



SMAGSHYLDEN

Smagshylden er en liste over og beskrivelse af specielle råvarer og tilberedte produkter, som kan være med til at give smag og tekstur til det grønne. Ud over et par traditionelle krydderier som peber og chili indeholder denne smagshylde ikke krydderier i sædvanlig forstand, men en lang række smagsgiverer, som er særligt velegnede til at hjælpe grønt på vej. Sagerne på Smagshylden, som også omfatter køleskabet og evt. fryseren, er ofte ingredienser, der har en vis holdbarhed og kan tilberedes i forvejen, og som man nemt kan have ved hånden. Listen indeholder ikke kornprodukter, æg og andre mejeriprodukter end ost. For en del af sagerne er der givet eksempler på opskrifter, hvor de bliver brugt. Pilene (») henviser til andre sager på Smagshylden.

Agern-crumble

Alle slags agern er spiselige, men de skal først behandles, så de afgiver nogle meget bitre tanniner. Det kan ske ved udvanding i vand eller ved tørning i varm luft. Resultatet er søde og aromatiske agernkerner, som har bevaret en stor del af deres antioxidanter. De indeholder omkring 12 % umættet oliesyre og skulle efter sigende have et af de laveste glykæmiske indeks af alle frugter. De tørrede agern kan males til mel, som bruges til brød, kager, veganske burgere og pateer.

Agern-crumble

50 g agernmel (evt. bønnemel)	1/2 tsk natron
50 g hvedemel	1/4 tsk salt og friskkværnet peber
35 g smør	
1/2 dl mælk	

1. Smelt smørret.
2. Bland de tørre ingredienser i en skål, tilsæt mælk og smeltet smør, og rør til en lind dej.
3. Fordél dejen i en lille bradepande foret med bagepapir, og bag ved 150°C i 15 min.
4. Afkøl agernkagen, bræk den i helt små, ukurante stykker, og fordél stykkerne i en bradepande med bagepapir.
5. Sæt bradepanden i en 130°C varm ovn, vend stykkerne tre-fire gange, mens crumblen tørrer i ca. 30 min.
6. Afkøl crumblen, og pak den i en lufttæt bølge indtil brug.



Smag og aroma: Nøddeagtig. Let bitter.

Tekstur: Sprød. Knasende.

Anvendelser: Til salater.

Eksempler: Bagt græskar s. 184.

Aïoli

Aïoli er en variant af mayonnaise, som laves med »hvidløg. Hvidløgets indhold af visse tripeptider medvirker til at give kokumi-smag. Anvendes især til fiskeretter, men kan også bruges til grønne retter.

Aïoli

2 æggeblommer, evt. pasteuriserede	1½ dl vindrukerneolie
1 knivspids salt	1 fed hvidløg
1 tsk dijonsennep	Et par dråber citronsaft
	Peber

1. Pisk æggeblommerne hvide og seje med salt og sennep.
2. Tilsæt olien dråbevis i starten, mens der piskes; for meget olie på en gang vil få mayonnaisen til at skille.
3. Bliv ved med at piske, til al olien er brugt, og det er blevet til mayonnaise.
4. Pres hvidløgsmælk, pisk det i mayonnaisen, og justér smagen med salt, peber og lidt citron.

Smag og aroma: Salt. Kokumi. Hvidløgssmag og -aroma (svovlforbindelser).

Tekstur: Cremet.

Anvendelser: Som dip til rå grøntsager.

Ansjoser/ansjospasta/ansjossauce

Saltet ansjos (*Engraulis encrasicolus*) og ansjos-pasta indgår i mange italienske retter, hvor fiskens store indhold af både glutamat og inosinat giver meget kraftig umami. Ansjoser indgår i »ketchup og »Worcestershire sauce. Ansjospasta fås på tube, som kan ligge klar i køleskabet til alle former for »vinaigrette, dressing, marinade og »pesto.



Smag og aroma: Umami. Salt. Marin aroma, ofte med en skarp lugt og smag af harske fedtstoffer

Tekstur: Fast og sukkulent (hel filet); groft cremet (pasta).

Anvendelser: I saucer og dressinger og som dip, f.eks. *bagna càuda* og »vinaigrette.

Eksempler: Grillede løg s. 208; Svampepostej s. 217; Gulerødder i squashesauce s. 188.

Ansjosauce (*bagna càuda*)

10 fed hvidløg	4–5 dl mælk til blanchering
200 g saltede ansjosfileter	2–3 spsk brødkrumme, gerne <i>panko</i>
2 dl virkelig god olivenolie	
100 g smør	Friskkværnet, hvid peber

1. Pil hvidløgene, og blanchér dem i 1 min i lidt mælk og vand tre gange.
2. Skyl dem derefter i rindende vand.
3. Kog 1½ dl mælk op uden vand, og blanchér hvidløgene en sidste gang. Gem mælken.
4. Udvand ansjosfileterne i 10 min i koldt vand.
5. Læg hvidløg, ansjoser og smør i en blender, og blend, mens olivenolien tilsættes.
6. Tilsæt brødkrumme, og krydr med hvid peber.
7. Justér konsistensen med henholdsvis brødkrumme og lun hvidløgsmælk, afhængigt af anvendelsen.

Smag og aroma: Umami. Kokumi. Hvidløgssmag og -aroma (svovlforbindelser).

Tekstur: Cremet og blødt granuleret.

Anvendelser: Dip til rå og tilberedte grøntsager, f.eks. peberfrugter, fennikel, selleri, blomkål, artiskokker og løg.

Eksempler: Spidskål og asparges s. 146.

Bacon

Bacon er saltet kød fra landdyr, typisk svin, men også okse, fjerkræ og vildt, som ofte er blevet koldrøget. Fra svin anvendes stykker fra bug eller ryg, afhængigt af hvor meget fedt man ønsker i den færdige bacon. Saltkonserveringen kan foregå i en våd lage eller ved tørsaltning. Der tilsættes ofte natriumnitrit for konservering og rødfarvning. Ved vådsaltning kan der tilføjes forskellige smagsstoffer til lagen, f.eks. »tomat eller krydderier. Ved røgning

med forskellige trætyper opnås varierende aroma. Bacon kan spises, som det er, stegt eller kogt.

Smag og aroma: Salt. Røget.

Tekstur: Fast og sejt. Smeltende ved højt fedtstofindhold.

Anvendelser: I rå form eller stegt til grønne salater. Til kogte grøntsagsretter, f.eks. med bønner.

Eksempler: 'Birnen, Bohnen und Speck' s. 104; Saftig aubergine s. 158.

Balsamicoeddike

Balsamicoeddike er en speciel vineddike (»eddike), der fremstilles som en reduktion af druesaft, der lagres på trætønder i mindst ét år og ofte i årtier, bl.a. ved brug af solerateknikken.

Smag og aroma: Umami, sød, sur og meget kompleks smag. Forskellige aromastoffer fra lagringstøndernes træ.

Tekstur: Tyktflydende og klæbrig.

Anvendelser: Til grønne salater, rå grøntsager og friske frugter.

Eksempler: Grillede løg s. 208; Lupinbønner og blommer s. 160.

Blæksprutter

Blæksprutter er en uudnyttet marin ressource i vores del af verden på trods af, at der er masser af dem i de lokale vande, især tiarmede blæksprutter. Blæksprutterens arme, tentakler og kappe er fin muskelmasse og dermed regulært kød, som kan erstatte noget af kostens kød fra landdyr. Blækspruttekød indeholder kun lidt fedtstof, men meget protein, og smagen er præget af, at der er store mængder af de indholdsstoffer, som giver sødme og umami. Teksturen kan være en udfordring ved nogle blæksprutter, men med lidt indsigt kan man opnå den tekstur, man ønsker, hvad enten det er mør, sej, fast eller sukulent. Blæksprutter i forskellige tilberedninger er derfor velegnede til at give både smag og tekstur til grønne retter. Tørrede blæksprutter er især velegnede som teksturgiver. I mange tilfælde skal der kun lidt til for at løfte en grøn ret, ikke mindst med umami og lidt tandmodstand. Marinerede og tørrede kapper eller finner af tiarmede blæksprutter (f.eks. *Loligo forbesii*) kan rives fint over en ret, næsten som »botargo

eller »parmesanost. Konfiterede strimler af kappen af tiarmede blæksprutter passer fint sammen med en grøn salat. Røgning af de tørrede blæksprutter giver ekstra smag og aroma. Armene af kogte og røgede ottearmede blæksprutter (*Octopus vulgaris*) skåret i tynde skiver kan også indgå i en salat eller en suppe.



Smag og aroma: Umami. Salt. Eventuelt røget.

Tekstur: Fast og spændstig. Sej. Cremet.

Anvendelser: I grønne retter, f.eks. frisk grøn salat. I supper af kartoffel eller jordskok.

Blåskimmelost

Blåskimmeloste er lavet med en kultur af *Penicillium roqueforti*, og de mest kendte er nok den franske roquefort, den engelske stilton, den italienske gorgonzola og den danske danablu. Nogle oste er bløde og cremede, mens andre er mere tørre og smuldrende. Modningen af osten og den enzymatiske nedbrydning af mælkenes proteiner producerer store mængder af frie aminosyrer, specielt glutamat, og derfor meget umami. På grund af deres kraftige og komplekse smag og ikke mindst på grund af deres stærke umami-smag benyttes blåskimmeloste ikke kun som bordost, men også som tilsætning i mange forskellige typer grøn mad, f.eks. til at smuldre over en grøn salat eller som dip.



Smag og aroma: Umami. Kokumi. Salt. Sur.

Tekstur: Cremet; tør og smuldrende.

Anvendelser: Smag til dressinger eller smuldret på en grøn salat.

Eksempler: Polenta-fritter og blåskimmeldip s. 176.

