



**MEYERS**

---

**SKØNNE,  
GRØNNE  
OPSKRIFTER**

---

**til Klimahandledag  
2024**

---



## 3 huskeregler til **GRØN VELSMAG TIL HVERDAG**

Det gode grønne måltid har flere og mere præcise konsistenser. Cremet skal være cremet, ikke grynet. Sprødt skal være sprødt, ikke hårdt eller sejt. Fast skal være fast, ikke gummiagtigt eller porøst.

God grøn mad er tydeligt aromatisk. Mad uden kød kalder i endnu højere grad på krydderi inklusive krydderurter.

Variation sælger grøntsagerne. Et kødmåltid kan let klares i en samlet gryderet til stor tilfredshed. Grønne måltider frister lettere – ikke mindst kødelskere – hvis der kan mixes og matches i måltidet fra flere elementer med forskellig beskaffenhed og styrke i smag.

# God mad på formel

Så forskellig som mad kan være, er der alligevel – vil vi hævde – én opskrift på alle gode måltider:

## MEYERS MADHUS

### VEJEN TIL VELSMAG

UDSEENDE

KONSISTENS

DUFT / AROMA

SMAG

Surt

Sødt

Salt

Bittert

Umami

STÆRKT / VARMT/ SKARPT

Hvis man, som formlen tilsiger, sørger for et indbydende udseende, adskillige gode konsistenser, en rig aroma, flest mulige af de fem grundsmage (aktivt balanceret), med umami som ryggrad og i øvrigt et strejf af det 'stærke', så er det mindre afgørende, hvilke råvarer der indgår i retten, så får man under alle omstændigheder et godt måltid i de flestes mund!

#### GRØN UMAMI

Når umami ikke 'automatisk' kommer ind på tallerkenen, som i kødrige måltider, så skal man lære hvor den findes i planteriget, og hvordan man bruger den. Hvis du skal starte ét sted, så prøv med misoen.

#### Miso

Lys miso har et kæmpe potentiale som grøn smagsforstærker, også i Vestens hjemmekøkkener. Den er ikke bitter, højaromatisk eller stærk. Og den kan derfor lægge bund i smagen selv i grønnere udgaver af 'mormormad', som en slags bouillonpasta udlånt fra de asiatiske køkkener. Det kan den vel at mærke, uden at smagen kommer til at minde om asiatisk mad af den grund. Miso kan desuden laves af lokale råvarer fra vores breddegrader!



# Lavthængende frugter (og grøntsager) i det grønne køkken

---

## Bælgfrugtberedskabet

Hvis man sætter kødforbruget ned, er der mange gode grunde til at spise flere bælgfrugter. Ikke alene er de gode kilder til proteiner fra planteriget, de giver også mæthed, fibre og velsmag – ikke mindst umami. Et godt bælgfrugtberedskab handler om at kortslutte den lange forberedelse af tørrede bælgfrugter (især bønnerne) i hverdagen. Sæt i blød én gang om ugen, og kog rigeligt. Giv kærlighed til kogevandet, så du får en bouillon med i købet. Gem bælgfrugter på køl eller frost, og brug lidt hist og her i dagligdagens retter, du kender, og i egentlige bælgfrugtretter når du har tid og lyst. Brug linserne og flækærterne, når det skal gå hurtigt med tilberedningen.

## Grøn fars

Alle elsker fars. Og evnen til at lykkes med en god, saftig og sprødstegt grøn fars kan være den store game changer i forhold til at lykkes med den grønne omstilling i hjemmekøkkenet. Det kræver lidt øvelse, der passende kan kredse om følgende gode råd: Blend ikke for meget eller for længe. Grove farsere er ofte gode farsere. Smag på den rå fars for at smage grundigt til med salt, peber og krydderier. Hvis det ikke skal være vegansk, så brug æg til at give farsen struktur. Sørg for at give en god, sprød og gylden stegeskorpe.

