



HALLØJSA! KRYDDER-KURT OG KRUS-PERNILLE

Krydderurter

Persille, purløg og basilikum er krydderurter. En krydderurt er en plante, der bliver tilsat maden for at fremhæve en smag eller for at få det til at smage af noget ekstra. Du kan krydre med både friske og tørrede krydderurter. De friske krydderurter smager og dufter af mere. De bliver ofte brugt til pynt på madretter. Nogle krydderurter er også gode til at give smag, når de bliver kogt i længere tid i varme retter.

Opbevar krydderurter korrekt

Du kan købe afskårne krydderurter, eller du kan købe krydderurter i pletter, der er lavet af ler, plastik eller tørv.

De afskårne krydderurter skal opbevares i køleskabet. De friske krydderurter i pletter kan opbevares på køkkenbordet eller i vindueskarmen. Krydderurterne må ikke få direkte sol, og de skal holdes let fugtige.

Dyrkning af krydderurter

Krydderurter bliver dyrket i væksthuse hele året. Nogle krydderurter, fx persille og purløg, bliver også dyrket på friland om sommeren.

De fleste krydderurter bliver sået som frø i en potte. Andre krydderurter, fx rosmarin, bliver dyrket ved stiklinger. Det vil sige, at der bliver skåret et skud fra en rosmarinplante, som bliver plantet i en potte og bliver til en ny rosmarin. Krydderurterne er i væksthuse, til de er klar til salg. Alt efter hvilken slags krydderurt, årstid og temperatur tager det fra ca. 1 uge for karse til 2-3 måneder for rosmarin.

Krydderurter i væksthuse bliver dyrket, så der også tages hensyn til miljøet. Der bruges ingen sprøjtemidler. Skadedyr bliver bekæmpet ved hjælp af biologisk bekæmpelse. Planterne dyrkes i et lukket vandingsystem, hvilket betyder, at vandet bliver recirkuleret, renses og genbrugt.

Det er let at dyrke karse. Kom karsefrø på vådt vat, og pas frøene godt med vand og lys. Efter en uge har du frisk karse, du kan bruge, når du laver mad.

Persille, purløg og mynte i pletter holder sig i længere tid, hvis du opbevarer dem i køleskab. Men de friske krydderurter mister noget af deres aroma og smag i køleskab. Derfor skal du tage krydderurterne ud i god tid, før du skal bruge dem. Basilikum kan ikke tåle at blive opbevaret i køleskab.



Undersøg, og vurder 6 friske krydderurter

Persille, purløg, karse, basilikum, rosmarin og mynte er krydderurter. Du skal undersøge og vurdere krydderurternes aroma og smag. Aromaen er krydderurtens duftstoffer, som du kan lugte.

Sådan gør du

Tag lidt af krydderurten, og nulr den mellem fingrene. Duft til krydderurten. Find ord, der beskriver krydderurtens aroma, fx sødlig, syrlig eller nøddeagtig.

Smag på krydderurterne. Beskriv smagen ud fra de fem grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Mærk efter i munden og på tungen, hvor smagscellerne sidder.



Skriv din vurdering ind i skemaet.

Der var engang

Krydderurter har været brugt i hele menneskehedens historie. I Danmark blev de introduceret som lægeurter.

De fleste krydderurter har forskellige medicinske egenskaber og er derfor blevet anvendt som lægemidler.

Der findes mange forskellige anvisninger på, hvordan de skulle anvendes i mad og drikke, i salver og som duftvand.

Det fortælles, at ...

- Karse er vanddrivende og renses kroppen for affaldsstoffer.
- Purløg dræber bakterier og styrker appetitten.
- Rosmarin er godt for fordøjelsen og for lavt blodtryk.

<p>kruspersille</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Små mørkegrønne og krusede blade. • Kan bruges som drys på salater, til lyst kød fx kyllinge- og svinekød. • Bredbladet persille er en anden persille, som har store takkede blade og en kraftigere smag end kruspersille. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>
<p>purløg</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lange mørkegrønne blade, der ligner græs. • Kan bruges som drys på salater, smørrebrød og retter med æg samt i dressinger og dip. • Purløg får lilla blomster, som også kan spises. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>
<p>karse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Små grønne kimblade. • Kan bruges som drys på smørrebrød, i salater og kolde sovse. • Skal ikke varmes op, så forsvinder smagen. • Brøndkarse er en anden karse, som har større blade, men stærkere smag. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>
<p>basilikum</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Store blanke lysegrønne blade. • Kan bruges til pesto, i salater, tomatretter og til drys. • Rød basilikum er en anden basilikum, som har bordeaux blade. Smager som grøn basilikum. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>
<p>rosmarin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tykke aflange mørkegrønne blade, der kan stikke lidt. • Stærk og gennemtrængende smag. • Kan bruges i varme kød- og grøntsagsretter. • Vokser vildt i mange lande omkring Middelhavet. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>
<p>schweizisk mynte</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mellemgrønne og let takkede blade. • Frisk stærk mint- eller mentolsmag. • Kan bruges til lamme-, ægge- og grøntsagsretter, kolde og varme drikke. • Der findes ca. 25 forskellige slags myntearter. 	<p>Aroma</p> <p>Smag</p>