Botargo

Botargo er tørret fiskerogn, typisk fra tun, torskefisk eller multe, som er en stor delikatesse i Spanien (*botargo*) og Italien (*bottarga*). Rognsækken udtages hele, hvorefter de lægges i havsalt i nogle uger og hænges til lufttørring i omkring en måned. Saltet trækker væsken ud af rognen, som derved bliver fast og hård. Overfladen beskyttes derefter med et lag bivoks, som skal fjernes, inden rognen spises. *Botargo* har som anden fiskerogn masser af umami, fordi den indeholder glutamat og inosinat.



Smag og aroma: Umami. Salt.

Tekstur: Fast, voksagtig.

Anvendelser: Revet over grøntsagsretter.

Bouillon

En bouillon (fr. *bouilli* = kogt) er en klaret suppe, som for eksempel er kogt på grøntsager, svampe, kød/ben, fjerkræ eller fisk. En fond er en klar suppe, en grundsuppe eller en indkogt bouillon. Den japanske »*dashi* er også en slags fond lavet på et udtræk af konbu (se »tang) og »*katsuobushi*, som dog ikke koges. Lette veje til en bouillon er brug af en suppeterning eller pulver. Bouillon er ofte basis for saucer. Ved kombination af kød/ben/fisk med grøntsager opnås en bouillon med umami-synergi. Kraftig reduktion af f.eks. en hønsebouillon kogt ned fra 1 l til 1 dl kan bruges som essens i dressinger og til at dryppe på salater.

Smag og aroma: Umami. Afhænger af evt. tilsatte krydderier.

Tekstur: Flydende med konsistens afhængig af fedtindholdet.

Anvendelser: Supper. Saucer. Dressinger. Tilberedning af grøntsager.

Eksempler: Suppe af peberstilk og palmekål s. 182; Rigtig! Løg-suppe s. 140; Saftig aubergine s. 158.

Grund-urtebouillon

3 l vand eller kogevand
fra kartofler

1 kg urter, f.eks. selleri,
porre, løg og gulerod

250 g modne tomater

125 g champignoner

3 fed hvidløg

20 peberkorn

5 g chili, medium styrke

3 tørrede nelliker

6 laurbærblade

1 kvist timian

5 g konbu-tang

10 g havsalt – justér mængde,
hvis der bruges kartoffelvand

1. Rens og skyl alle grøntsager, skær dem i grove stykker, og læg dem i en gryde med de øvrige ingredienser.
2. Lad bouillonens simre i ca. 30–40 min under låg, til grøntsagerne er godt møre; lad dem gerne trække en times tid i vandet. Konbu-tangen trækker med ca. 30 min, men kan evt. undværes. Sigt herefter bouillonens fra.
3. Bouillonens kan fryses ind, hvis man ikke lige skal bruge det hele, eller man gerne vil have en god urtebouillon klar til senere brug.

Brændte løg

Brankning af løg (eller andre *Allium*-arter, f.eks. porrer) medfører dannelse af pyrolyseprodukter og Maillard-forbindelser. Ristede løg har en mildere smag, og ved ristning med sukker er der basis for karamellisering.

Smag og aroma: Brændt. Kokumi. Smag og aroma fra Maillard-forbindelser. Evt. karamelsmag.

Tekstur: Blød, let knasende i skorperne.

Anvendelser: Mørke bouilloner.

Brød

Brød i form af ristede eller stegte, små, tørre brødstykker eller krummer kan med fordel laves af brød, der er blevet tilovers. Stykkerne eller krummerne kan gemmes tørt i nogen tid og let aktiveres på en varm pande inden brug, f.eks. i

form af croutoner. »*Pankos* særlige, luftige struktur bevirker, at den i en panering opsuger mindre olie ved friturestegning og dermed giver en sprødere og lettere skorpe. »*Rouille* er en sauce, som kan være tyknet med brødkrummer eller skorper af gammelt brød.

Smag og aroma: Sød. Smag og evt. aroma fra Maillard-forbindelser.

Tekstur: Sprød, knasende.

Anvendelser: Til grønne salater. Til panering af grøntsager til stegning, f.eks. som tempura. Som croutoner.

Eksempler: Grillede løg s. 208.

Bærme

Bærme er et restprodukt efter brygning af f.eks. øl og »*sake*. Bærmen består af stivelse og sukker samt døde gærceller, der indeholder store mængder af frie aminosyrer, især glutamat, såvel som lidt alkohol. Bærmen har derfor umami-smag, og den egner sig godt til at marinere og konservere grøntsager i. Især sakebærme (*sake-kazu*) er velegnet, da den også er meget sød og ikke bitter. Bærme fra ølfremstilling er mindre egnet på grund af bitterstoffer fra f.eks. humle, mens bærme fra hvedeølstyper og ciderproduktion i nogle tilfælde er anvendelig.



Smag og aroma: Umami. Sød. Gærlugt.

Tekstur: Granuleret, cremet.

Anvendelser: Marinering af friske eller tørrede grøntsager. I dressinger.

Chili

Chili er på verdensplan det næstmest brugte krydderi efter salt, og sort peber er nummer tre. Chili er ikke rigtig »peber, selv om vi på dansk bru-

ger udtryk som chilipeber og peberfrugt. Chili hører til slægten *Capsicum*, som er medlem af natskyggefamilien (*Solanaceae*). Chili giver en stærk, irriterende og brændende smagsoplevelse (kemestesi, trigeminal sans), som skyldes nogle stoffer, der dannes i plantens frugter som et olieagtigt sekret, der indeholder såkaldte capsaicinoider. Cayennepeber er en mildere chili. Chili opbevares nemmest på Smagshylden som et tørret granulat, flager eller pulver. Det ikke chiliens kerner, men frøstol og frøvægge, som er de stærkeste. Styrken af en chili måles traditionelt i Scoville Heat Units (SHU). På den skala er Jalapeño 35.000 SHU, Anaheim 1000 SHU og en almindelig rød snackpeber 0 SHU.

Smag og aroma: Stærk og brændende.

Tekstur: Sprød og saftig som rå. Tør og granuleret som tørret.

Anvendelser: Stærk kryddring.

Eksempler: Chili-vandmelon s. 152; Majs bagt i slør s. 150.

Citrusfrugter

Der findes et meget stort antal arter, sorter og hybrider af *Citrus*-slægten. De mest almindelige i det danske køkken er almindelig citron, appelsin, lime, pomelo og grapefrugt. Mindre almindelige er bergamotte og »*yuzu*. De er alle karakteriseret ved at have syrlighed fra citronsyre og aroma fra limonen, men derudover adskiller de sig ved varierende sødme og forskellige karakteristiske aromastoffer. *Yuzu* er specielt velegnet i grønne retter, især som komponent i »*ponzu*. Skallen af økologiske citrusfrugter er særligt olieholdig og aromatisk og kan anvendes som et tilsmagningsmiddel med både syre og aroma. Citrusfrugter kan også fermenteres og dermed bibringes umami-smag (se s. 76).

Smag og aroma: Sur. Let bitter. Aroma fra limonen.

Tekstur: Flydende, evt. som pulp. Skallen blød og saftig til tør.

Anvendelser: Som mindre stykker i grønne kolde retter, f.eks.

salater, og varme retter; som komponent i marinader (f.eks. »*ponzu*) og dressinger til grønt. Tørrede stykker af skal i krydderiblandinger, f.eks. »*shichimi*.

Eksempler: Fermenteret citron s. 76; Strandkål i bouillon s. 126.

Citrusdressing

1 dl friskpresset appelsinsaft	3 spsk ketchup
½ dl friskpresset lime	½ tsk honning
¼ dl friskpresset citronsaft	¼ tsk knust peber
1 spsk Worcestershire sauce	2 forårsløg

1. Bland alle ingredienserne, undtagen forårsløg.
2. Snit forårsløg fint, og vend det i dressing.

Dashi

Dashi (jp. *dashi* = kogt ekstrakt) fremstilles som et vandigt ekstrakt af »tang (konbu, *Saccharina japonica*) og bonitofiskeflager (»*katsuobushi*). Første *dashi* (*ichiban dashi*) og anden *dashi* (*niban dashi*) refererer til første og andet udtræk. Den første *dashi* har den mildeste smag og er den mest delikate. *Konbu-dashi* er udtræk alene af konbu. *Shojin dashi* er rent vegetarisk/vegansk *dashi*, hvor der benyttes »shiitake i stedet for *katsuobushi*. *Dashi* er moderen til umami-smagen i det japanske køkken. På grund af glutamat fra tangen og inosinat fra fisk eller guanylat fra shiitake udviser *dashi* perfekt umami-synergi. Frisklavet *dashi* kan holde sig i køleskab et par dage. Der fås også kommercielt *dashi*-pulver, som nemt kan opløses i vand. *Dashi* er udgangspunkt for japanske dressinger og saucer som »*sambaizu* og »*ponzu*.



Dashi

500 ml

500 ml blødt vand (koldt) 12 g *katsuobushi* (i spåner)
5 g tørret konbu

1. Læg konbu i blød i vandet i en gryde i ca. 30 min.
2. Varm op til ca. 60°C i 30 min.
3. Tag tangen op, og varm væsken op til 60–70°C.

4. Drys *katsuobushi*-spånerne i væsken.
5. Fjern evt. skum på toppen, når spånerne er sunket til bunds, og si fiskeflagerne fra.
6. Den resulterende væske er *dashi*.

Smag og aroma: Umami. Let røget. Marin aroma.

Tekstur: Flydende.

Anvendelser: I dressinger, saucer og marinader. Til at dampe grøntsager i.

Eksempler: Misosuppe med tang s. 218; Sukkulent kinaradise s. 206.

Eddike

Eddike fremstilles af gæret vin eller gæret frugtsaft, f.eks. cider, ved eddikesyregæring, hvor ved alkohol omdannes til eddikesyre, samtidig med at der produceres et arsenal af forskellige aromastoffer, afhængigt af udgangspunktet. Eddike er den vigtigste, lokale ingrediens til at give syre i regionale køkkener, hvor man ikke kan avle »citrusfrugter. For lagrede typer af eddike, se også »balsamico-eddike. Japansk risvineddike (*su*) har en blødere smag end frugtbaserede eddiker og giver både syre og dybde i smagen.

