

GRATIS MAGASIN

FRA JORD TIL BORD

KORTREISTE NORSKE SPESIALITETER

Vi besøker lokale norske produsenter og
De Historiske Hotel & Spisesteder

TOMAT til fisk og skalldyr
på STRAND HOTEL FEVIK



Vi griller
LOKALE NORSKE GRØNNSAKER
med kokkene på
EKEBERGRESTAURANTEN



Jordbær
FRA VALLDAL

Vi tilbereder lokal
ASPARGES
i hotellkjøkkenet på
REFSNES GODS

FRA JORD TIL BORD

Nå er de norske grønnsakene her - friske, næringsrike og kortreiste.

Den norske naturen byr på mange fordeler for dyrkerne, ikke bare får grønnsakene en sunn og vakker oppvekst, de har også kort vei til deg og ditt kjøkken.

Friske råvarer er det viktigste verktøyet både for hobbykokker og for dem som jobber profesjonelt med smak.

Vi har besøkt noen utvalgte restauranter fra De historiske hotel & spisesteder. Kokkene har fått levert frukt og grønnsaker fra lokale dyrkere, og her er resultatet. Håper det kan pirre både mat- og reiselysten!

God gastronomisk reise!

De Historiske hotel & spisesteder er ikke "vanlige" hotell.

Hos oss finner du herregårder, herskaphus, gods, store og små trehotell i sveitser og jugend stil, gamle skysstasjoner som er gjort om til vakre små romantiske hotell, og mye mer.

Dette, samt lidenskapen til vertskapsrollen, er først og fremst det som kjennetegner De Historiske!

Norske mattradisjoner har dype røtter innen norsk kultur.

De Historiske hotel & spisesteder er derfor opptatt av å gi deg en unik mat- og vinopplevelse formidlet av et engasjert personale med betydelig kompetanse innen gastronomi og med størst mulig grad utgangspunkt i lokale råvarer.

Velkommen til bords!

De historiske
HOTEL & SPISESTEDER

www.dehistoriske.no/

Fra restauranten på Refsnes Gods



NORSKE GRØNNSAKER - dyrket på lag med naturen

I Norge har vi naturlige forutsetninger for å dyrke frem de rene og sunneste grønnsaker.

Vårt klima, med frost og tele om vinteren og lange dager om sommeren, gir mulighet for å dyrke med minimal miljøbelastning.

Vinteren gjør at skadedyr og sopp dør ut gjennom å fryse og tine, og jorda finner igjen sin best dyrkbare form. Jorda er en ressurs for oss gartnere. Det er den vi lever av år etter år. Våre grønnsaker blir til ved bruk av lite kjemikalier og enkel jordbearbeiding. Når vi kombinerer jord og klima med kunnskap og spisskompetanse, gir det mulighet for flotte grønnsaker som får høyt innhold av vitaminer og antioksidanter. Dette skal du som kunde oppleve gjennom smak, renhet, friskt og ferskt.

Vi gartnere henter også inspirasjon utenfor Norge. Vi leter alltid etter nye sorter og teknikker som igjen skal gi deg nye og spennende produkter.

Nærhet til markedet er en stor fordel for deg som forbruker. Dette gir oss dyrkere mulighet til å høste grønnsakene når de er på sitt beste, og at du som forbruker kan finne dem i butikken allerede dagen etter. Våre produkter er ferske, og kvaliteten blir svekket jo lengre det er fra høsting til forbruk, se etter de ferskeste grønnsakene!

Følg med i grøntavdelingen der du handler, bli med på utviklingen.

ANDERS HØRTHE, salatdyrker i Sylling

GASTRONOMISK TREFF I VEKSTHUSET

DYRKER MØTER KOKK I
AUST-AGDER

*Kjøkkensjefen på Strand Hotel Fevik,
Erwin Stocker, prøvesmaker årets første cherry-
tomater hos Frode og Katrine Hesnes Jarnes.*

HESNES - GARTNERIET I STRANDKANTEN

*“Flest soldager, få regndager og refleks
fra havet... det blir det gode tomater av!
Som dyrkere er vi opptatt av å høste
tomatene fullmodne. Da er de fulle av
vitaminer og smaker best. Da er det
viktig at tomatene har kort reisevei til
forbrukeren - slik som de norske
tomatene har i sesong”.*

Under glasstakene på Hesnes utenfor Grimstad finnes mer enn tjue forskjellige tomat-sorter, og på jordene rundt, et hundretalls ulike grønnsaker.

”Bestefar begynte med tomater. For oss handler det om tradisjon og historie, og ikke minst nysgjerrighet. Det er selve drivkraften,” forteller Katrine Hesnes Jarnes og mannen Frode Jarnes, som har overtatt driften av gartneriet. Katrine er utdannet eksport-økonom og Frode er kokk. “Som dyrkere har vi et ansvar også når det gjelder miljøet. Vi har investert i en flisfyr, det vil si at veksthuset blir varmet opp ved hjelp av biobrensel.”

“Tomaten er virkelig en fantastisk frukt - for det er en frukt og ikke grønnsak. Forskning avdekker stadig gode helsemessige gevinster ved tomaten. Og det fine er at disse gode egenskapene ikke forsvinner når de kokes eller stekes. Som dyrker og kokk er jeg veldig opptatt av både smak og sunnhet, og hos oss er det en selvfølge at tomat-sausen lages av friske tomater. Ikke rart italienerne kaller det gulleple: pomodoro!”

