



# UKRUDTSSALAT – KÅLRABIRAGOUT RØDBEDEPOSTEJ OG ANDRE GODE RETTER

TRYKT PÅ  
MÆLKEBØTTENS  
TRYKKERI



UDGIVET AF  
NOAH FREDERICIA'S  
MADGRUPPE

**Yderlige oplysninger om Noah Fredericia`s mad gruppe:**

Ulla Skovgaard Andersen  
Vejlby Kirkevej 27,1  
Vejlby  
7000 Fredericia  
Tlf.: 26837243

Kogebogen er lagt på af ”Oldemors spisekammer” (Agenda 21 gruppe i Fredericia Kommune)  
Kontakt tlf.: 51261380

Juni 2016

ISBN 87-981583-0-9

## **Ukrudtssalat --- Kålrabiragout, Rødbedepostej og andre gode retter.**

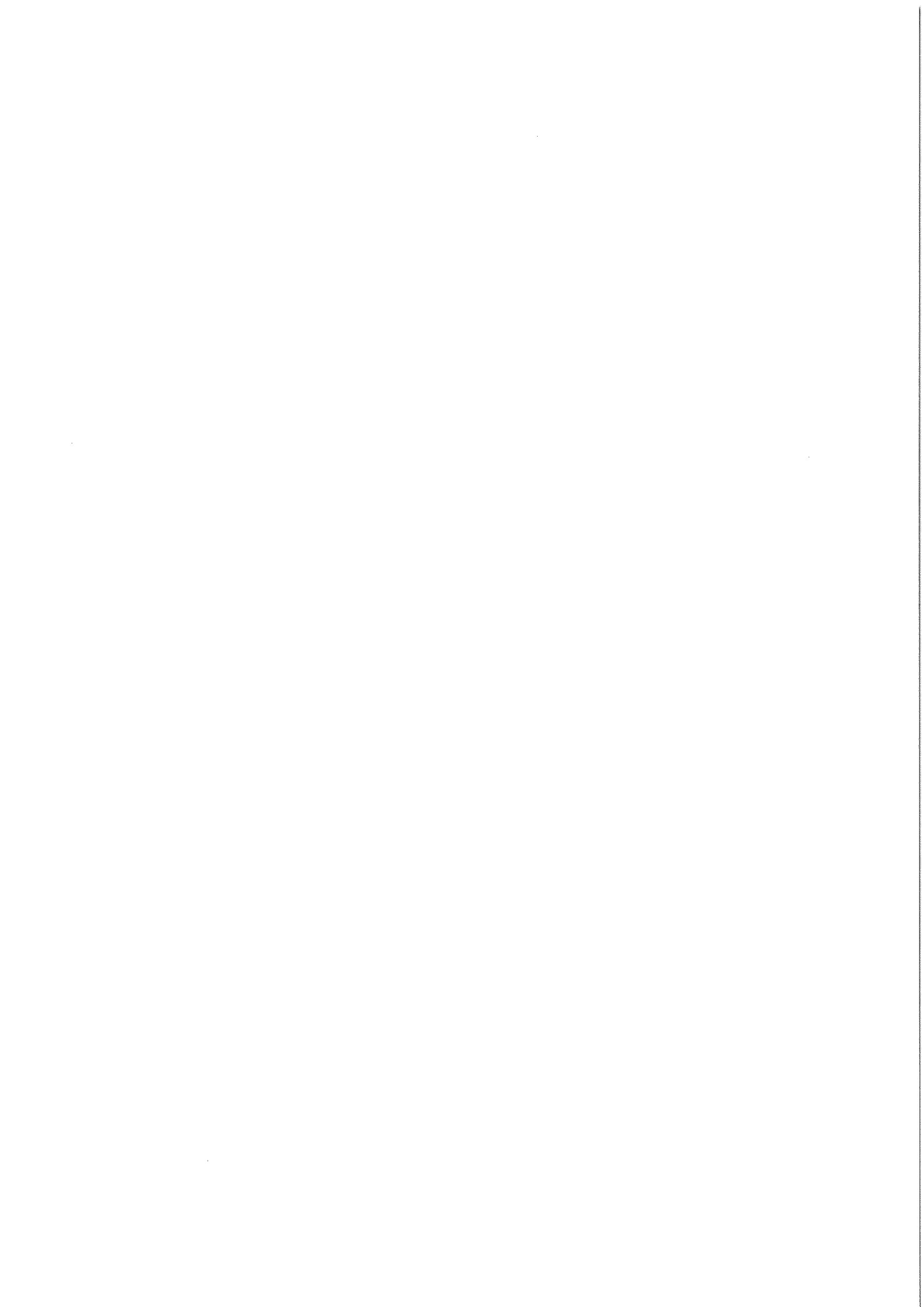
I 1982, længe før ny nordisk mad kom på bordet, satte en gruppe borgere i Fredericia sig for at lave en kokebog. Gruppen af borgere blev til NOAH Fredericias mad gruppe. En kokebog der er baseret på Retter, som tager udgangspunkt i de råvarer, der er tilgængelig i årstiderne. Alle retterne er afprøvet.

Som skrevet er bogen lavet i 1982, den fik et ISBN nummer og dermed blev den omtalt i biblioteksverdenen og andre gode steder. Det medførte at det første oplag hurtig var solgt og vi måtte trykke en 2.udgave

Nå - de sidste få bøger kom på hylden og der gik over 30 år, en gruppe "Oldemors spisekammer" opstår. "Oldemors spisekammer" er en gruppe af mennesker, der har sat fokus på den manipulering der sker med vores kål, rodfrugter m.v. I forbindelse med gruppens arbejde kommer Noahs kokebog frem af støvet— internettet findes – så nu lægger vi bogen ud på nettet, og håber mange får glæde af den og at den stadig kan skabe debat.

"Oldemors spisekammer"  
(Agenda 21 gruppe i Fredericia Kommune)  
Kontakt tlf.: 51261380

Noah Fredericias madgruppe  
Ulla Skovgaard Andersen  
Vejlby Kirkevej 27,1.  
Vejlby, 7000 Fredericia  
Tlf.: 26837243

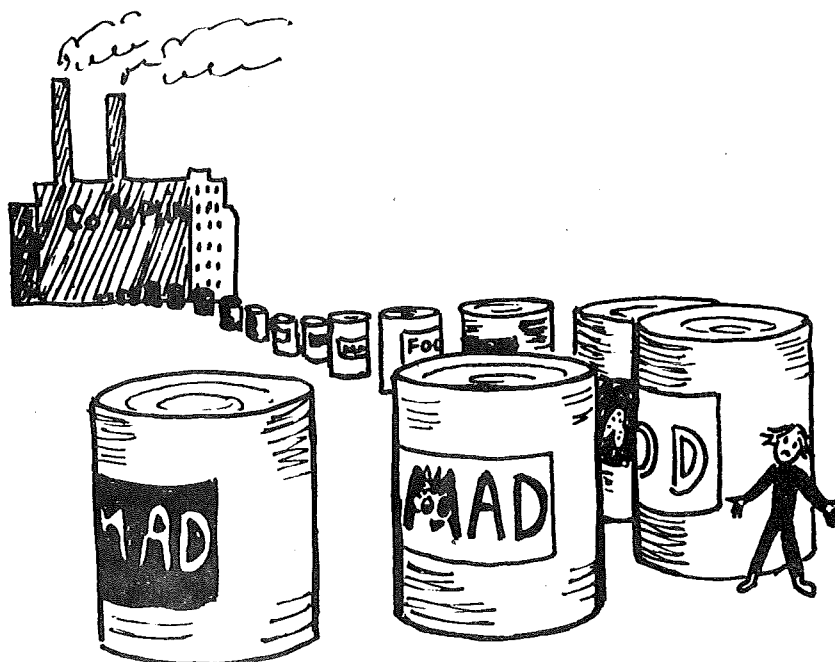




# OM NOAH / FREDERICIAS KOGEBOG

## HVAD ER DET VI SPISER ?

Raffinerede, konserverede og nedpakkede varer udgør en stor del af den daglige kost for mange mennesker. Vigtige næringsstoffer går tabt ved denne forarbejdning af føden. Fibre er blevet raffineret ud af kosten og sukkerforbruget er steget kraftigt. Vores fedtforbrug er steget ca. 100% gennem de sidste 50 år, og kombinationen af sukker og fedt er som bekendt skyld i de stigende antal tilfælde af hjerte- og karsygdomme.



Mange mennesker lider af fordøjelsesproblemer, der dels hænger sammen med fiberfattig kost og dels skyldes, at vi spiser for hurtigt, for meget og for ofte.

Fødevarer tilsættes smags-, farve- og aromastoffer plus konserveringsmidler, som er skadelige for vores helbred. De færdigt forarbejdede fødevarer produceres af fødevarerindustrien, som for at forrente sig hele tiden må producere flere varer. For at overleve skaber den stadig nye behov.

### HVORFOR LAVE EN KOGEBOG ?



TÆNKTE EN NOAH-GRUPPE

Kogebogen er ment som et hjælpemiddel for os selv til at forbedre vores madvaner, men den skulle også gerne kunne inspirere andre i samme retning.

Som det fremgår af titlen er det hovedsagelig grøntsagsretter, vi har medtaget, men man vil også kunne finde en enkelt opskrift på lam samt et par fiskeretter. Ligeledes har vi medtaget opskrifter på desserter, brød og kager samt grød.

### **HVORFOR GÅR VI IND FOR GRØNTSAGSMAD ?**

Hvorfor grøntsager fremfor kødretter? Fordi de er sundere, velsmagende, billigere, nemme at tilberede og dertil kommer, at vi af politiske (u-landsproblematikken) og økologiske grunde mener, det er mere rigtigt. Mange mennesker er skeptiske, når de hører om vegetarmad og tror det mest drejer sig om bønner og linser. Bønner og linser er meget proteinrige men kan let dominere en ret, hvis der anvendes for mange. Vi bruger derfor kun i begrænset omfang disse fødemidler, men de kan sagtens tilsættes mange af retterne, hvis det ønskes. Grøntsager behøver ikke kun være tilbehør til kødretter. Der findes mange forskellige grøntsager og dermed også variationsmuligheder i den grønne madlavning. Krydderurter er efter vores opfattelse en uundværlig ingrediens i maden. Med hensyn til mængde må man prøves sig frem til, hvad der passer til ens smag. Vi har selv haft mange små diskussioner om, hvor meget hvidløg der skulle i retterne. Som stegemiddel har vi brugt smør eller koldpresset olie ud fra den begrundelse, at det er renere varer end margarine.

### **DET ER VIGTIGT AT SPISE VARIERET**

Det er vigtigt at sørge for at få varieret kost:

- a) grøntsager
- b) frugt
- c) nødder og kornprodukter
- d) ost, æg, mælkeprodukter

Hvis du vil have kød, er det bedre at bruge fisk, vildt, okse- eller lammekød end kyllinger og svinekød. Årsagen hertil er, at kyllinger og grise opdrættes mere industrialiseret.

Grøntsager indeholder: gode proteiner, mange mineraler. plantefibre, gode kulhydrater, meget lidt fedt eller slet intet.

Det er vigtigt at bruge gode kvalitetsvarer i madlavningen:

Økologisk dyrkede grøntsager (efter årstiden og så vidt muligt danske)

Så lidt industrielt behandlet som muligt (ikke dåsemad, brune ris frem for hvide osv.)

Vi er godt klar over, at det med de gode kvalitetsvarer er nemmere sagt end gjort, jvf. indledningen. Det er f. eks. kun få steder, man kan købe økologisk producerede grøntsager, og mange mennesker har ikke mulighed for at dyrke selv.

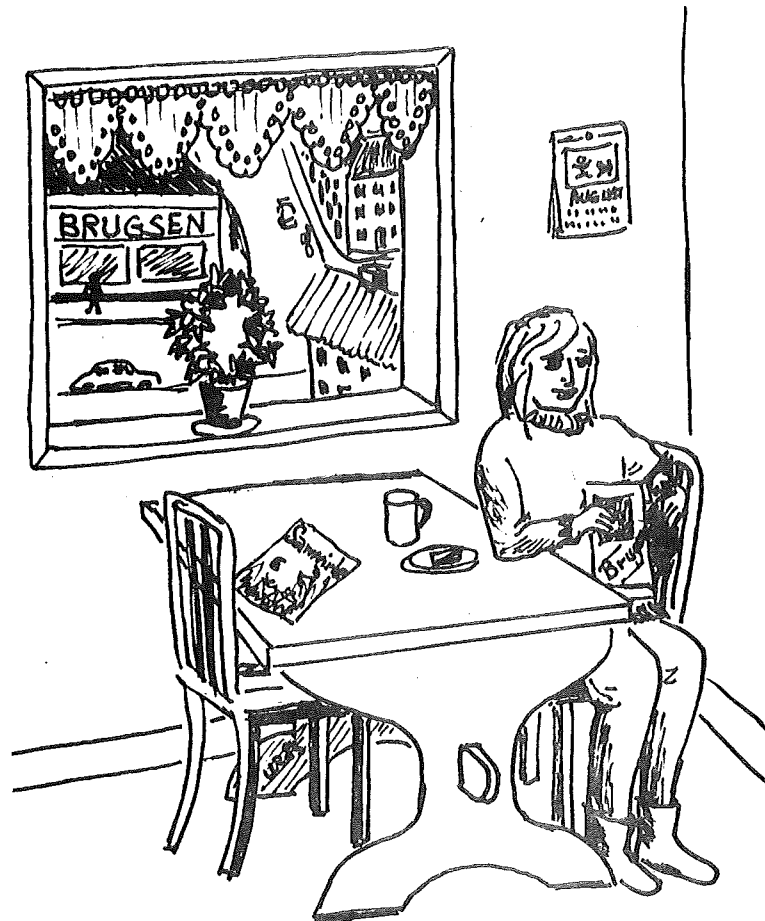
#### **HVAD MENER NOAH OM MAD ?**

I NOAHs pjece "Det mener NOAH om mad" hedder det i afsnittet: Hvad kan vi gøre ved, at madvarerne forringes og forgiftes? "Produktionen af fødevarer må styres ud fra menneskers ernæringsmæssige behov i stedet for som nu ud fra snævre økonomiske interesser. Hvor den nuværende lovgivning hovedsagelig griber ind over for produkterne efter markedsføringen, mener NOAH, at selve produktionen skal styres, så dårlige produkter slet ikke kommer på markedet." Og lidt senere i samme pjece: "Vi vil have næringsrige, giftfrie fødevarer og decentraliseret produktion og salg".

NOAH arbejder med madproblemer på forskellig vis bl.a. ved at påvise mangler i Levnedsmiddelloven og Positivlisten (liste over godkendte tilsætningsstoffer) og ved at deltage i lokalt forbrugerarbejde.

## HVAD KAN MAN GØRE SOM FORBRUGER ?

Som forbruger har man ingen større indflydelse på udbuddet af varer, så hvad kan man gøre, vil mange nok spørge. Start i det små: Der findes økologiske landbrug, hvor man kan købe grøntsager men prøv også at lægge pres på din lokale grønthandler, spørg ligeledes efter biodynamisk mel hos din købmand eller Brugsen osv. Der findes efterhånden også en del helsekostforretninger og indkøbsforeninger, der forhandler giftfri og sunde varer. En anden ting man kan gøre er at deltage i lokalt forbrugerarbejde.



### MERE OM KOGEBOGEN

Tilbage til Kogebogen : Vi har samlet et lille udvalg af opskrifter, vi har prøvet alle retterne og synes

selv, at de er gode. Nogle af opskrifterne har vi selv begået, andre har vi hentet inspiration og ideer til andetsteds.

Kogebogen er inddelt efter de fire årstider og har endvidere et afsnit om råkostsalater. Vi bruger så vidt mulig årstidens grøntsager og hovedsagelig dansk dyrkede produkter. De fleste af retterne kan godt laves på andre årstider, men det betyder i nogle tilfælde, at de bliver lidt dyrere.

En børnevenlig kogebog - det havde vi også i tankerne, da vi startede. To af Madgruppens medlemmer har børn, så vi har haft mulighed for at høre deres mening om maden. Vores konklusion er, at det nok er nemmere at ændre egne kostvaner. Vi har jo selv ønsket det ud fra vores viden om fødevarer, men det kan også lade sig gøre med børn.

Vi har bestræbt os på at give en ret grundig forklaring på, hvordan retterne laves. Det er nemlig hensigten, at dem der ikke laver mad så tit, også gerne skulle få lyst til at gå igang.

Vi mener, vi via vores arbejde med Kogebogen har ændret vores madvaner til det bedre. Samtidig har vi haft det rart, så vi vil meget anbefale andre at prøve at lave mad sammen. På den måde er der mulighed for selv at udvide Kogebogen med egne opskrifter.

Retterne er beregnet til 4 personer. Der er enkelte undtagelser, men de vil tydeligt være angivet i opskriften.

## TILSÆTNINGSSTOFFER

Tilsætningsstoffer er ting, som bevidst tilsættes fødevarer, men som ikke udgør de egentlige ingredienser i maden. De tilsættes fødevarer for at påvirke holdbarhed, konsistens, farve, smag og lugt.

Der findes ca. 20.000 forskellige, fremmede stoffer i vore fødevarer. Om de fleste ved vi ikke ret meget, men vi spiser 2 kg om året af disse tilsætningsstoffer. Regler om tilsætningsstoffer findes i Levnedsmiddelloven, som er fra 1973.

Formålet med loven er dels at sikre rimelige vilkår for producenter og handlende, og dels at beskytte forbrugeren mod sundhedsrisiko og vildledelse ved køb af levnedsmidler. På visse områder har de to parter direkte modstridende interesser. Levnedsmiddelindustrien tillades brug af tilsætningsstoffer, skønt forbrugerne på den måde bliver vildledt. Dog sættes der visse grænser for anvendelsen af hensyn til forbrugernes helbred.

Positivlisten angiver hvilke tilsætningsstoffer, det er tilladt at komme i maden, og i hvor store mængder. Den revideres årligt af Statens Levnedsmiddelinstitut. Både NOAH og Forbrugerrådet har gentagne gange stillet forslag til stramning af positivlisten, men uden de store resultater.

### FORSKELLIGE TYPER AF TILSÆTNINGSSTOFFER:

#### **KONSERVERINGSMIDLER**

Anvendes for at forlænge madvarernes holdbarhed ved at hæmme væksten af mikroorganismer. Nogle af de hyppigst anvendte konserveringsmidler er benzoesyre (Atamon), sorbinsyre, nitrit og nitrat. Ifølge Forbrugerkomiteen Århus skulle de 2 første stoffer være forholdsvis uskadelige ved brug af de tilladte mængder. Med hensyn til nitrit og nitrat er der derimod en lang række problemer. De anvendes til kødvarer, først og fremmest for at undgå pølseforgiftning. De giver kød en rød farve, som holder sig ved kogning, d.v.s. nitrit og nitrat anvendes også kosmetisk. Når føden indeholder nitrat og/eller nitrit sammen med protein eller aminosyrer, kan der dannes nitrosaminer. Næsten alle nitrosaminer er kræftfremkaldende.

Visse planter, f.eks. grøn salat oplagrer nitrat, hvis de gødes med for meget kvælstof.

ADI-værdien, de såkaldte "sikre" doser, er beregnet på grundlag af dyreforsøg, og kan måske ikke direkte overføres til mennesker. Mennesker lever længere end forsøgsdyrene og bliver udsat for flere forskellige nitrosaminer.