Smag og aroma: Sur. Forskellige aromastoffer.

Tekstur: Flydende.

Anvendelser: Til konservering og sure marinader.

Fiskeflager

Fiskeflager er tørret fisk i små flager, typisk af magre fisk, som er mindre udsat for harskning af fedtstoffer, f.eks. torskefisk eller fladfish. En vestjysk specialitet er baksuld, som er tørret og røget ising, der kan skæres i mindre strimler eller flager. Fiskeflager og -strimler kan i selv små mængder tilføje tekstur og smag til grønne retter, ikke mindst umami-smag. Se også »*katsuobushi*.

Smag og aroma: Umami. Salt.

Tekstur: Tør, evt. sej.

Anvendelser: Drysset over grønne retter, i salater og i grøntsagssupper.

Fiskesauce

Gærede saucer af fisk, skaldyr og bløddyr kendes over det meste af Sydøstasien, og fremstillingsmetoden indebærer saltning og gæring af enten hele fisk eller dele heraf, for eksempel blod og indvolde. Der indgår »ansjoser i de fleste saucer. Nogle gange er fisken frisk, i andre tilfælde tørres den først. Gæringen forløber ved brug af fiskens egne enzymer eller ved tilsætning af indvolde fra tiarmede blæksprutter, hvis indvoldsenzymer kan producere masser af frie aminosyrer, specielt glutamat. Saucerne indeholder varierende, men typisk meget store mængder af salt. »Garum er en slags fiskesauce. Fiskesauce indeholder ikke frie nukleotider af betydning modsat for eksempel ansjospasta og visse originale, asiatiske fiskeekstrakter.

Smag og aroma: Umami. Kokumi. Salt. En lang gæringsperiode giver fiskesaucen smagsnoter af nødder og ost.

Tekstur: Flydende, let viskøs.

Anvendelser: I marinader og dressinger.

Eksempler: Blomkål og rejer s. 164.

Frugteddikemarinade

Sur-søde marinader kan anvendes i en mange forskellige grøntsagsretter. Kombineret med sennepskorn tilføjes lidt skarphed, som kan moduleres af de karakteristiske aromaer i en frugteddike.

Frugteddikemarinade

4 tsk gule og sorte sennepskorn

1/2 dl vand

1/2 tsk salt

1 dl frugteddike, gerne blomme-*umezu*, hindbær- eller solbæreddike

3 spsk honning

1. Sæt sennepskorn over i en gryde med lidt vand, kog dem op, og sigt vandet fra.
2. Tilsæt eddike, salt og honning, kog kornene i 2 min, og sæt dem til side indtil anretning.

Smag og aroma: Sur. Sød. Stærk. Aromaer fra frugteddike.

Tekstur: Flydende med bløde sennepskorn.

Anvendelser: Som marinade.

Eksempler: Gratineret aubergine s. 174.

Garum

Den klassiske romerske garum er en slags »fiskesauce. Garum er resultatet af en fermentering, hvorved fisken nedbrydes af salt og fiskens egne enzymer, som frigør stoffer med umami-smag. Der findes en række moderne varianter af garum på det europæiske marked, f.eks. fremstillet af »ansjoser og brislinger. Man kan lave lignende gærede saucer af andre ingredienser, som indeholder proteiner, f.eks. insekter, vildt og bælgfrugter.



Smag og aroma: Umami. Kokumi. Salt.

Tekstur: Flydende, let viskøs.

Anvendelser: I marinader og dressinger. Alternativ til fiskesauce.

Gastrik

Gastrik er en tyktflydende, sød-sur-bitter, sirupsagtig væske kogt på karamelliseret sukker og eddike. Bruges både som smags- og farvegiver, f.eks. til en sauce. Karamellens farve afgør smagen; jo mørkere, jo mere bitter gastrik.

Gastrik

100 g sukker

1/2 dl frugteddike, af f.eks. æble, hindbær eller solbær

1. Karamellisér sukker i en tykbundet gryde eller pande.
2. Lun eddiken, hæld den i sukkerkaramellen, lad den simre, til karamellen er opløst i eddiken, men lad den ikke simre for længe, så man undgår, at den bliver for tyk.

Smag og aroma: Sur. Sød. Bitter.

Tekstur: Mørk, tyktflydende, let klistret.

Anvendelser: I dressinger. Til glasering af grøntsager.

Eksempler: Saftige porrer s. 204.

Goma-shio

Goma-shio er en japansk-inspireret krydderiblanding, man kan lave med ristede, knuste sesamfrø (*Sesamum indicum*) sammen med havsalt (*shio*), se også »shichimi og »za'atar.

Smag og aroma: Salt. Nøddeagtig aroma. Aromatiske stoffer med svovl (furfurylthiol).

Tekstur: Sprød. Olieagtig.

Anvendelser: Grov mos med kålrabi-bacon s. 98.

Gremolata

Gremolata er et italiensk-inspireret krydderidrys baseret på hakket kruspersille med »citronskal og »hvidløg.

Gremolata

1 usprøjtet citron

2 store fed hvidløg

1 bdt persille

1. Riv citronskal, hak hvidløg fint, hak persille, og bland til en god gremolata.



Smag og aroma: Sur. Hvidløgsaroma. Æteriske olier fra persille (f.eks. myristicin).

Tekstur: Hakket granulat.

Anvendelser: Til kogte grøntsager.

Eksempler: Gulerødder i squashsauce s. 188.

Gær og gærflager

Gærflager er små, flade stykker af tørret, inaktiv gær. Gærflager fremstilles af almindelig bagegær (*Saccharomyces cerevisiae*), som dyrkes på et

substrat af melasse fra sukkerrør eller sukkerroer. Gæren og dens enzymer deaktiveres ved opvarmning, hvorefter den vaskes og tørres. Det færdige produkt er et gulligt pulver eller små flager. Gærflager er anderledes end gærekstrakt, som er mørkere og har en meget kraftigere smag. Gærflager indeholder pæne mængder glutamat, men ikke så meget som gærekstrakt. Gærflager kaldes også 'nutritional yeast'. Det er en rig kilde til B-vitamin og alle de vigtige aminosyrer og anvendes derfor også som kosttilskud. Gærflager kan opslæmmes i koldt vand. De udgør en god basis for en mild dressing, hvori gærflagerne udrøres sammen med lidt vineddike og eventuelt krydderier.



Smag og aroma: Umami. Nøddeagtig smag, der minder om parmesanost og hvid miso.

Tekstur: Cremet, når oprørt med vand.

Anvendelser: I dressinger eller drysset over grønne retter eller salater.

Eksempler: Hvid bønnesuppe s. 136; Savojskål, kartofler og trøffel-tang s. 144; Grønne asparges s. 154.

Hvis levende gærceller slås i stykker, kan cellernes egne enzymer nedbryde proteinerne inde i cellerne ved såkaldt hydrolyse, hvorved der frigøres store mængder fri glutamat. Dette udnyttes til industriel fremstilling af såkaldt gærekstrakt. Gærekstrakt benyttes i stor skala som tilsætning til industrielt fremstillede fødevarer for at give dem umami. »Marmite og Vegemite er kommercielle produkter af gærekstrakt, som er rent veganske.

Den følgende opskrift på dressing med gærflager er fra en gammel hippie-café i Florida, hvor den var en stor succes hos vegetarer og veganere. Dressingen kan anvendes til grønne salater eller som dip f.eks. til pommefrites eller snacks af rå grøntsager.

Dressing med gærflager

10 g gærflager (‘nutritional yeast’)	3/4 dl citronsaft
	1/4 dl æblevineddike
1/2 dl tamari	1/2 tsk timian og basilikum
1/2 dl vindrukerneolie	Sort peber

1. Alle ingredienser røres sammen. Krydderierne kan eventuelt erstattes af tørret søsalat.
2. Hvis man ønsker en tyndere dressing helt uden olie, kan man røre gærflager sammen med risvineddike og fine flager af søsalat.

Hampefrøknas

» Ristede kerner og frø blandet med salt er en form for knas, der kan anvendes til en lang række grønne retter for at give en interessant mundfølelse. Af mindre størrelser af frø er f.eks. sesam (»goma-shio) og hampefrø meget anvendelige.

Hampefrøknas

3 spsk hampefrø	1 spsk tang, f.eks. vingetang eller nori
1 spsk olivenolie	
1 spsk gærflager	1 tsk flagesalt

1. Kom olivenolie på en pande ved middelhøj varme, rist hampefrøene, til de er lysebrune, tilsæt gærflager de sidste par minutter, og hæld frøene af på fedtsugende papir.
2. Rist tangen på en tør pande, til den er helt tør, knus den, og vend den sammen med flagesalt i frøblandingen. Sæt knaset til side i en lille skål.

Smag og aroma: Salt. Umami.

Tekstur: Tør og granuleret.

Eksempler: Grov mos med kålrabi-bacon s. 98.

Hoisinsauce

Hoisinsauce er en kinesisk sauce typisk fremstilles af fermenteret sojabønne pasta, fennikel, »chili, »hvidløg og evt. »eddike og sukker.

Hoisinsauce

240 g sojasauce	40 g sesamolie
160 g mørk miso	60 g revet ingefær
60 g honning	8 g tørret chilipulver
20 g risvineddike	20 g knust peber
4 små fed hvidløg	

1. Pres hvidløgene, bland alle ingredienserne i en gryde, og lad væsken koge 1/3 ind til ca. 3 dl.
2. Hæld saucen i et skoldet glas, og luk det.



Smag og aroma: Umami. Sur. Sød. Stærk. Aroma fra hvidløg.

Tekstur: Mørk, tyktflydende og let klistret.

Anvendelser: I marinader, til glasering af grøntsager, i wokretter og som dip til rå grøntsager.

Eksempler: Bagt spidskål s. 148.

