødet er, at man ikke kan stege videre på en steg, uden at den bliver kedelig. I stedet garnerer man den kolde middagsret fra i går eller forleden med alt muligt, der får den til at smage godt som kold. Danskerne er eksperter i den kunst, og det burde være den danske nationalret, for det er vores eneste helt originale tilføjelse til verdenskokkenet.

Smørrebrød er uløseligt forbundet med rugbrød. Vi tænker på rugbrød som dansk, og det er det helt bestemt. Men det er også en tysk tradition at bage mørkt brød af rug. Vi taler om rigtigt rugbrød af surdej og ikke det industrielle misfoster på gær.

Sildemad

Rugbrød, fedt, en kryddersild, karrysalat, løgringe, en kogt kartoffel, et hårdkogt æg, kapers

Karrysalat:

mayonaise, karry, finthakket æble, hakket æg, salt, peber
lav den dagen i forvejen, så den har trukket.

Hjemmelavede sild:

køb hele sild fra tønden hos fiskehandleren, træk filetterne fri med fingrene. Start oppe ved rygsøjlen og kør ned langs benene, til filetten slipper, hele rygraden kan trækkes væk i ét stykke. De sælges som 'gammeldags modnede sild', hvilket betyder, at modningen er sket via saltning og ikke ved, at man har vold-modnet silden med noget eddike.

Afvand dem i 12 timer med skift af vand undervejs. Sænk dem ned i en lage, af eddike, vand, sukker, sorte peber, laurbærblade, rå løg i ringe eller tern, et stykke kanelstang, allehånde, nelliker – eller nogle af delene eller noget helt andet efter din fantasi, ingefær, chilli, dild, ...

Note!

Danskerne synes at foretrække store norske eller islandske sild.

Det giver ingen mening af to årsager.

For det første er silden ikke en truet fiskeart i de danske farvande længere.

For det andet er der mere god smag i de mindre sild fanget i danske farvande.

Det er det, der hedder *det mad-industrielle-forbruger-kompleks*.

Indstrien serverer noget for folk ud fra rentabilitet.

Forbrugerne vænner sig til, at sådan skal det nok smage - f.eks. pumpet med sukker.

Forbrugerne forlanger dernæst af industrien, at de skal levere den tilvænte vare, og da den tilvænte vare i mellemtiden er blevet den billigste ud fra industriens business case, så forlanger forbrugerne nu den billigste vare.

Resultat: dårlig vare og dårlig smag.

Stegte sild i lage

Det er kernen af genbrugstanken bag smørrebrødet. Hvis der ikke blev serveret stegt sild dagen forinden, så var der jo ikke stegt sild i lage efterfølgende.

De panerede stegte sild belægges med let stegte løgringe og overhældes med en lage af eddike og sukker. De kan serveres med det samme men har bedst af at trække et par timer i køleskabet. De kan holde sig en uges tid.

Dyrlægens natmad

Rugbrød, smør, leverpostej, saltkød, champignonsky, løgskiver, karse i toppen
- opkaldt efter en dyrlæge, der tilså cirkusheste og de kongelige stalde, og som var stamkunde i Oskar Davidsens smørrebrødsrestaurant - Ida Davidsen er hans oldebarn.

Leverpostej med champignon

Rugbrød, smør, leverpostej, champignons der er svitset ind på panden, stegte baconskiver, syltede rødbeder

Leverpostej: hakket lever (300 g), hakket spæk (300 g), hakket løg, opbugning (mel, fløde), salt, peber, benfri sild (ansjoser), nelliker, allehånde - bag i små forme i vandbad i en større form i 1 time ved 150°.

Æg og rejer

Ristet franskbrød, smør, rejer, mayonaise, citronskive, karse

Skinke, røræg, italiensk salat

Rugbrød, smør, kogt-røget skinke, italiensk salat - eller røræg med purløg

Røræg? Det er scrambled' e æg, hvor æggemassen har fået en sjat fløde.

Italiensk salat: Små kogte gulerodstern og grønerter rørt samme med mayonnaise og sennep.

Flæskesteg med rødkål

Rugbrød, smør, flæskesteg, rødkål, syltede agurker, karse, en skive appelsin

Roastbeef

Rugbrød, smør, salatblad, roastbeef, remoulade, syltet agurk, revet peberrod, ristede løg.
Nogle foretrækker den engelske Piccalilly-relish i stedet for remoulade.

Fiskefilet

Fiskefilet - som regel rødspætte - paneres (æg + rasp) og steges
rugbrød, smør, fiskefilet, remoulade, karse, citron - evt. rejer, karse

En genbrugt rødspættefilet fra dagen i forvejen er OK.

Her må vi bare sige, at en nystegt ditto smager dobbelt så godt.



Rullepølse

Rugbrød, smør, rullepølse, champignonsky, karse

Rullepølse: Et slag bestilles hos slagteren (brystparti uden ribben).

Hvis det er for tykt, laves en 'butterfly' = man skærer sidelæns fra midten til et stykke før kanten og folder stykket ud til dobbelt størrelse.

Det rulles med en kraftig blanding af krydderier: salt, peber, timian, allehånde, nelliker, persille, hvidløg – hvad du synes og brug mere end du tror.

Strø det på indersiden af slaget og rul forholdsvis stramt.

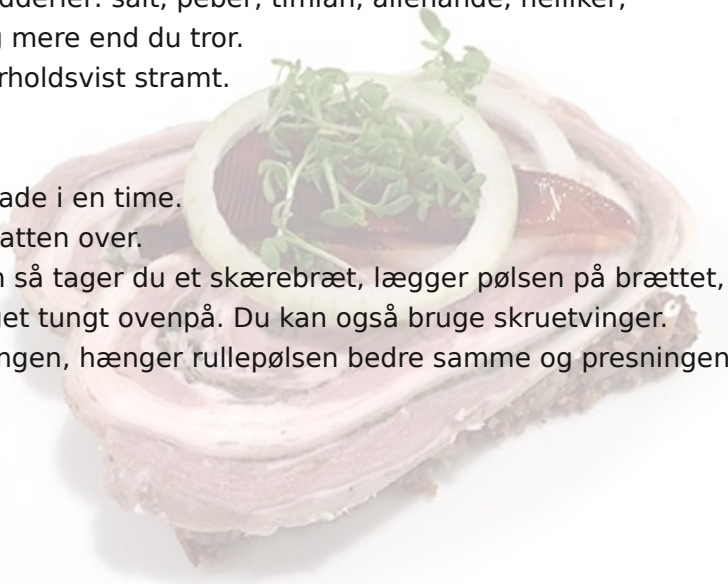
Bind med sejlgarn.

Kog pølsen i saltet vand med laurbærblade i en time.

Læg den evt. over i en presser og pres natten over.

OK, du har ikke en rullepølsepresse, men så tager du et skærebræt, lægger pølsen på brættet, tager endnu et skærebræt og lægger noget tungt ovenpå. Du kan også bruge skruetvinger.

Hvis du bruger gelatine = husblas i rulningen, hænger rullepølsen bedre samme og presningen er måske unødvendig.



Medister med rødkål

Du har en medister fra i går.

Hvis du steger den igen, bliver den tør.

I stedet skær den igennem på langs, læg den på et stykke smurt rugbrød med et salatblad og belæg med rødkål (også fra i går), evt. en skive saltagurk.

Der er ikke rigtig brug for mere.

Brug måske sennep i stedet for smør på rugbrødet.

Æbleflæsk

Steg flæsket = det røgede bacon, enten i tern eller strimler.

Tag det op og efterlad fedtet.

Steg tern af æbler i fedtet på panden til en kompot.

Server på rugbrød med kompot i bunden og flæsk toppen.

Hønsesalat

Du har stegt kylling dagen i forvejen, og du kan ikke varme den op, uden at den bliver knastør. Hvad gør du?

Du steger noget finthakket knoldselleri på panden eller i en gryde.

Du plukker kyllingekødet efter at have fjernet skindet.

Skær skindet i tynde strimler og steg i olie i gryden/panden.

De skal blive til kyllinge-fedtegrever.

Bland grov sennep, mayonnaise, creme fraiche, honning, salt, peber, citronsaft.

Bland det hele – kylling, creme, selleri.

Hvis det er i den korte asparges-sæson, så brug dem i stedet for selleri.

Server med lidt hakkede æbler, noget forårsløg og det ristede kyllingeskind på toppen.

Stuede svampe på ristet brød

Hvad siger du? Har du opdaget, at der gror mark-champignon'er nede i baghaven?

Er der et sted ovre i fyrreskoven, hvor der gror rørhatte?

Er der også blækhatte på græsplænen.

Har du fundet østershatte på træstubbene i skoven?

Når det er udenfor sæson, er der også svampe i supermarkedet.

Så tager du og hakker dem i små stykker og kører over på en varm, tør pande.

Når vandet er fordampet, kan du tilføje smør eller olivenolie.

Du strør timian og sort peber på og hælder en sjat fløde henover.

Svampene suger væsken og fløden, og i løbet af 6-7 minutter har du en lækker stuvning.

Måske du vil tilføje en smule sort soya.

Over på et stykke ristet brød og du har et helt måltid.

Kørvel eller brøndkarse i toppen ville være fantastisk – ellers bare persille.



Sylte

Sylte skiller vandene. Det viser sig dog, at det ikke er smagen men gelatinen, som nogle siger, de ikke kan li'. Hvad er problemet? For gelatine er det, der opstår, når udkogt benmarv bliver kold. Den indeholder essentielle næringsstoffer, som vi ikke kan undvære. God sylte smager himmelsk og er en ældgammel, i hvert fald en middelalderlig opskrift og sandsynligvis en endnu ældre opskrift af typen postejer bagt i ovn i en form.

Køb en svineskank, der er knæet på for- eller bagbenet. Det er en billig udskæring.

Hav løg, nelliker, peberkorn, lauerbærblade og salt klar.

Lav en pose i en bomuldshandske eller et stykke gazebind og kom nelliker, peber og lauerbærblade i.

Kom posen sammen med skank, løg og noget salt i kogevand og kog i et par timer.

Tag så skanken op og træk skindet af og kom over i en skål. Vi har ikke brug for skindet længere, da det sammen med benet har afgivet gelatine.

Pluk kødet fra benene, mens det er halvvarmt og få det i små stykker – brug fingrene.

Smag på suppen – hvad smager den af?

Supplér med evt. salt, mere peber, allehånde, muskatnød.

Brug også det udkogte løg som hakkes.

Når det hele er findelt i små strimler og blandet, så lægges det i bunden af en lille form, gerne keramik. Hvis den er aflang, så er det nemmere at skære i skiver til sidst.

Så hældes der suppe på, til det når lige til kanten af kødstrimlerne.

Det stilles i køleskabet natten over, hvorefter det vendes med bunden i vejret.

Vær's go – sylte der serveres med rugbrød, rødbeder og sennep.

Stjernes kud

En dampet + en stegt (evt. friteret) rødspættefilet

serveret på et stykke smørristet franskbrød belagt med:

salatblade, rejer, asparges, mayonaisedressing, lakse- eller stenbiderrogn, dild + en citronskive

Torskerogn, frisk

Vi taler ikke om at skrælle en dåse her, selvom det selvfølgelig er en (nød)løsning.

Forbered en lage af:

sukker

salt

peberkorn

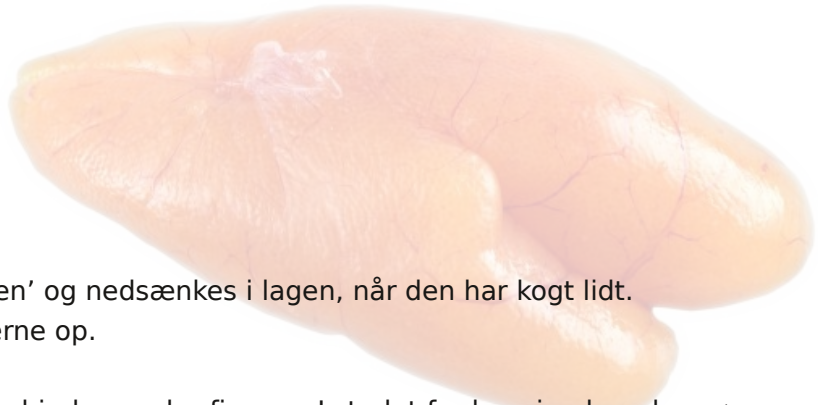
eddike

vand

lauerbærblade

Rognes skæres i enkelte 'bukseben' og nedsænkes i lagen, når den har kogt lidt.

Efter ca. 25 minutter tages bukserne op.



Den kan spises, som den er minus hinderne, der fjernes. I stedet for kogning kan den røges.

Den kan også med fordel skæres i cm-tykke skiver og steges videre ved svag varme i smør/olie i et par minutter på hver side, til det tager farve.

Serveres på rugbrød med smør, remoulade og en citronskive.

Russisk salat

Kogte hakkede rødbeder, æblestykker af samme størrelse, yoghurt, citronsaft, salt-peber

Sildesalat

Fint hakket marineret sild, hakkede æg, rødløg, agurker, kogte rødbeder vendt i yougurt

Røget ål, makrel, sild

De rygeegnede fisk er de fede fisk.

Stenbideren bør regnes med, men resultater er en anelse blævet.

Dens rogn er til gengæld fantastisk (se opskrift).

Sardinen og ansjosen ligeså, men dem plejer vi ikke at ryge her til lands, for det er middelhavs fisk. De er til gengæld gode til henh. at grille eller bruge som tilsætning.

En røget ål serveres på rugbrød med en skive røræg og et drys purløg.

En røget makrel med et hårdkogt æg og et drys springløg.

Den røgede sild er det, som englænderne kalder for en kippers - næsten - pebersild/pebermakrel

Note!

Silden var et af folkets hovednæringsmidler i middelalderen.

Der var så mange sild i Østersøen, at når de trak op gennem Øresund en gang om året, kunne man stå med kurve og skovle dem indenbords.

Saltede sild på tøndes var en givtig og højt efterspurgt handelsvare og kunne fylde hele skibe op.

Silden er muligvis den sundeste fisk, vi har i dag. Den ligger lavt i fødekæden og er derfor den mindst forurenede. Dens fedme er fuld af de sunde fedtstoffer. Til gengæld har forurening i Østersøen nærmest fjernet silden. Bornholm, der før var berømt for deres sild, er nu nødt til at importere sild fanget i Nordsøen.

BAGERI

Bagværk er et helt kapitel for sig.

Her er blot i al beskedenhed et udvalg af nemme klassikere

Ikke-æltet hvedebrød

Dette hvedebrød er en langtidshævning, så derfor skal der ikke bruges ret meget gær: 5 g gær eller 1/2 tsk tørgær, der opløses i 400 g lunkent vand

- + 450 g mel
- + 1.5 tsk salt
- + 1 spsk honning

Rør i et minut til melet er opsuget af vandet

Dæk til med plastfolie og et viskestykke og lad stå et lunt sted i 6 timer eller natten over et køligt sted.

Strø mel på et bræt, hæld den halvflydende dej over og fold den indover sig selv nogle gange.

Hæld dejen ned i en jerngryde, der har stået i en 250° varm ovn et stykke tid.

Gryden skal ikke smøres, men en god ide er at bruge bagepapir i bunden.

Læg låget - der også skal være varmt - på og bag i 30 minutter.

Fjern låget og bag færdigt evt. ved 200°.

Det tager 5-10 minutter men hold øje.

Træk brødet op med bagepapiret og stil på en rist.

Jeg ved det, det er svært at vente men giv det en halv time.

Den første skive med en klat smør ... ubeskriveligt!

Rugbrød på surdej

Vi kommer ikke udenom surdejen. Det er muligt at dyrke den selv fra bunden, men spring besværet over ved at gå til en rigtig surdejsbager og køb en klat eller bare få en portion hos nogen, der selv bager på den måde. Vi taler om en klat på ca. 300 g. Den holder sig i køleskabet under tæt låg i op til tre uger, så du skal bage jævnligt. Men er det ikke det, man gør, når man først kommer i gang?

Vi skal bruge:

2 bageforme - eller én stor, men så kan der være for stor afstand ind til kernen

Et dejfad

Fordej

8 dl vand - ned i fadet

300 g surdej fra sidste gang, du bagte

17-20 g salt

300 g skårne rugkerne - eller andet groft

275 g hvedemel

175 g rugmel



Stil i køligt med et klæde over i 24 timer. På en varm sommerdag er 12 timer måske nok. Da du skal bruge 4 timer til efterhævning næste dag + minimum en time til afkøling, er det muligt at bage rugbrød på lørdag morgen, og du har rugbrød til frokost søndag.

Der er de, der vil hævde, at rugbrødet skal stå yderligere et døgn, før man kan skære rigtige skiver af det. Det er bare lidt svært at vente så længe.

Efterhævning og bagning

Det er her, du tager 300 g fra til den næste surdej.

300 g vand

500 g rugmel

Her kan man også tilsætte f.eks. maltmel (20 g), fennikel, honning, anis, hvis man er til lidt krydderi

Halvdelen af dejen i hver form, hvis det er to-liters forme.

Glat dejen ud i formen med en våd hånd.

Efterhæv i 4 timer.

Prik en stribe huller lodret ned gennem dejen for at få luft ud

Bag ved 150° i halvanden time eller til kernen målt med et stegetermometer er 97°.

Lad hvile, til brødet har samlet sig og er kølet af.



Honning-salthævet brød

Det er den ældste opskrift, vi kan komme i nærheden af, for det var sådan, nordboerne bagte brød.

Bland groft mel med vand, salt og honning og læg i bunden af en bageform.

Dæk til og stil det under et vådt viskestykke et varmt sted.

Det er måske det største problem, for det kræver enten nærhed af en brændeovn eller en kælder med centralvarme, hvor der er spildvarme. Evt. kan du stille det ovenpå en radiator og lade viskestykket hænge ned for og bag.

Der skal være ca 28 grader, og det skal stå natten over og hæve.

Det er helt uden gær, og honningen er til for at være mad for den vildgær, der svæver rundt i luften og gemmer sig i melet. Man kan med fordel 'lufte' sit mel udendørs forinden for at opsamle vildgær.

Det smager utrolig godt, og det er mærkeligt, at bagerne aldrig har lavet det.

Det skal bages ligesom rugbrød en time ved 180°.

Lad det hvile til det er helt koldt, før du skærer.

Faktisk burde du lade det stå til næste dag, men det kan du sikkert ikke vente med.

Det har samme konsistens som rugbrød.

Hvilket som helst stykke smørrebrød serveret på en sådan skive ville være ... wow!

Pandekager

Man tænker på pandekager som dessert. Så kommer man sukker i dejen.

Pandekager med æblekompot, honning, syltetøj, strøssukker.

Hvis vi bruger mindre sukker, giver det nogle muligheder, hvis vi laver en god portion og gemmer. Næste dag har vi måske lavet en chilli con carne, og så laver vi ovnpandekager med chillifyld. Eller en bolognaisesovs Eller en anden gryderet. Lidt revet ost giver noget cremethed. Læg fyldet i den ende, der er mod dig selv. Fold siderne en centimeter ind, så endestykkerne lukker og fold. Læg den i et ovnfad med folden nedad.

Dejen er mel med hvidtøl, der giver en luftig dej.

Spæd til med sødmælk eller kærnemælk til den bliver tilpas tykflydende.

Ikke for tyk ikke for tynd. Vi opdager det, når vi laver den første pandekage.

Husk lidt salt og overvej helt at droppe sukkeret.

Reven citronskal eller et lille drys revet ingefær er til gengæld godt.

Dejen skal hvile i en times tid, så melet er gennemvædet.

Panden skal være rigtig varm, og du hælder i midten af panden og roterer den, så den kommer ud i kanten. Hvis panden ikke er varm nok, bliver den første en kikser.

Brug lidt mindre dej, end du tror og se, hvor tynd du kan få den.

Løsn pandekagen med en paletkniv og vend med et snuptag.

Når du bliver en haj til det, kan du vende den i luften.

Du lader som om, du vil smide den over på bagvæggen, men så fortryder du og laver et løft.

Du kan jo øve dig med en bagt pandekage på en tør, kold pande.

Det er noget pjat, hvad de sagde til børnene i gamle dage – at de ikke måtte lege med maden.

Tærte

Ingen tærte uden en tærteform, en flad, rund, keramisk ting med bølger i kanten.

Der er 100-vis af muligheder for indhold, og det kan jo også være en dessert-ting.

Her en tærte med porre og skinke.

Der kan være jord mellem bladene på en porre, så derfor skærer du det visne af i toppen.

Så skærer du igennem på langs fra det hvide på porren og opad i det grønne.

Så åbner du under en vandhane og nulrer jorden væk.

Porrerne snittes på tværs og lægges klar.

Varm olie på en pande og læg porrerne ned, steg i 5 min.

Læg den udrullede – eller færdigkøbte – dej på formen og tryk den ned i facon.

Den bør kunne nå helt op til kanten af formen.

Læg strimlet kogt skinke i bunden af tærten.

Del porrerne over i halve på langs.

Til fyldet bruges 6 æg, der slås ud i en skål.

Tilføj to spsk creme fraiche eller tyk yoghurt.

Salt og peber og hvad du har lyst til af krydderier.

Pisk sammen og hæld oveni tærten.

Bag i ovnen i 35 minutter ved 180 grader.

Pasty fra Cornwall

Her er en gammel traditionel engelsk landret, der på engelsk hedder Cornish pasty.

Det kan ligesom ovnpandekagen bruges som et hylster for en gryderet fra dagen i forvejen. Så putter landarbejderen den ned i sin lomme og tager den frem, når det er tid til frokost.

Dejen er det, der hedder en mørdej. Det er dej, hvor smør eller fedt er nudret ind i melen, så det bliver en tyk sammenhængende dej. Lidt ligesom marcipan men endnu hårdere. Man bruger en lille smule vand også, men den må aldrig blive flydende. Husk lidt salt, ingen gær. Stil klumpen i hølsekabet dækket af plastfolie, den må ikke tørre ud.

Så tager du og ruller dejen ud med en kagerulle eller et stykke kisteskaft – eller en vinflaske uden etiket på. Den skal være halvanden millimeter tyk. Så tager du en skål eller en spisetallerken og lægger på hovedet og skærer en rund skive. Du kan også dele dejen i små klumper og prøve at rulle dem runde ud, men det kan godt være svært. Det, du skærer fra, kan æltes og rulles igen, så der er så lidt spild som muligt. Når det så er sagt, så kan du ligesom færdig pizzadej købe færdig tærtedej, og det er helt fint – omend en anelse usportsligt.

Din gryderet skal ikke være for våd, men den skal indeholde lidt væske. Bland evt kartofler eller kogte bønner sammen med. Eller kogte gulerødder, lidt blomkål, grønærter, hvad som helst der kan holde ud at være på samme tallerken.

Læg det på den ene halvdel af den runde dejskive og fold indover næsten til kanten

Der skal være en cm fri, som du folder den anden vej og lukker. Kom en lille smule vand på, før du lukker, så er det nemmere at forsegle.

Så pensler du i toppen med et pisket æg og laver et lille skorstenshul, inden du kommer i ovnen ved 200-225 grader i 20 minutter.

Den kan spises, som den er med det samme, men den er perfekt til en udflugt i det grønne. Den holder sig i et forbløffende lang tid.

Blinis

Her er noget fra det kolde Rusland. I stedet for at bruge hvedemel, så bruger du boghvedemel. Boghveden er ikke korn, der er nødderne fra en lav busk, der er malet til mel. Gad vidst om man ikke kunne gå i skoven en sen efterårsdag og samle bog ind og lave det samme? Det bliver et kæmpe pillearbejde.

Det er særligt lækkert, når det er sæson for stenbiderrogn, den danske kaviar.

Så serverer du blinis med rogn, kviste af dild, citron, hakkede rødløg og en klat tyk yoghurt eller creme fraiche.

En rigtig blinispande har fire fordybninger, så man kan lave små helt runde pandekager.

Men de behøver jo ikke være perfekt runde for at smage godt, de skal bare ikke være i fuld pandestørrelse.

Pizza

Om pizzadej se afsnittet om Stivelse. Og vi taler om seriøs pizzadej, som alle kan lave.

Den klassiske napolitanske pizza er en Pizza Margherita.

Brug en kold tomatsovs, der bare er håndknuste dåsetomater med lidt salt og oregano.

Det pensler du ud på dejen fra midten og ud i cirkler med bagsiden af en ske. Undgå skorpen.

Kom ind i ovnen, til der kommer en fin gylden farve i kanten.

Tag ud igen og i toppen lægger du frisk mozarella – de der er formet som kugler i en pose med saltvand.

Skær i mindre stykker eller riv i stykker med hænderne og fordel med jævne mellemrum.

Stykkerne må ikke være for små, for så brænder de let på.

Drys med lidt olivenolie og sæt ind igen. Det er det. Når der er små prikker af brændthed i skorpen, er den så sprød, den kan blive. Server med friske basilikumblade.

Hvis du vil være helt autentisk, så skal du lige bygge en pizzaovn først. Det har vi også skrevet en bog om: *OVNBOGEN - hjemmebyggerens manual til stenovne*. Den simpleste model kan du bygge på en times tid med en stak mursten og to store havefliser. Kravet til en pizzaoven er, at den kan opnå højere temperatur end normale ovne, altså i nærheden af 400°, og det kan denne model faktisk. Men en hjemmeovn på højeste varme er fint, den skal bare have lidt længere.

Varianter:

Lidt pølse spredt over pizzaen, italienerne bruger pepperoni, men en tynd skive spegepølse er fint.

Parmaskinke. I stedet for den dyre parma, så køb den tyske variant i discounten, den er fremragende og koster halvdelen.

Ansjoser – der skal ikke bruges ret mange for at give et pift.

Kartoffelpizza – her bruger man ikke en rød men en hvid sovs, dvs. man strør revet gul mozarella + oregano + kartoffelskiver. Disse skal være ultratynde, og her er du nødt til at bruge et mandolinjern eller en pålægsmaskine på tyndeste indstilling. Det er bedst at bruge store bagekartofler. Drys lidt rosmarin i toppen og stænk med olivenolie.

Calzone – du fylder kun halvdelen af bunden og ikke helt ud til kanten, resten foldes indover og lukkes. En klassisk calzone fra Napoli er ikke fuld størrelse men en, man kan holde i hånden og dyppe i kold tomatsovs med oregano. Fyldet er mozarellaost og kogt skinke i strimler.

NOTER!

Den eneste grund til, at restauranter serverer calzone i tallerkenstørrelse - hvilket er helt forkert! - er at de kan sige, at det er et fuldt måltid. Hvorfor serverer de så ikke 2 i rigtig størrelse til de voksne i stedet, og så er det også meget nemmere at lave en børneportion? *mnjææ det er mere besværligt, bla-bla ...*

Hvad er en pizza, og er det italienerne, der har opfundet den og har patent på den? En pizza er i princippet et ubagt fladbrød med noget på toppen. Det findes hele vejen fra Marokko til Japan. Tyrkisk pizza hedder f.eks lahmacun, og det er ufatteligt, at de ikke laver rigtig lækker lahmacun i de tyrkiske fastfood-grillbarer i stedet for misforstået pseudo-italiensk pizza med dårligt industri-shawarmakød sprøjteleret med dåse-bernaisesovs og ananas ... yrk!

Mexicansk tortilla

Det må ikke forveksles med den spanske kartoffelæggekage.

Det er fladt pandebrød bagt på en comal - hvilket du nok ikke har, men du har en jernstegepande gerne af støbejern. En comal er næsten helt flad med minimal kant, så det er nemmere. Slip-let pander med belægning duer ikke, da man ikke kan få høje temperaturer på dem. De steger ikke, de voldkoger. Aluminiumspander duer heller ikke. Rustfrie stålpander kan muligvis bruges ... men nej.