Pølseforgiftning - og dermed anvendelse af nitrat - kan undgås, hvis fødevarerne opbevares under 5 grader Celsius.

Andre konserveringsformer: røgning, salte, sukre, kulde, varme.

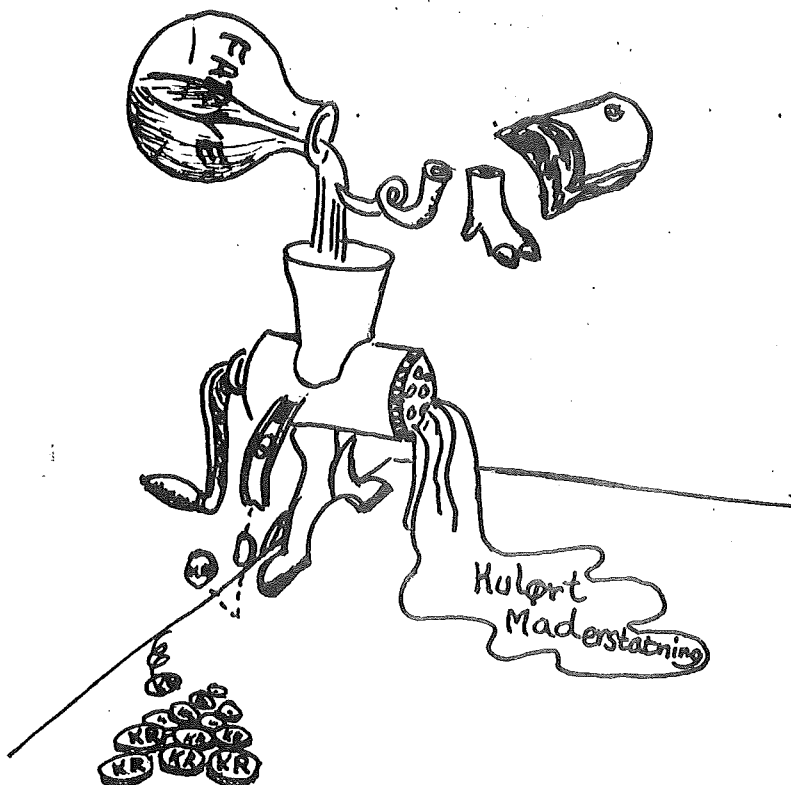
### AROMASTOFFER.

Aromastoffer er syntetiske, smagskorrigerende stoffer, der tilsættes maden for at give den en smag, den ikke har i forvejen. Aromastoffer er ikke omfattet af Positivlisten, dvs. de kontrolleres ikke. Det er "ren" kosmetik til maden - og har ingen betydning for varens holdbarhed eller næringsværdi. Tværtimod giver det industrien mulighed for at sælge fødevarer med ringe næringsværdi til forbrugerne.

### FARVESTOFFER.

Farvestoffer tilsættes visse fødevarer for at skjule, at der anvendes dårlige råvarer ved fremstillingen. De giver ingen smag i sig selv, men er med til at vildlede forbrugeren med hensyn til indhold og kvalitet af fødevarerne.

Anvendes bl.a. til kød- og spegepølse, marmelade, salater, smør, ost og mange andre dagligvarer.





Ca. halvdelen af de i Danmark godkende tilsætningsstoffer er kunstigt fremstillet. Flere af dem, der er tilladt her, er forbudt i andre lande, fordi de mistænkes for at være kræftfremkaldende. Mange farvestoffer mistænkes også for at være en medvirkende årsag til allergi.

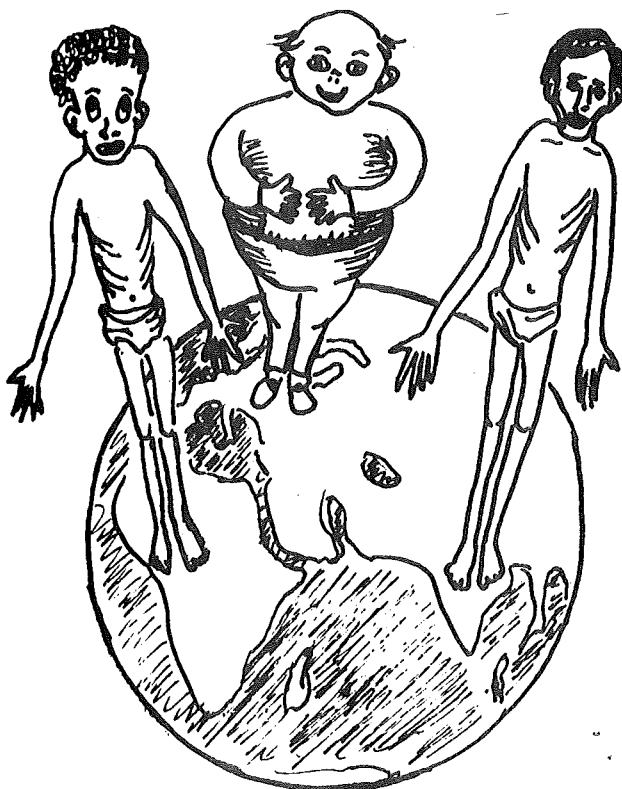
Der findes andre tilsætningsstoffer end de netop omtalte, f.eks. blegemidler (mel og sukker -vigtige næringsstoffer fjernes under processen) og anti-iltningmidler (anti-oxidanter). Anti-iltningmidler tilsættes f.eks. kiks, småkager og chips for at undgå, at fedtstofferne bliver harske på grund af iltning af de umættedefedtsyrer.

Der er et utal af tilsætningsstoffer, som ikke er ordentlig undersøgte. Om mange af dem ved man, at de kan være allergi- eller kræftfremkaldende. Selv om nogle af stofferne eventuelt er uskadelige, så er det ikke værd at løbe risikoen. Blegemidler, aromastoffer, anti-iltningmidler, konsistensmidler og konserveringsmidler kan helt eller delvis uden større komplikationer undværes i vore fødemidler -i hvert fald anvendes de i alt for store mængder.

I dette afsnit har vi forsøgt kort at gøre rede for problemerne omkring tilsætningsstoffer. Ønsker du at vide mere, henvises til bøgerne på litteraturlisten. (De kan lånes på biblioteket).

## FØDEVAREPROBLEMERNE SET I FORHOLD TIL U-LANDENE.

I i-landene spiser vi ca. 5 gange mere pr. person end indbyggerne i de fattigste lande gør. Mange millioner mennesker i den 3. verden lever på sultegrænsen eller derunder. Samtidig importerer vi f.eks. i Danmark langt flere kalorier i form af korn, sojabønner og andre spiselige produkter (og størstedelen går til foder til vore husdyr) end vi eksporterer i form af kød, mælk og andre animalske produkter. Protein udnyttes bedre i vegetabiliske produkter end i animalske. I-landenes beboere får dækket størstedelen af deres proteinforbrug gennem animalske fødevarer, mens u-landenes protein hovedsagelig kommer fra vegetabiliske fødevarer.



500 millioner mennesker sulter på grund af den ulige fordeling af verdens ressourcer. Baggrunden for den ulige fordeling er kolonitiden, og også den senere udvikling har været med til at cementere forskellene mellem i-lande og u-lande. I kolonitiden gennemtvang europæerne en ændring af produktionsmønstrene i landbruget i u-landene, og det betød en ringere grad af selvforsyning i disse lande. I områder af verden medførte denne nye produktionsform en forringelse af jorden. Der skete en gradvis omlægning af europæisk landbrug, der blev mere og mere afhængig af import af råvarer som foderstoffer og kunstgødning.



I mange u-lande er der efter opnåelse af selvstændighed opstået en ny national elite, der fører strukturen videre. Selv for regeringer, der ønsker det, er det vanskeligt at omlægge produktionen og dermed på kort sigt miste vigtige eksportindtægter. På grund af undertrykkelse og den skæve udvikling er det ikke lykkedes at skabe den sociale og økonomiske udvikling, der er en forudsætning for, at problemerne kan løses. Man har peget på øget produktion som en mulighed, men det kræver forsigtighed, da moderne og effektive metoder ofte har vist sig at være ødelæggende for jorden i u-landene. I andre tilfælde har forudsætningen for de nye metoder været vand og kunstgødning, som de fleste u-landsbønder ikke har mulighed for at skaffe. Der er mange hindringer for løsningen af fødevarerproblemerne. For u-landene er det afgørende, at investeringer i landbruget opprioriteres, og at der gennemføres en række nødvendige politiske reformer, herunder jordreformer, samt at der sker en social og økonomisk udvikling, der gør befolkningspolitik meningsfuld. Det er også nødvendigt, at u-landene bliver mere uafhængige af den vestlige verden.

Det er urealistisk at tro, at man kan opnå den tilstrækkelige produktionsforøgelse til at forbedre levevilkårene i u-landene, hvis man samtidig vil opretholde det nuværende forbrugsmønster i i-landene, hvor hver indbygger spiser for 5 u-landsindbyggere. Hvis vi brugte korn, sojabønner og lignende til menneskefoder i stedet for til dyrefoder, ville verdens protein til menneskeføde stige væsentligt. (25 %).

## **ALTERNATIVE DYRKNINGSFORMER.**

Maden, vi tilbereder, kan kun blive sund, hvis også de råprodukter, vi anvender, er gode.

Interessen for alternativt dyrkede produkter er stigende -men der hersker nok nogen tvivl hos de fleste om, hvad de forskellige betegnelser for disse dyrkningsformer egentlig står for. Derfor dette afsnit.

### HVORFOR DYRKE ALTERNATIVT ?

Efterhånden er det ved at blive almindeligt at se betegnelsen "usprøjtet" eller "giftfri" grønsager udbudt til salg. Mange er begyndt at føle sig nervøse over den stadig tiltagende brug af gift i landbrug og gartneri. Få har imidlertid erkendt, at årsagen til giftanvendelsen groft sagt er, at planterne efterhånden er blevet svækket på grund af ensidig gødskning gennem mange år med store mængder kunstgødning. Herved er jorden efterhånden blevet udpint for en lang række mikronæringsstoffer. Giftanvendelsen indenfor plantedyrkingen ser vi som en parallel til det øgede medicinforbrug indenfor svineavl, hvor årsagen i høj grad er dårligt foder og dårligt miljø. Desværre er brugen af kunstgødning et meget veletableret dogme, hvilket hænger sammen med, at det er næsten lige så stærkt indgroet i vores bevidsthed, som det at børste tænder!. Alle har vel i skolen lært om NPK-gødningens velsignelser, og i hvilket hjem bruger man ikke substrat til potteplanterne? Modstand mod kunstgødning og forsvar for naturlig gødning bliver derfor af mange -selv langt ind i venterorienterede kredse- anset for romantik eller ligefrem okkultisme. Vi mener imidlertid, at såvel giftsprøjtning som kunstgødning er unaturlig og skadelig for jordens, planternes, dyrenes og menneskenes sundhed.

### ALTERNATIVT JORDBRUG.

I det følgende vil vi forsøge at afgrænse og definere de forskellige metoder og "retninger", der findes indenfor det, vi har samlet under betegnelsen "alternativt jordbrug". Disse metoder udgør et alternativ til den traditionelle dyrkningsmetode (også kaldet "det kemiske jordbrug", "det industrialiserede landbrug" m.m.), hvis primære mål er et så stort udbytte som muligt, hvilket søges opnået bl.a. ved brug af kunstgødning og sprøjtemidler. Her kommer de økonomiske vurderinger og kvantiteten i første række, mens det alternative jordbrug lægger mere vægt på økologiske aspekter og ernæringskvalitet.

Det økologiske jordbrugs hovedprincip er, at man skal dyrke jorden i overensstemmelse med naturen. Man stræber efter at producere de sundest mulige fødevarer og bevare jordens frugtbarhed. Desuden stræber man efter at have et minimalt ressourceforbrug, dvs. så vidt muligt være selvforsynende med foder og gødning. I det økologiske jordbrug tilrettelægges man bedriften således, at man får den størst mulige tilførsel og det mindst mulige tab af næringsstoffer. Derfor sørger man for at have jorden dækket med planter så stor del af året som muligt. For at være selvforsynende med kvælstofgødning dyrkes en stor del af arealerne med kvælstofsamlende bælgplanter. Man søger at undgå, at skadevoldende organismer tager overhånd ved at give planterne et godt miljø at leve i. Man sørger for at have en varieret plantesammensætning og et rigt liv af mikroorganismer og regnorme. For at disse organismer kan have noget at leve af, tilføres organisk gødning, og i sædskifte dyrkes planter med et kraftigt rodsystem, f.eks. kløver, lucerne og græsser. Gødning og planteaffald komposteres eller bruges som jorddækning.

Ovenstående retningslinier er fælles for flere forskellige dyrkningsmetoder, der søger at dyrke økologisk, ernæringsmæssigt og ressourcemæssigt forsvarligt.

Den biodynamiske metode. Det biologisk-dynamiske jordbrug er grundlagt efter principper, som Rudolf Steiner gav i sit landbrugskursus, der blev holdt som foredrag i Koberwitz i 1924. Steiner var grundlægger af den antroposofiske verdensanskuelse, der har vundet indflydelse og tilhængere indenfor mange områder, f.eks. medicin og lægekunst, kunst i alle former, naturvidenskab og her i landet specielt pædagogik.

Det overordnede formål med denne landbrugsmetode er at producere levnedsmidler af højeste ernæringskvalitet og bevare jordens frugtbarhed for vor egen og de kommende generationer. Dette formål søger man at nå frem til ved hjælp af gødskning, der ifølge Steiner må bestå i en "belivelse" af jorden, idet man mener, det er jorden, der skal gødes -og ikke planterne. Derfor gøder man med organisk materiale (dyregødning, planteaffald, grøngødning etc.), som inden spredningen omsættes i kompostdynger opsat efter ganske bestemte principper -og behandlet med de biodynamiske præparater. Man tager fuldstændig afstand fra menneskegødning, selv når det er omsat. Man stræber efter, at planterne i denne jord skal vokse sig sunde og kraftige på en naturlig måde og opnå resistens overfor plantesygdomme og skadedyr. Gift skulle således være overflødig.

Til pleje af jordens frugtbarhed anvender man i biodynamisk jordbrug de såkaldte præparater, der er fremstillet på en meget speciel måde udfra henholdsvis kogødning, kvartspulver og en del forskellige urter. Behandlingen af disse substanser tager sigte på at koncentrere kræfter af forskellig natur med virkninger som påvirker planternes vækst og formkræfter. Disse præparater podes enten ind i komposten eller udsprøjtes stærkt fortyndet direkte over jord og planter. Anvendelse af disse hævdes at forøge kvalitet og udbytte meget, og man kan overhovedet ikke tale om biodynamisk jordbrug, hvis de ikke har været anvendt.

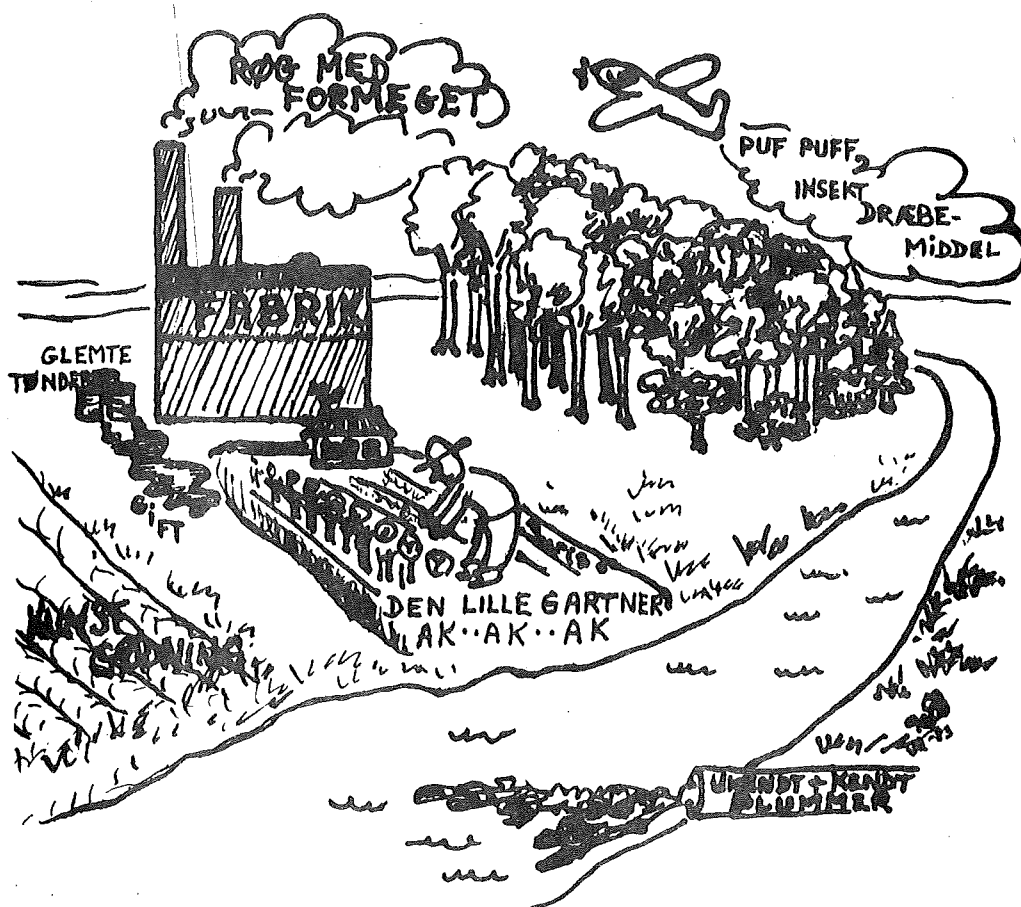
I biodynamisk jordbrug anser man planter og jord for at være en stor, levende organisme nært forbundet med kosmos. I overensstemmelse hermed lægger man stor vægt på rytterne i naturen, f.eks. månens stilling på såtidspunktet. Man mener, at væksten af et bestemt organ i planten stimuleres alt efter det dyrekredsbillede (stjernetegn), månen står i på såtidspunktet. Dvs. rodfrugter sås på bestemte dage, bladvækster på andre.

Den organisk-biologiske metode. Denne metode lægger -ligesom den biodynamiske- stor vægt på et velgennemført sædskifte og brug af organiske gødningsmidler. Det tilstræbes at bruge jorddækning (overfladekompostering), hvorimod kompostering i bunke kun benyttes i ringe omfang. Der anvendes ikke biodynamiske præparater, men der podes med specielle kulturer af mikroorganismer. Frø podes også med denne bakteriekultur før de udsås. Der bruges naturligvis heller ikke kemiske bekæmpelsesmidler.

Denne metode er grundlagt for godt 20 år siden af den schweiziske biolog Hans Müller i samarbejde med lægen Hans Peter Rusch, og har vundet stor udbredelse i Schweiz, hvor 700-800 jordbrug dyrker efter metoden. Den har først og fremmest haft succes på de mindre gårde, som har været urentable, når de blev dyrket med kunstgødning og giftstoffer. Metoden går i Sverige under betegnelsen "naturlig odling" (dyrkning i overensstemmelse med naturen). Idealet for den organisk-biologiske jordbruger er at lade al gødning og planteaffald formolde på jordoverfladen - som jorddækning. Ideen til dette har man fået ved at betragte naturen, hvor al nedbrydning af gødning og plantemateriale sker på jordoverfladen. Endvidere bevarer man på denne måde bedst den naturlige lagdeling af mikroorganismer i jorden. Derfor undgår man så vidt muligt at pløje. Som jorddækning benyttes ikke blot dødt planteaffald, men også levende planter, dvs. grøngødningsplanter, idet man tilstræber at holde jorden konstant dækket med planter.