SVARTE OG RØDE CHERRY TOMATER - SØTE OG GODE

På lørdager kommer barna
til Hesnes Gartneri og
plukker lørdagsgodt!



**Proppfull av
fargestoffet
lykopen som er
et antioksidant**

**Inneholder A-, B-
og C-vitaminer**



DYRKER: Hesnes Gartneri - Frode og Katrine Hesnes Jarnes
RESTAURANT: Strand Hotel Fevik - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

STRAND HOTEL FEVIK

SMAK AV HISTORIE

Med vårt matprosjekt “smak av historie” forenes lokale og tradisjonelle retter med nye impulser. Vi henter frem det unike, det lokale, og egenarten i det sørlandske smaksriket. Intensjonen er å skape et nettverk av lokale produsenter, der Strand Hotel Fevik viser hvordan vi med stolthet kan utvikle og presentere retter basert på det lokale spiskammer. Som gjest får du smake på hjertet av sørlandet. Vi ønsker å bidra til en forsterkning av lokal entusiasme for lokale råvarer. Det gjør vi fordi vi er stolte av det nærmiljøet kan by på. Vår samarbeidspartner, Hesnes Gartneri, har mer enn 20 forskjellige tomatsorter og leverer flere av sine førsteklasses råvarer til hotellet.



ERWIN STOCKER, kjøkkensjef på Strand Hotel Fevik

TOMATER TIL FISK OG SKALLDYR

- gir både fin syre og sødme

BAKT TOMAT MED SJØKREPS OG URTEOLJE

Bakte tomater

tomater (utkjernet og delt i 4)
olivenolje
havsalt

Tomatfileter pensles med olivenolje, drysses med havsalt og stekes i ovn i 2-3 timer ved 65 °C.

Urteolje

1 dl olivenolje
3 ss hakkede friske urter som rosmarin, timian og persille
1 ss presset sitron eller lime

Ha alle ingrediensene i en morter eller bruk en food-processor. Bland godt og la oljen trekke en times tid før du bruker den.

POTETLAPPER MED BAKT TOMAT OG KAMSKJELL

Lapper

1 kg kokte moste poteter
2 eggeplommer
urter etter ønske
salt, pepper

Bland de moste potetene med eggeplommer, hakkede urter, salt og pepper. Stek dem gyldne i smør. Serveres med bakt tomat og grillet kamskjell.



LAG DIN EGEN URTEOLJE

Du kan bruke alle typer friske urter til å lage din egen urteolje. Godt til det meste. Velg urter ut fra hva du skal bruke oljen til.



TOMATCONFIT

- en antioksidantbombe

200 g tomat (utkjernet)
1 sjalottløk
1 fedd hvitløk
urter (timian, basilikum, persille)
olivenolje
hvitvin
salt, pepper
sukker

Kjør tomater og løk i blender.
Tilsett urter etter eget ønske.
Ha det i en kjele, surres på svak varme.
1 dash hvitvin tilsettes og alt reduseres til ønsket konsistens. Ha i en skvett olivenolje, smak til med salt, pepper og sukker.

Bruk tomatconfit som dipp, saus til pizza, til grillet fisk og kjøtt eller spe ut til suppe.

Snackagurk med tomatconfit som dipp.



BLOMKÅL - DEN FINE SMAKEN AV SOMMER

Den fine og raffinerte blomkålsmaken passer til så mye. Blomkålpuré kan erstatte både aioli og remulade og er godt tilbehør til fisk og kjøtt. På Strand Hotel Fevik serveres den gjerne til skalldyr.

LUN GRØNNSAKSALAT MED BLOMKÅLPURÉ OG KAMCHATKAKRABBE

Grønnsaker etter eget ønske kuttes og blansjeres (gis et raskt oppkok).
Smak til med salt, pepper og kapers og vend inn litt vinaigrette (se oppskrift s. 27).

Blomkålpuré

1 lite blomkålhode
vann
2 dl fløte
sitron
salt og cayennepepper

Blomkålen deles og kokes mør i vann.
Hell av vannet og tilsett fløten. Kok til fløten begynner å tykne.
Kjør så til fin puré i blender.
Smak til med litt presset sitron, salt og cayennepepper.



Blomkål har høyt innhold av C-vitamin, også A- og B-vitaminer, samt mineraler som jern og kalsium



JUKSE BACCALAO -
pannestekt torsk med lune nypoteter, tomatconfit og urteolje.

SKALLERØD GÅRD

Han har mange jern i ilden den tidligere hundespannfører, Einar Kristen Aas. På jordene rundt Skallerød Gård på Jeløya dyrkes asparges, poteter, en mengde ulike salatsorter, brokkoli og brokkolini.

“Vi har mange fordeler vi som dyrker asparges på friland i Norge. De kalde vintrene tar knekken på skadedyrene slik at vi slipper å bruke plantevern slik som land lenger sør er nødt til. Når våren og sommeren kommer har vi lange lyse dager og lave nattemperaturer. Aspargesen vokser sakte og blir fulle av smak”.

