

Vi er så fucking sukkerforskrækkede

Jeg har altid spist desserter uden at blive fed, siger dessert-mesteren Morten Heiberg, der er ude med en ny bog

Af Michael Harsvik

DESSERTER "Jeg tror simpelthen ikke på, at vi tager skade af naturlig sukker, honning eller rørsukker. Hjemme hos os spiser vi dessert hver eneste dag, og bank under bordet: Jeg vejer altså ikke for meget!"

Det siger dessert-kokken Morten Heiberg, der lige nu frister danskerne med alverdens desserter i bogen "Heibergs søde tand".

Her kan man lære at lave mousser, creme brûléer, tiramisu, fromager, frugtgrød og kolde supper samt kager i massevis. Her er også opskrifter på konfekt, trøffelkugler og flødeboller.

Vigtig for fordøjelsen

"Desserter og sukker er vigtig for vores fordøjelse, selv om sukker selvfølgelig skal indtages med måde. Efter en solid middag med masser af protein, så har du tømt hele lageret af kulhydrater. Desserten kvikker dig op, så du ikke har den fornemmelse af, at nu må du slå mave en halv times tid

“
Med en dessert behøver du ikke slå mave efter middagen

Morten Heiberg,
dessert-kok
og forfatter

efter middagen. En god dessert kan ikke være usund," hævder Morten Heiberg.

Selv kæmper han mod sukkerforskrækkede forældre, der både vil forbyde kagemand og slikkepind i skolen.

"Men ofte er det deres børn,

der fyldes med slik, sodavand og sukkerholdige snacks," siger Morten Heiberg.

Alle kan lave dessert

I bogen har han samlet opskrifter, som alle kan lave. Gode, gammeldags desserter som citronfromage og "rødgrød med fløde" har fået "et twist", som det hedder i kokkesproget, og så er det bare med at gå i gang:

"At lave dessert kræver først og fremmest tålmodighed og en god teknik. Brug altid de bedste råvarer. Mørk chokolade, den gode polynesiske vanilje fra Haiti og gode, økologiske citroner."

mih@lokalavisen.dk

Heibergs søde tand
Forfatter: Morten Heiberg
Omfang: 192 sider
Pris: 300 kroner
Udkom 25. september



"Det er da tosset at forbyde kagemand og slikkepind i skolen," mener dessertmesteren Morten Heiberg.



Rødgrød med fløde

4-6 personer

Ingredienser:
250 g hindbær
250 g jordbær
125 g ribs
125 g solbær
1 stang vanilje
5 dl vand
100 g sukker (mere eller mindre)
1½ spsk kartoffelmel
lidt blandede friske bær til pynt

Fremgangsmåde

Klargør bærrene, og kom dem i en gryde. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud, og kom korn og stang i gryden. Stil gryden over svag varme, og tilset vandet. Skru lidt op for varmen, og bring det hele til kogepunktet.

Lad derefter bærrene simre under låg, indtil de er kogt ud. Smag til med sukkeret.

Opløs kartoffelmel i en smule koldt vand i en lille skål. Tag gryden fra varmen, og tilset stivelsen under omrøring. Hæld grøden i en skål eller tætlættende beholder, og lad den afkøle helt i køleskab.

Anret rødgrøden i portionsskål, og pynt med bær. Nyd med piskefløde.



HØRECENTER FREDERIKSSUND

Frederikssunds længst eksisterende hørecenter
- din garanti for fremtidig service



Siden 2005 har vi haft hørecenter i Frederikssund og de seneste 2 år på adressen Jernbanegade 6 B.

I dag findes der et stort udvalg af høreapparater i forskellige kvaliteter, til forskellige priser. Vi har valgt kun at sælge kvalitet, derfor tilbyder vi ikke høreapparater uden egenbetaling. Til gengæld står vi inde for, at de ikke ender i skuffen.

Vælger du et Dream høreapparat fra Widex, får du den bedste kvalitet produceret i Danmark og udelukkende med grøn energi.



- 4 års fri service
- Mulighed for ørelæge konsultation
- Personlig rådgivning
- 30 års audiologisk erfaring

HUSK!