I USA og England praktiseres en biologisk dyrkningsretning efter nogle lignende principper under betegnelsen "Organic Gardening and Farming". Denne bevægelse stammer tilbage fra Sir Albert Howard, der helt tilbage i begyndelsen af århundredet opfandt en komposteringsmetode, mens han arbejdede som landbrugsrådgiver i den indiske stat Indore. I USA har metoden bredt sig siden 1942, hvor J.I. Rodale stiftede "Organic Gardening and Farming".

I Frankrig eksisterer der ligeledes en økologisk jordbrugsmetode, der er temmelig udbredt, idet den omfatter ca.  $\frac{1}{2}$  million ha. Den blev grundlagt ca. 1960 af de videnskabelige forskere Lemaire og Boucher, og bygger på principper om alsidighed, vekseldrift, kompostfremstilling og humusdannelse. Bælgplanter anvendes i størst muligt omfang, og der lægges vægt på, at jorden ikke vendes ved jordbearbejdningen. Der bruges ikke syntetiske kunstgødninger og syntetiske giftstoffer, men kun naturlige mineraler og planteekstrakter finder en vis anvendelse. Endvidere bruges et specielt kalkholdigt algepræparat som jordforbedringsmiddel og gødning.





## LITTERATURLISTE.

- Arman, Kjell: Jord og Brød. Hernov, 1983. (63.17)
- Dyrk jorden økologisk. Jordens frugbarhed - menneskets sundhed. Store Restrup Højskole, 1977. (63.54)
- Hammarlund, Lars: Den kultiverede natur. Kritiske tanker om jordbrugspolitik. Gyldendal, 1979. (63.097)
- Jensen, Niels Erik: Får vegetarer proteiner nok? Bio-information, Højdevej 11, 8260 Viby J.
- Mad -er ikke bare mad. En bog om hverdagskost. Hugo Hørlych. Borgen, 1976. (61.38)
- Mad og lov. Anni Hjelmstad og Birthe Jessen. NOAH, 1979 (61.45)
- Madproblemer. En revideret udgave af NOAH-bladet nr.23-24. NOAH, 1980. (66.8)
- Okholm, Lars: Okholms nye ABC. Fra alkohol til åreforkalkning. Hvordan man spiser rigtigt og undgår gift i maden. Fremad, 1981. (61.38)
- Okholm, Lars: Strategi for et bedre liv. Gyldendal, 1983. (61.38)
- Plum, Niels Munk: Miljørigtig husholdning. Fællesforeningen af Danmarks Brugsforeninger, 1979. (64)
- Rapport om tilsætningsstoffer. Lica Weiss Nørå m.fl. Forbrugerkomiteen Århus og Andelsforlaget Vistofte, 1979 (61.45)
- Segeros, Henning E.: Giftfri bær og frugt i egen have. Gyldendal, 1975. (63.55)
- Segeros, Henning E.: Giftfri grøntsager i have og køkken. Gyldendal, 1975. (63.54)
- Seymour, John: Den selvforsynende have. Gyldendal, 1980. (63.54)
- Seymour, John: Håndbog i selvforsyning. Gyldendal, 1978. (63)
- Strand, Kurt: Kemi i køledisken -om tilsætningsstoffer i madvarer. Kolding Højskole, 1980. (61.45)
- Strandberg, Meta: Dyrk selv -uden giftstoffer. Erichsen, 1976. (63.54)

Thaysen, Peter A.: Biologisk-dynamisk landbrug. Hvorfor og hvordan. Borgen, 1976. (63.17)

Thaysen, Peter A.: Haven i naturlig balance. Biologisk-dynamiske dyrkningsmetoder. Borgen, 1973. (63.52)

U-landenes fødevarekrise. Temanummer af "Kontakt", nr.8, 1980-81. (63.014)

Vilby, Knud: Sult og overforbrug. Af Knud Vilby, Gunvor Bennekou og Henning Schroll. Mellempøkeligt Samvirke, 2. reviderede udgave, 1979. (63.014)

Østergaard, Troels: Økologisk køkkenhave. Skarv, 1979. (63.52)

#### TIDSSKRIFTER.

Bio-information. Ophørt, men se diverse temanumre.

NOAH-bladet. Se bl.a. temanummer om "Blå dag" nr. 79, 1982. En aktion mod tilsætningsstoffer.

PØ. Tidsskrift for praktisk økologi.

Tidsskrift for Biodynamisk Jordbrug.

#### NYE KOGEBØGER.

Canter, David: Cranks grønne kogebog. Høst, 1983. (64.15)

Plum, Camilla og Nanna Simonsen: Emma Gad -vi gider ikke. Hekla, 1983. (64.1)

Skaarup, Kirsten: Vegetarisk hverdagsmad året rundt. Høst, 1982. (64.15)

Skaarup, Kirsten: Vegetarisk køkken. Høst, 1982. (64.15)

# Fair

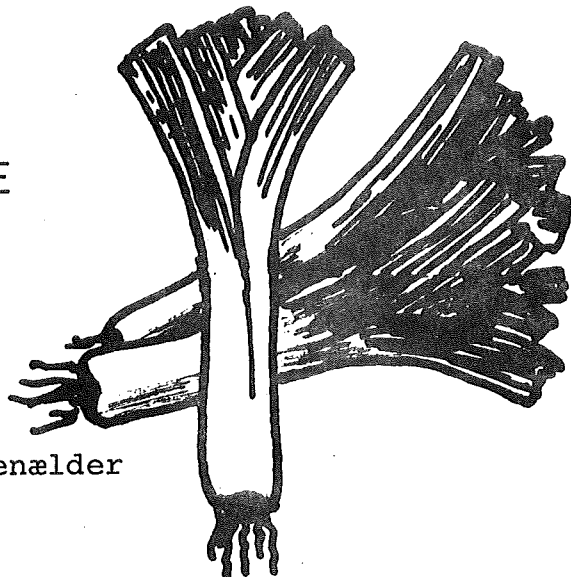




## HEKSENS

### BRÆNDENÆLDE-SUPPE

1-2 løg  
hvidløg efter smag  
2 porrer  
2 gulerødder  
krydderurter  
1 stor portion friske brændenælder  
1- 1 1/2 l vand  
salt peber



Med hensyn til brændenælderne: Brug topskudene, gerne alt hvad der kan være i en bæreposse eller kurv.

Løg og hvidløg hakkes. Porrerne skæres i ringe og gulerødderne i små stykker. Grøntsagerne kommes i en gryde sammen med finthakkede friske krydderurter. Vandet tilsættes og gryden sættes over ilden. Imens skylles brændenælderne og de hakkes let. Når grøntsagerne omtrent er møre tilsættes brændenælderne. De hele simrer nu i ca. 10 min. Suppen smages til med salt og friskkværnet peber.

### SMØRDAMPEDE

### FORÅRSNÆLDER



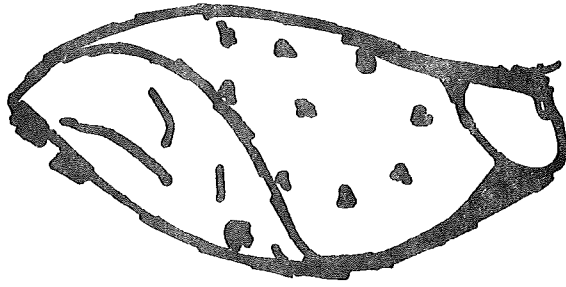
1 kæmpe portion brændenælder (De svinder meget.)  
hvidløg efter smag  
smør  
salt

Brændenælderne skylles. De kommes i en gryde og gives et opkog i de vand der hænger ved fra skylningen. Vandet hældes fra. En klat smør kommes i gryden, hvidløg og salt tilsættes og det hele dampes let. Smørdampede forårsnælder er et fortrinligt tilbehør til mange retter.

Brændenælder er både sunde og meget velsmagende. De "brænder" ikke, når de har fået et opkog. Brug evt. en handske, når du skylles og hakker. Man kan dog blive immun overfor smerten, hvis man ofte tilbereder brændenælder.

## LAMMEKØLLE

1 lammekeulle (1 1/2 - 2 kg)  
hvidløg  
salt, peber  
smør



Skyl og tør lammekeullen og gnid den med salt og peber. Skær hvidløgsfedene i små stykker, skær små lommer i kødet og stik hvidløgsskiverne heri. Drys med rosmarin og fordel smørklatter over lammekeullen. Brun kødet i 20 min. ved 225 grader. Skru derefter ned til 180 grader og efter 45-60 min er køllen færdigstegt. (Beregn tiden efter om du ønsker kødet skal være let røddelig indeni.)

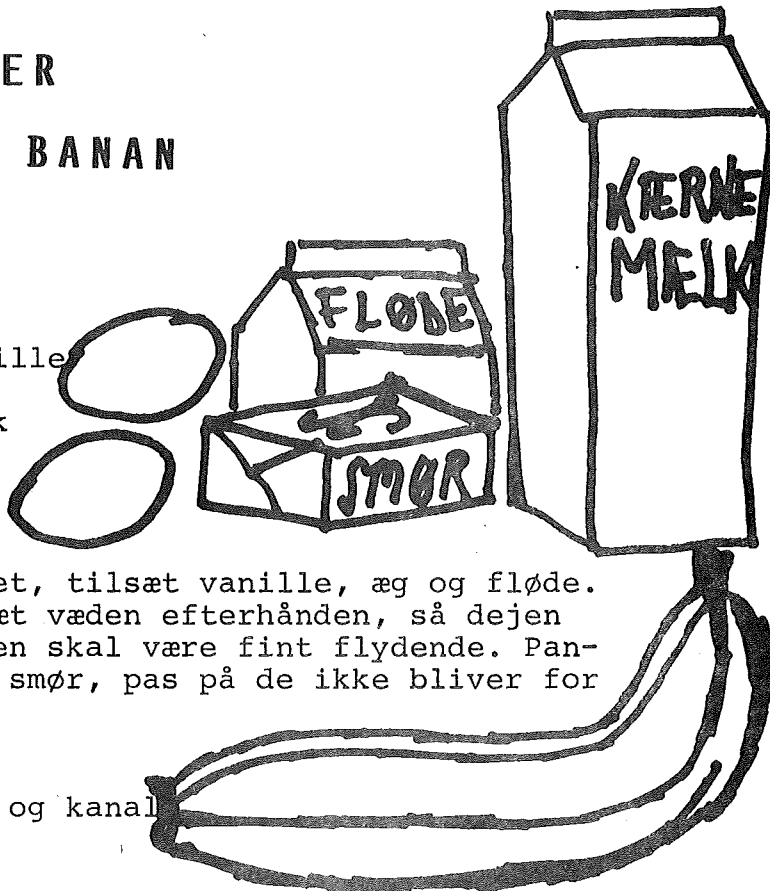
Hertil kartoffelfad tilberedt som beskrevet andetsteds under forår.

Variation som passer særlig godt til lammekeulle:  
Istedet for løg/porre anvendes hakket persille og fløde/mælk skiftes ud med bouillon eller grøntsagsvand (fra kogte grøntsager).

## PANDEKAGER

### MED IS OG BANAN

175 gr mel  
3 æg  
1 1/2 - 2 tsk vanille  
2 spsk fløde  
1 1/2 dl kærnemælk  
1 dl koldt vand  
2 spsk sukker  
1/2 tsk natron



Sigt natron i melet, tilsæt vanille, æg og fløde. Rør rundt og tilsæt væden efterhånden, så dejen ikke klumper. Dejen skal være fint flydende. Pandekagerne bages i smør, pas på de ikke bliver for tykke.

Fyld: 4 bananer  
lidt sukker og kanel  
1/2 l is

Skræl og flæk bananerne og rist dem blidt på panden i smør. Drys kanel og lidt sukker over, vend dem forsigtigt og drys dem på den anden side. Når de er møre, lægges de op på pandekagerne. Skær en skive is af, helst vanilleis, og læg den ved siden af bananen. Rul pandekagerne sammen og server straks.

## UKRUDTSALAT



Den "fandens mælkebøtte" er ikke så fandens endda. Den kan spises alene som salat eller sammen med andre "ukrudtsplanter". Se litteraturlisten - der henviser vi til bøger om spiselige vilde planter. De vilde planter er bedst om foråret. De skal altid samles så fjernt fra forurenede steder, som du har mulighed for, d.v.s. ikke ved veje, sprøjtede marker etc. Her er et forslag til en salat med vilde planter.

1 portion friske mælkebøtteblade  
agersennep  
brøndkarse (Hvis du kan finde et sted, hvor det vokser vildt.)

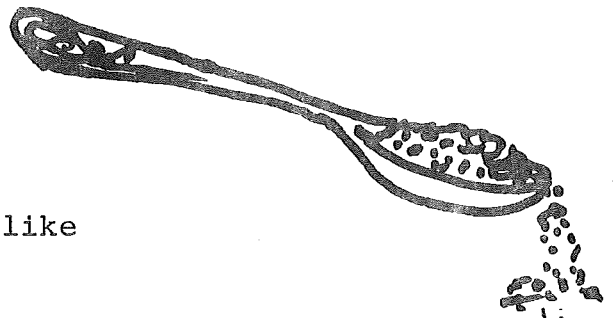
bøgeblade  
hyrdetaske, skvalderkål og andre som du kan finde

Planterne skylles og tørres. Tilsæt evt. traditionel salat og agurk, tomat m.m., hvis du ikke har mod på planterne alene.

Kom planterne i en salatskål og lav en god dressing til, se f.eks. under "Vinter".  
Variationsmulighederne er utallige, og smagen afhænger naturligvis af hvilke planter, du finder på din vandring. Herluf Petersens bog: Spiselige vilde planter anbefales varmt.

## RABARBERDESSERT

3 bananer  
saft af 1/2 citron  
8 rabarberstilke  
4 spsk rørsukker  
1 knivspids stødt nellike  
3 æggehvider  
6 spsk sukker



Skyl rabarberne, skær dem i små stykker og kog dem i lidt vand. Skræl bananerne, skær dem i tykke skiver og dryp med citronsaft. Hæld vandet fra rabarberne og bland dem med bananerne. Drys med sukker og nellike.

Frugten lægges i et smurt ovnfast fad, der stilles i ovnen ved 200 grader i 15 min.

Pisk æggehviderne meget stive. Vend forsigtigt sukker i og fordel marengsmassen over frugterne. Rabarberfadet serveres varmt evt. med flødeskum eller creme fraiche til.

# NØDDEBOLLER MED KARRYSOVS

Nøddeboller: (ca. 10 stykker)

2 dl groft hakkede nøddekerner (hassel)  
2 dl rasp  
2 fed hakket hvidløg  
1 lille hakket løg  
4 æg  
20 gr reven ost  
1 dl soyamel (eller hvedemel)  
1 1/2 dl mælk  
havsalt, peber, rosmarin og timian

Bland alle ingredienserne godt sammen og lad farsen hvile koldt i 1/2 time. 2 l vand med 2 tsk havsalt bringes i kog. Farsen formes til store boller, der koges i vandet i få minutter (lidt efter at de er kommet op til overfladen af vandet er de færdige). Bollerne tages op med en hulske. Gem noget af kogevandet til saucen.

Karrysauce:

smør  
mel  
kogevand fra bollerne  
karry  
rosiner  
æbler i terninger  
havsalt

Smørret smeltes i en gryde, karryen svitses heri. Melet tilsættes og blandingen røres godt sammen uden at brænde på. Kogevandet tilsættes lidt efter lidt til saucen får en passende konsistens. Smag til med havsalt og evt. mere karry. Tilsæt æbleterninger og rosiner og læg forsigtigt bollerne ned i saucen. Lad det hele blive godt varmt. Serveres med brune ris.

NB. Nøddebollefarsen kan også bages som postej i et smurt ildfast lerfad.





## SOLSIKKEBRØD

25 g gær  
1 1/2 dl lunkent vand  
1 dl tykmælk, ymer el. yoghurt  
2 spsk blødt smør el. olie  
1 tsk salt  
75 g solsikkekerner  
100 g sigtemel  
75 g rugmel  
150 g hvedemel



Rør gæren ud i vandet, tilsæt smør, tykmælk, salt, solsikkekerner, sigtemel, rugmel og halvdelen af hvedemelet. Ælt den anden halvdel af melet i efterhånden. Dejen skal være let og blød, men må ikke kunne hænge i bordet. Hæves under viskestykke ca en time. Formes derefter til et rundt brød. Pensles med vand eller mælk, lav et kryds i midten og drys med lidt mel. Efterhæves 15-20 min. Bages på nederste rille ved 200-225 grader i ca 1/2 time.

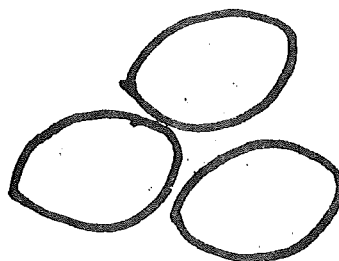
## TORTILLA

Kartofler  
løg  
hvidløg  
æg  
krydderurter  
olie  
salt og peber

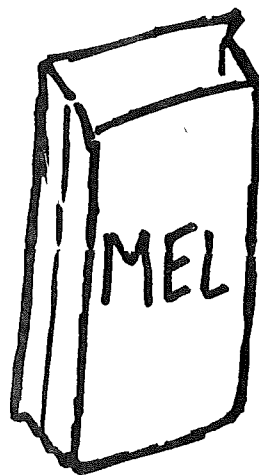
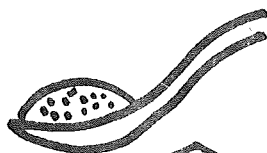


Løg, hvidløg og de rå kartofler skæres i terninger og steges møre i olie. Æggene piskes med lidt vand, salt, peber og krydderier tilsættes. Blandingen holdes over kartoflerne. Når den stivner i kanten, løftes den let op, så det flydende løber nedenunder.

Hertil en grøn salat.



# PIZZA



Dej:

400-500 gr hvedemel

(En mindre del af hvedemelet kan evt. erstattes af grahamsmel)

25 gr gær

salt

4 spsk olie

lunken vand eller mælk, ca 2 dl

Gæren udrøres i lunken vand eller mælk og tilsættes melet sammen med salt og olie. Af dejens konsistens kan du se om der skal tilsættes mere mel eller mere væske. Det er bedst at dejen i starten er lidt for våd. Kom gradvis lidt mere mel i til dejen ikke mere hænger i. Den sættes til hævnings et lunt sted ca. 30 min. (til dejen er hævet ca. til dobbelt størrelse).

Fyld:

1 grøn peber

3 løg

5 gulerødder

250 gr champignon

1 dåse flåede tomater

evt. tomatpure

hvidløg

salt, peber

rosmarin, oregano, basilikum

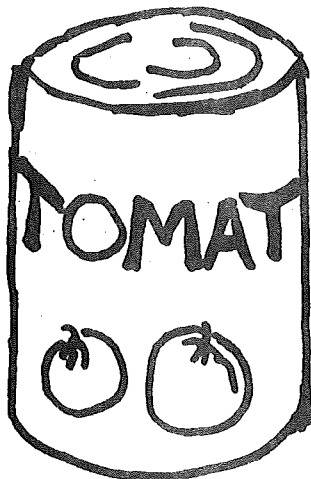
ost



Rengør grøntsagerne, skær dem i terninger og lad dem snurre i olie (de må ikke blive brune). Tilsæt krydderier og flåede tomater, evt. lidt tomatpure. Grøntsagsblandingen kan også spædes med mælk.