Dejen er så simpel som majsmel, vand, lidt salt, lidt olie.

Blandet hvede-og majsmel kan bruges.

1/2 tsk bagepulver kan også bruges, men mormor for 100 år siden kendte ikke bagepulver, og hendes tortillas var perfekte.

Varm panden op til den er seriøs varm. Hvis du lander en klat olie på den, skal det sige bzzt! Vores mexicanske mormor bruger svinefedt til at smelte i dejen eller strinte på comal'en. Det gør hun, fordi svinefedt har et højere stegepunkt end olie - bortset fra palmeolie. Almindeligt smør brænder på, men klaret smør kan bruges.

Det er som regel sådan både med pandekager og pandebrød, at den første bliver mislykket. Fortvivl aldrig, for den næste bliver bedre og den tredje bliver perfekt.

De to sider bliver uens. Den første får et interessant mønster, den næste bliver mere ensfarvet. Hvis panden er varm nok, kan der opstå en hæve-ballon-effekt, hvor luften i midten puster den op. Den falder sammen med det samme, når den tages af panden.

Læg de færdige ovenpå hinanden med et fugtigt viskestykke ovenpå.

Hvis du laver chilli con carne, er tortillas et must-tilbehør. Mexicanerne bruger det som spiseligt bestik og griber med et stykke om maden.

Note!

Det er typisk for fladbrødet alle steder i verden, at det er et spiseligt bestik. Vi spiser med kniv, gaffel og ske, kineserne spiser med pinde (og ske), men andre steder spiser de enten med fingrene (Indien) eller med brødstykker. Det er også standard med brødsiver i Frankrig, Spanien og Italien, for så man sørger for som det sidste at få alt det gode og sovsen med.

I den danske kartoffelkultur de seneste 200 år - ældre er den ikke - mosedede man kartoflerne, så de sugede sovsen. I efterkrigstiden blev vi pludselig fine på den, og børnene fik skældud ved middagsbordet for at mose kartoflerne, selvom det er det eneste, der giver mening.

Vi begyndte at snobbe for en etikette skabt af det bedre borgerskab. Pludselig måtte vi heller ikke spise et kyllingelår med fingrene men sidde og kæmpe med kniv og gaffel og levne halvdelen. De gamle sagde: *Alt, hvad der kan flyve, må vi spise med fingrene*, men neej det var nu syndigt og plebejeragtigt.

Vi måtte heller ikke smaske, selvom det var tegn på godt mundvand og rigtig forfordøjelse.

I dag er det nærmest helt OK at mobil-telefonere under middagen. Er det god etikette, eller er det, som om der er gået noget god stil og kultur tabt?

Knækbrød

Knækbrød er måske det bedste svenske bidrag til verdens brødkultur. Altså med mindre du er til surströming ...

1 dl. hørfrø
1 dl. sesamfrø
1 dl. havregryn
1 dl. græskarkerner
3.5 dl. spelt eller hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt

Her kan vi variere lige så tosset det skal være: chiafrø, hørfrø, hampefrø, solsikkekerner, nødder, knækket boghvede, ... bare behold forholdet mellem tørt og vådt.

bland og tilføj:

2 dl. vand
1 dl. raps- eller solsikkeolie - siger Jesper Vollmer, der var kongelig hofkok - hvad er problemet med at bruge olivenolie? Det smager for meget igennem, ville han sige, og vi spørger endnu en gang: hvad er problemet med det?

Men 1000-tak i øvrigt for hans fif!

Et af dem er udrulningen. Det gør vi mellem to stykker bagepapir, hvor det nederste, der ligger på bordet, er fugtet, så det ligger fast. Hvis det presser sig ud i siderne, så løfter vi det øverste bagepapir, skærer fra og omfordeler.

I stedet for at lave 1 stort kæmpeknækbrød, så brug en pizza-rullekniv.

20 minutter i ovnen ved 190°



DET SØDE

Her blot et par forslag til det søde. Emnet er stort, og der findes mange specialkagebøger derude. Mormor var god til det med kager. Med en halv sønderjysk familie ved jeg udmærket, hvad det store sønderjyske kaffe-kagebord var. Der var først boller med smør til at lægge bunden. Så var kringle, så var der vandbaggelser, så var der rugbrøds-lagkage, så var der skærekage, så var der småkager. Phew!

Mht. kager er det ikke så nemt at improvisere, som i visse madretter. Man skal være ret præcis med at overholde mål og vægt. Selve ingredienserne kan selvfølgelig varieres

Lagpandekage

Her er en opskrift fra min egen sønderjyske mor, ære være hendes minde, hun var en rigtig gammeldags kogemormor. Dette er en rigtig landlig og solid dessert eller kage-til-kaffen. Den er så simpel, at det gør helt ondt, at det gør godt.

Bag to tykke pandekager på hver 1/2 til 1/1 cm' tykkelse. Her kan en teskefuld bagepulver hjælpe på luftigheden, men ellers husk hvidtøllen eller bare den mørke øl, der indeholder luftbobler. Alkoholen forsvinder alligevel under bagningen. Læg dem til køling.

Tag 3-4 æbler og skær dem i grove tern - minus kernehus, stilk og blomst - og lav en kompot sammen med sukker, groft hakkede mandler og evt. en smule vanilje. Lad være med at skrælle, der sidder meget smag og næring i skællen. Vanilje er dyrt i stænger, men en stang er nok til mindst 4 omgange.

Læg kompoten på den ene pandekage og læg den anden ovenpå.

Strø med fint stråssukker i toppen. Det gøres ved at hælde det i en sigte og ryste, så det fordeler sig jævnt. Vent til lige før serveringen, ellers trækker sukkeret fugt og bliver kedeligt at se på. Vi spiser også med øjnene.

Bountybar

Hvorfor skal vi købe kedelige bounty'er på døgneren, når vi kan lave dem bedre selv?

Der skal bruges:

80 g. revet kokos

100 g. sød kondenseret mælk

pulveriseret kardemomme - eller vanilje, eller ingefær

revet appelsinskal (øko!) - eller citronskal

200 g. mørk chokolade - eller lys eller hvid

en lille smule mandler eller hakkede nødder, selvom det er lidt af et stilbrud

Bland til det bliver en sammenhængende masse og køl af i et par timer.

Inden der kommer ud og formes til små barer, er der opvarmet noget chokolade.

Det sker i et vandbad = en metalskål eller evt en glasskål, der kan tåle varme.

Så dyppes barerne - og du bestemmer selv formen, det kunne også være kugler - i chokoladen, drypper lidt af og sættes på et stykke bagepapir til afkøling. Chokoladen stivner meget hurtigt pga. den afkølede masse.

Kokosmakron

Den klassiske kokosmakron er med æggehvider og revet kokosnød. Køb en kokosnød og smadr den, det bliver bedst. Man kan købe stykker af kokosnød, men lad være med at bruge kokosmel, for det bliver kedeligt.

Der skal bruges

hviden fra 2 æg - du kender tricket med at slå et æg forsigtigt midt over og jonglere frem og tilbage mellem de to skaller, hvorved hviden flyder ned i en skål. Hvis det går galt, må du lave en omelet.

120 g sukker

1 tsk. vaniljesukker - eller rå vanilje + sukker

150 g. revet kokos

100 g. mørk chokolade

Æggehvider og sukker piskes sammen - det skal ikke være voldsomt pisket som til marengs
Kokos vendes ned i hviderne.

Massen formes til toppe på et stykke bagepapir

De bage ved 175 g. i 12-16 min.

Chokolade smeltes i vandbad.

Når toppene har kølet lidt, dyppes de i chokoladen og stilles tilbage på papiret.

Chokoladen stivner med det samme, og der er klar til kaffen, når mormor kommer på besøg.

Panforte di Sienna

En panforte kaldes også for en siennakage opkaldt efter byen Sienna i Norditalien. Det er mere et stykke konfekt end en egentlig kage, men den skal bages, og så hedder det jo ... en kage.

Når den er bagt, bliver den meget fast og kræver en god kniv at skære.

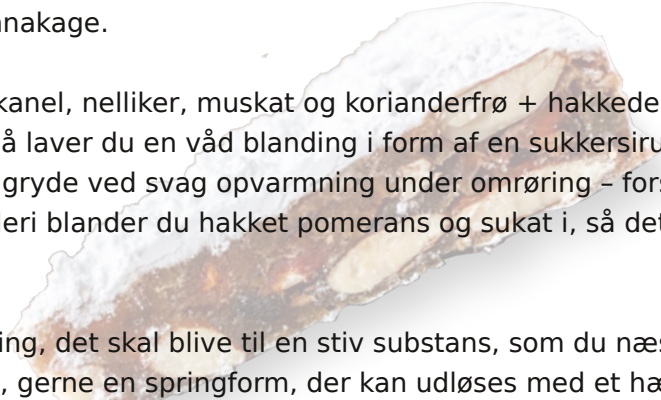
Man spiser den i meget små portioner som en konfekt. Med fingrene.

Den deler vandene lidt, for den indeholder ingredienser, som nogle siger, at de ikke kan fordrage. Altså siger, indtil de har smagt den uden at vide, hvad den indeholder.

Ingredienserne er sukat (en tykhudet citron) og pomerans (en tykhudet appelsin) uspiseligt bitre uden kandisering. Man kan i princippet også bruge andet kandiseret eller tørret frugt, men så bliver det ikke en ægte siennakage.

Lav en tør blanding af pulveriseret kanel, nelliker, muskat og korianderfrø + hakkede mandler + en lille smule sort peber + mel. Så laver du en våd blanding i form af en sukkersirup af sukker og honning og lidt vand i en gryde ved svag opvarmning under omrøring - forsigtigt så det ikke bliver til en stor karamel. Heri blander du hakket pomerans og sukat i, så det lige er smeltet sammen (et halvt minut).

Bland sirup'en med den tørre blanding, det skal blive til en stiv substans, som du næsten ikke kan røre i. I bunden af en rund form, gerne en springform, der kan udløses med et hængsel, lægger du et lag rispapir. I siderne af formen lægger du en ring af bagepapir. Hvis du ikke har en springform, så sørg for papiret for, at det slipper. Så hælder du den stive masse ud i formen. Endnu mere autentisk ville være at lade som om, der ikke fandtes bagepapir og lægge et lag rispapir. Dette smelter så sammen med kagen og er selvfølgelig spiseligt. Det siges, at man



også har brugt oblater. Spring dog ikke bagepapirs-ringen over af den grund - for en sikkerheds skyld.

Den skal have 20 minutter i ovnen ved 220 grader og stilles herefter til køl. Når den er kølet, strøs den med fint sukker i toppen, så den bliver helt hvid. Strø ned gennem en fin sigte, som rystes. Den serveres i små båd-skiver og spises med fingrene. Smagen af jul er overvældende. Det er de tre vise tæppehandlere med guld-røgelse-og-myrtha lige til kaffebordet.

NOTE!

En teori er, at det er en kage, som Marco Polo bragte hjem fra Fjernøsten ligesom risen, pastaen og appelsinen (appel-sin, apfel-chin, æble fra Kina) og mange andre ting. Opskriften og dens ingredienser har helt sikkert vandret langs Silkeruten til Europa.

Hvorvidt Marco Polo overhovedet var i Kina, eller om han bare var fuld af pral, vil vi overlade til de lærde at strides om. Men Kublai Khan, som han efter skrivende mødte og gjorde ting for, var mongol og ikke kineser og hengav sig derfor ikke til kinesiske skikke, hvilket kan forklare, hvorfor Marco Polo udelader beretninger om noget af det, de lærte mener, han burde have beskrevet.

Ingefærkiks

Dette er en meget engelsk opskrift. Her bliver ca. 18 stk.

Der skal bruges:

225 g almindeligt mel

2 tsk malet ingefær

½ tsk bagepulver

100 g sukker + evt. honning

100 g smør, blødgjort - eller smør + olie

100 g gylden sirup



Bland mel og sukker sammen.

Tilsæt smørret og gnid det, indtil det ligner brødkrummer.

Tilsæt sirup, ingefær og bagepulver.

Brug en håndholdt elpisker eller træske til at blande til en jævn dej.

Pak dejen ind i husholdningsfilm eller bagepapir og stil den på køl i 30 minutter, så den stivner.

Forvarm din ovn til 190° - varmluft, hvis du har.

Beklæd to bageplader med bagepapir.

Bræk små stykker dej af, hver ca. 30 g, og rul til kugler.

Placer på de forberedte bageplader, så der er plads nok til, at kiksene kan brede sig.

Tryk dem en anelse flade, så de ikke ruller på vejen ind, resten sørger de selv for undervejs.

Bag i 10-12 minutter, indtil de er gyldne med en krakeleret overflade.

Lad kiksene køle af på pladen i et par minutter, indtil de er faste, og læg dem derefter over på en rist ca. en time for at køle helt af.

Jordbær med fløde

Dette burde slet ikke være med, for det er ikke en opskrift - næsten. Det er selvfølgelig.

Pil en bakke jordbær

Giv det noget strøsukker og en tur i køleskabet

Server det med rå fløde - bum!

Det simple er ofte det smukkeste.

Så kommer problemet med jordbær. De er så fulde af vand, at de enten skal spises rå eller henkoges til marmelade eller fryses til de mørke vinteraftener. Når de kommer ud igen, er de eksploderede af deres frosne vand, så hvad gør vi så? Så laver vi **jordbægrød** og serverer med mælk. Eller også pisker vi klumperne under opvarmning og serverer **rødgrød med fløde**. Det synes vi så er enormt morsomt at prøve at få en udlænding til at udtale.

Jordbærtærte

Vi kan også gå over i den anden grøft og forsøge os med lidt konditorkunst.

Jordbærene er i princippet tilbehør til en kage, men fordi de smager så godt, opleves de som hovedingrediensen. Vi taler om en såkaldt mazarinkage, hvor mazarinen er en marcipanmasse.

De 5 hovedingredienser er:

En pakke jordbær

De afstilkes

Mazarin-masse:

200 g. marcipan

200 g. sukker

200 g. smør

50 g. mel

4 æg



Start med at lave en ensartet masse af marzipan og sukker. En røremaskine er godt.

Herefter de andre ingredienser mens der røres videre.

Den skal køles af før brug. Det kan betale sig at komme den på en sprøjtepose eller bare en frysepose med hul.

Linsedej:

375 g. mel

300 g. smør

125 g. flormelis

vanilje fra 1 vaniljestang

Det er en såkaldt mørdej, så den skal nulres med fingrene, til smøret er forsvundet ud i dejen, så den kan samles til en kugle. Den skal køle i 30 min.

Vaniljecreme:

2 æg

4 spsk. sukker

3 dl. sødmælk

2 spsk. majsstivelse/maizena

kornene fra en stang vanilje

Chokolade:

Den varmes i vandbad til, når bunden er bagt.

Den skal røres under opvarmning for at smelte ingredienserne sammen. Det kan være i en skål i vandbad i en gryde med kogende vand. Det ville være nemt at stille til køl bagefter

Metode:

Dejen rulles tyndt ud og lægges over x-antal linseforme.

Alternativt kan man lave en hel jordbærkage og bruge en tærteform og pas på, hvis du kalder en jordbærkage for en tærte, selvom den er bagt i en tærteform, får du skæld ud af den nidkære bagerjomfru FOR DET HEDDER DET IKKE! Unskyld frøken, det skal aldrig ske igen.

Et trick er at sætte dem lidt fra hinanden og så trykke dem sammen i midten, for så falder dejen ned i formene af sig selv. De trykkes på plads, og den skarpe kant på formene gør det let at skille dem ad.

Mazarinmassen sprøjtes eller smøres, så den næste når til kanten.

De bages i ovnen ved 180° i 30 min. Tjek med et let knivstik, om der hænger noget ved af massen, for hvis ikke er de færdige.

Pensl med chokolade i et tyndt lag.

Stil til køl.

Bland kagecremen med flødeskum.

Sprøjt eller smør med kagecreme ovenpå.

Pynt med jordbær - dem havde vi næsten glemt undervejs.

Chokolademousse

En klassisk efterret der blev meget populær i slutningen af det 20. århundrede med: chokolade, æg, fløde og sukker. Fransk skulle det være.

Del hvider og blommer, der skal bruges 4 blommer og 3 hvider

Smelt chokoladen i et vandbad

Lav en æggesnaps af blommer og sukker - det må gerne skumme

Pisk hviderne stive

Pisk fløden så den bliver til let skum og ikke en stiv klump på vej mod smør

Bland den smeltede chokolade ned i den piskede æggesnaps

Rør æggehviderne i - de skal vendes lidt forsigtigt, så luften ikke ryger ud

Rør flødeskummet i på samme måde

Fordel i portionsglads og pynt med en lille top flødeskum, nogle hakkede pistacínødder og et mynteblad.

Stil på køl, så den bliver mere skær-med-ske-agtig.



Pære etellerandet

En pære er en vandet sag, når den er moden.

Når den ikke er moden skal den bare spises, som det er og eksplodere i munden af saftighed. Som fine skiver i en salat er det også godt. Men hvis man har et stort pæretræ i haven, så kan det være svært at spise sig igennem det. Hvad gør man så?

Så henkoger man dem, hvilket snart er en hengemt-henglemet kunst, som mormor beherskede. Hun er- var fra en tid, hvor syltning, henkogning, saltning, røgning, fermentering og alle de metoder, som vi i dag tænker på som gourmet-tricks, var en livsnødvendighed i et samfund, hvor madspild ikke eksisterede, for hvis ikke man kendte til måder at bevare årstidens høst på, så overlevede man ikke.

Pære med flødeskum

De henkogte pærer kunne så tages op af glasset og serveres med en klat flødeskum på. Der kunne være en lille hemmelighed i servering, for i hulrummet under den halverede pære gemte der sig en klat ribsgele. Hvad med et drys hakkede mandler eller nødder på toppen?

Pære Belle Helene

Skræl pærene hele og fjern kernehuset nedefra med en rundkniv.

Men behold stilken på.

Blancher pærene let i kogende vand.

Dyp dem i smeltet chokolade og server med en klat is.

Pæretærte

Bland mel, kanel og stødt ingefær

+ sukker

+ 1 æg

+ koldt smør - dette en krydret mørdej, så smøret nulres ind i melet

Rul fladt ud med en kagerulle - brug mel, så den ikke klæber

Rul dejen omkring kagerullen for at få den hel over på en tærteform

Pres ned i formen - lap evt. huller med overskydende dej, der rager udenfor



NB! Der skal rulles ud, så der er nok overskydende dej til at lave et låg, så den rulles til en ny kugle og rulles flad. Nogle ville her prikke en masse huller med en gaffel i bunden og forbage tærtebunden.

Halvér pærer, fjern kernehus stilk og blomst

Læg dem med snittet nedad i form som en blomst i tærteform

Der kan kommes en klat marcipan ned i det lille hulrum fra kernehuset

Strø med hakkede mandler, så de lægger sig mellem pærene

Læg låg på - igen ved at rulle omkring kagerullen og så rulle baglæns over formen.

Tryk låget ganske let nedover hver pære, så man kan ane formen og luk låget langs kanten.

Hvis du stadig har overskydende dej, så lav lidt dekorativ konditorkunst i toppen. Det kunne være, at det var en scorekage ...

Bag ved 175° i 30-45 minutter.

Og hvorfor kan vi ikke bare få præcist minuttal? Fordi alle ovne er forskellige, og fordi vi lige så godt kan lære, at en kage er noget, man ikke bare går fra men holder øje med.

Æblekage a la mormor

Æblekompot

Skær æbler i grove skiver uden kærnehus med skræl på 1 æble pr. hoved - eller uden skræl, hvis du er fin på den. Der er dog gode vitaminer i skrællen.

Kog en æblekompot med ganske lidt vand i bunden - der er vand i æbler.

Brug et solidt, tykhudet dansk æble og ikke et vandet importæble.

Vi har verdens bedste æbleklima i Danmark. Belle de Boskop er madæblernes konge, men andre kan også bruges.

Mormor ville have flottet sig med en vaniljestang.

Når kompotten er kølet lidt af, så tilføj 125 g sukker.

Der er forskellige meninger om, hvor hårdt æblerne skal koges.

Ikke alt for hårdt, synes vi her, der skal være lidt bid i.

Makron

200 g æggehvite eller hvider fra 3-4 æg

300 g sukker

rør sammen til en snebold

+ 200 g marcipan

ælt - alle klumper af sukker og marcipan skal mases ud



Ovnen skal være 180°

Kom makronmassen i en sprøjtepose - en frysepose kan til nød bruges og så klip et hul i det ene hjørne.

Læg bagepapir på pladen og sprøj 3-4 cm tykke knappe ud med jævne mellemrum.

Prøv at få den lige store, så bager de ens. Sæt pladen højt i ovnen.

Når de ligner makroner, er de færdige.

Altså let gyldne og ikke forbrændte. 10 min. måske lidt mere.

Samling af æblekagen

Smid vaniljestangen ud.

Hvis man har lavet meget kompot, så lad være med at bruge det hele.

Bland kun det, der bliver spist i dag, for ellers bliver makronerne bløde.

Knus makronerne henover kompotten.

Mormor ville også have drysset lidt sød sherry henover makronerne, for det var pivfrækt.

Pisk 3 dl fløde og smør over i toppen. Den behøver ikke være så stiv, at en ske kan stå selv.

Kagen må gerne stå i køleskabet et par timer og samle sig og makronerne suger det gode.

Variation:

Der er noget, der hedder trifli. Det er i princippet det samme tilføjet en kagecreme mellem kompot og makroner.

Kompot med flødeskum er i det hele taget supernemt at lave.

Makronerne kunne sagtens være købt færdige.

En sveskekompot med flødeskum er en anden mormor-klassiker, og det er så indlysende nemt, at vi ikke engang gider skrive en opskrift.

En dåse brændte figner med flødeskum er ikke engang en opskrift, det er bare to komponenter, der er serveret sammen.

Fløde-is uden maskine

Det er efterhånden blevet til, at is ikke kan laves uden at anskaffe sig en hundedyr italiensk ismaskine. Al respekt for italienerne, der er verdensmestre i at lave is, men vi behøver ikke at stille op til verdensmesterskaber. Mormor lavede is udenfor Italien, og hun havde ikke en ismaskine. Hun lavede bare ... fløde-is.

Ingredienser:

1 liter fløde

12 æggeblommer - glem alt det frygtporno med pasteurisering, der skyldes, at madindustrien har været nogle svin, og folk har glemt, at salmonella sidder på æggeskallerne og ikke i ægget. Så lade være med at være et svin.

Brug:

200 g sukker

vanilje på stang

Bland æggeblommer og sukker til en æggesnaps + vanilje. Pisk meget grundigt til alle sukker-krystaller er opløst. Fløden skal piskes, og æggesnapsen skal røres i.

Dette er ismassen, der skal fryses i en form.

DETTE ER MORMORS FLØDE-IS !



Marmelade

Hvorfor hedder det marmelade?

Det gør det, fordi kvædes på portugugisk hedder marmellas, så den oprindelige marmelade er lavet på kvæder, der er en slags knaldhårde og som sådan uspiselige æbler, der ved kogning bliver medgørlige og faktisk lækre.

Kvæder vokser dog ikke så meget vildt i Danmark, så hvorfor ikke lave marmelade af noget, der vokser vildt, og som alle uden egen have også har adgang til: hyben.

Hyben er en rigtig C-vitamin-bombe.

Prøv at finde de store og ikke de små aflange, for de er nemmere at have med at gøre.

Skær blomst og evt stilk fra og fjern de mange små kerner - kløpulveret.

En teske er måske det rigtige redskab, skaffet på en spiseske, noget andet, eksperimenter.

Måske bare fingrene, måske med handsker, for det klør.

Det tager sin tid, men det er arbejdet værd.

Til 200 g. hyben skal der bruges

2 dl vand

1 tsk citronsaft

120 g. sukker

2 tsk vaniljesukker eller meget lidt af en vaniljestang

Kog i 15-20 minutter

Herefter bestemmer du, hvor meget bid, der skal være.

Nogle blender det hele fint, andre lader helt være.
Hvad med at blend 2/3 og resten er bare udkogt?
Tilsæt sukker og sæt tilbage til kog i 5-10 minutter.

Det sættes på rene glas. Men *rene* menes desinficeret med enten atamon eller alkohol.
Hygiejnen er vigtig for holdbarheden. En enkelt ond bakterie og dens fætter, og løbet er kørt.
Sæt låg på og kom på køl.

Det var her, vi skulle have haft det klassiske forsænkede spisekammer, hvor der altid er køligt.
Eller endnu bedre: en jordkælder.

Fremgangsmåden er den samme for de fleste marmelader.
Det er kun et spørgsmål om kogetid. Bløde bær som jordbær og brombær skal ikke have ret lang tid. De omtalte kvæder skal måske have længere. Bid og smag.

En grund til at blende kunne være konsistensen. Det kan godt risikere at blive vandet. Det sker nok ikke for hyben, der indeholder en del fiber, men havde det være brombær, ville det ske.
Det findes noget, der hedder syltesukker, der indeholder gelatine. Dette kan også købes separat.

Måske man ønsker det lidt flydende, for det ville være godt til madreter.

Nogle skelner i så fald mellem marmelade og syltetøj (det tynde).

Den holder nok ikke rent historisk. På engelsk skelnes der mellem marmelade og jam, hvor jam er det gule. Den klassiske engelske orange jam er lavet på appelsiner ... skulle man tro. Måske man i dag bruger appelsiner, men måden den er opfundet på er til gengæld historisk. En købmand med eget handelsskib havde købt nogle kasser med, hvad han troede var appelsiner i Spanien. Da han kom hjem var de uspiseligt bitre, for det var ikke appelsiner men pomerans. Hans kone, der var et praktisk hoved, besluttede sig til at forsøge at lave jam af dem. Der skulle bruges en del sukker. Det blev til den orange jam, vi kender i dag, hvor der efterlades skiver eller stykker af skallen.

Det er også det, der kaldes for kandisering, for mormor kendte bestemt til kandisering. De store græskar bliver ret kedelige, og egner sig ikke engang til græskarsuppe, hvilket heller ikke har indgået i bondemenuen. Det har syltede græskar til gengæld, og der blev brugt meget sukker. Sammen med den sure asie og den syltede rødbede var det fast tilbehør.

NOTE!

Vi tænker på sylning, henkognig, kandisering og alle de kendte tilberedningsformer som kulinariske metoder til at få det til at smage.

Reelt set er de alle udsprunget af nødvendigheden for overlevelse.

Sukker, salt, eddike og alkohol er konserverende, og hvis man ikke havde en måde at bevare høsten på gennem vinteren, så overlevede man simpelthen ikke.

Visse steder i verden har vores søde mormor være begavet med to sæson'er. Vi taler om de varme lande. På den græske ø Kreta, hvor de har de bedste appelsiner i verden, har de to sæsoner. De høster om foråret. Så bliver det sommer og totalt afsvedent hedt. Så høster de igen om efteråret. Det er da fantastisk!

VEGETAR

Indrømmet: Der er stor fokus på mad med kød her. Det skyldes, at vi i de kolde og tempererede egne aldrig ville have overlevet uden kød. De færreste veganere har gjort sig klart, for det er kun i vor tid, at det på kunstig vis kan lade sig gøre.

Veganisme hos nordboerne ville have været det rene, hurtige selvmord. I det varme Sydindien fx, hvor man spiser mindre kød, giver det langt mere mening, men de vil altid supplere med fisk, æg og mælkeprodukter, for ellers overlever de heller ikke her.

De kender ikke til veganisme, for de er ikke suicidale.