Vi tok med Aas' grønnsaker til kjøkkensjef Kent Sørensen og hans team på Refsnes Gods - bedre skjebne kunne de neppe fått!

Kokkene på Refsnes Gods er privilegerte med et kjøkken plassert så og si midt i spiskammerset på frodige Jeløya. “Min ambisjon er å skape det perfekte måltid for våre gjester”, forteller kjøkkensjef Kent Sørensen. “Derfor er menyen på Refsnes Gods alltid basert på friske råvarer. Jeg ønsker å følge årstidene og bruker selvfølgelig norske råvarer når de er på sitt beste, og her i Østfold finnes de i rikt monn. Asparges, nypoteter, brokkoli og salat dyrkes på Skallerød Gård, mens pastinakk og andre rotgrønnsaker får vi levert fra Reier Gård, kun 10 minutter herifra. Nå er det endelig sommer og tid for noe av det beste Norge har å by på - friske, norske grønnsaker og bær. Håper noen av våre oppskrifter kan være til inspirasjon.”



Kjøkkensjef KENT SØRENSEN med kokkene PER SCHIERENBECK og SVEINUNG JOHNSEN

Grønnsaksdyrker og tusenkunstner, EINAR KRISTEN AAS, på Skallerød Gård, Jeløya

DYRKER MØTER KOKK
ØSTFOLD

DYRKER: Skallerød Gård, Jeløya - Heidi og Einar Kristen Aas
RESTAURANT: Refsnes Gods - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

I det storslåtte herregårdslandskapet på Jeløya ligger Refsnes Gods. Det ærverdige hotellet har siden 1700-tallet vært stedet for herskabelig gjestfrihet og rekreasjon. Refsnes Gods har i dag en unik kunstsamling som spenner fra Munch til Andy Warhol og en vinkjeller på over 6000 flasker. Med et kjøkken plassert midt i Østfolds frodige spiskammers ligger forholdene godt til rette for de store opplevelsene på Refsnes Gods.

REFSNES GODS

NORSKE NYPOTETER ER HERLIG - MEN KOK DEM RIKTIG!

VASK potetene godt, de skal ikke skrelles.

Legg dem i
KOKENDE LETTSALTET VANN.

Koketiden varierer selvfølgelig etter
størrelsen. Etter **10-12 MINUTTER** er det med
stor sannsynlighet tid for å helle av vannet.

Potetene **DAMPES LETT** slik at de blir tørre.

La potetene **HVILE** 5-10 minutter før servering!
Da kommer potetenes konsistens og smak best frem.

Server gjerne med godt smør, maldonsalt
og friske urter, eller vend dem i urteolje.
(se oppskrift s. 7)

*“De norske nypotetene er jo så
fantastisk gode - la smaken komme
frem. Det gjør den aller best når ny-
potetene serveres lune som i vår lette
sommersalat med reker - prøv selv!”*

KENT SØRENSEN, kjøkkensjef på Refsnes Gods

LETT SOMMERSALAT MED NYPOTETER OG REKER

lune nypoteter
ferske reker
cherrytomater
blandet salat som
hjertesalat, ekeblad, red rubarb, spinat

Urteaioli

1 eggeplomme
1 fedd hvitløk, finhakket
1 ts dijon sennep
1 ss presset sitron
2 dl nøytral olje
salt, pepper
hakke de urter, f.eks. dill og/eller gressløk

Ha eggeplomme, hvitløk, sennep og sitrønsaft i en bolle.
Pisk med en visp og tilsett oljen i en tynn stråle, dette vil gjøre
at du får en tykk konsistens. Skulle aiolien bli for tykk, kan
man justere med litt vann. Smak til med salt, pepper og
hakke de urter.

Bland først de lune potetene med urteaiolien.
Vend inn salatblader, cherrytomater og reker.
Topp evt. med mer urteaioli.



LUN POTETSALAT MED URTEOLJE OG POSJERT EGG

nypoteter
urteolje (s. 7)
friske eller bakte tomater (s. 7)
posjert egg

Lune nypoteter vendes i urteolje
og serveres med tomat i terninger
og posjert egg.



SALTKOKTE NYPOTETER

500 g små nypoteter
salt
vann

Vask potetene.
Ha dem i en kjele og ha på salt slik at
det renner godt ned mellom potetene -
nesten så mye at det dekker dem.
Hell på vann og kok potetene møre.
Slå av vannet og la dem dampe av seg.
Server med urteaioli (se oppskrift over)
eller tomatconfit (s. 8)



"Det er aller morsomst rundt 17. mai. Da spretter aspargesen opp av jorda nesten raskere enn vi klarer å høste. Her brukes det ikke maskiner - høsting av asparges er håndarbeid".

ASPARGES - grønnsakenes konge

Asparges er en av kokkenes favorittgrønnsaker. Det er ikke tilfeldig! Den smaker fantastisk og er veldig rask og enkel å tilberede. Konsistensen er, riktig tilberedt, lett sprø og saftig. Uansett hvordan du velger å tilberede aspargesen - kokt, dampet eller grillet - pass på tiden! Kokes grønn asparges for lenge, mister den både farge og smak og den fine sprø konsistensen.

"Ingenting slår sylfersk asparges, og her på Refsnes får vi den levert bare noen timer etter at den er høstet. Du får ikke noe bedre."

