



GoCook

**Smag på grøntsager
i sæson**

Smag på grøntsager i sæson

Grøntsager og frugter er modne på forskellige årstider. Det kalder man, at grøntsager og frugter har sæson. I sæsonen har de den bedste smag og konsistens. Om efteråret og vinteren er rodfrugter, kål, nødder og æbler i sæson. På dette tidspunkt har rodfrugterne: gulerod, persillerod, selleri, pastinak, rødbede og jordskok den bedste smag og konsistens.

Det samme har kålene: hvidkål, rødkål, rosenkål, grønkål og savoykål.

Smagen har 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Du smager med tungen og i mundhulen. Rodfrugter og kåls smag indeholder alle de 5 grundsmage. Konsistensen kan beskrives som sprød, saftig, sej, grynet, grov eller fin.

? Opgave 1:

Undersøg de forskellige grøntsagers smag og konsistens. Skriv din vurdering ind i skemaet nedenfor. I kan også arbejde med rodfrugters konsistens og smag ved tilberedning. Hent elevark 1 med opgaven på www.skolekontakten.dk

					
Gulerod	Pastinak	Selleri	Persillerod	Hvidkål	Savoykål
En aflang orange rod med orange kød. Guleroden kan også være hvid, gul eller lilla.	En lys aflang rod med gyldent kød. Pastinakken danner et lille hul, hvor bladene har siddet.	En rund knoldet brun rod med hvidt kød.	En lys aflang rod med hvidt kød. Persilleroden har en lille top, hvor bladene har siddet.	Kålhoved dannet af lysegrønne og hvide blade.	Kålhoved dannet af krusede grønne blade.
Rodfrugt, der er i sæson sommer, efterår og vinter.	Rodfrugt, der er i sæson efterår og vinter.	Rodfrugt, der er i sæson efterår og vinter.	Rodfrugt, der er i sæson efterår og vinter.	Kål, der har sæson sommer, efterår og vinter.	Kål, der har sæson efterår og vinter.
Smag	Smag	Smag	Smag	Smag	Smag
Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens

At gemme grøntsager i kælderen er klimavenligt!

Når du spiser sæsonens grøntsager og frugter, spiser du også klimavenligt. Når du vælger grøntsager i sæson, vælger du grøntsager som er dyrket i jorden udenfor, frem for inde i et drivhus. Gartneren bruger energi til at varme drivhuset op, og det er ikke godt for klimaet. Desuden kan du gemme rodfrugter, kål og æbler i et køligt rum såsom en kælder eller et frost-frit skur. De behøver ikke at ligge i et køleskab for at holde sig friske. Det sparer også på energien. Du kan gemme mange af sommerens og efterårets frugter og grøntsager til vinteren, når du sylter, gemmer dem på dåse eller glas eller tørre dem. At gemme grøntsager

og frugter kaldes at konservere dem. Du kan også fryse dem, men det koster mere energi.



Figur 1. Det er mere klimavenligt at opbevare grøntsager og frugt på hylderne i kælderen end at lægge dem i fryseren.

? Opgave 2:

Undersøg og diskuter i klassen, hvilke grøntsager, frugter og krydderurter man kan sylte, fryse, gemme på dåse som konserveres og tørre.

	Syltes	Fryses	Konserveres - gemmes på dåse	Tørres
Grøntsager				
Frugter				
Krydderurter				

Den gule ært

Man kan også spise i sæson på andre måder. Den gule ært er i sæson om efteråret og vinteren. I mere end tusind år har man i Danmark spist den tørrede gule ært om efteråret og vinteren. Den gule ært og grønkål er de ældste kendte grøntsager i Danmark.

Ærterne blev sået om foråret. Når de var modne om sommeren, blev de høstet og tørret. Derefter blev de gemt i sække. Ærten kunne holde sig i meget lang tid, når den blev opbevaret et tørt sted. Når den gule ært skulle bruges, blev den lagt i blød i vand i et døgn.

Den sugede en del af vandet og svulmede op. Herefter blev de dårlige ærter sorteret fra, før ærterne blev kogt i lang tid, til de var møre. Herefter skulle ærterne presses gennem en si, så de blev purerede og skallerne fjernet. Senere fremstillede man gule ærter uden skal, flækkede gule ærter samt forkogte ærter på fabrik. De ligner slet ikke ærter, men er et pulver, der er lavet af kogte tørrede gule ærter. Du kender dem måske, som "Møllerens Gule Ærter"?