Smør en bradepande, rul dejen ud og læg den herpå. Fyldet hældes over og bradepanden sættes i ovnen ved 220 grader. Efter 10 min. fordeles osteskiver over fyldet. Når osten er smeltet og let gylden er pizzaen færdig. Hertil grøn salat eller råkost.

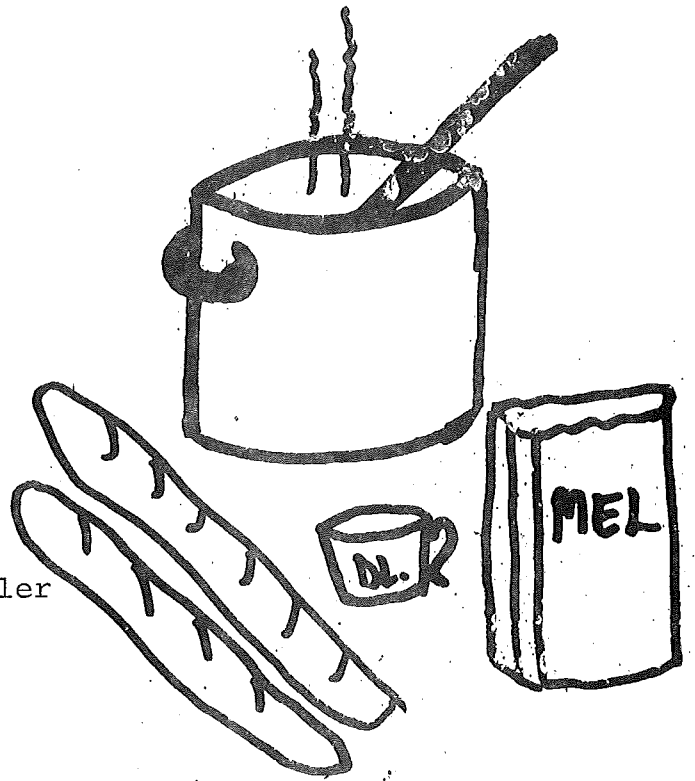
Variationsmulighederne med hensyn til fyld er utallige. Brug årstidens grøntsager, evt. rejer og muslinger.



## KALRABI - RAGOUT

5-6 personer.

1 kg kålrabi  
salt, peber, lidt mel  
30 gram smør  
3 dl hakket løg  
3 dl grønsagsvand  
2 fed hvidløg  
½ kg grønne bønner  
6-10 mellemstore kartofler  
1-2 grønne peberfrugter  
2 dl fløde  
1 blomkålshoved  
syltede pærer  
1 bundt hakket persille

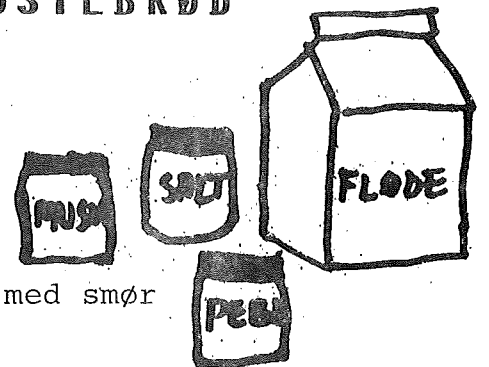


Kålrabien skrælles og skæres i terninger, der drysses med salt og peber og vendes i mel. De hakkede løg og hvidløg svitses i smørret, kålrabien tilsættes og brunes. Grønsagsvandet spædes til, og det koger under låg i 10 minutter. De istandgjorte bønner og de skrællede og skiveskårne kartofler tilsættes, og retten koger videre i 15 minutter. Så tilsættes peberfrugterne skåret i strimler og blomkålsbuketter, eventuelt spædes med lidt mere vand. Når det hele er mørt, tilsættes fløden.

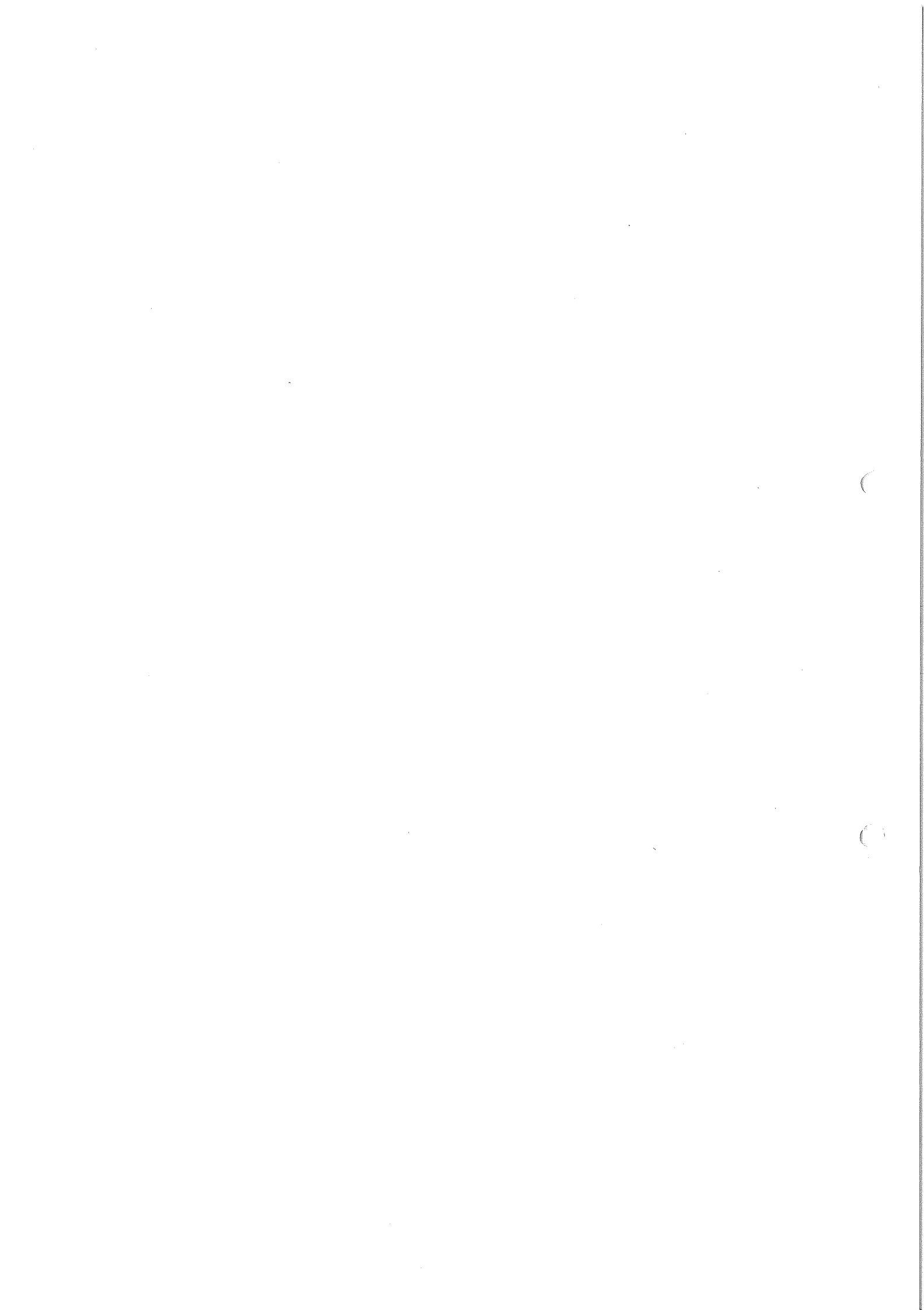
Retten serveres i gryden eller i et dybt fad. Den drysses med persillen, og man lægger skiver af syltede pærer på. Man kan spise kartoffelmos til for at drøje på retten, men det er nok med flutes.

## STUVET SPINAT MED OSTEBRØD

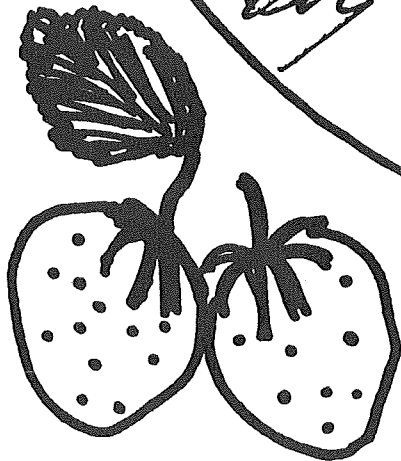
500 gram frossen spinat  
25 gram smør  
ca. 2½ dl. fløde  
salt, peber og evt. lidt muskat  
4 stk. fuldkorns-franskbrød smurt med smør  
og en god skive ost.  
1 tomat



Spinaten tøs op i en gryde med det smeltede smør og inddampes til næsten alt vandet er væk. Så tilsættes fløde, og det koger over svagt blus til det er jævnt. Smages til med krydderier og serveres sammen med brødet, der er gratineret i ovnen, til osten er smeltet og gylden. Brødet pyntes med en skive tomat.



# Summer



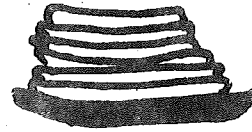


## PANDEKAGER MED GRØNSAGSFYLD

PANDEKAGEDEJ (ca. 8 pandekager):

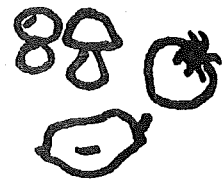
2 dl hvedemel  
2 dl grahamsmel  
2 æg  
4-5 dl vand  
salt

evt. andre krydderier, f.eks. hvidløg og oregano  
Til stegning: olie



Grønsagsfyld:

2 hakkede løg  
200 gr champignon, skåret i skiver  
1 grøn peber, skåret i tynde strimler  
3-4 tomater  
salt, peber, hvidløg



Grønsagerne svitses og smages til med krydderierne.  
Fyldet spises på de varme pandekager.

En eller flere af ingredienserne i fyldet kan erstattes af andre grønsager

## SOMMERMAD

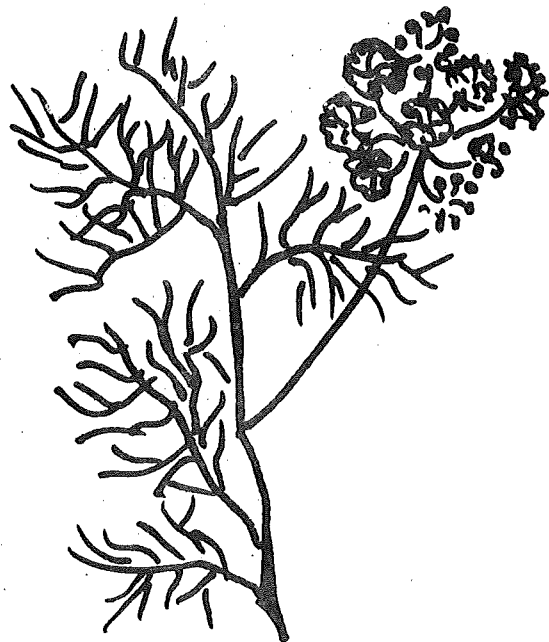
1 1/2 pund nye kartofler  
1 stor blomkål  
koldt smør  
grøn salat

SALAT:

1 salathoved  
majs (dybfrosne el. dåse)  
3-4 tomater  
grøn agurk  
champignon

SALATDRESSING:

3-4 dl ymer eller tykmælk  
citronsaft  
hvidløg  
frisk hakkede krydderurter (dild, purløg, persille)



## CHAMPIGNONGRATIN

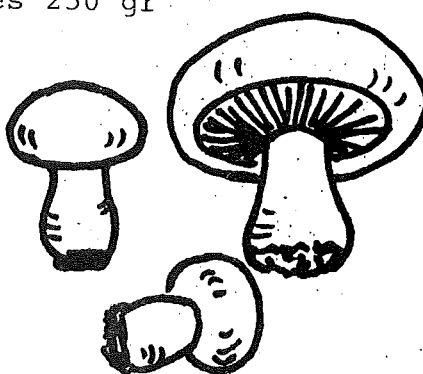
60 gr smør  
1 1/2 dl mel  
ca. 4 1/4 dl væde (mælk el. kogevand fra hovedingrediens)  
4-5 æg

Der laves en tyk sauce af smør, mel og væde. Æggeblommerne røres i, når saucen er blevet lidt køligere og der smages til med salt. Vend de stiftpiskede hvider i og til sidst de rå, skivede champignon. Bages ca. 1 time ved 175 grader.

Andre velegnede grønsager til gratin: asparges, skorzonerrod, blomkål, rosenkål.

Til champignongratin anvendes 250 gr

Tilbehør: grøn salat.

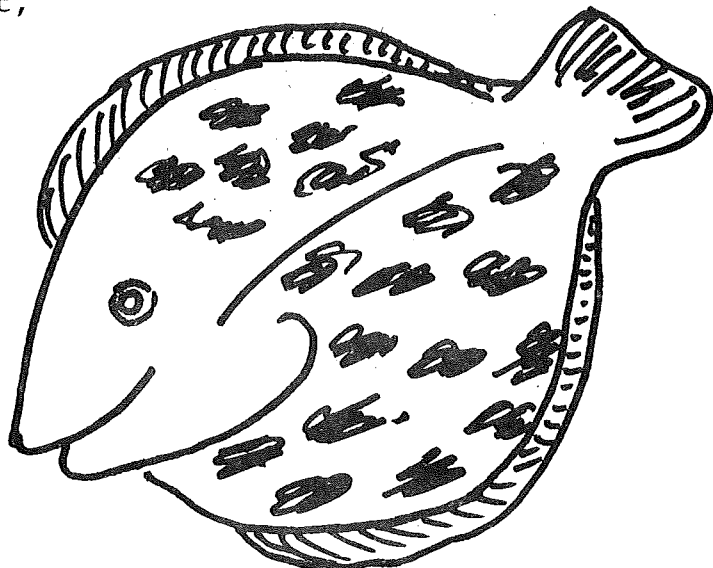


## RØDSPÆTTE I OVN

8-12 rødspættefiletter (afhængig af størrelse)  
3-4 tomater  
1-2 løg  
salt, peber  
citronsaft  
smør  
evt. lidt klippet grønt (purløg, persille)

Lidt citronsaft hældes over fisken og der krydres med salt og peber. De skivede tomater og de hakede løg lægges over fisken + en lille klat smør. Fiskene pakkes ind i folie eller lægges i et smurt ovnfast fad og steges i ovnen i 15 minutter ved 200 grader.

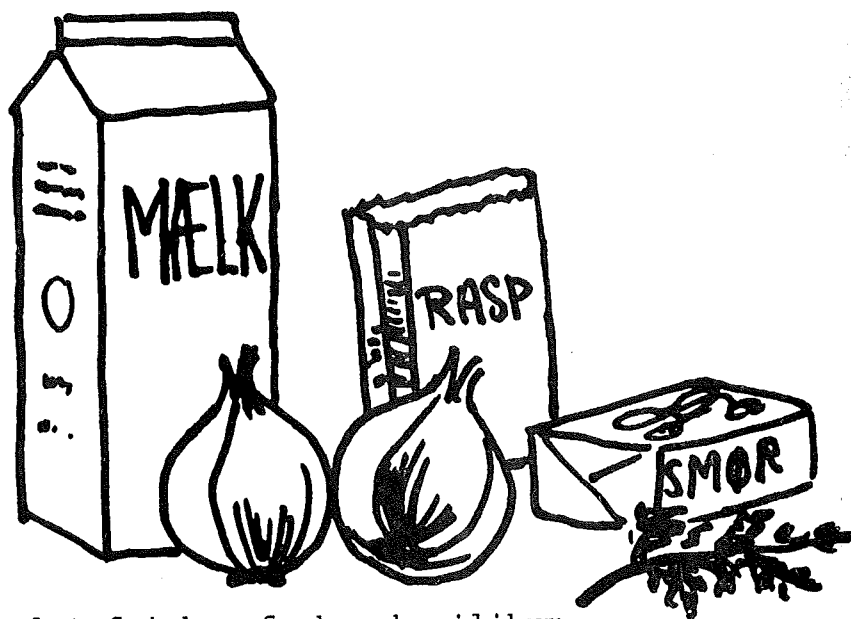
Tilbehør: Kartoffler eller grovflutes samt grøn salat,





## KRYDRET POSTEJ

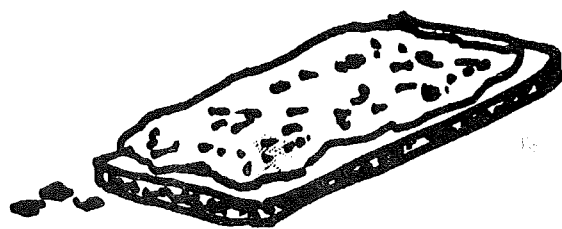
2 store løg  
5 fed hvidløg  
75 g smør  
5 dl mælk  
50 g gær  
1 æg  
2 dl rasp  
1 dl hvedekim  
1 dl hvedeklid  
salt, peber  
karry  
krydderurter, helst friske, f.eks. basilikum,  
rosmarin, salvie, timian



Hvedekim og hvedeklid kan varieres med hvedeflager, hirseflager el. havreflager

Karryen svitses i smørret. Løg og hvidløg hakkes og mørnes deri. Mælken tilsættes. Lad det afkøle og udrør gæren i blandingen. Tilsæt ægget og krydderierne (vær ikke nærige med de sidste). Nu iblandes rasp, hvedeklid og -kim til massen får en grødagtig konsistens. Kommes i et ildfast lerfad og bages gylden ved 200 grader i ca. 40 min. Spises enten lun som middagsret med nye kartofler og grøn salat. Kan også laves på andre årstider. En bagt kartoffel og råkost smager også godt til postejen. Kold postejen er udmærket som pålæg.

## OST MED FRISKE KRYDDERURTER



1 bager kvark naturel  
lidt mælk (sød eller kærne)  
friskkværnet peber  
hvidløg efter smag  
krydderurter: persille, purløg, dild, estragon, fennikel, lidt salvie, rosmarin og timian) - eller en blanding efter din egen smag og efter hvad du har i haven)

Kvarken røres op med mælk, så den får en konsistens som smørepålæg. Krydderurterne hakkes og tilsættes. Osten smages til med hvidløg og peber. Spises kold på friskbagt brød.

## FYLDTE AUBERGINER

4 auberginer  
2 spsk olie  
4 løg  
hvidløg  
250 gr champignon  
tomater  
persille  
grøn peber  
salvie, timian, rosmarin, lavendel  
rasp



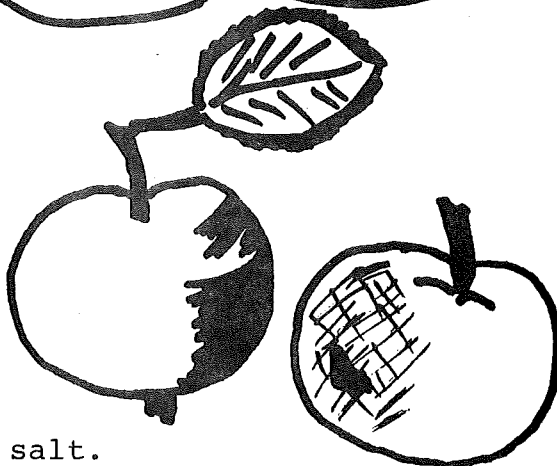
Auberginerne skæres igennem på langs og udhules. De afskårne dele (1/4 af auberginen) skæres i terninger og svitses i en gryde sammen med løg og hvidløg. Grøn peber, champignon og tomater samt krydderurterne hakkes og tilsættes. Grønsagsblandingen hældes i de udhulede auberginer og drysses med rasp. Bages i ovn ved 200 grader ca. 45 minutter. - Store courgetter kan anvendes i stedet for auberginer.

