Susan Hemmingsen

Kødfrie dage

Lækre og sunde vegetaropskrifter

mellemgaard

SUSAN HEMMINGSEN

Kødfrie dage

Lækre og sunde vegetaropskrifter

mellemgaard

Kødfrie dage - lækre og sunde vegetaropskrifter
© 2018 Susan Hemmingsen og Forlaget mellemgaard

Redaktør: Charlotte Levin
Grafisk produktion: KWG Design, Odense
Grafiker: Julia Igaard Abrahamsen

ISBN 978-87-7190-947-0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

www.mellemgaard.dk

Jeg vil gerne takke Sonja Søegaard for at hjælpe mig med nærlæsning af bogen og fotograf Henriette Munkholm de Place for hyggelige timer med fotografering af de mange råvarer, som er beskrevet i bogen.

Indhold

Indledning 8
Dyrk dine egne spirer 15
Filodej 18
Garam masala 20
Grundopskrift på kogte bønner og kikærter mm. 22
Karry, hjemmelavet. 24
Karrypasta, grøn 26
Karrypasta, rød 28
Kryddereddike 30
Krydderolie/chiliolie. 32
Krydderurtemix 34
Mandelsmør. 36
Nøddesmør 38
Salatdressing 40
Yoghurtdressing 40
Basilikum – Ocimum basilicum 42
Brændenælde – Urtica urens. 44
Chili/Cayennepeber – Capsicum annuum/Capsicum frutescens . . . 46
Citrongræs – Cymbopogon flexuasus 50
Citronmelisse – Melissa officinalis. 52
Citron-Aloysia (citronverbena) – Aloysia citrodora 54
Dild – Anethum graveolens 56
Koriander – Coriandrum sativum 58
Kvan – Angelica archangelica 60
(Have)kørvel – Anthriscus cerefolium 62
Lavendel – Lavandula angustifolia 64
Mynte – Mentha ssp 66
Mælkebøtte/Løvetand – Taraxacum officinalis 68
Oregano/Merian – Origanum vulgare 70
Peberrod – Armoracia rusticana 72

Persille (Kruspersille) – Petroselinum crispum 76
Purløg – Allium schoenoprasum 78
Ramsløg – Allium ursinum 80
Rosmarin – Rosmarinus officinalis 82
Salvie/Lægesalvie – Salvia officinalis 84
Skvalderkål – Aegopodium podagraria 86
Stevia – Stevia rebaudiana 88
Timian – Thymus vulgaris 90
Artiskok-creme 92
Asiatisk fuldkornssalat 94
Aspargessalat med kørvel 96
Aubergine, grillede & courgette 98
Blomkålsfrikadeller 100
Bønneburger 102
Chiagrød 104
Chili sin carne 106
Rødbedechips 109
Sød kartoffelchips (batat) 110
Squashchips 111
Jordskokchips 112
Crispy løgringe 113
Couscous med nødder & mynte 114
Falafel, ovnbagt med ærter & mynte 116
Fuldkornspasta med kikærter og broccoli 118
Grønkålstærte 120
Grønsagslasagne 122
Gulerodsragout (4 pers) 124
Klassisk humus 128
Rødbedehumus 129
Avocadohumus 130
Humus med soltørrede tomater 131
Sød kartoffelhumus (batat) 132
Gulerodshumus 133
Kartoffel & kikærter med karry og kanel 134

Kikærtesalat med sojabønner (edamamebønner) 136
Kikærtesalat med pesto 138
Knoldselleri-steaks 140
Linsecurry 142
Bøf med linser & gulerod 144
Nudelsalat med røget tofu 146
Nøddepostej 148
Omelet med bagt tomat & purløg 150
Quinoa-salat med pistacie & mynte 152
Quinoa-salat med snittebønner & radiser 154
Risotto med asparges & tallegio 156
Ristaffel 158
Rødbedeboller 160
Røde bøffer (vegetar) 162
Rødkålsråkost med fennikel, rosa grape & lyse rosiner 164
Rødkålssalat med persillerod & appelsin 166
Salatdressing med hvidløg 168
Spidskål, bagt med gedeost og sommermos 172
Squashfrikadeller 174
Squashpesto med basilikum 176
Tofu, ristet med sprød pastinak 178
Tomater, fyldte 180
Tarteletter 182
Vege-burger 186
Vegetarens biksemad 188
Vinaigrette 190
Æble-græskar-salat med timian & dild 192

Indledning

Det er madopskrifter til inspiration til forretter og hovedretter, beskrivelse af råvarer, deres udseende og indhold af mineraler, vitaminer og andre ernæringsmæssige indholdsstoffer.

Alle råvarer er økologiske og frugter ubehandlede (citron, appelsin).

Fra gammel tid har krydderurter haft en stor betydning på forskellige områder som madlavning, havedyrkning, skønhed og sundhed. Men igennem lang tid er mange krydderurter, især lægeurterne, desværre næsten blevet glemt, selvom de fortsat stadig dyrkes i vores haver.

Generelt tilbyder krydderurter en overflod af duft og smag pga. de aromatiske olier, der findes i blade og stilke. Olierne frigives, når krydderurten knuses eller hastigt opvarmes. Det er meget vigtigt, at man ikke koger krydderurter for længe. De aromatiske olier er meget flygtige, og derfor bliver de let ødelagt af en alt for langvarig tilberedning, kogning eller stegning. Det varierer dog lidt fra art til art. Men hvis man vil være på den sikre side, er det bedst at tilsætte krydderurterne, når retten er færdiglavet eller i det mindste ved at være færdig.

Der er forskel på, om man er vegetar eller veganer, og som nystartet vegetar skal man være opmærksom på at få dækket sine næringsbehov på anden vis end det, man er vant til.

Hvis man dagligt spiser et varieret udvalg af nødder, bælgfrugter, kornprodukter og frø er man ikke i fare for at komme i proteinmangel, heller ikke som veganer.

Hvis man lever udelukkende grønt, er det vigtigt, at man har fokus på at få proteiner nok. Og her er det vigtigt at vide, at alle proteiner ikke er skabt lige. Der er nemlig forskel på animalske og vegetabilske proteinkilder, og man taler om proteiners biologiske kvalitet.

Et proteins biologiske kvalitet er beregnet ud fra dets indhold af aminosyrer og dets fordøjelighed.

Animalske fødevarer har en højere biologisk kvalitet, da de er nemmere for kroppen at optage og har en aminosyresammensætning, der er tættere på vores behov, end vegetabilske fødevarer har.