



**Det
grønne
inspira
tions
katalog**

Det grønne køkken

Opskrifterne i inspirationshæftet her, er udvalgt med henblik på at anvende så mange dansk producerede grøntsager som muligt. Opskrifterne er vejledende og ligger op til at man selv smager dressingerne til og bruger principperne omkring 'Smag med sanserne' (smag, konsistens og udseende) som et værktøj til at sætte sit eget præg på disse og andre retter.

Inspirationskataloget

Dette katalog skal ikke ses som en begrænsning, lige som omstillingen til grønne madlavning heller ikke bør ses sådan. Start derfor med små skidt og brug kataloget til inspiration og forsøg at vælge dine yndlingsgrøntsager til, frem for at vælge noget fra. Af samme grund er retterne hverken rent vegetariske eller veganske, da det ikke handler om 'enten eller', men om gradvise, aktive tilvalg. Desuden er mængder vejledende og kan ligeledes justeres til efter behov, smag og hvilken sammenhæng at retten skal bruges i. Nøglen til at spise mere grønt, kan f.eks. bestå i at begynde at se grøntsagerne som hovedmåltider og kød, fisk og skaldyr som tilbehør eller en ekstra smagsgiver. Kød er nemlig naturligt rigt på umami, som bidrager med masser af smag til vores mad og derfor noget vi eftertragter. Start derfor med at justere lidt ned i mængden af kød og lidt op i mængden af grøntsager, når du går i gang med en grønne omstilling. I kataloget finder du både inspiration til grønne retter, til tilsmagning af dem og forslag til inspiration i den videre grønne omstilling. Vi håber at hæftet her, kan inspirere og rigtig god fornøjelse.

Smag med sanserne

Smags- sansen

Surt
Sødt
Salt
Bitter
Umami

Føle- sansen

Tekstur &
konsistens

Sprødt
Cremet
Knasende

Synssansen

Farver, former, anretning

Cremet/dressinger

Teriyaki eller østerssauce

Tzatziki m. agurk, gulerod eller rødbede

Gomadressing (sesamdressing)

Haydari (fetadip m. peberfrugt)

Hummus & guacamole

Cremefraichedressing med urter og krydderier

Olie-eddikedressing med honning og sennep

Pesto, krydderolie eller salsa

Sauce tatare

Ærtepuré m. mynte og cremefraiche

Sprødt

Spirer & micro grønt

Syltede rødløg eller cornichoner

Forårsløg & purløg

Radiser & sukkerærter

Friske æble- eller pæretern

Granatæble

Knasende

Ristet kokosflager

Ristede kerner, frø eller nødder

Croutoner

Stegt bacon, serranoskinke eller chorizopølse

Rodfrugts- eller rugbrødschips

Salt

Oliven
Kapers
Salt og soya
Ansjoser

Surt

Citrusfrugter
Balsamico og andre eddiker

Sødt

Honning og sukker
Modne frugter og bær

Bitter

Valnødder
Kakao
Ø/alkohol

Umami

Tomater og ketchup
Asparges & svampe
Lagret ost og fermenteret fødevarer
Soya- & teriyakisauce samt fond
Østerssauce og fiskesauce
Ansjoser, skaldyr og tang

Opskrifts- inspiration

Bagte rødbeder med tahin dressing

Rens rødbederne og skær dem i tern. Bag rødbederne møre i ovnen i et smurt fad ved 200 grader varmluft i ca. 30-40 minutter. Når rødbederne er færdigbagte, tilsættes en tahindressing bestående af 2 spsk. tahin, $\frac{1}{2}$ bundt finthakket persille, 1 spsk. citron, 1 presset hvidløg og lidt vand. De varme rødbeder vendes i dressingen og er derefter klar til servering.

Bagte rodfrugter med gulerødstzatziki

Bag rodfrugterne (kartofler, løg, pastinak, persillerod, gulerødder eller lign.) i et smurt fad, ved 200 grader varmluft i ca. 30 minutter. Lav nu en dansk vinterudgave af tzatziki, med gulerod i stedet for agurk, og server til.

Bagt græskar

Skær et hokkaidogræskar i tern eller skiver og bag dem i et smurt fad, i ca. 20 minutter ved 200 grader varmluft. Spis dem med gomadressing, tzatziki, haydari, humus eller anden lækker dip, en frisk salat og groft brød. Du kan også bruge det

bagte græskar i grøntkålssalater med kogte kerner, feta, ristede nødder eller frø og en vinaigrette dressing. Brug 'Smag med sanserne' til inspiration til dips/dressinger.

Blomkålssalat med nødder

Snit $\frac{1}{2}$ blomkålshoved i tynde skiver, så godt du kan. Bland en dressing bestående af 3 spsk. cremefraiche, 1 spsk. mayonnaise, 2. tsk. stærk sennep og 1. tsk. citron. Smag til med salt og peber. Bland blomkålen rundt i dressingen og fordel en god håndfuld saltede peanuts over.

