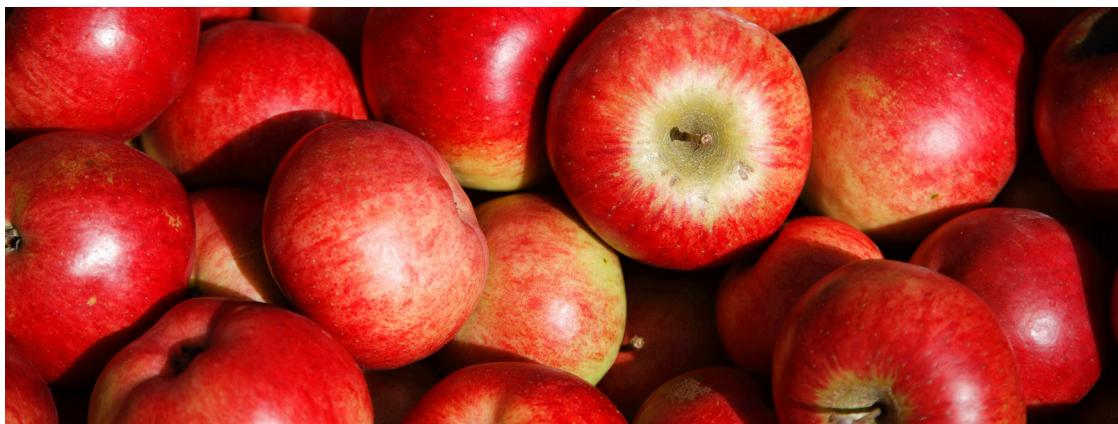


sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

ÆBLER- SÆSON I OKTOBER



EN HILSEN FRA FRUGTAVLEREN

Det danske vejr giver helt særlige vækstbetingelser for æbler, da vekslen mellem varme dage og kølige nætter udvikler intense og aromatiske æbler med mange nuancer.

De mere end 2,7 millioner æbletræer i Danmark forsyner os med æbler fra august til maj.

Den lange sæson skyldes dels forskellige sorters modningstidspunkt og dels, at vinteræblerne overvintrer på såkaldte æblehoteller. Her pakkes æblerne efter høst og placeres i lufttætte rum med en iltmætning på 1% og temperaturer på 1-2 grader, så de går i dvale og derved bibeholder sprødhed og saftighed.

RÅVAREVIDEN

Det mest afgørende for et æbles smag er forholdet mellem syre (æblesyre) og sukkerarter (glucose, fructose og saccharose). Dertil kommer en række aromastoffer. Forholdet mellem sukker og syre ændrer sig i modningsprocessen, både på træet og efter plukning.

Æblers konsistens afhænger af cellevæggens opbygning og cellernes vandbinding. Disse fysiologiske processer fortsætter efter høst. Når æbler og pærer bliver meledede, er det fordi pektinet nedbrydes. Samtidig fordamper vand fra frugten, som resulterer i, at det bliver rynket.

Æbler afgiver ethylen under opbevaring, fordi de fortsat modner. Det kan fremskynde modningen af eks. tomater, bananer og avocado – men kan også give uønskede brunfarvninger. Så vær opmærksom på hvad æblerne står ved siden af!

ÆBLESMAGEN PÅ TALLERKENEN

Skal det være let og sansende, så server en skål hele æbler med urteknive og forskellige toppings on the side. Lad dine gæster skære et stykke æble og opdag, hvor mangfoldigt et æble er, ved at dyppe det i fx hyldeblomstsaft, estragonsukker eller ristet kokos – og kontrastfyldt i soya, finthakket rødløg og olivenolie. Enkeltvis eller blandet.

Brug de farverige æbler med skræl i små tern som topping til formiddagsgrøden, i hønsekødssuppen eller i sandwichen marineret i en rødløgs-vinaigrette. Server en æbletatziki til hakkebøffen og en skefuld æblechutney til kyllingen. Udnyt sødme og syrlighed fra æblet i en kålsalat, det giver smag og et smukt farvespil til alle typer kål. I det søde køkken giver æbler fylde og konsistens og variationer er store, fx er bagte æbler bløde og smagsintense og en æblesorbet frisk og florlet.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

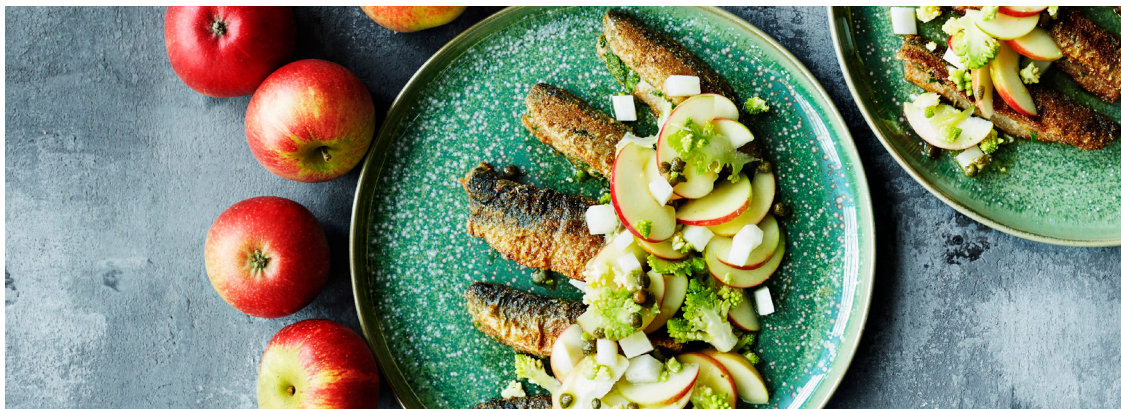


Kampagne
med støtte
fra den
Europæiske
Union

Indholdet af dette materiale afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.



ÆBLER OG RÆDDIKER I SELSKAB MED STEGTE SILD



10 personer

10 stk (á ca. 100 g) høstsild, i dobbeltfilet uden finner og ben.
100 g dijonsennep
8 g salt
2 g friskkværnet sort peber
30 g bredbladet persille, grofthakket inkl. stilk
100 g rugmel
15 g smør
15 g olie til stegning

500 g æbler med skræl skåret i tynde både
10 g æbleeddike
10 g rapsolie
200 g ræddike, skællet og skåret i tern á ca. 1x1 cm
200 g romaneskokål, vasket og snittet i fine strimler
50 g fine kapers

Læg sildefileterne med kødsiden opad. Smør med sennep og drys med salt, peber og rigelig hakket persille. Fold silden så hovedenden foldes ned mod halespidsen. Vend sildefileterne i rugmel og steg dem lysebrune og sprøde i halv smør og halv olie. Det er vigtigt at sildene får en god stegeskorpe.

Bland æbler, eddike, olie og ræddiker forsigtigt sammen, så æblerne ikke knækker. Tilsæt den snittede kål og kapers og vend det hele sammen. Smag til evt. med mere eddike eller olie.

Anret de lune sild på et fad med masser af æblesalat, så syre og sprødhed fra æblerne giver god kontrast til den fede høstsild.

Server sammen med groft hjemmebagt rugbrød eller nye kogte kartofler og ekstra sennep.