

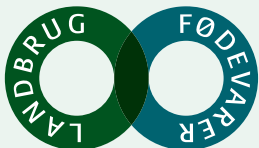


# GRØNT & GASTRONOMI

- en guide til økologiske grøntsager



Vi gør os umage med at samle viden, der er værdifuld for dig som madprofessionel. Uanset om du er producent eller arbejder i storkøkken, på restaurant, i dagligvarehandlen eller som grossist. Følg med på [goderåvarer.dk](http://goderåvarer.dk)



Fonden for **økologisk landbrug**

# Det finder du i guiden

## Hvem er vi?

Bag denne guide står en agronom, en skov- og landskabsingeniør, en sensoriker, to kokke og tre skrivende kvinder.

Tak til Stig Feodor Nielsen fra HortiAvice for grundig research. Tak til Johan Fast fra Skovsgaard Gods for tips om sorter. Tak til Lisbeth Ankersen fra InnovaConsult for hele guidens smagsdimension. Tak til Martin Petersen fra Hotel- og Restaurantskolen og Søren Kyed fra Dansk Cater for gode råd og fine citater. Tak til Marie Haahr Jensen og Nanna Holst Pedersen fra Landbrug & Fødevarer for stærkt redaktionelt arbejde.

Tak til alle jer, der har bidraget med citater om sorter og gastronomi. Tak Salling Group for at have finansieret Lisbeth Ankersens research på grøntsager og for at dele den med os.

Og endelig stor tak til Trine Lomholt og Ene Es for kreativitet og et smukt resultat.

Et sidste ord fra redaktøren. Uden Fonden for økologisk landbrug var denne guide ikke blevet til. Jeg håber den vil glæde hele branchen og inspirere jer alle.

Lærke Kirstine Lund, Landbrug & Fødevarer

**Produktion:** Landbrug & Fødevarer

**Finansiering:** Fonden for økologisk landbrug

**Design:** Braulein + Ene Es

**Foto:** Sæson.dk + egen produktion

**Tryk:** GrafiPro

**Eksemplarer:** 300 stk

**Digital version:** Downloades fra [goderåvarer.dk](http://goderåvarer.dk)

## Redaktion:

Lærke Kirstine Lund

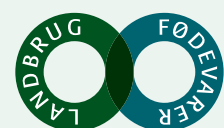
Chefkonsulent

Landbrug & Fødevarer

lld@lf.dk

Har du besøgt din grønt-leverandør og oplevet hvor mange slags grønkål der findes? Det har vi, og vi er begejstrede over den rigdom, der gemmer sig derude på marken. Vi har samlet en god portion af de økologiske grøntsager vi synes har særligt potentiale – lige her i denne guide.

Gå på opdagelse og læs om sorter og smage, og om hvad naturen og landets gartnere kan præstere til dit køkken. Og ring så til din lokale leverandør for at sætte efterspørgslen i gang.

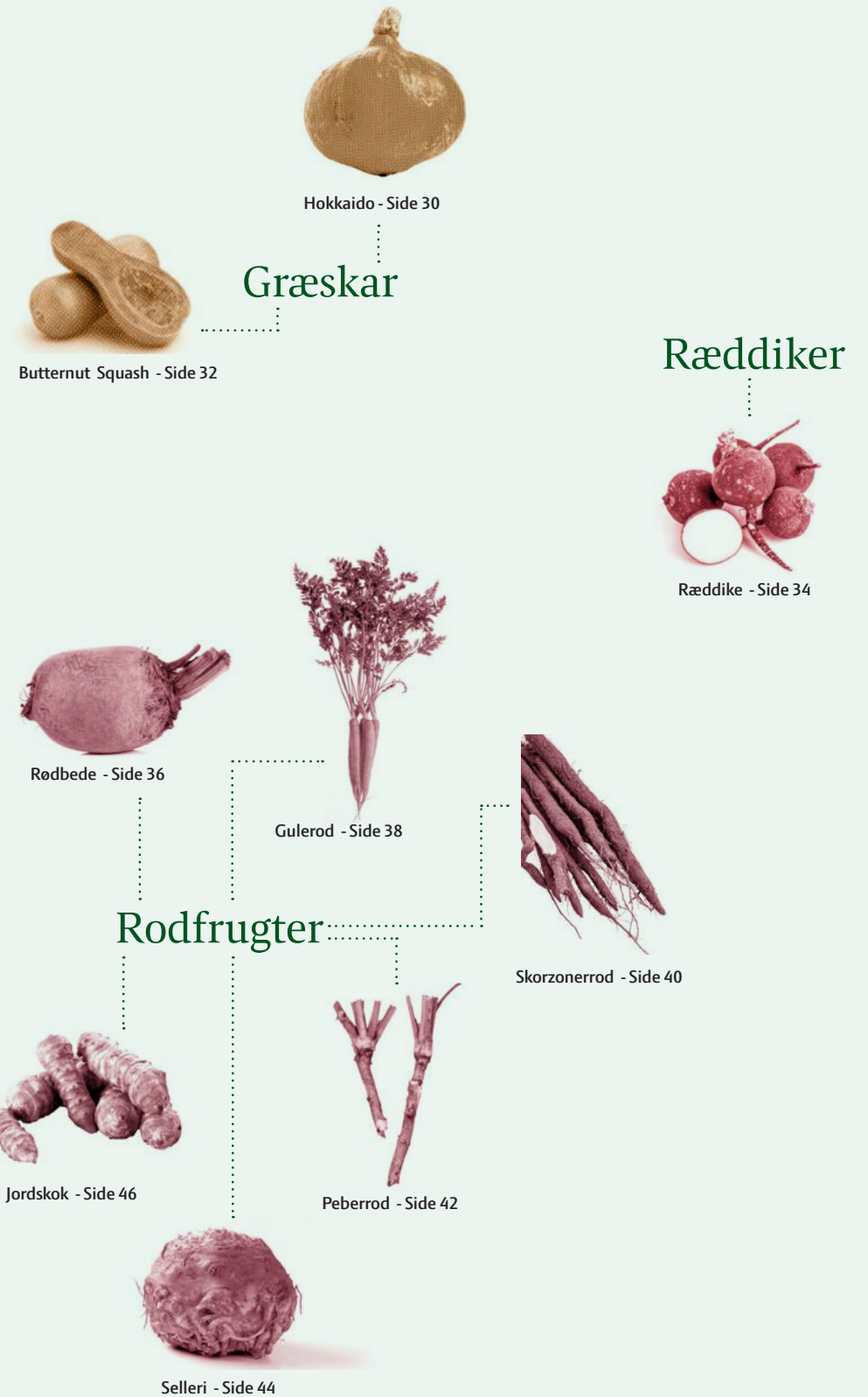
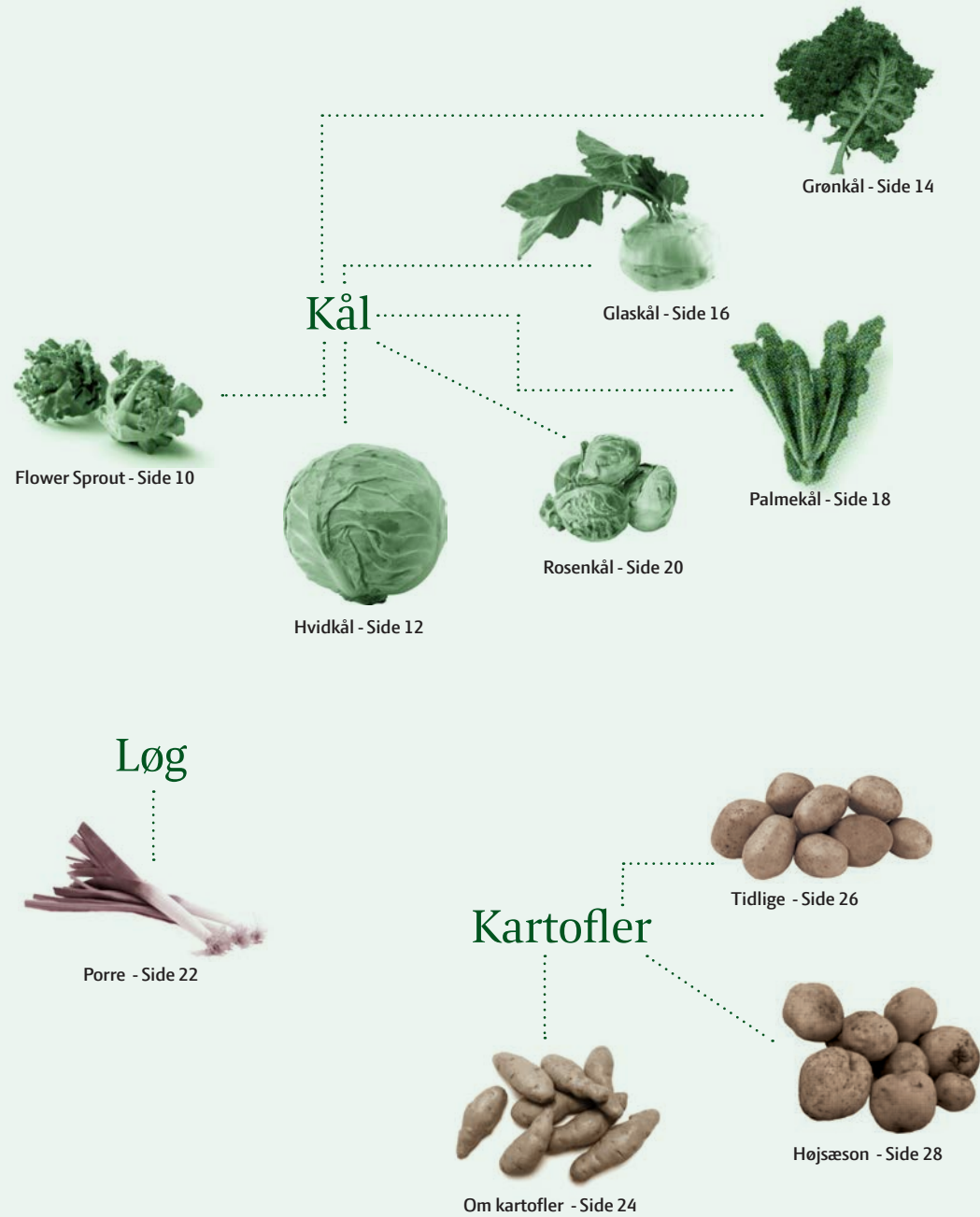


**Agriculture & Food**  
Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

# Guidens indhold



# Highlights

## Økologiens fire principper

### Sundhedsprincippet

Økologisk jordbrug bør opretholde og forbedre jordens, planternes, dyrenes, menneskenes og planetens sundhed som en udelelig enhed.

### Økologiprincippet

Økologisk jordbrug bør bygge på levende økologiske systemer og kredsløb, samarbejde med dem, efterligne dem og hjælpe med at bevare dem.

### Retfærdighedsprincippet

Økologisk jordbrug bør bygge på forhold der sikrer retfærdighed med hensyn til det fælles miljø og livsmuligheder.

### Forsigtighedsprincippet

Økologisk jordbrug bør drives på en forsigtig og ansvarlig måde for at beskytte nuværende og fremtidige generationers sundhed og trivsel og tage vare på miljøet.

Kilde: IFOAMs principper

## Smagshjulet – hvad smager dine grøntsager af?

Luk øjnene og smag efter. Grøntsager leder ikke kun sanserne i retning af grøntsager. Måske du smager mere? Det gør Lisbeth Ankersen fra InnovaConsult. Hun er sensoriker og super-smager og har smagt sig gennem 600 sorter fra frugternes og grøntsagernes verden.

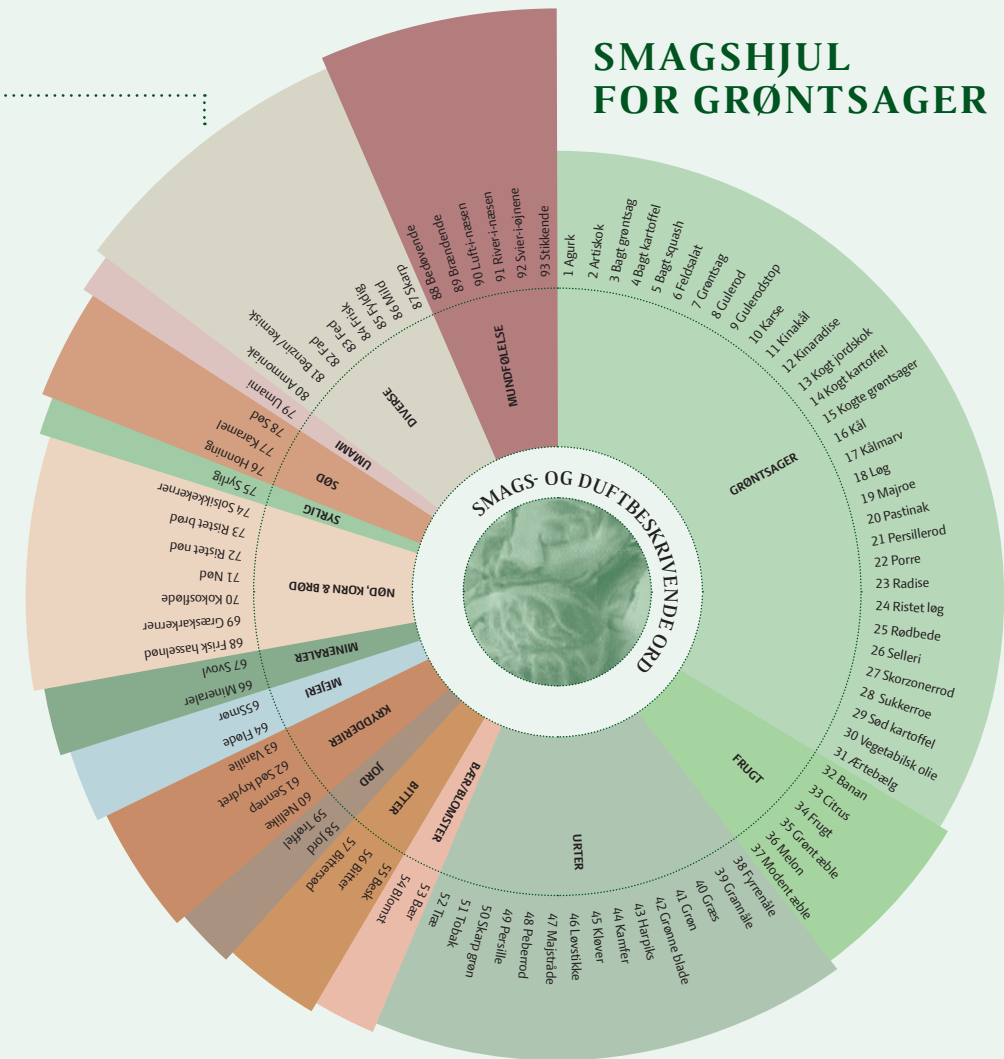
Start inderst i smagshjulet og bevæg dig udad. Smager palmekålen af hasselnød? Leder kartoffelen tanken hen på trøffel?

“

Vores marker giver os en rigdom af økologiske grøntsager. Det er vi enormt taknemmelige for. Men økologien handler også om at give noget tilbage. Vi kan ikke bare tage og tage. På godset er vi meget opmærksomme på at opretholde et kredsløb af næringsstoffer. Men vi kan ikke gøre det alene. Vores samfund bør gøre det samme.

