

I mit køkken

... har jeg altid ...

avokadoer. Jeg bruger dem i salater, til fiskeretter og selvfølgelig i maki-zushi. Allermest holder jeg af avokado med en drys af nyristet tang og sesamfrø.

... bruger jeg aldrig ...

mayonnaise. Ikke på grund af kalorieindholdet, men simpelthen fordi jeg ikke bryder mig om mundfølelsen.

... har jeg lige lavet ...

saltsyltede sveskeblommer a la japanske umeboshi. Sæsonens sidste sveskeblommer er perfekte hertil med tykt skind, som ikke brister i saltlagen. Blommerne konserverer jeg med lilla bladmynte (shiso) fra haven.

... er køleskabet fuldt af ...

alverdens ufiltreret hvedeøl. Desuden har jeg altid et godt udvalg af japansk tsukemono, dvs. saltsyltede agurker, auberginer, ræddiker osv.

... spiser jeg rigtig mange ...

tangsnacks, især ristet, røget søl og store brunalger høstet i det nordlige Stillehav.

... drikker jeg i øjeblikket meget ...

gin og tonic. Jeg har lige fået nogle flasker Old Tom Jensen Gin, som er helt fantastisk.

... hader jeg ...

uorden på borde og i skabe. Jeg vil helst have et helt bart køkkenbord, når jeg starter med at tilberede et måltid.

... elsker jeg mine ...

japanske fiskeknive og min riskoger.

... læser jeg i ...

- nej, aldrig i kogebøger! Jeg har ikke tålmodighed til at følge opskrifter, undtagen til bagværk, og jeg vil hellere eksperimentere. Kogebøger med de traditionelle og forudsigelige opslag af opskrifter og billeder er kedelige og uninspirerende. Ellers læser jeg lige nu 'Catching Fire' af Richard Wrangham, som beskriver menneskets udvikling som koblet til kogekunsten.

... drømmer jeg om ...

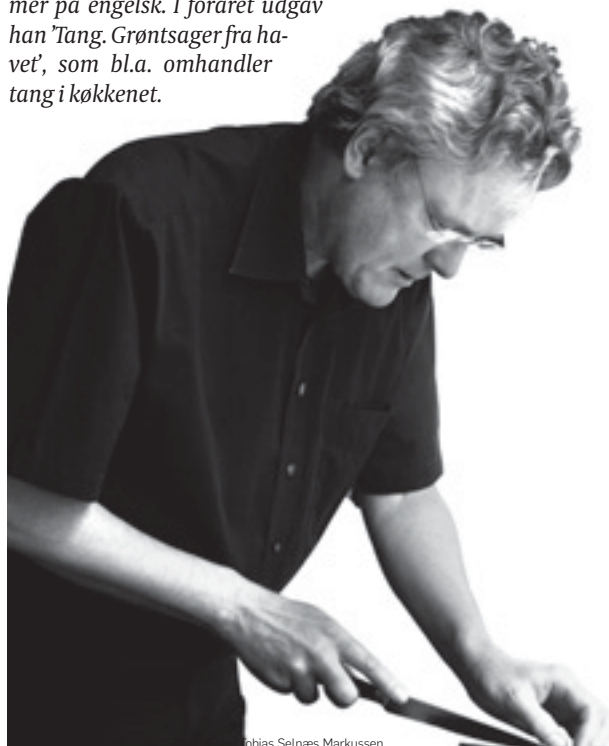
at have mere tid til at eksperimentere med nye råvarer. Jeg er for tiden meget optaget af at bruge forskellige tangarter i køkkenet, og jeg har et stort lager af tørret tang af alskens slags fra rundt omkring i verden.

... skal jeg snart prøve at ...

lave laks marineret i bærm fra sakeproduktion (sake kasu). Marinaden skal tillaves af en tyk blanding af sake kasu, olivenolie og citronsaft. Laksen skal ligge i marinaden en times tid og derefter pandesteges let med den vedhængende lage.

trine.lundager@pol.dk

Ole G. Mouritsen er professor i fysik og interesseret i videnskaben bag madlavning. Han er aktuell med genudgivelsen af 'Sushi. Lidenskab, videnskab & sundhed', som samtidig udkommer på engelsk. I foråret udgav han 'Tang. Grøntsager fra haven', som bl.a. omhandler tang i køkkenet.