Hvidløg

Hvidløg (*Allium sativum*) er hyppigt brugt til at give smag og aroma til plantebaseret mad. Hvidløggets aroma kommer frem, når det knuses eller hakkes, hvorved der frigøres et enzym (alliinase), der nedbryder stoffet alliin til allicin, som vi forbinder med smagen og aromaen af frisk hvidløg. Varme nedbrydes enzymet, og den skarpe smag dæmpes og bliver mere sødlig. Hvidløg kan blive blågrøn, når det tilberedes med syre, fordi alliinase reagerer med aminosyrer og danner såkaldte polypyrroler, som giver farve. Ekstrakter af hvidløg indeholder store mængder af visse tripeptider, som giver kokumi. Se også »sort/fermenteret hvidløg.

Smag og aroma: Skarp. Stærk. Kokumi. Hvidløgssaroma (svovlforbindelser).

Tekstur: Afhænger af tilberedningen.

Anvendelser: Til næsten alle grøntretter.

Eksempler: Tomat i tomat med tekstur s. 108.

Ingefær

Ingefær (*Zingiber officinale*) anvendes som krydderi og smags giver til al slags mad, ikke mindst grønt. Ingefær indeholder en række aromatiske olier som gingerol, zingeron, zingiberen og shogaol. Det er gingerol, som er ansvarlig for den skarpe og brændende smag. Frisk ingefær kan både sur-, salt- og sødsyltes.

Smag og aroma: Skarp og brændende. Citronagtig aroma.

Tekstur: Sprød og træet som rå.

Anvendelser: Syltet (*gari*). Kandiseret. I bagværk. I saucer og marinader. I dressinger. Som juice.

Eksempler: Agurk med sesam, *ponzu*, chili og ingefær s. 142.



Syltet ingefær (*gari*)

500 g frisk ingefær

200 g sukker

1 spsk salt

Evt. saltet rød *shiso* (»*yukari*)

375 ml risvineddike

1. Skræl ingefærrødderne, og snit dem i meget tynde skiver på et mandolinjern.
2. Forsøg at bevare den specielle kontur af ingefærrodens sære former. Det er vigtigt at udføre denne og den næste proces hurtigt, så ingefæren ikke misfarves ved oxidation i luften.
3. Anbring ingefærskiverne i en skål, hæld saltet over, og massér saltet grundigt ind i ingefærstykkerne med hænderne.
4. Lad ingefæren stå med saltet en times tid i køleskab.
5. Dræn væsken fra ingefærskiverne, læg dem på et rent viskestykke, der foldes sammen, og pres med et let tryk yderligere væske ud af skiverne. Anbring derefter ingefærskiverne i en skål.

6. Opvarm vineddike og sukker i en lille gryde under omrøring, indtil alt sukker er opløst, og væsken er begyndt at koge.
7. Hæld kogelagen afkølet over ingefærskiverne.
8. Anbring ingefærskiverne sammen med lagen i et skoldet glas, og sæt det i køleskab, hvor den færdige *gari* har en holdbarhed på flere måneder.
9. Hvis man ønsker lidt rød farve på sin *gari*, kan man tilføje noget rød *shiso* eller *yukari*.

Kapers

Kapers eller kapersbær er syltede blomsterknopper og bær fra kapersbusken (*Capparis spinosa*). De umodne små blomsterknopper syltes med salt og eddike og bliver til kapers, hvorimod de større og modne frugter bliver til såkaldte kapersbær, som bedst kendes på deres større størrelse og vedhæftede stilk. Syltede kapers kan frituresteges og blive meget sprøde. Kapers har nogen umami-smag og lidt skarp smag fra isothiocyant som i »sennep.



Smag og aroma: Salt. Sur. Skarp.

Tekstur: Kapers er saftige og sukkulente. Kapersbær er hårdere og knasende fra frøene.

Anvendelser: I saucer, salater og andre grønne retter.

Eksempler: Grønne asparges s. 154; Saftige porrer s. 204.

Kartoffelvand

Vand fra kogning af kartofler er en skammeligt overset kilde til umami, især når der bruges gamle kartofler med skræl og allerbedst kartofler, der lige er begyndt at spire. Kartoffelvandet indeholder pæne mængder af glutamat, som let kan give umami-smag til saucer og dampede grøntsager. Forskellige kartoffelsorter har forskellig smag.

Smag og aroma: Umami.

Tekstur: Flydende.

Anvendelser: Til dampning af grøntsager, i saucer og dressinger.

Eksempler: Rigtig! Løgsuppe s. 140; Kartoffler af forskellig karakter s. 168.

Katsuobushi

Katsuobushi er en hård filet af bonito, der er blevet underkastet en omfattende proces med kogning, tørring, saltning, røgning og fermentering. På grund af den anvendte fisketeknik og selve fremstillingsmetoden indeholder *katsuobushi* ekstraordinært store mængder af inosinat, der giver synergi i umami-smagen. Fine, tynde flager af *katsuobushi* anvendes bl.a. i fremstillingen af »*dashi*».



Smag og aroma: Umami. Salt. Bitter. Røgaroma.

Tekstur: Tør. I form af tynde flager smeltende på tungen.

Anvendelser: Drys over kolde og varme grøntsagsretter, i *dashi*, saucer og dressinger.

Eksempler: *Dashi* s. 306.

Ketchup

Ketchup var oprindeligt en gæret kinesisk fiske-sauce (*koe-chiap*), som i den moderne version ikke længere er baseret på fisk, men er en tomatpasta tilsat svampe, »ansjoser», »tomater», »eddike, valnødder», »syltede grøntsager og forskellige krydderier. Undervejs blev der også tilsat voksende mængder sukker, hvorved alle fem typer af grundsmag er repræsenteret.

Smag og aroma: Umami. Salt. Sur. Bitter. Sød.

Tekstur: Tyktflydende, cremet.

Anvendelser: Som dip, i dressinger og saucer.

Koji

Koji er et fermenteringsmedium med en mikroskopisk svamp, *Aspergillus oryzae*, hvis enzymer kan nedbryde stivelse til sukker (især glukose), som er tilgængeligt for gærcellers aktivitet. Herved dannes en masse forskellige stoffer, både alkohol og de smagsstoffer, der giver umami. Man kan selv fremstille *koji* af kogte sojabønner, ris, byg eller en anden slags korn. Massen podes med sporerne af svampen. Det er besværligt, men der er heldigvis en meget nemmere måde, fordi der findes et særligt produkt, *shio-koji*, som alene indeholder svampens naturlige og aktive enzymer og ikke den levende svamp, og det er kun enzymerne, man har brug for. På grund af saltindholdet holder *shio-koji* sig i meget lang tid, op til et år, endda uden for køleskab, så man kan nemt have det ved hånden, når det skal bruges. *Shio-koji* kan også anvendes som smagstilsætning.



Smag og aroma: Umami. Salt. Gæret aroma.

Tekstur: Tyktflydende pasta og let granuleret; gullig, flydende væske i form af *ikitai shio-koji*.

Anvendelser: I dressinger, til marinering, til *tsukemono*.

Eksempler: Aspergesbroccoli i *koji* s. 72; Grønt i *koji* s. 124.

Lime-soja-fiskesauce-dressing

Lime-soja-fiskesauce-dressing er en dressing, som kombinerer grundsmagene sur, sød, umami og salt med en stærk smag af »chili. Desuden er der aromastoffer fra »hvidløg. Saucens smagskarakter afhænger af den anvendte fiskesauce, og man kan med fordel prøve sig lidt frem med sammensætningen, når dressingen anvendes til en given ret. Følgende opskrift på en dressing kan nemt varieres ved brug af andre citrusfrugter og forskellige krydderier.



Lime-soja-fiskesauce-dressing

1 dl friskpresset limesaft	3 spsk fiskesauce
1 dl sukker	2 fed hvidløg
2 spsk japansk sojasauce	Lidt rød chili

1. Hak chili og hvidløg, tilsæt sukker og de våde ingredienser, og rør det hele sammen.
2. Sæt på køl i et lukket glas; dressingen kan holde sig længe på køl.

Smag og aroma: Sur. Sød. Umami. Stærk. Aroma fra hvidløg.

Tekstur: Flydende. Granuleret.

Anvendelser: Basisdressing til salater og andet grønt.

Eksempler: Gratineret aubergine s. 174.

Marmite

Marmite er en varebetegnelse for et gærekstrakt, der er en klistret, mørk pasta med kraftig saltsmag, der virker som smagsforstærker med umami og desuden indeholder store mængder glutamat og B-vitamin, specielt folsyre (B₆) og B₁₂. Marmite fremstilles som en rent vegetabilsk gærekstrakt og benyttes traditionelt i England til at smøre på brød og kiks eller til at fremstille en kraftig og nærrende drik ved at opslæmme Marmite i kogende vand. I Australien fremstilles en pendant til Marmite kaldet Vegemite, som laves af hydrolyseret ølgær.



Smag og aroma: Umami. Gærlugt.

Tekstur: Klistret og sirupsagtig.

Anvendelser: I dressinger, saucer og grøntsagspateer.

Mayonnaise

Mayonnaise er i princippet en emulgeret sauce, som i modsætning til hollandaise og bearnaise bruges kold, og den kan udmærket opbevares nogle dage i køleskab. En klassisk mayonnaise laves af en blanding af vegetabilsk olie og »citronsaft (eller »eddike), der er emulgeret med æggeblomme, »sennep og smagt til med salt, »peber og eventuelt krydderier. Man kan også emulgere ved hjælp af kogevand fra kikærter (aquafaba). Mayonnaisen fremstilles ved at blende æggeblomme og citronsaft (eller vineddike) sammen, hvorefter olien tilsættes langsomt under omrøring, i begyndelsen blot en dråbe ad gangen. Mayonnaisen skiller, hvis olien tilsættes for hurtigt, eller der er for lidt vand. I en god mayonnaise er de små oliedråber så tæt på hinanden, at de giver emulsionen en fasthed og en let elastisk mundfølelse. Man møder ofte mayonnaise i form af en variant med »hvidløg, »aioli, som især benyttes til kogte fiskeretter, men også kan bruges som f.eks. dip til snacks af rå grøntsager. En anden variant er »remoulade, som er en mayonnaise med hakket »pickles.

