



MEYERS

GRØNNE GENVEJE

Udvalgte opskrifter til
dit hverdagskøkken



GRØNNE GENVEJE

Med denne opskriftssamling vil vi gerne invitere dig ind i et grønt hverdagskøkken, der ud over at være klimavenligt også er sundt for den enkelte og tilgængeligt for de fleste.

Vi har sat planteproteiner som bælgrugter, korn, frø og nødder i centrum og udviklet opskrifter, der både trækker på hjemlige madtraditioner og visdommen fra verdenskøkkenet.

Som introduktion til opskrifterne finder du viden om de danske bælgrugter, der er klimavenlige, proteinrige og velsmagende, og dermed er et godt fundament for fremtidens livretter.

Vi håber, du har lyst til at gå i køkkenet med os.

Velbekomme!



Lollandske rosiner

Tørrede, danske ærter fra Lolland

Lollandske rosiner er en gammel sort af gråært, der som afgrøde har spillet en vigtig økonomisk rolle for landbruget i det 19. århundrede. Den er, som navnet indikerer, især blevet dyrket på Lolland-Falster og Møn, der i århundreder har været kendt som Europas ærtebælte. En af denne sorts styrker er, at den ikke koger ud som f.eks. gule ærter. Den brugtes f.eks. i lollandsk sulevælling – en suppe, der kogtes med både byggryn, saltet flæsk og æbler.

Anvendelse

Lollandske Rosiner har en fyldig og delikat ærtesmag med god kogefasthed, der gør den meget velegnet i ærtesupper, i gryderetter, som puré eller mos. Kog gerne med suppeurter og brug boullonen som smags-giver, hvor det giver mening.



Gule flækærter

Økologiske, tørrede danske flækærter

Indbegrebet af gammel dansk søbemaad. Flækærten er den eneste overlever i bred kommerciel handel fra den danske ærte-historie. I traditionel dansk madlavning er flækærter lig med suppen gule ærter, men i nyere tid har den fundet bredere anvendelse i f.eks. hummus. Gule flækærter er overraskende nok meget anvendt i iransk madlavning, f.eks. i persiske gule ærter og i fyldte auberginer.

Anvendelse

Gule flækærter er vældig kogeegnet og med en god diskret ærtesmag, der gør den oplagt i alt fra daal, til falafler og hummus, men også som et kold marineret indslag i en salatskål.



TILBEREDNING AF BÆLGFRUGTER

Hvis du har tid, så udblød bønnerne i rigeligt koldt vand natten over eller i mindst seks timer. Kog dem derefter i rigeligt letsaltet vand under låg, ca. 40-50 min. (flækærter: 35-45 min.), og hold øje med, at de ikke bulderkoger. Hvis du ikke har tid til sætte i blød, kan du sagtens koge bælgfrugter alligevel - de skal blot koge læn-gere, formentlig omkring 50 % længere, men test løbende konsistensen. En tommel-fingerregel er, at bælgfrugter er færdige, når du let kan mose en en ært eller bønne mellem fingrene, og den føles cremet, ikke grynet. Du kan også smage på en, når du lige har kølet den lidt af under den kolde hane. Når de er møre, så hæld vandet fra, men kassér det ikke. Brug det i boulloner og supper. I opskrifterne får du vores bud på cirka-kogetider, men fremfor alt skal du bruge dine sanser. Husk altid at skylle ærterne grundigt inden tilberedning.

Tip: Hvis du ikke har tid til at koge dine bælgfrugter, kan du heldigvis købe flere og flere bønner, ærter og linser færdigkogte i supermarkeder.

Siriusærter

Tørrede, Siriusærter dyrket nær Slagelse

Den tidligste dokumentation, vi indtil nu har kunne finde på Siriusærtens eksistens, er fra Statens Husdyrbrugsforsøg, der i 1985 beretter om ærtens kvaliteter under titlen "Ærter til slagtesvin" (og med den mund-rette engelske titel: "Peas for bacon pigs"). Bacon pigs eller ej, den smager forrygende, særligt når den koges med lidt suppeurter, et løg osv. Siriusærten har en herlig kogefasthed, fin skal og cremet indre, og den er oplagt alle de steder, hvor kikærterne traditionelt er i brug.