## Hummus og pesto – stor variation med få ingredienser

Det er formentlig med den cremede konsistens, at man hurtigst tilvæner kødelskere til bælgfrugter, nærmere end med hele, kogte af slagsen. De færreste danskere hamstrer bønnerne i en chili con carne. En hummus kan laves med en hvilken som helst bælgfrugt, 'tahinen' kan laves på de fleste nødder/kerner, og olie og krydderier kan også varieres. Med den grundformel kan du skabe variation med vidt forskellige smags- og farvevarianter, der også kan bruges på utallige måder i diverse måltider. Det samme princip gælder for pesto, hvor urt, nød/kerne, olie og ost kan varieres og kombineres på alle tænkelige måder.

## 'De gamle dyder'

Saltning, røgning og syltning kan kaldes for de gamle dyder i det danske madhåndværk. Både som teknik og tilberedning, og som en hurtig smagstilsætning gør de en stor og kærlig forskel i maden, ikke mindst i det grønne køkken. Røg og salt giver ofte sanselige konnotationer til kød. Det kan man udnytte på rejsen til at holde mere af grøn mad. Lyn-syltning er en naturlig forlængelse af klassisk syltede rødbeder, agurker, asier og rødkål. Det handler om smag, nærmere end konservering, når man skærer alle mulige andre grøntsager tyndt og overhælder dem med syltelage.

## Fermentering

De færreste tænker over hvor meget af det, vi spiser og drikker dagligt, som faktisk er fermenteret – brød, salami, chokolade, kaffe, vin, øl - du kan måske fortsætte listen. Mælkesyregærede grøntsager har kun været sporadisk populært i Danmark i årenes løb, men fermentering som teknik fylder nu meget mere end den har gjort tidligere – ikke mindst i innovative plantebaserede produkter. Et startpotentiale af protein i en grøntsag, kan via fermentering forædles til et produkt med dyb smag og et rigt umami-indhold. Dansk shoyu, dansk fiskesauce, dansk miso, tempeh, Matr med mere. Disse hører selvfølgelig kun til de lavthængende frugter, fordi de kan købes færdige, hvor andre har bidraget med det betydelige håndværk, der ligger bag!

## Kødimitation

Mange af de planteprodukter, der minder om kød, er højt forarbejdede og ofte med adskillige tilsætningsstoffer. De er derfor sjældent det man vil forbinde med naturlige madvarer eller med ærligt håndværk. Nogle nye danske madhåndværkere er dog kommet med bud på relativt lavt forarbejdede produkter, der også minder om kød, som tempeh og Matr fungi.

# Lavthængende frugter (og grøntsager) i det grønne køkken

---

Tilbered modne tomater i lang tid, gerne sammen med løg, hvidløg og urter. En godt indkogt tomat- sauce er en fantastisk umamibooster at have i fryseren. Brug dåsetomater i vinterhalvåret, da de er kommet solmodne på dåse.

---

Lav dine egne grøntsags- og svampebaserede bouilloner, herunder vegetarisk dashi, som bygger på synergi mellem glutamat i tang og nucleotider i svampe.

---

Brug tørrede svampe i gryderetter, saucer, pureer med mere, og brug opblødningsvandet fra tørrede svampe i bouilloner og saucer.

---

Lav dit eget svampepulver og svampesalt, og brug det som umamibooster i f.eks. saucer, supper og dips.

---

Brug tørret tang, særligt konbu, nori og søl, som er nogle af de mest glutamatholdige typer.

---

Fermenter grøntsager, f.eks. kål og asparges, og brug lagen i saucer, supper, bouilloner og gryderetter.

---

Brug asiatiske fermenterede produkter som miso, sojasauce, black bean sauce og hoisinsauce. Denne familie af produkter er nogle af de mest effektive færdiglavede kilder til umami og tilfører desuden syre, sødme og salt.

---

Brug nødder og kerner, særligt valnødder, som topper umamiskalaen, og rist dem for at få endnu flere smagsnoter med i ligningen.

---

Brug gærede korn i din madlavning, f.eks. i form af hvede- og rugbrød hævet med surdej. Stegte croutoner, drys af sprødt rugbrød eller hvedebrød brugt som fylde i saucer og kolde supper er solide umamiboostere.