Smag og aroma: Salt, sur. Stærk fra sort peber. Aroma fra krydderier.

Tekstur: Cremet og belæggende.

Anvendelser: Som dip, i saucer og dressinger.

Mirin

Mirin er en sød risvin med ca. 14 % alkohol. Den fremstilles af kogt ris, som er podet med »koji, der omsætter risens stivelse til sukker (især glukose) og proteiner til frie aminosyrer, især glutamat, som giver umami-smag. Dernæst gæres. Mirin drikkes ikke, men bruges til at give umami-smag og sødme i mad. Mirin indgår også i »ponzu og »sanbaizu.

Smag og aroma: Sød. Umami.

Tekstur: Flydende.

Anvendelser: Dampning, glasering og karamellisering af grøntsager. I marinader og dressinger.

Eksempler: Ponzu s. 315; Sanbaizu s. 317; 'Tanglakrids' s. 320.

Miso

Miso er en gæret masse af sojabønne og forskellige kornprodukter fremstillet ved hjælp af »*koji*. Indeholder typisk 14 % protein og store mængder frie aminosyrer, især glutamat. Saltindholdet varierer fra 5 % til 15 %. Jo længere misoen er gæret og lagret, jo kraftigere smag får den, og jo mørkere bliver den. *Shiro-miso* er sød hvid miso; *aka-miso* er rød miso; *miso-zuke* er for eksempel grøntsager syltet i miso; misosuppe er en japansk suppe lavet på »*dashi*, hvortil der er tilsat miso. Miso er en vigtig del af det vegetariske japanske tempelkøkken, *shojin ryori*.



Smag og aroma: Umami, salt. Gæret aroma. *Shiro-miso* er sød.
Tekstur: Cremet og granuleret, afhængigt af typen.
Anvendelser: I dressinger, marinader og saucer. Dip til rå grøntsager.
Eksempler: Misosuppe med tang s. 218; Dybstegete auberginer s. 210; Gratineret aubergine s. 174; Broccoli med miso-mayonnaise s. 122.

Miso-mayonnaise

2 æggeblommer	2 spsk æbleeddike
1 tsk miso	Salt
1 tsk sennep	2 dl neutral olie

1. Alle ingredienser skal have stuetemperatur.
2. Pisk æggeblommer, miso, sennep, eddike og salt sammen i en dyb skål.
3. Pisk olie i lidt ad gangen til den ønskede konsistens; først dråbevis, siden som skefulde.

Panko

De specielle flagede, meget tørre japanske brødkrummer, som kaldes *panko*, er særligt velegnede til panering. *Panko* laves af en speciel slags brød, som bages ved at lade en elektrisk strøm gå igennem en

hvedemelsdej, der har hævet i flere omgange. Det færdige brød er let og luftfyldt og har ingen skorpe. Når det er blevet tørret helt igennem, høvles det i flager eller formales som mel eller rasp. *Pankos* særlige, luftige struktur bevirker, at det i en panering opsuger mindre olie ved friturestegning og dermed giver en sprødere og lettere skorpe.



Smag og aroma: Sød.
Tekstur: Tør og knasende.
Anvendelser: Panering til dybstegete grøntsager, f.eks. som tempura.
Eksempler: Bagt spidskål s. 148; Grønne asparges s. 154; Polenta-fritter og blåskimmeldip s. 176; Dybstegete auberginer s. 210; Ansjossauce (*bagna càuda*) s. 302.

Parmesanost

Parmesanost (Parmigiano-Reggiano) er en hård, granuleret og tør ost, der fremstilles af en blanding af rå komælk og skummetmælk. Den har lavt saltindhold og er lagret i mindst to år, og under modningsprocessen udvikler osten store mængder af glutamat. Parmesanost er dermed en af de forarbejdede fødevarer, som indeholder aller mest glutamat, kun overgået af visse » fiskesaucer. Samtidig er parmesanost en mager ost, fordi den er lavet på skummetmælk. Parmesanost kan ved hjælp af sin kraftige umami hjælpe med til at reducere bitterheden i nogle grønne retter, hvis de samtidig indeholder lidt sødme, som glutamat kan fremhæve. Parmesanskorper og andre små rester fra parmesanost kan opbevares tørt og koges med i supper og saucer og sigtes fra til sidst.

Smag og aroma: Umami. Salt. Bitter.
Tekstur: Fast, tør og granuleret.
Anvendelser: Revet over salater, i dressinger og saucer.
Eksempler: Recycle spinatgratin s. 96; Grønkåls pandekage s. 132; Rigtig! løgsuppe s. 140; Fettuccine af aubergine s. 166; Grillede løg s. 208.

Peber

Der findes en række ægte typer pebre af slægten *Piper*, f.eks. sort peber (*Piper nigrum*) og langpeber (*Piper longum*). Sort peber er tørrede hele peberbær. De samme peberbær bliver hvide, hvis de friske bær lægges i vand, og frugtkødet tages af. Grøn peber (Madagaskarpeber) er de umodne peberbær. Der findes også nogle typer 'ikke-peber', dvs. nogle, vi kalder peber, men som ikke hører til *Piper*-slægten. Det gælder rosa peber (*Schinus molle*), allehånde (*Pimenta dioica*), sansho (*Zanthoxylum piperitum*), paradiskorn (*Aframomum melegueta*) og sichuanpeber (*Zanthoxylum simulans*). Alle pebre og 'ikke-pebre' giver forskellige grader af stærk og brændende smag, men ellers adskiller de sig ved meget forskellige aromaer. Det er indholdet af stoffet piperin, der gør sort peber brændende og stærk. Kampotpeber er en særligt aromatisk variant af *Piper nigrum*, som især er kendt i det cambodianske køkken.

Sort peber indeholder et par hundrede forskellige stoffer, som giver peberen sin særlige aroma. Det stof, som giver den karakteristiske brændende smag, er piperin, og der er mere piperin i hvid end i sort peber. Der er også et andet stof i peber, og det er mere brændende end piperin. Stoffet hedder chavicin og er en såkaldt isomer af piperin, dvs. det har samme kemiske formel, men en anden rumlig geometri. Piperin og chavicin er såkaldte irriteranter, som virker på huden og slimhinderne ved en kemisk påvirkning (kemestesi), der medfører irritation, smerte og potentiel skadevirkning på celler og væv. Peber giver altså ikke en rigtig smag, men en brændende og irriterende mundfølelse.

Smag og aroma: Stærk, brændende. Forskellige aromaer.

Tekstur: Afhængig af anvendelse.

Anvendelser: Smagsgiver (brændende stærk) i dressinger, saucer og marinader.

Kampotpeber har en helt speciel aroma, der kan udnyttes til at lave en pebersauce, der er velkendt fra det cambodianske køkken, og som kan give velsmag til grønne retter, se f.eks. Grøn frikassé s. 116 og Grønt i koji s. 124. Pebersaucen kan virke lidt

rustik, men den er genial som dyppelse, der serveres ved siden af en ret som personlig portionering til grøntsager.

Kampotpebersauce

¼ dl sorte kampotpeberkorn	¾ dl gærflager
½ dl frisk limesaft og skal af limen	2 g knust havsalt

1. Knus peberkornene i en morter eller krydderikværn.
2. Rist gærflagerne på en tør pande, til de er lysebrune.
3. Riv skallen af limen med en microplane, og pres saften ud.
4. Bland det hele sammen med havsalt, og sæt det på køl, klar til brug.

Rosa pebersauce

25 g brun farin	1 tsk fiskesauce af god kvalitet
25 g dijonsennep	½ tsk risvineddike
1 g knust rosa peber	2 tsk sojasauce
¼ dl rapsolie (neutral olie)	

1. Rør alle ingredienser sammen.
2. Sæt dressingen på køl, til den skal bruges, f.eks. til Gravad gulerod s. 196.

Pesto

Pesto er en puré eller en sauce, som også er en emulsion med olie. Den klassiske italienske pesto laves ved at støde frisk basilikum, »hvidløg og pinjekerner sammen og røre blandingen i olivenolie, eventuelt sammen med »parmesanost. Plantedelene er partikler, som er store nok til, at man kan tygge på dem, men små nok til, at pestoen har en sammenhængende og blød mundfølelse og kan smøres på brød eller fordeles over maden. Tang er velegnet som ingrediens til en grøn pesto, og man kan med fordel bruge forskellige arter. Nedenfor er en opskrift på tangpesto fra Anita Dietz.

Pesto med tang

1 avocado	Lidt frisk persille eller frisk spinat
20 g tørret tang (evt. blanding af for eksempel sukkertang, savtang, vingetang, fingertang)	2 spsk olivenolie
1 rødløg	Salt og peber
1 fed hvidløg	50–100 g græskarkerner
20 g kapers	

1. Kog tangen i vand i 10 min.
2. Blend det hele i en blender eller køkkenmaskine.
3. Tilsæt inden servering nogle hele græskarkerner, så pestoen får lidt bid.

Smag og aroma: Let bitter. Umami. Sur. Aromastoffer fra de forskellige ingredienser.

Anvendelser: Som dip.

Tekstur: Cremet, olieagtig og granuleret, afhængigt af tilberedningen.

Peberrod-persillepesto med kapers

30 g persille (ca. 2 dl, inden man hakker)	3–5 g peberrod
	1 dl olie
1 fed hvidløg	1 nip salt
40 g kapers	

1. Hak persille groft, skær hvidløg i mindre stykker, riv peberrod, og blend det hele med kapers og olie.
2. Smag til med salt.

Smag og aroma: Salt. Stærk. Syrlig. Persillearoma.

Tekstur: Blød. Granuleret.

Anvendelser: Som dip og dressing.

Eksempler: Recycle spinatgratin s. 96.