Ole G. Mouritsen

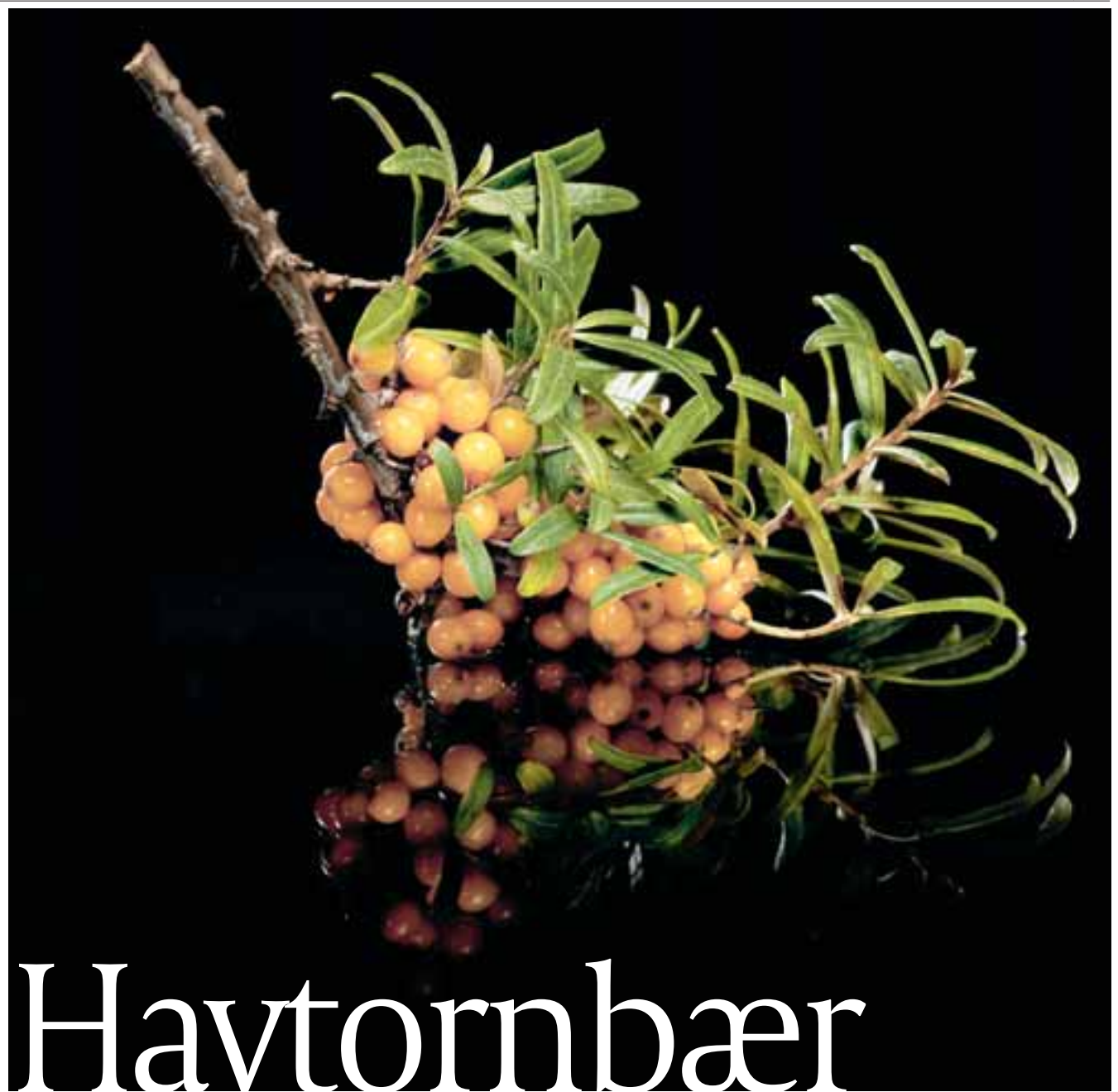


Foto: Rune Pedersen

Havtornbær

Det nordiske køkken har taget havtornen til sig. Hvis man selv vil ud at plukke, skal man stå parat, så snart frosten kommer.

ANNETTE NYVANG

Da jeg var barn, tog min familie på den årlige havtornudflugt i oktober. Ud til kysten, til vores hemmelige sted, hvor min mor med en stor grensaks klippede 3-4 store stikkende grene af de lave vildtvoksende buske med de smukke orange bær. Der var altid et tyndt lag is på pytter og vandhuller og bidende koldt, for bærrerne skulle have frost, inden den jagtgrønne Morris Maxi blev startet, ellers kunne bærrerne ikke holde sig. Ikke at vi skulle spise dem - min mor brugte grenene som dekoration, og bærrerne skulle helst stå og lyse orange længe i et hjørne af stuen i en stor vase - og jeg tror såmænd, vi troede, de var giftige.