Anvendelse

Siriusærter har en fin ærtesmag med god kogefasthed, en fin skal og et cremet indre. Ærterne er oplagte at bruge alle de steder, hvor kikærten traditionelt er i brug – sågar som friteret og letrøget snack. Kog gerne med suppeurter, og tag boullonen i brug.

Nakskov Brunært

Tørrede, danske ærter fra Lolland

Nakskov Brunært er sammen med Lollandske rosiner begge såkaldte bevarings-værdige sorter, dvs. de repræsenterer en særlig værdi i sig selv. Det skyldes i særdeleshed dets kulturhistoriske tilknytning til Lolland-Falster og vores fælles madkultur, og fordi de med lidt held har overlevet en ellers grum udrensning af bælgfrugter til mad, siden plantefamiliens velmagtsdage i 1800-tallet. Nakskov Brunært er en unik, bevaringsværdig markært med historisk tilknytning til den fede muld på Lolland, og den opbevares bl.a. i Nordisk Genbank.

Anvendelse

Nakskov Brunærter har en fyldig og delikat ærtesmag med god kogefasthed, der gør den meget velegnet i ærtesupper, i gryderetter, som puré eller mos. Kog gerne med suppeurter og brug boullonen som smags-giver, hvor det giver mening.

Bælgfrugter

med spinat

Et lille stykke spansk grundkøkken, nærmere bestemt fra Sevilla. Den meget enkle "garbanco con espinacas" finder man på tapasbarer. "Gurbanco" betyder kikærter, men kikærterne kan med fordel skiftes ud med en af vores egen bælgfrugter for er mere smagfuld og cremet ret.

4 personer

200 g tørrede ærter
2 tykke skiver hvedebrød
1 dl olivenolie
salt
4 fed hvidløg
2 skalotteløg
250 g spinat
1 tsk. hel/knust spidskommen
1 tsk. sød røget paprika
(gerne god, spansk pimenton)
1 håndfuld bredbladet persille
1 usprøjtet citron

Udblød ærterne som anvist på pakken, og kog dem i letsaltet vand under låg, til de er møre – ca. 40-50 minutter. Gem et par dl af kogevandet, og hæld resten fra.

Bryd brødet i grove stykker, vend dem med et par spsk. af olien, bred dem ud på en bageplade, og drys med en smule salt. Rist i ovnen ved 180° i 10-12 minutter, til brødcroutonerne er gyldne og sprøde. Læg dem på køkkenrulle.

Skær hvidløget i et helt tynde skiver. Hak skalotteløget, og pluk spinaten i enkelte blade med stilke (husk at skylle den meget grundigt). Varm olivenolien op i en gryde, og steg hvidløget i et par minutter, til det får en smule farve. Tilsæt spinat og skalotteløg, og steg i ca. 5 minutter, til spinaten er faldet sammen. Tilsæt de kogte kikærter sammen med ca. ½ dl af kogevandet, spidskommen og paprika, og lad det simre i et par minutter. Vend med persilleblade og croutoner, og smag til med salt, revet citronskal og citronsaft.





Svampebouillonsuppe

med siriusærter, radiser, ras el hanout og ristede løg

Friske sprøde forårsradiser, asparges og ramsløg (hvis du har dem) møder en fyldig svampebouillon og den marokkanske krydderiblanding ras el hanout. Det giver en meget aromatisk suppe, som får substans fra kikærter og ekstra fylde i hver bid fra karamelliserede løg. Servérsprøde brødchips, croutoner eller bare friskbagt hvedebrød til.