Spidskålssalat med ristede solsikkekerner, æble & dild

Snit $\frac{1}{2}$ spidskål fint og skær et æble i små tern. Rist ca. 50 gram solsikkekerner gyldne på en tør pande og hæld dem over salaten. Tilsæt et bundt finthakket dild til salaten. Bland en dressing bestående af 2 spsk. olivenolie, 1 spsk. balsamicoeddike, 1 spsk. honning og 1 tsk. stærk sennep og hæld over salaten.

Rødkålssalat med appelsin & valnødder

Snit $\frac{1}{2}$ rødkålshoved fint. Skæl ca. 3 appelsiner og skær dem i store tern og fordel over rødkålen. Tilsæt en god håndfuld grofthakket valnødder og en dressing bestående af 2 spsk. olivenolie, 1 spsk. balsamicoeddike, 1 spsk. honning og 1 tsk. stærk sennep.

Vietnamesisk nudelsalat

Skær kyllingebryst i tern og steg dem i hoisin sauce (kyllingebryst kan undlades eller erstattes med tofu). Kog risnudlerne efter anvisningen på pakken. Bland en dressing bestående af henholdsvis 2 spsk. sukker, fiskesauce, riseddike, limesaft og vand og et presset fed hvidløg. Hæld dressingen over risnudlerne og tilsæt fintsnittet grøntsager som topping. Brug f.eks. agurk, gulerødder, bønnespirer, forårsløg, radiser, spidskål eller lign. Top af med finthakket koriander eller persille og grofthakket peanuts. Tilsæt evt. lidt frisk chili eller sriracha sauce (chilisauce).

Gedeostsalat

Bland skyllet rucola og romanisalat i en skål og tilsæt en god håndfuld halverede cherrytomater og lidt syltede rødløg. Rist ca. 50 gram solsikkekerner af på panden, til de tager lidt farve, og fordel dem over salaten. Bland en dressing bestående af 2 spsk. olivenolie, 1 spsk. balsamicoeddike, 1 spsk. honning og 1 tsk. stærk sennep og fordel over salaten. Skær et flutes i 1-2 cm skiver. Skær en gedeostrulle i ca. 1 cm skiver og fordel over flutes skiverne. Bag ostebrødene i ovnen i 5-10 minutter, ved 180 grader og servere med salaten.

“Pizza snegle” med græskar & feta

Skær hokkaidogræskar i tern og kog dem møre i ca. 20 minutter. Mos dem til en grov masse og fordel på en pizzadejsbund. Fordel også ca. 50 gram fetaost og 50 gram

revet cheddarost over bunden og drys med 1. tsk. timian og lidt salt og peber. Bages ved 200 grader i 15-20 minutter.

Eksperimenter med...

Pizza med grøntsager

Kun fantasien sætter grænser. Prøv f.eks. en kartoffelpizza, pizza med aubergine, svampe, peberfrugter, artiskokker eller andre lækre grøntsager og top af med roucola, balsamico glaze, parmesanost, ristende nødder eller kerner, mozzarellaost eller lign.

Tærter

Prøv f.eks. rødbedetærte med valnødder og honning eller en spinattærte med feta og solsikkekerner. Prøv klassikerne løgtærte, porretærte med bacon, eller en tomat/spinattærte med ost eller måske en broccolitærte med asparges? Du kan tilsætte en smule kød efter behov, tilsætte feta eller prøve at anvende saltede nødder til at give tærten mere tekstur.

Forårsruller

Prøv dig frem med friske eller stegte forårsruller fyldt med hvidkål, løg, gulerødder og andre lækre grøntsager. Til de friske forårsruller, lavet med rispapir, kan en peanutbutter dressing anbefales (find opskriften på nettet, sammen med forslag til fyld).

Ratatouille

Ratatouille er en klassisk slags grøntsags gryderet med aubergine, squash, løg, peberfrugt og tomat. Den smager skønt og er særligt god til ovnkartofler, ris, eller

kogte kerner eller som en slags suppe med brød til. Tilsæt evt. røde linser til retten, for at give den mere fylde.

Onepot

'Onepot' er et forholdsvist nyt koncept, der dækker over betegnelsen om retter der kan lave i én gryde. Retterne indeholder typiske pasta, grøntsager og evt. lidt kød, og findes i et hav af kombinationer, på nettet. Retterne kræver ydermere ikke den store tilberedning og kan ofte laves på ca. 30 minutter ink. forberedelse.

Wok

Næsten alle grøntsager kan indgå i en wok. Du kan derfor f.eks. vælge grøntsager i sæson eller bruge hvad du har liggende. Ofte behøver din wok ikke at indeholde andet end grøntsager, da en wok kan laves i et hav af variationer med lækre, velsmagende saucee. Prøv f.eks. med en panang sauce bestående af kokosmælk, rød karrypasta, limblade og fiskesauce, eller en variant med kokosmælk, spidskommen og en smule peanutbutter. Internettet rummer masser af god inspiration til saucer.