KENT SØRENSEN, kjøkkensjef på Refsnes Gods

ASPARGES MED ROQUEFORT

1 bunt asparges
roquefort

Forvell aspargesen, legg på noen rause biter med roquefort eller annen blåmuggost og sett noen minutter under grillen.



ASPARGESSALAT MED HAUKELICHEVRE

asparges
fersk chevre
pinjekjerner
blandet salat -
(f.eks. hjertesalat og rød ekblad)
cherrytomater

Skrell aspargesen, kok dem som anvist og avkjøl raskt i iskaldt vann. Lag en vinaigrette og vend godt inn i salaten (se oppskrift s. 27). Legg på chevre, asparges, cherrytomater og dryss over ristede pinjekjerner.



TILBERED ASPARGES RIKTIG!

KUTT ELLER BREKK av den trevlete delen der den gir naturlig etter - ca. 3 cm.

Grønn asparges må ikke alltid skrelles slik den hvite må. Kokkene foretrekker å gjøre det av estetiske grunner. I tillegg absorberes smør og sauser bedre når skallet er fjernet.

SKRELL den nederste delen fra ca midten. Støtt aspargesen i hånden da de brekker lett. Bruk en asparges-skreller.

KOK asparges i lettsaltet vann - bruk 1 1/2 ss salt pr. liter vann, og et par klyper sukker i kokevannet. Du trenger ikke en aspargeskjele for å koke asparges. De skal koke såpass kort tid at de kan ligge flatt i en kjele uten at tuppen blir overkokt av den grunn.

KOK ALDRI ASPARGES FOR LENGE!

Grønn asparges fra 2-4 minutter, avhengig av tykkelsen.

AVKJØL aspargesen umiddelbart i iskaldt vann - gjerne med isbiter. Det stopper kokeprosessen og du unngår at de blir overkokt og slappe.

KOK ALDRI ASPARGES I ALUMINIUMKJELE, DET KAN GI EN METALLISK SMAK. BRUK STÅLKJELE. OG PASS TIDEN!



CODE RÅD PÅ
bama.no

Spis asparges med god samvittighet. Den har et høyt innhold av folinsyre som er uunnværlig for kroppens blodcelle produksjon. Asparges er meget kalorifattig. Den inneholder noe kalsium, jern og fosfor samt A- og C-vitaminer. Asparges virker vanndrivende.





*“Det er inspirerende for oss
kokker å få nye råvarer
å jobbe med - særlig når
de er så bra som dette”.*

KENT SØRENSEN, kjøkkensjef på Refsnes Gods

BROKKOLI - BROKKOLINI

Grønnsaksdyrker Einar Kristen Aas satser i år på brokkolini. En ny grønnsak på norske bord, men velkjent og populær i det asiatiske kjøkken.

”Dette er en fantastisk grønnsak. Den smaker ganske likt asparges. Veldig rask å tilberede - ferdig på et par minutter. Får folk smaken på denne blir de frelst! Garantert fast gjest på norske bord”.

*Brokkolini har mer sødme og
enda mer antioksidanter enn
vanlig brokkoli.
En supergrønnsak!*



NYHET!
*Brokkolini - en supergrønnsak.
Næringsrik og ferdig på et
par minutter.*

BROKKOLINI MED GRILLET CHEVRE

**brokkolini
chevre
parmaskinke
bakte cherrytomater (se s. 19)**

**1 dl søt vin som sauternes eller portvin
1 dl hvitvinseddik
1 dl sukker
(eller flytende honning)**

Del chevren i skiver og stek dem på bakepapir i ovnen på 180°C i 4 min. Blansjer brokkolini (gi dem et raskt oppkok). Stek skiver av parma til de blir sprø. Kok inn søt vin, hvitvinseddik og sukker til en sirup. Alternativt kan du bruke flytende honning.

Legg chevren over brokkolinien. Anrett med bakte cherrytomater og parmaskinke. Drypp over sirupen eller honningen og server!



SUPERGRØNNSAKEN BROKKOLI

Brokkoli er en av de mest næringsrike grønnsakene vi har. Supergrønnsaken brokkoli inneholder nesten dobbelt så mye C-vitaminer som appelsiner og har i tillegg mye jern som forsyner cellene med oksygen.

*Spis mer brokkoli og spis stilken -
den er minst like god som resten!*

*Gå etter fargene.
Grønnsakenes farge er en indikator på
hvor mye antioksidanter de inneholder -
jo mørkere farge, jo bedre.*

LUN GRØNNSAKSALAT MED URTEAIOLI ALA REFSNES GODS

Kok nypoteter som anvist s. 12, sett til side til de er lunkne. Kok buketter av blomkål og brokkoli i lettsaltet vann til de er knapt møre. Vend poteter og grønnsaker i urteaioli. (se oppskrift s. 13)
Spis den lune salaten som den er, eller server den som tilbehør til grillet kjøtt eller fisk.



CODE RÅD PÅ
bama.no

**Brokkoli er en god
jern- og kalsium-
kilde. Inneholder
nesten dobbelt
så mye C-vitamin
som appelsiner**





“Vi er privilegerte her på Jeløya som har de ferske råvarene rundt oss. Alle burde tenke mer på å bruke kortreiste råvarer. Kortreist er ferskere, bedre og sunnere!”