Bjarne Hansen,  
Skovsgaard Gods

## SMAGSHJUL FOR GRØNTSAGER



### SMAG - DUFT AF:

- GRØNTSAGER
- FRUGT
- URTER
- BÆR/BLOMSTER
- BITTER
- JORD
- KRYDDERIER
- MEJERI
- MINERALER
- NØD, KORN & BRØD
- SYRLIG
- SØD
- UMAMI
- DIVERSE
- MUNDFØLELSE

# Highlights

## Tre grunde til at vælge grøntsager i sæson

### 1. Smagen

Vi får den allerbedste smagsoplevelse, når vi spiser en råvare, der er dyrket under de bedste vækstbetingelser og høstet, når den er moden. Tænk på smagen i en nyopgravet kartoffel, sprødheden i en friskhøstet asparges eller sødmen i et solmodent jordbær. Ved at bruge råvarerne, når de smagsmæssigt toppe, lærer vi næste generation at sætte pris på gode kvalitetsråvarer.

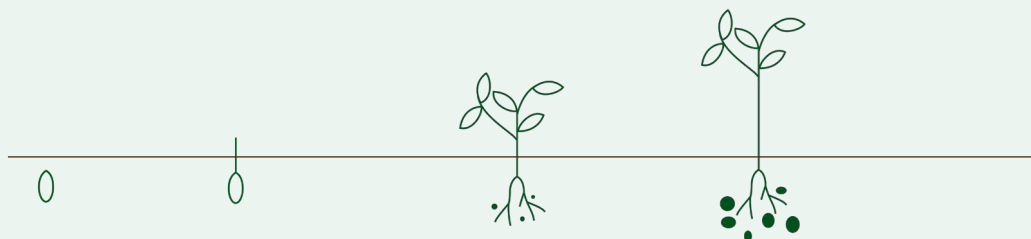
### 2. Miljø og klima

Hvis vi vælger at købe mest muligt frugt og grønt, der er dyrket lokalt, skåner vi miljøet og klimaet for en masse unødigt transport. Mange varer, som vi er vant til at bruge, kan slet ikke dyrkes i Danmark. Når vi vælger at benytte dem i vores madlavning, er vi afhængige af transport. Vi kan ikke helt undvære de importerede varer. Men vi bør bruge dem med omtanke.

### 3. Variation

Hvis vi bruger sæson som afsæt for menuplanlægning, får vi helt naturligt en mere varieret kost. Vi kender vel alle, at vi kan have en tendens til at have de samme retter på menuen lidt for ofte. At købe råvarer i sæson giver en naturlig anledning til at variere kosten.

*Kilde: Københavns Madhus; <https://www.kbhmadhus.dk/blog/4-gode-grunde-til-at-vaelge-ravarer-i-saeson>*



## Det er ikke barnemad at producere mad ...

Det er nemt at tage grøntsager for givet. De er så tilgængelige i alle dagligvarebutikker og i grossisternes webshops.

Men meget kan gå galt. En alt for våd sommer, en alt for tør sommer, invasion af kålsommerfugle eller andre insekter. Trusselscenarierne er talrige.

Og så tager de tid. Fra den første spire til det endelige resultat går ofte måneder. Og i al den tid skal der masser af omsorg og hårdt arbejde til.

Det tænker vi på, når vi nyder en rødbede, en gulerod eller et rødkål. Gør du? Vi er faktisk nogle heldige kartofler.

“

Økologi er for dyrt. Det er den myte man ofte møder i restaurationsbranchen. Men jeg ved, at mange af de økologiske varer vi får lokalt, faktisk er billigere. Når jeg handler lokalt, får jeg mindre transport, jeg får grøntsagerne friskere, og jeg kan få de særlige råvarer, der er skrøbelige, og som jeg værdsætter i mit køkken.

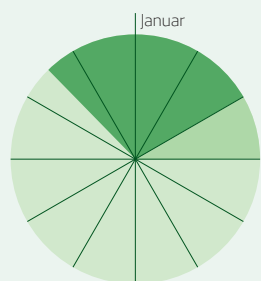
*Frederik Bille Brahe,  
Kok og restauratør*

“

I den økologiske produktion gøder man alsidigt, og på et lavere niveau. Dermed giver man planterne en modstandskraft. En kraft til at danne forsvarsstoffer selv. Jeg synes disse forsvarsstoffer er særdeles interessante – og jeg tror, at de også har en betydning for smagen.

*Lars Skytte,  
Skyttes Gartneri*

# Flower Sprout

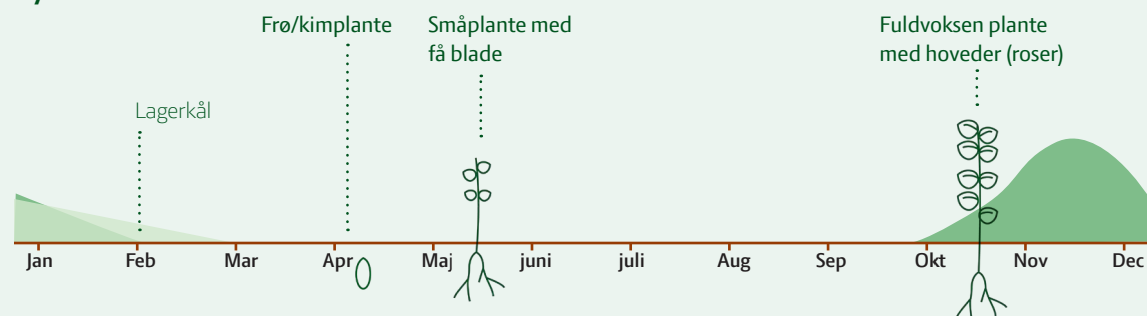


- Sæson for frisk kål
- Sæson for lagerkål

## Sæson

Flower Sprouts vokser meget langsomt, og de tidligste Flower Sprouts er først tilgængelige fra medio til ultimo november. Ved hjælp af forskellige sorter og kølelagring kan Flower Sprouts leveres frem til marts.

## Cyklus



- Sæson for frisk kål
- Sæson for lagerkål

## Økologiske sorter

Flower Sprouts er en krydsning mellem rosenkål og grønkål, hvor hovederne (roserne) er mere åbne end almindelige rosenkål. Flower Sprouts går under forskellige navne, som eksempelvis Frivoletta, Frisetta, Rosette-rosenkål og Blomsterrosenkål. Sorter af Flower Sprouts findes i både grønne, røde og lilla farver.



## Food Pairing og smag

Flower Sprout har en sød og mild kålsmag, der smagsmæssigt er mere i retningen af grønkål end rosenkål. Den er sprød og egner sig fint til at blive spist rå.

## Vidste du, at ...

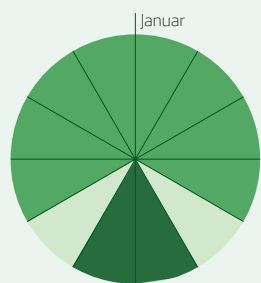
- Flower Sprouts er en arbejdskrævende og risikofyldt afgrøde, men den har hurtigt vundet indpas blandt high-end restauranter.
- I små produktioner bliver roserne håndhøstet, mens større produktioner bliver maskinhøstet. Efter afskæring af stokken, 'strippes' den - det vil sige, at roserne skæres af stokken.

“

Flower Sprouts er små knolde. De er ikke så komplekse, men derimod nemme at arbejde med, og de minder meget om rosenkålen. Jeg foretrækker at servere dem stegt i hele stykker. Flower Sprout minder om palmekålen i smagen.

*Mette Dahlgaard,  
Gastronomisk chef, Gemyse*

# Hvidkål



- Sæson for sommerhvidkål
- Sæson for efterårshvidkål og vinterhvidkål

## Sæson

De tidligste sommerhvidkål er klar primo juni, hvor efterårshvidkål og vinterkål er klar primo august/ september. Vinterhvidkål, som også kaldes lagerkål, kan ligge på lager indtil april/juni året efter. Hvidkål håndhøstes eller maskinhøstes efterhånden som de enkelte hoveder er salgsklare.

## Økologiske sorter

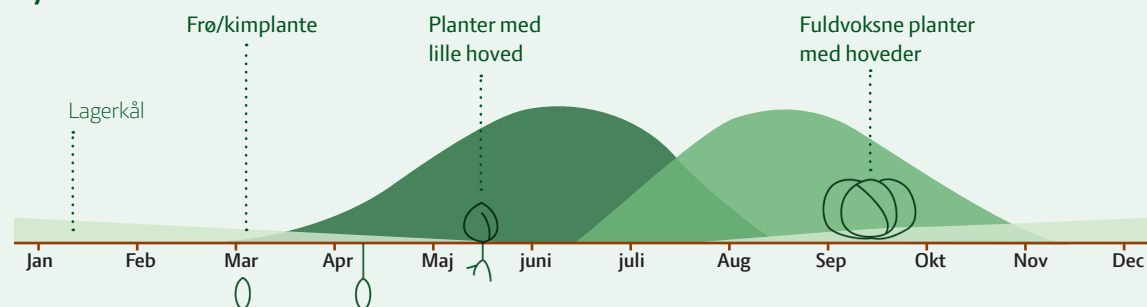
Sorterne deles normalt op i sommer-, efterårs- og vinterkål. Vinterkålen anvendes til lagring.

Der findes mange slags hvidkålssorter med forskellige egenskaber.

Nogle sorter er meget kompakte og faste, mens andre er mere løse i hovederne. Nyere sorter er forædlet, så smagen bliver sødere og mildere, med det formål at konkurrere med icebergsalaten og andre grønne salater. Der er også flade typer hvidkål, hvor bladene kan frigøres hele og anvendes til wraps, sushi eller i sandwich. Ved valg af sort og plantetæthed er det muligt at producere minihvidkål.

- **Økologiske vinterkåls-sorter**  
Lennox F1  
Impala F1  
Marner Lagerweiss
- **Økologiske sommerkåls-sorter**  
Farao F1  
Drago F1  
Donator

## Cyklus



- Sæson for sommerhvidkål
- Sæson for efterårshvidkål og vinterhvidkål

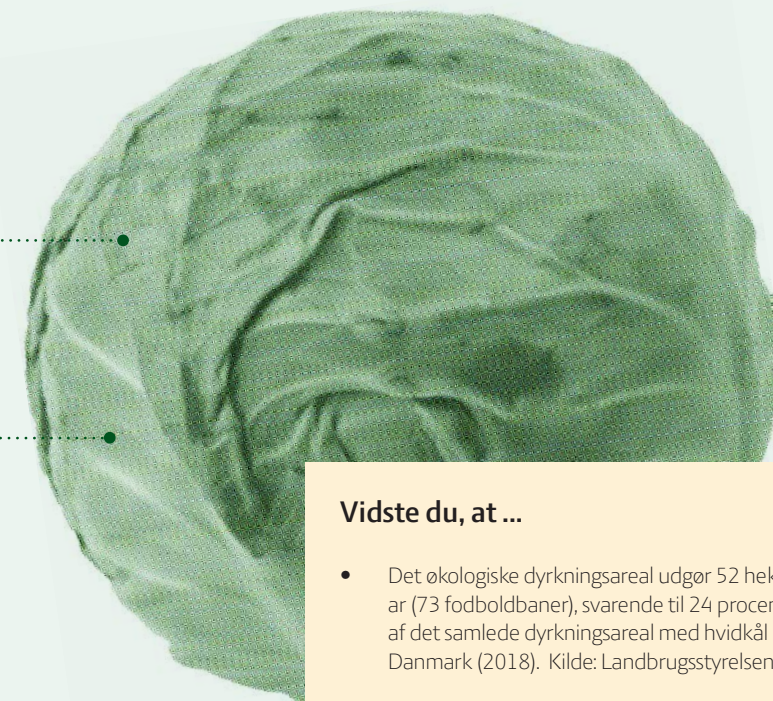
Efterlader man de nederste blade på kålplanten efter høst og lader dem overvintre i marken, vil der næste forår dannes små, løse hoveder i bladhjørnerne, som kan høstes og bruges i køkkenet.



Sød, mild  
og en anelse  
skarp



Sprød, saftig  
og knasende



## Vidste du, at ...

- Det økologiske dyrkningsareal udgør 52 hektar (73 fodboldbaner), svarende til 24 procent af det samlede dyrkningsareal med hvidkål i Danmark (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- De kølige temperaturer får sukkerindholdet og smagsstofferne til at udvikle sig, og derfor vil der være forskel i smagen alt efter om planten er høstet i efteråret eller om vinteren.
- Hvidkål har været dyrket herhjemme siden middelalderen. Og det har haft stor betydning i både den egyptiske og romerske kultur.

## Food Pairing og smag

Smagen af hvidkål kan beskrives som sød, mild og en anelse skarp (mest eftersmag). Smagen kan også minde lidt om karse, sennep eller lidt radise. Mange oplever også en svovlet eftersmag.

Den inderste del af kålhovedet smager sødt og nøddagtigt – og er ikke så skarp i smagen. Marven i stokken er mere bitter og kålagtig i smagen.

Konsistensen er fast (hård), kompakt, sprød, knasende og saftig. De inderste foldede blade er mere sprøde end de yderste, som er flade, tyndere og mere seje i konsistens.

Når hvidkålen ristes på en pande bliver den generelt mindre frisk og skarp end når den spises rå. Samtidig udvikler den en langt sødere smag og opleves ikke brændende, som når den spises rå.



Filterkraut er en blanding mellem spidskål og hvidkål. De bliver enormt store! Jeg tror de vejer 5-8 kg. De er meget aromatiske i smagen og ikke så trådede i konsistensen.

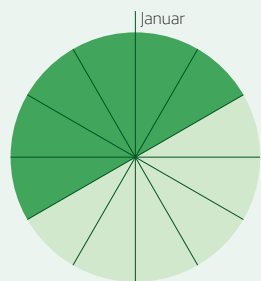
Mette Dahlgaard,  
Gastronomisk chef, Gemyse



Hvidkål er stærkt undervurderet, synes jeg. Hvidkål kan noget i rå form, hvor den har en friskhed og sprødhed, som jeg synes er ret lækker, samt lidt skarphed og en mild peberrod eller karse. Tilberedes hvidkål, enten stegt eller bagt, så får den til gengæld en helt anden sødme og mildhed, som er super spændende. I vinter lavede jeg en ret, hvor jeg stegte hvidkål i grove stykker på en pande i olivenolie, kort tid ved høj varme, så den fik en smuk gylden stegeskorpe nogle steder og andre steder stadig næsten rå. Jeg serverede kålen med yoghurt dressing tilsagt med kardemomme og citronskal, masser af basilikum og mynteblade og på toppen kikærter ristet sprøde med krydderier. En ny fortolkning af "brunkål-Danmark" møder Mellemøsten.