4 personer

200 g tørrede siriusærter
1,2 liter grøntsagsbouillon
kogt med svampe

2 løg

½ dl olivenolie

1 tsk. ras el hanout

1 tsk. revet skal af usprøjtet citron

100 g asparges

50 g radiser

100 g friske shiitakesvampe
(eller champignon)

10 blade ramsløg
(eller 2 fintsnittede forårsløg)

salt og peber

Udblød siriusærterne natten over eller i mindst 6 timer. Kog ærterne i grøntsagsbouillon i 45-50 minutter uden låg. Hvis der mangler væde i gryden undervejs, så spæd op med lidt vand – der skal være 9-10 dl suppe tilbage, når ærterne er møre.

Skær løgene i skiver, og rist dem let gyldne i smørret. Det tager 12-15 minutter ved svag varme. Tilsæt ras el hanout og citronskal, og rist et minut mere. Skær de nederste par cm af aspargesene fra, og kassér dem.

Skær aspargesene i 1 cm tykke skiver. Skær radiserne i kvarter, og pluk shiitakesvampene i mindre stykker. Lad svampene koge med i suppen i 2-3 minutter, og aspargesene i ½-1 minut. Når du er klar til at servere suppen, kom så radiserne i sammen med groftsnittet ramsløg, og top med de stegte løg lige før spisetid. Smag til med salt og peber.

Persisk nudelsuppe

med bælgfrugter og stegte løg

Man spiser mange bælgfrugter i Iran. For eksempel i denne skønne nudelsuppe med masser af urter og en dyb smag fra karamelliserede løg og gurkemeje.

Hvis det skal være rigtig autentisk, skal du have fat i persiske nudler kaldet reshteh og kashk, som er creme fremstillet af ostevalle. Begge dele kan skaffes, men der er gode nudelalternativer, og vallecremen er ikke obligatorisk.

4 personer

Stegte løg

4 løg

3 spsk. Olivenolie

1-2 spsk. Smørsalt

Suppe

200 g bælgfrugter, fx 100 g siriusærter og 100 g Lollandske Rosiner

2 løg

2 fed hvidløg

3-4 spsk. vindrukerneolie

100 g gotlandslinser

1 tsk. gurkemeje

1 liter grøntsagsbouillon

2 håndfulde spinat

1 håndfuld bredbladet persille

1 håndfuld koriander

2 håndfulde dild

1 håndfuld mynte

Desuden

salt og peber

1 spsk. kashk

200 g reshteh (alternativt andre nudler som ramennudler eller linguinepasta)

Stegte løg

Snit løgene fint. Varm en stor pande op med olie og smør, og steg løgene gyldne og karamelliserede, uden de branker undervejs – det tager ca. 15 minutter. Smag til med lidt salt.

Suppe

Udblød bælgfrugterne natten over eller i mindst 6 timer. Hak løg og hvidløg fint. Sæt en suppegryde over med olien, og steg først løgene ved mellem varme, til de begynder at karamellisere en smule – ca. 10 minutter. Tilsæt hvidløg, og steg et par minutter, og kom så udblødte og drænedede bælgfrugter i sammen med linser og gurkemeje, og steg i nogle minutter under omrøring. Hæld bouillon på, og lad suppen simre under låg, til bælgfrugterne er møre – ca. 50-60 minutter. Hak spinat, persille, koriander, dild og mynte og rør det i suppen. Virker suppen for tæt og tyk, så justér med en smule bouillon eller vand. Smag til med salt, peber og kashk.

Ved servering

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, hæld vandet fra, og kom nudlerne i suppen. Top med de stegte løg.





