



Niels Jørgen
Kristensen
senior manager



Richard
Tabori Kraft
partner

Eksperterne fra Deloitte, Silkeborg, svarer i brevkassen på spørgsmål fra læsere om skat. Redaktionen kan forkorte eller præcisere et spørgsmål. Der sendes ikke direkte svar til spørgeren, og vi kan ikke garantere, at alle får svar.

Svarene i brevkassen er ikke direkte rådgivning, men en generel orientering om et spørgsmål. Svaret bringes uden ansvar for Deloitte eller Midtjyllands Avis.

Send dit spørgsmål til:
Midtjyllands Avis, Papirfabrikken 18,
8600 Silkeborg mærket »Spørg om skat«.

eller pr. mail til skat@mja.dk

Afsenderen optræder anonymt i spalterne, men indsenderens identitet skal være redaktionen bekendt.

Et kongeligt måltid

Af Stella Blichfeldt

Man spørger ikke om en dames alder. Dog ved vi alle, at landets førende dame fylder 70 år den 16. april. Mange danskere følger med i festlighederne foran tv-skærmen, når Dronning Margrethe fejres, og her er en lille venlig lykønskning, et kongeligt måltid, som alle kan tilberede i det hjemlige køkken.

Der startes med en ærtesuppe, hvor tilbehøret er champagne. Har man lyst, kan der fortsættes med den sprudlende drik gennem hele måltidet.

Soupe Ninon - grøntsagssuppe

Opskriften er til 6 pers.

1 liter kraftig hønsebouillon evt. fra tern, 500 g friske eller frosne grønne ærter, 1 knivsids natron (for at holde suppen grøn), 1 mellemstort (ca. 75 g) løg, pillet og hakket, 1 stilk frisk mynte, ca. 1 dl piskefløde, salt og friskkværnet peber.

Pynt: 2-3 dl champagne og 1 dl piskefløde, pisket til skum.

Kom hønsebouillon i en gryde, tilsæt ærter. Drys evt. med natron. Kom hakket løg

og mynte på. Giv suppen et opkog. Lad den simre under låg i 10 minutter. Fjern myntestilken.

Hæld suppen i en blender. Blend i to minutter til en jævn konsistens. Kom den tilbage i gryden. Opvarm over jævn varme, smag til med fløde, salt og peber. Hæld i en forvarmet suppeterrin og server rygende varm.

Hæld i suppetallerkener eller -kopper. Hver portion tilsættes ca. 1/2 dl champagne og en skefuld flødeskum på toppen. Hertil tynde skiver ristede flutes og resten af champagnen i glas.

Forårspoussiner

Beregnet til 6 pers.

3 (à ca. 500 g) poussiner, ca. 50 g smør, et drys salt og 1,5 dl portvin.

Sauce: 300 g markchampignon, rensede og skåret i kvarte, 25 g smør, 300 g stenfrø frie blå druer eller flækkede og udstenede, 2,5 dl madlavnings- eller piskefløde, salt og friskkværnet peber.

Poussinerne renses for indmads- og fjerrester.

I en fladbundet stegegryde smeltes smørret. Heri brunes fuglene på alle sider. Placer dem med ryggen nedad. Drys med salt og hæld portvinen ved. Lad dem

steges under låg ved jævn varme i 15 minutter. Vend dem og steg i yderligere 15 minutter.

Mens de små »kræ« steger ordnes champignon. De steges på en tør varm pande, til al væden er fordampet. Tilsæt smør. Lad det smelte. Tilsæt druerne.

Poussinerne tages op med hulske og flækkes på langs. Det er nemmest at klippe dem med en fjerkræsaks. Placer dem på et forvarmet fad.

Sauce: Tilsæt champignon-druer til stegegeskyen. Smag til med fløde, salt og peber samt evt. lidt mere portvin. Hæld i en forvarmet sauceskål.

Hertil nye kogte kartofler og/eller grønne bønner.

Til mange af de kongelige menuer har der været en frugtcharlotte som dessert. Derfor tror jeg, at det er en af dronningens yndlingsdesserter. I Danmark er den lidt svær at lave, fordi vi ikke kan købe en brioche (en formbagt fed gærdej). Brioche anvendes i tynde ristede skiver, som holder på en frugtmousse. Jeg har forsøgt en minidugge med italienske småkager, men der skal en eller to fingeremme personer til at lave dem.