Mikkel Karstad,  
Kok og kogebogsforfatter

# Grønkål



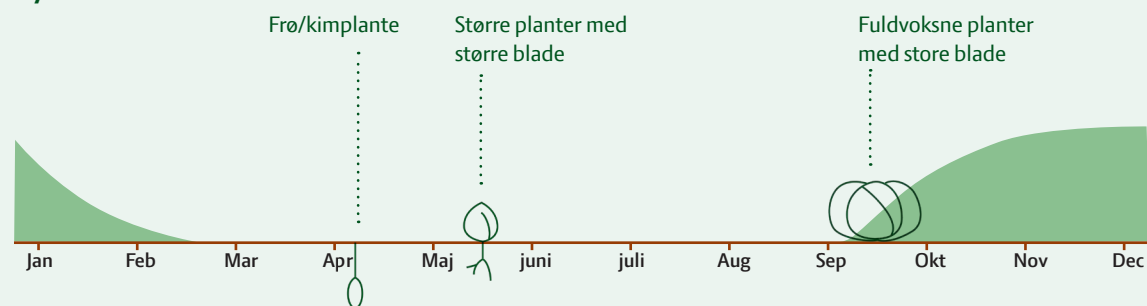
● Sæson for grøn kål

## Sæson

Grøn kål vokser langsomt og betragtes som en efterårs- og vintergrøntsag, men de tidligste grøn kål kan være klar i september, og høsten kan vare helt ind i februar/marts måned.

Grøn kål håndhøstes ved afbrækning af bladstilken inde ved stænglen. Det kan ske enten ad flere omgange, hvor man tager de nederste blade først og lader planten gro videre, eller ved at planten høstes på én gang. Man kan også høste hele stokken med bladene på.

## Cyklus



● Sæson for grøn kål

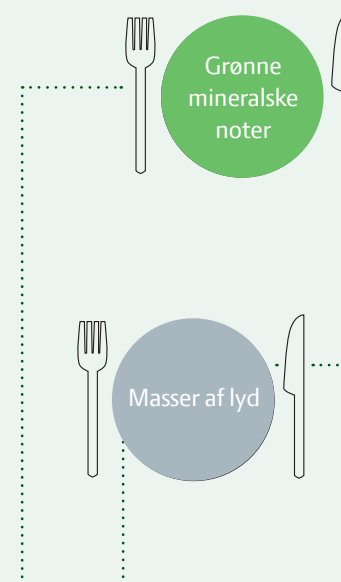
Grøn kål siges at være frostresistent – den klarer den lange vinterperiode med frost ved at pumpe vand ud i bladene. Herved bliver saltkoncentrationen i bladene høj, og cellerne sprænger ikke i frostvejr, hvilket gør det muligt at høste af planten igen når frosten forsvinder.

## Økologiske sorter

- Lerchenzungen**  
 Halvhøj sort med fintkrøllede, smalle, lidt hængende blade. Den er frostresistent og kan derfor leveres direkte fra marken i vintermånederne. Den er kendt for sin gode smag og er en specialitet i Nordtyskland.
- Westlander Winter**  
 Gammel sort med fine, krusede blade og en meget ensartet vækst. Planten er smuk og palmeagtig med en let sød og aromatisk smag.

Der findes også rød- til lillafarvede grøn kål.

Selvom stort set alle bladene er høstet, kan væksten fortsætte frem til næste forår, hvor de små topblade samt topskuddet kan plukkes.



## Food Pairing og smag

Smagen i bladene giver grønne mineralske noter. Hermed noter af kål, lidt bitter, lidt skarp, frisk og lidt syrlig.

Konsistensen af bladene er sprød, ret sej, og har bid (al dente), lidt udtørrende, en anelse bedøvende på tungen. Ribberne er sprøde, ret træede.

Kram gerne din grøn kål med salt og sukker. Det gør den blødere og lettere at spise. Vendes kålen i olie og bages som chips i ovnen kan smagen beskrives med noter af umami, græs, let bitter, kål, frisk, fed, kløver, let syrlig, ristede løg og grønne blade. Konsistensen bliver knasende sprød og meget porøs. Masser af lyd - som papirtynde, grønne chips.

“

Jeg elsker alle former for kål! Pt. spiser jeg grøn kål i alt – i supper, salater og i wokretter, synes jeg, at det giver en dejlig fylde.

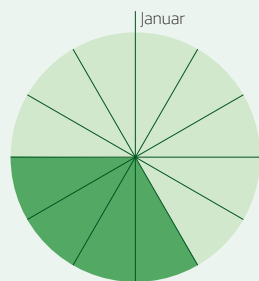
*Dak Wichangoen,  
Kok og køkkenchef, Kiin Kiin*

## Vidste du, at ...

- Det økologiske areal udgør 78 hektar (ca. 110 fodboldbaner) svarende til 62 procent af det samlede dyrkningsareal med grøn kål (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Grøn kål stammer sandsynligvis fra havekålen, som findes vildtvoksende langs kysterne over det meste af Syd- og Vesteuropa. Den har været kendt som kulturplante i Europa i 4.000 år.
- I Danmark er grøn kålen en af vore første haveplanter. Den var hårdfør og egnet til forskellige jordtyper, og grøn kålens betydning for datidens kost skal ikke undervurderes. Man hentede grøn kål i kålgården hele vinteren og fik derved et godt tilskud af vitaminer og mineraler i løbet af vinteren. Ofte så man, at de herhjemme, der havde en stor kålgård, sjældent blev syge.



# Glaskål

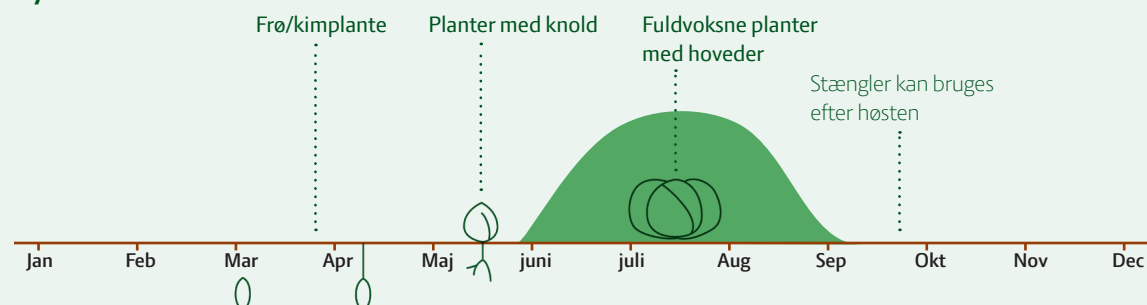


● Sæson for glaskål

## Sæson

De tidligste glaskål er klar primo juni og kan produceres hele sommeren frem til efteråret. Selvom det er relativt nemt at dyrke glaskål, så kan vejret volde udfordringer. Er vejret for tørt eller for vådt under kritiske tidspunkter i væksten kan glaskålen reagere med stress, som oftest giver sprækker og dybe revner, der forårsager et stort spild.

## Cyklus



● Sæson for glaskål

## Økologiske sorter

De mest brugte økologiske sorter er følgende:

- **Azur star**  
Lilla udenpå og hvid inden i. Det er en af de hurtigste sorter.
- **Olivia F1**  
Grøn sort, som kan findes tidligt på sæsonen.
- **Kordinal F1**  
Grøn sort, som er tolerant og modstandsdygtig.
- **Superschmelz**  
Grøn sort, som er lidt senere på den. Hvis den får plads kan den veje op til 3-5 kg uden at den bliver fiberagtig i tekstur.

Der findes også purpurfarvede glaskål.

Glaskål er en meget hurtig kultur med en udviklingstid på bare 55-60 dage.



Sprød og knasende



Noter af citrus og vanilje



## Food Pairing og smag

Smagen er mild, sød, let syrlig, let bitter og let skarp, med noter af citrus, vanilje og kål.

Bladene har bitre, grønne og skarpe smage, mens selve knolden er sød, let syrlig, lidt bitter, kålrig, lidt skarp, lidt stikkende samt har en mindre sød eftersmag i det indre end i det yderste lag.

Konsistensen af knolden er sprød, saftig, lidt sej og træet udenpå, knasende med lyd. Eftersmagen er lidt stikkende grænsende til brændende. Bladene er seje, ikke spændstige eller sprøde, men faste.

Glaskål dufter sødt af smør, fløde, en anelse svovl og en anelse trøffel.

Smagen er mild og grøn i bladene; sød, frisk, syrlig, anelse skarp og en anelse krydret-sød i knolden. Stænglerne har en "off-note" og er bitre.

Konsistensen af knolden er blød og cremet efter kogning. Bladene er let bedøvende og har lidt bid. Skrællen er fast med bid og en anelse træet i den konventionelle. Bladene er let bedøvende og har lidt bid.

## Vidste du, at ...

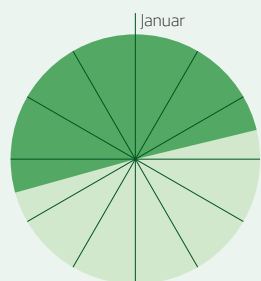
- Økologiske glaskål er en mindre nicheproduktion, og det præcise areal er ikke kendt. Produktion af glaskål foregår oftest under et net for at beskytte mod insekter. Glaskål kaldes også for glaskålrabi og knudekål. Der hersker navneforvirring, og nogle kalder dem fejlagtigt for kålroer.

“

Jeg fortrækker de grønne glaskål frem for de lilla. Især når de er skåret helt tynde, så bliver de rigtig friske og æbleagtige.

Mette Dahlgaard,  
Gastronomisk chef, Gemyse

# Palmekål

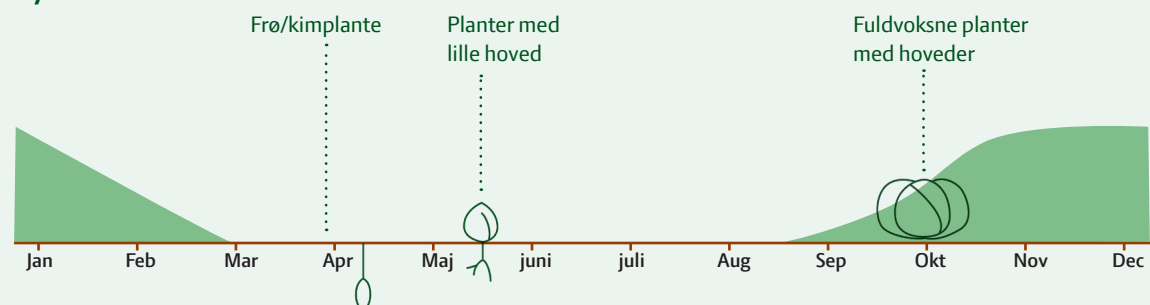


● Sæson for palmekål

## Sæson

Palmekål betragtes som en efterårs- og vintergrøntsag, hvor de tidligste palmekål kan være klar i september, men høsten varer helt ind i februar/marts måned. Palmekål ligner med sin roset af lange, smalle blade, som er mørk-blågrønne, en lille palme, hvis den plantes fritvoksende. Deraf navnet palmekål. Palmekål håndhøstes ved afbrækning af stilken inde ved stænglen ad flere gange. De nederste blade høstes først, mens resten af planten gror videre.

## Cyklus



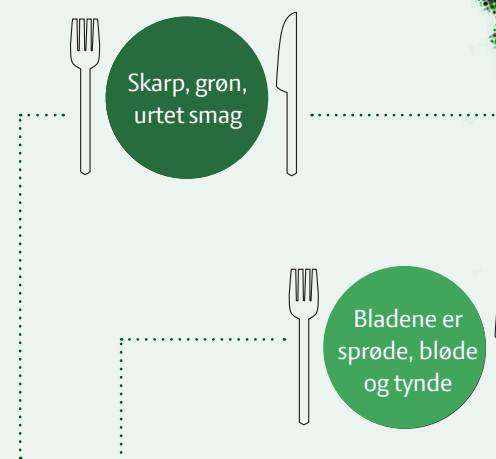
● Sæson for palmekål

## Økologisk sort

### • Nero di Toscana

Er en gammel sort, der er kendt helt tilbage fra 1800-tallet. Den bliver ca. 1 meter høj og tåler frost på linje med grønkål. Det er en smuk kåltype, og den er også kendt som sort eller russisk kål. Bladene er mørke- og blågrønne i farven. Udviklingstiden er cirka 70 dage, og den bliver forholdsvis høj. Smagen er spændende og kan minde om broccoli og er velegnet til lyn- eller ovnstegning.

Selvom mange af bladene er høstet, fortsætter væksten næste forår, hvor man kan plukke de små topblade samt topskuddet.



## Food Pairing og smag

Smagen af bladene har en skarp og grøn kålnote samt en bitter, besk, syrlig, urtet smag. Ribberne er milde, grønne, friske og med noter af ærtebælg samt mineraler. Stokken er frisk, mild, mineralsk og sød.

Hvis palmekålen steges kan noterne beskrives i smagen som grøn, græs, mild kål, fed, umami, fyldig, ristede løg, anelse bitter - især ribberne. Konsistensen bliver sprød med bid og lidt sej. Ribberne bliver saftige og lidt træede.

## Vidste du, at ...

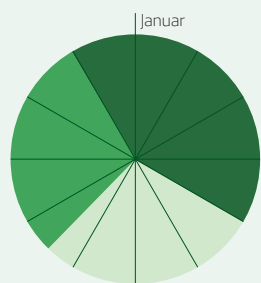
- Økologisk palmekål bliver kun produceret i et begrænset omfang i Danmark.
- I gamle dage blev palmekål nogle steder anvendt som juletræ ved juletid, hvis familien ikke havde mulighed eller råd til at anskaffe sig et rigtigt juletræ.

“

Jeg bruger virkelig meget kål - og i alle sorter. Det er fantastisk, hvordan sommerkål kan være helt sødt og salatliggende i sin anvendelse, mens det om vinteren er meget grovere og kræver en helt anden tilberedning. Hvis jeg skulle fremhæve et kål eller to, ville det være palmekål/sortkål: De grove blade er geniale at stege, mens skud og spæde blade sagtens kan marineres rå.

Mathias Holst,  
Vinder af kantineprisen 2018, Social Cantina

# Rosenkål

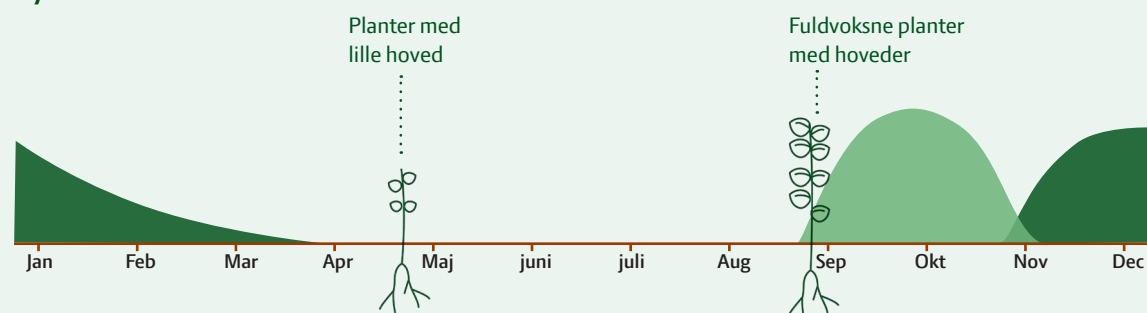


- Sæson for efterårsrosenkål
- Sæson for vinterrosenkål

## Sæson

Økologisk rosenkål udplantes som spæde planter fra midt april til sidst i maj. Rosenkål vokser langsomt, så de tidligste rosenkål er tilgængelige fra ultimo august til primo september. Ved hjælp af forskellige sorter og kølelagring kan de økologiske producenter levere rosenkål frem til marts/april måned det efterfølgende år. I små produktioner bliver roserne håndhøstet, mens de, i de større produktioner, bliver maskinhøstet. Når rosenkål høstes kaldes det, at den 'strippes', det vil sige, at roserne skæres af stokken.

