

# Opskrifter fra Høstpicnic 2014

## Om æbler

Æblet er nok den mest anvendelige frugt, vi har i Danmark. Et æble kan gnaskes og smaskes, men kan også bruges både i det søde, sure og salte køkken. Prøv fx revet æble med revet rødbede og lidt helt frisk peberrod – ikke mindst godt til stegte sild.

Vi har ufattelig mange sorter af æbler i Danmark, og de smager af langt mere end dem fra Sydeuropa, da modningssæsonen her er meget længere, og klimaet koldere. Så køb danske, økologiske æbler.

Pometet ligger i Tåstrup og er en samling af frugttræer og buske. Desværre har de kun åbent én gang om året, men de har en fantastisk hjemmeside - [pometet.dk](http://pometet.dk)

Her kan man bl.a. finde en æblenøgle, hvor der er mulighed for at identificere sine æbler. Der findes også nogle gode bøger om æbler. Selv om man ikke er Socialdemokrat, kan bogen *Mine æbler* af Ritt Bjerregård anbefales. Per Kølster har også skrevet en bog om æbler, der blot hedder *Æbler* og Karen Syberg gennemgår æblets historie i bogen *Æblets fortælling*. Nyd det, mens sæsonen er her, og hvis naboen ikke bruger alle sine æbler, så spørg om du må.



Fra Pometet. Foto Lene Haubroe

## Æblecurd

Fra England kendes lemoncurd, som er højt værdsat til bl.a. at smøre på toastbrød lige som marmelade. Vi dyrker ikke citroner i Danmark, men har masser af æble, så prøv en curd med æbler. Til Høstpnicen var den meget populær.

¾ dl æblesaft  
4 æggeblommer  
175 g rørsukker  
75 g usaltet smør  
2 tsk. æblesirup

Pisk sukker, æblesaft, æblesirup og æggeblommer – helst i en metalskål. Sæt skålen i kogende vandbad og pisk ca. 10 min til cremen begynder at blive tyk. Tag skålen op og tilsæt smørret lidt af gangen, mens du pisker. Kom cremen på alkoholskyllede glas. Kan opbevares i køleskabet i ca. 14 dage, men har glasset først været åbnet, holder det kun 2-3 dage. Det er ikke sikkert om det kan frys, men det er da et forsøg værd.

---

## Æblesirup

Æblesirup kan bruges til rigtig meget; på surmælksprodukter, pandekager, kager, ost og i sovsen. Sødmen svinger alt efter, hvilken æblesaft man bruger, og så selvfølgelig, hvor meget sukker, der tilsættes.

1 liter friskpresset æblesaft (kan evt. købes)  
ca. 300 g rørsukker

Varm saften op og kom langsomt sukkeret i. Smag til efterhånden. Det er vigtigt at røre hele tiden, da det ellers brænder på og bliver til karamel. Når dråberne løber tungt ned ad skeen, er siruppen færdig. Hældes på glas eller flasker, der lige er skyllet i alkohol. Siruppen kan også koges med krydderurter, men begræns så sukkermængden. Timian og rosmarin er fremragende til formålet.

---

## Æblechutney

Chutneyen kan smages til med det, man bedst kan lide. Ingefær, rosiner, karry, hvidløg, chili. Peberrod både konserverer, har en god, kraftig smag, og hjælper æblerne til at beholde deres farve.

8 æbler, skrællede og ternede  
4 fintsnittede rødløg

1 dl. rørsukker  
1 dl. god hvidvins-eller æbleeddike  
Salt efter smag  
Krydderier

Læg dem evt. æblerne i en skål med vand, til de skal bruges, så bliver de ikke brune. Hvis man vælger chili, så del den, kern den ud og lad den koge med ca. et kvarter og tag den derefter op. Alle ingredienser koges i 45 min, eller til man synes, at det har den rette konsistens. Hvis man vælger peberrod, skal den først tilføjes, når chutneyen hældes på glas. Kan også fryses.

---

## Gastrik

Gastrik er en smagsforstærker, der slår Knorr med flere længder. Den stammer fra Frankrig, hvor man har anvendt æbleeddike og æble-cidereddike i århundrede.

En lille skvis løfter en sovs, en suppe eller en sammenkogt ret til nye højder, og det er let at lave.

½ l æbleeddike (måske hjemmelavet) eller æblecidereddike  
300-400 g rørsukker

Sukkeret smeltes i en tykbundet gryde. Husk at røre godt, så det smelter jævnt. Når det er helt smeltet, tilsættes eddiken. Bliv ikke forskrækket over, at sukkeret klumper. Bliv bare ved med at røre. Massen skal koge lige så stille, til den har konsistens som tynd sirup. Vær over det, for pludselig bliver det meget stift. Gastrikken hældes på flasker og kan holde i meget lang tid, men det er sjældent et problem, da det hurtigt bliver brugt.