---

Gærflager er en umamikilde, som har vundet frem i megen vegetarisk og vegansk mad. Vi har endnu ikke kunnet vænne os til at bruge gærflager, så de er ikke kommet med i denne bogs opskrifter. Du kan prøve at eksperimentere med dem som umamikilde i risotto, gryderetter, supper med mere.

## MSG I ASIATISKE SAUCER:

Asiatiske fermenterede, bønnebaserede produkter som misopasta og saucer som hoisinsauce og black bean sauce er fantastiske kilder til umami. Det hører med til historien, at mange af købeversionerne er tilsat msg – 'det tredje krydderi' – som i dag typisk produceres ved gæring af sirup og melasse. Nogle produkter skiller dog med at være uden tilsat msg. Vil du uden om tilsat msg, så kig efter angivelser på pakningen, eller søg efter msg-fri alternativer på nettet.

## MAILLARD – EN FÆTTER TIL UMAMI:

Den bruning, vi kender fra f.eks. brunede løg eller en mørk skorpe fra et brød bagt ved høj temperatur, eller fra grillede grøntsager, opstår ved den såkaldte maillardreaktion. I denne proces udvikles en række forskellige aromastoffer, som også er med til at give en fylde og dybde i smagsoplevelsen – kvaliteter, der også forbindes med umami. Maillard og umami er dog to forskellige fænomener, der supplerer hinanden.







# Ærtefrikadeller

med varm kartoffelsalat,  
grov sennep og rugbrød

Frikadellefarsen er nem at lave og får en let grøn farve og en dejlig mild smag fra de grønne ærter. Den skal virkelig virke tør i konsistensen, når du former den. Den klassiske varme kartoffelsalat har en dejlig frisk, syrlig smag. Server med friskbagt rugbrød og masser af grov sennep.

4 personer

## Frikadeller

100 g groft poleret perlebyg  
100 g flækærter  
1 løg  
1 fed hvidløg  
150 g ærter (frosne, optøede)  
40 g olivenolie  
1 knivspids chilipulver  
80 g rismel  
1 æg  
1 knivspids peber  
1 tsk salt  
vindruekerneolie og smør  
til stegning

## Kartoffelsalat

600 g aspargeskartofler  
2 løg  
50 g smør  
3 spsk æbleeddike  
1 dl piskefløde  
250 g spinat  
salt og peber

## Frikadeller

Kog perlebyg og flækærter med snittet løg og hvidløg i 30 minutter. Si vandet fra, og køl byg, ærter, løg og hvidløg ned til stuetemperatur. Kom dem i en foodprocessor sammen med alle de andre frikadelleingredienser (minus olie og smør til stegning). Blend i 1-1½ minut til en sammenhængende, men ikke våd fars. Form farsen til frikadeller, og steg dem i olie og lidt smør ved mellem varme, til de har en flot stegeskorpe og er stegt igennem. De skal have 2-3 minutter på hver side.

## Kartoffelsalat

Skræl kartoflerne. Kog dem i letsaltet vand i 15 minutter. Gem 2 dl af kogevandet, og hæld resten fra.

Skær løget i tynde skiver. Smelt smørret i en gryde, og rist løgene glasklare og helt møre, uden de bruner. Det tager 5-6 minutter. Tilsæt æbleeddike og kartoffelvand, og kog i 5 minutter. Tilsæt fløde og de kogte kartofler, og kog yderligere 6-7 minutter uden låg, til saucen tykner i konsistens.

Lige før spisetid, vend så grundigt skyllet og drænet spinat i kartoflerne, og varm det igennem, så spinaten falder sammen. Smag til med salt og peber. Spis kartoffelsalaten til de varme frikadeller med masser af grov sennep og rugbrød.



# Cremet blomkålssuppe

## med grøn harissa

En enkel suppe med et lidt spicy drys af urter, krydderier og chili. Har du ikke tid eller ingredienser til at lave grøn harissa, så top med lidt grofthakket persille, olivenolie og sort peber.