## Cyklus



- Sæson for efterårsrosenkål
- Sæson for vinterrosenkål

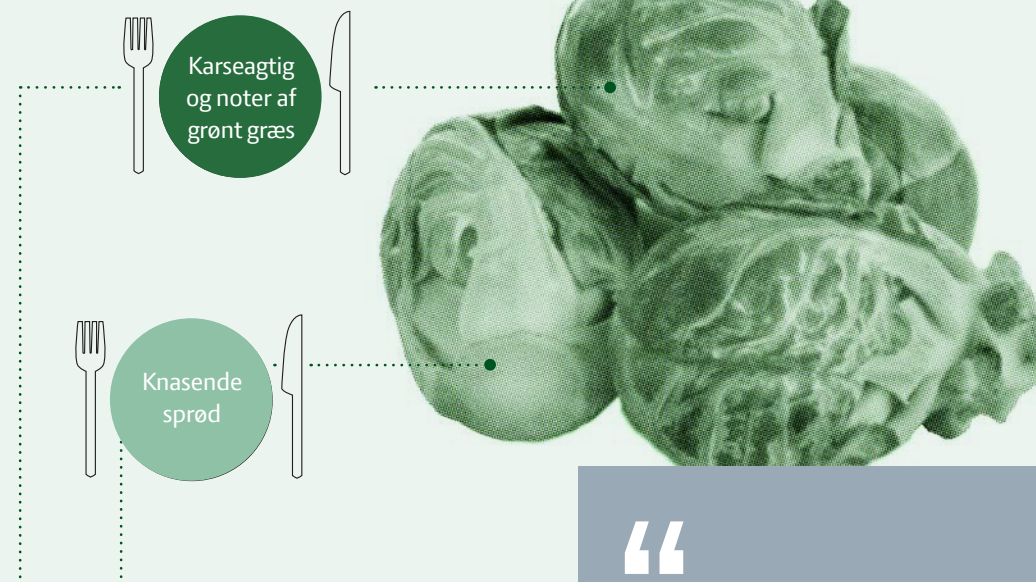
## Økologiske sorter

Der findes sorter i både grønne, og i rød-lilla farver.

Den rubinrøde rosenkål, der tilnærmelsesvis også ville være lilla, er mildere i smagen end den grønne almindelige rosenkål. Den beholder farven ved tilberedning og pynter flot op i alle retter. Denne sort tilhører vintersorterne, hvilket betyder, at den er klar til høst sidst på efteråret. Her er smagen bedst efter et par nætter med nattefrost, hvor sødmen udvikler sig, og smagen bliver mere mild.

Navne på sorter af den røde rosenkål:

- Red ball
- Rubine



## Food Pairing og smag

Smagen af rå rosenkål er skarp, karseagtig, med grønne græsnoter, let bitterhed, let smag af kål og en anelse grønne æbler. Konsistensen er knasende sprød, med en let knirkende lyd.

Når rosenkål koges, bliver de mindre sprøde, men bevarer fastheden. Smagen bliver mere sød, med noter af umami, grønt græs, mere kål, lidt modent æble og en anelse smørsmag (selvom man ikke har tilsat smør). Rosenkålen ligner et mini-hvidkål og bliver lidt mere friskt grønt, når man koger det.

Rosenkålen fungerer godt i salat sammen med andre kåltyper, eksempelvis hvidkål, hvor rosenkålens farve danner kontrast, og hvor smagene kan komplementere hinanden. Et godt husråd: Rosenkål bliver mindre svovlede af at blive på stokken og først tages af lige inden tilberedning.

## Vidste du, at ...

- Økologiske rosenkål er en arbejdskrævende og risikofyldt afgrøde, da den nemt angribes af sygdomme. Derfor udgør det økologiske areal mindre end 1 hektar (1 fodboldbane) og svarende til knapt 2 procent af det samlede areal med rosenkål (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Rosenkålen stammer fra området omkring Bruxelles i Belgien, hvor man allerede i 1200-tallet dyrkede og spiste rosenkål.

“

Også til en laksecarpaccio kan rosenkål være egnet. I en rå og snittet form, kan den give en knasende kontrast til den bløde konsistens af laksen.

Rosenkål i pasta med revet emmentaler samt tynde skiver af sort trøffel kan også være en god ret, med masser af umami, svovlnoter og fyldig smag.

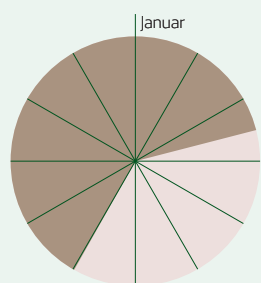
*Lisbeth Ankersen  
Sensoriker, InnovaConsult*

“

Generelt for rosenkål og grønkål kan jeg godt lide at arbejde med deres andet skud (blomstring), hvor de er så super flotte, og hvor de egner sig både til at blive stegt og blancheret.

*Mette Dahlgard,  
Gastronomisk chef, Gemyse*

# Porre



● Sæson for porre

## Sæson

Danske økologiske porrer har sæson fra ultimo juli og frem til marts, afhængigt af vind og vejr. I Danmark høstes vinterporrerne normalt direkte fra marken og køres hjem til vask, sortering og pakning. Overvintrende porrer til levering i forårsmånederne er på nuværende tidspunkt kun en lille produktion, da det kan være svært at opretholde en passende kvalitet. Om foråret begynder blomsterstænglen at strække sig inde i porreskaftet, for på et tidspunkt at blive synlig, og til sidst begynde at blomstre. Der er et mindre marked for porrer, hvor strækningen er begyndt, ligesom der er et lille marked for porreblomster.

## Cyklus



● Sæson for porre

## Økologiske sorter

Sorterne deles op i fire grupper: Sommer-, efterårs-, tidlige vinter- og vinterporrer. Normalt anvendes sorter fra de tre første grupper for at sikre en kontinuerlig levering fra ultimo juli til marts.

### • Krypton

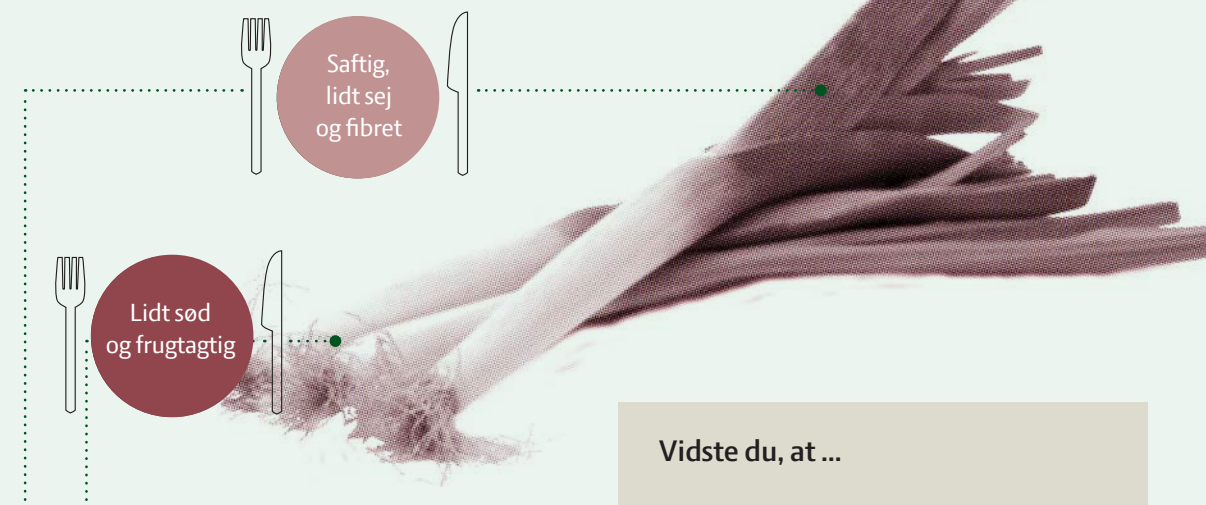
En tidlig og hurtigt voksende sort, som blandt andet høstes som babyporre. Det vil sige helt små kuglepens-tykke porrer lige til at lynstege.

### • Pandora

En klassisk europæisk efterårsporre. En ensartet porre med flot blålig nuance og langt, hvidt, tykt skaft.

### • Curling

En langsomt voksende vinterporre, som er velegnet til høst fra november til april det efterfølgende år - efter plantning. Porrerne har en opretstående statur med en mørkeblå-grøn bladfarve og betydelige skanker. Skaftlængden er god til pakning, og det færdige produkt er let at rengøre. Den er ensartet og har en raffineret smag.



## Food Pairing og smag

Smagen er først sød, senere frisk og lidt skarp med lidt frugt, lidt umami, løg og en skarp porre-note.

Konsistensen er saftig, lidt sej og fibret. Sprød og knasende. Den grønne top er mere træet og luftig, den hvide fod er mere sprød og kompakt.

Mundfølelsen giver luft i næsen, brænder lidt på tungen, og svier lidt i øjnene.

Ved gennemskæring ses en gullig-beige ring med en hvid ring rundt om, og derefter beige ringe.

Ved kogning bliver smagen sødere og mildere med mindre skarphed og mindre løgnote end som rå.

Konsistensen har lidt bid, men mest blød. Nogle af bladene er en anelse slimede, lidt sprøde samt lidt seje/fibret i de øverste grønne dele af bladene.

## Vidste du, at ...

- Arealet med økologiske porrer er 55 hektar (775 fodboldbaner) svarende til 17 procent af det samlede areal porrer i Danmark (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Porrer hører til løgslægten, ligesom løg, pibe-løg, hvidløg, purløg og ramsløg, og den er en del af liljefamilien.
- Porrer stammer oprindeligt fra Middelhavslandene, hvor den har været anvendt i mere end 4000 år. Herfra blev den udbredt til Europa af romerne. I dag dyrkes den mest på vores breddegrader. Den er praktisk at dyrke, da den kan vokse i stort set alle egne af landet og i forskellige typer af jord. Dog er det vigtigt, at jorden er uden sten og ukrudt, og porrer kan holde sig længere, hvis de ikke udsættes for nattefrost.

“

Jeg bruger porre både sommer og vinter - grillede, kogte eller langtidsbagte. Hertil en god og enkel vinaigrette, som kan være lavet med sennep, kapers, bronze-fennikel og ansjos. Eller sammen med et pocheret æg, hakket persille og god olivenolie.

Mikkel Karstad,  
Kok og kagebogsforfatter

# Om kartofler

Der findes rigtig mange forskellige kartoffelsorter med hver sin smag og karakteristiske egenskaber. Derfor er de enkelte sorter gode til forskellige tilberedningsformer. På den baggrund skal du vælge kartofler, som du vælger vin – så får du den bedste kartoffeloplevelse.

Kartofflens sæson opdeles normalvis i to – de tidlige (nye) kartofler og højsæson kartofler.

Kartofler hører - sammen med f.eks. tomater, auberginer, peberfrugt, chili og tobak - til nat-skyttefamilien, hvoraf nogle af planterne er giftige.

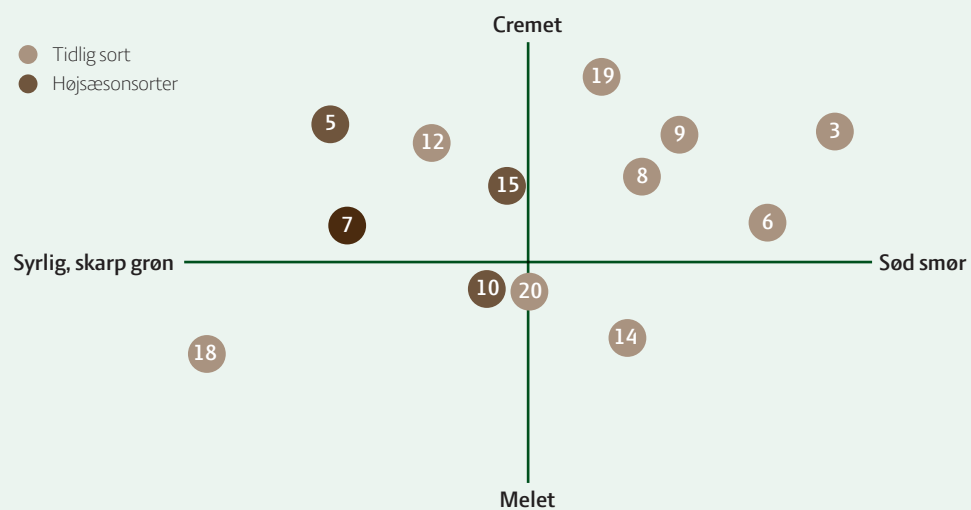
## Navne på tidlige sorter

- Linzer (3)
- Isabela (6)
- Marabel (9)
- Galante (14)
- Cherie (18)
- Princess (19)

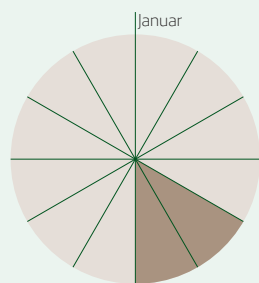
## Navne på højsæsons sorter

- Venezia (8)
- Exquisa (12)
- Toscana (20)
- Belana (5)
- Regina (7)
- Folva (10)
- Charlotte (15)

## Smagslandkort, kartofler kogt med skræl



# Tidlige sorter



● Sæson for tidlige økologiske kartofler

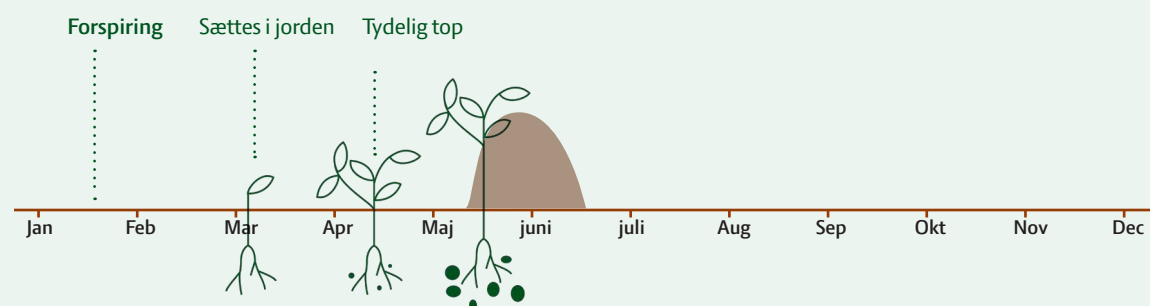
## Sæson

Det er sæson for danske økologiske kartofler fra medio maj og indtil omkring 1. marts.

Økologiske kartofler kan ikke holde sig på lager så længe som konventionelle, kun til omkring 1. marts, så bliver kvaliteten for dårlig på grund af bl.a. sølvskurv.

Den største udfordring ved produktion af økologiske kartofler er kartoffelskimmel. Hvis kartoffelskimmel angriber tidligt i sæsonen, kan det påvirke udbyttet negativt. Udfordringen er, at økologiske producenter ikke kan gøre noget mod skimmel - dog er nye økologiske skimmelresistente kartoffelsorter på vej.

