

# sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

## KRYDDERURTER - SÆSON HELE ÅRET



### URTER FRA MARKEN OG FRA DRIVHUSET

Vi kan spise friske urter året rundt, da vi har urteleverancer fra både friland og drivhuse. Mange urter, som koriander, dild og rosmarin, klarer sig kun på friland i en kort sæson, mens andre, som f.eks. purløg, timian og oregano, har en længere sæson. Kun nogle ganske få klarer sig året rundt udenfor, som f.eks. persille og kørvel. Regn, kulde og vind kan dog let forstyrre høst og kvalitet på urterne, hvorfor det er godt, at vi har drivhuse, hvor urterne lever et beskyttet liv og kan høstes året rundt.

### DET LILLE DRYG MED STOR SUNDHED

Krydderurter er meget forskellige i duft, holdbarhed og smag. Dog har de den store mængde smag til fælles, som skyldes, at hver lille plante af naturens hånd har en særlig evne til at lave sol, regn og næringsstoffer om til smag og duft for at tiltrække bestøvere eller for at frastøde flyvende fjender. Alle de mange stoffer er også af meget stor sundhedsværdi for mennesker, og derfor er det vigtigt, ikke kun for smagen af hverdagsmaden, men også for menneskers velvære, at der kommer et drys af forskellige urter på vores mad hver dag.

### SMAG, DUFT OG HIMMELSK VARIATION MED KRYDDERURTER I KØKKENET

Kom overskydende urter på krukker og glas. Ingen krydderurt, hverken blomst eller stilk, må gå til spilde. Få brugt overskydende urter f.eks. i pesto. Pesto kan laves af alle slags krydderurter. Blend krydderurter med nødder, som f.eks. mandler, pinjekerner, solsikkekerne eller boghvedekerner, sammen med olie, salt og revet tør ost.

Dressinger med urter, hvad enten de er olie/ed-dike eller mejeribaserede, giver saft og kraft til utallige retter. Cremefraichen vendt med en symfoni af finthakket kørvel, estragon, persille, mynte, purløg og smagt til med salt og peber, går uendeligt godt til dampede grøntsager, til fisk, i bagte kartofler og som topping til supper og salater.

Få viden om sæson for frugt og grønt på [sæson.dk](http://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.



## KRYDDERURTER PÅ FIRE MÅDER



### Krydderurtebuketter

Saml forskellige, smukke krydderurter i små buketter og bind dem med lidt kødsnor.

Server buketterne sammen med supper, to-matsalat eller andre retter og lad gæsterne selv plukke de friske krydderurter hen over maden.

Der vil sprede sig den skønneste duft i lokalet, og krydderurterne vil pynte på buffeten og komme til sin fulde ret i maden.

### Ramsløgsolie

De første spæde krydderurter kan være kostbare i køkkenregnskabet, og det kan være en rigtig god ide, at strække smagen med koldpressede olier eller supplere de dyreste krydderurter med billigere urter.

10 g ramsløg  
10 g bredbladet persille  
20 g daggammel brødkrumme  
1 dl rapsolie  
3 g salt  
2 g friskkværnet peber

Kom alle ingredienser i blenderen og blend til olien er helt glat og kan dryppes på salat, pasta eller supper.

### Timian-citron salt

Urtesalt er en fantastisk måde at gemme sommerens smage til resten af året. Vælg god, smagfuld salt og brug løs af alskens krydderurter.

2 g timianblade  
2 g citronskal  
10 g flagesalt

Hak timianbladene fint og bland forsigtigt med citronskal og salt. Gem saltet i små glas, som kan stilles på buffeten eller bordene. Prøv også salvie/slænbær eller merian/muskatnød

### Salviesmør

5 g frisk salvie, fint hakket  
25 g hasselnødder uden skal (ristet meget brune uden at brænde)  
50 g saltet smør  
1 g salt  
1 g friskkværnet peber

Hak hasselnødderne groft og bland med salvie, smør, salt og peber. Rul smørret i stænger i bagepapir og opbevar på køl. Smørret er lækkert på brød og virker som en fantastisk "sauce" til varme, nykogte grøntsager som f.eks. gulerødder eller artiskokker.