I hyrdekulturerne er det utænkeligt ikke at spise kød.

I fangerkulturerne er det helt i skoven.

I de arktiske egne har de ikke engang hørt om det.

Når DET så er sagt, så kan vi sagtens skære ned på kødet.

Problemet er så, at det bestemt ikke stiller mindre krav til de kulinariske evner. Tværtimod.

Vegetarkokke skal være endnu dygtigere end andre – desværre er det alt for sjældent tilfældet.

Poul Holst, der i 1970'ERNE startede Det Grønne Køkken var et eksempel.

Hara Krishna-bevægelsen kørte restauranter, hvor de gjorde det.

Det er alles ret at vælge deres livs- og madfilosofi.

Der er to ting at overveje her.

Det ene er, om det er lad-sig-gørligt, om man besidder den blodtype - og det er der en del undersøgelser, der tyder kraftigt på - der kan overleve valget uden at generere livstruende mangelsygdomme.

D-vitamin er meget svært at skaffe uden f.eks fiske- og dyrelever.

Proteiner findes kun i tilstrækkeligt omfang i visse bælgfrugter. Hvad er bivirkningerne ved at spise så meget bælg? Veganere spiser en hulens masse soya for at få protein, men

ufermenteret soya giver hormonelle kønsforstyrrelser. The Soy Boy er det fæle navn for den nye efeminiserede mand. The Soy Girl er den maskuliniserede kvinde. At det åbenbart er stærkt knyttet til den nylige eskalering af woke identitetspolitik og LGBTQ'isme åbner for en hel række betændte perspektiver. Der er en transhumanistisk understrøm her, hvor konstruktiv ernærings-kultur flipper over og bliver en del af en kultur-destruktivt folkemords-strategi.

En helt anden historie til et andet sted.

Både Hitler og Gandhi var vegetarer - interessant! Det kan gå begge veje.

De klassiske retter minus kød

En stribe klassiske retter fra verdenskøkkenet – det er lidt svært at finde danske retter andet end grød – kan udmærket og ofte med fordel laves uden kød. Her er det en gradbøjning, hvorvidt man er en fundamentalistisk veganer eller er villig til at gå på overlevelseskompromis og acceptere mælkeprodukter og æg som acceptable.

Lasagne – du bruger fx auberginer og squash som i moussaka og supplerer med en grøn sovs af spinat og hytteost. Veganere vil vælge tofu lavet på miso, der er 5-år-fermenteret soya, der har elimineret de fleste af de hormonelt-forstyrrende elementer i soyabønner.

Chilli senza carne – skru op for bønnerne, tilføj auberginestykker

Fransk løgsuppe – bare brug grøntsagsboullion

Porretærte – drop skinken

Omelet – brug gedeost, andet ost, krydderurter, alle finthakkede grøntsager, der er tilberedt: broccoli, asparges, fint snittede bønner let stegt på panden, 1000 muligheder

Spansk tortilla – der er kun olie, kartofler, æg, løg og krydderier

Tip!

Hvis du seriøst har tænkt dig at køre linen ud som veganer, hvorfor - det spørger jeg både mig selv og dig om - er det så, at så få veganere har opdaget, at der findes en naturlig og overflods-agtig ressource i danske farvande: TANG.

I de danske farvande tæt ved kysten tilgængelig fra en robåd, en kano, en kajak findes rigelige mængder af blæretang, sukkertang og en hel stribe arter af tang, der alle indeholder en masse mineraler, vitaminer, enzymer, m.m., som veganere OG alle andre har brug for. For veganerne er det et must-have, for andre er det et nice-to-have. Visse steder kan du bare hoppe i vandet og fiske det op i en kurv. Det afhænger af vind, vejr og strøm.

SÅ: veganere, hvad med at gøre et stykke hjemmearbejde, opgradere jeres skills og sætte en trend?

Etniske vegetarretter

Foul Mudammas – se kapitlet HELE VERDENS MORMOR

Hummus – se kapitlet HELE VERDENS MORMOR

Dolmades – se kapitlet HELE VERDENS MORMOR

Græskarsuppe – se kapitlet SUPPE

Ratatouille

Her er en klassisk fransk ret fra Provence med grøntsager.

Man kunne mene, at den er problematisk i-og-med at de fleste af ingredienserne stammer fra Middelhavet: auberginer, gourgetter, hvidløg, løg, tomater, basilikum, røde-gule-grønne peber. Men da de kan købes hos grønthandleren, lader vi som om, at det ikke er et problem.

Skær auberginen og courgetten i tern, strø med salt og lad trække i 20 minutter.

Peberfrugter og løg snittes i mellemfne stykker.

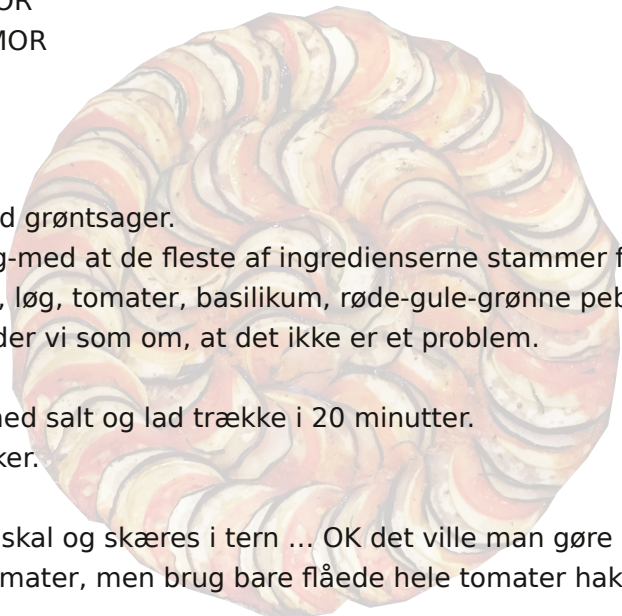
Hvidløg bankes flade og snittes.

Tomaterne får et kryds og koges og pilles for skal og skæres i tern ... OK det ville man gøre i Provence, hvor markedet svømmer i friske tomater, men brug bare flåede hele tomater hakket i tern.

Pres de salt-afvandede auberginer med et viskestykke eller køkkenrulle og smid dem på en pande med varm olie. Læg dem over i en gryde.

Gør det samme med courgetterne. Over i gryden.

Gør det samme med peberfrugterne. Over i gryden.



Gør det samme med løgene - men her tilføjes hvidløgene, når løgene er gennemsigtige, og tomaterne tilføjes derefter + noget grøntsagsboullion.

Smag til med salt og peber + måske lidt sukker.

Over i gryden.

Tilføj basilikumblade, noget salvie, et laurbærblad og evt. noget vand.

Det skal simre i 20 minutter.

Det kan betragtes som en hovedret eller tilbehør.

Det kan bruges med fordel rullet ind i en omelet.

Baba Ghanoush

Det minder i konsistensen om hummus men er lavet af auberginer.

Når du vælger dine auberginer, så skal du lige lære at kende forskel på hun- og hanfrugterne.

Det kan du se i spidsen, den ende der vender bort fra stilken.

Hunfrugterne har et aflangt mærke i spidsen. De er fulde af kerner og kernerne indeholder bitterstoffer. Hanfrugterne har et lille rundt mærke. Vælg dem.

Så skal de ristes. Det kan ske over en grill, over en grillpande eller i ovnen ved grillvarme. De skal have, så skindet skrumper ind og bliver mørkt, og det indre føles blødt hele vejen rundt. Vend dem undervejs.

Tag aubergineren op og læg dem under alufolie eller et viskestykke under låg i 20 minutter. Herefter kan skindet pilles af. Hvis det er svært, så skær en revne og skrab indholdet ud med en ske. Undgå skind og stilk.

Mos med en gaffel eller en kartoffelmoser

+ salt

+ citronsaft

+ tahini - ikke for meget, så bliver det til en forkert form for hummus

+ cayennepeber

+ olivenolie

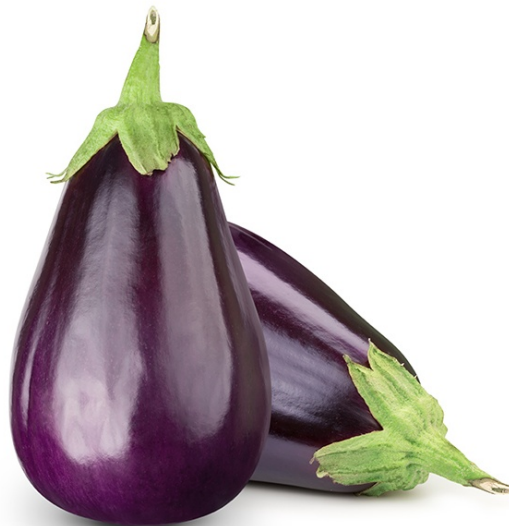
Rør med et piskeris - der hænger lidt trevler ved piskeriset, som du smider ud

Afkøl i 3-4 timer, smag og smag til

+ hakket persille

Server med et drys olivenolie og et drys persille.

Det er godt som tilbehør til stegte kødretter eller bare som vegetarisk meze med brød.



KØKKENGREJ

Vi skal ikke gå ned på grej. På den anden side har vi ikke brug for en maskinpark med smart grej, som nogen gerne vil bilde os ind, at vi har brug for. Hvad er det mest nødvendige, og hvad er godt at have, hvis vi kunne ønske?

Et knivsæt: en kokkekniv, en udbener-kniv, en brødkniv med tænder, en stor tynd kniv med bløde riller til at udskære med, en lille kniv til det fine

Et strygestål

En knivholder af træ

Et par gode skærebrætter, de må gerne være tykke, og der må gerne være en rille i kanten af det ene, evt på bagsiden, det er til nogen, der lækker med saft

Støbejernsgryde med låg

Rustfrie stålgyder med låg - gerne i forskellige størrelser

Pander af støbejerne og smedejern

En sauterpande er en god ting, det er en pande med høj kant, en slags lav gryde

Forme til ovn, glas eller keramik

Bageforme inkl. en springform

Skåle af glas eller keramik i forskellige størrelser - de må gerne kunne tåle varme

Kagerulle el. rundstok

Sigte og dørslag

Kartoffelmoser

Arbejdsskåle af rustfrit stål

Grydeskeer, hulske, suppeske, øse til sovs

Paletknive og en dejskraber med gummihoved

Piskeris, et stort, et lille

Rivejern

Peberkværn

Ostehøvle - både med skær og med streng

Stenmorter med punch i

En tang til at vende varme ting med

Dåseåbner

Kartoffelskræller

Æggebægere

Citronpresser

Opbevaringsbeholdere til køleskab med låg

Sylteglas med lufttæt låg

Spyd i forskellige størrelser til grill

En vægt



Personligt ville jeg nødtigt undvære:

Stegeso / tagine, helst begge to

Wok

Kødhakker, gerne med et pølsehorn

Slibesten til knive

Gasblus

Kuglegrill

Bemærk at intet indtil videre har slugt strøm.

Så kommer de (er der brug for dem eller kan de undværes?):

Brødrister – der kan faktisk ristes brød på en pande

Pålægsmaskine – kan undværes

Stavblender – helt uundværlig efter min mening

Vandkoger – bruges hver dag, men en kedel til gas kunne have gjort det

Røremaskine – kan undværes, rør med alt for hånden værende

Appelsinpresser – en lille luksus, håndmodellen fungerer

Elovn – der var gasovne førhen

Opvaskemaskine – ren forkælet dovenskab, men den har nok reddet et par ægteskaber i tidens løb

En digital vægt – ret smart, og den bruger ufattelig lidt batteri

Derimod står den elektriske peberkværn, espressomaskinen til 6.000 kr+ og Sous Vide-kogeren og Air-Fry'eren ikke på min ønskeliste.

Meget af gearret kan findes brugt på loppemarkeder. En peberkværn ville jeg undgå, for kværnen er sikkert nedslidt. Faktisk kunne den spares væk ved at bruge morteren. Køkkenknive kan slibes op hos en professionel sliber, hvis de ikke været en tur i opvaskemaskinen, for så er de sikkert ødelagt. Men fordi de er så vigtige, så køb hellere nye. Lad være med at købe de fancy japanske santokuknive eller dyre kokkeknive med flotte træhåndtag. Gør ligesom de fleste kokke: Køb knive fra Victorinox, de er de billigste uden at slække på kvalitet.

Tip!

Det er FORBUDT at komme skarpe køkkenknive i opvaskeren !!

De skrappe kemikalier ødelægger knivstålet, og du vil se flyverust rundt om i maskinen.

Det er ikke kun skadeligt for knivene men for alt andet i maskinen. Hvis de har træhåndtag, bliver de også ødelagt.



BASISVARER

Du sidder og drømmer om en madret, og det skal være til din aftensmad. Du er måske oven i købet kommet hjem med en pakke etellerandet, der var på tilbud, eller som du bare måtte have. Du har ikke mulighed for at købe yderligere ind, men med lidt kompromis'er har du faktisk, hvad du skal bruge i dit gennemtænkte og komplette – det bliver aldrig komplet – lager af basisvarer.

Basisvarer er i første omgang de, der kan holde sig, uden at vi gør andet end at holde dem i (evt. lufttæt) emballage. Med tiden mister de selvfølgelig deres smag, og ved pulverisering går processen hurtigere. Faktis er det en dårlig ide at købe pulveriserede krydderier.

Med disse basisvarer – minus dem, du af en eller anden grund ikke kan fordrage – er du forberedt på det meste.

Hele tørrede krydderier:

kanelstænger, nelliker, korianderfrø, kardemomme (grøn, sort), lauerbærblade, sennepsfrø, chillies, paprikaer, sort peber

I frossen form kan hele blade fra disse holde sig i lang tid:

timian, rosmarin, salvie, persille (kruspersille, bredbladet), koriander, oregano

Andre tørrede ingredienser er:

hvedemel, maizenamel (majs), boghvede (kerner holder længere end mel), nødder (valnød, hasselnød), dadler, rosiner, kikærter, tørgær, ingefær, hel gurkemeje, pasta (lasagneplader, spaghetti, penne, ...), ris, ægnudler, sukker (rørsukker er bedst), kaffe, te (kaffe holder sig bedst som hele bønner i køleskab), kakao

Konserves:

flåede og/eller hakkede tomater, tomatpure (koncentrat), hestebønner, chillibønner, baked beans, tunfisk i olie, kippers, sardiner, torskerogn, remoulade, sennep, honning (selvkonserverende), mayonaise, ketchup

Syltede/saltede sager:

saltgurker, rødbeder, asier, perleløg, oliven, sild, citroner, bær og frugt (syltetøj), kapers, peberrod

Fedtstof:

olie (oliven- eller neutral olie), smør (klaret smør holder lang tid), kokosolie, animalsk fedt (bliver imidlertid harsk efter ca. et halvt år i fryseren), chokolade

Andet (holdbarhed vinteren over i en jordkælder eller andet sted med kølighed):

løg hvidløg, kartofler, kål, gulerødder (pastinakker, persillerod), madæbler, porrer, knoldselleri, ingefær – noget kan holde i en almindelig kælder, det meste kan holde i køleskab eller ved køkkentemperatur i begrænset tid

I fryseren:

grøn kål, spinat, ærter, kød i dags- eller ugeportioner, krydderurter, portioner af færdige retter –

hvis du køber et stort bundt persille, så skyl det og hak det og kom det direkte på frysepose med vanddråber imellem, når du skal bruge noget, skærer du bare en 'skive' af og lukker igen.

Røgvarer:

bacon, pølse, skinke

Friske varer på køl:

ost, smør, fløde, æg – æg behøver faktisk ikke være på køl, ost kan stilles i en osteklokke, smør kan holde meget lang tid, hvis det er klaret, ren fløde kan faktisk fryses – hey, hvad skal vi med køleskabet så ...?

NOTE!

Visse varer må ikke komme i køleskabet, citroner og tomater. Hvis de absolut skal, fordi du har købt for mange økocitroner, der mugner, så pak dem tæt ind. De afgiver syre til luften, der ødelægger termostaten i køleskabet.

Æg behøver ikke komme i køleskabet, for skallen udgør et beskyttet miljø.

Ost stod før i tiden i en osteklokke og modnede langsomt.

Løg må ikke komme i køleskabet, for så suger de bakterier ud af luften. Et enkelt overskåret løg er godt til formålet, men så skal det ikke spises bagefter.

Tomater må under ingen omstændigheder kommes i køleskabet.

Kartofler skal ikke i køleskabet men ned i en lerkrukke med små huller i, så de ikke får lys og bliver grønne.

Hvidløg skal gemmes i en dåse.

Ingefær skal ikke i køleskabet, for de har en skal, der beskytter dem.

Småkager og kiks skal i dåser.

At undvære et køleskab, der sluger strøm, er en spændende tanke. Vi er så vant til det i dag, men folk klarede sig fint før i tiden. Så kan du imidlertid ikke undvære en **jordkælder**, men det er et lidt stort projekt, og det skal laves rigtigt med udluftning, så-og-så langt under jorden, en hel del beton, osv. På den anden side var det noget, som alle landboere og ældre byhuse havde engang. Eller som minimum havde de et forsænket spisekammer bag bryggerset med evig kølighed og mørke. Derude i Udkantsverden er det standard stadigvæk. I byhusene var det ofte blot en halvkælder et par trin ned. Mine egne forældre havde et viktualierum længst væk fra fyrerummet og adskilt fra vaskerummet med fugt.

Fugten er det største problem i vores klima. Vi bor ikke ved Middelhavet. Vi bor heller ikke på en vindforblæst Atlanterhavsø, hvor man kan lufttørre sine fisk. Derfor skal en jordkælder være udluftet på den rigtige måde. Så holder den til gengæld en fast lav temperatur hele året rundt på ca. 5°.

Jordkælderen er en næsten uddød-glemt praksis i Danmark.



MORMORS VERDENSKØKKEN

Mormor ville IKKE have undgået dem, men på den anden side var det ikke nødvendigt, for hendes repertoire var stort nok i forvejen. Der var ikke ankommet alt muligt etnisk mad på hendes tid, der alligevel var misforstået, når det kommer så langt. Boller i karry er for så vidt en fordanskning af noget indonesisk-kinesisk, det er bare en vellykket misforståelse. Spaghetti med kødsovs er en mindre vellykket fordanskning af bolognesesovs.

Det siges, at der kun findes fire køkkener i verdens madkultur: det franske køkken (det vestlige Middelhav), det tyrkiske køkken (det østlige Middelhav, Lilleasien, Levanten), det indiske køkken (Nær- og Centralasien) og det kinesiske køkken (Østasien). Der er noget rigtigt i det, men jeg tror, det er en overforsimpling med væsentlige udeladelser. Hvad hedder det russiske, skandinaviske og germanske køkken? Hvordan opfatter man mad i de arktiske egne? Hvad var det køkken, som de gamle kulturer i Sydamerika havde med et væld af arter og underarter af grøntsager - det må have været formidabelt! Lavede de ikke mad i Afrika, før kontinentet blev koloniseret? Hvad var mad i samler-jægerkulturen? Alt det trendy jazz med stenaldermad er en projektion. De åd f.eks. kogt måge - prøv lige det, hipstere!

Lad os alligevel smage på en håndfuld klassikere fra den store verden og prøve at være nogenlunde tro mod originalerne - i det omfang ingredienserne er til at skaffe. Ellers er det sådan set ikke forkert at erstatte dem med noget der ligner i stedet for at bruge noget, der har kostet kassen at transportere rundt om jorden.

Bøf Bourgogne

Eller *Boeuf Bourguignon*, som de siger på fransk. Den er prototypen på franske gryderetter.

Skær bacon i små tern.

Rens klumpen af oksekød for sener. Brug en billig udskæring. Det er lidt underligt, men de dyre udskæringen med rent muskelkød smager dårlige end de billigere med blandet stuktur.

De skal bare have længere tid i tilberedningen - hvad er problemet?

Mørbrad smager jo ikke af noget, det er bare lækkert at bide i.

Skær ud i stykker på 5×5 cm.

Skær løg og gulerødder i grove tern.

Det samme med hvidløg.

Tip!

Hvidløg er irriterende at pille. Her er, hvad italienerne gør:

Skær rodstykket fra fedet og læg det på skærebrættet.

Så holder du kniven fladt ovenpå fedet med æggen væg fra dig, og med den anden hånds håndrod giver du den et slag. Hvidløget bliver knust, og skallerne er lige til at pille af. Det knuste fed afgiver maksimal smag.



Kineser bruger stor kniv, der ligner en kødhakker. De svinger den bare og BANG! der blev hvidløget fladt. Hvis der lige står en kødhammer, så bruger du den flade side af hovedet. Der er noget tilfredsstillende i, at en kokkekniv har mange funktioner.

En porre skæres fri af rod og vissen top og skæres midt igennem på langs i et kryds, så du kan skylle jorden væk, der sidder mellem bladene især i den grønne del af porren. Der er ikke jord i den hvide del.

Kom olie i en stegegyrde og læg bacon ned. Når det er gyldent, tages det op med en hulske. Brug fedtet til kødstykkerne. De tages fra i den rækkefølge, de bliver gyldne. Til sidst grøntsager i resten af fedtet. Måske er det svundet i mellemtiden, og der tilføjes en klat smør.

Så tager du en flaske vin, hvor du gemmer et glas til senere, og resten kommes i gryden. Hvis det skal gøres helt rigtigt, så skal det jo være en flaske bourgognevin 😊
Om brug af vin til madlavning, så er den gyldne regel: Brug en vin, du selv ville drikke bagefter. Hvis det er en dårlig vin, så smager maden af den.
Lad alkoholen koge væk, og imens kommer du en krydderbuket ved. Det er hele stængler af timian, rosmarin, salvie eller andet, der er bundet samme med et stykke sejlgarn, så det er nemt at fjerne til sidst.
Så kommer du alt kødet tilbage i gryden og lader det oversvømme med vin.
Husk salt og peber, ca. 1 1/2 spsk pr kg. kød.

Mens retten koger, så forbereder du champignons ved at skylle og skære i lige store stykker. En mellemstor champignon skal deles i fire stykker.
Steg i lidt smør på panden, mens du ryster panden en gang imellem. Smag til med salt, peber og saften fra en halv citron.
Skræl små runde perleløg eller skalotteløg forsigtigt, så de forbliver intakte. Man kan også købe perleløg på glas eller dåse.
De skal have samme tur som champignon'erne på panden, men de skal have en tsk. sukker og det glas vin, vi gemte. Løgene skal stege igennem, mens de glaserer på overfladen. Juster med vand, hvis panden koger tør.

Et kvarter før spisetid fjernes krydderbuketten og løg og champignons kommes i. Der en nogen, der synes, at man også skal hælde lidt cognac i.
Vi taler om en kogetid på 2.5 timer.
Serveres med kogte kartofler eller kartoffelmos.

Coq au vin – hane i vin

Retten er oprindeligt til en hane. Når der bliver for mange voksne haneekyllinger i hønsegården, er der for meget uro og slåskamp om hønsene, og så er det på tide at skaffe sig af med nogle af dem.

Problemet med opskrifter i gamle kogebøger er, at kogetiden er for lang, for de fleste bruger en kylling i stedet for, og den er ikke så hårdhudet som en hane, og så bliver kødet overkogt.

Vi begynder som forventet med gulerødder, bladselleri, løg og hvidløg, fundamentet for mange franske og italienske gryderetter. Det hele skæres ud groft.

Hvordan parterer man en kylling eller en hane, hvis du kan finde den?

Man finder det steder, hvor der er bøjelige led. Det er f.eks, hvor ben og vinger hæfter til skroget.

Brug din udbenerkniv, der kan komme ind i revnerne.

Du ender op med underlår, overlår, vinger (fjern yderste led), hals, indmad + bryststykkerne, der flækkes i to langs rygraden – brug den store kokkekniv, som du giver et dask med håndroden, så den går igennem. Nogen foretrækker en kyllingesaks, andre har en rigtig kløver, en tung slagterkniv, der ligner en økse. Men hvis din kniv er skarp, går den direkte gennem de tynde, bløde knogler. Så deles bryststykkerne over i en to eller tre dele på tværs afhængig af størrelsen.

Stykkerne brunes i olie.

Tip!

Når man bruner af, må man aldrig overfylde gryden eller panden, for så forbliver temperaturen ikke høj nok, og kødet begynder at småkoge, hvorved en karameliseret overflade udebliver.

Så hellere gøre det i flere portioner.

Når stykkerne er gyldne tages de op, og grøntsagerne kommes i. Hæld to spsk. mel over og rør videre.

Så hældes ikke overraskende en flaske vin i – minus ét glas.

Vinen må gerne være kraftig uden at være dyr.

Tilføj peberkorn, nelliker, tørret timian og en krydderbuket – fx lauerbær, salvie, rosmarin.

Kom kødstykkerne tilbage og hæld hønsefond ved, så væsken lige dækker.

En rigtig hane skal have halvanden måske to timer. En kylling skal have en time, Imens skæres bacon ud i halvgrove tern. Hvis du kan få fingre i den lidt dyrere tørsaltede bacon, så er den bedre end det vådsaltede-røgede bacon, der indeholder en del vand. Den er selvfølgelig også lidt dyrere, men så kan du bruge det mindre. Steg dem gyldne i eget fedt på en pande og tag dem op.

Så kommer du jævnt snittede fx kvarte champignons ned i fedtet. Lidt salt hjælper med at få vandet ud af champignon'erne, men pas på, for der er en del salt i bacon'en.

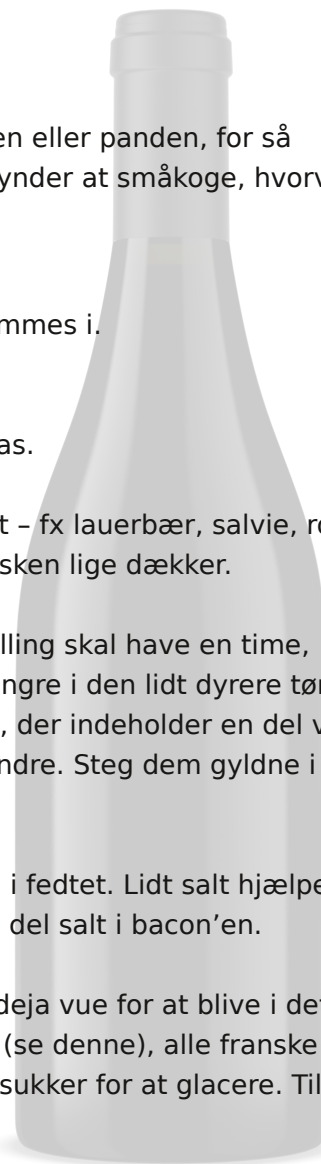
Så skal der steges små løg. Er det ikke som om, vi får et deja vue for at blive i det franske, for var det ikke det samme, vi gjorde med beuf bourguignon (se denne), alle franske gryderetters moder? Og ligesom dér så skal løgene også have et drys sukker for at glacere. Tilføj vand, så løgene er halvt dækkede og lad dem koge færdig.

Tag kyllinge-hane-stykkerne op af gryden og læg dem på et ovnfad.

Hæld vinsovsen gennem en sigte for at fjerne grøntsager og krydderurter, der er fuldstændigt udkogte og har afgivet al kraft til sovsen. Kom sovsen tilbage i gryden.

Tip!

Når man har en en gryde med karameliseret fedstof som her med de glacerede løg, laver man en de-glacering for at få alt det gode med videre. Hæld dit gemte glas rødvin over i panden og lad det opløste fedt og sukker koge ind til en sirup og hæld over i gryden. Smag på sovsen. Mangler den salt eller peber? Hvordan er konsistensen, er den for tyk eller tynd? Hvis den er for tynd, så tag en sigte og hæld en spsk maizena ned og pisk, mens du holder den 'under vand'. Så bliver sovsen lidt tykkere.