## Cyklus



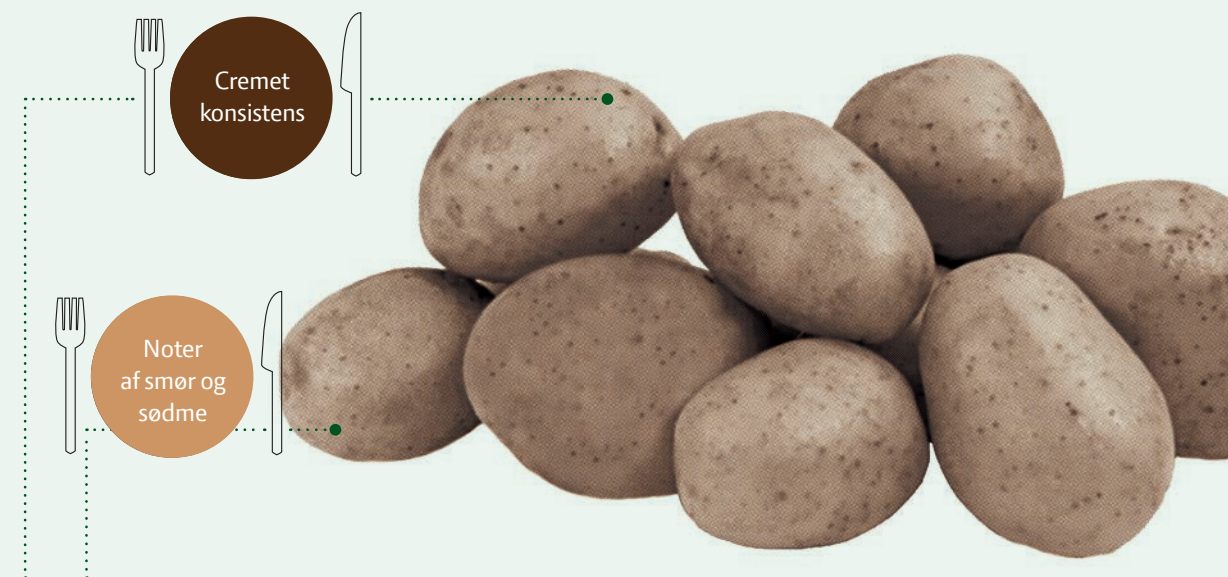
● Sæson for tidlige økologiske kartofler

## Økologiske sorter

- Solist**  
 Solist er den mest udbredte og velafprøvede sort. Det er også den tidligste sort, og den er en "sprinter" med rundovale knolde og velsmagende gult kød. Den giver også et ret stort udbytte. Den har tillige et lavt kvælstofbehov.
- Blå Congo**  
 Er blandt de allertidligste sorter. De er gode som nye kartofler. Senere på sæsonen bliver de mere lagerfaste og udvikler sig til mere melede kartofler.

### Vidste du, at

- Arealet med økologiske spisekartofler er på 1631 hektar (2.297 fodboldbaner) svarende til 18 procent af det samlede areal med spisekartofler (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.



## Food Pairing og smag

På smagslandkortet på side 24 ses følgende tidlige kartoffelsorter: Cherie (18), Galante (14), Isabela (6), Linzer (3), Marabel (9) og Princess (19)

De tidlige sorter har generelt noter af smør og sødme i smagen. Ved kogning med skræl er konsistensen af de tidlige sorter overvejende cremet.

Andre noter fundet i de tidlige sorter er en anelse bitterhed, frugt, bagt kartoffel og milde smage. Den meget tidlige sort Cherie – med den lyserøde skræl - afviger fra de andre sorter ved en mere syrlig og skarp grøn smag og en mere melet konsistens.

### OBS!

Spiser man grønne kartofler kan det give mavekræmper, kvalme, opkast og diarré. Når kartofler udsættes for lys, dannes der blandt andet giftige stoffer om glykoalkaloide, som består af giftstofferne solanin og chaconin. Indholdet er højest i skrællen, men smid hele kartoffelen ud, hvis den er grøn. Også spirede kartofler kan være giftige!

“

Vi laver mange kartofler af sorten Columba, da det er en god kartoffel med en flot finish. Tidligt i sæsonen har den en god fast konsistens, og smager lidt som aspargeskartofler. Som kartoffel med skræl udmærker den sig også med en god smag, og koger ikke ud. Den fungerer også godt som bagekartoffel. Dvs. meget lidt madspild, da de fleste størrelser kan bruges.

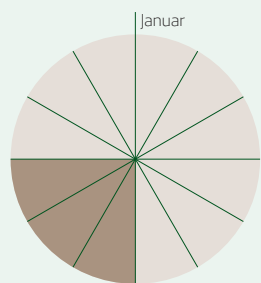
*Tom Christensen,  
Producent af økologiske grøntsager, Brogården*

“

Vi dyrker 10 forskellige kartoffelsorter i år. Ditta er god til at gemme og bliver mere sød og cremet med alderen. Rosa Tannenzapfen og Bamberger Hörnchen er rigtig dejlige kartofler, god smag og flotte former. De flotte former kan dog godt være lidt besværlige at arbejde med i køkkenet, men bulerne/knopperne er også noget af det, der gør den interessant.

*Ane Rørdam og Jens Vestergaard,  
Kok og landmand, MULD*

# Højsæson sorter



● Sæson for højsæson kartofler

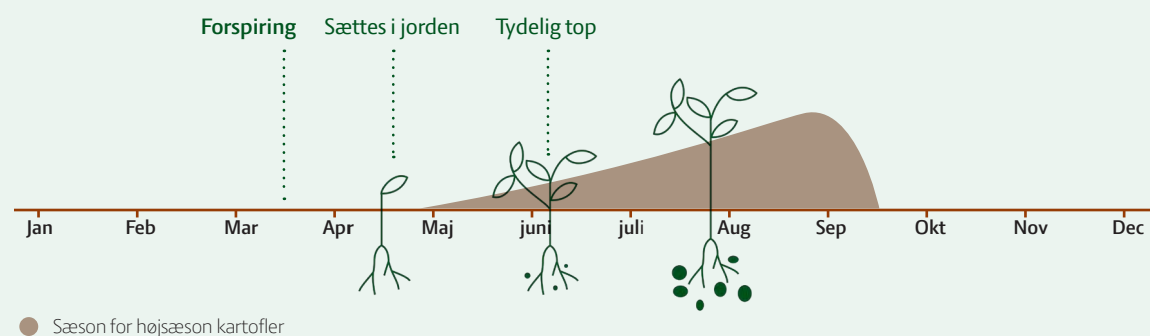
## Sæson

Det er sæson for danske økologiske kartofler fra medio maj og indtil omkring 1. marts.

### Vidste du, at

- Kartofler har stor næringsværdi og indeholder næsten alle vitaminer - specielt er de en vigtig kilde til C-vitamin og kostfibre. Kartofler er en af de fødevarer, der mætter mest. Så hvis man vil opnå størst mæthed for færrest kalorier, skal man spise kartofler.

## Cyklus



● Sæson for højsæson kartofler

## Økologiske sorter

- **Alliance**  
En velsmagende kartoffel som har en lang oval form og gult kød. Mange kalder denne sort for en gourmetkartoffel, da den har en rigtig god spisekvalitet. Den er også god til salater.
- **Belana**  
Belana er en højsæson kartoffelsort, som giver et højt udbytte af ovale knolde. Kartofflen har et gult skind og meget gult kød.
- **Æggeblomme**  
Også kaldet den hjemvendte kartoffel. Æggeblomme-kartofflen har små runde knolde med dybe øjne og indskrænket navle. Hudfarven er gul og kødet lysegult til gult. Sorten er kendt for dens gode smag og formodede oprindelse fra Langeland. Den bliver ikke dyrket mange steder, da den hurtigt kan blive plaget af sygdom.



Søde og smøragtige noter



Noter af mandel og nød



## Food Pairing og smag

På smagslandkortet på side 24 ses følgende højsæson kartoffelsorter: Exquisa (12), Venezia (8) og Toscana (20).

Smagen af disse højsæsonsorter er en mellemting mellem søde og smøragtige noter og mere syrlige og skarpe grønne noter.

Andre noter fundet i højsæson-sorter er mandel/nød, umami, blomst, frugt og jord.

Konsistensen ved kogning med skræl er generelt en mellemting mellem melet og cremet, hældende mest mod cremet.

Sorten King Edward er fremragende til mos og retter, hvor kartoflerne skal koge ud.

De lidt senere sorter i højsæsonen på smagslandkortet er: Belana (5), Charlotte (15), Folva (10) og Regina (7).

Smagen af de sorter har syrlige og skarpe grønne noter ved kogning med skræl. Andre noter er jord, bitterhed, frugt, bagt kartoffel og lidt svovl. Konsistensen er overvejende cremet.

“

Kartofler er mine favoritter hele året. De nye er sprøde og lette i smagen. Når vi kommer til vintermånederne ændrer kartofflen sig til den smag, som vi kender dem bedst. Så er de forskellige i konsistens og udfoldelse - og som kok bliver jeg aldrig træt af at udforske deres muligheder. Den økologiske sort Belana fra jordene i Odsherred har en herlig smag. Den er fremragende til kogning, sublim til chips. Belana er min favorit i perioden november til april.

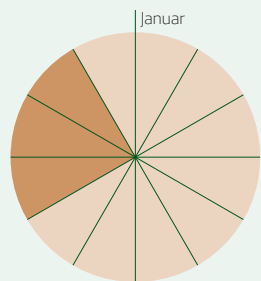
*Erwin Lauterbach,  
Ejer og kok, Lumskebugten*

“

Æggeblomme-kartofflen har mange øjne, men i vintertiden er det den, som smager bedst. Den skal koges nænsomt og pilles. Sorten har en fantastisk smag hele året rundt.

*Claus Henriksen,  
Køkkenchef, Dragsholm Slot*

# Hokkaido



● Sæson for hokkaido

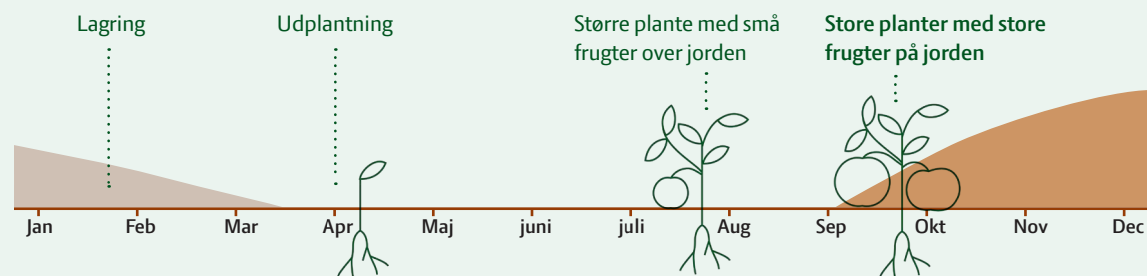
## Sæson

De tidligste Hokkaido er klar ultimo august, primo september. Den høstes fra friland indtil ultimo oktober, inden frugterne får frost. Hokkaido kan lagres i længere tid, helt frem til marts/april måned.

Hokkaido hører til arten *Cucurbita maxima* også kaldet centnergræskar. Græskar er i samme familie som squash. Derfor kaldes græskar også for vintersquash.

Græskar er klar til at blive høstet, når bladene visner i oktober måned. Fra den ene dag til den anden går hokkaidoplanten fra at være en struttende grøn mark med afgrøder i ½ meters højde til at planterne falder sammen. Hokkaido'erne har nu suget al plantens energi, hvorpå de kan høstes og lægges på et lunt lager, hvor de kan holde sig til langt ind i foråret.

## Cyklus

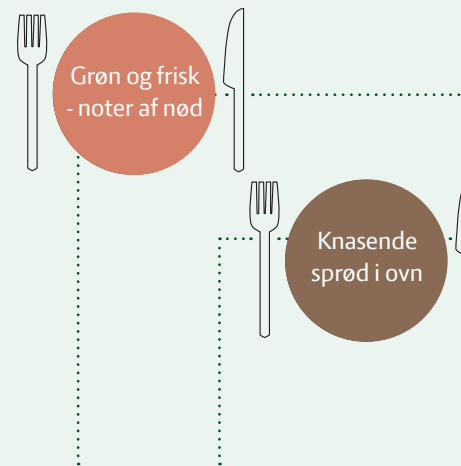


● Sæson for hokkaido

## Økologiske sorter

Sorterne adskiller sig dels på størrelsen, men også på den ud- og indvendige farve, som typisk vil være orange eller næsten rød.

- Red Kuri**  
 Bred og rund med orange skind og gult kød. Den gennemsnitlige vægt ligger på mellem 1,2-1,5 kg. Den har gode opbevaringsevner. Smagen er fin og nøddeagtig.
- Solor**  
 Orangefarvet og tykkødet sort. Den har normalt en gennemsnitsvægt på 1,1 kg. Den er ensartet i formen og bliver noget mindre og mørkere i kødet end sorten Red Kuri.
- Fictor**  
 Skinnende røde frugter med en gennemsnitsvægt på 1-1,2 kg. Fictor har en tendens til at forblive lille. Den er ensartet og har en smuk rund form. Fictor er velegnet til opbevaring.



## Food Pairing og smag

Hokkaidoen har grønne og friske noter samt tonede noter af nød, og så har den en knasende sprød konsistens.

Ved tilberedning i ovn bliver smagen ristet og lidt sød med noter som ristede nødder, bagt kartoffel, lidt umami, skorzonerrød, græskarkerner og vegetabilsk olie. Konsistensen af den økologiske hokkaido er mere knasende sprød og tør - og mindre blød og cremet.

### Alle dele af planten er spiselige

- Plantens tidligste skud og blade kan friteres eller bruges som fyld i suppe.
- Blomsterne kan fyldes med eksempelvis mozzarella eller ansjos og dyppes i beignetdej – eller koges med i risotto eller blandes i salater.
- Skallen kan marineres eller skæres ud sammen med frugtkødet, og kan steges og spises.
- Frugtkødet kan steges, ovnbages, koges, grilles og fermenteres (f.eks. mælkesyregæres). Det kan anvendes i både snacks, forretter, hovedretter og desserter.
- Kernerne kan ristes og saltes samt spises som snack.

## Vidste du, at ...

Oprindeligt stammer hokkaidogræskarret den Japanske Ø 'Hokkaido', hvor den blev dyrket i stor stil og har fået sit navn. Hokkaidogræskarret har rødder, der kan gå 2 meter ned i jorden for at hente vand og næring.

“

Hokkaidogræskarret får en super flot farve, når den bliver pureret. Og så bliver den flottere og glattere, når den blendes, sammenlignet med andre typer græskar.

*Mette Dahlgaard,  
Gastronomisk chef, Gemyse*

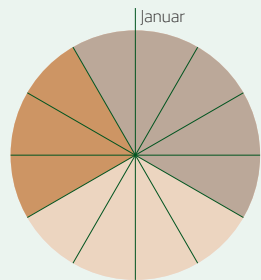
“

Hokaido behøver man ikke at skrælle, da skrællen bliver blød og mør, når man bager eller koger den. Så kan den spises eller blendes ud.