Hvis der opgives på forhånd, serveres blot hind-



Små charlotter - en skøn dessert for de fingeremme. Foto: Carsten Lauridsen

bærmousse med frisk frugt og hertil småkager.

Mini-charlotter

Beregnet til 6 pers.

400 g hindbær evt. frosne og optøede, 50 g sukker (mere efter smag), 2 blade husblas opløst i koldt vand i 5 minutter og 2 dl piskefløde, pisket til skum.

Servering: 18 stk. italienske småkager (savoiard), 6 længder à ca. 30 cm røde

slisknørrebånd, hindbærmousse og ca. 300 g blandet frisk bær/frugt evt. skåret i mindre stykker.

Kom hindbær og sukker i en lille gryde. Med en trådpisker moses bærrerne og blandes med sukker. Smag evt. til med mere sukker. Opvarm blandingen over jævn varme. Tryk husblas i vand og kom i blandingen. Rør rundt til bladene er smeltede og blandet i saften. Sæt til afkøling.

Pisk fløden og bland den i hindbærmassen. Bind seks cirkler af snørrebåndene.

På seks desserttallerkener lægges cirklerne. I hver (her behøves en assistent) sættes tre småkager på højkant. En person holder kagerne oprejst, mens den anden fylder nogle skefulde hindbærmousse i. Løft båndene op til midt på kagerne og fordel resten af mousen i portionerne. Herefter pyntes med blandet frisk frugt.

Tang er havets grøntsag - en vigtig ressource

Foredrag i Silkeborg om tang, med smagsprøver, opskrifter og masser af inspiration

Torsdag aften den 22. april gæster forfatteren bag den meget roste bog »Tang, grøntsager fra havet« Silkeborg, når han på Sprogcentret Midt, Tolbodgade 29, fortæller om, hvad tang kan bruges til.

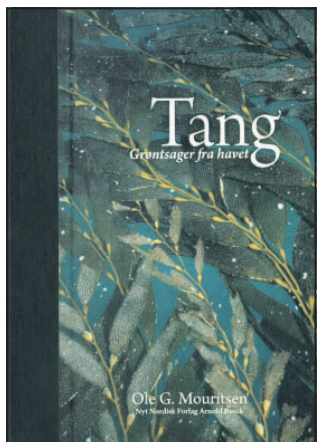
Ole G. Mouritsen er dr. scient. og professor i biofysik ved SDU i Odense, og han er medlem af Det Danske Gastronomiske Akademi og forsker i anvendelser inden for bioteknologi og biomedicin. Han interesserer sig i fritiden for videnskaben bag madlavning og har tidligere udgivet bogen »Sushi. Lidenskab, videnskab & sundhed«, og nu er det tang, som han efter et besøg på en japansk sushibar har gjort til næsten daglig spise hjemme i sin familie. Ofte forbinder vi i Danmark tang med noget, der skyller op på strandene, eller noget, man ser, når man dykker og svømmer i havet. I forfatterens øjne er det imidlertid sund og velsmagende mad.

»Det er meget, meget mere. Det er en råvare, som overalt på jorden er brugt som en vigtig ressource, som fødevarer til mennesker og dyr, til fremstilling af salt, til medicin og kosmetik, til gødning og til materiale i byggeriet.

»Det var min interesse for det japanske køkken med dets brug af en lang række forskellige arter af tang i supper, salater, krydderblandinger og sushi, som var

drivkraften i mit bogprojekt. Jo mere jeg kom ind i fortællingen, jo mere steg min fascination af det forhold, at fødevarer fra havet var stenaldermenneskets vigtigste kost, og at vore mange forskellige kostbetingede livsstilssygdomme som hjerte-kar sygdomme, cancer og en række psykiske lidelser måske skyldes, at vi genetisk slet ikke er indrettet til den vestlige, kalorierholdige kost med stort indhold af hvide kulhydrater, dårlig balance af mineraler og vitaminer, få kostfibre og mange mættede fedtstoffer.«

Sådan forklarer Ole Mouritsen i bogen om sin store fascination, og han skriver fyldestgørende ud fra ikke bare en gastronomisk og lægefaglig interesse, men også ud fra en bæredygtig vinkel, en kulturel vinkel og en historisk og geografisk vinkel. Dermed er det en bog, der henvender sig bredt, og med sin grundige research - forfatteren har gravet dybt og sammenfattet overskueligt og vedkommende - så er det



Ole G. Mouritsen: »Tang - Grøntsager fra havet«, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 304 sider, 299 kroner.