Der er stadig tilskud fra det offentlige og fra Sygeforsikringen Danmark.

Åbningstider:
mandag - torsdag kl. 9:30 - 17:00
fredag lukket

www.høreapparat.nu

Hørecenter Frederikssund
Jernbanegade 6B, 3600 Frederikssund
Telefon 47 50 00 95

Kogebog: Mad med kun tre ingredienser

Ny bog:
Fremragende mad kan laves med meget få råvarer

Af Jesper Lundh

MAD Kan man lave fremragende mad, selv om man kun må bruge tre ingredienser? Det mener Hugh Fearnley-Whittingstall fra tv-serien River Cottage sagtens man kan. Faktisk er det muligt at lave så mange lækre retter med tre ingredienser, at man kan fyldes en hel kogebog med dem. Og det har han gjort.

Efter to årtiers arbejde med at udvikle opskrifter er Hugh kommet frem til, at de fleste af hans opskrifter kun består af tre råvarer, der har hver sin tydelige smag og konsistens.

Hans grundtanke er, at de bedste måltider ofte er de enkleste, og nu har han samlet 175 opskrifter i kogebogen "3 gode ting fra River Cottage - Madmagi med 3 ingredienser", der udkommer den 22. september. Bogen byder på både klassiske retter og hverdagsmad, hvor råvarerne kombineres i et utal af variationer.



River Cottage og Hugh Fearnley-Whittingstall er i Danmark kendt fra DR2 og TV2. Fri, og i England er han en ikonisk madskribent og forkæmper for økologi.

Kogebog: Mad med kun tre ingredienser

Ny bog:
Fremragende mad kan laves med meget få råvarer

Af Jesper Lundh

MAD Kan man lave fremragende mad, selv om man kun må bruge tre ingredienser? Det mener Hugh Fearnley-Whittingstall fra tv-serien River Cottage sagtens man kan. Faktisk er det muligt at lave så mange lækre retter med tre ingredienser, at man kan fyldte en hel kogebog med dem. Og det har han gjort.

Efter to årtiers arbejde med at udvikle opskrifter er Hugh kommet frem til, at de fleste af hans opskrifter kun består af tre råvarer, der har hver sin tydelige smag og konsistens.

Hans grundtanke er, at de bedste måltider ofte er de enkleste, og nu har han samlet 175 opskrifter i kogebogen "3 gode ting fra River Cottage - Madmagi med 3 ingredienser", der udkommer den 22. september. Bogen byder på både klassiske retter og hverdagsmad, hvor råvarerne kombineres i et utal af variationer.

jesper.lundh@lokavisen.dk



River Cottage og Hugh Fearnley-Whittingstall er i Danmark kendt fra DR2 og TV2 Fri, og i England er han en ikonisk madskribent og forkæmper for økologi.

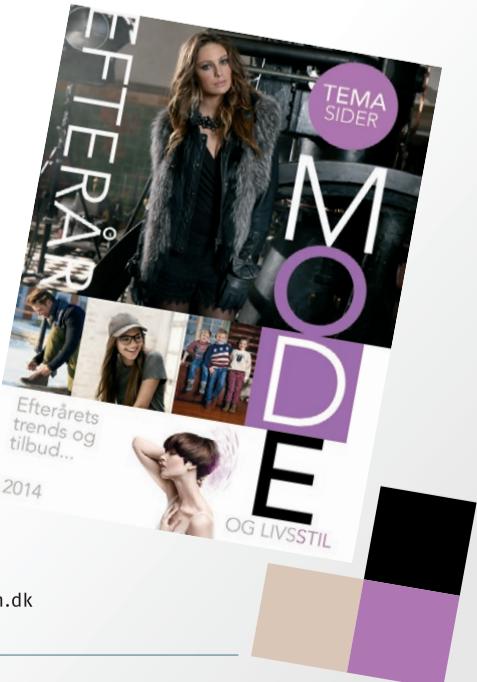
MODE OG LIVSSTIL

TEMA SIDER

Vær med i vores tema MODE OG LIVSSTIL

Tema i Ugeposten Weekend
Torsdag den 25. september 2014

Deadline for booking mandag den 22. september



Kontakt os:

Per 4590 8092 |
Lene 4590 8143 |

Ugeposten Weekend
Solide lokale nyheder

Ugeposten Gribskov | Østergade 33 |
3200 Helsingør | 48 76 09 40 | www.ugeposten.dk

GLADE FERIEDAGE

TYSK MIDDLEALDERROMANTIK

4 dage på 4-stjernet hotel i Mölln, Schleswig-Holstein



2 overnatninger 599,-
4 overnatninger 1.149,-



Pris pr. person i dobbeltværelse

899,-

Pris uden rejsekode 1.049,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 1 velkomstdrink
- 10 % rabat i hotellets restaurant
- Happy Hour hver dag kl. 17-18
- 10 % rabat på wellness-behandlinger

Børnerabat
1 barn 0-5 år gratis.
1 barn 6-14 år ½ pris.

Ankomst: Valgfri frem til 19.12.2014.

Kurafjord EUR 2,- pr. person pr. døgn.

FERIELEJLIGHED PÅ BALKA STRAND

4 dage på 3-stjernet strandhotel ved Nexø på Bornholm



Brug rejsekoden og se flere
opholdsmuligheder på
www.happydays.nu.



Pris fra 29.9.: 1.949,-

Pris pr. ferielejlighed (maks. 3 personer)

2.449,-

Pris uden rejsekode 2.599,-

- 3 overnatninger
- Lined og håndklæder

Ankomst

Valgfri i perioden 17.8.-16.10.2014.

Obligatorisk slutrengegning DKK 500,-

BESTIL: Tlf. 70 20 34 48 eller www.happydays.nu

Åbent hverdage kl. 8-17.

Husk rejsekoden: Oplev mere

Ekspeditionsgebyr 79,-. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes.

Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl.

Teknisk arrangør:

Happydays

Gadgets-test

TEST AF SMARTPHONES I MELLEMKLASSEN

Mellemklasse behøver ikke være middelmådigt

Man kan godt finde en fed smartphone uden at tømme kontoen

//BEDSTE KØB//

**MOTOROLA MOTO G**

Pris: 1.315 kroner

PLUS: Fremragende skærm med HD-opløsning, godt kamera med sjove funktioner, glimrende lydkvalitet og god ydelse, der giver en glidende og let brugeroplevelse uden afbrydelser.

MINUS: 8 gigabyte indbygget lagerplads er i underkanten, og der er ikke mulighed for at udvide via microSD-kort. Og så kommer Moto G uden 4G/LTE.

**LG G2 MINI**

Pris: 2.290 kroner

PLUS: Kameraet er hæderligt, lyden godkendt, og LG's unikke design og funktioner er også værd at bide mærke i. Det samme er 4G/LTE i betragtning af den rimelige pris.

MINUS: LG G2 mini er sløv i optrækket, og skærmopløsningen er ikke tilfredsstillende. Heller ikke til prisen. Og så havde mere lagerplads været at foretrække.



//SPECIELT ANBEFALET//

**NOKIA LUMIA 1320**

Pris: 1.777 kroner

PLUS: Fede kamera-apps, god ydelse og fremragende lyd gør Nokia Lumia 1320 til en underholdende smartphone, der absolut er pengene værd. Og vi er glade for understøttelsen af microSD-kort op til 64 gigabyte.

MINUS: Windows Phone platformen byder ikke på så mange apps som konkurrenterne Android og iOS. Og 8 gigabyte indbygget lager er ikke alverden.

GADGETS i samarbejde med LYD&BILLEDE · Læs hele testen på www.lydogbilledet.dk

Lille børnehave Stort hjerterum - God normering

Vi har ledige pladser i vores gode gamle Rudolf Steiner børnehave i Vangede.

Vi modtager børn i alderen fra 2 – 6 år.

Mere information kan ses på www.klokkeblomst.org eller ring på tlf. 39 69 27 70 og tal med børnehavens leder Aida Jensen



TANDLÆGE THÉRÈSE HAMILTON APS

- Topmoderne Tandlægeklinik
 - Personlig behandling hvor kunden altid er i centrum
 - Alle behandlinger er smertefri
 - Patienten skal altid føle sig godt tilpas
- Vi glæder os til at byde dig velkommen
Gratis udfyldning af ansøgningsskema til Dansk Tandforsikring.