---

## Æbleeddike

Æbleeddike laves på mange måder. Den originale eddike består af en lang proces, der tager et år og kræver særlige temperaturer. Derefter bør det lagres på egefade i 12 år.

Man kan også gøre det mere enkelt. Fyld et glas med pulp (rester fra presning) eller æbletern, hæld hvidvinseddike over og evt. lidt æblesirup. Lad det trække en måned, så smager det af sommer.

---

## Pulp/æblefibre

Det gælder for nedenstående opskrifter, at æblefibrene skal være uden stilk og kerner. Det betyder, at man skal være meget omhyggelig, når man moster sine æbler, så rest-produktet (pulpen) kan bruges. Alternativt kan man bruge revne æbler.

---

## Æblekiks

400-600 g æblefibre  
3 dl mel – hvede, sigte-eller rugmel  
2 dl ruggryn  
2 dl olie eller smeltet smør  
1 dl kogende vand  
½ dl rørsukker  
1 M/L æg  
1 tsk bagepulver  
1 hel vaniljestang

Hvis man bruger revne æbler, skal mængden af fedtstof reduceres. Ruggryn overhældes med kogende vand, blandes sammen og hviler. Mel, bagepulver, æg, olie (smør), sukker og æblefibre blandes og hældes sammen med den grydede grød. Gem lidt sukker til vaniljestangen, så er det nemmere at skrabe alle de små korn ud. Rør det hele sammen med en håndmikser til en lind dej, der er en anelse klistret. Tilsæt evt. lidt mere mel eller væske.

Fordel dejen på to bagepapirbeklædte bageplader. Læg et stykke bagepapir over, når du skal fordele dejen enten med hænderne eller kagerulle. Dejen skal rulles helt fladt ud og være ca. 2-4 mm. høj.

Bag kiksene ved 175-200 grader i varmluftovn på midterste rille i ca. 15 min. eller til dejen føles sej, sammenhængende og har fået farve. Lad pladen køle lidt, så dejen er til at røre ved. Skær så kiksene ud i små stykker på 3x3 cm. Lad dem afkøle helt på en rist og opbevar dem i en lufttæt beholder.

---

## Æblemüsli

400g æblefibre  
1 1/2-2 dl honning  
2-3 spk kanel  
3 dl ruggryn

Alle ingredienserne blandes sammen og fordels på bageplader beklædt med bagepapir. Sørg for at æbler og gryn er dækket af honning og kanel.

Sæt bagepladen på den nederste rille i en varmluftovn ved 150-200 grader. Vend ofte rundt i müslien, da den nemt brænder på. Når den har fået farve og æblerne er tørre og måske også knasende, tages pladen ud, og müslien køles helt ned, før den hældes i lufttætte beholdere.

Müslien holder sig i lufttæt beholder i et par uger, når den er åbent, men kan godt stå længere tid urørt.

---

## Hvidtjørn

Hvorfor hedder det hvidtjørn, når frugterne er røde?



Derfor. I maj og juni blomstrer hvidtjørnen på det skønneste med massevis af hvide blomster. På Tippen er der rigtig mange hvidtjørn og synet af alle de hvide blomster er forunderligt. Nogle synes, at det lugter grimt, andre at de lugter skønt.

Blomsterne kan spises og pynter fint på en kage eller i salaten. De nye blade kan bruges som et grønt drys. De kan også tørres og bruges som the. De skulle virke styrkende for hjertet. De modne røde bær kan bruges i en kylling eller sammen med vildt i stedet for enebær.

---

## Ketchup af hvidtjørn

Ketchup er også en form for chutney, bare pureret. Kan laves af mange frugter og grøntsager, men også af hvidtjørnens røde, modne bær.

500 g bær

3 dl. vand

3 dl. hvidvinseddike

ca. 150 g rørsukker

Hvidløg efter smag, hakket, ikke mast

Røget paprika

Salt og peber

Vaskede bær, eddike, hvidløg og vand bringes i kog og simrer ca. 30-45 minutter eller til bærrerne sprækker. Det gør ikke noget at der er småkviste og blade med, det giver blot smag.

Når massen er kogt igennem mases bærmassen gennem en fintmasket sigte. Tilbage i gryden røres den med sukker og koger stille videre, til den har den rette konsistens.

Smag til med røget paprika, salt, peber og evt. lidt mere sukker. Hældes på flasker og opbevares køligt i helt op til et år. Efter åbning af en flaske er holdbarheden begrænset, men eddiken forlænger den. Opbevar i køleskab efter åbning.

Vi ønsker jer god arbejdslyst og god appetit.