Pickles

Pickles er en traditionel form for syltede grøntsager. Pickles er en grøn ingrediens eller et tilbehør i sig selv, men kan også bruges til at give smag og tekstur til andre grønne retter. Et eksempel er agurk. Normalt benyttes en lille art, som kaldes drueagurk eller sylteagurk, hvorimod den store salatagurk bruges til agurkesalat. Der findes i

princippet to forskellige måder at tilberede syltede drueagurker på. Den ene involverer fermentering, dvs. mælkesyrefermentering, og den anden er mere at betragte som marinering. Store sylteagurker kan skrælles og marineres, hvorefter de kendes under navnet asier, og de krydres typisk med peber og dild. I det franske køkken er der en særlig måde at lave syltede, små agurker på i form af cornichoner, som er sursyldet med estragon. Se også »*tsukemono* og »syltede grøntsager.

Smag og aroma: Sur. Salt. Evt. sød og krydret.

Tekstur: Sprød og saftig.

Anvendelser: Som tilbehør. I salater.

Ponzu

Sure marinader justeret med sødme og umami-smag går godt sammen med grøntsager. Det japanske køkken er mester i sådanne marinader, og der er seksten traditionelle marinader, hvori der indgår risvineddike (*su*). To af dem, *ponzu* og *sanbaizu*, er særligt velegnede. Nedenfor er givet opskrifter på nogle standardportioner, som kan gemmes i lang tid på flaske, til de skal bruges. Begge baserer sig på en »*dashi*, som er en japansk suppefond, der laves af et ekstrakt af konbu-tang (se »tang) og et fiskeprodukt kaldet »*katsuobushi*.

Ponzu og sanbaizu

Ca. 215 ml

4 spsk japansk sojasauce	1 spsk risvineddike
6 spsk yuzu-saft (eller citronsaft)	3 spsk <i>dashi</i>
	2 tsk mirin

1. Bland alle ingredienser sammen, og resultatet er *ponzu*.
2. Undlad *yuzu* (eller citronsaft), og resultatet er *sanbaizu*.

Smag og aroma: Umami, sur, salt. Citrus-aromastoffer fra *yuzu*.

Tekstur: Mørk, letflydende.

Anvendelser: I dressinger, marinader, saucer.

Eksempler: Agurk med sesam, *ponzu*, chili og ingefær s. 142; Salat af nyrebønner og *tsukemono* s. 43.

Remoulade

Remoulade er en variant af »mayonnaise med forskellige hakkede »syltede grøntsager (pickles), f.eks. »tsukemono. Hermed kombinerer en remoulade det cremede fra mayonnaisen med det sprøde og knasende fra grøntsagerne. Spises typisk som en kold sauce.

Smag og aroma: Sur. Umami.

Tekstur: Cremet med granuleret tekstur af de findelste grøntsager.

Anvendelser: Som sauce og dressing.

Eksempler: Dansk *tsukemono*: en variation af smørrebrød s. 90.

Ristede kerner og frø

Kerner og frø af solsikke, græskar, sesam, cashew og pinje har velsmagende olier og bliver samtidig knasende sprøde, når de ristes. De kan være med til at løfte en grøntsagsret, som mangler lidt sprødhed og aroma. Simring af f.eks. græskar-, solsikke- og pinjekerner i »sojasauce tilfører umami.

Smag og aroma: Aromatiske olier. Evt. umami.

Tekstur: Knasende og sprød.

Anvendelser: På tilberedte og rå grøntsager.

Eksempler: Recycle spinatgratin s. 96; Tomat i tomat med tekstur s. 108; Søde kartofler s. 192.



Sojagræskarkerner/sojasolsikkekerner

2 dl græskarkerner
eller solsikkekerner

Lille smule olie

½ dl sojasauce

1. Hæld kernerne på en kold pande med lidt olie, varm op på middel, og hold varmen her, til alle kerner er puffed.
2. Tilfør sojasauce, rør rundt, og lad kernerne afdrøppe på papir, til de skal drysses på en ret lige før servering.



Tamarinde-cashewnødder

100 g cashewnødder

5 g havsalt

1 dl vand

1 spsk »tamarindesauce

1. Kog vand, salt og nødder op, lad nødderne trække i 20 min, og sigt væden fra.
2. Vend nødderne med tamarindesauce, og læg dem på en bageplade med bagepapir.
3. Bag nødderne ca. 20 min i ovn ved 140°C, og vend dem et par gange undervejs.
4. Nødderne kan opbevares længe i en tætsluttende bølge, og de er gode til mange ting, f.eks. Bagt spidskål s. 148; Sellerisalat s. 200.

Saltede, røgede jordnødder

100 g saltede jordnødder

Rygesmuld

1. Læg lidt rygesmuld i bunden af en 'Kasper Røghat' eller en gammel gryde, læg en rist over, læg bagepapir på, og læg jordnødderne dér.
2. Ryg dem ved svag varme i 10 min. Rist dem på en tør pande, til de er gyldne.

Rouille

Rouille er en sauce, som kan være tyknet med brødkrummer eller skorper af gammelt brød. Rouille laves ved at røre olivenolie med »chili eller cayennepeber, knust »hvidløg og safran, hvori der oplødes brødkrummer. Der findes også opskrifter, hvor en rouille laves som en form for »aïoli, hvori der er blandet udblødt gammelt brød og cayennepeber.

Smag og aroma: Kokumi. Stærk. Hvidløgsaroma.

Tekstur: Cremet og let granuleret.

Anvendelser: I supper og på brød.

Sake

Sake er risvin, som fremstilles ved fermentering af kogt, poleret ris ved brug af »*koji*, som indeholder enzymer, der kan nedbryde stivelse til sukker og proteiner til frie aminosyrer, hvorved der fremkommer sødme og umami. En gærkultur omdanner så sukkeret til alkohol. Bærmen fra sakebrygning, *sake-kazu* (se »bærme), kan bruges til at marinere grøntsager i. Madsake er en ringere kvalitet af sake, der er beregnet til madlavning og ikke til at drikke. Sake er meget mere brugt i det japanske køkken end øl og vin i det vestlige.

Smag og aroma: Sødlig. Umami. Vinøs.

Tekstur: Flydende.

Anvendelser: Dampning af grøntsager. I marinader og dressinger.

Eksempler: *Tsukemono*-basislage s. 322.

Salsa verde

Salsa verde er en grøn, krydret sauce velkendt fra det mexicanske køkken. Fremstilles traditionelt af tomatillo (*Physalis* spp.) og »chili enten ved at blende de rå ingredienser, ved at koge og blende ingredienserne eller ved at riste de rå ingredienser, som derefter blendes. I nogle tilfælde tilsættes olie til den færdige *salsa verde*. Andre versioner omfatter persille, »løg, »hvidløg, »ansjoser, »kapers og olivenolie, evt. tilsat »sennep. Ansjoser, kapers og hvidløg tilfører umami og kokumi.

Smag og aroma: Sød, stærk. Evt. umami og kokumi.

Tekstur: Afhængig af tilberedningsmetode.

Anvendelser: I saucer og supper. Som dressing og dip.

Sanbaizu

Sanbaizu er en marinade lavet af »*dashi* og risvineddike (»eddike). Se også »*ponzu*.

Smag og aroma: Umami, sur, salt.

Tekstur: Mørk, let flydende.

Anvendelser: I dressinger, marinade og saucer.

Sansho

Sansho er en japansk type af peber (*Zanthoxylum piperitum*), som ikke er ægte peber og minder i smag om den kinesiske sichuanpeber. *Sansho* benyttes i det japanske køkken især til at give modspil til aromaen af fedtstoffer, men kan også anvendes som et aromatisk tilbehør til grønne retter. Aromaen minder om mynte og basilikum med et anstrøg af lakrids. Bruges både tørret og som syltet i »sojasauce. *Sanshos* stærke smag er mere subtil og aromatisk end sort »peber og »chili. Indgår i krydderiblandingen »*shichimi*. Umodne *sansho*-peberbær kan f.eks. sojamarineres.



Smag og aroma: Stærk. Brændende.

Tekstur: Afhængig af anvendelse.

Anvendelser: I saucer og dressinger. Sammen med marinerede svampe.

Sennep

Sennep fremstilles af frøene fra sennepsplanter. Der findes både hvide/gule (*Sinapis alba*), brune (*Brassica juncea*) og sorte sennepsfrø (*Brassica nigra*). Frøene males groft eller fint sammen med vand, eddike, salt og i nogle tilfælde sukker. Visse proteiner i sennepsolien virker til at emulgere blandingen, så den bliver en lind masse. Ved knusningen af sennepsfrøene danner et enzym isothiocyanater, som giver den stærke, brændende og irriterende mundfølelse af sennep. Jo mere sur sennep er, jo længere holder den stærke smag sig. De mørke sennepsfrø giver en stærkere sennep end de lyse.

Smag og aroma: Skarp, brændende, irriterende, stærk.

Tekstur: Cremet eller granuleret.

Anvendelser: I dressinger.

Eksempler: Aioli s. 302; Frugteddikemarinade s. 307; Sellerisalat s. 200.

Shichimi

Shichimi er en særlig japansk krydderiblanding, der typisk består af »*sansho*, sesamfrø, rød »chili, tørret »ingefær, *ao-nori* (grøn tangart som søsalat), »*yuzu*-skræl og hampefrø. Der er dog forskellige lokale variationer i sammensætningen af *shichimi*, men altid syv slags ingredienser.

Smag og aroma: Umami. Stærk og skarp. Sur. Aromatiske olier.

Tekstur: Tør og evt. knasende.

Anvendelser: Som generelt krydderi. I saucer, marinader og dressinger.

Skaldyrspulver

Skaldyrspulver kan laves af tørrede rejer, muslinger eller strandkrabber. Muslingepulver fremstilles også af indkogt kogevand fra blåmuslinger (*Mytilus edulis*). Hele hoveder af røgede rejer kan tørres og pulveriseres i en kaffemølle til rejepulver. Sammen med kartoffelvand eller jus fra solmodne tomater giver dette røgede rejepulver en fantastisk »*dashi*, der nu har en let røget smag, som minder om »*katsuobushi*. Skaldyrspulver kan fungere som en slags suppepulver, der kan opslæmmes i vand. Skaldyrspulver giver umami-smag fra skaldyrenes indhold af inosinat.