Strandvejen 86, 1 sal, 2900 Hellerup
Tlf. 39 62 34 07
tandlaege@t-hamilton.dk · www.t-hamilton.dk

SPROGCENTER HELLERUP

STATSBORGERSKABSPRØVEN

2. DECEMBER 2014

Tilmelding 1. - 28. oktober

Bernstorffsvej 20 / 2900 Hellerup
T 3946 3050
sprogcenterhellerup.dk

ONLINE

Har du et spændende arrangement?

- send os et tip

MARIANNE DULONG



NYHEDER

Ny str. mellem Kharisma øreringe, pink guld 18 k
DKK 9.800

Cleo vedhæng,
pink guld 18 k med
ferskvandsperler
DKK 5.100

NYHEDER



Har du en nyhed? – send os et tip

Skriv til redaktionen på redaktion@villabyerne.dk

TESTVINDER

En positiv overraskelse

HTC Desire 610 skiller sig ikke ud på papiret, men i praksis præsterer den bedre end forventet

HTC DESIRE 610

Pris: 2.199 kroner

PLUS: På papiret kunne både skærmopløsning og ydelse være bedre, men HTC får mere ud af teknikken end konkurrenterne, og resultatet er absolut tilfredsstillende. Det samme er lydkvaliteten, og vi er glade for understøttelsen af microSD-kort op til 128 gigabyte.

MINUS: Plasticbagsiden nærmest samler på fedtede fingeraftryk.



Kogebog: Mad med kun tre ingredienser

Fremragende mad kan laves med meget få råvarer

Af Jesper Lundh

MAD Kan man lave fremragende mad, selv om man kun må bruge tre ingredienser? Det mener Hugh Fearnley-Whittingstall fra tv-serien River Cottage sagtens man kan. Faktisk er det muligt at lave så mange lækre retter med tre ingredienser, at man kan fyldes en hel kogebog med dem. Og det har han gjort.

Efter to årtiers arbejde med at udvikle opskrifter er Hugh kommet frem til, at de fleste af hans opskrifter kun består af tre råvarer, der har hver sin tydelige smag og konsistens.

Hans grundtanke er, at de bedste måltider ofte er de enkleste, og nu har han samlet 175 opskrifter i kogebogen "3 gode ting fra River Cottage - Magiske med 3 ingredienser", der udkommer den 22. september. Bogen byder på både klassiske retter og hverdagsmad, hvor råvarerne kombineres i et utal af variationer.

jesper.lundh@lokalavisen.dk

River Cottage og Hugh Fearnley-Whittingstall er i Danmark kendt fra DR2 og TV2 Fri, og i England er han en ikonisk madskribent og forkæmper for økologi.

Mad med tre ingredienser

GODT TIL GANEN:

River Cottage-mesteren Hugh Fearnley-Whittingstall gør det simpelt.

■ SMAG OG BEHAG



AF J.O. KRISTIANSEN

Hugh - vi bruger hans for-

navn, for efternavnet er dog pokkers besværligt - har begået en ny opskriftsbog, den fjerde i rækken, om de gode opskrifter fra River Cottage, hvoraf man har set mange i fjernsynet.

Nu koncentrerer han sig om tre ingredienser i hver ret. Altså ikke hele den opstilling af bægre, krukker, skåle og glas med ingredienser, som skal i retterne, men for de enkelte retter blot tre hovedingredienser, hvortil selvfølgelig kommer salt og peber eller et bestemt krydderi. Boller i karry er jo ikke

sig selv uden karry.

Nå, men det er ikke netop den ret, Hugh beskæftiger sig med, men så mange andre - der er alt fra salater, pasta, supper, grønsager, kød og fisk samt snacks desserter og drikke.

Hugh er meget optaget af økologi, og hans ingredienser er derfor sunde og fri for tilsetningsstoffer.