Så skal det hele køres sammen i gryden. Når det er gennemvarmt, er der serveret. Retten er så rig, at det næsten er synd at køre en gang kartoffelmos indover. Hvad med en skive brød, fx. et fransk flute?

Bøf Wellington

Dette er egentlig blot en forfinet form for indbagning af kød. Det er en gammel teknik kendt fra middelalderen. Bagningen - altså laget af dej i toppen eller udenom kødet - smager selvfølgelig godt, men det er primært funktionelt. Det skal indkapsle og beskytte indholdet og holde det saftigt.

Dette er hverken en billig eller nem ret - så er det sagt. Det kræver en oksemørbrad, og den skal være pudset af for sølvhinde på oversiden. Du skal kun bruge midterstykket, som kaldes chateau briand. Skær til så den er ca. lige bred overalt.

Det afpudsede kødstykke svitses på en meget varm pande, så alle sider lukker sig - inkl. endestykkerne. Det stilles på køl en time.

Lav en en paste af svampe (duxelle), der er stegt ind. Brug finthakkede svampe - portobello er tørre i forvejen. + timian, rosmarin og skarlotteløg. Brug også den samme pande, du har brugt til at svits kødet med. + lidt salt til at trække væske ud af svampene. Når svampene er kogt-stegt ind og har afdampet deres vand, så kommes de i en blender eller hakkes fint med en kniv. Hvis der stadig er vand tilbage, kommes de i en ovn i 20 minutter. Det køles af.

Mix 4 dele dijonsennep med 1 del sirup eller honning. Smør kødet med mix'et og stil på køl - gerne i 24 timer.

Læg plast-folie klar (Vita Vrap) uden at skære igennem. Du ved ikke endnu, hvor meget du skal bruge.

Læg parmaskinke på folien - tyskerne laver noget fin tynd skinke, der er billigere end parma.

Læg en mm-tynd lag svampe ovenpå skinken.

Placer kødet i midten og rul, så svampene dækker rundt om kødet.

Når du ruller, så hold i siden og sørg for, at al luft kommer ud af rullen.

Stil på køl i 6 timer.

Herefter rulles kødet i butterdej og køles igen i 6 timer.

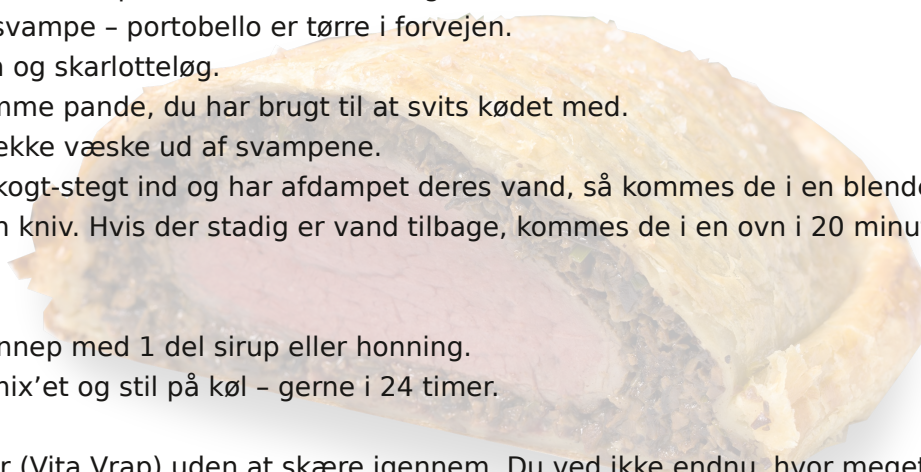
Teknikken er den samme med Vita Vrap.

Når rullen er klar, så riller du den med en gaffel på langs.

Den pensles med en blanding af æggeblomme og en lille smule kaffe.

Bag i 20 minutter ved 240 grader. Den skal have en kernetemperatur på ca. 50°.

Lad hvile før den skæres i skiver og serveres med ... ? Den laver ikke sin egen sovs.



Paella

Paellaen er sammen med den persisk-indiske risret *biryani* en af risretternes dronninger. Kongen er måske cajun-retten jambalaya, men det er jo mormor, der kører køkkenet. Her er den originale valencianske paella – med kanin!

– hvis du ikke kan skaffe en kanin, så brug bare kylling. De er nødt til at skaffe sig af med kaninerne i Spanien, for ellers avler de løs og æder alle afgrøder. I Danmark findes der ikke vilde kaniner undtagen på et par øer, og vi skal være glade for, at kaniner ikke kan svømme.

Kylling / kanin er skåret i passende stykker.

De steges på panden i olie + salt og peber.

Læg kødet op langs siden af panden.

+ brede-snitte bønne-bælge og kerner fra friske hestebønner ned i midten.

Alternativ: optøede sukker-ærter og hestebønner fra dåse.

+ artiskok-hjerter, så kom dem oveni

+ 2-3 fed knuste hvidløgsfed oveni

+ et drys røget paprika

+ en halv dåse hakkede tomater

+ et drys chilli - men du bestemmer.

Efter et par minutter hældes 1 – 1 1/2 liter kyllingefond over.

+ saffran – hvis du har råd til det – og det har du i dag 😊

Saffran er støvdragerne fra en krokus-art. Kiloprisen er den samme som guld. Men der er brug for ufatteligt lidt til at give smagen, der er fin og ganske særligt aromatisk.

Herefter hælder du ris over.

Det skal være korte-tykke ris, der kan suge væske og ikke basmati eller jasmin-ris.

Risotto-Arborio-ris kan bruges, grødris kan til nød bruges og især spanske paella-ris kan bruges, hvis de kan findes. Det er nok ikke sandsynligt.

Lad det koge ved høj varme i 10 minutter og sænk varmen + 6 min. + 4-5 min. hvile.

Læg et låg over.

Der findes andre egns-lokale variationer af paella. Nogle bruger tre slags kød, chorizo, kylling og skaldyr til sidst. Paellaen regnes for en festret i Spanien, og ved byfester kan man se mærkværdigheder som paellapander på størrelse med møllehjul og grydeskeer på størrelse med spader. Og festligt er det. En dyb støbejernspande i familiestørrelse er helt fint til os.

Alle størrelser er fine.

Kadai Gosht

På indisk betyder det lam (gosht) i pande (karai).

Kadai staves også *karai*, og det er det samme som karry/curry.

Det er altså en gryderet i en dyb pande, en karai, en indisk wok.

Den indiske wok har ofte to små håndtag i stedet for den kinesiske med ét håndtag og skaft.

Faktisk ser man ofte intet håndtag, og så har de en tang, som de bruger til at rotere med.

Lam skæres i tern på ca 2×2 cm. Hvis der er stykker med ben, så kom dem med i gryden med varm neutral olie, for ben = smag og kraft.

+ gurkemejepulver – man kan også bruge frisk gurkemeje

pas på, gurkemejerod farver gult som ind i h..., og du skal bruge en uge på at få det af fingrene
+ snittede løg
+ tomatskiver
kog i 45 min
+ salt
+ 1 dl yoghurt
+ massala
+ ingefær skåret i finest tænkelige stænger (julienne)
+ frisk koriander eller persille

Server med løskogte basmatiris:
skyl risene flere gange i en sigte
forholdet ris:vand er 1:2
når vandet koger smid risene i + låg
lad være med at løfte låget
kog i 7 minutter og sluk for varmen
efterkog stadigvæk under låg i 10 min.

Inderne kan finde på at koge ris med et stykke kanelstang, nogle kardemommekapsler, et par nelliker og et drys pulveriseret gurkemeje, så risen bliver gullig.
Måske det ikke er nødvendigt, da vi har brugt de samme krydderier i curryen.

TIPS! Massala og ghee

Hvad er en massala?

Det er det, som folk tror er 'karry' - en krydderiblanding ikke ét krydderi.

Det kaldes også for *garam massala*, og du kan købe færdige blandinger, men så kommer du til at betale mange-x prisen.

Det kan bestå af pulveriseret (i morter) kanel, korianderfrø, spidskommen, kardemommefrø, fennikelfrø, sort peber, nelliker, chilli, ...

Ideelt set skal de hele frø en tur på en varm-tør pande et par minutter inden pulverisering for at afgive deres æteriske olier = smag. Hele tørrede krydderier holder langt bedre på smagen end pulveriserede.

Inderne bruger ofte klaret smør til at stege i, og det kaldes ghee.

Man bringer smør til kogning i en gryde. Når det bobler og skummer skal der gå et par minutter, uden at man gør noget. Så mixer man med en ske og skruer ned for varmen og koger i 10-15 minutter for at vandet i smøret kan fordampe. Sluk dernæst for varmen og lad alle bobler lægge sig. Giv det god tid. Det skum, der stadig ligger i toppen, fjernes forsigtigt med en øse.

I bunden af gryden ligger nu et karameliseret lag af smørprotein, der giver ghee'en en nøddeagtig smag. Men vi vil ikke have det med, for nu skal den gyldne smørolie filtreres gennem en sigte med et stykke ostelærred eller andet lignende stof. Først bruges en øse og dernæste hælder vi. Når det mørke bundlag begynder at flyde med, stopper vi.

Ghee behøver ikke at komme i køleskabet og kan holde sig på et glas i op til et halvt år. Tænk på det som den bedst tænkelige madlavningsolie, der kan tåle et meget højt stegepunkt uden at brænde på.

Kyllinge-peber-curry

Ingredienser:

1/4 liter yoghurt
2 tsk sorte peberkorn
1 tsk. salt
frisk eller tørret gurkemeje
5-6 fed hvidløg
en klump ingefær
6 knuste kardemommekapsler - der findes små grønne og store sorte
3 grønne eller røde chillier
en kanelstang på 6-7 cm
700 g kylling - hvis en hel kylling så forstør alle mål
olie
1 tsk. sennepfrø
2 mellemstore løg snittet fint
tamarindpaste (fås på glas i indvandrerboutikker) eller citronsaft
1/8 liter kokosmælk

Marinéer kylling med:

yoghurt
knuste pebekorn
salt
gurkemeje
knust hvidløg og ingefær - halvt af hver
kardemomme

Træk i minimum to timer eller gerne natten over. Mælkesyren i yogurt mørner kødet.

Curry

Steg i en stor støbejernspande

+ fintsnittede løgskiver
+ kyllingestykker uden marinade
+ olie

Steg i 15 minutter eller længere til kyllingen bliver brun

Mix resten af marinaden med citron eller tamarind

Tilføj kokosmælk

Servér med ris og evt. med et drys persille eller koriander.

Kinesiske forårsruller

Forårsruller er spise-her-tag-med-hjem på én gang.
Dejen er det sværeste, for den skal være ultra-tynd.
Heldigvis kan den købes i etniske supermarkeder.
Det er den samme dej, man laver ægnudler af.

FylDET består af hakket kød. Det kan være okse eller svin.
Hvis du er vegetar, så bare udlad kødet.
Kinakål kommer totalt til sin ret her, og den hakkes i tynde strimler.
Der kan bruges fint strimlede gulerødder, grønærter, bønnespirer, ingefær.
Der skal bruges sort soya og evt. fiskesovs (forsigtig med mængden).
Det hele koger ved høj varme i en wok eller brændvarm stegegryde.
For at opsamle væske kan der drysses med maizena eller risemel. Eller kartoffelmel.

Variation: Jordnødder, sortbønne-hvidsløgspasta i stedet for soya, strimlede hvidkål eller grønkål, kylling i stedet for rødt kød, kylling + rejer + chilli-olie.

TIP!

Meget fint skårne stykker af grøntsager kaldes på finere fransk julienne-skåret.
Sørg for at have nogle stykker, der er ligeså flade, som de skal være tykke,
Læg dem og skær igennem på langs, så får du tændstikstynde stykker.

En sikker skæreteknik med en skarp kokkekniv er at støtte den op ad venstre hånd (hvis vi er højrehåndet), hvor vi krummer fingerspidserne indad, mens vi kravler baglæns og giver plads til kniven.

En skarp kniv er et must. En sløv eller halvsløv kniv er farlig. Den tvinger os til at bruge for meget kraft og pludselig smutter den. Den skarpe kniv er selvfølgelig forpligtende, for hvis den smutter, går det rigtigt galt.

Knivslibning er en kunst i sig selv. Her er et trick.

Vi ønsker, at vore knive skal have en æg med en fast vinkel på hver side af æggen. Typisk 20°. Sushiknive er et kapitel for sig, for de er nede på 12°. Det giver en usolid men lynende skarp æg, og vi kan ikke bruge kniven all-round længere, for så ødelægger vi æggen. Kløver-knive / kødhakkere har en endnu højere vinkel.

Vi finder en plastik-gummislange på 1 cm. tykkelse, som vi klipper igennem i den ene side på langs. Så placerer vi det overskårne stykke i knivslængde på bagsiden af kniven altså modsat æggen = den sløve kant. Så kører vi den over vores slibesten, og det påmonterede halve plastikrør sørger nu for en fast vinkel. Det bliver nedslidt med brug, men du har selvfølgelig købt et par meter.

Slibestenen er en dobbelt slibesten med en grovere og finere side. Den kan købes hos en isenkræmmer eller på nettet. Først den grove side og så den fine. Kør skråt sidelæns i forhold til æggen, nogle kører i cirkler. Stenen skal lægges i blød i vand forinden. Du får en lynende skarp kniv. Prøven er at tage en avis og skære igennem. Vi taler om barberblads-skarphed.

Knivstålet - eller bedre den keramiske sliber - er kun til at rette æggen ud før brug. Mange tror, at den sliber kniven, det gør den ikke. Hvis man kunne se en knivæg med lup eller mikroskop ville man se, at den bølgler sidelæns, hvilket gør den uskarp. Knivstålet retter den op til lejligheden, men det går kun til et vist punkt, hvorefter man er nødt til at slibe kniven.

Det skal foregå med let hånd - en anden misforståelse, der også skyldes, at folk tror, at de sliber og ikke retter ud. Hvis man er nervøs stryger man væk fra kroppen, men det er faktisk nemmere rent ergonomisk at stryge indad. Der er jo en stopper (bolster) før håndtaget, så hvad er problemet? I strygningen tilstræbes den samme vinkel som i slibningen. Det kræver lidt langsom øvelse i starten.

Det var forårsrullen, vi kom fra.
Vores fyld er klart og har afkølet lidt.

Så laver vi en rulle-fabrik.

Læg de firkantede dejstykker på en tør flade.

Hav en skål med piskede æg klar.

Vi foreslår, at der bruges to plader af dej penslet tyndt med æg imellem dem.

Du kan sagtens eksperimentere med en enkelt lag.

Så lægger vi en klat fyld i den ene nære ende af firkanten.

Vi pensler med æg rundt i kanten.

Vi folder en cm. ind fra højre og venstre og ruller fremover.

Inden vi når enden sørger vi for, at det er penslet med æg i den yderste kant.

Så lukker vi.

Rullen kan nu steges på panden i olie eller friture.

Den kan også pakkes ind i madpapir og frysepose med 4-6 andre ruller og tages op efter behov, så når vi er i gang, så laver vi en hel bunke.

NOTE!

Landsbykulturene var kloge.

Når de lavede noget i den stil, så gjorde de det til en fælles begivenhed.

I dag kan vi dårligt nok udtale det, så vi mener, at vi skal sige en *social event*, og det skal være vældigt tilrettelagt. Det kræver faktisk professionelle socialarbejdere for at bringe det i stand.

Mødrene og mormødrene i landsbyerne samledes og hyggede sig og sladrede ad pommern til, mens de lavede mad.

Det gør de stadigvæk i Udkantsverden, mens vi har glemt det.

Mormormad er en kultur, der ligger lige til højrebenedet, men som vi åbenbart har glemt i det industrialiserede madhelvede. Er det muligvis sådan, at denne industri har arbejdet bevidst på vores glemsel for at skabe en business case. Hmm ...



Rijstafel

Retten er ligesom boller i karry opfundet i Vesten. Sandsynligvis af hollænderne, der var kolonimagten i Indonesien, hvor det spiser på den måde. Det består i en curry + en masse 'toppings', findelte ingredienser, som man selv blander i eller ved siden af. Og curryen er her en vest'ificeret curry, der bygger på en opbagt sovs, hvilket man aldrig ville gøre i hverken Indien eller Ostindien, hvor sovsen er et resultat af udkogning af diverse ingredienser. Det kan vi ikke tage os af i dag.

Kog tern af knoldselleri og hæld vandet til side

Opløs bouillon i vandet, mens det er varmt.

Lav en opbagt sovs af fedt og mel iblandet så kraftigt karrupulver, du synes om + ekstra gurkemeje.

Når du mærker aromaen fra krydderierne, så tilsæt kogevand med bouillon lidt ad gangen med konstant omrøring med piskeris.

Herefter skal selleriterningerne i, og når de er varme igen, tages gryden/panden af ilden, og der blendes med en stavblender.

Så kommes fintsnittet eller revet æble i, og du har i forvejen stegt nogle opdeltede kyllingestykker, der også kommes i.

Varm igennem og smag til med salt og evt. sort peber.

Det er den varme ingrediens, men ved siden af i serveringen har du forberedt tilbehøret og arrangeret det i små skåle eller side-om-side på en stor tallerken. Det skal se festligt og eksotisk ud.

Du bidrager selv med din fantasi og hvad der nu er tilgængeligt, men følgende vil være typisk - alt sammen (næsten) hakket i små stykker, hvis de ikke allerede er i småt:

kokosmel

rosiner

tørrede bananstykker

flere små æblestykker

cashewnødder og/eller jordnødder

tomater hvor vand og kerner er taget fra

majskorn

agurk

springløg

grønne ærter

frisk koreander

+ kogt ris

TIPS!

I stedet for en vest'ificeret curry ville det selvfølgelig være fantastisk at finde en rigtig indonesisk opskrift på nettet. Søg f.eks på gulai ayam for kyllinge-curry eller beef rendang for bøf-curry.

Græsk moussaka

Der er nødt til at være en ret med auberginer, og hvad bedre end en klassisk græsk ret. Jeg ved ikke, om man kan kalde det for en slags græsk lasagne, for her bliver grækerne nok fornærmede. De bliver i hvert fald kede af det, hvis man ikke siger MOUS-sa-ka med tryk på første stavelse.

Ligheden er med lagsagne er dog, at der bruges hakket kød, bechamel-sovs, parmesanost, og at det lægges i lag og bages i en form. Men i stedet for pasta bruges der auberginer, squash og kartofler. Det har samme funktion, selvom det er anderledes.

Start med grøntsagerne, for de skal alle skæres i ca. 1 mm tynde skiver og for-tilberedes.

Kartoflerne skal koges i 10 minutter og tages op af vandet.

Auberginerne og squash'en skal steges i olie.

Squash (amer.) er det samme som zucchini (ital.) og courgette (fr.).

Steg dernæst et fint hakket løg + et hakket hvidløg i olie + timian + salt + peber + sukker (i tsk).

+ kanel + nelliker pulveriseret i morteren

+ det hakkede kød – det kan være bøf eller lam – måske en blanding

+ tomatpure (1 spsk) der skal steges med for at tage bitterheden

+ en dåse hakkede tomater

herefter 5-10 minutter.

Tag panden af ilden og bland hakket basilikum og persille i.

Bechamel-sovs – se kapitlet om SOVS – det er bare en opbagt sovs med muskatnød.

I denne ret blander man dog revet parmesanost og æggeblommer ned i sovsen og lader det smelte med til sidst. NB! Tag gryden af ilden, inden du blander. Faktisk er dette en mornaysovs.

NU er alle ingredienser klar, og du starter med at bygge moussakaen.

Først et lag af kartofler i bunden. Ekstra olie er unødvendigt, da olie siver ned fra det andet.

Dernæst et lag auberginer.

+ salt og peber da de blev oliestegt uden.

+ et lag squash + salt og peber.

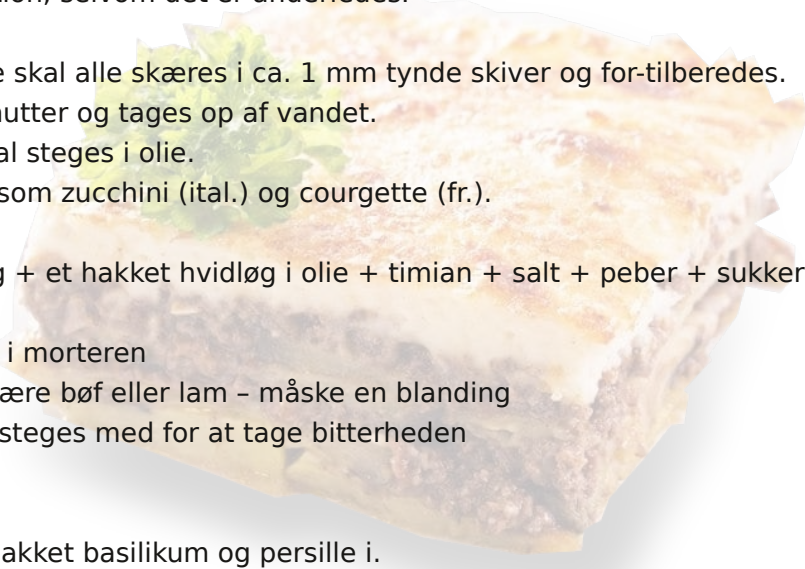
+ kødsovsen – men forinden blander du 2-3 spsk bechamelsovs i og rører rundt.

Til sidst bechamelsovsen, som du fordeler med en blød dejskraber.

Strø med parmesanost i toppen.

Bag i ovnen ved 180 grader i 35 minutter – ikke længere, for ingredienserne er jo tilberedt.

Servér med en græsk salat af agurker uden skræl, tomaterskiver med minimum af kærnehus (fordi vi ikke har adgang til rigtige middelhavstomater), rå løg i fine skiver, fetaost, olivenolie, et drys citronsaft og/eller vineddike, honning, salt og peber, oregano, ristede brødderteringer og sorte oliven.



Dolmades - vinbladsruller

Hvis du som jeg har et vintræ i haven - eller rettere et drivhus, så har du adgang til vinblade. De kan imidlertid købes hos en indvandrer købmand. Hvis du har mulighed for at høste f.eks hos en vinbonde, hvilket jo findes i Danmark efterhånden, så skal det være, mens de er lysegrønne. Vores græske mormor blancherer dem, ruller dem sammen og kommer i saltlage på glas.

Fyld

Hvis de er i tør form f.eks på vacuumpak, så skal de i saltvand i et par timer eller natten over. Hak forårsløg, løg og hvidløg fint.

Kom i en jerngryde med olivenolie og varm op.

+ risottoris (eller bygkorn)

+ vand

+ hakket mynte

+ citronskal

+ noget der kunne være lækkert:

nødder, hakket kød

fetaost - det skal ikke koge med



Bulgur burde også være en mulighed, og i så fald skal det ikke koges men blot overhældes med kogende vand og trække.

Gryde

I en anden gryde læg et 4-5 lag vinblade i bunden.

Læg citronskiver ovenpå.

Tilføj saft fra den revne citron.

Dolmer

Rul en spsk. fyld ind i bagsiden af et blad.

Start i den ene ende, fold siderne indover og rul igennem.

Læg i gryden.

Læg dolmerne, så de er tæt pakket i flere lag.

Kogning

Når alle dolmer er pakket tilføj mere olivenolie.

Læg en tallerken ovenpå til at hold dolmerne nede.

Tilføj vand + grydelåg.

Kog i 40-50 minutter ved svageste varme.

Køl ned, lad stå og trække, hæld overflødig vand fra

De holder sig i op til 4 dage i køleskabet.

Server med en yoghurt-blanding eller tzatsiki + olie og citron.

Dolmades er en af de mange små retter, der i det græske og tyrkiske køkken hedder **meze**.

Mole - mexicansk chokoladesovs

Og nej, det er ikke chokoladesovs som overtræk til en kage.
Mole er kongen over gryderetter i Mexico.
Det er kylling i chokoladesovs. Eller noget andet end kylling.
Mole er sovsen.

I en gryde med kogende vand lægges hele kyllingelår eller -kalkun.
Kalkunen er en indfødt-lokal hønsefugl i både Nord- og Syd- og Mellemerika.
Det er derfor, kalkun stadig er ingrediensen i thanksgiving-dinner i USA.

Læg også selleristængler + blade, gulerødder og løg - tricoloren i latinske gryderetter.
+ laurbærblade
kog i 30 min.

Start med at hælde svinefedt i den dybe pande.
I Mexico bruger de en Olla de Barro, der er en terracotta-pande.
Det svarer til bundtallerkenen på en tagine. Bare brug en støbejernsgryde.
Da det sikkert er umuligt at få de originale tørrede mexicanske chilli-peber, så brug de tørrede chillies, der er tilgængelige. Eller brug friske chillies.
Steg chillierne i et par minutter i fedtet og tag dem op igen.

Chillierne kværnes i en stenmorter, en molcajete.
+ sesamfrø
+ madbananer - hvis de kan skaffes.
+ rosiner
+ hakkede mandler
Det skal ende som en paste, en fast masse (tænk på en tomatpure).

Så skal der koges:
varm olien og tilsæt den kværnede paste
tilsæt kyllingefond
kog i så lang tid, du synes - mexicanerne siger tre timer, mindre kan gøre det
tilsæt chokolade og rørsukker og kog videre.

Vend kyllinge- eller kalkunstykker i sovsen og server.

Det er en meget smagsrig og tung ret, det ville være fint med nogle tortillas eller fajitas - evt. hjemmelavede, se kapitlet om BAGERIET, som man kan bruge til at skovle med.
Det spiselige bestik.



Ceviche

Ceviche [se-vi-sje] - der fornærmede jeg sikkert latinamerikanerne - er en slags sydamerikansk sashimi - der fornærmede jeg japanerne.

Forskellen er dog i forhold til sashimi og variationen med risboller kaldet sushi, at ceviche er kold-kogning. Det sker ved at lægge den rå fisk i citrus, og man bruger som regel lime, men citron kan også bruges.

Det er syren i citrusfrugten, der starter en langsom kold kogning.

Behøver vi at sige, at der gælder de samme regler for japansk behandling af rå fisk: Fisken skal være frisk. Hengemte rødspættefiletter fra et discount-supermarked er bandlyst. Den må meget gerne have været på frys natten over og tøet op igen. Fisk kan også indeholde parasitter, som du ikke har brug for i dine fordøjelsesorganer og i resten af kroppen.

Til ceviche bruges hvid fisk. En god ide er, at tø den næsten op og skære den i tynde skiver. Det er nemmere at skære i halvfrossen / halvt optøet fisk.

Hvis du har råd til helleflynder, er den selvfølgelig kongen, men spørg din fiskehandler om, hvad der findes af hvid fisk, der er fast i kødet. Torskefiskene er lidt for løse. Og dog, om vinteren bliver de mere faste i kødet, om sommeren er de for slatte.

