

sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

GULE BEDER - SÆSON I AUGUST - APRIL



GULE BEDER STARTER SOM NULLERMÆND

Et bedefrø er stort og ligner mest af alt en robust og stor nullermand - det skyldes at det er en frøklynge, der såes, hvor der er flere frø i. Derfor er det vigtigt at avleren er god til afstande, og til at så, fordi der fra hver frøklynge sået kommer 2 - 3 planter. Står de 2 - 3 planter i klyngen for tæt, bliver beden meget lille. Står de for langt fra hinanden, bliver rækken ikke tæt og kan således ikke skygge for ukrudt; avleren skal luge betydeligt mere, hvilket både er tidskrævende og belastende for jorden.

EN FARVERIG FAMILIE

Der findes de klassiske rødbeder, de gule og de hvide med tynde røde striber, som meget sigende kaldes bolsjebeder. De gule og de sribede beder smitter ikke af med sine farver, ligesom deres røde fætter gør. De gule er milde og søde i smagen. Bederne er i sæson fra august til april.

PÅ TALLERKENEN

Gule beder har en fin dybde i smagen. De gør sig godt både rå, varme og køleskabskolde dagen derpå. De giver sprødhed, bitter smag og blikfang når du serverer dem rå i papirstynde skiver, evt. linsyltet i en god lys eddike. Kogte er de saftige og søde i smagen. De er skønne som bagte, stuede og purede. De tager, uanset tilberedningss metode, imod alverdens smagstilsætninger med kyshånd. Holder du til gengæld igen med krydderidåsen og i stedet blot salter nænsomt bidrager den med meget lette mineralske smagsnoter.

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.



SALAT AF GULE BEDER I 2 TEKSTURER MED HAVTORN OG FETA



10 portioner

- 1 kg gule beder, skrubbet grundigt eller skrællet
- 10 g olie
- 3 g salt
- 80 g havtornbær
- 20 g æbleeddike
- 3 g salt
- 1 g friskkværnet sort peber
- 30 g neutral sesamolie
- 100 g fetaost
- 10 g bredbladet persille, plukket i små kviste

Vend 750 g hele beder med lidt olie og salt og bag dem i ovnen ved 180 grader til de er møre. Det tager 30-60 minutter, afhængig af bedernes størrelse. Du opnår den flotteste gule farve ved at bage bederne hele. Dæk bederne med bagepapir eller et låg og lad dem køle af.

Kom havtorn og eddike i en skål og pisk det sammen, så havtornen knuses let, men stadig har struktur. Skær de bagte lune beder i både og vend i dressingen. Tilsmag med salt og peber. Tilsæt sesamolien.

Mariner bederne 1 times tid eller natten over.

Snit de resterende 250 g friske beder i tynde skiver på mandolinen.
Vend hurtigt de bagte og rå beder sammen i en stor skål. Pas på de rå beder ikke knækker.

Smag evt. salaten til med mere eddike, salt og peber.

Anret salaten på et stort fad og top op med et drys af fetaost og persille.

Server salaten med groft brød eller som tilbehør til en gryderet.