Det er havtornbær på ingen måde. De er tværtom supersunde, smækfyldt med især C-vitamin, men også med A-, E- og flere B-vitaminer. Nu er de tilmed blevet opdaget af det nye nordiske køkken og taget alvorligt af restaurantscenen, så man kan få serveret råsyltede havtorn på Noma og købe havtornsaft fra Jämtland hos Claus Meyer, ligesom havtorn var på menuen på Nimbs gourmetrestaurant Herman på premieraftenen i maj sidste år.

I stedet for dyre restaurantbesøg kan man vente lidt på frosten og sætte kursen mod havet, når kulden kommer. Bærrerne har godt af frosten af to grunde: Dels mildnes den skarpe smag en smule, dels gør frosten bærrerne meget lettere at plukke. Men vær hurtig: Fuglene kan også godt lide frostbærrerne.

Det med plukningen er nok hovedårs-

gen til, at havtorn ikke har fået sit store folkelige gennembrud. Det er sindssygt besværligt at plukke bærrerne. For det første stikker tornene, og for det andet brister bærrerne så let som ingenting, når man tager bare en smule fat. Så løber saften ud, og man står tilbage med skindet og en lille sort kerne, som man kan presse olie ud af, men ellers ikke er meget værd.

Et godt råd lyder, at man skal plukke et par grene, tage dem med hjem, skære sidegrene og blade af, skylle de bærbærende grene og lægge dem i fryseren natten over. Næste dag kan man banke/ryste bærrerne af. Min erfaring er, at man stadig skal pille bærrerne af enkeltvis, men at det dog er muligt at få hele bær ud af det. Regn med, at 30-40 cm bærfyldt gren giver ca. 100 gram bær.

Der er delte meninger om, hvor meget beskæring havtornen kan tåle, og man skal være opmærksom på, at man ikke må beskære buske på private jordlodder uden tilladelse, men som tommelfingerregel kan man sige, at hvis man gennem flere år observerer, at kommunale folk med et par års mellemrum er nødt til at skære havtornene ned til grunden, fordi de ellers overtager det hele, ja, så kan man godt tillade sig at tage et par meter gren hvert år.

En mere bæredygtig metode er at tage sin gode tålmodighed, en taburet og en skarp kniv med ud til buskene og skære bærrerne af et efter et ned i et viskestykke.

Led efter buskene på sandede jorde, hvor der er masser af sol. Der findes et lokalitetskort på fugleognatur.dk, hvor man kan se, at der er stor træfsikkerhed i Køge Bugt, Jammerbugten og på Mols. På vestkysten bliver den aldrig så høj som østpå, hvor den kan blive 5-6 meter (på verdensplan vokser havtorn fra den irske vestkyst over Danmark og Sverige til Rusland, Sibirien og Kina).

Smagen af havtornbær kan bedst sammenlignes med passionsfrugt. De smager

syrligt, lidt skarpt og meget friskt - man kan næsten smage C-vitaminerne. Typisk koger man bærrerne til en saft med sukker og bruger den i marmelader og som gele. Saften kan også fortyndes til saftvand eller blandes i smoothies. En saft uden så meget sukker kan man bruge til at dampe fisk i eller lade en flæskesteg simre i. Eller man kan koge bær og sukker ind til næsten sirup og blande den i is, flødeskum eller fromage.

Havtornbær rørt med sukker (beregnet 1 spsk. sukker til 50 gram bær) kan bruges som rysteribs eller spises med græsk yoghurt og en lille smule akaciehonning.

annette.nyvang@pol.dk

Havtorn- og æblemarmelade

1 dl havtornsaft
3 æbler
5 abrikoser

Havtornsaft
150 gram havtornbær
75 gram rørsukker

LAV FØRST HAVTORNSAFTEN: Tag havtornbær op af fryseren og pil/ryst/bank dem af grenene eller skyl forsigtigt de friske havtornbær og fjern urenheder. Kog bærrerne ved svag varme med rørsukker i 10 minutter. Pres bærmosen gennem en si, og kog evt. saften lidt ind. Mængden skal give ca. 1 dl.

Befri æblerne for kernehus og skær dem i mindre stykker, og skær abrikoserne i små tern. Kog dem i havtornsaften i knap 10 minutter, til æblerne smatter lidt ud. Marmeladen afkøles og puttes på skoldede glas. Æblerne kan erstattes af hyben.