*Mikkel Karstad,  
Kok og kagebogsforfatter*



# Butternut squash



- Sæson for butternut squash
- Lagring af butternut squash

## Sæson

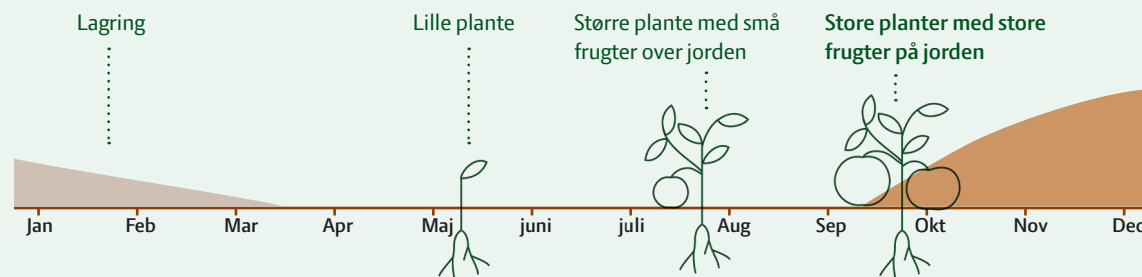
Butternut squash er en varmekrævende grøntsag, der først er klar til høst i september/oktober måned. Til gengæld kan den lagres længe, helt hen til april/maj måned. Butternut squash bliver også kaldt for butternutgræskar eller melongræskar.

## Økologiske sorter

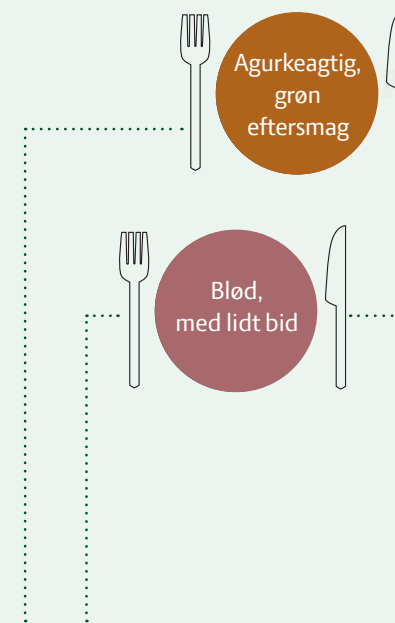
Butternut squash hører til arten Cucurbita moschata også kaldet moskusgræskar eller vintersquash. Skallen er hård, og den kan lagres længe - typisk i flere måneder.

- **Hunter F1**  
Tidligste sort, der danner mindre, men flere frugter. Et andet kendetegn er det meget lille kernehus.
- **Nutterbutter**  
Er en senere sort. Den kendetegnes ved at være robust og danner større frugter, som kan veje over et kilo.

## Cyklus



- Sæson for butternut squash
- Lagring af butternut squash



## Food Pairing og smag

Smagen er sød, af frugt (melon) og nød, og har en agurkeagtig, grøn eftersmag.

Konsistensen er sprød, knasende, spændstig og fast, og ikke specielt saftig. Skrællen er hård og træet.

Ved tilberedning i ovn bliver smagen sød, og den kan minde lidt om sød kartoffel. Butternut squash har smagsnoter af umami, frugt, og en anelse umami, frugt, blomst og roe/majroe.

Er der skræl på, bliver smagen lidt mere syrlig og bitter. Konsistensen bliver blød, med lidt bid, og den kan minde om en roe i konsistensen. Skrællen er lidt sej/fibret, men kan sagtens spises.

## Vidste du, at ...

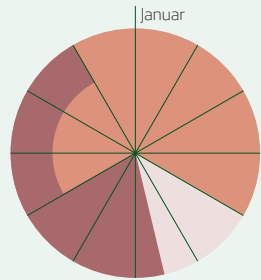
- Det økologiske areal med butternut squash er cirka 1 hektar (1,4 fodboldbane) svarende til 50 procent af det samlede areal (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Butternut squashen er som nævnt mere varmekrævende end de øvrige græskar og squash typer, der dyrkes i Danmark. Derfor er det ikke altid, at produktionen lykkes. Trods usikkerheden er interessen for at producere butternut squash stigende.

“

Jeg bruger en del butternut squash i efteråret og om vinteren, da den er rigtig god til suppe, puré og til at bage. Den har en smuk farve og en dejlig sødme, men det er dog vigtigt at smage den godt til med syre og salt, da græskar godt kan blive lidt "flad" i smagen.

Mikkel Karstad,  
Kok og kogebogforfatter

# Ræddike

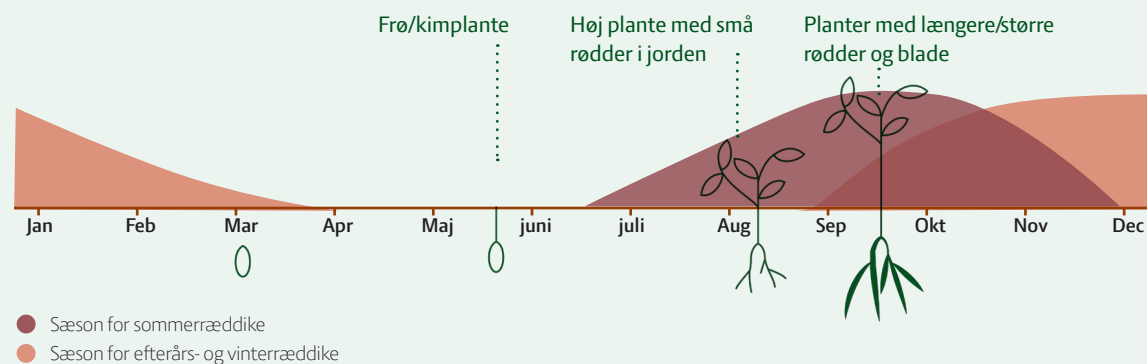


- Sæson for sommerræddike
- Sæson for efterårs- og vinterræddike

## Sæson

De tidligste ræddiker fra friland er klar til høst medio juni, men i Danmark er der tradition for at producere ræddiker, som kan høstes i efteråret og om vinteren, så de kan lagres hen over vinteren.

## Cyklus

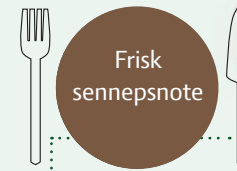


- Sæson for sommerræddike
- Sæson for efterårs- og vinterræddike

## Økologiske sorter

Ræddiker varierer meget i sorter, form og farve: fra flad-runde, runde, kegleformede og til spidsede. Overhudens farve varierer fra hvid, gullig, rød-violet og til sort. Den mest 'almindelige' ræddike er hvid og aflang.

- **Runder Schwarzer Winter**  
Sorten er rund med hvidt kød. Sorten har bedst af at blive dyrket hen på efteråret, da den kan gå i stok ved for lange dagtimer.
- **Ostergross Rosa**  
Rød udenpå og hvid indeni. Det er en aflang sort, som kan dyrkes hen på foråret og om sommeren. Kan høstes, når den er på størrelse med en radise, men står den med stor afstand mellem planterne kan den blive omkring 15 cm. lang.



## Food Pairing og smag

Smagen af ræddikens indre er sød, mild (meget mildere end en radise), lidt skarp, kålmarv, lidt frugt, frisk, lidt majroe, kinakål, anelse karse. Skrællen er mere bitter, lige så skarp som en radise, karse, frisk, med noter af sennep – en følelse af at det river i næsen.

Konsistensen er meget saftig, sprød og knasende. Mere porøs og luftig/luftfyldt end eksempelvis en jord-skok. Skrællen er lidt brændende. Sprød, tynd skræl.

## Vidste du, at ...

- Økologiske ræddiker er en mindre nicheproduktion. Det præcise dyrkningsareal er ikke kendt.
- Ræddiken er efterårets svar på en radise. Alle ræddikens dele kan spises - spirer, blade, blomster, frøstand og roden. Både rå og tilberedt.
- Der findes flere typer og navne på ræddiker, eksempelvis kinaræddike og japanræddike. Der hersker en vis navneforvirring, hvor ræddiker fejlagtigt bliver kaldt for kinaradise, olieræddike og slangeræddike.



Sorterne Green Meat og Red Meat. Jeg syntes sorterne er fantastiske i smagen og har masser af saft og kraft. Jeg holder af at stege dem, så de bliver gyldne på den ene side. Derefter glaserer jeg dem i lidt æbleeddike. De er også fantastiske som rå i salater.

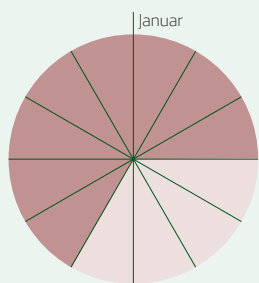
*Claus Henriksen,  
Køkkenchef, Dragsholm Slot*



Jeg har lige lavet mad på Heartland, hvor jeg brugte blodræddiker i en salat sammen med helt små fine majroer, bolsjebeder, fennikel og frilandsrucola samt en creme på æggeblomme, kærnemælk, tang og ramsløg. Det smagte godt. Ræddikerne var både søde og helt vildt stærke på samme tid, og med en smuk smuk farve.

*Mikkel Karstad,  
Kok og kagebogsforfatter*

# Rødbede



● Sæson for rødbede

## Sæson

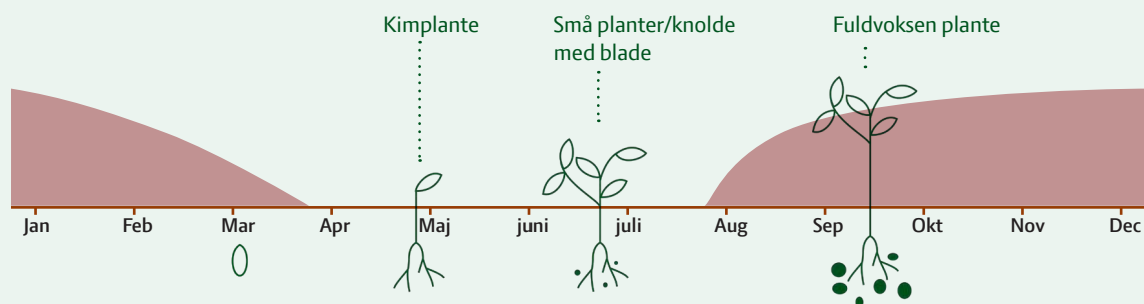
De tidligste rødbeder er klar fra ultimo juli/primo august og kan høstes frem til marts/april måned. Rødbeder kan håndhøstes, men i større produktioner foregår optagning med maskiner.

## Fakta

Rødbede hører til amarantfamilien, og er nært beslægtet med eksempelvis bederoen (sukkerroer), spinat og mælde. Planter i amarantfamilien er typisk strandplanter, som er tilpasset de specielle forhold. Der findes to hovedtyper rødbeder. Aflange, som anvendes i sur-vareindustrien og runde, der anvendes til frisk konsum.

Der findes forskellige farver rødbedesorter: gule, hvide og bolsje-stribede (røde/hvide). Rødbeder kan ved valg af sorter og afstand produceres som minirødbeder.

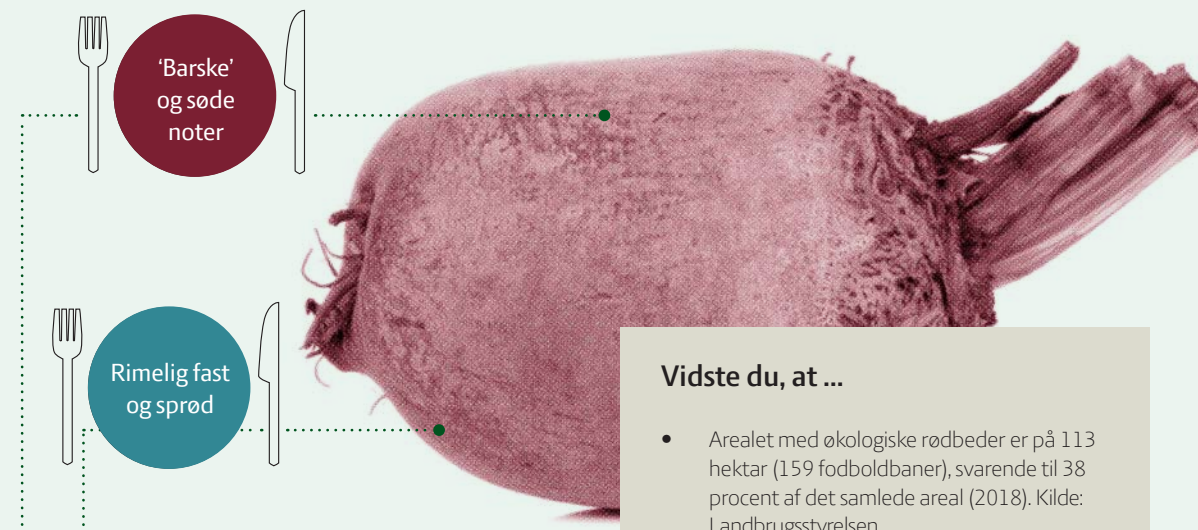
## Cyklus



● Sæson for rødbede

## Økologiske sorter

- Aegyptischer Plattunder**  
 En gammel bevaret sort, som kan spores langt tilbage i historien fra Egypten. Den har en kort top, og et mørkerødt kød med en æbleagtig smag. Aegyptischer er vores tidligste rødbede. Koges den får den hurtigt en fin og delikat konsistens og smag.
- Robuska**  
 Gammel og rund sort. Den har kraftig vækst med stærke blade og en rund, glat overflade. Kødet er ensartet og mørkt. Den har en frugtagtig smag og fungerer fint i salater.
- Forono**  
 Er særlig ved sin cylindriske form og ensartede mørkerøde farve. Den er især god til at blive skåret i ensartede stykker. Smagen er behagelig mild og sød.
- Burpees Golden eller gule beder**  
 Gul sort, der har et skinnende orange skind og svagt gult kød. Den har en kraftig bladvækst. Sorten har en sødere smag end andre bede sorter, og indeholder ikke den typiske stærkt farvede plantesaft.
- Tondo di Chioggia eller stribede beder**  
 Kendt på sit skinnende lyserøde skind og det stribede rød-hvide kød. Bladene er lysegrønne og relativt korte. Dens spirer er særligt flotte i en salat.



## Food Pairing og smag

Smagen er sød, jordet, sukkerroer, frugt, lidt ammoniak, blomst, bær, honning, en anelse kål, anelse majstråde, lidt gulerodstop – kompleks, og så river den en anelse i næsen. Skrællen er bitter, jordet og sur. Jordsmagen skyldes stoffet geosmin.

Konsistensen er meget knasende sprød samt fast og lidt saftig. Skrællen er tør og træet.

Ved gennemskæring ses et meget mørkt lilla indre med skiftevis lysere og mørkere cirkler.

Ved bagning mindskes smagen af jord, svovl og skarpe noter, mens noter af sødme, frugt og blomster fremmes. Konsistensen er stadig rimelig fast og sprød, med bid i, glat og saftig.

Smag og duft er en sjov kombination af 'barske' noter som jord og ammoniak samt søde noter som honning, bær, frugt og blomst.

Rødbedeblade og spirer kan anvendes i salater, og de indgår i flere babyleaf-blandinger.