Til retten serveres: Bulgur (hvedekerner kogt som løse ris) eller brune ris plus salat med æbler.



## GRØN SALAT

Grøn salat  
æbler skåret i terninger  
Dressing: olie, citron, lidt salt.



## KOLDSKAL

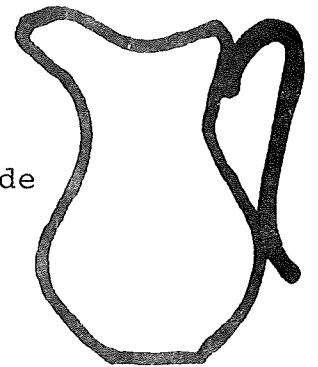
- 3 æg
- 6 spiseskefulde sukker
- 2 teskefulde vanillesukker eller kærnerne fra  $\frac{1}{2}$  stang vanille.
- Skal og saft af 1 citron (NB. Citronskallen kan være sprøjtet!)
- 1 liter kærnemælk
- 1 liter tykmælk
- 1/4 liter piskefløde
- Kammerjunkere



Æggene piskes med sukker, vanille og citron til det er luftigt og let og sukkeret ikke længere knaser. Så piskes kærnemælk og tykmælk i, og til sidst blandes den piskede fløde i. Det stilles koldt til det skal serveres.

## SKOVMÆRKE-SAFTEVAND

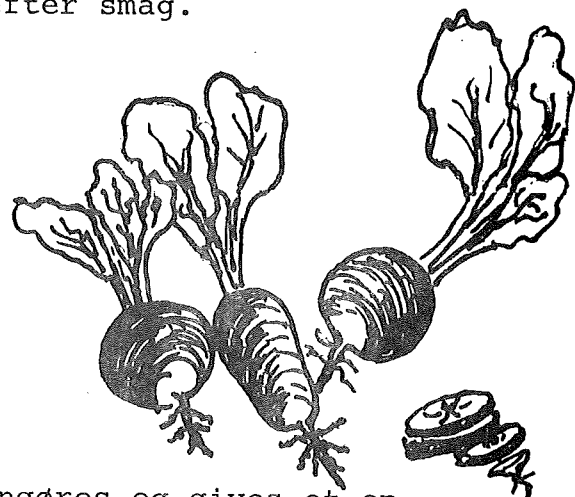
- 1 stor håndfuld citronmelisse
- 1 lille buket skovmærker -evt. 2 teskefulde hibiscusthe (farver rødt)
- 1 kg rørsukker eller honning efter smag
- 2 citroner i skiver
- 1 liter kogende vand



Det kogende vand hældes over alle ingredienserne og trækker 2 døgn. Derefter sies og hældes på flasker.

Fortyndes ca. 5 gange eller efter smag.

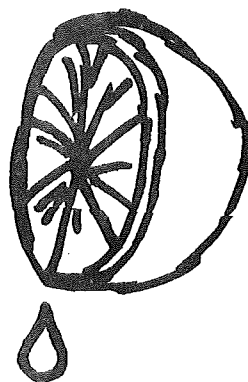
## ROSA RADISER



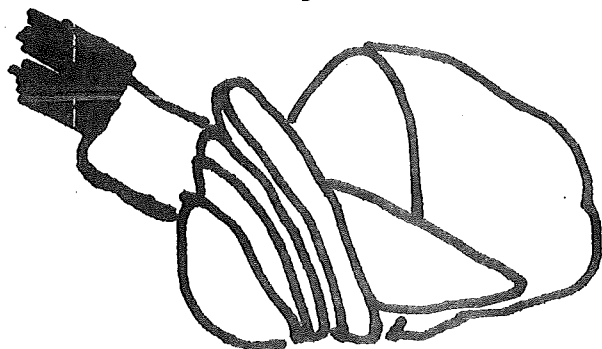
Bladene fjernes, radiserne rengøres og gives et opkog i let saltet vand. Hældes derefter i en gryde med smør (smørret må ikke blive brunt) og simrer til de er møre. Radiserne får en fin farve rosa farve og den stærke smag forsvinder. Retten kan spises som forret eller som tilbehør til postejer, grillet lammekoteletter o.l.

## KOLD KARTOFFELSALAT

1 1/2 pund - 1 kg kartofler  
1 1/2 dl tykmælk eller ymer  
1 1/2 dl creme fraiche  
citronsaft af 1/2 citron  
persille, purløg, dild  
salt, peber  
Evt. hvidløg eller lidt sennepspulver.

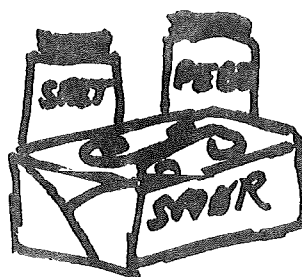


De nye kartofler vaskes, skræbes eller skrubbes med en grøntsagsbørste og koges.  
Dressingen af tykmælk, creme fraiche, citronsaft, krydderurter samt salt og peber røres sammen.  
De kolde kogte kartofler skæres i skiver og blandes i dressingen. Kartoffelsalaten må gerne stå og trække 1/2 time inden serveringen.

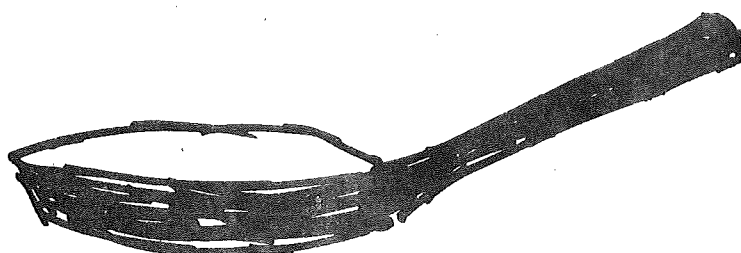


## STEGTE MAKREL

4 makrel med eller uden ben  
salt, peber  
grahams- eller rugmel  
evt. persille  
smør



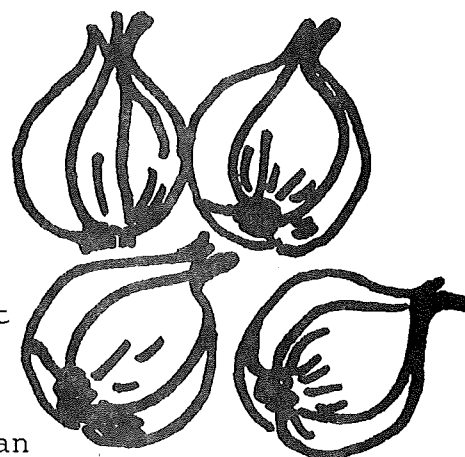
Makrellene skylles, tørres og vendes i melet tilsat salt og peber. De steges derefter i smør 15 - 25 min. (efter størrelse). Kan evt. fyldes med hakket persille inden stegningen.



## LØGTÆRTE

Mørdej: 250 gram mel  
1 tsk. salt  
125 gram smør  
3/4 dl. koldt vand

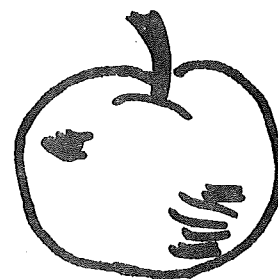
Fyld: 3/4 kg løg  
35 gram smør  
50 gram mild, reven ost  
1 dl. fløde  
2 æg  
1 tsk. mel  
salt, peber, evt. timian



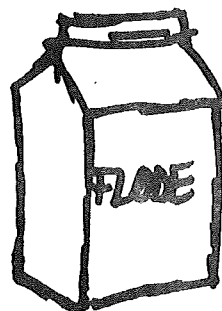
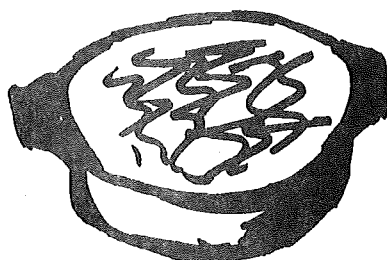
Løgene snittes fint og sauteres blidt i smørret til de er blanke og møre. Gryden tages af ilden og afkøles lidt. Fløde, æg, mel og ost piskes sammen og røres i løgene. Der smages til med krydderier. Mørdejen rulles ud lidt tykt, og formen beklædes. Forbages 10-15 minutter ved 200°. Derefter kommer fyldet i, og tærten bages til fyldet er gyldent og helt stivnet. (ca. 20-30 minutter)

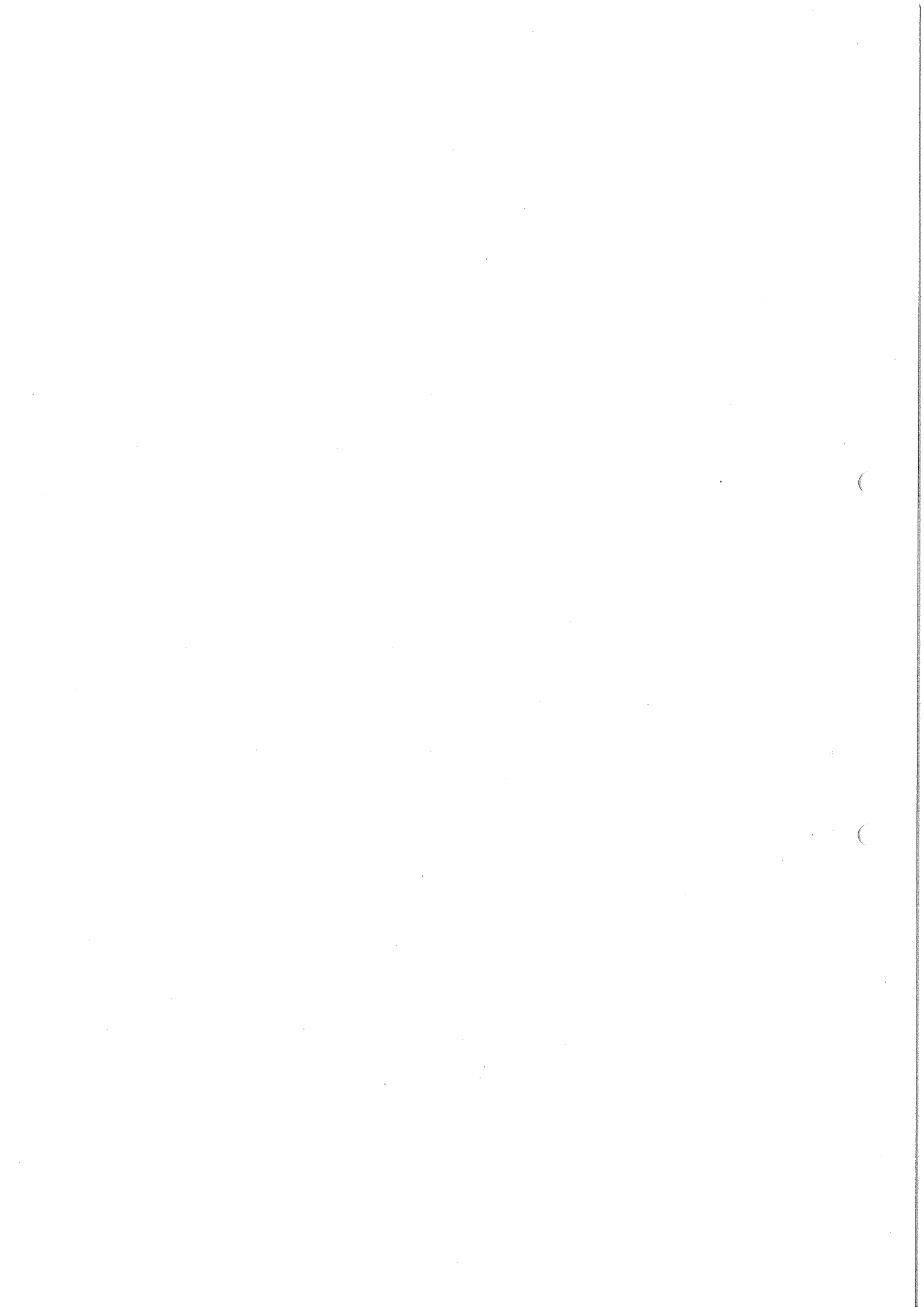
## SOMMERÆBLEKAGE

6 mellemstore æbler  
25 gram smør  
4 spsk. sukker (rørsukker el. farin)  
Rasp efter smag  
2½ dl. pisket fløde



Æblerne skylles og deles i kvarte. Kærnehusene fjernes. Æblerne rives på den fine side af råkostjernet. Smørret smeltes på panden, og rasp og sukker svitses let heri. Æbler og rasp lægges lagvis i en skål og pyntes med flødeskum. Man kan også fylde æbler og rasp i en ildfast fad og bage det i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter. Serveres lun med kold flødeskum.





# Edlerar



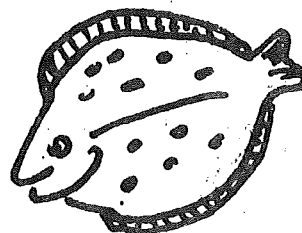




## RØDSPÆTTE

### MED PORRER OG TOMAT

8-10 rødspættefileter  
frisk presset citronsaft  
1 bundt persille  
1 bundt purløg  
3-4 tomater  
evt. lidt løvstikke  
1-2 porer  
smør, salt, peber



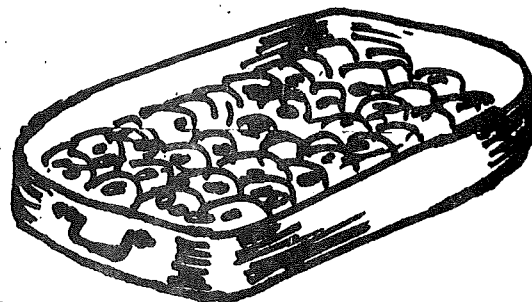
Rødspættefileterne skylles og trækker i citronsaften ca. 10 minutter. Smør et ovnfast fad, læg fileterne heri og drys med lidt salt og peber. Et par smørklatter fordeles over fisken. Fadet stilles i ovnen ved ca. 200 grader 10-15 minutter.

Porrerne flækkes på langs, skylles og skæres i tynde skiver. Krydderurterne skylles og hakkes fint. Tomaterne overhældes med kogende vand og flåes, skæres derefter i mindre stykker. Smør lunes i en lille gryde, de fint snittede porrer hældes i og brunes let under stadig omrøring. Derefter tilsættes tomatstykker og krydderurter og evt. 2-3 tsk vand. Urterne simrer under låg 5-10 minutter og smages til med lidt salt. Hældes over fisken, når den er færdig.

Til rette passer flute eller kartofler.

## ÆBLEDESSERT

1 kg Ingrid Marie æbler  
8 - 10 spsk. reven rugbrød  
6 spsk. rørsukker, evt. lys farin  
5 -6 spsk. rosiner  
hakkede mandler eller hasselnødder  
kokosmel  
evt. knuste makroner



Æblerne skæres i tynde skiver (de skal ikke skrælles) og lægges lagvis i et smurt ildfast fad. Æblerne drysses med rosiner, nødder, kokosmel, sukker og evt. makroner samt til sidst reven rugbrød og et par smørklatter. Bages i ovnen til æblerne er møre (ca. 20 min.) ved 200 grader. Serveres lun med kold flødeskum.

# AUBERGINEPIE

Dej til pie:

3 dl hvedemel  
1 dl grahamsmel  
lidt salt  
125 gr koldt smør  
3/4 dl vand

Melet og saltet blandes sammen og smørret tilsættes lidt efter lidt i småstykker og smuldres med melet. Når alt fedtstoffet er smuldret ud og dejen har samme konsistens som parmesanost, kommes vandet i. Der æltes, til dejen hænger sammen i en klump.

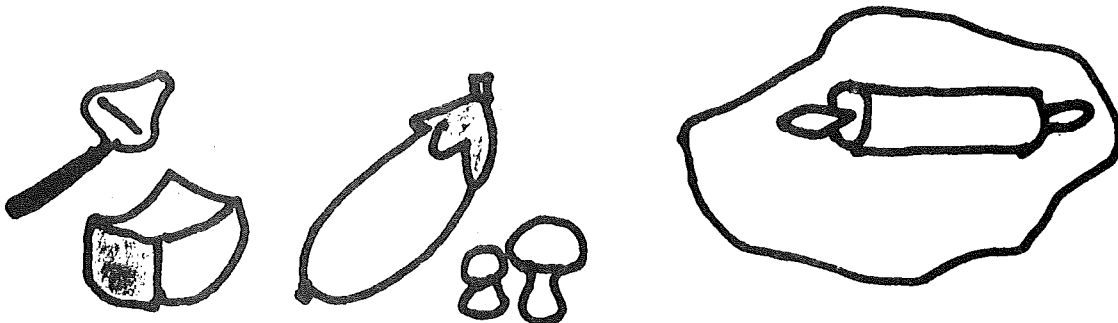
Pieformen fores med 2/3 af dejen og forbages i 15 minutter med 200 grader.

1 aubergine  
125 gr champignon  
1 dåse tomatpure  
6 skiver ost  
1 æg  
1 dl ymer eller creme fraiche  
salt, peber, timian

Auberginen skæres i skiver på langs. Stykkerne, som ikke må være for tykke, svitses på en pande med rigelig olie til de har fået lidt farve.

Champignon skæres i skiver og svitses i en gryde. Tomatpure, salt, peber og timian tilsættes. Når pien har forbagt, hældes en blanding af ymer (el. creme fraiche) og æg over, auberginerne som næste lag og tilsidst champignon, tomatpure og ost. Ovenpå lægges resten af piedejen, og der pensles med æg eller mælk. Pien bages ca. 1/2 time ved 200 grader.

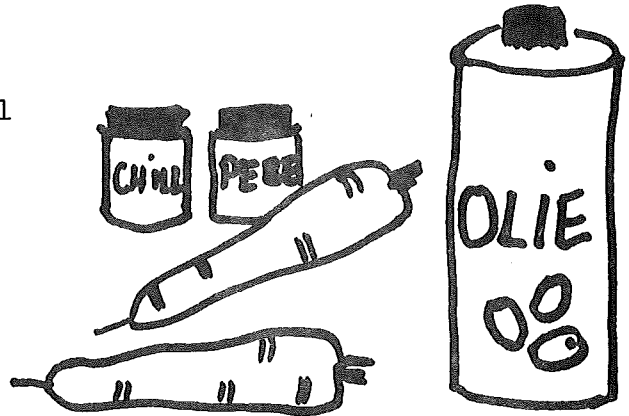
Også andre grønsager kan bruges til retten, f.eks. løg og porrer.



## GRØNSAGSGRYDE

Tilbehør: brune ris og lækker rødkålsråkost.