4 personer

### Harissa

1 håndfuld koriander  
1 håndfuld persille  
2 fed hvidløg  
1 tsk chiliflager eller  
2 frisk chili  
2 usprøjtet citron (skal)  
1 tsk stødt spidskommen  
6 spsk olivenolie  
havsalt  
friskkværnet peber

### Suppe

1000 g blomkål  
16 dl grøntsagsbouillon  
2 dl fløde  
1 citron (saft)  
olivenolie

### Hvedecroutoner

12 skiver daggammelt  
hvedebrød  
4 spsk olivenolie  
havsalt  
2 fed hvidløg (kan undlades)  
2 kvist frisk timian (kan undlades)

### Harissa

Kom koriander, persille, hvidløg og chili på et spækbræt, og hak det grundigt igennem med en stor kniv. Kom det i en skål eller bøtte, og tilsæt revet citronskal, spidskommen og olie, og vend godt rundt. Smag til med salt og peber.

### Suppe

Skær blomkålen i små buketter, og kom dem i en gryde sammen med bouillon, fløde og citronsaft.

Bring det i kog, og skru ned, så det simrer stille. Efter 3-4 minutter, fisk halvdelen af blomkålsbuketterne op. Lad suppen koge videre i 12-15 minutter, til blomkålen er helt mør.

Blend suppen helt glat i en blender eller med en stavblender – eller mas den igennem en sigte med et piskeris. Smag grundigt til med salt og peber, og kom buketterne tilbage i suppen.

### Hvedecroutoner

Bræk brødet i grove, aflange stykker med hænderne, eller skær det i tern i den størrelse, du ønsker. Vend brødet med lidt olie, salt og evt. knust hvidløg og timian eller rosmarinblade, og spred det ud på en bageplade eller i et ovnfast fad.

Rist brødet i ovnen ved 150° i ca. 20 minutter, til det er sprødt – eller steg brødet på en mellemvarm pande. Læg croutonerne på køkkenrulle, indtil du skal bruge dem.

### Servering

Dryp harissa over suppen i skåle, og dump croutoner i, hvis du har dem. Du kan også spise suppen med friskt hvedebrød eller ristet rugbrød til.

# Linsegrød

med æblecider, portobellosvampe,  
urter og græskar

Linsernes svar på risotto med en flot mørkegrøn farve, en dejlig cremet konsistens og efterårssmage fra svampe, syltet græskar og cider. Brug de krydderurter, du har ved hånden og lyst til – bare det er nogle af de bløde. Har du ikke lige tid til at sylte græskar, kan du bage det i stedet og smage det godt til med eddike.

4 personer

## Syltet græskar

½ hokkaido  
2 dl æblecidereddike  
2 dl sukker  
2 dl vand  
4 peberkorn

## Urtepuré

150 g spinat  
1 bundt estragon  
1 stor håndfuld dild

## Græskarkerner og brød

1 stor skive daggammelt brød  
75 g græskarkerner  
olie  
salt

## Syltet græskar

Fjern kernerne fra det halve græskar med en ske, og skræl det. Skær det ud i store klodser (de skal først skæres i mindre tern senere). Kog dem i letsaltet vand i 15-20 minutter. Hæld vandet fra. Kog eddike, sukker og vand op i en kasserolle sammen med peberkorn, og hæld det over græskarret. Lad det trække i køleskabet i mindst 5 timer, gerne natten over.

## Urtepuré

Pluk de groveste stilke fra spinat, estragon og dild. Blanchér dem i en stor gryde med kogende, letsaltet vand i 10 sekunder. Køl straks bladene ned i iskoldt vand, og slyng dem derefter tørre i en salatslynge eller et viskestykke. Kom urterne i en foodprocessor, og blend dem til en puré. Du kan også bruge en morter.

## Græskarkerner og brød

Riv brødet i mindre stykker, og vend det med græskarkerner og olie, og krydr med lidt salt. Bred blandingen ud på en bageplade med bagepapir, og bag ved 200° i 15-20 minutter, til brød og kerner er sprøde. Lad det køle af.