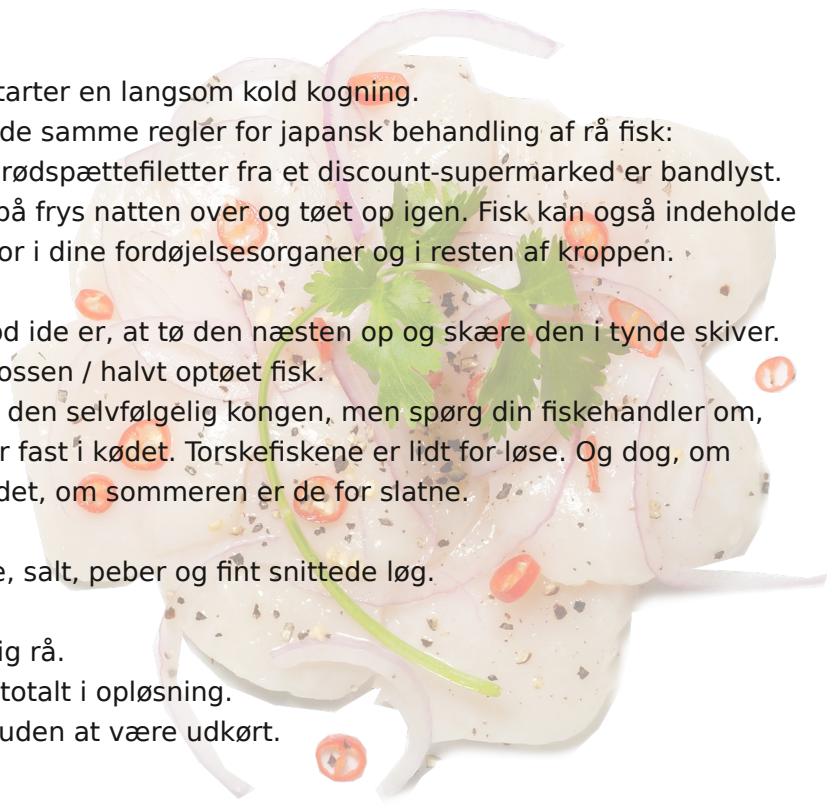
De tynde skiver blandes med lime, salt, peber og fint snittede løg.

Det trækker, til det er mørt.

Hvis det får for lidt, er fisken stadig rå.

Hvis det får for meget, går fisken totalt i opløsning.

Hvor længe? Svar: til det er mørt uden at være udkørt.



Foul Mudammas

De fattige egyptere lever nærmest af foul. Det er en simpel ret med hestebønner (favabønner). Man kan få den på alle gadehjørner i Cairo, og den koster kun et par kroner for en portion.

Snit løg + salt, hvidløg og grønne chillies fint og steg i olie i samme rækkefølge

+ hakkede tomater

+ pulveriseret koriander og spidskommen

+ en dåse hestebønner med væske

Når bønnerne koger, så mos dem med en gaffel. Kog til det er en tilpas sovs.

Tilsæt frisk koriander eller persille.

Server med fladt brød og en skive citron.

Hummus

Eller hommos.

Her med hestebønner, der er mere cremet og efter min mening lækrere end kikærter.

Hvis du bruger tørrede hestebønner, der ingenting koster i et indvandrer-supermarked, så skal de opblødes i 24 timer, og vandet må gerne skiftes et par gange. Og så skal de koges en times tid. Vandet smides væk, da der er bitterstoffer i fra bønnerne.

Hvis du ellers bruger hestebønner eller kikærter - du kan også bruge hvide bønner eller en blanding af forskellige.

Følgende blandes i en skål:

Tahini. Det er sesamfrø i egen olie. Der bruges et par spsk.

Bredbladet persille.

Olie.

Hvidløg.

Spidskommen pulveriseret i morter.

En presses citron + den revne skal fra samme.

Chilli hvis du er til det.

Det stavblendes grundigt i en skål. Hvis du har en stor blender, er det også fint.

Tilføj også vand undervejs, lidt ad gangen.

Mærk konsistensen - det skal være cremet uden at være hverken stift eller flydende.

Alt, der ikke kan spises inden for 2-3 dage, skal fryses.

I Mellemøsten vil man servere det i en lille skål med en fordybning i midten med lidt olivenolie.

Over det kommer et fint drys af paprika + lidt fint hakket persille.

Det serveres med et stykke fladt brød og en citronbåd.

Falafel

Man kunne godt sige, at falafel er hummus formet som frikadeller og friturestegt.

Det er hverken helt rigtigt eller helt forkert.

Udtales *fæll-læfl* og ikke *far-larføl*, som folk tror.

Opblød kikærter og/eller hestebønner natten over og smid vandet ud. Skift vandet halvvejs.

I blenderen eller i en skål til stavblenderen kommes:

ærterne/bønnerne

+ salt og sort peber

+ masser af persille og evt. frisk koriander

+ lidt stødt kanel

+ paprika

+ stødte nelliker

+ evt. et drys bagepulver



Efter blendning lad det hvile i en time så smagen blandes og opsuges.

Så formes massen til frikadeller med hænderne. Hvis du har en lille kageform, der er 6 cm bred, så brug den. Jeg har set en, der brugte filteret fra en espressokoger til at forme med.

Fritureolien kan være alt muligt, bare ikke brug den dyre olivenolie.

Husk at fritureolie kan filtreres og genbruges mindst fire gange.

Olien må ikke være varmere end ca. 180 grader.

Hvis du ikke har et termometer, så put en træpind ned i olien. Hvis den syder-bobler med det samme, så er olien for varm. Hvis der går 3-4 sekunder, så er den passende.

Olien skal dække falaflerne helt og lad være med at overfylde panden/gryden, for så falder temperaturen for meget.

Skru ned for varmen og fisk falaflerne op og lad dem dryppe af.

Server i pitabrød med finthakket salat og en klat yoghurt til.

Tabouleh ville være fantastisk - se SALAT. Lidt chilli måske.

Biriyani

Dette er en kongelig risret fra Persien, der er adopteret af inderne.

Det er med garanti ikke den første ret, du bør lave i denne samling, for opskriften er lang.

Den kan dog tænkes at komme ind i en top-10 over retter, der er uimodståeligt uovertrufne.

Det er kongen over alle risretter.

Start med at lave en massala af:

- 200 g korianderfrø
- 200 g kommen + spidskommenfrø
- 20 nelliker
- 20 grønne kardemommekapsler
- 2 sorte kardemommekapsler
- 2 stjerneanis
- 5 g fennikelfrø
- 5 g sorte peberkorn
- 3 kanelstænger



Det kan opvarmes i ovnen 175 grader i 5-7 minutter

eller på en tør pande, til det begynder at ryge let.

Tilsæt 1 laurbærblad, lidt revet muskatnød og en tsk chillipulver.

Herefter kværnes det i en morter til massala.

Herefter en grøn, kold sovs af:

- groft hakkede grønne chillies
- et stykke skræillet ingefær i grove stykker
- en håndfuld persille eller koriander
- en håndfuld frisk mynte
- en spsk spidskommenfrø
- salt, peber
- 1/4 liter fed yoghurt

Og en raita, der er en blanding af:

- agurker i små tern – læg dem i salt og pres vand ud af dem
- tomater i små tern – brug kun tomatkødet og fjern kerner og vand
- 2 dl yoghurt
- en lille håndfuld hakket persille eller koriander
- 1 spsk kommen (ikke spidskommen)
- fint hakkede rødløg

Så er turen kommet til selve biriyani'en.

Marinér 4-5 kyllingelår – der er mere smag i lår end i bryster på en kylling.

Marinaden er:

- revet ingefær og hvidløg
- yoghurt
- massala – som du jo selv har lavet, brug ikke det hele
- gurkemejepulver
- chillipulver

kardemommepulver
hakkede grønne chillies
salt
saft fra en citron

Masser grundigt med hænderne og marinér natten over tildækket eller som minimum to timer.

Du skal bruge ristede løg.

De kan selvfølgelig købes, men ellers er det blot fint skårne løg friteret i olie og tørret på køkkenpapir.

Strø med salt lige når de kommer op af frituren. Det gælder al friture, der kræver salt, fx pommes frites.

Saffranmælk

Det eneste dyre ved retten er saffran. Der skal brugers MEGET lidt, spidsen af en teske.

Opvarm en dl mælk - det må ikke koge.

Opløs saffran i mælken og rør rundt.

Opblød basmatiris

Det er vigtigt at skylle risen flere gange for at fjerne overskuds-stivelsen.

Opblød i en halv time.

Kom vand i gryden og tilføj: 1 stjerneanis, 1 lauerbærblad, 5 nelliker, salt, ganske lidt olie.

Når vandet spilkoger, tilføj den opblødte ris.

Kog i 5 minutter og tag risen op.

Biriyani - omsider:

I en stegegryde lægges i lag:

- de marinerede kyllingelår
- hakked persille eller koriander
- et skvæt smeltet ghee (klaret smør)
- ristede løg
- halvdelen af risen
- mere persille/koriander + hakket mynte
- massala
- citronsaft
- resten af risen
- ristede løg
- saffranmælken
- smeltet ghee



Traditionelt bruger man en simpel dej, der lægges i en ring i kanten under låget, så intet vand undslipper.

Mange foretrækker et lag aluminiumsfolie mellem gryden og låget.

Jerngryden sættes ned i en jernpande og koges over blusset ved jævn varme i 15 minutter.

Skru ned til svag varme og kog i 45 minutter.

Kylling Chow Mein

Dette er en klassisk wok-ret, og det betyder kylling med stegte nudler.

Snit noget kål – kineserne bruger char chui, hvilket svaret til spidskål eller savoykål.

Snit en halv stor rød peberfrugt.

Snit grønne chillier – hvis du kan li' chilli.

Brug bænsespirer. Du kan faktisk dyrke dem selv med bønner i bomuldsvat + vat under et låg.

Kyllingekødet skal skæret i fine strimler og marineres i let soya-sovs, sesamolje og sukker.

Masser sammen med fingrene og lad hvile.

Ægnudler købes tørret i pakker. De skal ikke koges men bare overhældes med kogende vand og ligge i 3-4 minutter, til de skiller ad. Tag dem op af vandet og halvtør dem på et viskestykke.

Sovs til lynstegning i wok:

lidt østerssovs – 1/2 spsk, den er meget kraftigt smagende

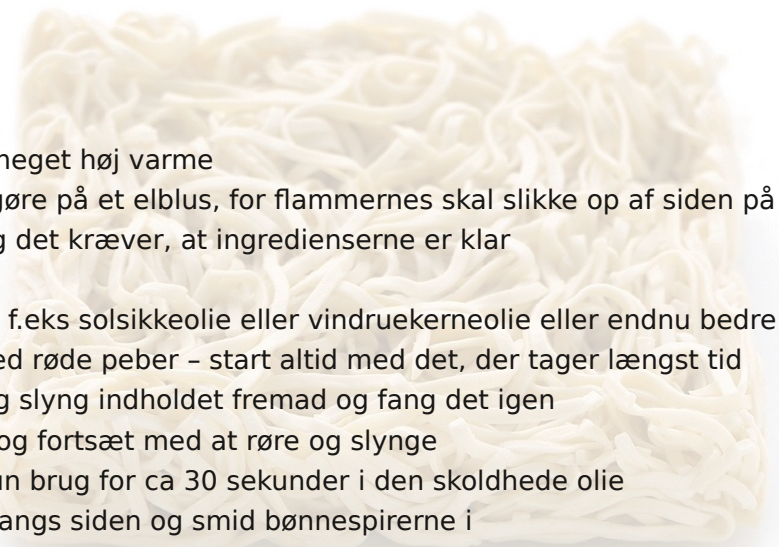
samme volumen af let-lys soya-sovs

samme volumen af sort soya-sovs

en fingerspids sukker

rør sammen

lidt sesamolje



Wokstegning kræver meget høj varme

Det kan ikke lade sig gøre på et elblus, for flammernes skal slikke op af siden på panden

Wok er lynstegning, og det kræver, at ingredienserne er klar

Når olien (neutral olie, f.eks. solsikkeolie eller vindrukerneolie eller endnu bedre palmeolie) er rygende varm, start med røde peber – start altid med det, der tager længst tid

Rør med en stor ske og slyng indholdet fremad og fang det igen

Tilføj den snittede kål og fortsæt med at røre og slynge

Hver ingrediens har kun brug for ca. 30 sekunder i den skoldhede olie

Skub peber og kål op langs siden og smid bænsespirerne i

Husk at tilføje lidt olie for hver gang, du tilføjer noget

Bland med det samme og hæld grøntsager over på en tallerken

Så er wok'en klar til kød og nudler

Start med den marinerede kylling – du skal høre den hér tsst!-lyd, når kødet møder den varme olie

Kyllingen skal kun steges halvt igennem

Her kommer nudler på panden og dernæst grøntsagerne

Ryst og rør

Tilføj wok-sovs

Ryst og rør til nudlerne har suget sovsen

Pynt med fint strimlede forårsløg i ganske kort tid

– og servér lige fra wok'en. Lynstegt mad kræver en lynservering. Derfor giver de kinesiske buffeter, der kan opleves i byen, ingen mening. En kylling chow mein, der har ligget og fimset et fad i halve og hele timer, er imod selve ånden i det kinesiske køkken.

Kaninragout

Kanin – er vel næppe vildt, da der ikke er vilde kaniner i DK. Eller er der nogle på Fanø eller Anholt? Det er der til gengæld i England og Frankrig, og de formerer sig som ... kaniner. Det er hvidt kød ligesom kylling.

Jeg fornærmede engang en stak upper-middleclass engelske fruer ved at foreslå, at de skulle nakke de kaniner, der åd alle grøntsagerne i deres have og lave raguot af dem (how dare you?!) – hvilket alle lower-middleclass og underclass husmødre selvfølgelig har en opskrift på (since they dare).

Skær et par porrer i tynde ringe i en stegegryde.

Steg baconskiver på en pande – køb et stykke du selv skærer ud + lidt olivenolie.

Skær kaninen ud i passende stykker – overlår, underlår, ryg x 2, lidt som kylling uden vinger.

Vend stykkerne i mel og kom over i panden med baconstykkerne + olivenolie.

Når kødet er brunet kom det hele over i stegegryden + cider eller øl + piskefløde.

Smag til med salt, peber. Krydderier undervejs? Du bestemmer.

Kogetid 40 minutter for unge kaniner, en time for gamle.

Server med kartoffelmos.

Tjek også opskriften på Paella Valenciana længere tilbage i kapitlet, der også bruger kanin.

Tagine

Tagine er ikke én ret, ligesom indisk curry ikke er én ret.

Det er en metode til mange retter.

I tilfældet tagine hænger det nøje samme med kogegrejet, for en tagine er en marokkansk stegeso i glaceret terracotta. I bunden er en stor dyb tallerken eller pande og som låg er der en stor kegle. Marokkanerne sætter den over et gasblus, men den kan også sættes ind i en ovn. Når du ejer en sådan og lærer at bruge den, vil du aldrig fortryde det.

Udover lam i grove stykker og gerne med ben skal der bruges:

cayennepeber

gurkemeje

ingefær

hvid peber

spidskommen

lauerbærblade

kanel

hvidløg

salt – brug havsalt eller stensalt, fint salt indeholder anti-klumpningsmiddel, der skal undgås

sukker

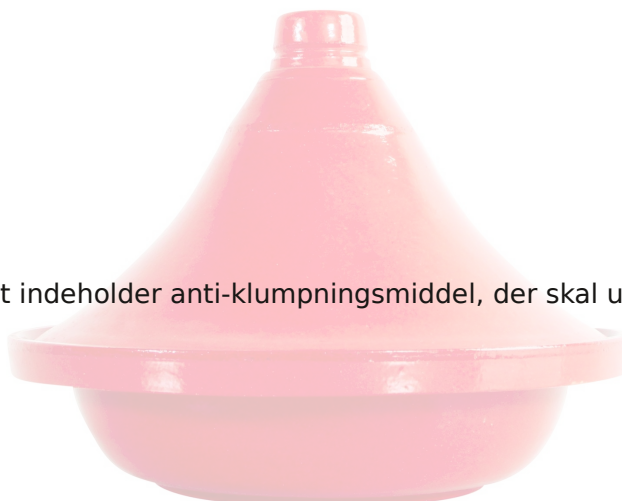
mandler

et rødløg

en tomat

svesker

frisk koreander og bredbladet persille



Karameliser løgskiver i en høj pande – tag over på tagine-bunden, der står på et tændt blus og sæt låget over.

Tag de tørrede pulveriserede krydderier og bland dem i lidt vand og hæld det over i taginen.

Hak de friske krydderier/grøntsager og kom ovenpå.

Kog og under låg i 10 minutter.

Opløs svesker i appelsinvand – eller bare vand – og tilføj sukker og lidt kanel.

Når svesker er blødgjort så hæld dem over i taginen.

Kom mandler ned i lidt vand og blancher. Når de er bløde, tag dem op og køl af.

Når de er afkølede, kan de smuttes = skindet gnides af.

Kom dem over på en pande med lidt olivenolie og brun dem. De skal bruges lige før servering.

Bland ingredienserne i taginen rundt og lad det koge ved svageste varme i en lille time.

Nogen bruger skiver af citroner. Helt originalt vil det være saltede citroner på glas, og hvis du kan komme i nærheden af det, så køb dem for enhver pris - ikke at de er specielt dyre.

Server med couscous – eller uden. Det er knækket durumhvede lidt finere en bulgur. Det skal ikke koges men blot opblødes. I en couscous-ret bruger man en dobbeltlaget gryde, hvor retten bobler løs nede i underetagen og damper op til overetagen, der er indsats som et dørslag med fine huller i, så courcous'en ikke falder igennem men damper med alle de smage, som retten afgiver. I Marokko kan man opleve gryderetter med både ged og kamel tilberedt på denne måde.

En skive fladt brød vil også være passende.

Rød Thai-curry

Vi kommer ikke udenom thai-køkkenet, der er en unik blanding af det indiske og det kinesiske. Ikke overraskende når man ser på Thailands placering.

I en rød curry starter man med at lave en paste, der er en halvtør-halvvåd indkogt blanding af en masse ingredienser. Og lad det være sagt med det samme: Du skal bringe dig selv i nærheden af et orientalsk supermarked for at få visse ingredienser. Hvis det er helt håbløst, så kan rød curry paste købes på glas, og så findes det efterhånden i alle større supermarkeder.

Du skal også have en seriøs morter af en vis størrelse, helst en tung stenmorter.

Det er en investering for livet, og den overlever dig. Den koster ikke kassen og er meget bedre og mere stabil end de udhulede træstammer, som de også bruger i Østen. Og så er den nem at gøre fuldstændig ren i modsætning til træet, der har det med at suge.

Curry-paste

Start med nogle lime-blade (kaffir) som hakkes fint

+ finthakkede skalotteløg

+ opblødte skaller af rød chilli

+ masser af snittet frisk rød chilli – de behøver ikke være superstærke

+ fint snittet galangarod – de ligner frisk gurkemeje med lysere striber på, og de er uundværlige i thai-køkkenet. Alle den slags aromatiske rødder kan fryses og gemmes

+ fint snittet gurkemeje - når du nu er i gang, så er der ingen grund til at bruge tørret-pulveriseret. NB! pas på og brug køkkenhandsker, ellers bliver dine fingre kraftigt indfarvede i ugevis

+ fint snittet ingefær

+ fladbasket og snittet citrongræs - bank med ryggen af en kokkekniv for at splitte fibrene

+ fint snittet hvidløg

Når vi siger fint snittet, så er der en anden metode, der kræver en asiatisk kløver, en stor tung slagter-agtig kniv - her giver man et stykke af roden et ordentligt bask med den flade side. Den flade side af en kødhammer kunne selvfølgelig bruges, men fordelene ved kløveren er, at det ikke sprøjter over det hele. Ikke at forveksle med en rigtig kløver, der er langt tungere og er slebet i en anden vinkel, så den kan tåle at knalde igennem ben.

+ yderligere tilvalg hvis du synes:

+ spidskommenfrø

+ korianderfrø

+ paprika

+ rejepasta - NB! smager og lugter kraftigt under madlavningen, brug kun en tsk og luk vinduet op.

+ fint snittede stængler af et bundt frisk koriander.

Hvorfor man ikke bare skal hælde det i en blender:

Findeling gør ikke det samme som kværning i en morter, hvor alle smagsstoffer og aromatiske olier bliver presset ud og kommer fuldstændig til deres ret.

Og så skaber de frigivne olier den rette konsistens for pasten, så man ikke behøver så meget olie senere.

Start med de våde ingredienser i morteren og tilføj senere de tørre.

Der er ingen fast teknik, start evt. med at banke ovenfra, så kværn ovenfra ned langs siden, så roter rundt. Det tager tid (min. 10 minutter), tag et par pauser undervejs. Thai-mødre og -mormødre har overarme af stål.

Hvis du køber dig til den røde curry-paste, hvilket kan være en udmærket erstatning, så er det her, du starter.

Der er mange muligheder for fyld i curryen.

Søde kartofler er en mulighed, snit dem i grove terninger.

Suktermajs, sukkerærter.

Kugleformede auberginer - fjern stilkene.

Selve curryen

Så skal der koges, omsider. Thai-curry er noget, man skal gå og hygge sig med.

Olie i bunden af en gryde ved medium-varme

+ tre spsk rød curry-paste, kog i 3-4 minutter

+ kokosmælk - brug den fede udgave - et par spsk ad gangen, lidt som at lave en opbagt sovs

Når kokosolien har udskilt sig og er jævnet, så kan du begynde at tilføje grøntsager i den rækkefølge, som deres kogetid kræver. Her er de auberginerne og de søde kartofler først, der kræver ca. 20 minutters kogning.

Sukkermajs og sukkerærter skal i til næst-sidst.

Hvis du fx bruger kæmperejer, så skal de kun have 3-4 minutter = til sidst

Hvis du bruger kyllingestykker i strimler, så skal de måske have 5-7 minutter, restauranter har ofte forkogt dem, så de kun skal have 3-4 minutter, hvis ikke, så vend dem evt. kort på en pande.

Under alle omstændigheder: hold øje med om der skal ekstra vand i undervejs

+ evt. et par hele limeblade

+ 2-3 spsk fiskesauce eller østerssauce

+ lidt palmesukker - alm sukker kan bruges, men palmesukker passer til kokosmælken.

Som pynt til serveringen vil blade fra sød basilikum (sweet basil) være perfekt, ellers udelad det, for det ligner overhovedet ikke alm. basilikum.

Server sammen med thai klistret ris. I modsætning til ris til indiske og persiske retter, skal de koges uden at skylles for meget og lidt længere, så de kan dyppes ned i curryen uden at falde fra hinanden. Thaiændere spiser med ske og ikke med pinde.

Ramen

Vi kunne også have valgt sushi, sashimi eller andre af de sofistikerede japanske retter.

Men der er så mange regler, det er så fint, råvarerne skal være så ultra-friske, de kræver specialudstyr, osv.

Ramen er bare en slags suppe med rester i - eller det kan det være.

Køb evt. noget miso-paste i stedet for at bruge boullion, eller en blanding.

Brug et stykke kogt stribet flæsk til at sænke ned i suppen.

Ellers brug en kotelet, som du skærer i tynde strimler.

Ellers brug noget steg, kylling eller okse fra dagen i forvejen. And ville sikkert også være fint efter julen.

Brug også porrer eller forårsløg, et stykke kål i stil med pok choi eller char shui, eller hvis der ikke er en indvandrergrønthandler i nærheden, så brug hvad du har, fx spidskål ville være helt fint.

Kog æg i 7 minutter og køl af.

Boullion'en koger, og du kommer lidt sesamolie i.

Brug (lys) soya i stedet for salt.

Tilsæt lidt riseddike eller æbleeddike.

Evt. lidt sød risvin (mirin) eller sherry der ikke er alt for tør.

Kom tørrede nudler i og tryk dem ned i bunden.

Pil æggene.

Gør nogle bønnespirer klar ved at skylle dem.

Kom kålen ned og kog dem et par minutter.

Tilføj bønnespirer.

Tilføj enoki-svampe - ellers bare tyndtskårne champignons

Kom et klat miso i boullionen, så den opløses.



Byg en ramen ved at lægge de kogte nudler i bunden af en skål.

Læg kål ovenpå, dernæst spirer og svampe

Læg tynde strimler af steg koldt over i skålen.

Læg de kogte æg halveret med det gule opad i skålen.

Det hele er klart, og hvis du eller gæsterne ikke er klar, så står det bare og venter, mens suppen holder sig varm imens. Og så hælder du suppen ved til under overfladen.

Ingredienserne skal stikke op, så man kan se, hvad man spiser, og så blander man selv.

Hvis du kan li' chilli, så hav en chilli-olie, der kan dryppes over.

Japanerne ville spise det med pinde og drikke af skålen.

Kylling med jordnøddesmør

Vi kan kalde det for en afrikansk curry.

Vi kender stort set intet til det afrikanske køkken syd for Sahara.

Afrikanerne er fantastiske kokke med ofte små midler.

Her er bare en enkelt opskrift.

Til kyllingestykker tilføj:

fint hakket ingefær

fint hakket hvidløg

knust sort eller hvid peber

olie

Marinér



I en pande med olie steg skiveskårne champignons eller andre svampe

Fjern svampene

+ kyllingestykkerne

Brun på begge sider

Fjern kyllingen

+ fint hakket løg og hvidløg

+ tomatpure

+ 1/2 liter boullion eller vand hvorefter tilføjet boullion-terninger

+ lidt salt

+ jordnøddesmør - det skal helst være uden sukker og salt eller anden tilsætning

Rør grundigt til jordnøddesmørret er opløst og fordelt

+ mere vand

+ cayennepeber hvis du kan li' det

+ kyllingestykkerne

+ svampene

Kog i 10 minutter

+ spinat - brug bare frossen spinat i kugler, som er tøet op og presset for vand

- frisk spinat i sæsson'en er selvfølgelig fantastisk.

Server med ris eller andet stivelse, som du foretrækker: polenta, fladbrød, ris.

I Afrika bruger de former for stivelse, som er svære at skaffe, yams, kassava

- eller søde kartofler, der faktisk er blevet almindelige.

KFC - uden fabriksheemmeligheder

Vi kender selvfølgelig ikke den såkaldt hemmelige opskrift for knasende sprød Kentucky Fried Chicken, der er blevet til en af de største internationale fastfood-kæder, men hey, hvor svært kan det være? Det skal frituresteges, det skal knase, og det skal være tilpas krydret.

Til fritureolie kan vi bruge solsikkeolie.

Til knas skal vi bruge mel, æg, salt, peber og mel + corn flakes - hvor hemmeligt er det lige?

Dertil skal der serveres Pommes frites - se dem - og evt. boller, der er let overbagt, så de bliver til en slags kæmpekiks. Det hedder scones på engelsk.

Kyllingen svarer til 1/2 kylling, hvor bryst, lår og vinge er parteret fra. Låret kan deles over i mindre stykker, og brystet kan skæres ud i strimler.

Start med fritterne. Husk de skal i olien to gange - en lang og en kort, så det betyder, at anden gang er efter, at kyllingestykkerne har været i. Der findes et pommes-frites-jern, der er et gitter af knive, hvor man trykker en stor helst melet kartoffel igennem - hvad med en bagekartoffel?

NB! Når du smider fritterne ned i olien, så tag en lille portion af gangen, så du ikke banker temperaturen ned på én gang.

Panering:

Station 1

Alt imens laver du paneringen. I et fad lægger du mel blandet med lidt salt i den ene ende, og hvidlødspulver, paprika, knust sort peber og salt og en lille smule mel i den anden ende.

Station 2

Ca. 3 æg blandet med lidt fløde og en anelse salt.

Station 3

Halvknuste cornflakes = dem fra morgenmaden. Du kan selvfølgelig bruge rasp, chips, eller andet, der knaser, men cornflakes virker perfekt.

Kyllingerne vendes i de tre stationer i nævnte rækkefølge og direkte ned i olien.

Når de er klar, fisk dem op med en hulske. Husk de flager der er faldet af, for de steger bare videre og bliver sorte.

Dip:

Mayo eller creme fraiche

+ vandet fra syltede agurker

+ finthakkede pickles eller halapenos, hvis det skal være stærkt

+ sort peber

Dette er en *slow* version af amerikansk *fast food*.

