

# Et kig ind i 2020'erne



Indenfor gastronomi og fødevarer er det altid spændende at kigge i krystalkuglen og se, hvad det nye år eller årti vil bringe. Nogle af de nøgleord vil vi møde i 2020'erne er sundhed, det naturlige, grønne, autentiske køkken, friske råvarer og gennemskuelig mad uden eller med kun få tilsætningsstoffer.

Vi vil også møde ord som fysisk-, mental- og spirituel sundhed, ord som TV-lægen Peter Qvortrup Geisling ofte anvender. Og i denne sammenhæng er der meget viden – og mere kommer til, om hvor stor indflydelse kosten har på disse tre 'slags sundhed', naturligvis i samspil med mange andre faktorer.

## Mad fra hele verden

Et kig i krystalkuglen viser at køkkener fra Israel, Mellemøsten, Armenien, Asien og Afrika hitter i det nye årti.

**Asiatiske retter** som pho, der er en vietnamesisk nudelsuppe ofte med kylling og grønsager, eller koreansk kimchi, indisk røræg med gurkemeje, chili og frisk koriander eller japansk udon er stadig populære, når vi går ind i 2020. De asiatiske retter indeholder ofte mange grønsager og brug af risnudler som er uden gluten.



**Kimchi** er en konserveringsteknik, der har tusindvis af år på bagen. Oversætter man ordet fra koreansk betyder det 'saltede

grønsager'. Kimchi er blevet vældigt populært de seneste år, dels pga. dens velsmag dels som følge af dens gavnlige virkning på tarmfloraen. Man kan næsten kalde det fermenteret tarmguf. Vores tarmflora er vigtig for immunsystemet og blodsukkerbalancen og samtidigt dannes stoffer, der kan kommunikere med vores hjerne, og dermed har den indflydelse på vores humør, adfærd og psyke.

Nordens fiberrige og grove vintergrønsager (fx hvidkål, spidskål og gulerod) egner sig godt til selv at tilberede kimchi.

Også det **mellemøstlige køkken** fortsætter ind i 2020, og krydderier som sumak, kardemomme, spidskommen, anisfrø og ras el hanout vil blive brugt hyppigt. Ras el Hanout er et blandingskrydderi, der anvendes til lam eller kylling, i couscous, taginer og andre gryderetter – og ordet betyder "krydderihandlerens hoved".

**Det armenske køkken** er 'sidste skud på stammen af udenlandske køkkener. Det armenske køkken er en blanding af krydderier og smagsoplevelser fra øst og vest, hvor man blander friske grønsager, kød, fisk og fjerkræ med vilde bjergurter.

Keufteh er en klassisk armensk ret bestående af bulgur, som er blandet med fint snittede grøntsager og urter samt lammekød. Denne ret har utallige variationer afhængig af sæsonens udbud. En særlig lækker variation, sini keufteh, indeholder krydret lammekød blandet med smør, løg, friske krydderurter og pinjekerner.

Der kan også serveres små retter, det kan være stegte auberginer rullet om krydret ost, fyldte tomater eller peberfrugter og marinerede grøntsager som fennikel og selleri.

## **Det grønne køkken er stadig populært i 2020'erne.**

Flere grønsager og flere vegetabiliske proteiner. Enten rent vegetariske måltider, eller retter hvor mængden af kød er minimeret. Du kan let gøre det hjemme ved at erstatte en del af det hakkede kød med fx svampe, quinoa, rødbede eller bælgfrugter.

Selv **rosenkål** har fået en renæssance og er blevet et hit hos mange. Ikke mindst fordi der er kommet mange nye tilberedningsmåder med rosenkål. I dag er det ikke udkogte små kål, som ikke lugter rart, men kål der steges, bages eller sauteseres let, og ofte ledsaget af parmesanost, ristede mandler, citrusskal og/eller balsamicoeddike.

**Blomkål** er stadig et hit hos de, der gerne vil spise mindre korn og flere grønsager. Kålen kan erstatte korn i pizzabunde, eller den kan anvendes som ris eller bulgur, hvor den rives og blandes med krydderurter og grønsager eventuelt som tabouleh. Blomkål har en mild smag og kan anvendes til et utal af retter – også bagt hel i ovnen eller stegt i skiver i ovn eller på pande.



Hvis du læser om vegetarisk eller vegansk mad, så er du måske stødt på ordet 'Jackfruit'. **Jackfruit** er ikke ligefrem en hyppig ingrediens i det danske køkken, men er en kæmpe stor frugt, der ofte anvendes i det asiatiske køkken. Jackfruit er rent faktisk nationalfrugten i Bangladesh. Jackfruit er en fin erstatning for kød, da den har samme konsistens. Den smager ikke af så meget, derfor er det vigtigt at krydre den godt.

**Stjernefrugt** eller karambol, som den også kaldes, bliver også mere synlig i 2020. Hele frugten kan spises og den er sød, saftig og velmagende, når den er moden. Stjernefrugten er meget kalorielet, men til gengæld rig på fibre og de immunstyrkende vitaminerne A og C. Desuden har den flere gavnlige plantestoffer som quercitin og polyfenoler, der virker antiinflammatoriske.

Frugten kan anvendes til juice, smoothies, salsa og chutney. I salater er den smuk med sin stjerneformede facon, og endeligt kan den spises, som den er.

## Smagen af røg

Smagen af røg vinder frem. Det skyldes bl.a. at umami-smagen, som er med til at give ekstra dybere smag til maden, overvejende findes i kød. Umami bliver ofte beskrevet som den femte smag eller som 'velsmag', fordi den forstærker og afrunder smagsnuancer i maden, og giver den et ekstra touch af udefinérbar velsmag. Den fås også fra vegetabiliske råvarer som svampe, soltørrede tomater, oliven, tang og sojasauce, men umami-smagen kan være svær at få rigtigt frem i vegetariske retter.

Derfor spås det, at den røgede smag vil vinde indpas som smagsgiver – visse restauranter eksperimenterer allerede med røget smør som passer godt til både grønsager og brød. I dit eget køkken kan du få den røgede smag fra Røget Paprika.

## **Charcuteri**

I mange år har vi nydt charcuteri og oste, men fremover vil vi også kunne se 'seacuterie', hvor fisk og skaldyr erstatter eller supplerer det traditionelle charcuteri. I Australien ses allerede pølse af blæksprutte, skaldyrspølser og fermentering af fisk og skaldyr.

## **Mindre madspil**

Ja, mindre madspil var allerede en af de største tendenser i 2019, men prognoserne siger, at den igangværende globale holdning til at minimere madaffald vil fortsætte sin stigning i 2020 og fremover. Det nye år vil vise flere nye, kreative ideer til at udnytte rester af mad. Vi vil få ideer og opskrifter til at udnytte hele dyret fra 'Nose to Tale' og grønsagerne fra 'Root-to-Stem'. Mange "rester" kan anvendes til fx pesto, supper og saucer, eller de kan fermenteres.