#### **Grød**

2 skalotteløg  
2 fed hvidløg  
1 frisk chilifrugt (rød eller grøn)  
250 g linser  
2 spsk olivenolie  
½ flaske æblecider (eller hvidvin)  
½ liter grøntsagsbouillon  
1 håndfuld tørrede abrikoser  
50 g smør  
60 g fast ost  
salt og peber  
æblecidereddike

#### **Stegte svampe**

4 portobellosvampe  
2 spsk olie

#### **Desuden**

Urter til drys (f.eks. dild eller  
bronzefennikel)

#### **Grød**

Hak skalotteløg, hvidløg og chili fint. Sæt en mellemstor gryde over med olien, og steg løg, hvidløg, chili og linser i 4-5 minutter, til løgene er glasklare. Tilsæt cideren, og lad det hele simre under jævnlig omrøring, indtil væsken er kogt ind til det halve. Varm imens grøntsagsbouillon op i en kasserolle. Kom gradvist en smule bouillon i linserne, så de ikke koger tør, og fortsæt indtil linserne er møre, og det hele begynder at jævne en smule – det tager ca. 35 minutter, men det bedste er at smage sig frem efter konsistensen. Tilsæt hakkede abrikoser, smør og revet ost, og rør godt igennem.

#### **Stegte svampe**

Klargør svampene, og skær dem i skiver. Steg svampene gyldne i lidt olie, tag panden af varmen, og smag til med salt og peber.

#### **Ved servering**

Rør urtepuréen i grøden, og smag den til med salt, peber og æbleeddike. Skær svampene i mindre mundrette stykker. Anret et par gode skefulde grød i dybe tallerkener, og fordel svampe og ristede kerner og brød udover. Tag græskar-klodserne op af lagen, og skær dem i mindre tern. Drys dem på grøden sammen med små dild- eller fennikelkviste.

# Rødbede falafel

med hummus, hvidløgs dressing, fladbrød og sprøde grøntsager

Farverige falafler med rødbede fanger øjet med det samme og de smager fantastisk sammen med hjemmelavet hummus og hvidløgsdressing i kombination med et lunt hjemmebagt fladbrød. De sprøde grøntsager tilføjer den sidste friskhed, hvilket fuldender den sunde og lækre hverdagsret, som også sagtens kan serveres til festlige anledninger.

4 personer

## Rødbede falafel

1 fed hvidløg  
300 g kikærter udblødt i vand i 24 timer  
2 spsk kikærtemel  
2 håndfulde persilleblade  
2 tsk stødt spidskommen skallen fra 1/2 citron  
friskkværnet peber  
1 tsk fint salt  
1 lille rødbede

## Fladbrøds dej

400 g mel  
2 tsk bagepulver  
1 tsk natron  
1 spsk sukker  
1 spsk salt  
230 g græsk yoghurt  
100 g vand

## Rødbede falafel

Skræl rødbeden og riv den på den fine side af et rivejern og kom den op i en foodprocessor.  
Kom alle de øvrige ingredienser i en foodprocessor og blend det til en ensartet grov masse.  
Tilsæt evt. et par spiseske vand så massen bliver lidt nemmere at forme.  
Hvis du har tid så lad massen trække 20-30 minutter på køl så den bliver nemmere at arbejde med.  
Form massen til falafler på størrelse med store valnødder.  
Fritér falaflerne til de er sprøde og gylden hele vejen rundt.

## Fladbrød

Tænd ovnen på 250 grader.  
Kom alle ingredienserne op i en røreskål til en røremaskine.  
Kør dejen i 3 minutter ved mellem-høj hastighed.  
Drys mel på bordet og vend dejen ud på bordet. Dejen må gerne være klistret.  
Drys dejen med lidt mel på toppen af dejen og hak den ud til nogle mindre stykker.  
Form tynde fladbrød af dejen. Brug hænderne eller en kagerulle.