NOTE!

Der er ikke noget galt med fastfood = mad der er hurtig at lave.

Problemet opstår, når der går industri i den, og kriteriet for succes i fastfood-kæderne er så meget fortjeneste på så lidt udgift som muligt. Hvis det kan lykkes dem at hælde madlignende affald ned i halsen på folk og slippe afsted med det, vil de gøre det. Vores problem er, at vi hopper på den.

Gumbo

Dette er creole-New-Orleans-Cajun-cooking.

Det vil sige en spændende blanding af sort slavekøkken og fransk udvandrer-køkken.

Det er madkulturens svar på *synkretisme* = sammensmeltningen af to religioner.

Vi skal bruge:

kyllingelår

røget pølse - en slag cajun-chorizo

løg

hvidløg

grønne peber

bladselleri - cajun-udgaven af den fransk-italienske *tricolore* erstatter gulerod med peberfrugt og kaldes for *den hellige treenighed*

lauerbærblade

mel

timian

olie

mørkt øl

kyllinge-boullion



Skær kødet fra kyllingelårene, så de stadig hænger sammen.

Steg i olie med salt og peber.

Roux

+ olie

+ mel

+ fint snittede løg

+ fint snittede peberfrugter

+ fint snittet bladselleri

+ den fjerde ingrediens i trinity = paven = smadret hvidløg

+ chillies fx jalapenos

Når olien er rigtig varm tilføj mel

En roux tager en halv time til tre kvarter at lave, hvor der skal røres hele tiden.

Den skifter farve fra hvid til blond til lysebrun til mørkebrun undervejs.

Dette er RIGTIG brug sovs, der ikke kræver soya-karamelisering.

+ grøntsagerne - vent med hvidløgene.

+ mørk øl til de-glacering

+ hvidløg

+ kyllinge-boullion

+ lauerbær

+ timian

+ salt peber - mest peber

+ pølse i skiver

Rør i gumbo'en med jævne mellemrum - den kan ikke få for meget.

Server med ris og fint hakkede forårsløg.

Dumplings

Kinesisk jiaozi, japansk gyoza, koreansk mandu.

Fyldet kan være blendet svinekød med æg, ingefær, soya, rismel – brug fantasien, bambusskud, vandkastanje, kål, svampe – der er traditioner og bedste praksis men ingen strenge regler her.

Dumplings er en metode, ikke en bestemt opskrift.

Genbrug af mislykkede kødboller som en nødløsning eller indmad af en medister ville i princippet ikke fornærme en kineser, for de lader aldrig noget gå til spilde.

Pizzadej rulles tyndere ud med en rundpind ved at rulle ind over siden og rotere skiven i mel.

En surdej af rismel/hvedemel er selvfølgelig mere kinesisk

En lille klump fyld placeres i midten og der foldes rundt og lukkes med en snoning i toppen.

De dampes i en bambusdamper i en gryde – intet grydelåg, brug bambuslåget.

En anden måde er at blanchere det i kogende vand og dernæst komme det i olie.

Dip:

soya, blackbean-garlic-paste, chilliolie eller sød thai-chilli.

Chilliolie som bedstefar Lao (laat ziu jau)

Bedstefars version er mere cantonesisk og mildere end Sichuan-stilen, hvor de godt kan li' rigtig spicy olie. Det er i Sichuan, vi finder den rigtige kinesiske Hotpot. Se den næste opskrift.

45 g chilliflager (gerne Sichuanpeber)

1 tsk salt eller 1 spsk soya

1 tsk sukker

lidt olie for at opbløde

evt. lidt sød paprika for den røde farve

20 g ingefær i tynde skiver

1 rødløg i tynde skiver

mini-skarlotteløg smadret

2 hvidløgsfed smadret

2 stjerneanis opblødt i vand, så de ikke brænder

Varm en wok i et minut og tilføj olie – gerne sesamolie + solsikke/vinduruekerne, så det bliver aromatisk uden, at det bliver for meget og tilføj:

ingefær

hvidløg (pas på med varmen)

skarlotteløg

rødløg

stjerneanis

Tag dernæst ingredienserne op af olien, da de har afgivet deres smag.

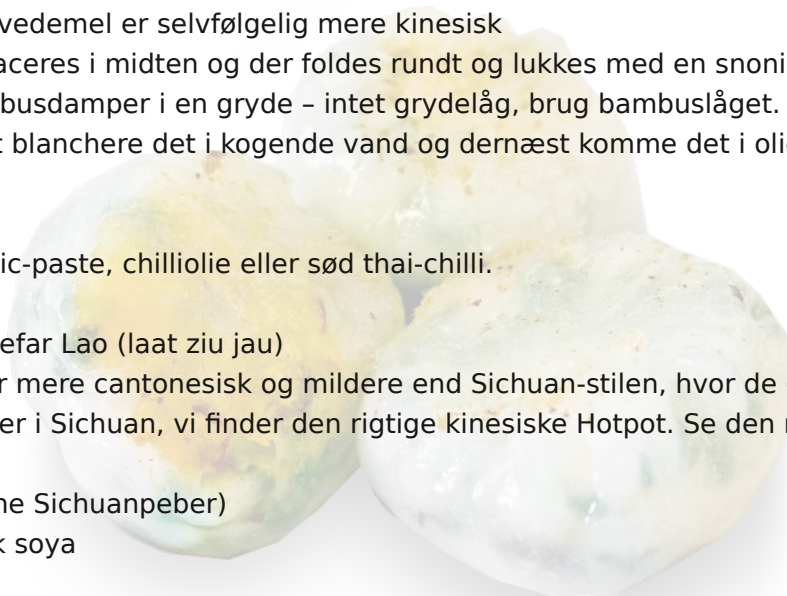
Pres så meget olie ud som muligt.

Olien skal være omkring 150°, så chillierne ikke brænder på.

Hæld den varme olie på i små portioner.

Strø sesamfrø i.

Det kan holde i månedsvis på et lukket glas i køleskab, hvis du altid bruger en ren ske.



Hotpot

HotPot kendes i østasien som henholdsvis Mongolian Barbeque, japansk Sukiyaki og Sichuan HotPot. Uden at fornærme nogen kan vi sige, at det er en teknik mere end en ret.

Det kræver ét stykke specialudstyr: en hotpot-gryde med to adskilte rum, men der kan i restaurant-modeller være flere rum. Hjemmeudgaven af en hotpot kan fås for et par hundrede kroner. Man skal så have en varmekilde underveden som en gasbrænder, for det hele foregår ved bordet. Der findes derfor hotpot-gryder med indbyggede elektriske varmelegemer, så der ikke går ild i onkel Antons skæg eller kusine Olgas fletninger.

Det nærmeste, vi kender er fondue, hvor vi dypper kød og grøntsager i enten ost, rødvin eller bouillon. Men det er kun ét kogerum, hvor hotpot'en er to. I det ene rum er der en neutral bouillon, og i det andet er der en suppedas med chillies og andet power-stuff.

Princippet er ultra simpelt. De to suppedaser er i kog, og der er forberedt x-antal ingredienser hvor-i-blandt pålægsfint-skåret kød indgår. Man sidder omkring bordet og lægger de udvalgte ingredienser ned, som dernæst fiskes op og spises. Pinde er selvfølgelig at foretrække, for de er en slags tang, der er gode til at gribe og fiske med. Men ikke alle behersker pindeteknikken, så en lang gaffel er fin. Kunne man ikke forestille sig, at folk i så fald havde en slags lang-tynd-tang udover deres normale spiseredskaber? Træ eller metal er underordnet.

Grund-bouillon:

Vand + benstykker fra oksekød (hundens kødben), måske et kyllingeskrog, måske ribben skåret af en flæskesteg, måske det samme fra et lam, alt med knogler.

Kog et stykke tid og skum af, gør det grundigt, vi ønsker en klar bouillon og ikke en grumset ditto, der ligner opvaskevand. Måske vi koger et stykke tid, til det hele grumser og skummer, så tager vi det op og skyller af under koldt vand og kommer tilbage i gryden, for det har endnu ikke afgivet de egentlige kraftstoffer men bare noget snavs

+ sichuan-peber (eller sort peber), stjerneanis, kanel, sort kardemomme, nelliker.

Dette er den klare grundbouillon.

<https://www.youtube.com/watch?v=ihwY3GXUyNM>

Vi tænder nu op for hotpot-gryden og hælder grundbouillon i begge rum.

I det ene lægger vi chillies i, for det den spicy afdeling, hvor vi også lægger flere aromatiske ingredienser som kanel, ingefær heri, for det kræver mere mod-og-medspil.

Herefter fodrer vi begge rum med svampe, strimler af bladkål, persillestængler, noget der ikke splatter ud og grumser bouillon'en.

Så er det tid at dyppe, fiske og spise. Det skal være hyggeligt og socialt.

Meget kan bruges:

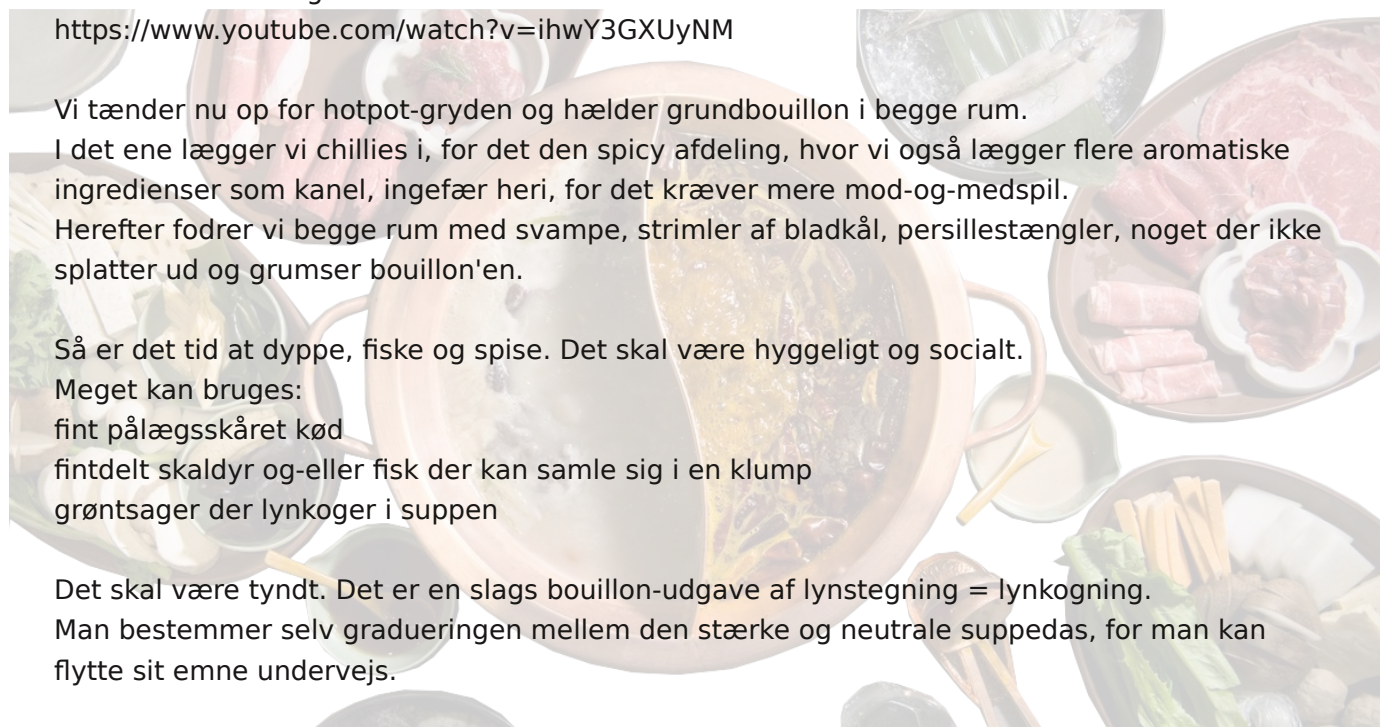
fint pålægsskåret kød

fintdelt skaldyr og-eller fisk der kan samle sig i en klump

grøntsager der lynkoger i suppen

Det skal være tyndt. Det er en slags bouillon-udgave af lynstegning = lynkogning.

Man bestemmer selv gradueringen mellem den stærke og neutrale suppedas, for man kan flytte sit emne undervejs.



Shawarma

Når man ser shawarma på spid tænker man, at det kan man ikke ikke lave selv. Men vi har jo en opskrift på suvlaki / gyros, hvor vi slipper udenom det store gear.

Tænk på hvad shawarma er, når du spiser det. Og vi håber, at du tænker på rigtig shawarma som hos de bedste libanesiske shawarmabarere f.eks Shawarma House i starten af strøget, der må være det ypperste. Altså ikke en eller anden skummel biks i en sidegade, hvor de serverer et-eller-andet klamt, der er kørt op i lastbiler fra Tyskland og smager af dårlig olie og hvad der end er i af tilsætningsstoffer.

Så hvad er rigtig shawarma? Det er strimler af saftigt marineret kød serveret i en rulle eller et flækket fladbrød (pita) blandet med salat, noget creme fraiche dressing og evt. lidt chilli.

En shawarmaret er det sammen udenfor rullen serveret med brød, salat, hummus og med chilli som selvstyret ingrediens.

Og ja, kødstrimlerne - der kan være af kalv / okse / lam og ofte en blanding eller kylling - er selvfølgelig i den gode shawarmabarere et resultat af et lodret roterende spid, hvor de skærer det nyligt færdigstegte lag af og serverer direkte. Men vi kan sagtens producere strimlerne uden den roterende grill. Og vi kan gøre det bedre end de dårlige shawarmabarere, for de har før to problemer: de nævnte klamme råvarer, og et manglende kundeflow, der gør, at de ikke kan skære direkte fra spiddet og ned til kunden men er nødt til at have det stående og lumre, blive halvtørt, skære af og så stege det en gang til på grillpladen. Klamt x 2 = dobbeltklamt.

SÅ - vi tager noget oksekød og skærer i fine strimler på tværs af fibrene i kødet. Hvis vi gør det rigtigt, behøver det ikke at være dyre udskæringer. Prøv f.eks med et stykke flanke.

Kom i en skål og marinere kødet med:

et halvt stort hvidt løg i meget fine strimler.

+ hvidløg - pulver eller presset / revet

+ kanel

+ spidskommen

+ salt, peber

+ all-spice - det svarer til den indiske massala eller den nordafrikanske variant ras el hanout eller de kinesiske fem krydderier.

+ olivenolie

+ rødvinseddike

+ yoghurt

Dæk til med tæt folie og lad stå mindst 3 timer og helst natten over.

Lav en salatblanding af:

fint skiveskårne tomater - bøftomater har mindre vand, ellers fjern det vandede kærnehus

fint snittet hvidt løg

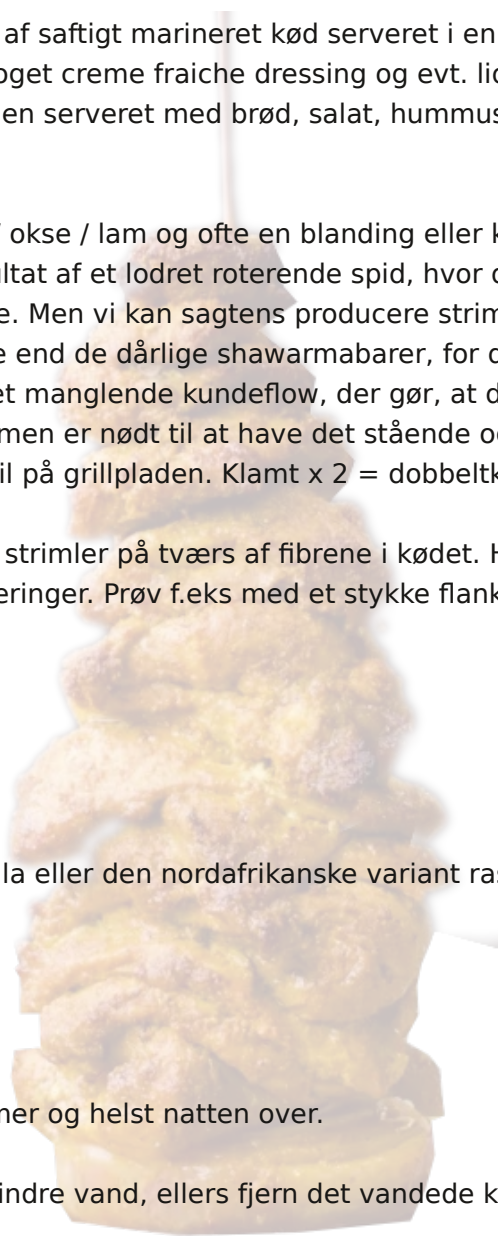
fint snittet pickled agurk - prøv at finde noget polsk saltagurk

halvfint snittet persille

salt-peber + evt. sumakpulver, hvis du kan finde det.

Kom det marinerede kød på en pande og steg vandet væk.

Herefter er alt simpelt, og der er to grundlæggende serveringer: 1. en ring af salat på en tallerken med kødet i midten 2. et overskåret fladbrød smurt med hummus + kød + salat, rullet stramt og hurtigt toastet på panden. Klam bar-shawarma: tag dig sammen!



Shakshuka

Dette er en genial marokkansk ret med æg og tomat, hvor æggene tilberedes i fordybninger i tomatsovsen på en pande. Det er en berbisk ret. Berberne er det oprindelige folkeslag i området før araberne og maurerne (fra Mauretania) kom væltende i Islams ekspansion.

Der skal bruges:

1 stort rødløg

1 peberfrugt

3 store tomater - det vandede kærnehus skal fjernes eller reduceres

friskhakket koriander - hvis du er genetisk semi-allergisk overfor koriander, så brug persille

blandet krydderi - i Marocco findes der en slags massala kaldet ras el hanout

2 fed hvidløg

olivenolie

4 æg

Svits løget på panden i olie

+ knust eller revet hvidløg

+ fint hakket peberfrugt

Læg et låg på - det må gerne være mindre end panden, bare det er hvælvet, så det giver plads underneden. Et glaslåg er at foretrække, så vi kan holde øje med retten. Løft låget undervejs og rør rundt, saml på midten og læg låget på igen.

+ de hakkede tomater

+ krydderierne

Læg låget på igen og kog ind

+ de friske krydderier

Når sovsen er tilpas indkogt til, at der kan laves en fordybning, der ikke flyder ud, så tilføjes olie, og der slås et æg ud i hver fordybning.

Læg låget på igen og se ægget koagulere til et dampekogt spejlæg.

Der går ikke lang tid.

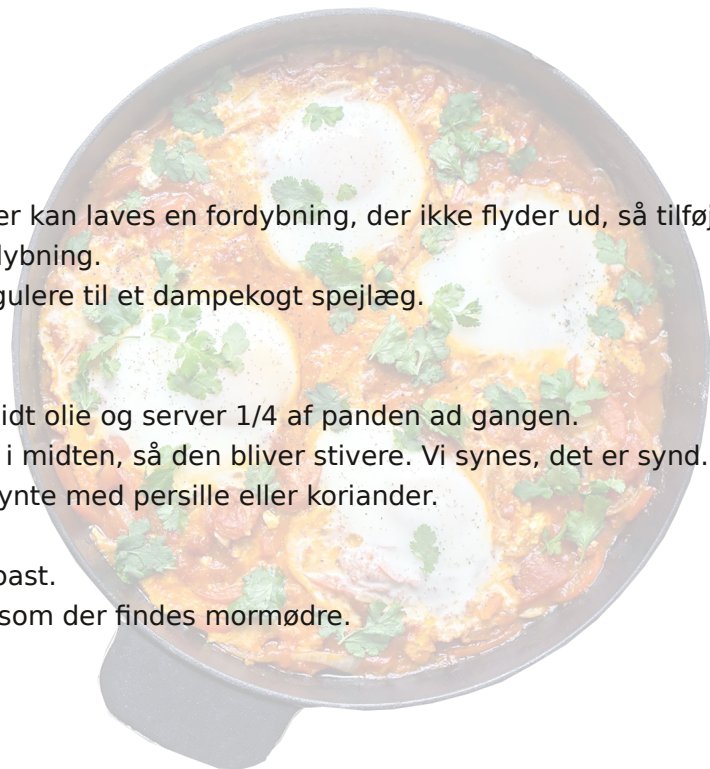
Drys evt. chillipulver i toppen, drys lidt olie og server 1/4 af panden ad gangen.

Nogle prikker hul på æggeblommen i midten, så den bliver stivere. Vi synes, det er synd.

Der er også tradition for at drysse-pynte med persille eller koriander.

Det kan serveres på fladbrød eller toast.

Der findes lige så mange varianter, som der findes mormødre.



NOTE!

Det var ikke en joke, at aversion mod koriander er genetisk bestemt.

Når der er folk, der synes at det smager af sæbe, er det helt reelt og har intet med kræsenhed at gøre. Der er seriøse videnskabelige studier, der dokumenterer sammenhængen mellem genetik og denne aversion.

Så når visse kokke håner folk, der ikke kan li' koriander, har de ikke gjort deres hjemmearbejde.

Folon à la Georges

Folon er en plante med bitre blade, der kun findes i Cameroon.

Erstatningen kan være blade fra en af de kålplanter, der indeholder bitterhed.

F.eks ville spidskål være ubrugelig, for den har sødlig smag. Rød og hvidkål er faktisk også sødlige. Amerikanerne har en type, de kalder for collard greens, som er god. Palmekål er en forholdsvis sej og halvkedelig kål i andre sammenhænge, men her ville den være god.

Spørg din grønthandler. I supermarkederne er det sjældent andet end standard-typerne, men hos grønthandlerne evt. de etniske er der mange forskellige typer, som du måske ikke ved, hvad du skal stille op med.

Der skal bruges:

- en kylling parteret i stykker
- 2-3 bundter grønne blade fra de foreslåede typer evt. blandet med spinat
- 7 dl vand
- 5 mellemstore løg
- 7 tsk jordnøddeolie
- 1 pund jordnøddesmør - svarende til et stort glas (den uden tilsat honning)
- 4 mellemstore knuste tomater
- 1 1/2 kilo rejer eller andre skaldyr eller stykker af hvid fisk. Det lyder umiddelbart som meget, men Cameroun ligger ved Atlanterhavet, for der langes meget fisk og skaldyr. Vi bruger så meget vi kan, og billig fisk som kuller, lange, brosme, mørk sej - alle torskefisk - er ikke dyre i anskaffelse.
- Frisk chillipeber - Georges siger: så meget du kan klare, jordnøddesmøret dæmper styrken på samme måde som yoghurt.
- Salt og sort peber

De grønne blade koges i en halv time og gem vandet, hvis der er brug for væske.

Hvis du bruger spinat er det snarere noget med 30 sekunder. Det siger noget om konsistensen af folon, som vi næppe kommer til at smage.

Kom kyllingestykkerne i vandet med lidt salt og det ene groft hakkede løg.

Kog i 5 min. og tag kyllingen op igen - vi har nu lavet en hurtig-boullion.

Mix en halv liter af denne boullion med peanutsmørret.

Steg kyllingestykkerne i 4 tsk. jordnøddeolie.

Fjern dem igen, når de er gyldne og tilføj de to andre grovhakkede løg, de maste tomater og det nu flydende jordnøddesmør-sovs.

Kog sovsen i 20 min. og rør, så smørret ikke brænder på.

Tilføj de grønne blade, chillierne og kog svagt i 15 min.

Imens tager vi de sidste to løg, som vi har skåret i ringe og sauterer i de sidste to-tre spsk olie. De lægges på toppen ved serveringen.

Afrikanerne ville spise yams eller manioc til, men ris eller søde kartofler ville være helt fint.

Kartoffelmos eller polenta ville sikkert også være fint.

Georges siger, at vi skal drikke en god stærk øl til. Vi må hellere gøre, som morfar siger.

Georges var en kendt radiovært i Cameroun. Og det gode-stærke er nok pga. chillien.

Dal - indisk linsesuppe

Dal er en suppe, så den er måske placeret i det forkerte kapitel.

Men vi synes, at den hører hjemme i den store mormorverden.

Det er en tyk suppe, og som vi før har konstateret, så er overgangen mellem suppe, sovs, dip, salsa, stuvning, grød og relish en gradbøjning.

Gryde 1

I gryden kommes hakket ingefær rensset men med skræl - derfor øko !

en stærk chilli flækket på langs

sorte linser

kidneybønner

vand 3 cm over bønner-linser-ingefær

salt

kog halvanden time

Gryde 2

I varm olie kommes:

hele spidskommen

et stort finthakket løg

pulveriseret koriander

chillipulver

en hakket tomat



Når det er ved at gå i opløsning kommes

indholdet fra gryde 1 over i gryde 2. Det skal koge i 45 minutter.

Tilsæt smør - inderne vil nok bruge ghee (klaret smør)

Sødmælk eller fløde (eng. single cream)

Garam Massala i pulverform

Stødte fennikelblade

Server med roti / chapati / naan, hvis det skal være rigtig indisk eller andet brød - måske ikke rugbrød.

Biang-Biang-nudler

Biang-Biang er lyden af nudeldejs, der klaskes mod bordet.

Dejen er: 400 g hvedemel, 8 g salt, 200 g vand - ælt.

Hvil under et låg eller en omvendt skål i 30 min.

Ælt i 5 min. Hvil 5 min.

Rul ud i 5 cm tykkelse og bank på plads til en rektangel.

Skær ud i striber på 100 g. og pensl med olie.

Hvil i køler i fra 2 timer til 3 dage.

Biang-Biang-nudler er en ret fra Xian, Kina.

Xian var en millionby før og på samme tid som Rom i Italien for 2000 år siden.

Det var hovedstaden og kejserens by.

Tilberedelse:

Lav en mise-en-plate (forberedt opstilling) af f.eks hakkede kålblade + spinat + hvidløg + broccoli + springløg + 45 g olie + 1 spsk. chilliflager + morderede peberkorn (originalt: sichuan-peber). Opstillingen er vigtig, for når det sker, skal det hele være for hånden.

Lav en nudelsovs med soya, sort eddike (eller hvad du har) og lidt østerssauce + lidt salt og revet ingefær.

Få en gryde med vand til at koge, for nudlerne skal koges, lige så snart de er er banket ud - biang-biang!

Du har taget dine nudel-stiber ud og ruller dem ud til dobbelt bredde og lidt længere.

Du placerer en spisepind på langs og trykker let, så der kommer en fordybning.

Så tager du fat i hver ende og strækker til skulderbredde og løfter, hvorefter du banker midten af nudlen ned mod bordet (biang-biang), mens du gradvist strækker til armslængde (120 cm).

Du skal forestille dig, at du laver et sjippetov, der kun går op-op-ned.

Når nudlen er strukket, skiller du den af fra midten og ud, hvor spisepinden blev lagt.

Den skal hænge samme i hver ende og danne en loop.

Krøl den sammen med en anelse mel på et fad.

Dump nudler i det kogende vand i 2 minutter - samme kogetid som frisk pasta.

De skal være *qiu-qiu*, hvilket er det samme som al-dente for pasta på italiensk, der betyder, at der er lidt bid i dem.

Løft nudlerne ud af kogevandet og smid de hakkede grøntsager i et minut.

Samling:

Nudlerne placeres i bunden af en skål / dyb tallerken.

Sauce: Sort eddike lægges over

Aromatisk: Det er vores grøntsager

Krydderier: Chilli, spidskommen, m.m.

