

# Spis verden rundt



## Spis verden rundt

Uanset om dine ferieplaner går til altanen eller til sommerlandet, så kan du rejse langt længere helt uden at pakke kufferten. Med eksotisk, fremmedartet mad kan du drage jordkloden rundt uden at bekymre dig om hverken virus eller klimaaftryk.

'Staycation' er jo netop aktuelt i år. 'Staycation' – ordet dækker over det, at holde ferie i Danmark. At holde fri, gå på opdagelse i alle Danmarks dejlige steder. At være steder hvor Wi-Fi ikke rækker og i stedet give plads til at fordybe sig i en god bog, være spontan, gå på opdagelse i den smukke natur, tid til familien og til gode oplevelser.

Tid til at tilberede mad sammen, måske mad fra andre lande.

Svend Brinkmann skrev netop i et interview, at i en vinterferie, hvor hans familie ikke måtte rejse udenlands, havde familien skrevet nogle lande på nogle lapper papir, som de så trak 'op af hatten' hver dag. Når de så eksempelvis trak

Japan, så skulle den dag stå i Japans tegn, japansk mad, japansk musik, japansk film osv. På den måde rejste de, men på en anden måde end normalt.

**I de kommende nyhedsbreve i løbet af sommeren, rejser vi blandt andet til Spanien, Japan og Mellemøsten. Men vi begynder her i Danmark.**

### **Det danske køkken**

Det er sommer, og det er tid at høre gøgen kukke, fuglekvidder, få sand mellem tærne, saltvand i håret og mærke den varmende sol. Tid til at nyde friskbælgede ærter, nye gulerødder, solmodne tomater, spidskål, skønne bær og spise rejemadder og røgede fisk.

Danmark er omgivet af vand og har et rigt udvalg af fisk og skaldyr, det være sig rødspætter, sej, tunger, havtaske, kulmule eller kuller. Alle hører de til i det danske sommerkøkken og kan nydes enten grillede, ovn- eller pandestegte. Skaldyr spiller bestemt også en rolle, jomfruhummer fra Læsø eller blåmuslinger fra Limfjorden.

En rejse i **Sønderjylland** vil byde på mange egnsretter, som kålpølser, ringriderpølser, surrib og sønderjysk rugbrød.

Sønderjysk rugbrød bages uden kerner og formes til et nærmest ovalt brød med en særlig overflade, der fremkommer ved at rugbrødet stikkes ind i ovnen på et gennemvædet bræt, så den kraftige hede slår ned over brødet og danner den særlige skorpe. Brødet tages ud – og stilles igen i bunden af ovnen, hvor det står og bager færdigt et par timer, til det er blødt og svampet under skorpen.

Surrib er kogeflask i gele, der er tilberedt af en lage af vand og eddike med laurbær og peber. Surrib spises med

rugbrød, sennep, rødbeder – og en snaps til.

Og ikke at forglemme sønderjydernes kaffebord med mindst syv slags kager, gerne fjorten. Det kan være de sundere kager sødet med banan, dadler eller revne æbler. Glutenfri kager hvis du ikke tåler gluten. I dag er der heldigvis mange glutenfri kornsorter og et utal af opskrifter med glutenfrit mel.

Det kan også være mere klassiske sønderjyske kager som formkager og lagkager, 'gode råd', og 'fedtebrød'. Det sønderjyske kaffebord afsluttes med småkagen 'ingenting' – for ingenting kan man jo altid spise.

Det siges at **Fyn** er 'Danmarks have' og ikke uden grund, for Fyn har rigtig mange lækre råvarer og specialiteter at byde på. Rygeost med radiser – og brunsviger er måske nok stadig de mest kendte. Kendt er også Æggekagen med flæsk og bacon i Fruens Bøge Skov, som serveres med sennep, rødbeder, tomater, purløg og rugbrød.

## **Radiser**

Radiser kaldes også Danmarks chili, og en ny-opgravet radise med gode vækstbetingelser smager netop skarpt, men på en god måde. Det er sennepsolierne i radisen, som giver den skarpe smag, der sidder i radisens yderste lag. Netop den skarpe, bitre smag gør, at radiser er god mad for din lever, og får den til at arbejde optimalt.

På grund af radisens høje vandindhold har den et meget lavt indhold af kalorier.

Hvis radisens grønne blade er helt friske, kan de spises rå i en salat eller let opvarmet.

Hvis radisen ikke skal bruges med det samme, så holder den sig bedst, hvis du kasserer toppen og opbevarer radisen på køl.

**Bornholm**, er indbegrebet af solskinsøen, skov, mågeskrig, røgede sild, stokroser, rundkirker, Hammershus, 'Sol over Gudhjem', hav og rå klipper. Ud over natur og seværdigheder har Bornholm virkelig formået at sælge sig selv som en gastronomisk perle. De har et køkken, der er i tråd med det nye nordiske og samtidigt er det sit eget.

De byder på lækkerier som:

- Fjordrejer serveret med surdejsbrød og mayonnaise rørt med purløg og estragon
- Stegt sild med nye kartofler, persillesovs og stikkelsbærkompot
- Æggekage med rugbrød, stegt bacon og masser af friske krydderurter
- Helstegt rødspætte med nye kartofler, spidskål, dild og smørsovs
- Christiansøsil serveret med kapers og rå løg
- Sol over Gudhjem: røget sild med purløg, radiser og en rå æggeblomme

**Små chokoladetoppe** (ca. 15 stk.) Opskriften er fra min bog 'En sund kvindekrop'

- 100 g mørk chokolade
- 50 g cornflakes

1. Smelt chokoladen over vandbad og kom den i en skål.
2. Tilsæt cornflakes og bland godt med den smeltede chokolade.
3. Fordel blandingen i små muffinforme, der stilles i fryseren i mindst 15 minutter. Toppene tages ud, kort før de skal nydes.



**Chokoladebrud** Opskriften er fra min bog 'En sund kvindekrop'

- 30 g græskarkerner
- 400 g mørk chokolade (70 %), brækket i mindre stykker
- 50 g puffede ris (Rice Krispies)
- 30 g pistacienødder, usaltede og uden skal
- 35 g tørrede gojibær

1. Rist græskarkernerne på en varm, tør pande, til kernerne begynder at 'poppe'.
2. Smelt chokoladen over vandbad. Tag skålen af varmen og rør de puffedede ris i.
3. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir, så jævnt som muligt. Fordel græskarkerner, pistacienødder og gojibær jævnt over chokoladen. Lad chokoladen stivne ved stuetemperatur i mindst 30 minutter.
4. Bræk derpå chokoladen i mindre bidder, kom dem i en beholder og opbevar dem i køleskabet.