Græskarfalafel

med ingefærdressing, linsyltet græskar og sprøde salater

4 personer

Falafel og linsyltet græskar

100 g tørrede ærter, fx Siriusærter
1 hokkaido græskar (ca. 600 g)
salt og peber
½ dl æbleeddike
50 g sukker
½ løg 1 fed hvidløg
saft af ½ citron
3 spsk. vindrukerneolie
½ tsk. korianderfrø
1 knivspids chilipulver
4 spsk. mel
1 liter vindrukerneolie til
friturestegning

Ingefærdressing

1½ dl cremefraich, 18%
4 cm frisk ingefær
½ fed hvidløg
2 spsk. citronsaft
½ tsk. sukker

Desuden

1 håndfuld græskarkerner
1 rød løg
½ agurk
4 håndfulde sprøde salater
8 pitabrød
Evt. chilisauc

Falafel og linsyltet græskar

Udblød ærterne i rigeligt koldt vand natten over.

Halvér græskarret, og skrab indmaden ud. Skær den ene halvdel i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Kom dem i en skål, og vend dem med ½ tsk. salt.

Kog æbleeddike og sukker op med ½ dl vand, og når sukkeret er opløst, så hæld den kogende lage over græskar-skiverne, og lad dem trække, mens du laver resten af måltidet.

Skær resten af græskarret i mindre stykker, og kog dem møre i usaltet vand – ca. 15-20 minutter. Hæld vandet fra, og stavblend dem til en glat konsistens i et højt glas. Du skal bruge 150 g af denne puré i falaflerne (hvis der er mere end det, kan du gemme resten og bruge den i f.eks. græskarhummus eller som dip eller spread tilsmagt med salt, olivenolie og hvidløg).

Fortsættes på næste side...

Blend ærterne med de 150 g græskarpuré, hakket

SE MERE PÅ MEYERS.DK



Tagine

med bælgrugter, grønne oliven og ras el hanout,
serveret med luftig couscous

En meget aromatisk bælgrugtegyrde med ingredienser og smage fra det marrokanske køkken – tørret frugt, grønne oliven, sesam, mandler og ikke mindst ras el hanout, som er den mest anvendte marrokanske krydderiblanding. At tilberede couscous helt rigtigt, så den bliver løs og luftig, er en særlig kunst, som vi giver tip til her i opskriften.

4 personer

200 g blandede bælgrugter
2 løg
4 fed hvidløg
1 dl olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
1 spsk. paprika
1 spsk. ras el hanout
1 tsk. chilipulver
1 grøn peberfrugt
100 lyse rosiner
100 g grønne oliven
1½ liter grøntsagsbouillon
25 g sesamfrø
50 g mandler
200 g couscous
½ spidskål
1 tsk. honning
salt og peber
saft fra 1 citron
½ håndfuld frisk koriander

Udblød bælgrugterne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer. Hæld vandet fra.

Hak løg og hvidløg. Steg løg og hvidløg glasklare i olivenolien. Tilsæt spidskommen, paprika, ras el hanout, chilipulver og peberfrugt i tern, og rist videre et par minutter.

Tilsæt rosiner, grønne oliven, udblødte bælgrugter og grøntsagsbouillon, og lad det simrekoge i 80-90 minutter uden låg, til bælgrugterne er godt møre, og løgene og bønnerne har jævnet saucen.

Rist sesamfrø og mandler hver for sig på en tør pande, til de dufter og bruner. Hak mandlerne groft.

Kom couscousen i en skål. Tilsæt 1 dl kogende vand, og rør rundt. Dæk skålen med køkkenfilm, og lad couscousen dampe i 2-3 minutter. Gentag processen 2-3 gange, men med lidt mindre vand. Forsæt, til couscousen er mør men stadig løs i konsistensen. Krydr med salt og 1 spsk. olivenolie. Couscous kan klumpe lidt, men kan nemt løsnes med fingrene.

Snit spidskålen groft, kom den i bønnegryden, og lad den koge med i 5 minutters tid. Smag til med honning, citronsaft, salt og peber.

Servér bønnegryden med koriander, sesamfrø og ristede mandler og couscousen ved siden af.

Efterårs-cæsarsalat

med bagt knoldselleri, flækærter og ristede nødder

En fyldig og saftig version af en cæsarsalat, uden så mange af de traditionelle cæsaringredienser. Spis med et stykke godt hvedebrød.