»Tre gode ting fra River Cottage« hedder bogen med undertitlen »Madmagi med 3 ingredienser«, og den er udkommet med 416 sider rigt illustreret med fotos af

alle retter. Forlaget Strandberg Publishing står bag, og bogen koster 299,95 kroner.

Efterårs Bornholm

Jeg holder meget af at følge årstiderne på Bornholm, som dog lige nu runder en kedelig affolkningsrekord. Der er lige under 40.000 fastboende.

Øen er foruden at være naturligt skøn også fyldt med gode råvarer. Man kører ikke mange meter, før man mødes af et lille udsalg ved vejen. Det kan være hjemmelavede marmelader, rodfrugter, majs, kantareller osv. Æbler og pærer mangler heller ikke, og træerne i haverne bugner af frugt dette efterår.

Harerne ser fede ud, og rådyrene gider dårligt stå på deres ben, men ligger ofte ned og nyder vejret, mens de gumler på noget friskt. Det er en ren fornøjelse.

Fasaner går i flokke på de nyplojede marker og napper



Hugh Fearnley-Whittingstalls nye bog om tre ingredienser.

et eller andet, hvorefter de stæser over vejen lige foran bilen, men de slipper godt fra det farlige liv.

LÆSERARRANGEMENT

Besøg i Kjøge Mini-by



Et guidet besøg i Kjøge Mini-by er en sjov og anderledes oplevelse.

En oplevelse som appellerer til fantasien.

Husene er tro kopier af de huse som lå i Køge by i årene omkring 1865. Man vil kunne glæde sig over den akkuratesse som er lagt for dagen af de mange entusiastiske frivillige pensionister.

Bygningerne er opført i størrelsesforholdet 1:10.

Udover turen blandt bygningerne, besøges de arbejdende værksteder, hvor man kan se alle materialer er hjemmelavede. Det være sig mursten, teglsten, skorstene, tagrender, vinduer, døre og trapper.

Der bydes på kaffe.

Dato: Torsdag den 16. oktober kl. 14

Varighed: Ca. 1,5 time

Mødested: Kl. 13:50 Strandvejen 101, 4600 Køge

Prisen for at deltage i arrangementet er kr. 85,- pr. person.

Du kan tilmelde dig arrangementet ved at benytte tilmeldingsrubrikken på www.sn.dk, arrangementet har kode min23, eller sende kuponen til:

**Dagbladet, Hersegade 22, 4000 Roskilde,
mrk. kuerten "Kjøge Mini-by"**

Tilmelding senest den 27. september. Betaling efter bekræftelse fra os og senest den 2. oktober.

Navn: _____	Antal pers. _____
Adresse: _____	
Postnr: _____ By: _____	Tlf: _____
Mail: _____	

Se også www.sn.dk

Mode for alle pengene

Der lokkes med flere end 65.000 varer og besparelser på op til 82 procent, når Outlet Messe indtager Roskilde Kongres- og Idrætscenter i weekenden. De populære messer, som også holdes i

Hillerød, Odense, Valby og Bella Center, har for vane at tiltrække flere tusinde interesserende, der er på jagt efter gode tilbud inden for tøj, sko, accessories og boligtilbehør. På Outlet Messe

sælges nye varer, varer fra tidligere sæsoner, kollektionsprøver og restpartier. Der er både varer til kvinder, mænd og børn samt boligen. Messen er åben begge dage fra kl. 10-17. ahn



Sådan så der ud, da der sidste år var Outlet Messe i Hillerød. I weekenden kommer messen til Roskilde. Foto: Hans-Jørgen Johansen

Velfærdsæg overhaler buræg

For første gang køber danskerne flere skrabeæg, økoæg og æg fra fritgående dyr end buræg.

Om det er stenalderkosten, proteinkurene, tendensen mod naturlige fødevarer eller noget helt tredje, er svært at sige: Men danskerne spiser flere og flere æg for hvert år, der går. Vi spiste næsten 5 millioner flere æg i 2013 end i 2010, og også i år fortsætter tendensen.

Men et sted går det den anden vej. Andelen af buræg er nemlig styrtdykket siden 2010, og helt nye tal fra Landbrug & Fødevarer viser, at buræggene nu udgør under det halve af det samlede salg af æg – nærmere præcis 47 pct. af det samlede antal solgte æg. I 2010 udgjorde buræggene 61 pct. Også målt i antal solgte æg er buræg faldende.