Smag og aroma: Umami. Salt. Marin aroma. Evt. røget.

Tekstur: Tørt pulver.

Anvendelser: Til fremstilling af suppe og *dashi*. I saucer og dressinger.

Skinke (lufttørret og fermenteret)

Lufttørret bjergskinke findes i to typer fra henholdsvis svin af hvid landrace og sortfodssvin (*pata negra*). *Pata negra*, som også kaldes *jamón ibérico de*

bellota, er den mest eftertragtede, fordi den kommer fra svin, som fouragerer i de spanske og portugisiske skove. Svinene spiser store mængder agern, og fedtstofsammensætningen af deres kød afspejler de vilde frugters indhold af umættede fedtsyrer. Fedtet bliver derved mere flydende og tekturen af skinken mere behagelig. Under lagringen medvirker skimmelsvampe til at konservere skinken og udvikle smags- og aromastoffer. Der skal kun få tyndtskårne skiver eller små terninger af lufttørret skinke til at give god umami til en grøn ret, f.eks. en grøn salat. Rester fra lufttørrede skinker som fedt, små knogler og skind kan opbevares tørt og koges med i grøntsagssupper eller fryses og rives som krydderi.

Smag og aroma: Umami. Sød.

Tekstur: Afhænger af udskæringen. Fedtet er smeltende i munden.

Anvendelser: På salater.

Eksempler: Grillede løg s. 208.

Sojasauce

Sojasauce fremstilles ved en gæringsproces af sojabønner, hvede og eventuelt andre kornsor-ter som ris og byg i forskellige forhold, som fører til forskellige smagsnuancer. Hvede og ris giver sojasaucen mere sødme. Saltindholdet er højt, 14–18 %. Hemmeligheden bag brygningsprocessen er fermenteringsmediet »*koi*. I denne meget salte opløsning opstår enten spontant eller tilføres en gærkultur og mælkesyrebakterier, som trives godt i den salte opløsning. Enzymernes og mikroorganis-mernes aktivitet nedbryder fedtstoffer og protei-ner, og der dannes store mængder af glutamat og dermed umami-smag. Som smags giver til grønne retter er japanske sojasaucer langt at foretrække frem for f.eks. kinesiske, fordi de er mere lette, mindre viskøse, mere delikate og mindre søde.

Smag og aroma: Umami. Salt. Aroma og smag fra Maillard-forbindelser.

Tekstur: Mørk, letflydende.

Anvendelser: Som dip, i marinader og i dressinger.

Eksempler: *Ponzu* s. 315.

Sort/fermenteret hvidløg

Selv om sort hvidløg kaldes fermenteret hvidløg, sker forvandlingen af de friske »hvidløg ikke ved fermentering, men formodentlig ved såkaldte lavtemperatur-Maillard-reaktioner, som giver de karakteristiske mørke og sorte bruningsprodukter. Sorte hvidløg fremstilles ved at opbevare hele hvidløg ved 60–80°C ved en fast luftfugtighed (70–80 %) i adskillige uger. Ved denne proces bliver hvidløget helt sort, og den skarpe hvidløgssmag ændres til en mild, lidt syrlig, sød og behagelig, afrundet smag med strejf af balsamicoeddike og tamarinde. Samtidig ændres teksturen til en blød, cremet og lidt voksagtig konsistens, som er med til at understrege hvidløgets karakteristiske kokumi-smag. Løg og porrer kan tilberedes på samme måde.



Smag og aroma: Kokumi. Umami. Mild, lidt syrlig, sød og behageligt afrundet smag med strejf af »balsamico og »tamarinde.

Smag og aroma fra Maillard-forbindelser.

Tekstur: Blød, cremet og lidt voksagtig.

Anvendelser: Tilbehør til eller hakket og drysset over grønne retter. Most og fordelt i en dressing. Kan anvendes i stedet for oliven i Søde kartofler s. 192.

Svampe (marinerede)

Champignon eller andre friske eller tørrede svampe marineres i lidt »sojasauce eller »fiskesauce og kan evt. inden brug smages til med »peber og »citrusaft. En god kombination er med syltede »sansho-peberbær. Kan steges, bages eller anvendes råmarineret i grønne salater. Se også »svampepulver og -salt.

Smag og aroma: Umami. Salt. Evt. syrlig og stærk.

Tekstur: Blød og sukkulent.

Anvendelser: I grønne salater. Stegt. Bagt.

Eksempler: Gule ærter-hummus med timian s. 216.

Svampepulver og -salt

Svampe som f.eks. shiitake, trompetsvamp, karljohan eller andre mørke svampe kan skæres i mindre stykker og tørres i dehydrator eller i ovn ved svag varme. De tørrede svampe knuses og blandes med flagesalt. Ved tørringen koncentreres smagen, og der udvikles en kraftigere umami-smag, især i shiitake.

Smag og aroma: Umami. Salt.

Tekstur: Tør og granuleret.

Anvendelser: I dressinger, marinader, saucer og supper.

Eksempler: Gule ærter-hummus med timian s. 216.

Syltede grøntsager

Syltede grøntsager, f.eks. asier, agurker, græskar eller cornichoner, hvad enten de er salt-, sur- eller sødsyltet, opbevares i lage og kan hurtigt bringes i spil i forbindelse med grønne retter. Se også »pickles og »tsukemono.

Smag og aroma: Sur. Salt. Sød. Umami. Evt. krydret.

Tekstur: Knasende, sprød.

Anvendelser: I grønne salater, i remoulade og relish.

Tahin

Tahin (tahini) er en pasta lavet af formalede sesamfrø. Sesamfrø er meget olieholdige, og da de har et stort indhold af antioxidanter, bliver frøene og tahini ikke harsk. Sesamfrø indgår i mange mellemøstlige og asiatiske søde sager. Da sesamfrø indeholder lidt frit glutamat, kan tahin tilføre moderat umami til f.eks. dressinger. For at forstærke umami-smagen kan dressinger med tahin med fordel kombineres med f.eks. Worcestershire sauce eller miso.

Smag og aroma: Umami. Nøddeagtig. Som ristet kaffe (furfurylthiol).

Tekstur: Olieagtig. Cremet.

Anvendelser: I dressinger.

Eksempler: Bagte rodfrugter s. 198; Dybstegte auberginer s. 210.

Tamarindesauce

Tamarinde er en syrlig, sød og klistret, koncentreret masse, som udvindes af frugterne fra et tropisk bælgfrugttræ (*Tamarindus indica*) og indgår som ingrediens i Worcestershire sauce og f.eks. i indiske karryretter og chutney.



Tamarindesauce

200 g tamarindemasse i blok 2½ dl lunken vand

1. Hæld lunken vand over tamarindeblokken, og lad den stå 15 min.
2. Rør tamarindemassen med vandet, og pres den gennem en sigte.
3. Opbevar tamarindesaucen i et lukket glas.

Smag og aroma: Sur, sød. Ristet smag. Aromatisk.

Tekstur: Klistret som masse.

Anvendelser: Som smagsgiver i saucer og syltede sager.

Eksempler: Tamarinde-cashewnødder s. 316.

‘Tanglakrids’

Brun tang, f.eks. sukkertang (*Saccharina latissima*), fingertang (*Laminaria digitata*) eller allerbedst konbu (*Saccharina japonica*) kan tilberedes, så den får tekstur som blød lakrids med masser af umami-smag. Opskriften nedenfor er ret rummelig over for variationer, hvorfor der ikke er angivet mål og vægt. Produktet kaldes på japansk *konbu tsukudani*.

‘Tanglakrids’

Tørret brun tang (f.eks. konbu, sukkertang, fingertang) Shiitake-pulver
Salt

Sojasauce Rismel

Mirin eller sukker Evt. salmiak

1. Blød de tørrede tangblade op i lidt koldt vand.

2. Simr bladene i en lille times tid i lidt vand med lidt sojasauce, shiitake-pulver og mirin (eller sukker). Lagen må ikke koge tør; supplér med mere vand undervejs, om nødvendigt.
3. Lad tangbladene tørre et par timer på madpapir, og dup det mest slimede vandlag af.
4. Skær bladene ud i længder på 5–10 cm.
5. Lav en blanding af salt og rismel (evt. lidt salmiak, hvis man vil lave et produkt, der minder om salt-salmiaklakrids), og placér blandingen i en rummelig plastikpose. Man kan evt. undlade dette punkt og det næste, hvis man ønsker ‘tanglakrids’ med en klistret mundfølelse.
6. Ryst tangbladene med blandingen i posen, så alle flader er dækket af et tyndt lag af pulver (så de ikke klistrer til hinanden).
7. Klip de færdige blade op i passende stykker.



Smag og aroma: Umami. Salt.

Tekstur: Som blød lakrids.

Anvendelser: Som snack. På grønne salater.

Eksempler: Gulerødder og ‘tanglakrids’ s. 162.

Tangpulver/-granulat

Tang kan anvendes som salt og som smagsforstærker i form af et tørret og granuleret pulver, der kan fremstilles af en enkelt eller en blanding af forskellige arter, både røde, grønne og brune. Tørringen foregår typisk ved omkring 40°C, hvorved farve og vitaminer tager mindst skade. Hvis den tørrede tang opbevares i en lufttæt indpakning eller i et glas med tæt låg, holder den sig i årevis.

Smag og aroma: Umami. Salt. Bitter.

Tekstur: Tør og granuleret.

Anvendelser: Som strøsalt eller krydderi. I bagværk, dressinger, marinader, supper og saucer.

Eksempler: Grov mos med kålrabi-bacon s. 98; Hampefrøknas s. 309.

Tomat (soltørret, pasta)

Den mest koncentrerede tomatsmag fås i form af tørrede, solmodne tomater eller tomatpuré.