4 personer

Salat

200 g flækærter
vindrukerneolie
salt og peber
1 knoldselleri
2 håndfulde hasselnødder
4 små løg
3 spsk. smør
4 stængler grønkål
2 æbler

Dressing

40 g æggeblomme
75 g fast ost
(f.eks. Vesterhavsost,
rød krystal eller Thybo)
2 tsk. dijonsennep
1 fed hvidløg
30 g æblecidereddike
1 dl vindrukerneolie
2-3 spsk. vand

Desuden

1 bakke tallerkensmækkere

Salat

Udblød flækærterne i rigeligt koldt vand i mindst 6 timer. Hæld vandet fra. Kog dem i rigeligt friskt, letsaltet vand i 40-45 minutter. Hæld vandet fra, og vend ærterne med en smule olie, salt og peber. Skrub sellerien, skræl den ikke. Kom den i et ovnfast fad, og bag den ved 175° ca. 1-1½ time, til den er mør. Fordel imens hasselnødder på en bageplade, bag dem i samme ovn i ca. 25 minutter, til de er gyldne. Gnid dem fri for skaller i et rent viskestykke, og hak dem groft.

Skær løgene igennem med skallen på, og steg dem på skærefladen i lidt olie, til de har en mørkebrun farve – det tager 5-10 minutter. Læg dem på en bageplade eller et lille ovnfast fad, og bag dem møre i ovnen sammen med selleri og nødder – det tager ca. 15 minutter. Lad dem køle lidt af, og del dem så ud i de enkelte skaller. Kassér yderskallen. Skræl den bagte knoldselleri, og skær

den ud i mundrette stykker. Steg dem gyldne i olie og smør, og lad dem køle lidt af i panden.

Skær grønkålsbladene fra stokken, og pluk dem i mindre mundrette stykker. Befri æblerne for kernehus, og skær dem i små tern.

Dressing

Bland æggeblomme, ost, sennep, revet hvidløg og eddike i et højt glas, og stavblend, til det er godt blandet. Tilsæt olien lidt ad gangen, mens du stavblender, til dressingen er helt glat og tyk. Justér konsistensen med et par spsk. vand, mens du fortsat blander. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Vend alle salat-delene minus lidt af nødderne med dressingen i en stor skål. Overflyt salaten til et fad, og drys med de sidste nødder og tallerkensmækkerne. Slut af med et drej på peberkværnen.





Stegte hvedetortillas

med grov bønnemos, rosenkål og Vesterhavssost

Store hvedetortillas er perfekte til at fylde med rester af grøn fars, bønnemos, ost og hvad du har af grøntsager. Resultatet er sprøde, saftige og velsmagende hverdags-quesadillas. Opskriften her er fra bunden – men brug endelig dine rester! Færdigkøbte tortillas er helt fint her.

4 personer

Fyld

250 g bælgrugter,
fx Lollandske Rosiner
1 løg
2 fed hvidløg
¾ dl olivenolie
½ tsk. chili
1 tsk. spidskommen (stødt/hel)
saft fra 1 citron
200 g rosenkål

Pandestegte tortilla

4 bløde hvedetortillas
125 g mozzarella
75 g Vesterhavssost
vindrukerneolie til stegning

Rosenkålssalat

250 g rosenkål
1 rødløg
1 håndfulde bredbladet persille
3 spsk. citronsaft
3 spsk. olivenolie
1 tsk. sukker

Desuden

cremefraiche
chilisauce

Fyld

Udblød bælgrugterne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer, og hæld vandet fra. Kog bønnerne i rigeligt friskt vand sammen med snittet løg og hvidløg i 65-70 minutter under låg. Bønnerne skal være helt møre. Hæld vandet fra. Kom bønnerne i en foodprocessor, og blend til en grov mos. Rist mosen på en pande i olivenolie sammen med chili og spidskommen, og smag til med salt, peber og citronsaft. Skær rosenkålene i kvarter – undgå at kassere de yderste blade eller roden – og kog dem i saltet vand i 5 minutter. Vend dem sammen med bønnemosen.