De økologiske ægs andel er derimod steget fra 17 pct. i 2010 til 21 procent i 2014.

»Det er vi rigtig glade for at høre, og vi ser gerne den udvikling fortsætte, indtil buræggene kommer helt ned på nul«, siger Tina Engberg, kommunikationschef i Dyrenes Beskyttelse. Engberg mener, at ændringen i høj grad skyldes den kampagne mod buræg, organisationen iværksatte i 2013. 40.000 underskrev en erklæring mod buræg, og mange forbrugere blev gjort opmærksom på, hvilke forskelle der er mellem f.eks. økologi og burproduktion.

»Æg er jo unikke ved, at de er det eneste produkt, hvor man i årtier har kunnet læse på pakken, hvilken dyrelæfthed de var produceret under. Men folk vidste bare ikke, hvad de forskellige be-



Foto: Thomas Borberg

tegnelser som buræg, skrabeæg og økologiske æg dækede over. F.eks. har vi oplevet, at mange folk tror, at økologiske høns bliver holdt i bur, og det kun var foderet, der var forskellen«, siger Engberg.

I kølvandet på kampagnen har supermarkedskæden Kwickly stoppet med at have buræg på hylderne. Irma har længe været burægfri og er nu gået i gang med at fjerne 'skjulte' buræg – det vil sige dem, der indgår i produkter. Rema 1000 har stadig buræg, men ønsker ikke længere at markedsføre dem i sit tilbudsmateriale. I stedet skal markedsføringskronerne gå til økoæg.

Sektorchef for Landbrug & Fødevarer Jørgen Nyberg Larsen er glad for, at forbrugerne vælger skrabeæg og økoæg i højere grad.

»Folk køber flere og flere af de æg, der er lavet efter en dyrere produktionsmetode, og det er jo godt for os«, siger han, der dog mener, at fravalget af buræg også har sine problemer.

»Buræg giver det laveste forbrug af foder og det laveste CO₂-aftryk, så man skal gøre sig klart, at det også har konsekvenser«, siger han.

Forbrugernes, restauranternes og kantinerne stigende efterspørgsel på økologiske æg giver også udfordringer: Branchen kan nemlig slet ikke levere nok økoæg, og pakkerier som Hedengaard Æg er ofte nødsaget til at supplere med æg købt i Sverige. Økoæg fra Sverige er produceret under andre regler, og f.eks. behøver hønsene ikke komme ud i det fri hver dag, som de skal i Danmark.

»Vi kan ikke producere nok økoæg, dels fordi der mangler nogle miljøgodkendelser fra kommunerne, og dels vil bankerne reelt ikke låne penge ud til landmænd, der gerne vil lægge om til økologi eller for den sags skyld fra buræg til skrabeæg. Det er ikke rimeligt og rigtig ærgerligt«, siger Jørgen Nyberg Larsen.

lars.dahlager@pol.dk

Ny fødevarepris

ER AALBÆKS FENNIKELSALAMI årets produkt? Eller er det Klausens Fisk og Skaldyrs laks røget over vesterhavsløngh? Eller måske en brændevin på æbler, lagret på egefæde på Fyn?

Det spørgsmål skal dommerne svare på i konkurrencen om Fødevareprisen 2014, en ny pris indstiftet med støtte fra Sallingfondene. Vinderen får en pris på 100.000 kroner. Du kan se den fulde liste af finalister på fødevareprisen.dk.

Øko til discountpriser

TENDENSEN MED at åbne købmændsforetninger med økologiske varer ser ud til at fortsætte, efter at 'græsrodssupermarkedet' SpiGod på Nørrebro i København åbnede onsdag. Købmanden lover priser, der matcher Nettos økopriser.

»Det irriterer mig, at økologi skal være så dyrt herhjemme! Økologi skal være for bredden«, siger kok og landmand Lennart Ribers, der har skabt SpiGo sammen med konen Camilla og er blevet finansieret af 37 andelshavere. I løbet af det seneste år er der åbnet fem såkaldte madmarkeder rundt omkring i landet, der primært sælger lokal økologi.