3 spsk. olivenolie  
4 løg  
6 fed hvidløg  
4 dl fintsnittet hvidkål  
2 porer  
1-2 gulerødder  
1 rød peberfrugt  
1 grøn peberfrugt  
3 dl friske bønnespirer  
friske krydderurter  
sød chilli  
cayenne peber  
salt  
peber  
vand

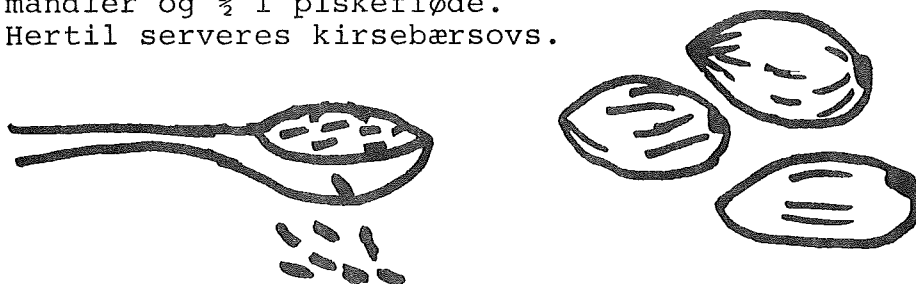
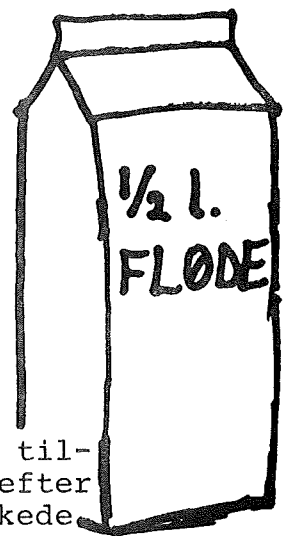


Løg og hvidkål hakkes. Hvidkålen hakkes fint. Porrerne skylles og skæres i tynde skiver -der må gerne komme noget af det grønne med! Peberfrugterne skylles, kernerne fjernes, og de skæres i tynde skiver. Olivenolien varmes, løg og hvidløg svitses deri (de må ikke tage farve). Alle grønsager (undtagen bønnespirerne) kommes ved og svitses i 5-10 minutter (skru ned for varmen). Imens tilsættes salt, peber, chilli og cayenne. Krydderurterne hakkes fint og tilsættes. Der tilsættes vand, og retten simrer, indtil grønsagerne er møre. Bønnespirerne koger med de sidste 5 minutter. Retten smages til og serveres med nykogte brune ris og lækker rødkålsråkost.

## RISALAMANDE

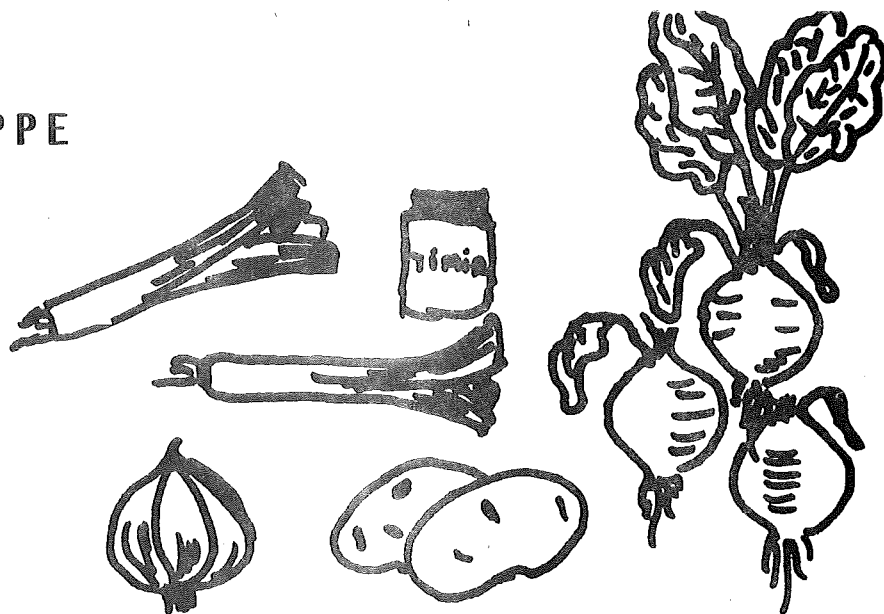
2 ½ dl brune grødris  
1 dl vand  
1 l mælk  
1 vanille-stang (skræbes ud og koges med)

Mælk og vand bringes i kog, og ris og vanille tilsættes. Den færdige risengrød afkøles, hvorefter der iblandes ca. 1 dl farin eller sukker, hakkede mandler og ½ l piskefløde. Hertil serveres kirsebærsovs.



## RØDBEDESUPPE

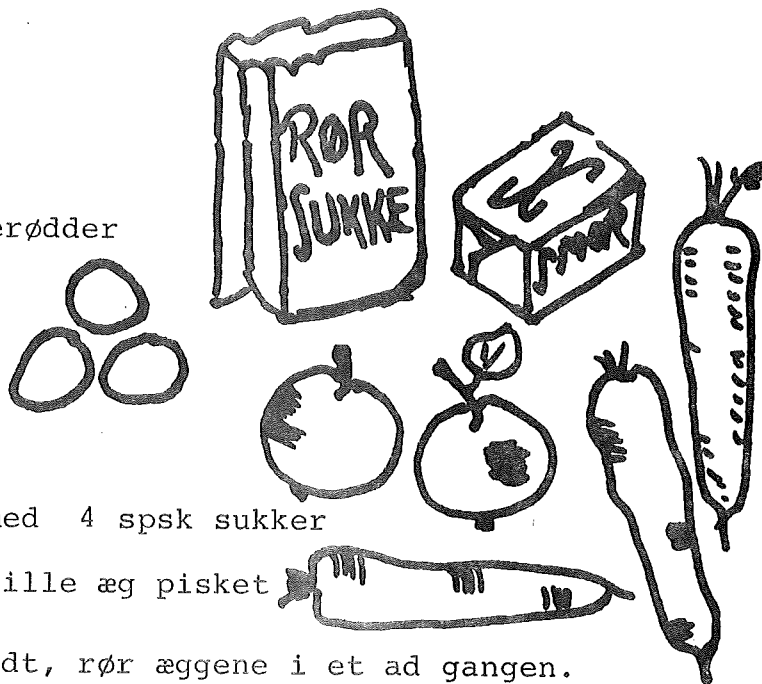
6 rødbeder  
2 kartofter  
2 porrer  
4 løg  
4 fed hvidløg  
2½ l vand  
havsalt, timian  
creme fraiche



De børstede rødbeder (med skræl) og kartofler (også med skræl) rives. Løg og hvidløg hakkes, og porrerne snittes fint. 3/4 af rødbederne, samt kartoflerne, porrer, løg og hvidløg koges i vandet under låg i ca. 20 minutter. Den sidste fjerdedel af rødbederne kommes i tilsidst. Smages til med havsalt og evt. lidt timian. Serveres med en klat creme fraiche, hjemmebagt grovbrød og et grønt drys af f. eks. persille, grønkål, kørvel eller brøndkarse. Suppen kan spises både varm eller kold.

## GULERODSKAGE

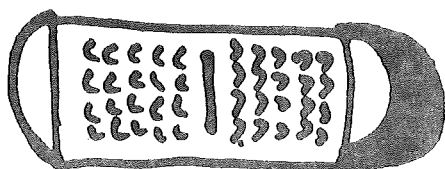
100 gr blødt smør  
125 gr rørsukker  
200 gr rå, revne gulerødder  
2 tsk bagepulver  
1 tsk kanel  
3 æg  
250 gr mel



Oven på kagen:

3-4 æbler  
2 tsk kanel blandet med 4 spsk sukker  
4 spsk hakkede nødder  
1 æggehvide eller 1 lille æg pisket

Rør smør og sukker godt, rør æggene i et ad gangen. Tilsæt halvdelen af gulerødderne. Bland mel, bagepulver og kanel og rør halvdelen i. Rør derefter resten af gulerødderne og melblandingen i. Fordel dejen i en bradepandeform. Riv hurtigt æblerne over, drys med blandingen af kanel, sukker og nødder og pensl med æggemasse. Kagen bages på nederste rille ved 200 grader i ca. 1/2 time.



## LØGSUPPE

1 kg løg  
2 fed hvidløg  
50 gram smør  
ca. 1 liter vand  
salt, peber, timian

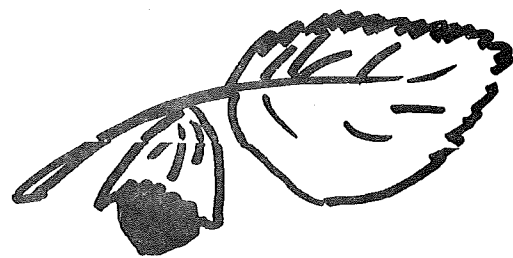


Løgene pilles og snittes (snit langs med årerne, dvs. modsat når man skærer løgene i ringe. På den måde kommer smagen bedre ud) - og hvidløgene hakkes fint. Begge dele sauteres (simrer på varm pande med fedtstof. Må ikke blive brune) til løgene er næsten møre. Vandet og krydderierne tilsættes, og det koges over sagte blus ca. 1-1 1/4 time. Lige før serveringen smages suppen til med krydderierne og fløden tilsættes (må ikke koges mere).

Kan eventuelt serveres med et stykke franskbrød smurt med smør og en skive ost gratineret i ovn til osten er gylden. Brødet lægges ned i suppen.

## NØDDESTEG

3 dl malede hasselnødkerner  
½ kogt moset selleri (gem kogevandet fra sellerien)  
ca. 1 dl rasp eller grahamsmel  
2-3 æg  
1-2 løg  
friske krydderurter, salt, peber, smør  
æbler  
svesker



Nødder, selleri og finthakket løg røres med rasp, æggeblommer og sellerivand (farsen må ikke være før tør). Æggehviderne piskes stive og røres i. Farsen smages til. En form smøres. Halvdelen af farsen kommes i. Æblesnitter og svesker fordeles ovenpå. Dækkes med resten af farsen. Smørklatter fordeles ovenpå. Stegen bages i ovnen ved 190-200 grader i ca. 30-45 minutter. Overfladen skal være gylden.

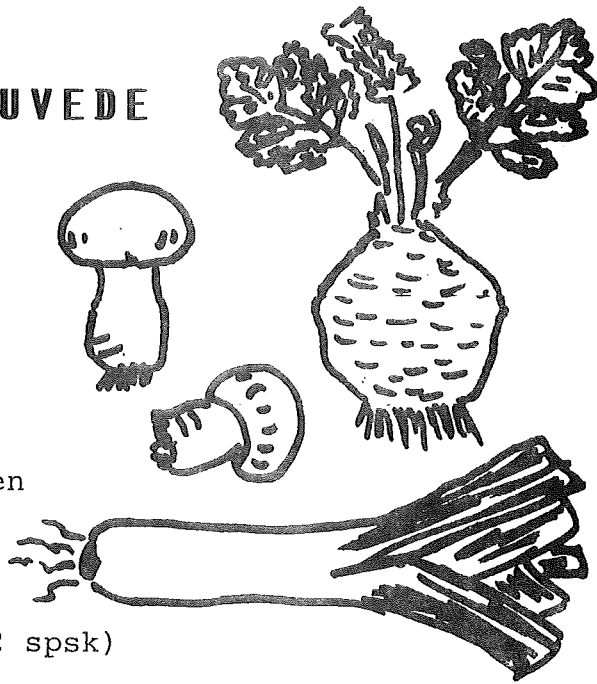
Hertil serveres bagte kartofler med kryddersmør: Smør blødgøres med lidt citronsaft og røres med hakket hvidløg, persille, dild eller andre krydderier -

og rødkålssalat.

## SELLERI OG STUVEDE

### CHAMPIGNON

- 1 stor selleri
- 200 gr champignon
- 1 løg
- 1 porre
- ½ dl reven, mild ost
- 3 dl kogevand fra sellerien
- ½ dl tomatpure
- 2 spsk smør
- 2 spsk mel
- 2 dl fløde
- salt, peber, citronsaft (2 spsk)



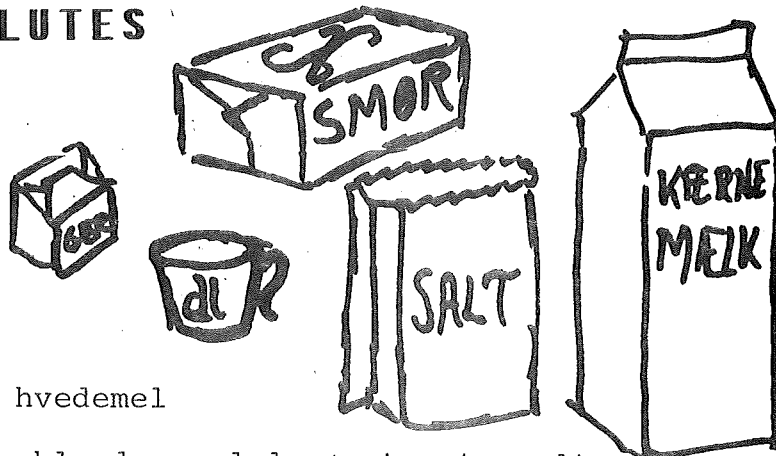
Vask og skræl sellerien. Skær den derefter i 1½ cm tykke skiver. Kog selleriskiverne knap møre i let-saltet vand tilsat citronsaft. Lad dem dryppe af, og læg dem tæt sammen i et smurt, ovnfast fad.

Champignon, løg og porre renses og snittes fint. Grønsagerne svises gyldne i smør nogle minutter. Drys mel over og spød med sellerivand og fløde til en tyk stuvning. Lad den koge igennem nogle minutter, smag til med salt og peber, og fordel stuvningen over selleriskiverne. Drys reven ost over og hæld sellerivand eller tomatpure og evt. fløde ved. Retten gratineres i ovnen ved 250 grader i ca. 20 minutter til den er gylden og gennemvarm og osten smeltet.

Tilbehør: flute/brød, salat eller løse ris.

## FULDKORNSFLUTES

- 2 dl lunken vand
- 25 gram smør
- 25 gram gær
- 2 dl kærnemælk
- 1 tsk salt
- 500 gram hvedemel
- 150 gram fuldkorn hvedemel



Smørret smeltes og blandes med de øvrige ingredienser: mel, gær udrørt i lunken vand, kærnemælk og salt. Pas på smørret ikke er for varmt. Dejen hæver til dobbelt størrelse, formes til flute, som igen hæver til dobbelt størrelse. Bages ved 225 grader.

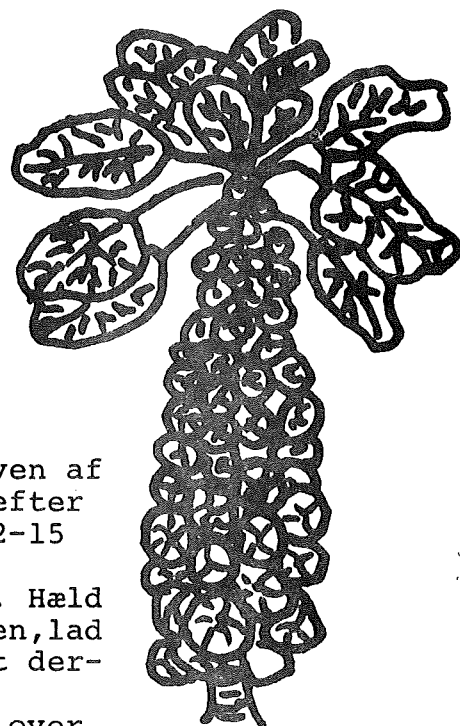
## ROSENKALRET

3/4 kg rosenkål  
50 g smør  
2 hårdkogte æg  
2 spsk hakket persille  
citronsaft  
salt, peber

Gør rosenkålen i stand: skær rodskiven af og fjern de yderste blade, skyl derefter kålen. Kog den i letsaltet vand i 12-15 min.

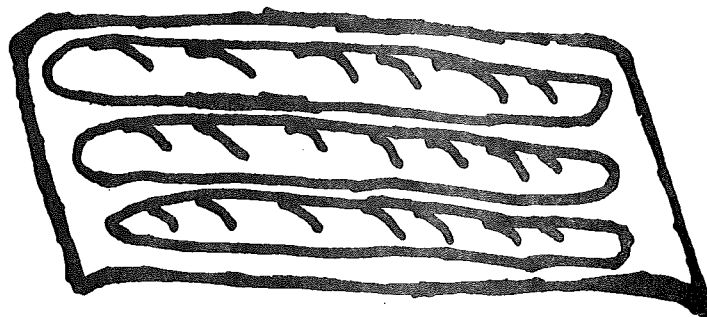
Smelt smørret og brundet ganske let. Hæld den afdrøppede rosenkål over i gryden, lad retten simre et par minutter, tilsæt derefter citronsaft og peber.

Hakket persille og hakket æg hældes over inden serveringen. Hertil grovflutes.



## GROVFLUTES

50 g gær  
6 dl vand  
3/4 dl olie  
250 g fuldkornsmel  
250 g grahamsmel  
500 g hvedemel  
1 spsk. salt  
1 spsk mørk sirup (kan udelades)

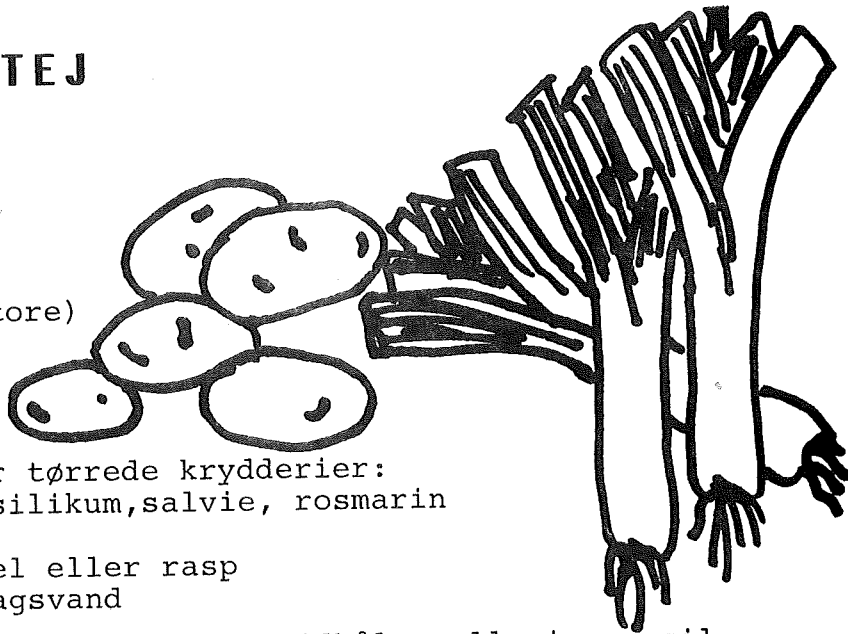


Gæren udrøres i vandet, salt, sirup og olie tilsættes. Fuldkornsmel og grahamsmel kommer i og dejen æltes med hvedemel til den er sej. Dejen hviler i 5 min., hvorefter den deles i 8 stk, der formes til kugler. Disseslås flade og foldes.

De rulles nu med flad hånd til de har bagepladens længde. Pensles med vand og snittes på langs. Stilles til hævnings til dobbelt størrelse. Bages på ovns midterste rille ved 200 grader i ca 20 min.