## Vidste du, at ...

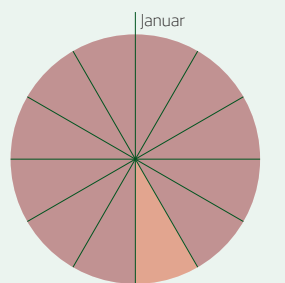
- Arealet med økologiske rødbeder er på 113 hektar (159 fodboldbaner), svarende til 38 procent af det samlede areal (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Rødbeden stammer fra den vilde 'strandbede', der vokser vildt langs Europas kyster. Strandbeden blev i romertiden brugt som lægeurt og først senere er beden forædlet til at danne den knold, som vi spiser i dag.
- Et bedefrø er stort og ligner mest af alt en stor nullermand. Den indeholder en frøklunge med flere frø i. Derfor er det vigtigt, at avleren er god til at afstandsbedømme, så der fra hver frøklunge kommer to til tre planter. Står planterne i klyngen for tæt, bliver beder meget lille. Står planterne til gengæld for langt fra hinanden, bliver rækken ikke tæt nok til at kunne skygge for ukrudt.



Jeg er glad for at dyrke sorten Tondo di Chioggia. Den er uforlignelig til madlavning – især til bagte rødbeder.

Jørgen Elsøe Jensen,  
 Økologisk grøntsagsproducent,  
 Professorens Økologiske Køkkenhave

# Gulerod

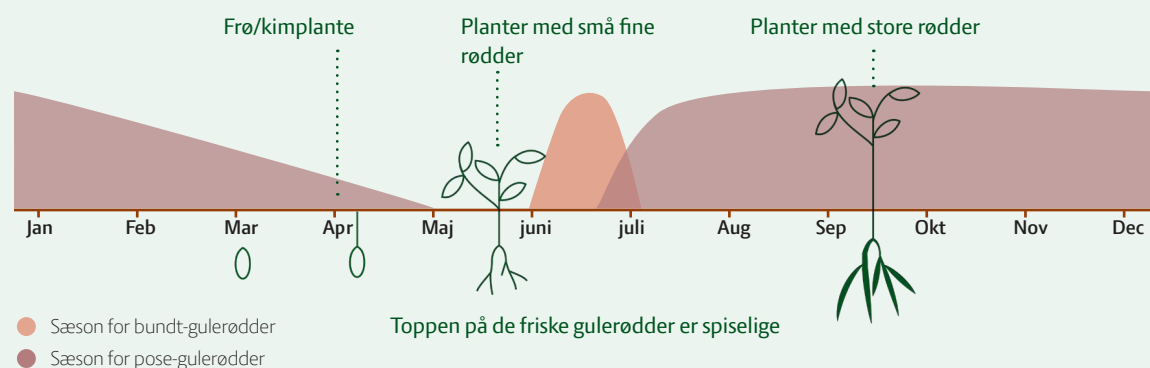


● Sæson for bundt-gulerødder  
● Sæson for pose-gulerødder

## Sæson

De tidligste gulerødder er klar primo juni i form af bundt-gulerødder og ultimo juni ved pose-gulerødder. Man kan få danske økologiske gulerødder helt frem til april/maj måned det efterfølgende år. Vintergulerødder kan opbevares på to måder: Ved optagning i efteråret og opbevaring i storkasser på kølelager, eller ved overvintring i marken, hvor de bliver dækket af et tykt lagt halm. På den måde kan man løbende høste gulerødder henover vinteren.

## Cyklus

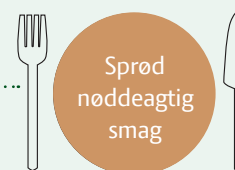


● Sæson for bundt-gulerødder  
● Sæson for pose-gulerødder

## Økologiske sorter

Der findes gulerødder i mange farver. Fra hvide og mørkviolette til gule og orange sorter.

- Napoli**  
 Meget tidlig sort som er kendt for sin stumpe spids. Den har en virkelig flot farve hele vejen igennem den orange rod.
- Fynn/Nantaise**  
 Den næst-tidligste sort. Den har en cylindrisk lang rod med glat skræl og fin løvtop. Sød og aromatisk med en fin sprød konsistens.
- Rodelika**  
 Kraftigt voksende sort med en kraftig løvtop. Glat skinnende gulerod med intensiv rødorange farve. Den har en stærk, sød og aromatisk smag samt en god holdbarhed. Rodelika har også et højt sukkerindhold, hvilket gør den ideel til gulerodsjuice.
- Oxhellia**  
 Helt unik på grund af sin kompakte og koniske form, en ren specialitet. Toppen er stærk, fast og sund. Og rødderne bliver 12-16 cm lange. Smagen er meget aromatisk og selve roden har en god farve.



## Smag

Smagen er sød og mild. Marven er sødere end det ydre lag, og konsistensen er knasende sprød med lyd, fast, saftig. Ved gennemskæring ses et mørkt indre med lysere ring udenom. Ved tilberedning i ovn bliver smagen med skræl sød, intens og lidt fad – ikke så frisk, som i rå form. Uden skræl er den endnu sødere. Skrællen er mild, fed, og en anelse skarp.



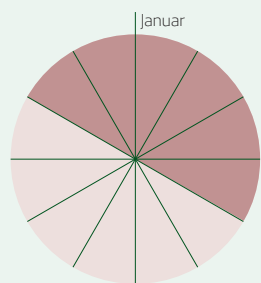
Gulerødder er jo en verden for sig. Jeg kan bedst lide dem små, men ikke for tynde og gerne med en frisk top. Juni og juli er det bedste tidspunkt at få gulerødder på. Her smager de allerbedst. Om vinteren dur de ikke til andet end puré og som smags giver. Jeg tilbereder dem helst i en eller anden form for væske fx koger jeg de nye gulerødder i juice. Så mister de ikke smagen, som når de koges i vand. Desuden er jeg også glad for at lægge dem i sous vide.

*Mette Dahlgaard,  
Gastronomisk chef, Gemyse*

## Vidste du, at ...

- Økologiske gulerødder er den mest populære økologiske grøntsag. Dyrkningsarealet udgør 1.134 hektar (knapt 1600 fodboldbaner), svarende til 44 procent af det samlede areal med gulerødder (2018) Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- For tusind år siden flyttede guleroden fra Afghanistan til Europa. Siden har guleroden gået sin sejrsgang, og den bliver spist og dyrket i store mængder. Gulerødder findes i mange sorter, størrelser og farver som smager forskelligt og har forskellige styrker i køkkenet.
- Ukrudtsbekæmpelsen i gulerødder foregår ved jordbearbejdning før såning. Derefter brænding lige før gulerøddernes fremspiring, radrensning med forskellige typer redskaber suppleret med håndlugning. 'Orm' i gulerødder er betegnelsen for angreb af gulerødsflues larve, som ses i form af rustfarvede miner og eventuelt hvide maddiker i gulerødderne. Ved at kombinere forskellige forebyggende tiltag forsøger gulerødsproducenterne at undgå angreb.

# Skorzonerrod



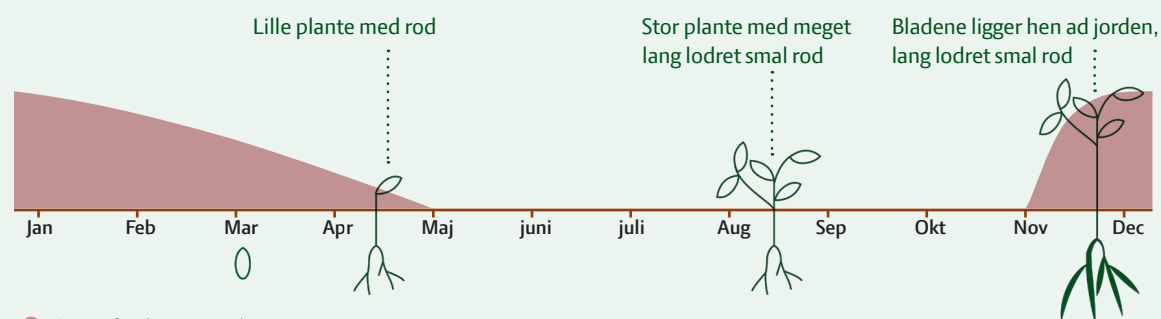
● Sæson for skorzonerrod

## Sæson

Høstperioden er fra november til maj. Normalt lader man rødderne, der er vinterhårdføre, stå i jorden.

Skorzonerrod er mest kendt som en etårig grøntsag, hvor man høster roden, men den "er dog" flerårig, hvis man nøjes med at høste bladene. Roden har efter blomstring andet år stadig fin spisekvalitet, men den bliver efterhånden træt og uspiselig. Den kan blive op til 1,20 m og får gule kurvblomster. Planten er ikke kræsen med hensyn til jorden, så længe den er veldrænet. Den foretrækker fuld sol, men også let skygge.

## Cyklus



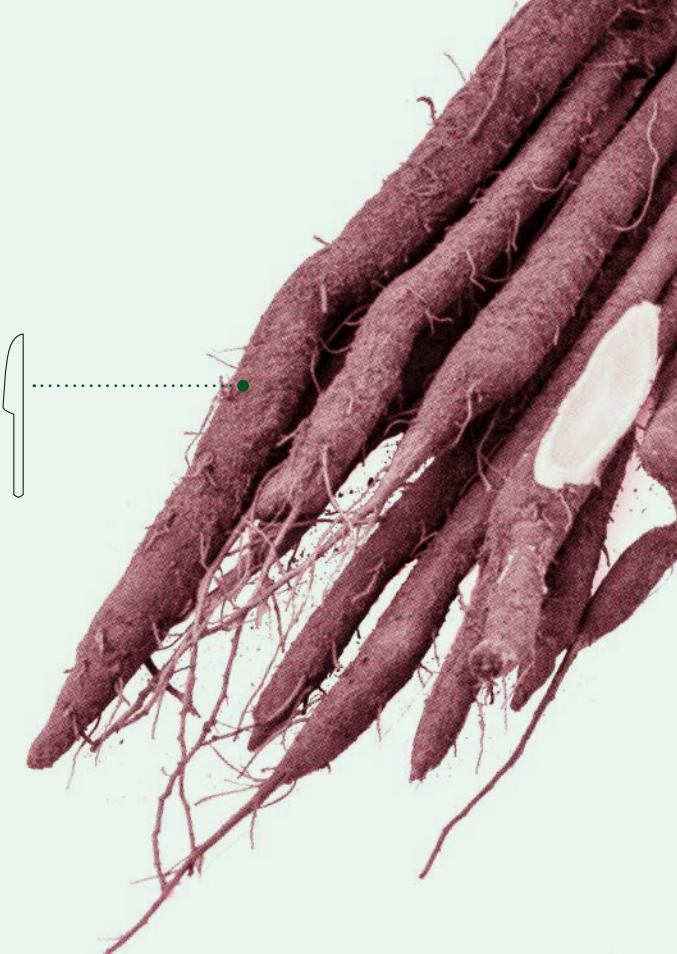
● Sæson for skorzonerrod

## Økologiske sorter

Skorzonerrod, *Scorzonera hispanica*, tilhører kurvblomstfamilien ligesom solsikke, jordkok med mange flere. Sorten Hoffmanns Schwarze Pfahl er mest brugt i økologien - den er lang, tyk og har lige rødder.

## Smag

Bladene på planten og blomsterne er velegnet i en salat. Rødderne er særligt gode, når de er blevet let kogte eller stegte, da de får en mild smag.



“

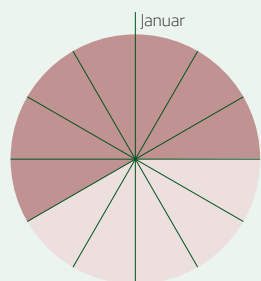
Skorzonerroden har noter af nødder. Jeg steger den ofte i smør for at fremhæve smagen af nød. Da det er en robust grøntsag egner den sig også godt til at blive braiseret, f.eks. i rødvin sammen med løg, timian og hvidløg.

Søren Kyed,  
Gastronomisk konsulent, Dansk Cater

## Vidste du, at ...

- Skorzonerrod blev tidligere kaldt fattigmands- eller husmandsasparges.
- Skorzonerødder er rig på inulin, en stivelsesart, der også findes i blandet andet jordkokker, endivie, løg og porre. Inulin er ikke let fordøjeligt for mennesker og passerer normalt lige gennem fordøjelsessystemet. Inulin stabiliserer blodsukkeret, og den er derfor særligt gavnlig for diabetikere.

# Peberrod



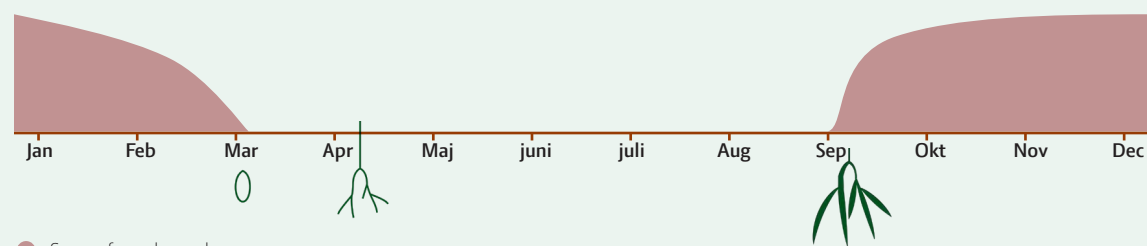
● Sæson for peberrod

## Sæson

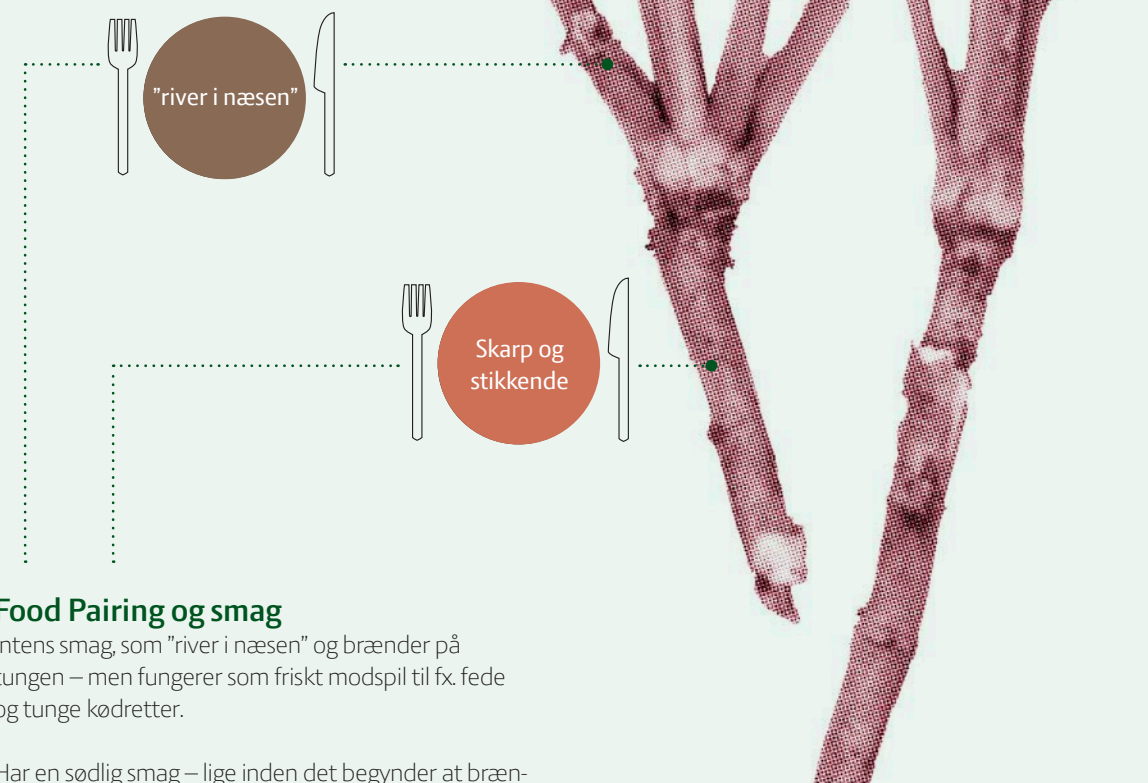
Den økologiske peberrod er ikke særlig udbredt endnu, og der er kun et enkelt gartneri i Danmark, der dyrker den økologisk i større skala. Det kan være svært at få alle side-rødderne med op af jorden når den høstes, og de rødder der bliver i jorden kan blive til ukrudt, som også er med til at gøre sædskifte besværlig.

