

# Krydderurter



## Krydderurter

Krydderurter giver velsmag og et smukt udseende til stort set alle retter – og er samtidigt de små sundhedsbomber. Krydderurter har haft betydning for både mennesker og dyr siden oldtiden, og der var en mangfoldighed af krydderurter i middelalderens klosterhaver.

I dag er interessen for krydderurter stor, og rejser til udlandet har bestemt været med til at udvikle vores smag for fremmed mad, hvor krydderurter anses for at være en væsentlig ingrediens i hverdagens kost.

Krydderurter kan spises rå, fx kan du tilberede en salat med en bund af masser af brøndkarse, derpå dild og koriander – og salaten toppes med kogte vagtelæg eller hønseæg skåret i halve

eller kvarte. Til sidst drysser du med en blanding af ristede mandelflager, græskarkerner og nigellafrø (Jomfru i det grønne) – og drypper med lidt olie og citronsaft. Urterne kan bruges i salater, saucer og dressinger – eller som drys på en æggesmad, kartoffelmad eller sildemad.

Frikadellefarsen kan tilsættes krydderurter, de nye kartofler koges med en håndfuld løvstikke, eller de ny-kogte kartofler kan vendes i en pesto af basilikum, persille, olivenolie og pinjekerner.

**Basilikum:** de velduftende blade er en bombe af vitaminer og mineraler som jern, magnesium, beta-karoten og C-vitamin. Anvendes til pesto, salater, grønsagsretter og i rigelige mængder over tomatsalaten.

**Brøndkarse:** er medlem af Korsblomstfamilien og indeholder ligesom resten af den familie næringsstoffer, der stimulerer din lever til at arbejde optimalt. Er en god kilde til C-vitamin og folinsyre – og fibre, der hjælper kroppen til at udskille affaldsstoffer. Brøndkarse vokser gerne et skyggefuldt sted og i rindende vand, og får den lov at vokse sig stor, er den en ren delikatesse.

**Dild:** strutter af karotener og C-vitamin. Frisk dild mister smagen, når den opvarmes, så tilsæt den til sidst i varme retter eller nyd den frisk og kold.

**Kørvel:** er bl.a. rig på C-vitamin, jern og magnesium. Den har en let indvirkning på fordøjelsen og virker mod oppustethed. Brug fx kørvel i omeletten sammen med purløg og server den med brød og tomatsalat. Kørvel smager også fantastisk sammen med

æg og asparges.

**Mynte:** fremmer fordøjelsen og virker beroligende. Mynte indeholder mentol, som virker desinficerende og antibakteriel.

**Oregano:** er på top-5 over de mest antioxidantrige urter og er god for fordøjelsen. Den har sin oprindelse i Italien og passer derfor perfekt til italiensk retter.

**Persille:** er sprængfyldt med næringsstoffer og en ren antioxidantbombe. Den indeholder fx C-vitamin, der styrker immunforsvar og bindevæv. Persille indeholder også K-vitamin, der får blodet til at koagulere og er vigtig for sunde knogler. Det er klorofyl, der giver den grønne farve både i persille og andre grønne urter. Er bl.a. kendt til pesto og til at give frisk ånde efter hvidløg.

**Purløg:** et skønt drys med en mild løgsmag. Indeholder A- og C-vitamin og jern, sidstnævnte transporterer ilt rundt i kroppen. Brug den som drys i supper, salater, dressinger eller på kartoffelmaden.

**Salvie:** bruges mod hedeture bl.a. hos menopausale kvinder. Smager skønt i pastaretter, og som ingrediens i saltimbocca.

**Timian:** indeholder thymol og bruges derfor ofte som te mod halsonde og luftvejsinfektioner. Den smager skønt i supper, marinader, tomatretter, ovn- og gryderetter.