KENT SØRENSEN, kjøkkensjef på Refsnes Gods

TOMATRÅD FRA REFSNES GODS

Tomater skal ikke oppbevares i kjøleskapet - konsistensen blir melen og både sødme og smak forsvinner.

“Fullmodne tomter har en fantastisk sødme, denne sødmen kommer enda bedre frem når du baker eller marinerer dem. Vi bruker bakte cherrytomater til både salater og hovedretter. Det smaker rett og slett fantastisk godt. Og husk - du kan godt være generøs med urtene!”

BAKTE CHERRYTOMATER

Lag et snitt i toppen av tomatene. Skjær hvitløk i tynne flak og dytt det inn i tomatene. Dryss over friske urter som timian eller rosmarin og litt maldonsalt. Drypp over olivenolje. Bak på 80°C i 10 minutter.

MARINERTE TOMATER

Skjær tomater i skiver. Dryss over litt salt og pepper og en god olivenolje. La tomatene trekke en halv times tid. Server med ristede pinjekjerner, høvlet parmesan, parmaskinke og basilikum.



BAKTE CHERRYTOMTER FÅR EN
FANTASTISK SØDME OG SMAKER
GODT TIL ALT



ESPEDAL GARTNERI

50 MÅL GRØNN VERDEN UNDER GLASSTAK

“Her i Lier har vi kort vei til markedet, vi er veldig opptatt av at produktene skal ha kortest mulig vei fra jord til bord”.

PER OSMUND ESPEDAL

DYRKER MØTER KOKK I
BUSKERUD

DYRKER: Espedal Gartneri, Lier - Per Osmund Espedal
RESTAURANT: Ekebergrestauranten - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

“Når kokkene på Ekebergrestauranten får grønnsaker levert, er de høstet hos oss dagen før”.

Her i Lier har vi dyrket agurk og salat siden før krigen. Vi er opptatt av å gi produktene de beste forutsetninger for å spire og gro i et veksthus som er nøye tilpasset de forskjellige plantenes behov. Her er riktig temperatur, lys, jordsmonn, gjødsling og fuktighet - alt nøye gjennomarbeidet via erfaring, kunnskap, analyser og strenge rutiner. Midt i en jungel av agurker snakker Per Osmund Espedal entusiastisk om veksthusdyrking og fordelene Norge har.

“Hver salattype har sin smak, konsistens og karakter. Bland gjerne salattyper, men ikke bruk for mye dressing. Da tar du knekken på smaken. Det er litt synd at alt skal være så fancy nå - hodesalaten er glemt og det er trist. Den er fenomenalt god på smak. Prøv den med en lett rømmedressing, jeg er sikker på at du er enig!” sier Per Osmund.

“En annen ting jeg er opptatt av, er at vi dyrkere må spille på lag med naturen. Miljøet har en fremtredende plass i vår tankegang. Den kalde norske vinteren og bruk av nytteinsekter i stedet for kjemikalier, danner grunnlaget for Europas reneste produksjon med minimalt behov for kjemisk plantevern. Her i Lier har vi kort vei til markedet, produktene skal ha kortest mulig vei fra jord til bord. Varene vi leverer skal være ferskest mulig - det vet vi at kundene også er opptatt av.”

NYHET! SNACKAGURK

Snackagurk er agurkens svar på cherrytomaten. Enda søtere og mer smaksrik enn storebroren. Den er kjempegod i salater og selvfølgelig perfekt til dip, se Erwin Stockers tomatconfit side 8. Cherrytomater og snackagurker i matboksen, selvfølgelig!

