



Gør smagen grøn - Squash i august

Af Annemarie Sneholm



Kort om: **Squash**

Squash, courgette, zucchini – det skønne sommergræskar (latin: Curcubita pepo) har mange navne. Der findes mange varianter, både aflange og runde, tykke og tynde, grønne, gule og helt lyse. I Danmark møder vi dem typisk som grønne eller gule, lidt tykkere og lidt kortere end agurker i forretningerne.

Hvis du er så heldig at dyrke dem i haven, så ved du, at det er en meget taknemmelig plante. Den yder flittigt sommeren igennem og giver kæmpe frugter, hvis man ikke høster dem i tide. Man kan også høste blomsterne: Hanblomsterne uden frugt og hunblomsterne med frugt og spise dem med eller uden fyld, friterede, stegte, grillede eller bagte. Der er desværre ikke mange forretninger, der har squashblomster i sortimentet. Man kan være heldig at finde dem på markedspladser eller måske få lov til at bestille dem hos en avler. I Sydeuropa er der squashblomster i kassevis på markederne og retter med squashblomster på de fleste restauranter. Den moderne squash er da også især udviklet i Italien.

Squashen stammer fra Sydamerika, hvor man har fundet rester fra græskardyrkning, som er mere end 7000 år gamle. Der var tradition for at dyrke græskar sammen med majs og bønner som 'de tre søstre'. Bønnerne kunne vokse op ad de høje majsstængler. De store blade på græskarplanterne skærmede på jorden og forhindrede ukrudt i at gro. Tilsammen var de tre planter den vigtige basisføde for de indfødte sydamerikanere i mange tusind år. De tog planterne med, da de bevægede sig nordpå på grund af tørke.

Som andre græskar er der selvfølgelig konkurrencer om at avle den største squash. Rekorden er en squash på mere end 60 kg. Men det er meget langt fra de største græskar, som kan veje mere end 700 kg. De mest smagfulde og delikate squash er de små, ikke meget mere end 10 cm lange. De store bliver for vandede og uden smag.

I workshoppen skal du tilberede squash på tre forskellige måder, som også kan anvendes med andre retter efter dit ønske.



Vidste du at

- Squash er et bær (kødet frugt med flere kerner)
- Det er den umodne frugt, vi spiser
- Squash kan spises rå, marinerede, stegte, grillede eller bagte - i frittata, pasta eller gryderetter, på pizza, som salat m.m.
- Squash er engelsk/amerikansk
- Courgette eller Cource er fransk
- Zucchini er italiensk
- Moschus-Kürbis er tysk



Squash, tre i én

4 personer

Grillet squash

I skal bruge

2 squash (højst 15 cm lange)
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
Salt og peber

Råsyltet squash

I skal bruge

1 squash (højst 15 cm lang)
½ dl vand
½ dl eddike
½ dl sukker
Salt og peber

Spaghetti-squash

I skal bruge

4 squash (højst. 15 cm lang)
1 skalotteløg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
Salt og peber
1 tsk. oregano
Evt. parmesan til at høvle eller rive

Tip

- Du kan riste svampe eller lidt bacon med, hvis du vil have mere umamismag.
- Du kan koge spaghetti og vende sammen med squash-strimlerne, hvis du vil have mere fyld.
- Servér groft, ristet brød og olivenolie til.

Sådan skal I gøre

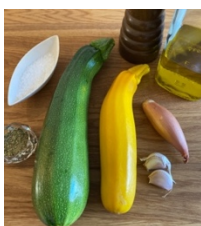
1. Tænd ovnen på 200°.
2. Læg bagepapir på en bageplade, stæk lidt olivenolie på papiret og drys med salt og peber.
3. Pil de to fed hvidløg, skær dem i tynde skiver og fordel dem ovenpå bagepapiret.
4. Skyl squashene, og skær top og bund af.
5. Skær squash i tynde skiver på 3 mm, og fordel dem ovenpå hvidløgsskiverne.
6. Dryp lidt olivenolie, og drys salt og peber ovenpå.
7. Bages i ovnen, til skiverne er gyldne og sprøde i kanten, ca. 20 minutter.