Økologisalget toppe for tiende år

KRISER, NEDTURE, forkortede dagpengeperioder, fyringsrunder: Danskerne har mange grunde i disse år til at finde gnen frem og spare på deres dagligvareforbrug. Alligevel voksede salget af økologiske varer – der i gennemsnit er betydelig dydere end konventionelle varer – med 6 pct. sidste år. Det viser nye tal fra Dansk Statistik. Det er tiende år i træk, at salget af økologiske varer vokser. Ifølge Fødevarewatch forventer supermarkederne, at salget også stiger i indeværende år.

Nye medlemmer til madtænkertank

DA FØDEVAREMINISTER Dan Jørgensen lancerede sin madtænkertank, blev projektet og også den præcise sammensætning af personer hurtigt kritiseret for at være for elitært. Det fik ministeriet til at efterlyse mere folkelige ildsjæle til Jørgensens tænkertank, der skal komme med anbefalinger til en bedre madkulatur.

Nu har ministeriet valgt fem yderlige medlemmer: en madeventmager, en økonoma, en folkeskolelærer, en landmandskone og tidligere kantinesouschef og en medstifter af Odense Fødevarefællesskab. Ministeriet mangler dog at finde en ny formand til afløser for Søren Gade, der stoppede som chef for Landbrug & Fødevarer.

LARS DAHLAGER

Tre i en-retter

Hugh Fearnley-Whittingstall:
Tre gode ting – fra River Cottage.

Strandberg Publishing, 299,95 kroner, 416 sider. Har du Pluskort, får du 15 pct. i Boghallen eller fri levering via Saxo.com. Læs mere på politiken.dk/plus.



DET MAGISKE 3-tal går igen i myter, eventyr og fortællinger over hele verden. Også i vores kristne kulturtreds: Treenigheden, tro, håb og kærlighed, de hellige trekonger, på tredje dag genopstod Jesus fra de døde osv.

Der er derfor god genkendelse, når manden fra River Cottage Hugh Fearnley-Whittingstall i sin seneste kogebog tager det magiske 3-tal i brug. 'Tre gode ting' arbejder direkte ud fra, at alle opskrifterne i bogen er bygget op om tre hovedingredienser. Det er lige så smart, som det er enkelt. Og det er tilmed meget indbydende.

Det gælder for Hugh Fearnley-Whittingstall om at gøre madlavningen så appetitlig som muligt – og så enkel. Det skal være morsomt at gå i køkkenet. Ikke en daglig lidelse. Hugh Fearnley-



Whittingstall vil, at vi alle sammen skal kunne kokkerere – og at vi alle sammen kan. Og når man tager hans bog i brug, kan man kun være enig med ham.

Opskrifterne er indlysende enkle uden at være forenklede. Hugh Fearnley-Whittingstall er selv mest stolt af bogens vegetariske del. Han frydes, hver gang han kan få en af sine kødspi-

sende venner til at gufle en vegetarret i sig. Og jeg er da også vild med hans pastinak, hvidløg og blåskimmelost eller knoldselleri, rosenkål og bacon. Det behøver ikke altid at være retter, vi kendes og er trygge ved. Hvad f.eks. med blæksprutte, hummus og mandler eller hummer, agurk og æble, fasan, bacon og sveske?

Hugh Fearnley-Whittingstall henter inspiration fra hele verden. Også hos ham kan man mærke, at det mellemøstlige køkken slår igennem. I den syde ende er der selvfølgelig rabarber, ingefær og flødeskum. Men der er også ricotta, bikage og hasselnød.

Hugh Fearnley-Whittingstall skriver, at for ham går smagen forud for en eller anden imponerende kreation. Mundvandet skal løbe. Og det gør det ved læsningen af hans opskrifter. Kokken fra River Cottage giver også sine læsere en liste over, hvad det er godt at have stående spisekammeret, hvis man vil i gang med et tre i et-køkken. Fylder man spisekammeret med hans forslag, kan man altid finde tre ingredienser til et måltid eller en dessert.

