



Smag på fremtiden - Krydderurter i august

Af Nina Balling Hoffgaard og Mariann Bach Nielsen



Kort om: **Krydderurter**

Krydderurter har en rig og smagfuld historie, der strækker sig tilbage til oldtiden. Allerede i gamle civilisationer som egypterne, grækerne og romerne blev krydderurter brugt som mad, medicin og i rituelle ceremonier. De aromatiske planter spillede en vigtig rolle i handel og kulturudveksling mellem forskellige samfund.

I dag dyrkes krydderurter rundt om i verden i vores egne haver, på altaner, i vindueskarme, på marker og indendørs i potter. De fleste krydderurter trives bedst i godt drænet jord, med masser af sollys og moderat vand. Nogle af de mest populære krydderurter er basilikum, persille, timian, oregano, mynte og rosmarin. Prøv selv, du kan nemt dyrke krydderurter hjemme i køkkenhaven eller i potter i vindueskarmen. Så har du friske og velsmagende urter til rådighed året rundt.

Vi kan spise krydderurterne både friske og tørrede. Tørring af krydderurter er en almindelig metode til at konservere dem, og bevare deres smag og aroma, så de kan bruges året rundt. Når du tørrer krydderurterne, fordamper vandet. Det forhindrer bakterievækst og forlænger krydderurternes holdbarhed. Krydderurter er gode til at gøre maden ekstra velsmagende og give den et pift. Hvis du gerne vil gemme krydderurternes dejlige smag, kan du sagtens selv tørre dem.

Og samtidig er det smart at tørre vores egne krydderurter og gemme dem i lufttætte glas. Sådan sparer vi på både emballage og transport i forhold til at købe de dyre krydderier i butikken.



Vidste du, at ...

...krydderurter er blevet brugt som lægemidler?

- Mynte er blevet brugt til at forbedre fordøjelsen.
- Rosmarin er blevet brugt til at skærpe hukommelsen. I den antikke Grækenland gik studenter med krans af rosmarin rundt om hovedet, når de skulle til en eksamen.
- Hvis man havde ondt i maven, kunne man spise noget oregano ...
- ... og hvis man følte sig lidt nedtrykt, kunne man spise noget basilikum.

Vidste du, at ...

... de fleste krydderurter blev indført i Danmark og Skandinavien af munke og nonner?

Når der skulle etableres klostre rundt om i landet, havde munkene og nonnerne ikke adgang til de krydderurter, de var vant til og f.eks. brugte som lægemidler og smagsgivere til maden. Derfor anlagde de urtehaver i klostrene.

De fleste af disse urtehaver er nedlagt i dag. Men mange steder kan man stadig finde resterne af dem med vildtvoksende krydderurter.



Tørring af krydderurter - på tre måder

Det skal du bruge:

Friske krydderurter

f.eks. basilikum, timian, oregano, rosmarin, persille, salvie

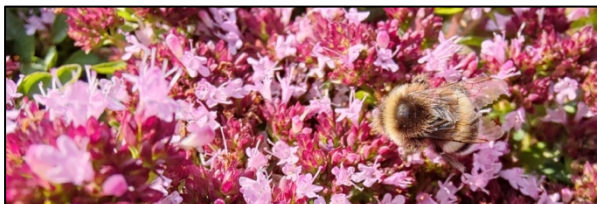
- eller hvad der ellers er til at finde.

Snor til at binde om de små bundter

Opbevaring

Når krydderurterne er tørre, kan du let nulre bladene af stilkene.

Opbevar de tørrede krydderurter i glasbeholdere med tætsluttende låg et mørkt og tørt sted.



Timian i blomst – med bi.

Pynt maden med de spiselige blomster.



Esdragon

oregano

salvie



Frisk

tørret

smuldret

Sådan skal du gøre

1. Høst krydderurterne.
2. Rens dem. Skyl krydderurterne grundigt under koldt vand. Brug gerne en slynge til at tørre dem, så de ikke er for våde, før tørringen begynder, eller fjern vandet med køkkenrulle eller et rent viskestykke.
3. Tør krydderurterne på én af nedenstående måder:
4. Opbevar de tørrede urter i en lufttæt beholder.

Lufttørring i bundt

1. Bind krydderurterne i små bundter.
2. Hæng dem til tørre et lunt og tørt sted.
3. Lad dem tørre på et tørt, luftigt sted væk fra direkte sollys i ca. 1-2 uger, eller indtil de er helt tørre og sprøde, og de smuldrer let mellem fingrene.

Tørring i ovn

1. Tag bladene af stilkene.
2. Indstil ovnen på 35-40°C.
3. Bred krydderurterne ud på en bageplade med bagepapir.
4. Tør dem i mindst 8 timer, indtil de er helt tørre og sprøde, og de smuldrer let mellem fingrene.