Den grønne ært er en anden sort. Den blev først kendt i Danmark omkring år 1500. Den grønne ært skal spises frisk.



Figur 2. Den grønne ært og den gule ært er to forskellige slags ærter. Den gule ært kom til Danmark før den grønne ært. Du kan i dag købe gule ærter, som "flækærter" eller som pulveret "Møllerens Gule Ærter"

Tidsperiode	Produkt af gule ærter	Tilberedningstid/kogetid
1000 år tilbage	Hele gule ærter med skal.	I blød i 12 timer. Koges i lang tid.
Fra 1800-tallet	Hele gule ærter uden skal.	I blød i 12 timer. Koges i 3 timer.
Fra 1923	Flækkede gule ærter.	Koges i 2 1/2 time eller sættes i blød 2-3 timer og koges derefter i 1 - 1 1/2 time.
Fra 1961	Gule ærter som pulver kaldes også Møllerens Gule Ærter.	Koges i 5 minutter.
Fra 1970'erne	Den færdige ret. Gule ærter.	Opvarmning ca. 10 minutter.

Vintergrøntsager er sunde
 Den gule ært er sammen med
 den grønne ært placeret i
 madpyramidens bund.
 Hent elevark 2 på
 skolekontakten.dk
 og lær mere om
 madpyramiden.



Retter med den gule ært

Når man siger "gule ærter", tænker man på retten: Gule ærter, der er en suppe. Tidligere lavede man grød af de tørrede gule ærter. Til grøden serverede man løg og ristede flæskestykker. Kartoffelmos erstattede ærtegrøden, men tilbehøret var det samme. Kartoffelretten fik navnet: Brændende kærlighed.

Suppen – gule ærter – er en meget gammel ret, som vi stadigvæk spiser. Gule ærter er kogt på svinekød – saltet eller fersk flæsk og pølse. I suppen er der kogte rodfrugter i terninger, fx selleri, pastinak og gulerod samt porrer og krydderurten timian. Til suppen serveres det kogte flæsk og den kogte pølse kold sammen med sennep, syltede rødbeder og rugbrød. I dag kan man også bruge den gule ært til en mos og krydre den med hvidløg og krydderurter, så det ligner hummus. Se opskrifterne i elevark 3 på www.skolekontakten.dk

Den gule ærts familie

Den gule ært er en bælgeplante. Den er i familie med kikærter, hvide bønner, kidneybønner, sojabønner og linser, der kaldes bælgrugter. På planternes rødder sidder knolde. I knoldene lever bakterier, der kan omdanne luftens kvælstof til protein. Derfor indeholder den gule ært og de andre tørrede bønner meget protein i forhold til andre grøntsager. Vegetarer erstatter kød med ærter og forskellige bønner. I den danske madkultur har vi anvendt den gule ært. I andre madkulturer anvender man også andre bælgrugter. I Mellemøsten anvendes kikærten til retterne hummus og falafel. I Mexico anvendes kidneybønner i retten chili con carne og den sorte bønne til en bønnemos, der hedder frijoles. I Japan anvendes sojabønner til tofu, der er en hvid fast masse, der ligner fetaost. Af sojabønner kan man også fremstille sojamælk.

? Opgave 3:

Undersøg, hvilke retter I kender med den grønne ært, hvilke I kender med den gule ært, samt hvilke retter I kender med forskellige bælgrugter.

Retter med den grønne ært

Retter med den gule ært

Retter med andre bælgrugter
 fx kikærter, kidneybønner, sojabønner

Energi pr. person for
Rodfritter med timian:
417 kJ/ 99 kcal

Energifordeling:
Protein 10 % Kulhydrat 53 % Fedt 37 %



Rodfritter med timian Til 4 personer

Du skal bruge

- 250 g gulerødder
- 250 g pastinakker
- 250 g selleri
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. tørret timian eller 5 stilke frisk timian
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 180 grader.
5. Vask og skræl gulerødder, pastinakker og selleri.
6. Skær toppen af rodfrugterne.
7. Skær rodfrugterne ud i stave på 1 cm i tykkelse og kom dem i en skål. Se foto gulerødder skåret i stave
8. Hæld olie i skålen og bland.
9. Kom timian, salt og peber i skålen. Bland godt.
10. Hæld rodfrugterne ud på bagepladen og fordel dem.
11. Sæt rodfrugterne midt i oven.
12. Bag dem i ca. 20 minutter til de er møre.