Peberroden formes ikke gennem frø, men gennem et stykke rod, som plantes og bliver til en ny rod. Roden danner en hovedrod, som er den man sælger samt en masse siderødder, der bruges til stiklinger man kan plante igen. Stiklingerne plantes dybt i jorden, når jorden er "tjenlig" i løbet af foråret (april), og så er den klar omkring første frost (november).

## Cyklus



● Sæson for peberrod



## Food Pairing og smag

Intens smag, som "river i næsen" og brænder på tungen – men fungerer som friskt modspil til fx. fede og tunge kødretter.

Har en sødlig smag – lige inden det begynder at brænde og giver en følelse af luft i næsen. Smagen er sarp og stikkende, og smager intenst af sennep og kål.

Konsistensen er meget brændende og lidt fibret. Peberrod er en tyk, råhvid/gullig rod – der minder om en persillerod eller en gulerod.

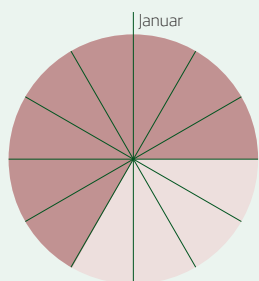
Anvendt i f.eks. en risret med hakket kød er peberroden mindre sarp og brændende end rå – den "gør noget godt" for rettens samlede smag ved at skabe friskhed og fyldighed.

“

Peberroden er god, fordi den er alsidig og kan give et spark af smag til maden. En nyåbnet østers med frisk-revet peberrod smager fantastisk. Peberroden fremhæver nemlig de fine smagsnoter, men den er lige så fin i en peberrodssauce sammen med et stykke braiseret kalvebryst, nye kartofler, rosenkål og syltede asier.

Søren Kyed,  
Gastronomisk konsulent, Dansk Cater

# Selleri



● Sæson for selleri

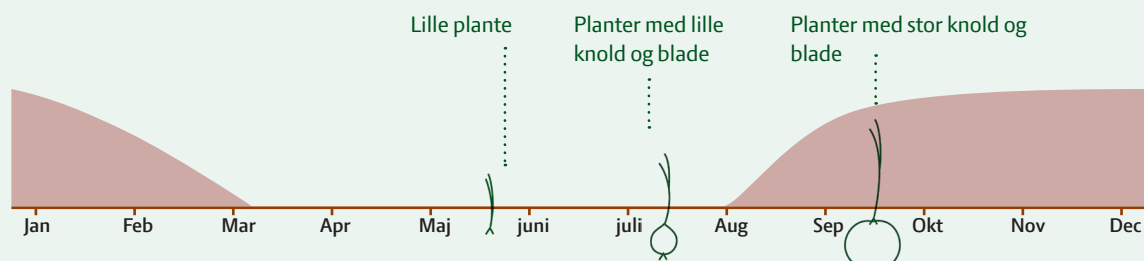
## Sæson

De første knoldselleri (selleri med top) er klar ultimo juli/primo august. Sæsonen forsætter frem til marts/april måned det efterfølgende år.

Knoldselleri, der vækster for hurtigt, kan blive hullede og svampede indeni, og smagen bliver kedelig og vandet. Det sker heldigvis sjældent. Knoldselleri vokser langt ind i november, så længe de ikke får frostgrader.

Knoldselleri er en skærmpilte ligesom gulerod, persillerod og pastinak. Planten er toårig. Det første år udvikles blade og knold, og andet år udvikles en blomsterstængel. Knoldselleri kan gå i stok og danne blomsterstængel allerede første år, hvis den lille plante udsættes for kulde og stress.

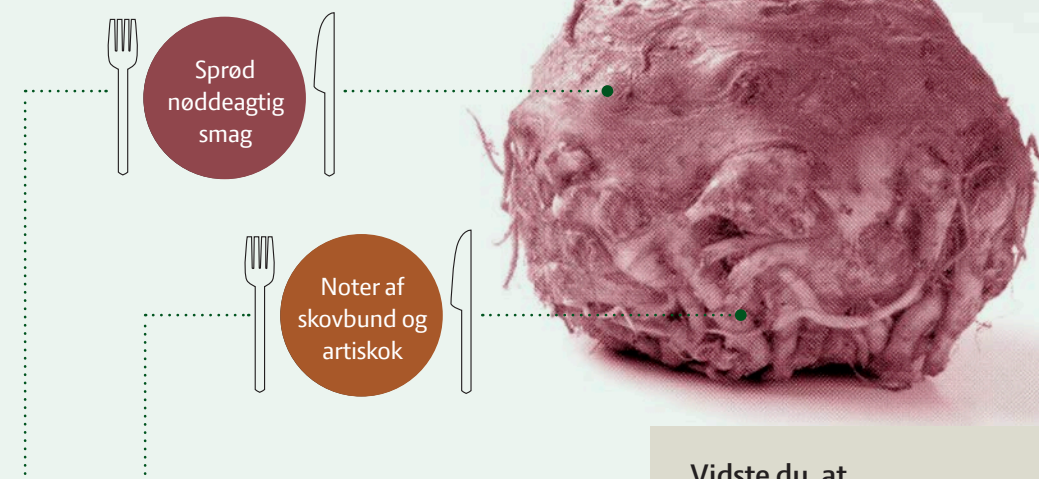
## Cyklus



● Sæson for selleri

## Økologiske sorter

- Belena**  
 Velformet, stor og sund knold med en lille opret top.
- Monarch**  
 Store og tunge - nærmest trapezformede knolde med lavtsiddende rødder. Kødet er hvidt og fast. Smagen er behagelig mild og nøddeagtig, og den beholder sin hvide farve under tilberedningen. Monarch er god til opbevaring.
- Prinz**  
 Dobbelt prisvindende sort med udmærkelser fra det royale britiske gartnersamfund. Den har en stor robust knold, der har en rig og aromatisk smag med et sprødt hvidt kød. Den fungerer godt rå i en salat.



## Smag

Smagen af selleriens indre er sød og mild med noter af friske hasselnødder, syrlighed, mineral og lidt gulerodstop.

Den ydre ring, lige under skrællen, smager intens af selleri, intens gulerodstop, skarp, lidt bitter, stikkende, lidt grannåle og harpiks.

Skrællen smager bittert og jordagtigt.

Konsistensen af det indre er fast, men lidt svampet og luftfyldt. Det ydre lag er fibret og sejt, tørt, fast og bedøvende. Skrællen er bedøvende og tørt.

Ved gennemskæring ses et meget lyst indre, med pletter i gullig til gullig-brun farve. Lidt mørkere ring langs kanten.

## Vidste du, at ...

- Dyrkingsarealet med økologisk knoldselleri er 42 hektar (59 fodboldbaner), svarende til 42 procent af det samlede areal med knoldselleri (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Knoldselleri kommer oprindeligt fra middelhavslandene. For over 3000 år siden var selleri kendt i Ægypten, mens den først kom til Danmark i 1600-tallet. Vild selleri findes på strandene ved Kattegat.
- Knoldselleri stammer fra bladselleri og er en opsvulmet stængelknold.
- Sellerifrø er meget små og spirer meget langsomt, derfor bliver selleri sået i jordpotter i væksthuse og først udplantet som småplanter fra medio maj.

“

Knoldselleri er god bagt i lang tid eller stegt som toast i 2 cm tykke skiver og serveret med skovsvampe. Jeg foretrækker alle sorter med deres forskelligheder - nye som henlagte.

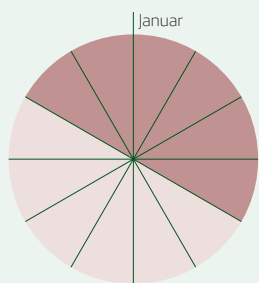
Erwin Lauterbach,  
Ejer og kok, Lumskebugten

“

Knoldselleri og blegselleri. Jeg bruger rigtig meget blegselleri til at lave sorbet til desserter med ymer og top-skud vendt i marengs og tørret. Knoldselleri bruger jeg til at bage og skrabe indmaden ud. Derefter blander jeg den med friskost og urter og serverer den.

Claus Henriksen,  
Køkkenchef, Dragsholm Slot

# Jordskok



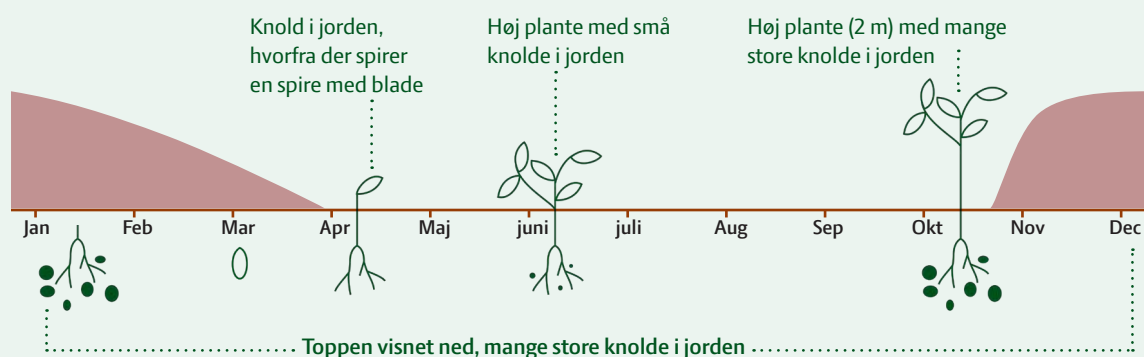
● Sæson for Jordskok

## Sæson

Jordskokker er tilgængelige fra ultimo oktober og indtil marts/april måned.

Jordskokker dyrkes som kartofler. De er utrolig taknemmelige at dyrke og særligt gode til at formere sig. Planten, der er i familie med solsikken, bliver hurtigt 2 meter høj og blomstrer meget flot – blå, hvide og gule farver.

## Cyklus

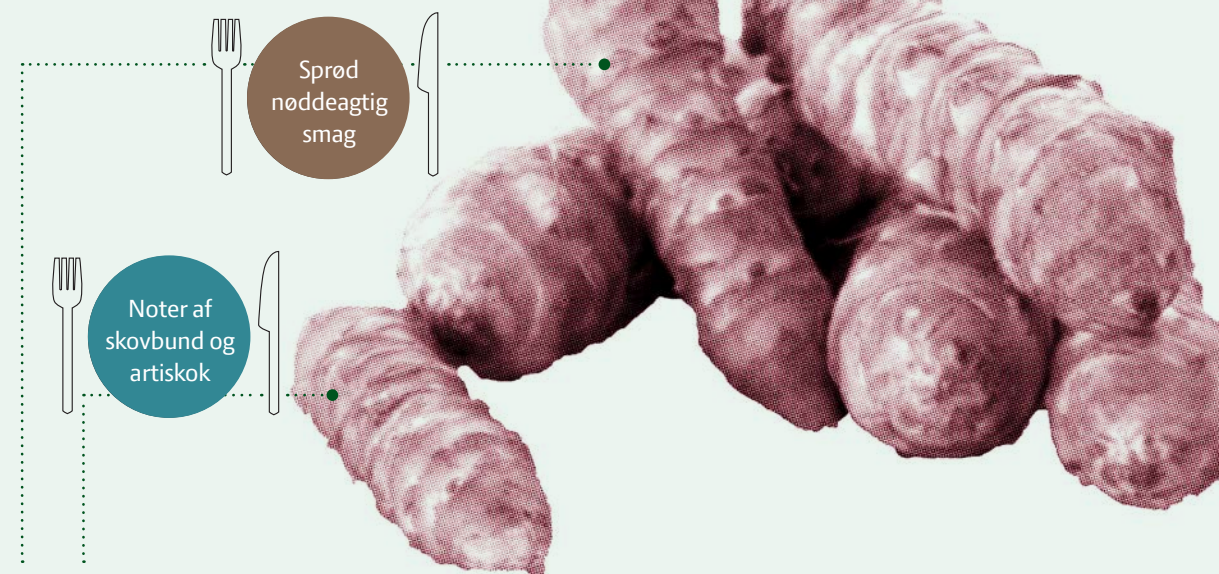


● Sæson for Jordskok

## Økologiske sorter

Der findes sorter med gule og røde knolde. Gourmet Roots-projektet, et projekt, der er støttet af Fødevarerministeriet, har vist, at sorterne har helt forskellige egenskaber.

- **Draga**  
Har aroma og smag af hasselnød, ærter samt en melet konsistens, når den koges. Det gør den særligt god til supper og puréer.
- **Mari**  
Har til gengæld knapt så meget nøddesmag, er kogefast og ekstra sprød i rå tilstand. Det gør den velegnet til salater.



## Smag

Rå jordskokker er sprøde, nøddeagtigt søde og en anelse metalliske i smagen. Kogte er de milde, søde og med noter, som minder om skovbund og artiskok, uden at de er direkte beslægtet med sidstnævnte. Den søde smag stammer fra sukkerstoffet inulin, som snyder ens smagsløg til at tro, at alt det man spiser og drikker efterfølgende også smager sødt.

## Vidste du, at ...

- Dyrkningsarealet med økologiske jordskokker er på 105 hektar (knapt 150 fodboldbaner), svarende til 85 procent af det samlede areal i Danmark (2018). Kilde: Landbrugsstyrelsen.
- Jordskok er en kurvblomst, som er nært beslægtet med solsikken, hvilket man ikke er i tvivl om, når man ser den blomstre. Det er dog ikke alle jordskoksorter, som blomstrer.
- Jordskokker indeholder sukkerstoffet inulin, som er godt for fordøjelsen. Inulin nedbrydes ikke af fordøjelsesenzymerne og optages ikke i kroppen. Det betyder, at mennesker med sukkersyge med sindsro kan spise den næringsrige knold, da det ikke vil påvirke blodsukkeret negativt.

“

Jeg vasker de røde jordskokker rigtig godt og bager dem i en time ved 100 grader og lader dem så køle ned. Derefter juicer jeg dem og lader saften reducere til en sirup, som jeg blander med eddike og bruger som saucer til skaldyr eller fisk.

*Claus Henriksen,  
Køkkenchef, Dragsholm Slot*

“

Jordskokker og rødbeder er to af de grøntsager, der for alvor kan erstatte kød som et hovedelement. En rå jordskok kan smage som en frisk hasselnød, mens en langtidsbagt jordskok, der næsten karamelliserer, bliver sej og meget intens i smagen.

*Mathias Holst,  
Vinder af kantineprisen 2018,  
Social Cantina*