**UngFuresø Fællesspisning d. 4. september**

**Økologi, lokalt, sæson, sundhed, bæredygtighed**

**Heltstegt blomkål med miso glace - perlebygsalat med sensommerens grønt - aromatisk urtecreme – hengemte grøntsager - naan**
 **Helstegt Blomkål med miso -** der skal bruges:
20 stk. Blomkål
1,5 kg. Lys miso
600 g. Soya
400 g. Honning
300 g. Olie

**Fremgangsmetode:**

* Bland miso, soya, honning og olie sammen.
* Bag blomkålene i store fad ved 200 grader i cirka 45 minutter. Pensle flere gange undervejs med miso glacen. Når blomkålene er møre og gyldne, anrettes de med de puffede byg og en smule flagesalt.

**Bygsalat -** der skal bruges:
4 kg. Tør perlebyg (Omkring 10 kg. Når kogt)
4 kg. Bladbeder
50 stk. Majs på kolbe
5 kg. Blommer
1 l. Olivenolie
750 g. Persille
300 g. Æbleeddike
150 g. Grov sennep

**Fremgangsmetode:** Alle grøntsager skylles inden brug

* Skyl perlebyggen og kog den ifølge anvisninger fra pakken. Dryp dem derefter af og køl dem ned.
* Skær bladbederne i mindre stykker og steg dem ved hård varme på en pande. Salt dem.
* Majsen grilles med en gasbrænder, mens de er på kolben. Efter de er kølet en smule af, skæres majsen af.
* Stenen fra blommerne fjernes og blommerne skæres i mundrette stykker.
* Persillen hakkes og røres sammen med olivenolie, eddike og sennep. Smag til med en smule salt og peber.

**Urtecreme -** der skal bruges:3 l. Naturel yoghurt
400 g. Gedeost
5 stk. Fed hvidløg
7 stk. Citroner (Brug både skal og saft)
Friske urter (Hvad man lige har!)

**Fremgangsmetode:**

* Pres hvidløgsfed og bland det i yoghurten. Riv citronskal i og smag til med citronsaft, salt og peber.
* Hak alt urten og kom det i cremen, den må meget gerne være helt mættet.

**Nordisk kimchi -** til et stort patentglas, tager omkring en uge ved stuetemperatur: 2 stk. Kål
500 g. Grønne tomater
500 g. Gulerødder
500 g. Radiser
500 g. Agurker
500 g. Glaskål
2 bundt Forårsløg
5 stk. Grønne chilier (Gerne nogle stærke)
3 stk. Hvidløg
2 store ingefær
2% salt

**Fremgangsmetode:** alle grøntsager skylles før brug

* Dag 1. Kålen skæres i mundrette stykker og dækkes med koldt vand. Vej den samlede vægt af kål og vand og tilsæt heri 2% salt. Læg låg på, men kun på klem.
* Dag 2. Nu skulle kålen gerne dufte en smule ”pruttede”. Vandet drænes fra, men lad gerne en sjat af den saltede vand, være tilbage sammen med kålen.
Skær alle grøntsagerne i mundrette stykker og hold dem for nu afskilt fra kålen.
Pres hvidløget, riv ingefæren og pres hvidløget. Bland dette sammen grøntsagerne og vej den samlede vægt og tilsæt 2% salt. Nu blandes kålen og de andre grøntsager sammen,

Med denne opskrift, kan grøntsagerne variere alt efter sæson. Brug om vinteren flere rodfrugter og om sommeren flere friske grøntsager. Og hvis køleskabet skal til at ryddes op, kan en fermentering både forlænge grøntsagernes liv, men er også smaddersundt for tarmsystemet.

**Naan –** der skal bruges**:**100 g. Gær
1 l. Vand40 g. Sukker
60 g. Salt350 g. Yoghurt
10 hele æg
3 kg. Økologisk ølands hvedemel

**Fremgangsmetode:**

* Alle ingredienser æltes til en ensartet masse. Hæv dejen til det dobbelte og del ud i boller der hver vejer omkring 60 g. Rul og stræk dejen ud til halv centimeters tykkelse og lad dem hæve en time. Steg fladbrødene på en relativ varm pande, så de hurtigt hæver op, men uden at brænde på.