## GRØNSAGSPOSTEJ

2 løg  
5 porrer (mellemstore)  
5 gulerødder  
5 kartofler  
salt, peber  
hvidløg  
Krydderurter eller tørrede krydderier:  
f.eks. timian, basilikum, salvie, rosmarin  
3 -4 æg  
1 1/2 dl grahamsmel eller rasp  
mælk eller grøntsagsvand



Andre grøntsager kan anvendes: hvidkål, selleri, persillerod, pastinak, courgetter. Ligeledes kogte kolde ris. Grøn og rød peber, tomater.

Grøntsagerne rengøres, snittes meget fint og simrer derefter i olie (de må ikke blive brune) 10-15 min. Når grøntsagerne er kølet af tilsættes melet og derefter æggene, et af gangen. Mælk eller grøntsagsvand kan tilsættes, hvis grøntsagsblandingen er for tør. Når den er lind, holdes den i et smurt fad og bages 30-40 min ved 200 grader. Overfladen skal være gylden.

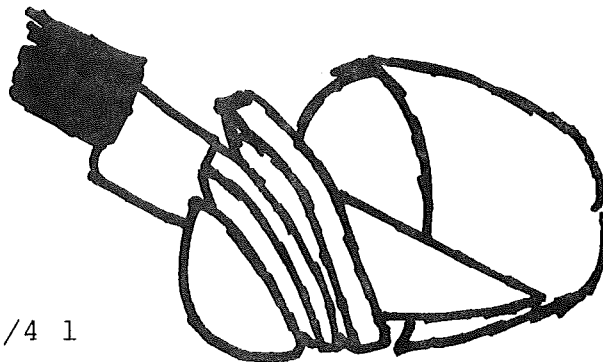
Vær opmærksom på at det tager lidt tid at lave denne ret. Det er en stor hjælp, hvis du har en "råkostmaskine" og ikke bare et gammeldags rivejern. (En "råkostmaskine" betjenes også manuelt).

Hertil: Flutes, bagte kartofler med kryddersmør eller kartoffelfad.

Grøntsagspostej er udmærket som frokostret og smager også godt kold som pålæg.

## KARTOFFELFAD

1-1 1/2 pund kartofler  
2 løg eller 1 porre  
hvidløg  
salt og peber  
mælk og fløde, ialt ca 1/4 l



Kartoflerne skrælles og skæres i skiver. Løg eller porre skæres i ringe, Hvidløgsfedene hakkes fint. Et ovnfast fad pensles med olie, kartoffelskiverne og løg eller porre lægges i og overdrysses med hvidløg, salt og peber. En blanding af mælk og fløde, evt. kun mælk hældes over og fadet sættes i ovnen ved 200 grader i 40-45 min.



## TÆRTE MED FRUGT

Mørdej: 250 gram mel  
60 gram sukker  
125 gram koldt smør  
3/4 deciliter koldt vand

Fyld: 4 saftige, søde pærer  
marcipan



Mørdej: Mel og sukker blandes i en skål, og tynde skiver smør "nulres" i, til det ligner reven parmasanost. Det samles let og hurtigt med det kolde vand. Dejen stilles i køleskab en times tid. Rul mørdejen ud og beklæd bunden af en tærte-form.

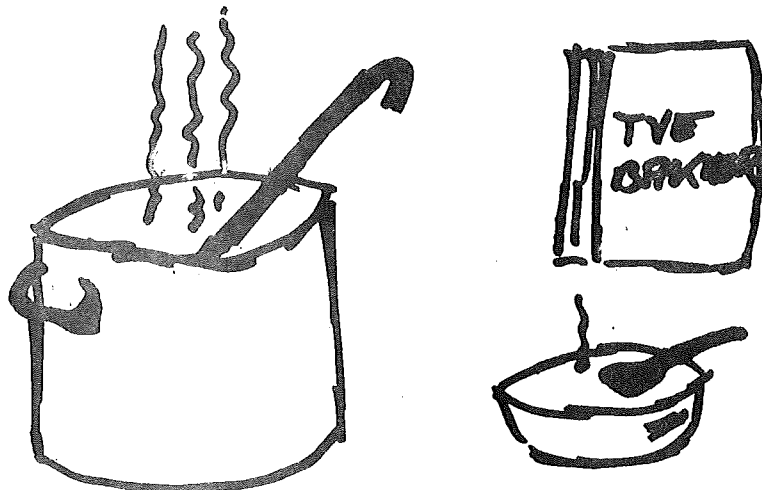
Pærerne skrælles, halveres og kærnehuset skæres ud. I hulningen trykkes en klump marcipan og pæren lægges på tærtebunden. Resten af mørdejen rulles ud og trykkes ned over pærerne. Der pensles med æg og bages ved 200 grader i 20-30 minutter. Serveres lun med creme fraiche.

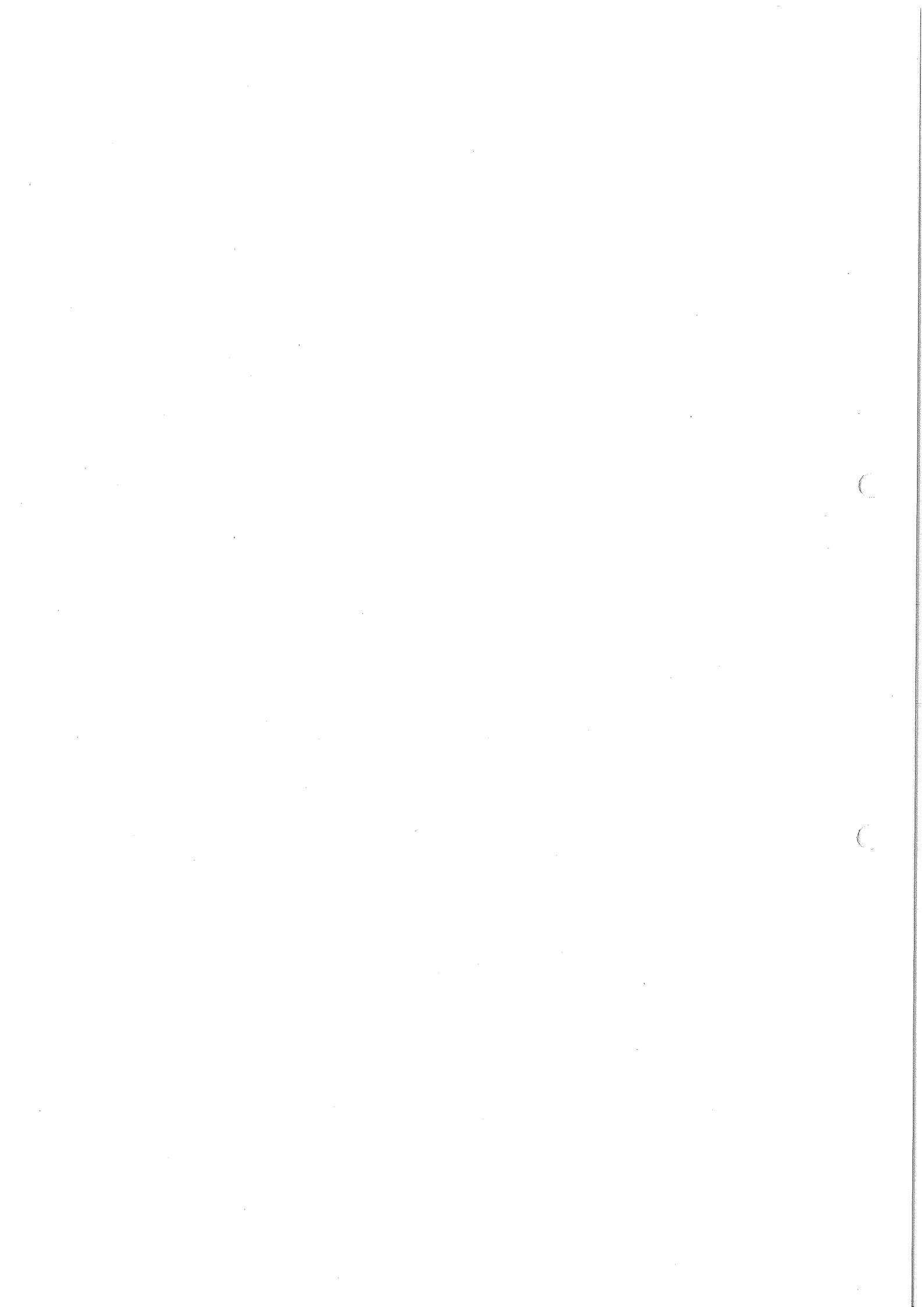
Tærten kan laves med andre former for frugt, men vælg rå frugt. I stedet for marcipan kan man dyppe frugten i sukker.

## SAFTSUPPE MED TVEBAKKER

3/4 liter hjemmelavet saft (ribs, blomme, solbær eller hyld)  
3/4 - 1 liter vand  
1-2 spiseskefulde kartoffelmel eller maizena  
Tvebakker

Saften smages til med vand (den skal være stærk). Bring den i kog og jævn den. Serveres rygende varm med tvebakker eller ristede franskbrød-terninger.





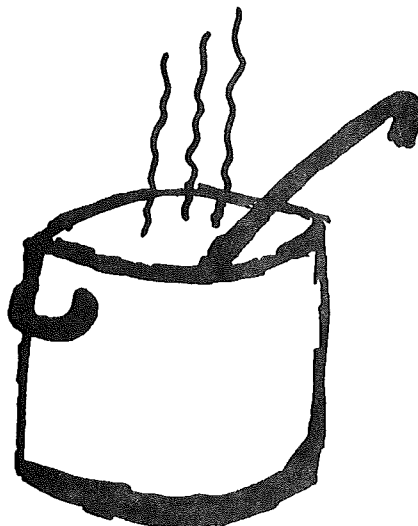
# Winter





## GRØNSAGSSUPPE MED RIS

3-4 kopper kogte ris  
1-2 løg  
hvidløg efter smag  
2 porrer  
2 gulerødder  
1/4 selleri  
1 persillerod  
olie  
karry  
salt, peber  
krydderurter  
1-1 1/2 l vand



Løg og hvidløg hakkes. Alle grøntsagerne vaskes, evt. skrælles og skæres i små stykker.

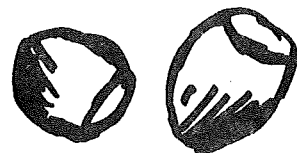
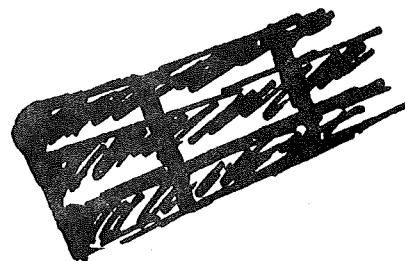
Olien varmes, karryen svitses deri. Løg og hvidløg svitses uden at tage farve. Vandet og de øvrige grøntsager tilsættes sammen med fint hakkede krydderurter. Salt og peber tilsættes. Suppen koger til grøntsagerne er godt møre. Risen kommes i. Suppen smages til og serveres rygende varm.

Variationsmuligheder: hvidkål, kartofler, jordskokker, skorzonerrødder m.m. kan evt. anvendes i stedet for de ovennævnte grøntsager.

## DORTHE'S DRØMMEKAGE

500 gr smør  
500 gr lys farin (evt. mindre)  
8 æg  
500 gr mel  
3 tsk vanille  
100 gr hakkede nødder eller mandler  
100 gr hakket mørk chokolade

Smørret røres blødt, sukkeret drysses i under omrøring. Æggene tilsættes et af gangen og der røres godt mellem hvert. Mel, vanille, nødder og chokolade blandes og røres i lidt efter lidt. Fyldes i 2 smurte forme og stilles i kold ovn og bages 1 time ved 180 grader. Prik i den for at se om den har fået nok.



## HIRSEGRØD MED DADLER

300 gr hel hirse  
1½ l mælk  
1/4 l vand  
salt  
evt. lidt piskefløde  
dadler eller rosiner

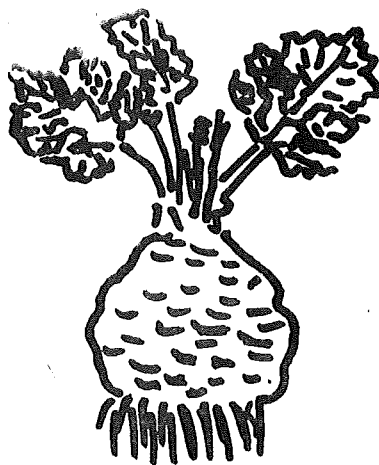


Grynene koges sammen med blandingen af vand og mælk. Hirsene skal stå i blød et døgn inden brug. Kogetid: 1/2 - 3/4 time. Hirsegrøden skal have samme konsistens som risengrød. Der kan spædes med vand, hvis det er nødvendigt. Kort inden grøden er færdig kommes dadler eller rosiner i. Dadlerne skal udstenes og skæres i stykker. Grøden smages til med salt og evt. lidt piskefløde.

Kanel og smør kan spises til, men det er ikke nødvendigt. Drikkevarer: hjemmelavet saftvand.

## SALAT MED RODFRUGTER

1 kinakål  
1/4 selleri (300 gr)  
1 persillerod (150 gr)  
ræddike (200 gr)  
2 bakker champignon (500 gr)  
3-4 æbler, syltige



Kinakålen snittes fint og rodfrugterne rives groft. Champignoner renses og skæres i skiver. Æblerne befries for kernehus og skæres i stykker.

Hertil en dressing bestående af:

1/2 citron  
6 spsk olie  
salt, peber og lidt honning.

Honningen udrøres i citronsaften inden de øvrige ingredienser kommer i. Salaten må gerne trække lidt i dressingen inden den spises.

Evt. flute til.

## RØDBEDEPOSTEJ.

1-2 finthakkede løg  
6 fed finthakket hvidløg  
1-2 revne rødbeder  
1½ dl. kogte brune ris  
2-3 æg  
evt. lidt sødmælk  
grahamsmel  
salt, peber

timian, rosmarin, salvie samt andre krydderier  
efter smag -brug fantasien!

Smør

Løg, hvidløg, rødbeder og ris blandes. Blandingen krydres godt. Farsen tilsættes æg, mælk og mel til den får en passende konsistens (den skal være grødagtig). Farsen kommes i en smurt form, og der lægges små smørklatter på ovenpå.

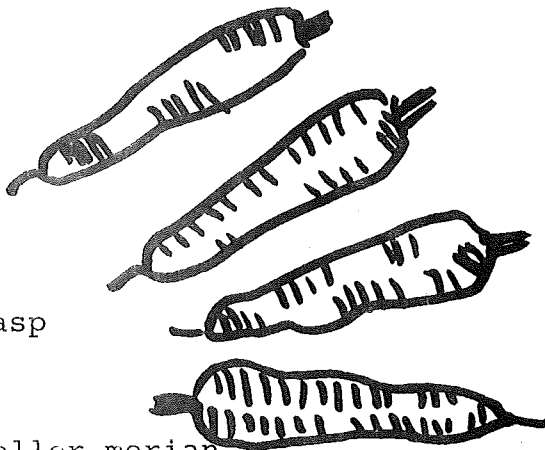
Bages i en ca. 200 grader varm ovn i ca. 45 minutter.

Serveres lun som middagsret med salat eller råkost samt grovflutes som tilbehør -eller spises kold som pålæg.



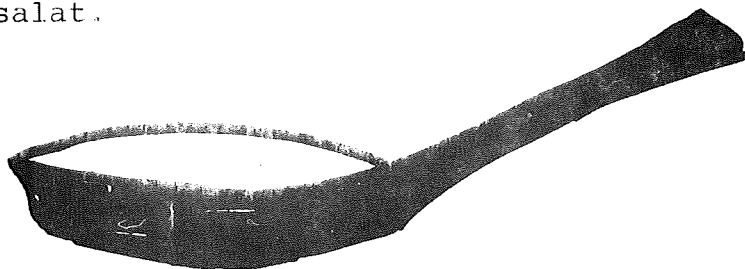
## RISFRIKADELLER

4 dl. kogte, brune ris  
3 løg  
5 gulerødder  
1-1½ dl. grahamsmel eller rasp  
3-4 æg  
eventuelt lidt mælk  
salt, peber  
krydderier, f.eks. timian eller merian



Hak løgene og riv gulerødderne, begge dele fint. Bland grønsagerne med risene og tilsæt de øvrige ingredienser. Grønsagsblandingen skal være lind. Form til små frikadeller og steg på panden.

Hertil kan spises kogte porrer, bønner eller blomkål samt kartofler. Koldt smør eller smørsovs samt hakket persille. Alternativ til de kogte grønsager: råkost eller grøn salat.

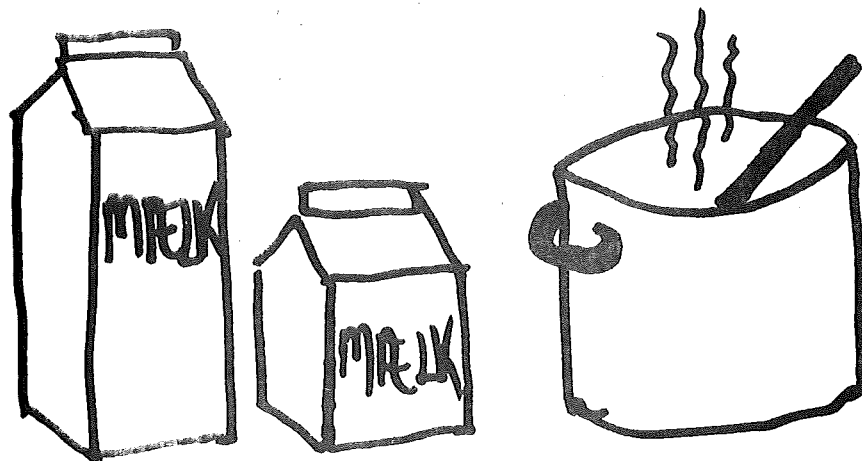


## RISENGRØD

### MED APPELSIN OG VANILLE

1 1/2 l mælk  
200 gr brune grødris  
1 tsk salt  
2 tsk vanillesukker eller 1 vanillestang  
2-3 appelsiner  
mandler

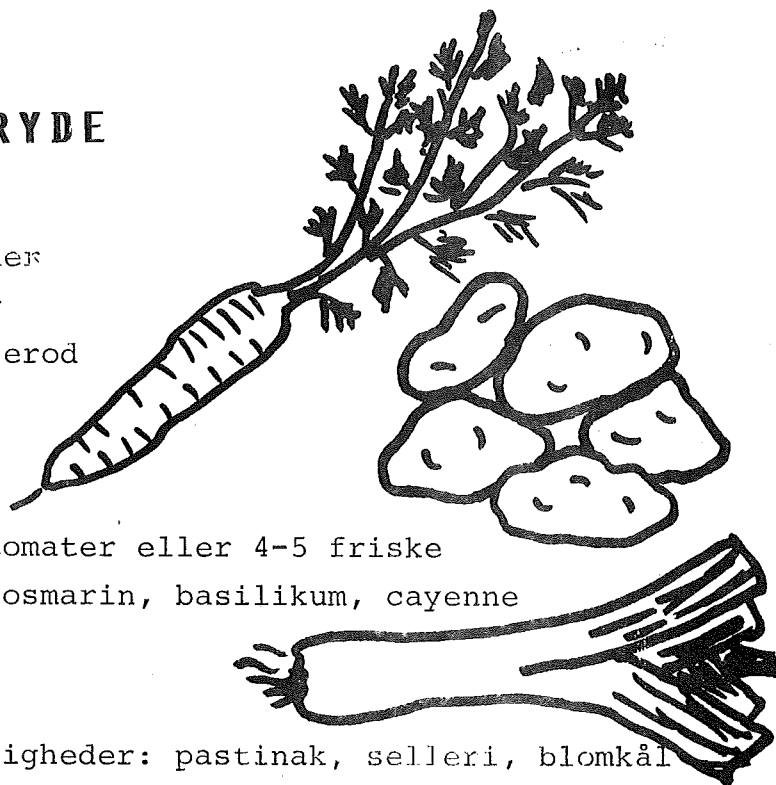
Mælken bringes i kog under stadig omrøring (så den ikke brænder på). Risene, salt og vanille tilsættes. Mandlerne skoldes, smuttes og hakkes. Appelsinerne pilles og skæres i terninger. Mandler og appelsiner kommes i grøden og koger med.