AGURK- OG REKETAPA

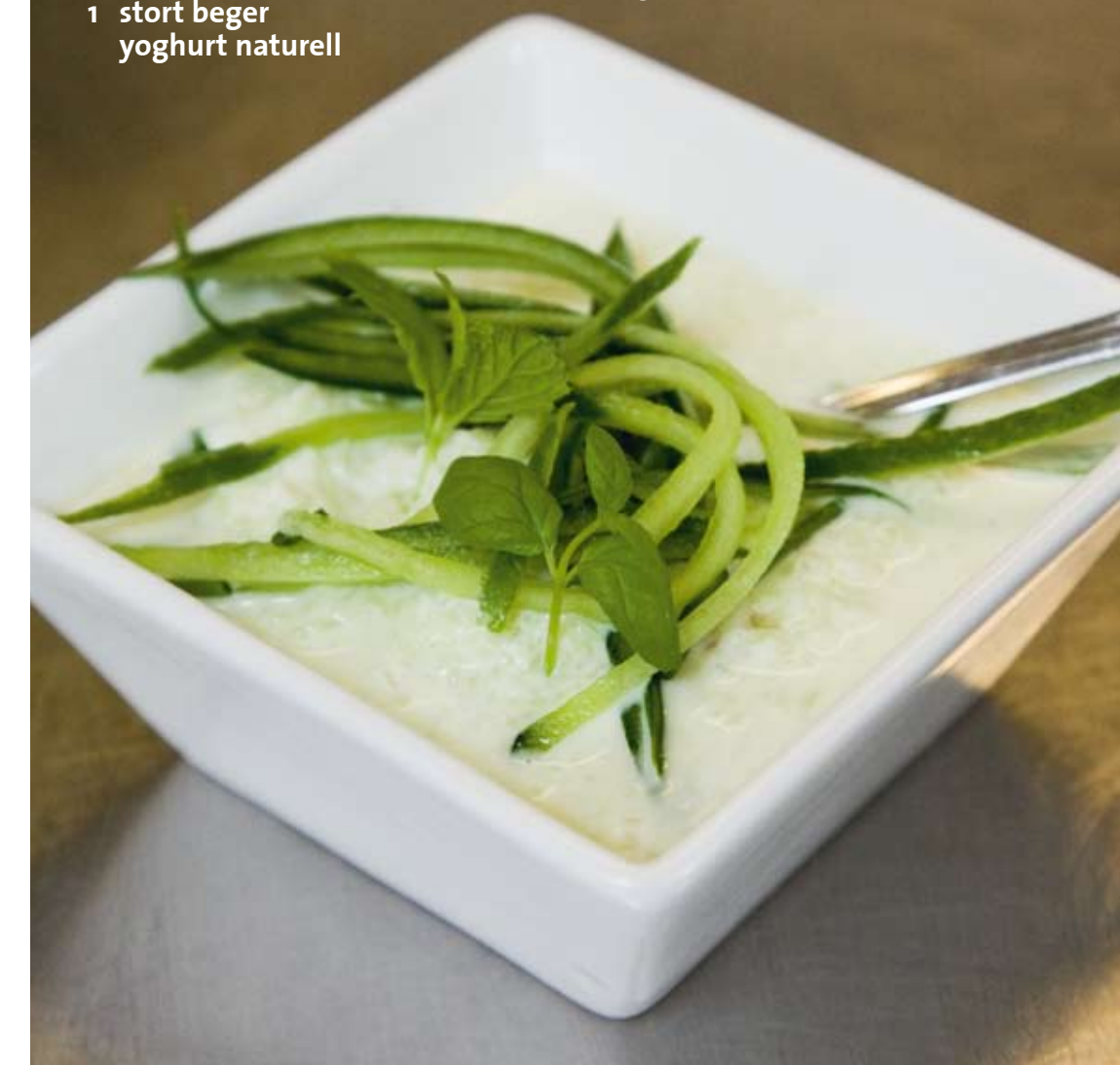
agurk
ferske reker
paprika, gjerne bakt/grillet
chili, finhakket
koriander, hakket
lime eller sitron

Kutt agurken i 3 cm tykke skiver, hul ut kjernen.
Bland reker, paprika, chili, koriander
og presset lime eller sitron.
Fyll blandingen i agurkene og server!

AGURKSUPPE

2 agurker
1 grønn paprika
2 fedd hvitløk
4 ss olivenolje
1 stort beger
yoghurt naturell

Skrell og kjern ut agurkene.
Ha alt i blender og kjø til en glatt
blanding. Serveres avkjølet.
Pyntes med agurk- eller melonstrimler.



HØRTE GÅRD

Anders Hørthe er salatdyrker på Hørte Gård i Sylling. Han er oppvokst på gården ved Tyrifjorden og med stor nysgjerrighet og entusiasme har han som syvende generasjon overtatt driften. Nå driver han både konvensjonell og økologisk grønnsaksdyrking. Hyppige inspirasjonsturer i Europa og California har ført til et stort utvalg av salater. Ruccula og hjertesalat har han hatt stor suksess med og i år satser han på en ny sort; rød hjertesalat.

“Samarbeidet mellom kokker og meg som gartner gir inspirasjon og muligheter. Våre flotte grønnsaker blir båret frem av ambassadører på spisesteder og hoteller Norge rundt. Samtidig er deres tilbakemeldinger og ønsker viktige for å forbedre og utvikle meg videre”.

ANDERS HØRTHE, salatdyrker Sylling



DYRKER MØTER KOKK I
BUSKERUD



DYRKER: Hørte Gård, Sylling - Anders Hørthe
RESTAURANT: Ekebergrestauranten - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

EKEBERGRESTAURANTEN

GASTRONOMI MED LOKALE RÅVARER PÅ OSLOS TAK

I åsen over Bjørvika med hele Oslo foran seg skinner den unike funkisperlen Ekebergrestauranten - like attraktiv som på 1930-tallet. Her er den gastronomiske filosofien såvel som den arkitektoniske, å ta vare på det klassiske, men modernisere for en ny tid. Nå har kokkene åpnet utekjøkkenet med den fantastiske utsikten over Oslofjorden.

Det er tid for grilling i Ekebergåsen!



“Maten på Ekebergrestauranten er en blanding av det moderne og det klassiske. Råvarene vil alltid være avgjørende for hva vi tilbyr fra dag til dag, og vi kompromisser aldri når det gjelder kvalitet”.

JAN DAHDJI, assisterende kjøkkensjef
TORE ASPÅS, kjøkkensjef
ESTEBAN VILLALPANDO, soussjef



GRILLRÅD FRA EKEBERGRESTAURANTEN

TENN GRILLEN I GOD TID før grillingen begynner. Det tar ca. en halv time før den er skikkelig varm og da skal grillkullene være dekket av et grått askelag.