Der findes ikke den ting om tang, man ikke kan få svar på i Ole Mouritsens nye bog, ligesom anvendelsen af råvaren er særdeles bred - her er der gjort brug af tang i en eksperimenterende ret »Provence møder Kyoto« med kombu og carriage-tang. (Bogens foto er taget af Claes Bech-Poulsen)

også en bog, der har stor brugsværdi for beslutningstagere i vort samfund.

Tang spises verden over. I Vesteuropa indgår det i det folkelige køkken i Bretagne, Wales og Irland. På Island spiser man søl tørret som snack eller blander den i salater, brød eller skyr, som i sagatiden. Moderne nordiske kokke er også begyndt at eksperimentere med tang i fusionsretter som en del af genoplivelsen af det gamle nordiske køkken.

Brune, røde og grønne tangarter har deres faste plads i asiatiske køkkener, traditionen for at spise tang er bevaret og forstærket i nordamerikanske og nordatlantiske kystegn, og næppe nogen anden råvare har så bred en anvendelse i køkkenet som tang, der kan spises rå, kogt, bagt, ristet, pureret, tørret, granuleret eller friturestegt. Den kan spises for sig selv eller indgå

til kombinationer med andre kolde eller varme ingredienser. I næsten alle situationer bevarer tangen de fleste af sine sundhedsindholdsstoffer i intakt form.

Ole Mouritsen gør i sin bog rede for, hvad der er tang og alger, og hvor vi finder dem. Han fortæller om menneskets tidligste anvendelser af tang og om alger som biolog, tang i natur og i akvakultur og om tang som menneskeføde.

Tang har nemlig en sammensætning af stoffer, der adskiller sig fra den, som planter fra landjorden har. Det er den særlige sammensætning, som gør tang til noget helt unikt ernæringsmæssigt. Tang har et indhold af mineraler, der er i gange så stort som for planter dyrket på landjorden og dertil en lang række af vigtige sporstoffer og vitaminer. Folk, som regelmæssigt spiser tang, har sjældent problemer med mineralmangel, fremgår det af bogen, der også fortæller, at tang indeholder jod og en stor mængde af opløselige og uopløselige kostfibre, som ikke eller kun vanskeligt kan optages af vores krop. Det er derfor, at tang kun indeholder få kalorier.

Forfatteren bringer også en god portion opskrifter på retter med tang, for eksempel tang som krydderi i og supper, tang i brød, pasta og tærter, tang og ost, tang i desserter og kager, tang i drikkevarer, tang i snacks, chokolade og slik, tang i salater og marinader samt tang i grøntsags- og fiskeretter.

Eksperimenterende kokke har fået lov til udfolde sig med tang i bogen, og der gøres rede for tang til industri og landbrug.

Det er en bog, der kan læses fra ende til anden, eller man kan nyde den i små bidder som oplagsbog. Hvad valget end er, så vil man få svært ved at slippe kapitlerne, når man først er begyndt, for hver eneste linie forekommer så uhyre interessant og særdeles appellerende, enderstreget af bogens mange meget smukke billeder.

Bogen var forstæligt nok nomineret til titlen som »verdens bedste bog om tang« i Paris for nylig.

breindahl

Fra bogen er følgende opskrift på tangpesto hentet:

Ingredienser:

200 ml udblødt tang (wakame, søsalat, vingetang, makro-kelp)

400 ml blandet grønt, for eksempel persille, portulak, spinat og basilikum

100 ml pinjekerner

3 fed hvidløg

2 spsk parmesanost

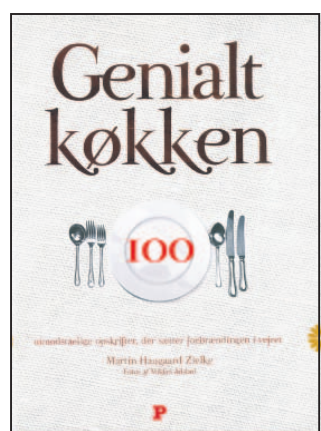
2 spsk citronsaft

100 ml olivenolie

Fremgangsmåde:

De faste ingredienser blendes i en foodprocessor, og olie og citronsaft tilsættes gradvist, til en ønsket konsistens er opnået. Pestoen, som holder sig i køleskab i 3-4 dage, spises på friskbagt brød eller kiks, evt sammen med ost.