## VINTERGRYDE

8-10 gulerødder  
6-8 kartofler  
2 stk persillerod  
4 porrer  
2-3 løg  
1 courgette  
1 ds flåede tomater eller 4-5 friske  
Krydderier: rosmarin, basilikum, cayenne  
salt og peber  
olie



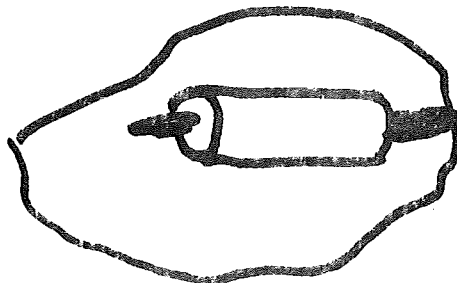
Variationsmuligheder: pastinak, selleri, blomkål  
grønne bønner, hvide bønner, linser (husk at linser og hvide bønner skal stå i blød i vand inden brug)

Hertil spises: brune ris, kartofler eller kartoffelmos

Grøntsagerne rengøres, skrælles eller skræbes, og skæres i terninger. Olien opvarmes i en gryde, grøntsager og krydderurter tilsættes. Blandingen simrer ved lavt blus 15-20 min., hvorefter tomaterne tilsættes. Spæd endvidere med vand eller mælk eller endnu bedre grøntsagsvand. Smag til med salt, peber og cayenne (pas på ikke at bruge for meget) og lad retten koge til grøntsagerne er møre.

## GRAHAMSKIKS

500 gram grahamsmel  
1/2 tsk bagepulver  
1 tsk salt  
1 tsk mørk sirup  
200 gram smør  
1/4 liter flødevand (1 dl fløde + 1 1/2 dl vand).



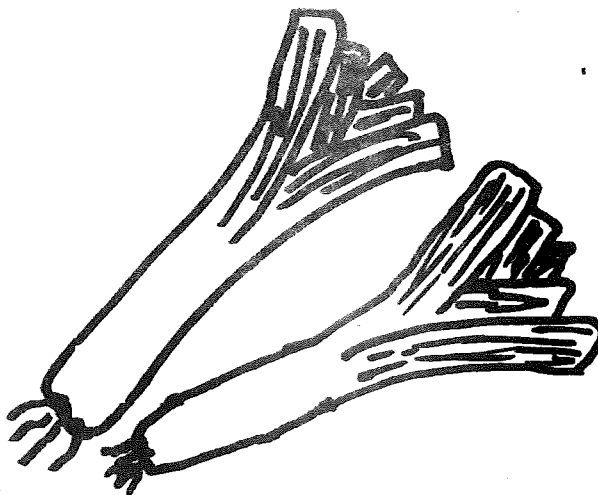
Mel, bagepulver og krydderier blandes godt. Koldt smør hakkes i. Dejen æltes sammen med flødevand og rulles ud på et melstrøet bord i 2 mm tykkelse, prikket med en gaffel og stikkes ud i runde kager, ca. 5 1/2 cm i diameter. Kiksene bages på en smørsmurt plade i en forvarmet ovn. Bagetid: ca. 10 minutter. Der bliver ca. 100 kiks.

## RAKOSTSALATER

### Hvidkål og porrer.

4 dl fintsnittet hvidkål  
1-2 porrer  
3 gulerødder

Hvidkålen kommes i en skål, porrerne skylles og skæres i tynde skiver, der må gerne komme noget af det grønne med. Gulerødderne vaskes og skæres i terninger. Det hele blandes og overhældes med dressing 2.



### Rødkål og hvidkål.

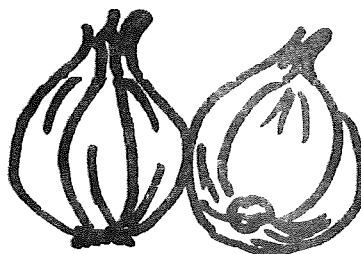
2 dl fintsnittet rødkål  
2 dl fintsnittet hvidkål  
2-3 gulerødder  
2 porrer

Kålen kommes i en skål. Gulerødderne vaskes og skæres i terninger. Porrerne skylles og skæres i tynde skiver, der må gerne komme noget af det grønne med. Råkosten blandes og overhældes med dressing 3.



### Råkostsalat med ris.

2 dl kogte brune ris  
1 dl fintsnittet hvidkål  
1 dl fintsnittet rødkål  
1 lille løg  
1-2 gulerødder  
1 persillerod  
1 grøn peberfrugt

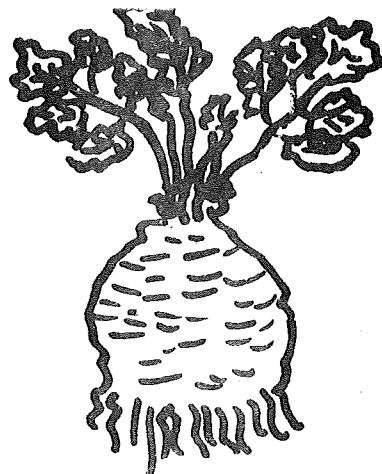


Risen blandes med kålen. Løget pilles og hakkes fint. Gulerødderne og persilleroden vaskes og skæres i terninger. Peberfrugten skylles, kernerne tages ud og skæres ligeledes i terninger. Det hele blandes og overhældes med dressing 2.

Denne råkost er så mættende, at den sammen med hjemmebakket groft brød kan udgøre et helt måltid. Server evt. bagte æbler til dessert.

### Gulerod og selleri.

2-3 gulerødder  
3-4 æbler  
1/2 selleri  
1 håndfuld rosiner



Gulerødderne vaskes og rives groft. Sellerien skrælles og rives. Æblerne skylles og tilsættes ligeledes groft revet. Rosinerne tilsættes. Råkosten blandes og overhældes med dressing 4.

### Rødbeder og peberrod.

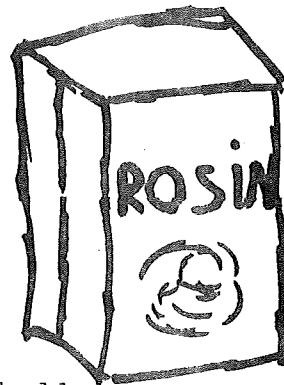
1 rødbede  
3-4 æbler  
1-2 spsk fintrevet peberrod



Rødbeden vaskes og rives groft. Æblerne skylles og tilsættes ligeledes groft revet. Peberroden skrælles og rives, pas på peberrod er meget stærk. Det hele blandes og overhældes straks med dressing 1.

### Hvidkål og æbler.

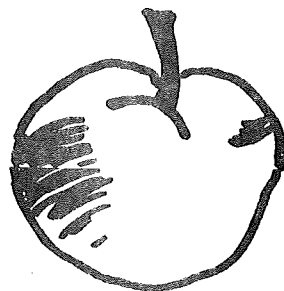
4 dl fintsnittet hvidkål  
3 æbler  
2 gulerødder  
1-2 håndfulde rosiner



Kålen kommes i en skål. Æblerne skylles og skæres i mindre stykker, gulerødderne vaskes og skæres i terninger, rosinerne tilsættes. Det hele blandes og overhældes med dressing 1.

### Lækker rødkålskost.

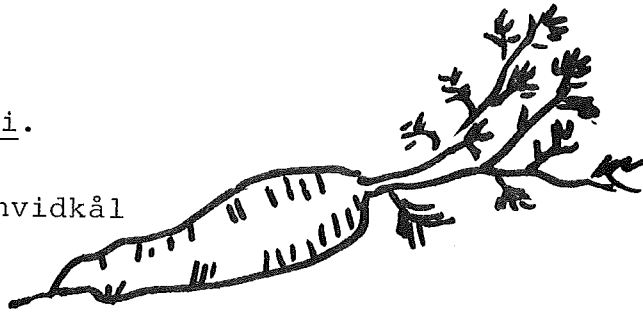
4 dl fintsnittet rødkål  
4 æbler  
1-2 håndfulde rosiner



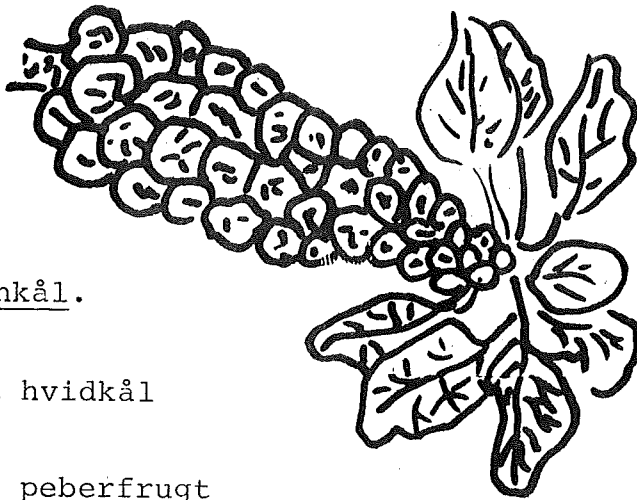
Rødkålen kommes i en skål. Æblerne skylles og skæres i terninger, rosinerne tilsættes. Det hele blandes og overhældes med dressing 1.

Hvidkål og selleri.

4 dl fintsnittet hvidkål  
2-3 gulerødder  
1 grøn peberfrugt  
1/2 selleri



Den fintsnittede hvidkål kommes i en skål, gulerødderne vaskes og skæres i små stykker. Peberfrugten skylles, kernerne tages ud og den skæres i terninger. Sellerien skrælles og skæres ligeledes i terninger. Det hele blandes og overhældes straks med dressing 2.



Hvidkål og rosenkål.

4 dl fintsnittet hvidkål  
15-20 rosenkål  
2-3 gulerødder  
1 rød eller grøn peberfrugt

Hvidkålen kommes i en skål, rosenkålen snittes fint, gulerødderne vaskes og skæres i terninger. Peberfrugten gøres i stand og skæres i mindre stykker. Det hele blandes og overhældes med dressing 3.



Rødbeder og æbler.

1 rødbede  
2-4 æbler  
1 skalotteløg

Rødbeden vaskes og rives groft. Æblerne skylles og tilsættes, ligeledes groft revet. Løget hakkes fint og iblandes. Det hele blandes og overhældes straks med dressing 1.

## DRESSINGER

Grønsagerne serveres fintsnittet i en skål overhældt med en af nedenstående dressinger. Undgå så vidt muligt at bruge eddike i dine dressinger, brug citronsaft i stedet for.

### Dressing 1.

Ymer - citronsaft - 1-2 fed hvidløg - friskkværnet peber.

Ymer og citronsaft blandes, hvidløg og peber tilsættes. Det hele røres sammen med let hånd og blandes i råkosten.

### Dressing 2.

Crème fraîche (18%) - citronsaft - 1-2 fed hvidløg - friskkværnet peber - friske krydderurter.

Crème fraîche og citronsaft blandes. Peber, hvidløg og hakkede krydderurter tilsættes. Det hele røres sammen med en let hånd og blandes i råkosten.

### Dressing 3.

2 dele olivenolie - 1 del citronsaft - 1-2 fed hvidløg - friskkværnet peber - friske krydderurter.

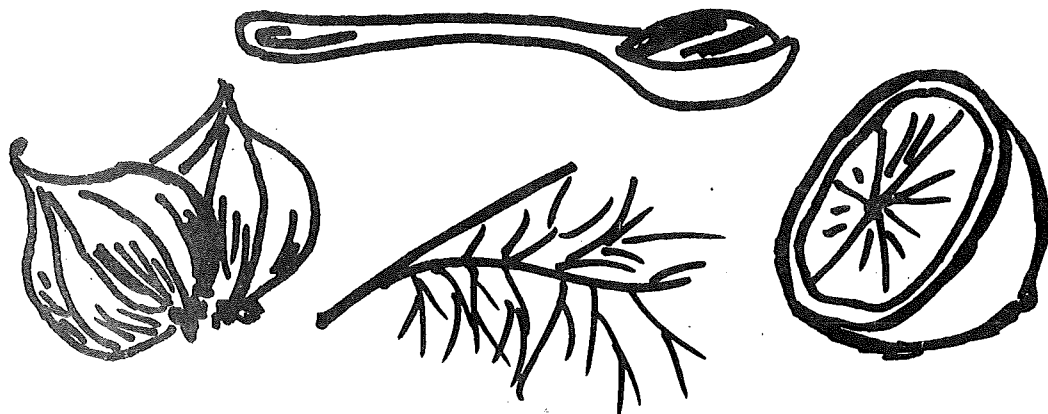
### Dressing 4.

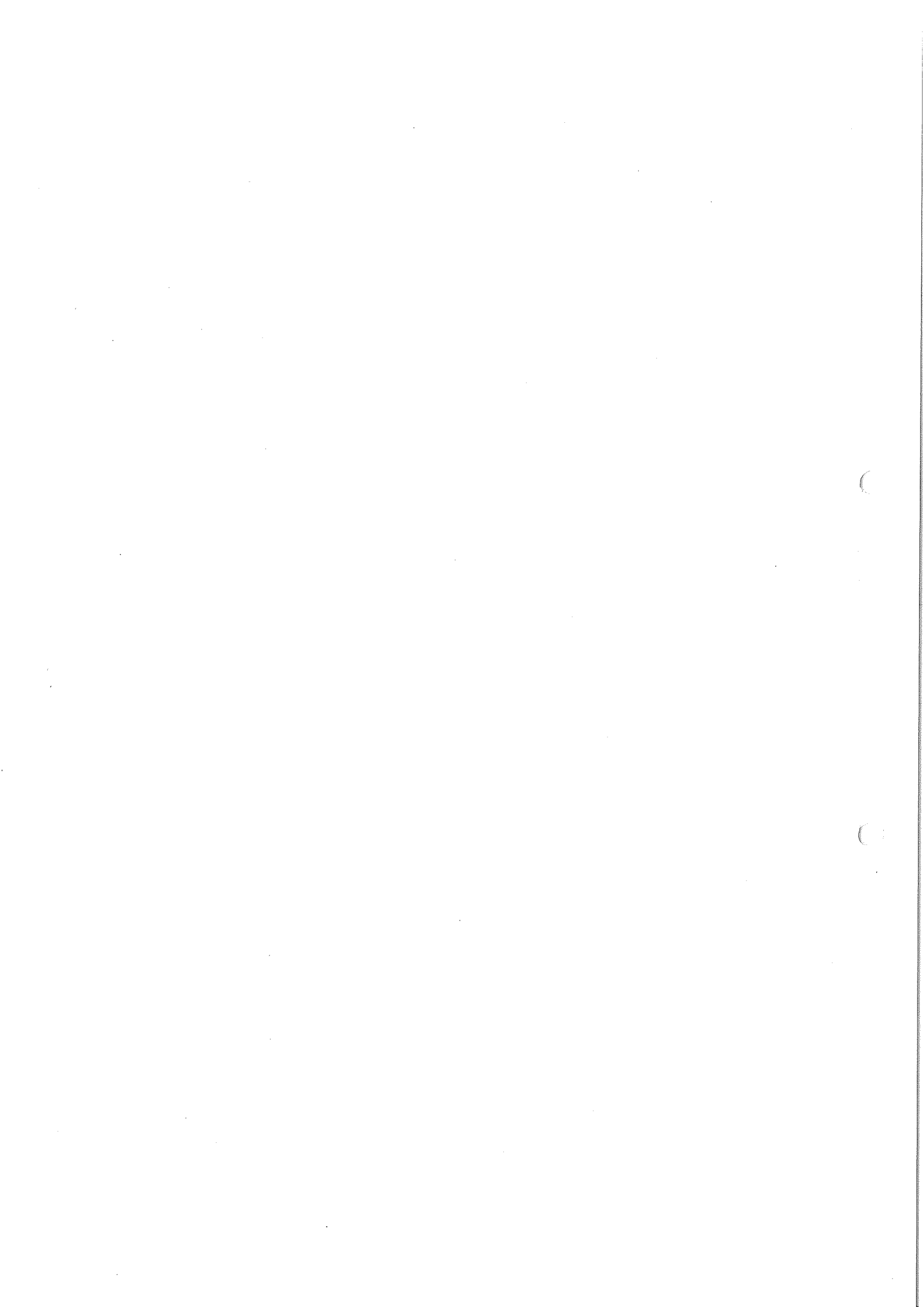
Citronsaft - 1-2 tsk. honning - 1 fed hvidløg.

Citronsaft og honning røres sammen, hvidløget tilsættes. Dressingen hældes over råkosten.

For alle dressingers vedkommende gælder det, at råkosten ikke bliver ringere af, at dressingen hældes over ca. 45 minutter før den skal spises, men det er ikke absolut nødvendigt.

NB.: Når du bruger hvidløg, så brug aldrig hvidløgspresse, men snit selv hvidløget fint med en kniv. Den gode hvidløgsaft er nemlig tilbøjelig til at blive i hvidløgspressen.





## LITTERATURLISTE

- Gunnarsen, Ruth: Grøn mad - lækker mad. Clausen, 1978. (64.17)
- Holt, Poul: Grøn gastronomi. Ejlers, 1977. (64.15)
- Olesen, Anemette: Mere mad. Der er politik i dit spisekammer: madpolitik, ernæring, opskrifter. Kolding Højskoles Forlag, 1978. (64.1)
- Schmidt, Grethe: Mit grønne køkken. Thanning og Appel, 1976. (64.17)
- Schmidt, Grethe: Spis dig sund. Sesam, 1981. (64.15)
- Skaarup, Kirsten: Vegetariske festmiddage. Høst, 1980. (64.17)
- Wulff, H.J.: Grøntsagsmad. Borgen, 1981. (64.15)

## ANDRE BØGER OM MAD

- Borgen, Annemarta: Krydderurtehaven på Knatten: en bog om krydderurter, mad og meget andet. Erichsen, 1975. (63.54)
- Leth, Magna: Havens krydderurter. Ejlers, 3. udg., 1977. (63.54)
- Mabey, Richard: Naturens vilde gaver. Borgen, 1975. (57.1)
- Mességué, Maurice: Naturen har altid ret. Sundhed og skønhed gennem planter. Borgen, 1975. (61.54)
- Nilsson, Anne: Gör din egen ost. Västerås, ICA, 1977. (63.7)
- Petersen, Herluf: Danske planter. Til mad, drikke og helse. Carit Andersen, 1979. (57.1)
- Sellman, Per og Gita: Spiselige spirer: Dyrkningsmetoder og opskrifter. Borgen, 1980. (64.17)