KJELD KOPLEV

SMÅT OG GODT



Af Kristina Marckmann Foto: Carina Krüger

SPØRG OM MAD

Familie Journals madekspert svarer på dine madspørgsmål på mad@familiejournal.dk. Relevante spørgsmål bliver taget op på denne side.

Marcipan og holdbarhed

Mit spørgsmål er, om jeg kan bruge "Ren rå marcipan med mandler", når der står mindst holdbar til 13.10. 2013. Den har ligget i fryseren, siden den blev købt.

Ingen varer bør ligge i fryseren i over et år. De bliver dog ikke sundhedsfarlige, men der sker en kvalitetsfaringelse, og fedte madvarer harskner også under frysning. Fedtstofet fra mandlerne i marcipanen er det største problem med din marcipan, så jeg vil anbefale dig at smage på et lille stykke af marcipanen, før du bruger den.



Som du sikkert bemærkede, var opskriften på havrekiksene ikke kommet med i tillægget i uge 41 – men her får du den.

Havrekiks

(25 stk.)

100 g havregryn
1 dl kogende vand
100 g blødt smør
40 g sukker

120 g hvedemel

50 g mandelflager
½ tsk. bagepulver
½ tsk. salt
100 g mælkechokolade

Hæld vandet over havregrynen og lad dem trække i 10 min. Bland smør, sukker, mel, mandelflager, bagepulver og salt og rør det sammen med havregrynen. Ælt dejlen ensartet og stil den tildækket på køl i 1 time. Rul dejlen ud i 3 mm's tykkelse på et meldrysset bord, og udstik kiksene med en 7 cm rund udstikker eller et glas. Læg kiksene på en bageplade beklædt med bagepapir og prik dem med en gaffel. Bag dem ved 180° varmluft i 15 min. og lad dem afkøle. Smelt chokoladen, dyp kiksene, så bunden er dækket, og lad chokoladen sætte sig.

Pasta med squash

(4 pers.)

500 g squash
3 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg, fint-hakkede
250 g pasta, penne

eller rigatoni

250 g mozzarella
2 spsk. piskefløde
Friskrevet parmesan
Havsalt
Friskkværet sort peber

Skær squashene i 3 mm tykke skiver. Varm olien op på en pande og steg squashene. Når de syder, men endnu ikke har fået farve, krydres der med lidt salt. Steg, til de næsten er blevet til mos, det tager ca. 30 min. Tilsæt hvidløg, når squashene næsten er færdige. Kog pastaen i saltet vand 1-2 min. mindre end anbefalet på pakken og hæld vandet fra. Rør squashmosen i pastaen, riv mozzarelaen i små stykker og kom dem i pastaen sammen med fløden. Krydr med salt og peber. Kom blandingen i et ovnfast fad og drys revet ost over. Bag retten ved 190° i ca. 20 min., til den er gylden.



Bagte figner med mascarponecreme

(4 pers.)

8 figner
100 g rørsukker
1 usprøjtet lime
½ dl cognac
150 g mascarpone

2 spsk. fløde

1 vaniljestang
1 spsk. flormelis
1 spsk. finthakket mynte

Halvér fignerne og læg dem med skærefladen opad i et ovnfast fad. Skær den grønne skal af limen med en kartoffelskræller og pres saften ud. Drys fignerne med sukkeret, bland limesaften med cognac og hæld det over. Læg lime-skallen ved og bag fignerne ved 180° i 40 min. Rør mascarponen med fløde, vaniljekorn, flormelis og mynte. Servér fignerne lune med den kolde mascarponecreme.

Tre ingredienser

Idéen med kokken Hugh Fearnley-Whittingstalls nye bog er at vise, at man snildt kan tilberede lækker mad med få ingredienser. Alt efter hvordan retten tilberedes, kan de samme tre ingredienser resultere i vidt forskellige retter. Idéen er perfekt til en travl hverdag, da det overflodiggør lange indkøbslister. "Tre gode ting fra River Cottage" indeholder opskrifter på alt fra salater, pasta, supper, grønsager, kød og fisk til snacks og desserter. Fra Strandberg Publishing til 299,95 kr.



Se flere opskrifter på familiejournal.dk