Mens du venter på at grillen blir klar, kan du **LEGGE GRØNNSAKENE I KALDT VANN** i ca. 30 minutter. Tørk dem godt og pensle dem med olje eller marinade. Vannbadet gjør at grønnsakene ikke tørker ut under grillingen.

Mens kjøttet hviler, griller du grønnsakene.

HUSK Å PENSLE GRØNNSAKENE med olje eller urteolje før og under grillingen.

De fleste grønnsaker egner seg til grilling. De smaker også så mye bedre når de grilles. Legg hele eller biter av grønnsaker på grillen og snu med en grillklype. Mindre grønnsaker eller små biter av grønnsaker kan tres på grillspidd eller bruk grillrist.

Marinader og grilloljer med sukker pensles på mot slutten av grillingen for å unngå at sukkeret svir seg. Pensle gjerne med grilloljen rett før servering også.



GRILLET TOMAT MED FETA
OG GRØNNSAKSVINAIGRETTE

Grillede grønnsaker og kveite servert på Oslos tak

GRILL SALATEN I SOMMER

“Den norske hjertesalaten er en av mine favoritter. Den smaker fantastisk - også på grillen. Hjertesalaten beholder både smak og sin crispy konsistens selv etter at dressingen er tilsatt”.

TOR ASPÅS, kjøkkensjef på Ekebergrestauranten

Salatsorter som egner seg til grilling er radicchio, sikori og hjertesalat. Legg salaten sammen med noen rause klatter med smør, litt maldonsalt og friske urter i folie på grillen.

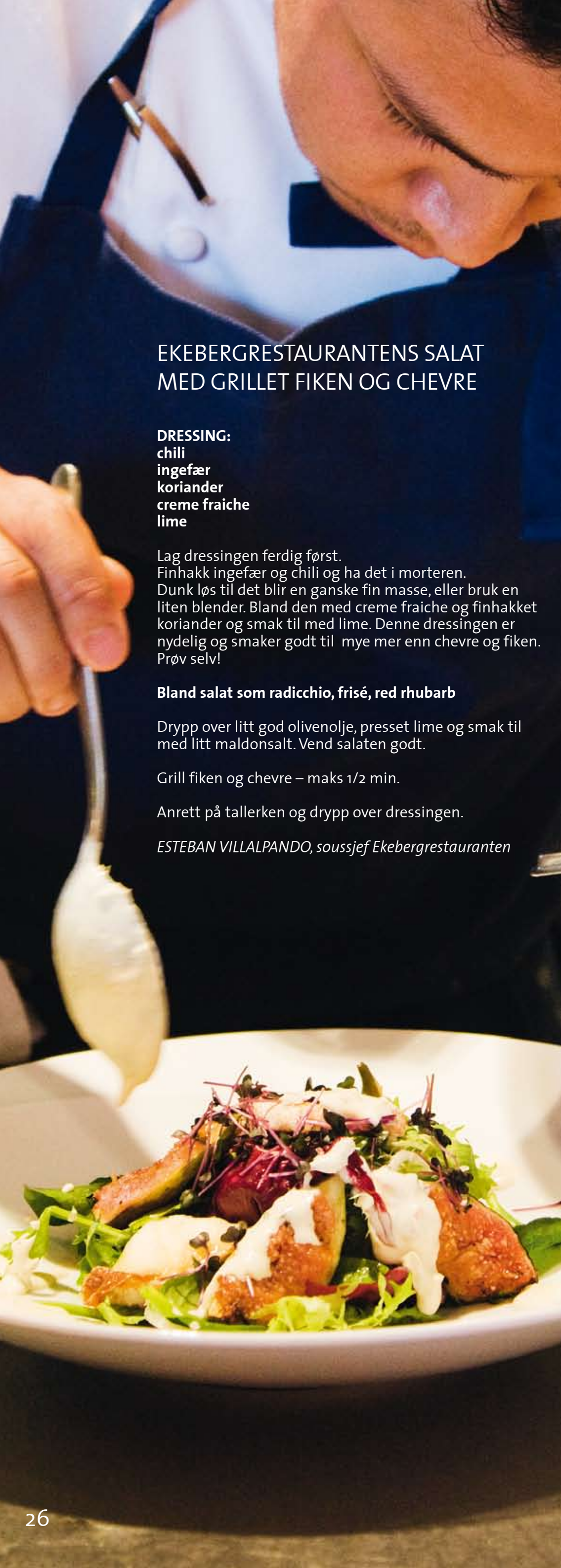
Eller som på Ekebergrestauranten - del hjertesalat i to og legg den på grillen, - på indirekte varme. Drypp over litt god olivenolje, noen dråper sitron og litt maldonsalt.



ASPÅS´ grillpensel

ROSMARIN
TIMIAN
BLADPERSILLE
KORIANDER
DILL
OREGANO
...

“Et av mine enkleste grilltips er denne grillpenselen. Knyt sammen kvister av urter og la den stå i olje ved siden av grillen. Noen av kvistene bør være ganske robuste, som rosmarin og bladpersille. Jeg pensler både fisk, kjøtt og grønnsaker med den. Du vil oppdage at den gir mye smak til det du griller”.