Smag og aroma: Umami. Sød.

Tekstur: Sej og fast eller granuleret pasta.

Anvendelser: I grønne salater. I saucer, supper, marinader og dressinger.

Eksempler: Fettuccine af aubergine s. 166; Tomat- og urtesauce (langtidsbagt) s. 321.

Tomat- og urtesauce (langtidsbagt)

Ved langtidsbagning af solmodne tomater koncentrerer umami-smagen betragteligt. Hvis man i en sådan sauce medbager hakkede grøntsager og urter, tilføjes en granuleret tekstur, så smagsindtrykket af en sådan langtidsbagt tomat- og urtesauce næsten kan forveksles med en sauce bolognese.

Langtidsbagt tomat- og urtesauce

1 kg grønt, for eksempel løg, bladselleri, persillerod, gulerod og porre	4 fed hvidløg 1 chili
2 kg meget modne tomater uden skind. Flåede tomater af god kvalitet fra dåse eller glas kan også anvendes	En masse frisk timian 4–5 laurbærblade 50 g tomatpasta
1 dl olivenolie	Salt og friskkværnet peber

1. Kør grønt, hvidløg og tomat igennem en kødhakker, og aktiver massen i varm olivenolie i en passende gryde.
2. Fjern de største stilke fra timianen, hak den, og tilsæt den sammen med tomatpasta og hele laurbærblade.
3. Tildæk gryden med bagepapir og tætsluttende låg, og bag igennem på komfur eller i ovn ved meget svag varme – jo længere tid, jo bedre resultat, for eksempel 3–4 timer i ovn ved 140°C.

4. Smag til, og gem i passende portioner i sylteglas på køl eller på frost.
5. Når tomatsaucen skal bruges, varmes den op til kogepunktet og piskes med godt, friskt, rigtigt smør – jo mere smør, jo rundere smag. Smag til med for eksempel en håndfuld friskhakket salvie.
6. Servering: Med pasta og revet Parmigiano-Reggiano.

Smag og aroma: Umami. Sød. Kokumi.

Tekstur: Cremet og granuleret.

Anvendelser: Saucer og dressinger. Til pasta.

Eksempler: Grøn lasagne s. 194.

Trøfler

Når de sorte trøfler er modne og parate til at sprede deres sporer, udsender de en meget kraftig moskusaroma. Deres smag er jordagtig og lidt svovlet (fra stoffet dimethylsulfid) med noter af søde frugter. De frigør deres aroma, når de opvarmes, og tilsættes derfor allersidst til en varm ret. Sommertrøfler (*Tuber melanosporum*) har en mildere aroma og smag end vintertrøfler (*Tuber aestivum*), som har en dyb og kraftig smag. De hvide trøfler (*Tuber magnatum*) har en fyldigere smag end de sorte og en mere skarp og bitter, men alligevel ret subtil og aromatisk smag, hvilket gør dem mere eftertragtede (og meget dyrere) end sorte trøfler.

Smag og aroma: Umami. Moskus. Jordagtig, sødlig og lidt svovlet (sorte). Skarp og bitter (hvide).

Tekstur: Fast og let knasende.

Anvendelser: Revet over hvide asparges og kartofler.

Eksempler: Kartoffel med friskost og rå svampe s. 190.

Tsukemono

Tsukemono er en form for konserverede og »syltede grøntsager tilberedt ved japansk-inspirerede teknikker. Tilberedningen omfatter anvendelse af ingredienser som salt, sukker, »eddike, alkohol og krydderurter samt metoder som tørring, fermentering og marinering i salt og syre. Som udgangs-

punkt kan man til marineringen bruge en basislage (se nedenfor), som kan smages til alt efter behov.



Smag og aroma: Sur. Salt. Sød. Evt. fermenteret aroma.

Tekstur: Sprød. Knasende.

Anvendelser: Spises, som den er. I salater, remoulade og relish.

Eksempler: Aspargesbroccoli i *kaji* s. 72; Glaskål-*tsukemono* s. 92.

Tsukemono-basislage

5 dl vand	1 tsk citronsaft
17,5 g havsalt	5 g konbu-tang
10 g sukker	

1. Bland vand, salt, sukker og citronsaft sammen, og blend eller kog op, til alt salt og sukker er opløst. Læg konbu-tangen i.
2. Afkøl lagen, og opbevar den i køleskab indtil brug.
3. Krydr lagen efter behov, f.eks. med peberkorn, sake, vineddike, *ponzu*, citrussaft, krydderurter osv.
4. Hæld lagen over de tørrede grøntsager, som skal marineres til *tsukemono*, så de er helt dækket.

Verjus

Verjus betyder 'grøn saft' og fremstilles ved indkogning af modne druer til en sirupsagtig juice, som er lidt besk, sød og sur og med en grøn aroma. Kan i en vis udstrækning erstatte surt som »eddike og »citronsaft. »Balsamicoeddike kan i princippet ses som en langvarig fermentering af verjus.

Smag og aroma: Sur. Sød. Besk. Grøn aroma.

Tekstur: Grøn. Tyktflydende.

Anvendelser: I saucer og deglaseringer.

Vinaigrette

Vinaigrette er en kold, ikke-tyknet sauce eller dressing, som er en blanding af olie, der piskes i vineddike (»eddike), tilsat salt, »peber og eventuelt forskellige krydderier. Den kan varieres, afhængigt af hvad den skal bruges til, ved at tilsætte for eksempel »sennep, »citronsaft eller »tomatpuré. I sin simpleste form er en vinaigrette ikke emulgeret, og olie og vineddike skiller delvis fra hinanden. Når en vinaigrette rystes, tykner den lidt, fordi olien slås i mindre dråber. Når den står et stykke tid, skiller den igen, og den skal derfor altid rystes, før den skal bruges.

Smag og aroma: Salt. Sur. Evt. krydret og stærk.

Tekstur: Flydende, evt. med olien skilt fra.

Anvendelser: I dressinger.

Vincotto

Vincotto har italiensk oprindelse, og ordet betyder 'kogt vin'. Det er en mørk og sød, tyktflydende væske eller pasta. Vincotto minder lidt om »balsamicoeddike, men er mindre sur.

Smag og aroma: Sød. Karamelsmag.

Tekstur: Tyktflydende, evt. pasta.

Anvendelser: I salatdressinger. Til kogte grøntsager.

Eksempler: Radicchio s. 134; Blomstrende squash s. 156.

Worcestershire sauce

Worcestershire sauce kaldes også engelsk sauce og var oprindeligt en form for gæret ansjossaucen og dermed i familie med den klassiske, romerske fiskesauce »garum. Indeholder »ansjoser, vineddike, melasse, salt, sukker, »tamarinde, »løg, »hvidløg og evt. andre krydderier, f.eks. »sojasauce, nelliker, »citroner, »pickles og »peber. Man kan med fordel have en kraftig reduktion af Worcestershire sauce liggende i en pipette klar til brug.

Smag og aroma: Umami. Salt. Sød. Sur. Aroma fra de anvendte krydderier.

Tekstur: Mørk og let tykflydende.

Anvendelser: Som dressing.

Eksempler: Radicchio s. 134; Blomstrende squash s. 156; Citrus-dressing s. 306.

Yukari (saltet rød shiso)

I det japanske køkken findes et helt arsenal af tørrede 'krydderiblandinger', såkaldt *furikake*, der kan drysses over f.eks. ris og grøntsagsretter for at give smag, ikke mindst umami. *Furikake* indeholder typisk ristet »tang, sesamfrø, »chili, »yuzu-skræl og tørrede »fiskeflager. En særlig form for *furikake* er *yukari*, som er lavet af granulerede og tørrede blade af krydderurten rød shiso (*Perilla frutescens*) med salt.



Smag og aroma: Salt. Perilla-aroma.

Tekstur: Granuleret.

Anvendelser: Krydderdrys. Ved syltning af blomster og ingefær.

Eksempler: Syltet ingefær (*gari*) s. 310.

Yuzu

Yuzu er en lille japansk citron (*Citrus junus*) med en mere aromatisk og sofistikeret smag og aroma end f.eks. »citron og lime. Den bedste smag og aroma sidder i skallen. Saften er mere bitter. Indgår bl.a. i »ponzu og krydderiblandingen »shichimi.



Smag og aroma: Sur. Helt særlig aroma.

Tekstur: Afhænger af tilberedning.

Anvendelser: I dressinger, marinader og saucer.

Eksempler: Ponzu s. 43.

Za'atar

Za'atar er en mellemøstlig krydderiblanding især kendt fra Palæstina og Den Arabiske Halvø. Blandingen har meget bred anvendelse i det grønne køkken.

Za'atar

½ dl sesamfrø	½ tsk havsalt
2 tsk korianderfrø	½ tsk timian
½ dl sumak	Lidt tørret chili efter smag
1 tsk tørret oregano	

1. Rist sesam- og korianderfrø på en tør pande, til de er lysebrune.
2. Kværn frøene i en krydderikværn eller morter.
3. Bland med resten af ingredienserne, og smag til, om syre-salt-balancen er i orden.
4. Læg i lufttæt glas.

Smag og aroma: Salt. Sur. Nøddeagtig. Aroma fra krydderurterne.

Tekstur: Tør. Granuleret.

Anvendelser: I dressinger. På grøntsager. På friskbagt brød.

Eksempler: Couscous s. 138; Grov mos med kålrabi-bacon s. 98.

Østerssauce

En rigtig østerssauce fremstilles ved langsom indkogning af det vand, hvori man har kogt østers. Hermed fremkommer en karamelliseret, brunlig væske, som ikke tilsættes salt. Nogle kommercielle østerssaucer er dog lavet af østerssens i vand, som tyknes med majsstivelse, farves med karamel og tilsættes salt og MSG.

Smag og aroma: Umami. Salt.

Tekstur: Lysebrun og letflydende.

Anvendelser: I dressinger.

Eksempler: Ristet spinat, mungbønner og judasører s. 102.