Foredraget i Silkeborg er arrangeret af Heksekosten, der også sælger billetter à 50 kr. til aftenen. Der er plads til 150 deltagere, og der vil foruden foredraget om, hvad tang kan bruges til være smagsprøver på sushi og andre tangretter samt opskrifter til interesserede.



Martin Haugaard Zielke: »Genialt køkken«, Politikens Forlag, 224 sider, 250 kroner.

Giv havregrøden en gang kanel om morgenen. Det sænker blodsukkeret og forbedrer insulinfølsomheden i

Spis dig til en luksusforbrænding

cellerne. Absolut ønskværdigt, når forbrændingen skal godt fra start.

Sådan står der i den nye bog om at spise sig til en luksurusforbrænding. Ifølge forfatteren er det nemlig underlig mad, junkfood, sukkerbomber, hormonforstyrret kød og mælk, tilsætningsstoffer, ødelagte fedtstoffer og kunstige sødemidler, der giver en dårlig forbrænding.

Og det er ikke kedelig mad, Martin Haugaard Zielke byder på i sin bog, der er fuld af opskrifter på alt fra snack, småretter, frokost, salater, morgenmad og kødretter til fisk og skaldyrstretter samt desserter og gourmetmad. 100 retter i

alt. Han har gjort sig umage med at kickstarte forbrændingen med anvendelsen af en række madvarer, der virker stimulerende på forbrændingen, og hertil hører kanel, hvidløg og bønner samt chili.

Forfatteren er uddannet kok fra Kong Hans Kælder, og han giver et godt kokkeråd efter hver opskrift, der også følges af et såkaldt »genialt tip«.

Det er eksempelvis følgende i tilknytning til opskriften på chilibønner med broccoli:

»Bønner hører til blandt de mest fiberrige fødevarer. Særligt de opløselige fibre i bønnerne forlænger mavens tømningstid og forsinket

dermed optagelsen af kulhydrater - sød musik for dit blodsukker og dermed din evne til at forbrænde«. Eller i forbindelse med opskriften på tangrulle med laks, berørring og æble lyder det geniale råd således: »Tang er en vaskeægte superfood. Det har en fantastisk sammensætning af omega-3- og omega-6-fedtsyrer. Det virker kolesterolsenkende og blodtrykssænkende. Og så er det rigt på mineraler, som er nødvendigt for blandt andet produktionen af stofskiftehormoner.«

Det vil sige, man for hver ret, man tilbereder, samtidig lærer lidt flere fif om ingredienser og sammensætning af måltider, der medvirker

til at sætte forbrændingen i vejret, giver mere energi og mæthed i lang tid, samt holder musklerne ved lige. Det er en fin måde at lære på.

Forfatteren, der har fimaet Simply Cooking, simplycooking.dk, har også udgivet bogen Powerfood med opskrifter til et sundere liv, og så optræder han endvidere i tilknytning til programmet Ha' det godt på DR1.

breindahl

Fra bogen er følgende opskrift på salat af rosenkål med valnødder, pærer og tranebær hentet:

Ingredienser, beregnet til fire personer

300 g friske rosenkål, 3

lækre pærer, 1 gulrod, 1 dl valnødder, 1/2 dl granatæblekerner, 4 spsk tørrede tranebær, 2 spsk balsamico, 2 spsk honning, 2 spsk sennep, 4 spsk olivenolie, 1 bdt. purløg, salt og peber.

Rens rosenkålene, skær bunden af og kog dem i 5 minutter i letsaltet vand. Kom dem derefter i koldt vand med det samme. Si vandet fra og skær dem i kvarte stykker.

Skyl pærer og skær dem i passende stykker. Skræl gulroden og snit den i tynde skiver. Hak valnødderne let. Vend granatæblekerner og tranebær med valnødder, rosenkål, gulrod og pærer.



Salat af rosenkål med valnødder, pærer og tranebær er en sund og lækker frokostsalat.

Bland balsamico, honning, sennep og olivenolie i en skål. Smag dressingen til med salt og peber og vend den med salaten.

Drys med finthakket purløg.

Kokketip: Hvad med at tilsætte kartofler til salaten og servere den til en gang frikadeller?

Genialt tip: Kål er godt. Rosenkål i særdeleshed. Glem alt om farmors udkogte rosenkål og nyd denne sprøde udgave af de små grønne guldklumper. Ud over at mætte på den gode - og sunde - måde, så indeholder rosenkål nogle rigtig smarte og cancerhæmmende phytochemikalier.