Sådan skærer stave af gulerod

1. Skræl guleroden, og skær enden af. Skyl guleroden.
2. Skær ud i ca. 5 cm lange stykker. Skær en tynd skive af på langs.
3. Læg gulerodsstykket på den flade side. Skær i tynde skiver.
4. Skær skiverne i stave.

Smag på rodfritterne og beskriv deres smag og konsistens. Brug de 5 grundsmage. Diskuter hvilke ingredienser der giver sød, sur, salt, bitter og umami smag. Se elevark 4 på www.skolekontakten.dk

Rodfritter med timian.

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Rodfritter med timian. Sæt X					

Energi pr. person for Ærte-humus:
1968 kJ (470 kcal)

Energifordeling:
Protein 14 % Kulhydrat 50 % Fedt 30 %



Ærte-humus Til 4 personer

Du skal bruge

- 2½ dl vand
- ¼ grønsagsbouillon-terning
- 1 fed hvidløg
- 1 ¼ dl gule ærter som pulver, f.eks. Møllerens Gule Ærter
- 1 spsk. olie
- ½ - 1 spsk. æbleeddike
- 5 stilke persille
- 10 stilke purløg
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom bouillon-terning og vand i en gryde.
4. Kog bouillon.
5. Pil og pres hvidløget.
6. Kom hvidløget i gryden.
7. Kom Møllerens gule ærter i gryden.
8. Kog ærte pulveret i 5 minutter.
9. Rør en gang imellem.
10. Rør ærterne til en mos.
10. Tilsæt lidt vand, hvis ærtemosen er for tyk.
11. Hæld ærtemosen i en skål.
12. Hæld olie og æbleeddike i skålen. Bland med en ske.
13. Skyl persille og purløg og hak det fint med en kniv.
14. Kom persille og purløg i skålen og bland.
15. Kom salt og peber i skålen. Bland.
16. Smag ærte-hummusen til med salt, peber og æbleeddike.

Smag på ærte-hummusen og beskriv dens smag. Brug de 5 grundsmage. Diskuter hvilke ingredienser der giver sød, sur, salt, bitter og umami smag. Se elevark 4 på www.skolekontakten.dk

Ærte-hummus

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami?
Ærte-hummusmag. Sæt X					



Energi pr. person for
Fladbrød med humus:
1526 kJ/ 363 kcal

Energifordeling:
Protein 10 % Kulhydrat 63 % Fedt 27 %

Tilberedning af fyldte flade brød med ærte-humus Til 16 stk. (4 pers.)

Du skal bruge

- 4 små flade brød
- 150 g hvidkål
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. vand
- lidt salt
- 50 g feta eller salattern
- 1 stilk mynte
- 1 portion ærte-hummus

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Skær brødene over og rist dem på en brødrister.
4. Skyl hvidkålen og skær den i meget tynde strimler.
5. Hæld rapsolien i en gryde og varm den op.
6. Kom hvidkålen i gryden.
7. Rør og sauter kålen.
8. Kom vand og salt i gryden. Rør i 1 minut.
9. Læg låg på gryden og sluk for gryden.
10. Damp kålen i 3 minutter til den er sprød.
11. Hæld vandet fra kålen.
12. Læg kålen på den ene halvdel af brødene.
13. Smuldr fetaosten og læg den over kålen.
14. Skyl og hak mynten. Læg mynten over fetaen.
15. Læg ærte-hummus over mynten.
16. Læg den anden halvdel af brødet over ærte-hummusen.
17. Skær brødene over og server dem sammen med rodfritter.

Smag på de flade brød med ærte-hummus og beskriv deres smag. Brug de 5 grundsmage. Diskuter hvilke ingredienser der giver sød, sur, salt, bitter og umami smag. Se elevark 4 på www.skolekontakten.dk

Flade brød med ærte-hummus

	Sødt	Sur	Salt	Bittert	Umami
De flade brøds smag. Sæt X					

Duedal & Co