Sådan skal I gøre

1. Bland vand, eddike og sukker med et drys salt og peber i en skål.
2. Flæk squashen på langs, del de to halvdele på langs en gang mere, og skær i tynde kvarte skiver på 2 mm, og læg dem skålen.
3. Rør rundt i blandingen med jævne mellemrum, så sukkeret bliver opløst.

Sådan skal I gøre

1. Pil skalotteløget, og skær det i små tern.
2. Pil de to hvidløg, og hak dem fint.
3. Skyl squashene, og skær top og bund af.
4. Skær squash i tynde spaghetti-strimler med en tyndskræller eller på mandolinjern. Stop ved det inderste med kernerne. Skær det evt. i små tern.
5. Varm olien i en dyb pande eller wok.
6. Steg løg, hvidløg og evt. de små tern af det inderste af squashen let gyldne i olien.
7. Tilsæt squashstrimler og vend godt rundt, så de bliver varme, men stop før de klasker sammen.
8. Smag til med salt, peber og oregano.
9. Anret på fad med grillet squash nederst, stegte squashstrimler ovenpå og marinerede squashskiver på toppen, evt. med et drys revet parmesan og et vred fra peberkværnen øverst.



Ingredienser til grillet squash



Råsyltet squash



Squash til grill



Strimlet squash



Squash - tre i én

Smagens Dag



Smag på Squash, tre i én

Smag på din færdige squash-anretning.

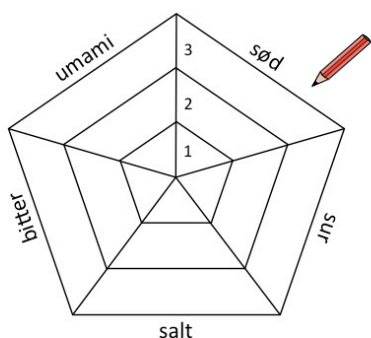
Brug Smage-5-kanten til at vurdere grundsmagene.

Smager din ret lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager din ret lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i squashretten om?

Udfyld Smage-5-kanten



Fyldte, ovnstegte squashblomster

2 pr. person som forret

Fyld

Mozzarella

Ansjos eller oliven

Hakket hvidløg

Oregano

Peber



Sådan skal I gøre

1. Tænd ovnen på 200°.
2. Åbn blomsten meget forsigtigt, og fjern støvdrageren.
3. Læg et stykke ansjos eller en oliven oven på en skive ost, drys med lidt hakket hvidløg, oregano og peber, og læg det hele forsigtigt ind i blomsten.
4. Sno blidt toppen af blomsten sammen, så den er lukket om fyldet.
5. Læg blomsterne i et ovnfast fad, dryp olivenolie over, drys med salt og peber, og bag i ovnen i ca. 10 minutter.

Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med squash, tilberedt på de forskellige måder? Tal om, hvilke smage, der passer bedst sammen med squash. Diskutér, hvornår I vil anvende og servere squash, og hvordan I vil tilberede dem.

Lav jeres egen ret med squash.

Brug Smage-reolen, og vælg smage til jeres squash-ret.

TIP:

Bland gerne squash i flere farver, hvis du kan få fat på dem. Flere farver gør retterne mere indbydende og spændende, så du måske endda synes, de smager bedre.



Smagens Dag



Vil du vide mere?

Om madspild og spild af smag.

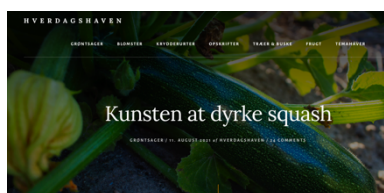
Se materialet til Smagens Dag 2021: *Smid ikke smagen ud.*

<https://smagensdag.dk/smid-ikke-smagen-ud/>

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

Andre interessante links



Kunsten at dyrke squash

<https://hverdagshaven.dk/kunsten-at-dyrke-squash/>

Bøger



Trine Hahnemann:
Grøn hverdagsmad
Gyldendal 2021



Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg:
Grønt Grundkøkken
Politikens forlag, 2012



Camilla Plum:
Grønt, bind 1 og 2
Politikens forlag, 2003
– du finder den antikvarisk eller på biblioteket.