

sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

SVAMPE - SÆSON I MARTS



EN HILSEN FRA GARTNEREN

Danske champignon dyrkes ved, at der sås korn med svampesporer på et vækstmedie bestående af halm og fx hestegødning. Ved at dyrke svampene i mørklagte rum med høj varme og høj fugtighed, simuleres et naturligt miljø som i en skovbund. Med effektiv styring af lys, fugt og temperatur sikres det, at du kan få friske lokale svampe hele året rundt. Danske svampe dyrkes altid uden brug af pesticider.

En god svamp er fast, sprød og har et godt "knæk". Når champignon plukkes, er det med rod på. På den måde bevarer de en friskhed, der er helt enestående. Smagen forbliver intens, den karakteristiske spændstighed forbliver intakt og holdbarheden øges. Du får derfor den bedste kvalitet ved at købe champignon med rod og jord.

En champignon fordobler dagligt sin størrelse og er høstklar efter 14 dage.

SVAMPE I DET PROFESSIONELLE KØKKEN

Friske svampe har et højt indhold af vand (90 %), protein (3-4%), fibre, vitaminer og mineraler og er den eneste ikke-animalske fødevarer, der indeholder D-vitamin - tilmed på niveau med mange kød- og mejeriprodukter. Svampe er rige på grundsmagen umami, der på japansk betyder velsmag, og egner sig derfor godt i vegetarretter.

Skær roden af og skyl dem under rindende vand - undlad at lade dem ligge i vand. Dup dem tørre i et klæde. Det er vigtigt for champignons holdbarhed, at temperaturen under opbevaring holdes stabil, gerne på 2-4 grader.

UDNYT DEN STORE SMAG

Champignon kan både spises rå og tilberedt. Syltede svampe er en fantastisk smagsgiver og følgesvend til bløde, cremede oste. Eller som topping til en cremet polenta.

Blend en creme af stegte svampe til sandwichspread, rør svampe i frikadellefarsen eller bag dem ind som fyld i en klassisk ostetærte som tilbehør til en sprød salat.

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

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.



Kampagne
med støtte
fra den
Europæiske
Union



KRYDRET GRYDE MED HELE CHAMPIGNON, VARME KRYDDERIER OG AGURKE-RAITA



10 personer

800 g brune og hvide champignon, hele og rensede for jord
30 g olivenolie
300 g løg, skåret i både
20 g hvidløg, hakket groft
40 g mild chili med kerner, skåret i tynde skiver
40 g frisk ingefær med skræl, hakket groft
10 g ras el hanouth eller sambal oelek
300 g gulerødder, skåret i grove tern
1 kg hakkede tomater fra dåse
4 dl vand
20 g salt

500 g udblødte kikærter (250 g tørret)
200 g lyse rosiner (kan udelades)
3 dl yoghurt 3,5%
30 g friske korianderblade og stilk, grofthakket
500 g agurk, skåret i tern eller strimler
300 g skyr
100 g rødløg, skåret i meget fine både
10 g frisk mild grøn chili, finthakket
5 g salt
2 g friskkværnet sort peber
10 g frisk mynte, finthakket

Steg omhyggeligt de hele champignon i små portioner på en varm pande, så svampene får en dejlig stegt smag. Sæt svampene til side.

Brun løgene let i en tykbundet gryde og tilsæt hvidløg, chili og ingefær samt de tørrede krydderier. Rist det hele godt igennem. Tilsæt gulerødder, dåsetomater, vand og salt og bring det hele i kog. Rør i gryden undervejs. Tilsæt de udblødte kikærter, stegte svampe og rosiner og lad gryden simre en times tid til sauce er tyk. Denne del af retten kan med fordel laves dagen før, så krydderierne får tid at trække ud i sovsen, men alternativt lad retten stå en times tid før servering.

Før servering lunes retten igen og rundes af med yoghurt, grofthakket koriander og smages til med ekstra salt eller krydderier.

Bland agurker, rødløg, chili, salt, peber og hakket mynte i skyren og server raitaen iskold sammen med den varme krydrede ret og evt. lune naanbrød eller kogte ris.