Grønt er godt for sundheden

De grønne krydderurter er godt for din sundhed. De er fyldt med vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for. Drys derfor rigeligt på, når du krydrer, pynter og anretter maden – og eksperimenter med de grønne urter.

Lav din egen pesto

Pesto er i de senere år blevet en populær ret. Pesto bliver lavet af basilikum, men du kan også bruge andre friske krydderurter. Pesto smager godt sammen med pasta eller små kartofler. Du kan også bruge pesto til fiske- og kødretter som en slags sovs. Smør pesto på et stykke ristet brød, og du har en italiensk crostini.



Lav pesto med basilikum og pesto med persille. Vurder de to pestoers udseende, konsistens og smag.

Pesto med basilikum

Du skal bruge

1 fed hvidløg
25 g basilikumblade
1 spsk. pinjekerner
15 g parmesanost
2 spsk. olivenolie
Lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Tag en minihakker frem.
2. Pil hvidløget, og kom det i minihakkeren.
3. Skyl basilikumbladene, og tør dem i køkkenrulle.
4. Kom basilikum, pinjekerner og parmesan i minihakkeren. Hak det hele sammen.
5. Kom olivenolien i minihakkeren, og bland.
6. Hvis pestoen er for tyk, så tilsæt lidt mere olivenolie.
7. Smag pestoen til med salt.

Pesto med persille

Du skal bruge

1 fed hvidløg
25 g persille
10 hasselnøddekerner
15 g parmesanost
2 spsk. olivenolie
Lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Tag en minihakker frem.
2. Pil hvidløget, og kom det i minihakkeren.
3. Skyl persillen, og tør den i køkkenrulle.
4. Kom persille, nøddekerner og parmesan i minihakkeren. Hak det hele sammen.
5. Kom olivenolien i minihakkeren, og bland.
6. Hvis pestoen er for tyk, så tilsæt lidt mere olivenolie.
7. Smag pestoen til med salt.

Tip Du kan også lave din helt egen pesto. Vælg forskellige friske krydderurter, og eksperimenter.

	Pesto med basilikum	Pesto med persille
Udseende		
Konsistens		
Smag		
Karakter  Hvor mange kokkehuer?		



Pestokylling med krydrede gulerødder

Vurder krydderurternes betydning

Se, duft og smag på retten *pestokylling med krydrede gulerødder*.

- Hvad betyder krydderurterne for rettens udseende?
- Hvad betyder krydderurterne for rettens duft?
- Hvad betyder krydderurterne for rettens smag?

Tip Brug pesto med basilikum, pesto med persille eller din egen pesto til pestokylling.

Tip Server madbrød til din pestokylling.

Pestokylling

Du skal bruge

300 g kyllingebrystfilet
2 spsk. pesto

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Smør et lille ovnfast fad med lidt olie.
3. Skyl kyllingebrystfileten, og læg den i fadet.
4. Smør pestoen på kyllingen.
5. Sæt fadet med kyllingen i ovnen.
6. Steg pestokyllingen i ca. 15 minutter.
7. Se om kyllingen er stegt: Stik en kødnål i kyllingen. Hvis kødsaften er klar, er kyllingen stegt.
8. Skær pestokyllingen i tykke skiver, og læg skiverne på et fad.

Krydrede gulerødder

Du skal bruge

300 g gulerødder
1 spsk. olivenolie
8 blade rosmarin
1 spsk. balsamico-eddike
Lidt salt
Lidt peber

Til pynt

10 g persille
10 g feta

Sådan skal du gøre

1. Vask, og skræl gulerødderne.
2. Skær gulerødderne i tynde stave.
3. Kom olien på en pande. Varm olien op, og skru ned.
4. Kom gulerødsstavene på panden. Svits, og rør.
5. Skyl rosmarinbladene, og hak dem. Kom den hakkede rosmarin på panden. Bland.
6. Kom balsamico-eddike på panden. Bland.
7. Steg gulerødderne ved svag varme i ca. 10 minutter, til de er møre og sprøde.
8. Smag gulerødderne til med lidt salt og peber.

Pynt

9. Skyl, og hak persillen.
10. Smuldr fetaen.
11. Kom gulerødderne i et fad. Pynt med hakket persille og feta.