Pandestegte tortillas

Smør bælgrugte-rosenkålsmosen på to af tortillaerne i ca. 2 cm højde, og ikke helt ud til kanten. Fordel de to slags oste jævnt på fyldet, og læg de to tortillas ovenpå. Pres dem lidt ned på fyldet. Varm en stor pande op med lidt olie, og rist de fyldte tortillaer på hver side i 4-5 minutter ved svag varme, til de får en flot gylden og sprød overflade.

Rosenkålssalat

Snit rosenkålene fint, og vend dem med fintsnittet rødløg, persilleblade, citronsaft, olivenolie og sukker. Smag til med salt og peber. Server salaten til de lune stegte tortillas samme med cremefraiche og chilisauce.

Hvid bønne- 'hummus'

250 g hvide bønner
1 dl olivenolie
1 dl 'græskarkerne-tahin'
1 fed hvidløg
1 citron
Salt og peber

Kog (evt. udblødte) bønner helt møre i usaltet vand. Dræn de kogte bønner - gem noget af kogevandet. Blend bønnerne helt glat sammen med olie, 'tahin' og hvidløg. Spæd med kogevand, hvis cremen er for fast. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Sprøde flækærter

Et virkelig crunchy drys til salater, supper eller gryderetter.

150 g flækærter
5 dl madolie, egnet til friturestegning
fint salt
Evt lidt stødt krydderi

Kog ærterne i rigeligt vand i 30-35 minutter – de skal være let møre, og endelig ikke koge ud. Hæld vandet fra med det samme. Fordel ærterne på køkkenrulle, og lad dem tørre i 45-60 minutter. Varm olien op til 160°, eller til den syder og bobler omkring bagenden af en tændstik. Fritér ærterne i mindre portioner (det bobler meget, når vandet koger

fra ærterne), til de er let gyldne og knasende sprøde – ca. 2-3 minutter. Læg dem på køkkenrulle, og drys øjeblikkeligt med fint salt og evt krydderi. Opbevar dem i en lufttæt beholder ved stuetemperatur, hvor de vil holde sig sprøde i minimum et par dage.

Græskarkerne- 'tahin'-dressing

To håndfulde græskarkerner
½ -1 fed hvidløg
1 ½ dl neutral madolie,
evt. delvist en koldpresset olie
1/3 tsk salt
1 tsk. honning
Fintrevet skal af 1/2 citron
2 spsk citronsaft
Salt, peber, citronsaft
og honning til tilsmagning

Rist halvdelen af græskarkernerne i ovnen – 160 grader, ca. 10 min (brug halvdelen uristet, det giver den bedste smag og farve). Hak hvidløget. Blend alt sammen til en ensartet konsistens – blend ikke for længe, så skiller massen. Tilsæt mere olie, hvis massen er for tyk – det bør ende ca. som tynd pesto, men bestem selv. Smag evt mere til - det er en god ide, at hælde dressingen i en skål og smage til under omrøring i stedet for at blende yderligere.



GOD FROKOST GIVER GLADE MEDARBEJDERE

Hver dag leverer vi frokost til mere end 50 virksomheder i Aarhus og omegn fra vores køkken i Tranbjerg. Her laver vi mad, der samler arbejdspladsen om ét fælles måltid, fordi vi ved, at den gode frokost har stor indflydelse på arbejdsglæden, effektiviteten og fællesskabet.

Vi mener, at det gode måltid bør tage hensyn til både klodens og vores egen sundhed. Menuen laves derfor med en smule mindre kød og en smule mere grønt, og der spares aldrig på friske urter, bælgrugter, korn og bær.

LÆS MERE PÅ [MEYERS.DK/FROKOST](https://meyers.dk/frokost)



MEYERS