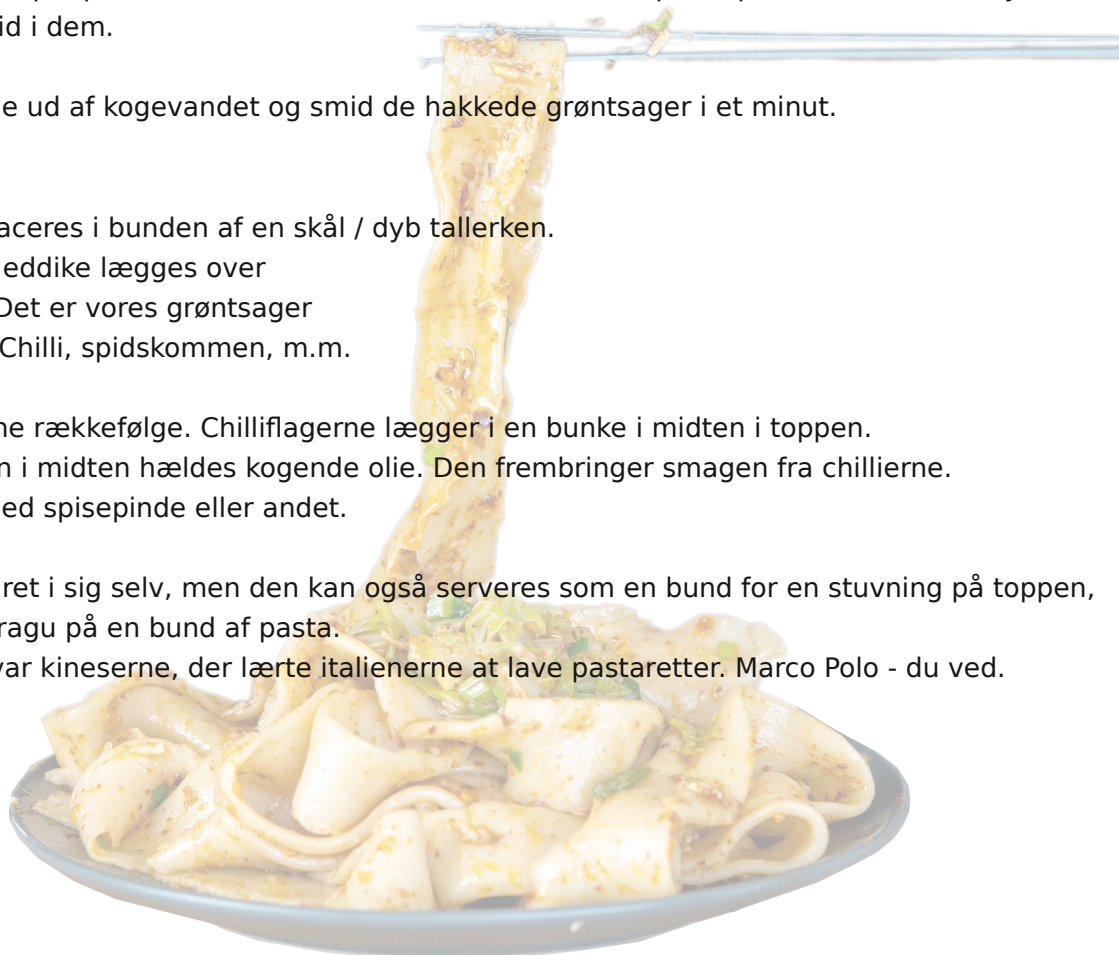
Bland i denne rækkefølge. Chilliflaggerne lægger i en bunke i midten i toppen.

Over bunken i midten hældes kogende olie. Den frembringer smagen fra chillierne.

Rør rundt med spisepinde eller andet.

Dette er en ret i sig selv, men den kan også serveres som en bund for en stuvning på toppen, ligesom en ragu på en bund af pasta.

HUSK: Det var kineserne, der lærte italienerne at lave pastaretter. Marco Polo - du ved.



VILD MAD OG MEDICIN

Mormor har vidst noget om det. Hendes mormor vidste mere, og en fjern mormor vidste endnu mere. Folkemedicin og folkelig sundhedsvisdom var en del af kulturen og traditionen generelt. Munkene i klostrene vidste en hel masse. Emnet er enormt og ligger udenfor scope her, men en håndfuld tips vil være passende. Det vil mestendels være lige for hånden og ikke noget, man skal opsøge naturkost-butikker for at skaffe i pulver-pille-tinkturform bestilt hjem fra fjerne lande. Ligesom industrimedisin ved de godt, hvad de vil have for det. Javist, der findes meget potente planter fra f.eks Indien og Kina, og disse store kulturer har deres egen form for medicin, der er mange tusinde år gammel i modsætning til vores, der i den industrielle version kun har 110 år på bagen - og som mere lugter af BigBusiness-case end rigtig medicin. Kinesiologisk og ayurvedisk ekspertise er selvfølgelig på et højt niveau, men vi holder den i mormor-højde her.

Man skal ikke bevæge sig langt væk fra sit hjem for at finde ingredienserne, og mange vil have dem i deres egen baghave. Vi kan også finde dem på skovturen, ved stranden, i parker og grønne områder. Undgå at fouragere i vejkanter langs marker, der ofte er sprøjtet med kemikalier, som burde være totalt forbudt, men som generationer af korrupte politikere har tilladt landbrugsindustrien af bruge. Nogle urter er sunde og fulde af næring, andre har decideret helbredende virkninger. Eller forebyggende for sygdom, men er 'fuld af næring' ikke netop det?

Udover at det er lige for hånden og til og med gratis, så er det grøntsager og urter, hvis indhold af næring overgår dyrkede planters indhold ikke bare lidt men mangefold. Det gør de, fordi de har hevet næring op af den udyrkede jord med dens mangfoldighed af stof og ikke som i drivhusene vokser i kunstig jord gødet med noget, der ikke kompenserer fuldtud for landbrugets og gartneriets udpining og gradvise udvaskning af jorden. De overlever, men de trives ikke fuldtud, hvorefter vi heller ikke trives fuldtud.

NB!

Vi skal bestemt ikke være botanikere med Stort B for at få glæde af følgende husgeråd og vilde planter. Kun med lille b - for vi er nødt til at gå i amatør-botaniker-mode, da vi som udgangspunkt skal identificere dem. Der er planter derude, der er giftige. Vi kan her kun give nogle tips til identificering antydningssvis, men ellers er en simpel botanikbog et must. Derudover findes der meget nyttige apps derud, der ved hjælp af dit mobil-kamera kan identificere en plante. En af dem hedder *Lens*, og dens træfsikkerhed er meget høj. Pas på, den kan være meget afhængighedsskabende, for indenfor et meget begrænset areal kan der vokse 50 arter, som man også kan finde navnet på.

To planter, der er så karakteristiske for det danske landskab er brændenælden og mælkebøtten. De falder i begge kategorier: nærende og helbredende. Deres egenskaber er så mangfoldige, at de hver kunne fylde et helt kapitel.

Brændenælde

Den har et stort indhold af C-vitamin, jern, magnesium, potasium og har et af de højeste indhold af protein, der kendes hos vilde planter. Bladene kan bruges til et utal af retter, te, suppe, pesto, sammenkog. Italienerne har en ret, der hedder lasagne al ortige - urtica er familienavnet for nældeerne - og den bruges som et grønt lag med hakkede blancherede

brændenælde kombineret med et rødt lag a la bolognese, med eller uden kød.

Der er få, der i dag er klar over, at nældens stængelfibre førhen blev brugt i høj grad til at lave tekstiler med. De er ligesom hamp og hør blot endnu finere og blødere - og meget stærkt og holdbart.

De medicinske effekter af brændenælden er bemærkelsesværdige. Det at blive brændt af nælder er noget, vi er vant til at forbinde med svie og kløe. Men den brændende fornemmelse har for det første intet med forbrænding at gøre endsige inflammation, tværtimod. Det er en del af den medicinske effekt, der er anti-inflamatorisk. Gigtsmerter kan fjernes ved brug af brændenælde, og gigt er intet andet end en inflammatorisk tilstand i ledene. De små nåle, der sidder på stænglerne og ind under bladene giver mikroinjektioner i huden, når de brækker af.

Man tager en nælde og pisker sig selv på f.eks det gigtplagede sted, til man mærker effekten. Hvis man synes, der svier for meget, kan man tage oversiden af et blad og smøre udover stedet, og saften indeholder modvirkningen - altså ikke modvirkningen af den gavnlige virkning med af den brændende fornemmelse.

Vejbred

En anden vild plante, der er kendt for at modvirke brændeeffekten er vejbredden. Den lancetformede vejbred er yderst almindelig i landskabet, på enge og i græsplæner. Den er nem at kende på de aflange blade med strenge, den mørke overside og den lyse underside, og når den går i blomst, har den en lang lige stilk i midten med et lille fast hoved, lidt som en dunhammer bare meget lille. Måden man bruger den på, hvis man har et akut problem, hvilket også kunne være et hvepsestik, er at tage et par blade i munden og tygge dem til de smatter ud og så tage den fugtige masse og smøre udover stedet. Der går meget kort tid, før virkningen indtræffer.

Salve

Hvis vi vil gå et skridt videre, kan vi ret nemt lave vores egen salve.

Salve er tre ting: Udkog fra planten, olie og bivoks.

Metoden er:

Rens planten - og vi bruger vejbred som et godt eksempel, for vi ønsker at anvende den direkte på huden, hvor den absorberes ret hurtigt og effektivt og placer den i et vandbad og overhæld den med en god økologisk olivenolie. Der findes sikkert andre olier, der kan bruges. Kog den i vandbadet i 4 timer.

Hæld det gennem en metal-sigte og pres så meget olie ud som muligt.

Tilføj lige så meget bivoks, som der er olie og lad det smelte. Det skal nok tilbage i vandbadet igen. Bivoks fås i poser i fine flager og indeholder i sig selv medicinske egenskaber.

Når det er smeltet, så hældes det på glas eller måske i små flade dåser med skruelåg.

Vi ønsker en konsistens, der hverken er så hård, at der skal bruges kraft for at grave det ud eller så blød, at det flyder, når man smører sig.

Det er yderst effektivt mod insektbid, skrammer, eksem og forbrænding.

Eget vand

Men hvad nu, hvis vi bliver brændt af en brandmand ude ved stranden, og der måske er lidt langt til nærmeste vejbred? Well, så er hjælpen lige ved hånden, for vi pisser simpelt hen en sjat i hånden og smører på. Og husk, at vores eget vand er 100% sterilt, for det kommer

direkte fra verdens bedste destilleri, vores nyrer. Huden genkender det lige med det samme som sit eget ift. ph-værdi, saltindhold og biokemiske sammensætning. For hvad er urin? Det er ikke affald, det er overflødige næringsstoffer, som kroppen skaffer sig af med for at holde sig i ballance. Det svarer ret nøje til det, man ser i en blodprøve, der flyder ovenpå kaldet blodplasma, hvor de røde blodlegemer falder til bunds. I hudcremer bruges urea som ingrediens, altså udtrukket urin fra køer og andre dyr. Ville det så ikke være meget bedre at bruge sit eget urea? Der er skrevet hyldemeter af seriøse forskningsrapporter om medicinsk brug af urin, men vi er hjernevasket til at tro, at det er farligt. Vi kan også fortælle, at soldater lærer, at de kan overleve i uger på deres eget recirkulerede vand i en nødsituation, men vi har lært, at vi nærmest dør af det. Det er helt forkert.

Og hvis vi er i tvivl om urins kompatibilitet med din hud, så gør forsøget. Vi er opdraget med berøringsangst og *ad-bad-tis!* og alt det jazz. Og det lugter, gør det - eller gør det? Vi tager en lille smule og gnider ind i huden f.eks bagsiden af underarmen. Gnid til det er forsvundet. Så lugter vi til det og konstaterer, at ... det ikke lugter af noget. Hvad skete der lige der? Huden genkendte det som sit eget og absorberede det omgående. Vi forveksler det nyligt producerede vand med lugten af pis, der har ligget i luften, hvor der straks er bakterier, der bliver tiltrukket og går i gang, for der er masser af næring. Det lugter, og det skal vi ikke have noget med at gøre. Men hey! gå dog ud og pis i dit grøntsagsbed og se, hvordan det bliver påskønnet af grøntsagerne. Hvorfor tror vi, at enge, der bliver overpisset og -skidt af køer trives så meget? Er vi ikke blevet neurotisk-hypokondrisk naturforskrækkede?

Så kom vi lige ud i yderkanten.

Bier og myrer

Nu bliver det lidt bizart. Bistik indeholder nogle af de samme aktivstoffer som brændenælden. Her er en fantastisk historie fortalt af Dr. Berg (kendt fra YouTube) fra en af hans patienter. Patienten var voldsomt gigtplaget i sit ene knæ. En dag sidder han på sin havetraktor i korte bukser og slår græs. Ved en træstub bor der nogle bier. Da han kører forbi bliver han angrebet af en stak bier, der alle går direkte efter hans gigtramte knæ. Han bliver selvfølgelig rædselslagen, springer af traktoren og flygter henover plænen. Undervejs bliver han klar over, at han ingen gigtsmerter har! Hvordan hulan kunne bierne vide det?

Et andet husmandstrick er, at finde en myretue og irritere myrerne, så de går til angreb. Man sørger for at lægge en klud, hvor man har forstyrret dem. De sprøjter så deres myrepis på kluden, som man fjerner og ryster og gnider på sit sygdomsramte sted.

Forklaringen på myrernes og biernes evne til at producere sygdomshæmmende substanser er, at de bor så ekstremt tæt sammen, at de er nødt til at have noget, der forhindrer dem selv i at blive syge. Bivoks indeholder f.eks det stof, der kaldes propolis. Honning er så afvisende for fordærvelse, at det stort set er uforgængeligt. Der er fundet en honningkrukke i en egyptisk grav, der stadig kunne spises 3000 år efter.

Mælkebøtte

Alt på mælkebøtten kan bruges, blomsten (når den er gul), stilken, bladene og roden. Bladene på de unge mælkebøtter er at sammenligne med rucolasalat. Blomsterne kan spise helt rå eller koges med i te. Rødderne kan renses for jord, tørres, hakkes, ristes og bruges som kaffe. Kornkaffe eller kaffeerstatning er ofte ristede rødder. Kornblomsten eller cikorien, der

står i mange grøfter med sin flotte blå farve, var den kornkaffe, vi drak under WW2, hvor vi ikke kunne få kaffebønner.

Mælkebøtten er hadet af haveejerne, der gør alt muligt for at bekæmpe den, fordi de vil have græsplæner, der ligner en golfbane for overklassen. Det er for det første en totalt unaturlig tilstand for græs at være skåret ned til karsehøjde. Det ses tydeligt i tørkeperioder, hvor græsplæner bliver totalt afsvedne, fordi de ingen modstandskraft har mod solen. Dernæst er tilstedeværelsen af mælkebøtter et symptom på en jord i ubalance og underskud. Så ankommer mælkebøtterne for at redde jorden med deres dybe rødder, hvor de henter næring op til gavn for al bevoksningen. Endelig kunne det være interessant at se et tal på, hvor meget benzin og elektricitet, der brændes af på græsplæner. Og folk kan jo ikke finde ud af at slå med le længere. Til gengæld kan folk finde ud af at ævle løs om CO2 og klimaforandring. Har vi ikke fået lidt ondt i moralsættet?

Kløver

Der er både hvidkløver og rødkløver. De er fremragende som tilskud til salater og kogte retter, spørg enhver glad ko på marken om den ikke går direkte efter kløveren.

Skvalderkål

Den regnes for haveejers plageånd, men siden den er så svær at udrydde og til gengæld er spiselig, hvorfor så ikke benytte sig af det? Den er ingen decideret delikatesse, men mindre kan også gøre det, og det smager på ingen måde dårligt. Der er mere næring i en håndfuld skvalderkål end et eller andet drivhuskål.

Blade fra brombær, hindbær, jordbær

De er ikke salatene, men de er særdeles værdifulde i en blomster- og blad-te.

Lav en blandet te med mælkebøtteblomster + et par store blade, brændenældeblade, de nævnte bærblade. Hvis du har en have, er det sandsynligt, at du har mynte og citronmelisse. Sammen med en skefuld honning er giver det en fin og mild smag + et gedigent kosttilskud og en kærlig hilsen til dit fordøjelsesapparat. Og hvis det skal smage mere te-agtigt, så tilføj lidt sort te. Ikke mere, end det kan tåles trækker bitterhed og garvesyre, for trækketiden for urtete er 10-15 minutter, og te trækker på under 5 minutter.

Løgkarse

En almindelig plante på skyggefulde steder, hvor der er lidt fugtighed. Den har hjerteformede eller næsten cirkulære blade. Den smager mildt af løg og kan bruges frisk eller blancheret eller sammenkogt. Pesto ville også være fint.

Diverse

Vi skal her kort nævne 10 vilde planter, der har stor spiselig værdi. Igen: konsulter botanikbogen eller find måske et af de mange nyttige sites eller videoklip på YouTube, hvor både eksperter og kyndige entusiater viser vej og demonstrerer. App'en Vild Mad er også en stor hjælp. Hvis du bliver bidt af ideen og kan se fordelene i at supplere dit indkøbsbudget for grøntsager - der er seriøse penge at hente her - mens du booster din sundhed, så hold evt. også øje med arrangerede ekskursioner, hvor eksperter tilbyder en guided tur i et landskab.

Fuglegræs [Stellaria Media]

Hvidmelet gåsefod [Chenopodium Album]

Lindetræ [Tilia] - et af de få træer, hvor bladene er spiselige
 Salturt [Salicornia Europaea] - en succulent plante, der vokser ved havet, hvor der er forskel mellem ebbe og flod som f.eks Vadehavet i Jylland. Da de bliver oversvømmet ved flod, optager de salt, hvilket gør, at man ikke behøver at salte den ret eller salat, man bruger den i.
 Almindelig Brunelle [Prunella Vulgaris]
 Viol [Viola Reichenbarchiana] - en forårsplante i skoven
 Skovsyre [Oxalis Vulcaniola] - også en forårsplante i skoven
 Sødskærm el. Spansk kørvel [Myrrhis Odorata] - de friske skud
 Skovløg [Allium Scorodoprasum] - snoede lange blade, flad stængel
 Vild purløg [Allium Oleraceum] blade som purløg ofte med krummelurer

Peberrod

Vi er vant til at købe den i små klargjorte stykker.

Men hvorfor ikke holde øje med den derude, for den vokser vildt.

Man skal bare lære dens store lange blade at kende, så man ikke forveksler den med andre storbladede vilde kålformer og skræpper. Hvis man er i tvivl, kan man tage et bid af bladet, for det har lidt af peberrods smagen og er altså spiseligt. Derefter er det i gang med en spade. Den vokser i klumper, og rødderne hænger næsten sammen. Prøv ikke at skære dem over men at isolere én plante. Tag kun det du har brug for. Rødderne skal renses godt og skrælles. Peberrod kan fryses.

Svampe

Mange er bange for at plukke vilde svampe. De er bange for forgiftning og ved ikke rigtigt, hvordan de skal behandle dem. Denne svampeangst er lidt ude af proportion. Grundreglen er bare, at man aldrig skal spise noget, man ikke har identificeret med sikkerhed. Det kræver lidt øvelse.

Vi foreslår, at man starter med én ad gangen. Der findes nyttige apps, der ved billedgenkendelse kan identificere dem. Der findes faktisk en omfattende dansk app kaldet Vild Mad med alle slags spiselige naturting, der kommer frem iflg. deres årtids-tilgængelighed.

De nemmeste svampe at genkende er:

Rørhatte - en af dem er den velkendte Karl Johan. Andre er birkerørhat, orange-rørhat. De er supernemme at kende, for de har små rør under hatten og ikke lameller.

Markchampignons - de er som en stor champignon, og lamellerne har en lys rosa-laksefarvet kulør. Hvis man har set en, kender man den for evigt. Hvis lamellerne er hvide, så skal den ikke plukkes.

Blækhatte - de ligner et hvidt missil, der stikker lodret op med små mørke pletter på. De skal være helt unge og må ikke have 'spredt vingerne' og have åbnet sig, for så er de blevet blækkede - deraf navnet. Den er sart og skrøbelig og skal have meget lidt tilberedning.

Kantareller - dem kender du uden tvivl, men problemet er, at de er så eftertragtede, at folk har en masse hemmelighedskræmmeri om dem, så de vil ikke ud med deres sted.

Østershatte kan godt findes i skoven. Man skal finde den rigtige skov, for de vokser på træstubbe og faldne træstammer, og det højeffektive danske skovbrug efterlader ikke gerne disse. De vokser i klaser.

Derudover er der en hel del svampe, der er meget spiselige, skørhatte, mælkehatte, m.m. Men de kan ligge i 2. række, hvis man prøver at udvide repertoire.

Svampe skal skæres af over jorden og ikke hives op. De skal ned i en kurv, så de har luft imellem sig. Det er godt at have medbragt en lille blød børste eller pensel og fjerne snavs i toppen. Bortset fra markchampignonerne bør de ikke vaskes men bare børstes.

Det er en misforståelse, at man ikke kan dele en ellers fin svamp en en snegl.

Den har været der og lavet et hul, det skæres bare fra.

Man kan også sagtens dele stokken med nogle små orm. De har været der.

Vi har lidt for mange fine fornemmelser, for vi er blevet vænnet til, at varerne skal være åh-så-perfekte. Æbler må ikke have skurv og pletter, hvilket er noget totalt ævl. En orm i et æble har lavet sin mineskakt for at nå ind til kernen. Den skærer vi bare fra.

Her er en interessant oplysning om kernerne i æblehuset. Vi ved, at kerner i visse frugter indeholder blåsyre. Kirsebær f.eks. Det samme gør æblekærner, og vi kan smage det. Det har en mandelagtig smag. Der er lavet en etno-medicinsk undersøgelse på, om man spiser kærnerne i æblet, og om der kunne udledes noget af det. Det var der så fire etniske grupper i verden, der gjorde. Det viste sig også, at kræftsygdomme var ikke-eksisterende i disse etniske samfund. Biokemiske forsøg viste dernæst, at æblekærnerne indeholder to komponenter, hvoraf den ene af dem er blåsyren. Den ene komponent afvæbner cancercellen, den anden komponent gør det af med den.

Et æble om dagen holder doktoren på bagen, sagde mormor.

Udover de svampe, vi kan finde i landskabet, er der en håndfuld svampe med ekstraordinære medicinske og gavnlige effekter. De kan enten dyrkes eller købes i ekstrakter. Disse er: shitake (kan købes friske), løvemanke (lions mane), chaga, cordiceps, reishi, kejserhat (kan købes friske) og østershat (kan købes friske). De friske fra supermarkederne er imidlertid dyrket i kunstige miljøer og har ikke den høje effekt som de, der er fundet i landskabet.

Bær

Brombær og hindbær er ret almindelige i de danske skove og langs hegn.

Hvis du godt kan lide at færdes i skove om efteråret, så finder du helt sikker et brombærkrat.

Vi har leveret en opskrift på hybenmarmelade i afsnittet DET SØDE. Vejkanterne ude på landet er fulde af hyben om efteråret. Hold øje med, hvornår de er faste og modne og ikke er begyndt at rynke for meget. Hyben er en C-vitaminbombe, og naturen er så viseligt indrettet - citat: mormor - at den tilbyder os et vitamin-boost, netop som vi begynder at tiltrække os forkølelse.

Man kan være heldig at støde på et træ med fuglekirsebær / sure kirsebær.

Blåbær er lidt sjældne, men visse steder i Jylland kan man finde dem.

Hyld er vigtig. Vi kan bruge både blomsterklaserne og de modne bær. Den findes til overflod langs hegn og i skovene. Klaserne er til at udtrække en mild parfumeret saft af, og bærrerne er til at koge saft af. Hylden er en C-vitaminbombe, og hyldebærssuppe med skiver af æble i var standard som en sideret i bondekøkkenet. Saften er meget kraftig og lidt syrlig, og nødt tilføjet sødt er måske på sin plads, sukker, honning. Ingefær kunne også være med til at afbalancere den kraftige smag.

Frugter

Det er egentlig ikke så mange vilde frugter, vi finder i det danske landskab. Det er sjældent at finde vilde æbler. Eller pærer og blommer. Det er dog almindeligt med mirabeller i hegnene.

Til gengæld er det lidt underligt at være vidne til, at folk med æbletræer i haverne meget tit er skide ligeglade med denne gavmilde ressource lige ved hånden. De lader dem bare falde ned og rådne. Du kunne jo lige spørge, om du ikke må snuppe en pose.

Nødder

Bønder i fordums tid var meget til nøddehegn. Hasselbusken er hurtigvoksende og danner et tæt læhegn i vores vestenvinds-forblæste landskab. Og så producerer hegnet hasselnødder. Nødderne er selvtørrende. Olien i nødderne er helt essentielle i vintertiden. Et egern kan overleve en hel vinter bare på nøddedepoter. Det har så i mellemtiden glemt halvdelen af sine depoter, så det kommer naturen til gode.

En ikke særlig brugt nød i dag er bog. Det skyldes nok vores fortravlede liv, hvor det at samle tilstrækkeligt med nedfalden bog fra bøgetræerne og knække dem, regnes for alt for besværligt. Og at vi har glemt, hvordan vi gør disse handlinger, der kræver tid og mange hænder, til noget vi hygger os med.

Og så er der jo boghveden, men det er ikke en vild plante. Det er en lav busk, der producerer små trekantede nødder ligesom bøgetræet. Det har altså intet med korn (hvede) at gøre. Kunne man ikke forestille sig blinis lavet af stødt-formelet bog om efteråret?

Eller hvad med agern? De er uspiselige, siger vi. Det er ikke helt rigtigt, for via en omstændelig, manglede proces kan vi fjerne den bitre smag og gøre dem spiselige. Det fører for vidt her.

Nye skud fra fyrretræer

Det er ikke mange, der tænker på det som spiseligt. Men om foråret og i den tidlige sommer ses de helt lysegrønne skud på fyrretræerne. Spørg imidlertid et rådyr, og dens mund løber i vand. Prøv også selv at tage et nip. Vi tror, du vil synes om det.

Græs

er uspiseligt. Det kræver en mave som en ko eller et får at spise græs. Vi kan ikke nedbryde det i vores ikke-komplekse maver. Men hvis vi nu var ude på en overlevelsestur på gåben, så ville vi kunne overleve på at gøre følgende:

Tag fat om græsstrået og læs, hvordan det er delt i flere led og sektioner. Træk forsigtigt, og du vil være i stand til at hive et led frit. Bunden af strået er helt blødt og saftigt. Der er ikke meget men det der er, er ekstremt potent. Hvorfor? Fordi det er plantens-græssets stamceller. Den lille godbid indeholder koncentreret næringsværdi, for det er det, der får græsset til at vokse.

Det er af samme grund, det anbefales at spise spirer fra planter. Lucernespirer, bønnespirer, rødbeds spirer, ... Disse spirer indeholder den voksne plantes næringsværdi i 10-100 x kraft. Spiser vi f.eks ikke karse og purløg på smørrebrød? Måske vi tænker på det som en gang garniturepynt i toppen uden egentlig værdi. Sådan tænkte man ikke på det hos de gamle. Det var vigtigt, der var ikke madsminke eller pyntesyge. Skulle vi med andre ord få lyst til at hævde, at dette er lidt for newage-nørdet, så bliver vi uenig med mormor.

Tang

Der er især to slags tang i de danske farvande, der er nemme at identificere og få fat i.

Blæretangen findes ved næsten alle kyster. Du kender den sikker som badegæst. Den flyder i øer og har en masse små luftblærer, der er med til at holde planten flydende. Det er især bladene, vi går efter. Den kan findes tæt ved kysten.