Buddha Bowl

Konceptet bag buddha bowls er oplagt at anvende i det grønne køkken. Konceptet er en varieret salat der serveres i en skål, hvor bunden typisk består af en form for kulhydrat, så som quinoa, ris, byg, korn eller lign. Herefter tilføjes der smag i form af både varme, kolde, tilberedte og rå elementer, der til sidst toppes af med dressinger, dips og knas. Ydermere er buddha bowl oplagt som 'tøm køleskabet'-ret, da både simreretter, salater, dips og dressinger kan anvendes hertil. For yderligere inspiration til en buddha bowl, kan du bruge principperne bag 'Smag med sanserne' til variation i både smag, konsistens og udseende, eller søge inspiration på nettet.

Pasta-pesto med masser af grønt

En klassiker man sjældent går galt med og der nemt kan laves variationer af. Pestoen kan være købt eller hjemmelavet og kombineres med grøntsager i både rå og tilberedt form. Et godt drys revet, hård ost og nogle nødder på toppen giver retten et ekstra tvist.

Pesto

Lav din egen pesto af overskydende krydderurter, ramsløg, bagte tomater eller bagte peberfrugter. Eksperimenter f.eks. med at tilsætte valnødder, ristede solsikkekerner eller mandler i stedet for pinjekerner. Osten kan være en skorpe fra en lagret ost og behøver ikke at være parmesan. Brug pestoen til sandwich, pasta, dressing eller i supper.

Kornotto

En nordisk udgave af den klassiske risotto, hvor der anvendes byg, spelt eller rugkerner i stedet for risottoris. Til 1 dl. kerner skal der anvendes ca. 3 dl. fond og en spsk. havregryn, som kan være med til at sikre en cremet kornotto, sammen med masser af ost inden serveringen. Tilberedningen er ellers den samme som en normal risotto, hvor der spædes til med væske undervejs. Her kan ligeledes tilsættes grøntsager efter sæson, smag eller behov.

Suppe

Som med mange af de andre foreslåede eksperimenterende retter, kan næsten alle grøntsager anvendes i supper. Smag suppen godt til med udgangspunkt i de fem grundsmage og brug også principperne fra 'Smag med sanserne' til at udvælge toppings.

Videre inspiration til det grønne køkken

Til videre inspiration kan det mere generelt anbefales at kigge mod det indiske og asiatiske køkken. Det indiske køkken har en lang tradition for at arbejde med vegetariske retter fyldt med lækre krydderier og dybde i smagsaromaerne. I det asiatiske køkken er de særligt gode til at bringe umami ind i deres retter. Her anvender de f.eks. soya, miso, teriyaki, goma-, hoisin-, fiske- samt østerssauce som alle er rige på umami, som smagsforstærkere i deres mad. Langt de fleste af disse asiatiske smagsgivere kan efterhånden købes i almindelige supermarkeder. Da anvendelsen af disse importerende produkter er drøj i brug, kan det være et rigtigt godt sted at starte sin rejse mod et grønne køkken, da de netop bidrager med rigtig meget smag til grøntsagerne.

Bøger, hjemmesider og sociale medier

'Veg - Easy and delicious food for everyone' af Jamie Oliver. Opskrifterne findes også som videomateriale på hans hjemmeside eller youtube og indeholder et hav af forskellige vegetariske retter med masser af smag, som er nemme at gå til og tilberede.

'Grønt med umami og velsmag' af Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk. En kogebog der både giver faglig viden om grøntsager og umami, spændende beretninger og de skønneste grønne opskrifter, spækket med smag.

'Billig mad på dyre tallerkener' af Camilla Skov er en samling af internationalt inspirerede retter der er til at betale sig ud af. Bogen indeholder desuden en god indkøring i basisvarer og metoder, der kan bruges i det grønnere køkken. Camilla har ligeledes hjemmesiden www.Vegetariskhvertdag.dk som du kan besøge.

På hjemmesiden www.Albertestengaard.dk finder du et univers af farvestrålende opskrifter med masser af inspiration til særligt salatkombinationer men også til lækre desserter, søde sager og snasket comfort food. En hjemmeside der netop har fokus på det sanselige aspekt af madglæden.

Dette er blot et udpluk

Du kan ligeledes søge inspiration på dit lokale bibliotek, på nettet, på vegetarisk forenings hjemmeside, på Instagram, Pinterest, eller andre sociale medier. Et andet sted at starte, er ved at modtage måltidskasser, som kan give inspiration til opbygning af din egen samling af grønnere retter. Måltidskasserne kan vælges ud fra mange forskelle ønsker lige fra flexitar retter eller økologiske råvarer, til veganske kasser.