Tørring i mikrobølgeovn

Hvis det skal gå hurtigt, kan du tørre krydderurter i en mikrobølgeovn.

1. Tag bladene af stilkene.
2. Indstil mikrobølgeovnen til middel effekt (400-600 W).
3. Spred krydderurterne ud på en tallerken, og sæt dem ind i mikrobølgeovnen.
4. Tør dem i mikrobølgeovnen i korte intervaller på 30 sekunder, og kig til dem. Det tager mellem 3 og 8 minutter alt efter, hvor store bladene er. Husk, at tallerkenen bliver varm.
5. Fortsæt, indtil bladene er helt tørre og sprøde, og de smuldrer let mellem fingrene.



Smagens Dag



Smag på de tørrede krydderurter

Brug Smage-5-kanten.

Smager krydderurten lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager krydderurten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i de tørrede krydderurter om?

Du kan smage på både friske og tørrede krydderurter.

Prøv at gemme et par friske blade – og sammenlign smagen med den tørrede krydderurt.

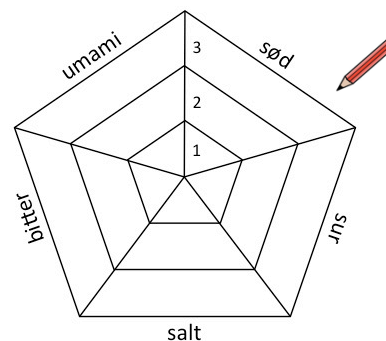
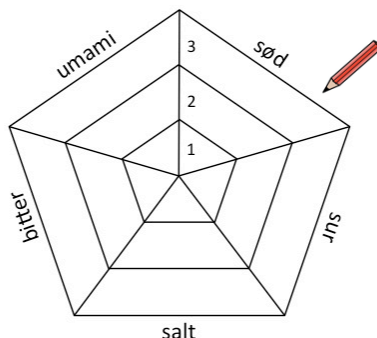
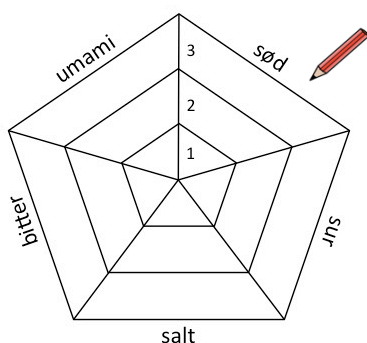
Notér, hvad du kan smage, når du sammenligner den friske og den tørrede krydderurt:

Smag på tre forskellige krydderurter, og udfyld Smage-5-kanten

Krydderurt: _____

Krydderurt: _____

Krydderurt: _____



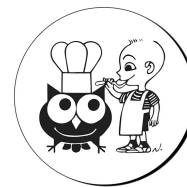
Tænk og drøft

Du kan bruge de tørrede krydderurter til at give smag og aroma til dine retter.

Hvilke krydderurter har du tørret?

Undersøg, og foreslå hvilke retter disse urter kan passe til:

Smagens Dag



Vil du vide mere?

<https://smagensdag.dk/smid-ikke-smagen-ud/>
<https://smagensdag.dk/rester-af-baer-i-august/>

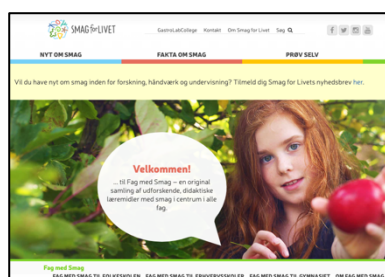
Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

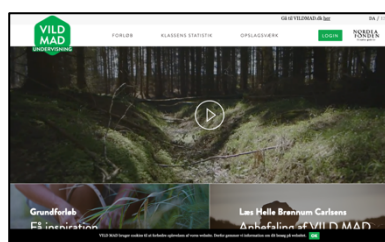
Litteratur

Alverdens krydderier – historien om krydderiernes oprindelse, brug og egenskaber af Jan Öjvind Swahn, Sesam, 1992

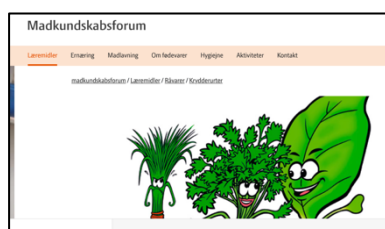
Links



<https://www.smagforlivet.dk/undervisning/fag/krydderurter>



<https://vildmad.dk/dk/undervisning>



<https://madkundskabsforum.dk/laeremidler/raavarer/krydderurter>