Sukkertangen er ligesom kæmpestore båndspaghettier. Den smager sødt, deraf navnet. Den findes især lidt ude i vandet og kan bedst høstes fra en båd. Det findes ikke ved alle danske kyster.

Tang følger vind og strømforhold. Når der er pålandsvind, findes den ved kyster modsat vindretningen. Det indeholder mange værdifulde næringsstoffer og mineraler, der ellers er svære at få fat på. F.eks jod er vigtigt for kroppen, og vi er som regel underforsynede. Der er også proteiner i tang. Det er ikke svært at tilberede. Det skal bare plukkes fra det seje- uspiselige, skylles grundigt og koges. Der skal ikke kommes salt i kogevandet, for det er indbygget.

Tang smager virkelig godt. Det er sødt og saftigt, og det har en lækker bid-konsistens. Det må dog nok siges, at mormor ikke var meget til tang. Det er ikke en del af traditionel dansk madkultur. Japanske mormor bruger til gengæld tang i maden.

Saft fra birk og ahorn

Dette er meget årstidsbestemt, og der er kun et lille vindue på 2-3 uger om foråret, hvor alle safterne begynder at stige. Du skal selvfølgelig have lov til at tappe, og bedst er det selvfølgelig at have træerne i haven. Stammen skal have en vis tykkelse, da de unge træer ikke har godt af at blive tappet. Et voksent træ kan sagtens levere flere liter saft.

Metoden er, at bore et hul i stammen, der passer perfekt med et stykke overskåret rundstok. Du skal have to, en med hul i midten og en uden. Du skal slibe stykket, så det bliver en anelse konisk, så det kan kile sig fast i hullet. Boringen skal gå ca 100 opad, så væsken kan løbe nedad. Snur et stykke ståltråd rundt, så der er modstand til at hænge en flaske på 1 1/2 liter. Hold øje med den, for den kan hurtigt fyldes op. Træet tager ikke skade af boringen, for når du er færdig med at tappe, så sætter du det andet stykke i som en prop, og der er klar til næste år på samme tid.

Saften smager mildt sødt, og mange ville her vælge at koge den ind til en sirup. Du har sikkert smagt ahornsirup. Et yderligere skridt ville være at brygge vin på sirupen. Det har vi også en opskrift på, men vi stopper her for denne gang.

Snaps

Til gengæld bør der siges, at der blandt de vilde planter er nogle, som man ikke ville bruge som krydderurter eller grøntsager, men som der traditionelt er lavet snaps på. Det er den type snaps, der kaldes for parfumeret snaps, hvor urterne er kommet i bagefter og ikke som f.eks italiens, grappa eller fransk eau de vie, hvor det er en del af destilleringen

En snaps er en slags tinktur, og medicinske tinkturer ville man indtage i dråbeform. Disse planter har også medicinske effekter.

Malurten er ingrediensen i den jyske bjesk sammen med porse, perikon, røllike og enebær. Gråbynke er en overset plante, der også er spiselig.

Porse kan findes i visse moseområder.

Rakler fra hasselbuske kan bruges.

Fyrrepollen ligeså.

Kongelys med de lange blomsterstængler med gule blomster.

Raklerne fra brændenælderne giver en medicinsk tinktur.

For de botanikkyndige er der et meget stort antal planter, der kan bruges (se engelund.dk)

*

Dette var blot et lille hjørne af den store bog om naturens forunderlige egenskaber.

Der findes bøger, videomateriale på nettet og kyndige troldkvinder og mænd derude, der ved en masse om dette næsten udtømmelige emne. Med benene praktisk nede på jorden er der intet woo-woo over det, og fordelene er formidable.

MADKULTUR - MADPOLITIK

Ligger der en filosofi bag mad? Bør der gøre det?

Mennesker, der har opfundet madlavning, har ikke haft den luksus ej heller den lyst at filosofere over mad. De skulle overleve. Og mens de overlevede, skulle det være spiseligt og allerhelst smage godt. Mennesker har værdsat mad, de har eksperimenteret med mad, mad var vigtigt. Når vi tænker over det, er det egentlig ret forbløffende, så meget velsmag og så stor skønhed mennesker har formået at skabe, mens de kæmpede for at overleve. Det gælder i øvrigt ikke kun mad men mange menneskelige kultur-frembringelser.

Filosoffen Platon udtalte sig om mad. Vi kan sige meget godt om manden, der er en slags fader den for den europæiske filosofi, men han skrev, at folket ikke skulle have lov til at spise for meget kød, for så blev de for sunde og stærke. Det skulle have brød og udkogte grøntsager, for så blev de tilpas medgørlige. Lidt stof til eftertanke for veganere om, hvad deres filosofi udspringer af. Veganisme er kørt i stilling som et ideologisk våben i tider, hvor globalister som Bill Gates arbejder på, at vi skal spise syntetisk kød - Frankenfood - og insekter, og så skal vi i øvrigt slagte alle husdyrene ved samme lejlighed, for ... etellerandet med CO² i form af en designer-ideologi, der er opfundet af globalistklubberne for at skubbe os i den rigtige retning = deres retning.

En af de romerske kejsere så, at folket var på randen af oprør, for de sultede. Den store romerske krigsmaskine og den opulente livstil for herskerklassen kostede penge, og det var folket, der betalte for gildet. Så beordrede kejseren, at der skulle masseproduceres brød, så man kunne tilfredsstille folket og lukke munden på dem. Det medførte opførelsen af de mest monstrøse industrielle bageovene, verden nogensinde har set. Og så skulle folket i øvrigt have skuespil. Det skete på Colloseum, Cirkus Maximus og Forum Romanum. I dag sker det på fjernsyn og på internettet.

Et nyere eksempel på statsdrevet madpolitik er, at den thailandske præsident under det daværende militærstyre beordrede, at der skulle forefindes en tilgængelig madret, så folket kunne leve sundt og billigt. Den hed Pad Thai, og alle kender den. Det var på sin vis et stykke diktatorisk velgørenhed.

At mad eller snarere mangel på mad er et hersker-politisk våben mod folket er desværre et faktum også i vor tid. Den amerikanske geopolitiske rådgiver Henry Kissinger blev spurgt om, hvad det bedste styreredskab overfor befolkningen var, og han svarede: MAD. Han mente ikke at give befolkningen mad men at forhindre dem i at få mad eller at styre, hvilken mad de fik.

Et af Det britiske Imperiums mest perfide og mest effektive masseødelæggelsesvåben mod de befolkninger, hvis lande de invaderede, var arrangeret sult, syntetisk hungersnød. Briterne massemyrdede 70 millioner !! indere vha. en ris-embargo i kolonitiden. De udrydede halvdelen af den iranske befolkning i starten af det 20. århundrede vha. iscenesat hungersnød, hvilket ikke mange er klar over. Og hvad ligeså få ved er, at den såkaldte 'kartoffelpest', der ombragte 2 millioner irlændere ikke skyldes en kartoffelpest men en nøje tilrettelagt udplyndring af dette flittige landbrugsland, der levede af alt muligt andet end kartofler, en operation der involverede 200.000 britiske soldater og en ring af krigs- og handelsskiber omkring øen, hvor

de stjal og udskibede ALT, hvad befolkningen producerede. Hvorefter de bestilte et stykke historieforfalskning kaldet historieskrivning, så det skulle fremgå, at irlænderne var for dumme og ikke kendte til andet end kartofler. Som Charles Darwin skrev: *Der findes 72 menneskeracer (hvad? tænker man allerede) og den laveste race er ...* og så tror man, at han vil skrive hottentotter-halenegre eller noget andet standard-racistisk men nej, så skriver han: *irlænderne!*

Udsultning er en perfid militær strategi, der går langt tilbage. Hvis man skulle indtage en befæstet by i Middelalderen, så var hovedvåbenet udsultning. Belejrerne havde adgang til forsyninger hele tiden, hvorimod de belejrede i byen ville løbe tør for mad og vand, hvorefter de måtte overgive sig, for det var kun et spørgsmål om tid. Hvis man oven i købet kunne kyle et kadaver eller et afhugget hoved befængt med pest indover murene med en kastemaskine, så indbyggerne blev syge, så var det ekstra fint. Både syntetisk hungersnød og biologisk krigsførelse er opfundet længe før coronakrisen.

De Forenede Nationer kom for årtier siden op med noget, de kaldte for *Codex Alimentarius*. Det var helt i samme ånd med ernærings- og forsyningspolitik som et våben mod menneskeheden. Og hvis du, kære læser, skulle lide af den misforståelse, at FN er en velgørenhedsorganisation, så må du tro om igen. Det er et styringsorgan for den globale herskerklasse. Codex Alimentarius = forsyningslov var beregnet på at kontrollere, hvad folk havde lov til at købe og indtage. Medicinalindustrien var med til bords, og sundhedsfremmende produkter, der i århundreder-tusinder havde bidraget til folkesundhed, blev pludseligt forbudt via obskure regulativer befængt med underlige bortforklaringer.

Lige så vel som de menneskefejdske globalister vidste, at mad var forebyggende medicin, hvilket de derfor måtte forhindre folk i at have adgang til for at gøre dem til svagpissere, lige så vel har folk til alle tider vidst, at det var sådan. Mad og medicin er same-same-but-different. Mange af de krydderier, der bruges i mormors store køkken er også medicinske præparater - eller ikke-præparater, for de bliver også brugt upræparerede? Vi er vant til at tænke på dem som smagstilsætninger, men oprindeligt var de tænkt som forebyggende medicin. Din mad er din medicin, så du ikke har brug for det, som industrien og sygdomsvæsenet kalder for 'medicin', og som er skabt af den petrokemiske industri og dens udløber medicinalindustrien, der i starten af det 20. århundrede omdannede lægekunsten og sundhedsvæsenet til et organ for deres business case. Det hele handler om patentering af udtræk af naturens store køkken, der er langt smartere end industrien, for naturen handler om afstemte, sammenhængende doseringer af mange ingredienser, hvor industriens ekstrakter handler om isolerede, designede kombinationer af få ingredienser, som de kan hævde, at DE har opfundet og dermed kan tjene kassen på. Naturen tænker ikke i kasse, industrien gør. Når vi samarbejder med naturen, bliver vi sunde. Når vi overlader styringen til industrien, bliver vi syge.

Mormors mad var i sin oprindelse sund. Hendes grøntsager, urter og husdyr var i deres oprindelse sunde. Indholdet i maden var tilberedt, så det var spiseligt, men det var ikke giftigt, for der havde ikke været en madindustri og et kemiforbrugende landbrug indeover. Jorden var ikke udpint af industrielle monokulturer, så vi i dag har en jord, der kun indeholder 1/10 af de mineraler og næringsstoffer, som der burde være til stede, og som vi har brug for. Korn og planter var ikke hybride-genmodificerede og sterile kunstprodukter, der hele tiden bliver syge, så de skal have en gang pesticider. Frø kunne gemmes som såsæd, det kan GMO ikke, for det

er dødt og ikke levende. Vores grundvand var af samme årsag rent - altså i princippet, hvis ikke folk og fæ sked i det. Som følge deraf led befolkningen ikke af en række kroniske sygdomme, allergier, o.a. der skyldes forgiftet mad og miljø. Fiskene i havet indeholdt ikke en masse tungmetaller, mælk var ikke pasteuriseret og homogeniseret og dermed ødelagt.

Mnjææ ... nu romantiserer du, for folk blev jo ikke gamle osv, og hvis vi ikke havde industrimad, så var vi døde af sult, og i øvrigt er der ikke plads til så mange mennesker på jorden og bla-bla ...

Disse og lignende udsagn er noget, vi er blevet lagt i munden. Det er fuldstændigt rigtigt, at der var fattigdom på land og i by i de 'gode gamle dage', og at folk sled sig selv op ved hårdt fysisk arbejde. Men vi behøver ikke at være faghistorikere for at forstå, at stavnsbåndet aldrig blev ophævet og feudalismen aldrig afskaffet, for den morfede på ganske få årtier til industrisamfundet, hvor feudalismen vendte tilbage i et nyt sæt tøj. Det er historien om en fattig, udpint bondebefolkning, der blev tvunget eller forført til at flytte ind til byerne og blive til et industrielt proletariat.

Tag en tur til Udkantsverden og se, hvad industrialismen har gjort ved befolkningen dér. Spørg dernæst, hvad årsagen er til sult, fattigdom og krig, og hvis du er seriøs med at finde det rigtige svar, så ender du uvægerligt med, at det skyldes industrialismen, der er skabt på imperialismen og kolonialismen, og som har stjålet alle de ressourcer, der burde tilhøre befolkningen derude, mens de har belemret dem med vores form for korrupsion, startet krige for magt og profit, skabt hungersnød og de deraf følgende sygdomme på grund af under- eller fejllærning. Og når du har været en tur derude, kom så tilbage til en diskussion i øjenhøjde, for så kan vi tale om emnet uden at lyde som små diktafoner.

Hyldest til mormors mad har intet med romantisering at gøre. Vi siger derimod, at det er helt fantastisk, at mormor var i stand til at lave så god mad, selvom hendes familie ikke var rige? Kunne det tænkes, spørger vi, om hendes kunnen ikke også skyldtes, at hun netop IKKE var rig og derfor rent faktisk værdsatte det, som hun og hendes folk havde? De passede på deres ting og deres afgrøder. De ærede dem, de var økonomiske med dem, de var taknemlige for dem. Hvad gør vi? Vi forbruger, æder løs og skider og smider halvdelen væk i utaknemlighed over al den overflod, vi tager som en selvfølge.

Folk i udkantsverden har for skik, når de slagter et dyr, at bruge ALT på dyret. Vi er kræsne og selektive og fine på den, så vi mener ikke, at vi har brug for den slags. Det passer så i virkeligheden ikke, for madindustrien laver et-eller-andet klamt med det og sniger det ad bagdøren ind i deres højforarbejdede produkter. Hvad tror vi, der er proppet ind i en grillpølse? Alt muligt, som vi mener, vi ikke har lyst til at spise. Der er benmel, hakket hjerne og lunger, som folk ellers ville vrænge på næsen af som små forkælede curling-børn. I Udkantsverden siger de f.eks: OK, hvordan kan vi tilberede indmad, så det bliver en delikatesse? Det er nonsense med åbne kort uden falsk varebetegnelse. De har så en kultur, der understøtter det, så børnene ikke bliver små forkælede prinser og prinsesser, der kun kan spise luksusmad.

Madindustri og politikere er nogle hyklere. Mens de bager deres rævekager og gør alt, hvad der passer dem, så tillader de sig oven i købet at belære os om 'bæredygtighed'. De har nu i generationer skabt ubæredygtighed, forurening, kvalitetsforringelse, forgiftning af mad, ødelæggelse af jorden, og nu vil de have, at VI skal føle os skyldige for det! Hele den forlorte

klimapolitik og udsagnet om, at CO² er et giftstof, og at der er for mange køer, der prutter, er noget af det mest ubæredygtige nonsens, som menneskeheden er kommet op med. Det hele handler om via skyld, skam og frygt at få os til at betale nye skatter og afgifter ned i lommen på globalisterne. Det er et styresystem, der handler om kontrol over menneskeliv.

CO² er ikke et giftstof, der er en livsnødvendig drivhusgas, som planter og træer har lige så meget brug for, som mennesker har brug for ilt. Køerne prutter ikke CO₂ men metangas. Problemet er ikke for meget CO² i luften, men at jorden er ødelagt af overgødning med ufermenteret pis fra husdyr og NPK-gødning med alt for meget kvælstof, så planterne ikke længere kan opsuge og omdanne CO². Der er ikke for mange mennesker på jorden, men globalisterne har ravet alle deres livsforbrødenheder og ressourcer til sig, så de ikke har mulighed for at leve bæredygtigt. Klimaet er ikke menneskeskabt, for der sker global opvarmning på planeten Jupiter, planeten Mars, planeten Venus, planeten Saturn ... og planeten Jorden samtidigt, ligesom der i middelalderen var 'den lille istid' og et par århundreder senere en varmeperiode, hvor man kunne dyrke vin i England helt op til den skotske grænse. Klimaet både solart, planetært-jordisk og geografisk, regionalt og lokalt skyldes solens cykler. Men det er alt for stort og komplekst for folk at forstå, og globalisterne ved det, så de kan uden at blinke påstå, at det hele er vores skyld, så betal venligst for at få syndsforladelse. Er vi overhovedet kommet ud af middelalderen? Var det ikke det samme de gjorde dengang? Du er en stor synder, der ryger i helvede ... men du kan betale til knirkebøssen, og så kan vi give dig syndsforladelse. Den menneskelige psyke er vores største fjende, for vi er ALT for nemme at narre - og de ved det de høje herrer og damer.

Alle disse udsagn, som kommer ud af munden på os, er skabt i globalisternes propaganda-maskineri. Medierne gentager dem til hudløshed, politikerne fyrer dem af for at fremstå som om, de bekymrer sig om befolkningen. Det gør de så ikke, for de bekymrer sig om deres karriere, lønningspose og fede politikerpension. Og de bekymrer sig for den fornøjelse, det er at sidde med magt over mennesker, hvilket er en slags erotisk opstemthed. Vi så, hvordan de opførte sig under Operation Nedlukning, og vi bør aldrig glemme dem for det.

Men undskyld mig, vi behøver altså ikke gå og efterplapre dem og lade vores mundstykker være udløb for deres brune kloakstrøm af propaganda. Vi har lov til at tænke selv, gøre vores hjemmearbejde og spørge, hvad der egentlig er godt for os. Vi behøver ikke at afsynge deres designerideologiske salmer om, hvor grønt det skal være, når det bare er en gang *green-washing*. Hyklerne skal op på cyklerne ... nejnej vi skal skam køre i elbiler, hvis batterier har ødelagt hele landskaber et sted i Kina forever! og som efter nedbrud ender op som ultra-giftigt affald forsejlet ligesom atomaffald, fordi der ikke findes metoder til at genbruge det. Og spørg brandvæsenet om, hvordan de bærer sig ad med at slukke en batteribrand i en Teslabil ... og hvor meget ultragiftig væske, der bagefter flyder rundt i vejgrøften. Og da politikerne havde vredet armen rundt på befolkningen, forsvandt alle de økonomiske fordele ved de åh-så-grønne elbiler lige pludseligt natten over, for nu havde de globalistiske el-karteller hævet prisen med ca. 400% ved at sige, at det var Putins skyld det hele.

Det er det, der - udover bondefangeri - hedder *green-washing*. De grønvasker sig selv for at fremstå som politisk korrekte, de signalerer dyd og *har I set, hvor gode vi er*, og vi hopper på den for feel-good-ness - og *nu har vi det sørme godt bagefter*.

Hvem gør noget seriøst ved det hele, siden politikere og industri ikke gør det men blot lader

som om?

Det er der rent faktisk folk, der gør. Over hele verden. Men de gør det i det små og det lokale, for medierne tillader dem ikke at komme til orde, med mindre de kan køre den aftalte grønvasker-ideologi indover. De ganske få landmænd, der dyrker de allerbedste afgrøder, som er de allersundeste, vi kan komme i nærheden af, er biodynamikerne. Men folk aner ikke, hvad biodynamik er, for disse folk er udelukket fra medierne. Industrien har svinet dem til, når det ikke var muligt fuldstændigt at ignorere eller latterliggøre dem, for det var nok sådan noget overtroisk woo-woo.

Her kommer så modbeviset. Ernæringsforsker ved Århus Universitet Jens Otto Larsen ved mere om biodynamik end de fleste. Han har lavet et interessant forsøg med agurker. Træk bare på smilebåndet, men hør lige, hvad han gjorde. Han tog tre agurker, en almindelig drivhusagurk, der havde fået sprøjtemidler, en økologisk agurk der ikke var sprøjtet, for det er uøkologisk og en biodynamisk agurk. Så skar han med et apparat, han havde opfundet nøjagtigt de samme snit på tværs af agurkerne, pakkede dem ind på nøjagtigt samme måde i vita-vrap og lagde dem i køleskabet nøjagtigt samme antal uger. Hvad tror du, der skete?

Den almindelige industriagurk gik ret hurtigt i opløsning og havde smattede pletter over det hele. Intet kunne spises på den, den rådne. Økoagurken gik halvt i opløsning og noget af den var stadig spiselig. Den biodynamiske agurk derimod var helt intakt. Faktisk var den i gang med noget helt fantastisk - den var vokset sammen igen! Den var faktisk så stærkt sammenvokset, at man kunne lade den rage udover en kant og hænge op til 5 kilo i den, uden at den knækkede. Forsøget var helt videnskabeligt og er eftergjort af mandens kolleger andre steder i verden.

Så biodynamikerne har vist vejen, men de bliver ignoreret, selvom de kan dokumentere ret enestående resultater. Økologerne gør også noget ved det, og øko er klart bedre end ikke-øko. Er det helt godt nok? Det er et stykke i den rigtige retning. Det er værd at huske på, at mormors mad for 80 år siden i princippet var økologisk, før ordet blev markedsført, for man sprøjtede ikke grøntsager og pumpede ikke husdyr fulde af antibiotika. Hønsene gik på gårdspladsen og i buskadset og nippede til græs og urter. Ænderne gik på sneglejagt, svinene rodede i jorden og fandt rødder, hvilket er deres natur. Køerne og fårene åd græs og sked på jorden, så der kom nyt græs.

De hjemlige gastronomer har gjort deres. Man kan mene, hvad man vil om Claus Meyer, men han har gjort meget for dansk madkultur. Er der snobberi omkring det, er hans produkter for dyre, osv? Men hans indsats er ikke til at komme udenom. Hold øje med gode kokke som Francis Cardenau, der konsekvent opsøger kvalitet og producerer sine egne grønne råvarer. YouTube-skærmtrolden Umut Sakarya er stor fortaler for kvalitet og økologi. En hel stribe kokke er efterhånden på den vogn. Man behøver altså ikke at have to Michelinstjerner (Cardenau) for at gøre sig gældende. En lokalt spisested på Jungshoved kaldet for Muldiverset har udelukkende økologisk- og biodynamisk-baseret mad på menuen. De har kunder nok i butikken til, at de være kompromisløse med det.

Men dansk industrilandbrug er meget tungt i travet. Der er stadig for mange penge i at dyrke burhøns og bursvin i kæmpe svinefarme. Dansk landbrug bliver for tiden opkøbt af kæmpe udenlandske hedgefonds, der absolut ingen interesse i dansk folkesundhed eller noget, der

blot ligner sundhed andetsteds i verden. De svæver i deres globalist-sky og pumper penge ud af systemet.

Der er visse steder i verden ved at opstå folkelige bevægelser til demokratisering af fødevareproduktion. Permakultur begyndte for årtier siden at blive et begreb. En af pionererne er australieren Geoff Lawson, og han har været med til at uddanne 10.000'er folk i Udkantsverden til f.eks at omdanne ørken til frugtbart land. Det handler om at forstå landskabet, bevoksningen, læ og skygge og vand. Vand er ultravigtigt.

I Sydamerika er der en bevægelse, der lærer junglebønder, hvad deres fjerne forfædre vidste alt om: forberedt jord, *terra preta*. Forberedelsen består i at tilføje jorden trækul. Det foregår ikke, som man kunne tro, ved afbrænding, for det virker kun i ca. 5 år, og så er jorden fuldstændig udpint. Man har i dag laidar-scannet al jungle i Sydamerika, og til stor forbløffelse viser det sig, at der er glemte byer overalt i junglen dybt begravet i regnskovs-sedimenter. Når man nu ved, hvor dårlig regnskovsjord er, hvordan kunne millioner mennesker så leve der før europæernes ankomst? Det kunne de, fordi de netop kendte til *terra preta*. Udgravninger viser, at kullet stadig er i jorden 1000 år senere, så DET er ægte bæredygtighed! Har vi hørt om det i medierne, hvis opgave det er at føre propaganda for globalisterne, der ejer dem?

Total tavshed.

I Indien er der en bevægelse blandt de indiske bønder, der er blevet groft misbrugt af agro-syndikaterne, Monsanto/Baers og GMO-industrien - og deres egen regering! - hvor de mange hænder går op mod de store dyre maskiner. Der f.eks er en stærk bevægelse om Vandana Shiva, der har sat gang i mange indiske kvinder. Blot én provins i Indien, der greb det rigtigt an, ville kunne brødføde hele Indien iflg. Vandana Shiva, og der er videnskab og studier bag.

Det førkommunistiske Rusland var et rigt og avanceret landbrugsland. Ukraine, der er Ruslands fødested, har den bedste jord i hele verden, den sorte jord. Denne gamle og fine agrartradition fik kommunisterne systematisk ødelagt, bønderne fik frataget deres jord og sendt til Gulag, og en masse arbejdere fra byerne blev udkommanderet til de nye statsbrug. De anede intet om landbrug, så hvad kunne dog gå galt? ALT gik galt! Hvorfor tror vi lige, at 'nogen' arrangerede et nedbrud for et atomkraftværk en gang i forrige århundrede i Ukraine? Hvorfor tror vi lige, at NATO har angrebet russerne via Ukraine? Lad være med at tro på deres forklaringer, tænk selv, genkend mønstret, læg 2+2 sammen, gør hjemmearbejdet.

Omkring byen Moskva lå en ring af små huse med haver. Hele byen blev brødfødt af 1000-er af små familie-landbrugere i deres datja'er. Vi kunne have lignende systemer, og dette var ikke engang et system som sådan, det var bare tradition og noget, der var vokset frem, og som virkede på en sund og ... skal vi bruge ordet igen: *bæredygtig* måde.

I mellemtiden er der desværre sket et stort videnstab. Kulturen er blevet udhulet, og folk har glemt helt simple tips og tricks om mad. Vi har glemt, at planter gror op af jorden, når de får lov til det. Vi har glemt, at en skid på græsset er et skud på strået. Mormors mad skal måske modificeres lidt, for vores ofte alt for stillesiddende arbejde foran computere gør, at vi ikke forbrænder så meget. Menneskekroppen er ikke skabt til at sidde med røven plantet på en kontorstol.

Der ævles løs om økologi, men det er underligt at tænke sig, at mormor hele tiden var

økologisk, for hun kendte ikke andet. Først ødelægger vi det naturlige og så er vi nødt til at genopfinde det og hævde, at VI har ... opfundet det. Det har vi overhovedet ikke! Hvor tit hører vi ikke i nyhederne udsagn, der begynder med: *Videnskaben har nu fundet ud af, at ...* Øøh, der vidste mormor og morfar sådan set for 100 eller 1000 år siden, men de havde ikke et smart videnskabeligt sprog for det og adgang til et smart-ass-massemedie, for de så det blot ske real-time og handlede på det. Deres liv var traditionelt = de videregav generøst deres viden og erfaringer. Vores liv er, at vi er nødt til at opfinde ilden, hjulet, suppeskeen, den dybe tallerken og det varme vand igen-og-igen, fordi vi har skidt på traditionerne. Vi har givet mormor fuck-fingeren, og nu er vi så uforskammede, at vi tager æren for det, som mormor opfandt, når vi påstår, at vi har genopfundet det.

*

Mormormad - retter fra det lille køkken, det store køkken og mormors verdenskøkken er kun et lille beskedent bidrag til restaureringen af vores madkultur, en restaurering der SKAL finde finde sted sideløbende med en restarurering af AL den kultur i ALLE dens afarter, der er blevet ødelagt af industri, politik, krigsgalskab, globalisme og det store parasitiske uvæsen.

Mormor havde aldrig forestillet sig, at hendes beskedne kunstart skulle udsættes for beskidthed. Hun gjorde bare sit allerbedste og kærligste for sin familie og sine børn og børnebørn. Hendes dygtighed var stor og beundringsværdig.

Lad os lære af mormor og morfar, ære deres minde og berige os selv og vores børn.