Læg fladbrødene over på en bageplade beklædt med bagepapir og sæt dem til side indtil vi skal bage dem senere. Du kan evt. pensle brødene med lidt olivenolie og drysse med nogle tørrede krydderier hvis du ønsker.

Bag brødene i ovnen 10-15 minutter lige før servering.



### Hvidløgs dressing

1 citron  
2 fed hvidløg  
100 g drænet yoghurt (græsk)  
200 g creme fraiche 38%  
100 g mayonaise  
1 tsk fint salt  
friskkværnet peber

### Hummus

200 g udblødte kikærter  
2 spsk tahin  
1 fed hvidløg  
1 citron - saften herfra  
1 tsk stødt spidskommen  
1 knivspids cayennepeber  
1 dl olivenolie

### Sprøde grøntsager

1 spidskål  
1 bundt koriander  
1 bundt persille  
1 citron  
2 store tomater  
1 agurk

### Hvidløgsdressing

Riv hvidløget på den fine side af et rivejern og pres saften fra citronen. Kom begge dele op i en skål.  
Vej alle de andre ingredienser op i den samme skål og pisk det rigtig grundigt sammen.  
Smag til med salt og peber og sæt skålen i køleskabet indtil servering.

### Hummus

Kog kikærtene i en gryde med vand til de er helt mosede. Det tager cirka 2 timer. Kom derefter alle af ingredienserne i en foodprocessor og blend til det sammen til en ensartet creme.

Tilsæt evt. en smule vand, hvis du synes at den mangler lidt væske.  
Kom hummus'en i en skål og smag den grundigt til med salt og peber

### Sprøde grøntsager

Snit spidskålen i fine tynde strimler og kom det op i en skål.

Pluk koriander og persille i blade og kom dem op i skålen med spidskål.

Riv skallen af citronen og pres også saften ned i skålen med spidskål og krydderurterne. Vend det hele sammen med en smule olivenolie og sæt det til side indtil servering.

Skær tomaterne og agurkerne i tern og kom dem i en anden skål og krydr med salt og peber.





# Ærtemazarin

## med citrus - serveret med vanilje-cremefraiche

Denne udgave af en saftig mazarinkage består af frisk citrus og ærtemel. En anderledes, men oplagt måde at anvende bælgfrugter. Ærtemelet tilfører lidt ekstra protein til kagerne samt saftighed.

4 personer

### Ærtemazarin

200 g smør  
130 g sukker  
3 æg  
1 dl yoghurt naturel  
1 knivspids salt  
¾ tsk bagepulver  
120 g ærtemel

### Citruslage

1 citron  
1 appelsin  
1 lime  
⅔ dl sukker  
smør til formen

### Vanilje-cremefraiche

2 dl creme fraiche  
1 spsk flormelis  
1 vaniljestang

### Ærtemazarin

Smelt smørret og rør det sammen med sukkeret. Pisk et æg i ad gangen. Bland yoghurten og saltet i. Bland bagepulveret i ærtemelet og bland det efterfølgende i dejen. Riv skallen fra 1 citron fint (kun det gule) ned i dejen og bland.

Smør en mindre kageform eller nogle små portionsforme med smør. Hæld dejen i og bag ved 190 grader i ca. 25 min. /ca. 12 min. for portions-kager (Test: Tryk let på kagens midte med en finger – kagen skal være nogenlunde fast).

### Citruslage

Varm ½ dl appelsinsaft og ½ dl citronsaft op med 2/3 dl sukker i en lille gryde. Rør indtil sukkeret er opløst.

Løsn kagen fra formen, men lad den være i formen. Prik kagen med en gaffel og hæld så en passende mængde sirup (1-2 spsk., hvis det er portionskager over hele kagen og langs kanterne. Lad kagen trække i mindst 10 minutter. Servér gerne kagen lun.

### Vanilje-cremefraiche

Skrab kornene ud af vaniljestangen og pisk dem ud i en skefuld af cremefraichen. Bland dernæst med resten af cremefraichen.

Riv lidt skal af alle tre citrusfrugter over kagen inden servering.







**MEYERS**