



Ugens skribent er *Maria*



Foto: Mia Kristensen - Layout: Nanna Høj

UMAMI

Umami er kendt som den 5. grundsmag og kan for mange være en finurlige størrelse at forstå. Ordet er japansk og sammensat af *umai*, som betyder lækker, og *mi* som betyder essens. Umami er derfor i populær tale ofte oversat til at betyde *velsmag*.

Kilder til umami

Den lette vej til umami er at ty til kødet, da kød indeholder masser af umami! Er man dog, som jeg, interesseret i at fokusere på flere grønne alternativer så forsvind dog ej. Umami findes i et væld af grøntsager, hvoraf tomater, svampe, majs, kartofler, tang, bælgfrugter og nødder er nogle af de mest umami-holdige.

Hvad er umami?

Umami kommer fra glutamat, som er saltet fra aminosyren glutaminsyre. Glutaminsyre smager i sig selv ikke nævneværdigt meget af umami, men glutaminsyre kan omdannes til frie glutamater, som giver den velkendte umami. Tilberedningsformer som bagning, kogning, modning, simren og særligt fermentering kan medvirke til denne proces.

SALT BAGT SELLERI

Den grønne bølge er over os, og personligt er jeg vild med at tænke grønne elementer ind som hovedrollen i måltidet. Her er en nem opskrift på et helbagt selleri, som får et sødligt og kødagtigt udtryk ved den langtidsgatte tilberedning i ovn.

INGREDIENSER

1 knoldselleri

1 kg salt eller så meget som behøves for at hele sellerien dækkes af salt

FREMGANGSMÅDE

1. Skyl sellerien grundigt, hold skrællen intakt og tænd ovnen på 180 grader, varmluft
2. Læg det hele selleri med skræl på i et ovnfast fad og tildæk det nu med et tykt lag salt. Vær ikke bange for saltmængden - saltet fjernes efterfølgende.
3. Bag sellerien i ovnen i ca. 2 timer, indtil det er mørt
4. Bank saltskorpen af, fjern skrællen og spis sellerien i skiver - som tilbehør eller som det umamispækkede hovedelement i stedet for kød

GRØNKÅL MED ASPARGESBROCCOLI OG TAHIN

Dressingen er altafgørende for denne salat, så lov mig ikke udelade den, ligesom at den fine udskæring af kål og beder gør underværker!

INGREDIENSER

1 god skålfuld rippet grønkål, fintsnittet

½-¼ rødkål, fintsnittet og gerne på mandolin

En håndfuld aspargesbroccoliskud

2-3 sribede beder, i tynde skiver, gerne på mandolin

1 spsk. hver af rapsolie, honning, citron og tahin

Salt

Citronsaft af én citron

Olie til stegning

FREMGANGSMÅDE

1. Skyl og ordn grønkål, rødkål og sribede beder. Put rødkål og grønkål i en skål og pres saften af én citron i. Kram kålen grundigt og lad det lynmarinere. Tilsæt derefter de tyndt snittede beder.
2. Skyl aspargesbroccoliskud og lynsteg dem i olie ved høj varme i 2-3 min. Tag af varme og sæt til siden, mens dressingen laves.
3. Lav dressing af rapsolie, honning, citron og tahin og smag til med salt og eventuelt mere af de forskellige ingredienser.
4. Vend til sidste kål og beder med aspargesbroccoli og dressing og servér som tilbehør til andre grønne retter eller et godt stykke kød.

Boganbefalinger

Hvis du er ligeså nørdet omkring umami og grønne alternativer som jeg eller bare nysgerrig på mere viden på området, så kan jeg anbefale to af følgende bøger, som jeg selv læser i jævnlige:

"Umami - gourmetaben og den femte smag" af Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk

"Meyers Grøn Mad" af Claus Meyer

Om personerne bag bøgerne

Ole G. Mouritsen er professor i gastrofysik på KU og ekspert på området omkring sensorik, smag og alt i den dur. Han er også centerleder for Smag for Livet.

(<http://www.smagforlivet.dk/>)

I min optik en stor inspiration!

Claus Meyer er gastronomisk iværksætter og har i mere end 30 år sat projekter i søen for at forbedre madkulturen. Han har på mange måder bidraget til at revolutionere nordisk mad og har bl.a. været med til at udvikle Nyt Nordisk Manifestet og var en af de første til at nytænke brødområdet med surdej og gamle hvedesorter. I dag er han manden bag flere Meyers bagerier, mange restauranter - jeg kan anbefale RADIO og Studio (Michelinrestaurant) - diverse kogebøger, eddikeproduktion og pølsemageri i Nordhavn, kantinemad og en række sociale projekter.

Vidste du?

At sribede beder også kaldes Chioggia-beder - opkaldt efter byen Chioggia, som ligger nær Venedig, hvor bederne blev fremdyrket i 1800-tallet.

SELLERISUPPE FRA "MEYERS GRØN MAD"

Denne suppe er vegansk og stammer fra min boganbefaling Grøn Mad. Suppen er blød og cremet og er toppet op med sprød, marineret selleri og vintersvampe. En ren umamibombe!

INGREDIENSER

Suppen:

1 knoldselleri (ca. 750 g)
1 løg + 2 fed hvidløg
1 kvist rosmarin
2 dl mandelmælk
1 knsp. Cayennepeber
3 spsk. olivenolie
Salt og peber
Skal og saft af 1 øko-citron

Ristede svampe:

100 g friske svampe
1 spsk. olivenolie
Æblecidereddike

Desuden:

50 g røgede/saltede mandler

FREMGANGSMÅDE

Suppen:

1. Skræl hele knoldsellerien. Skær ¼ fra og gem den til topping. Skær resten i grove tern. Pil løg og hvidløg og hak begge dele.
2. Steg løg, hvidløg og selleri gyldne i 2 spsk. olie i en stor gryde. Tilsæt rosmarin, dæk med vand og lad det simre i 20-25 min, til sellerien er mør.
3. Sigt kogevandet fra i en skål og hæld 3 dl tilbage i gryden med mandelmælk og cayennepeber. Blend suppen og justér evt. med mere kogevand. Smag til med citron, salt og peber.

Topping:

4. Skær resten af sellerien i papirtynde strimler - gerne med mandolinjern.
5. Vend dem med 1 spsk. olivenolie, 1 spsk. citronskal og citronsaft og smag til med salt og peber.
6. Steg svampene i olien og smag til med salt, peber og æblecidereddike.

Servering:

7. Hæld suppen i skåle og anret med marineret selleri, svampe og hakkede mandler



Billede fra "Meyers Grøn Mad"
Fotoaf: Anders Schønnemann