EKEBERGRESTAURANTENS SALAT MED GRILLET FIKEN OG CHEVRE

DRESSING:
chili
ingefær
koriander
creme fraiche
lime

Lag dressingen ferdig først.
Finhakk ingefær og chili og ha det i morteren.
Dunk løs til det blir en ganske fin masse, eller bruk en
liten blender. Bland den med creme fraiche og finhakket
koriander og smak til med lime. Denne dressingen er
nydelig og smaker godt til mye mer enn chevre og fiken.
Prøv selv!

Bland salat som radicchio, frisé, red rhubarb

Drypp over litt god olivenolje, presset lime og smak til
med litt maldonsalt. Vend salaten godt.

Grill fiken og chevre – maks 1/2 min.

Anrett på tallerken og drypp over dressingen.

ESTEBAN VILLALPANDO, soussjef Ekebergrestauranten

SALATREGLENE

SALATER BØR RIVES.

De fleste salattyper skal rives. Hvis de kuttet med
kniv, faller de raskere sammen når du blander inn
olje og dressing.

Bitre salattyper som sikori eller radicchio bør snittes
fint for at de ikke skal bli for dominerende når du
mikser dem med andre milde salattyper.

Legg salatbladene i et ISBAD I 15 MINUTTER.

Da faller evt. sand til bunns og salaten blir crispy.
Salaten må tørkes etter skylling.

Dersom salaten er våt, vil dressingen renne av
salaten og legge seg i bunnen av salatbollen.

Rist salaten tørr i et kjøkkenhåndkle eller aller helst
i en salatslynge -

SALATEN MÅ VÆRE SKIKKELIG TØRR FOR AT DRESSINGEN SKAL SITTE.

Det er viktig at DRESSINGEN VENDES GODT INN I SALATEN RETT FØR SERVERING.

DU KOMMER LANGT MED GOD OLIVENOLJE, MALDONSALT OG LITT SITRON ELLER LIME.

*“På Ekebergrestauranten starter vi ofte
med å kryste litt
lime over salaten
sammen med god
olivenolje og
maldonsalt.
Dette er et godt
utgangspunkt for
alle typer salater.
Men husk at
dette må gjøres
rett før salaten
skal serveres”.*



ESTEBAN VILLALPANDO, soussjef på Ekebergrestauranten

MED UTGANGSPUNKT I EN KLASSISK VINAIGRETTE, KAN DU LAGE UTALLIGE DRESSINGVARIANTER

Til en lun potetsalat - vinaigrette tilsettes hakket gressløk eller vårløk.

Vil du ha en asiatisk skalldyrdressing kan du tilsette finhakket, chili, hvitløk, ingefær og koriander.

Smak deg fram til din favoritt;

URTER
RUCCULA
CHILI
HVITLØK
SJALOTTLØK
KAPERS
LIME, SITRON
OLIVEN
PARMESAN
NØTTER, MANDLER
PINJEKJERNER
SOYASAUS
SWEET CHILI
MANGO CHUTNEY
TØRKET FRUKT
SARDINFILETER

KLASSISK VINAIGRETTE - UTGANGSPUNKTET TIL MANGE DRESSINGER

**3 deler olje og
1 del eddik**

Vinaigrette er en blanding av olje og
eddik og eventuelle smakstilsetninger.
Det klassiske blandingsforholdet
mellom olje og eddik er 3:1.
Liker du den søt, er det godt
å smakssette med litt honning, og ofte
tilsettes den franske sennepen Dijon.

LIKER DU DRESSINGEN KREMET...

MEN SYNES EN TRADISJONELL
RØMMEDRESSING BLIR FOR TUNG?

Start med en vinaigrette og pisk inn litt
CREME FRAICHE, YOGHURT, MAJONES,
ELLER AIOLI.
Smak gjerne til med hakkede friske
urter og revet parmesan.



EKEBERGRESTAURANTENS GRØNNSAKSVINAIGRETTE

**3 deler olje og
1 del eddik
grønnsaker brunoise**

Hakk grønnsaker som tomater, agurk,
løk og gul paprika brunoise
(uttales: brunoa - det betyr å kutte
grønnsakene i bittesmå terninger)
og bland det med vinaigretten.

VALLDALBÆR - “DEI BESTE I VERDA”

Elva Valldøla snirkler seg som en blank tråd gjennom den tre mil lange dalen fra Storfjorden på Sunnmøre til Trollstigen i Romsdal. De høye fjellene skjermer godt mot uværet som stanger mot kysten noen mil mot vest. Ved fjorden og i dalbunnen ligger de velstelte gårdene som dyrker frukt og verdens beste jordbær - Valldalbær!

“Valldal har truleg det beste vekstgrunnlaget for kvalitetsjordbær i landet. Gjennom generasjonar har produsentane opparbeidd seg kunnskap om og erfaring med å dyrke fram jordbær som har fin storleik, blir søte, saftige og rike på smak. Vi liker å kalle bæra “dei beste i verda”, forteller en stolt jordbær dyrker, Asgeir Valdal, som sammen med bygdas dyrkere har gått sammen og startet fellespakkeriet Valldal Grønt.

Dyrkerne i Valldal mener at den lange modningstiden bærene får med mye lys, varme dager og kjølige netter, gir perfekte vekstvilkår for de ettertraktede bærene.

Selve ste barndomsdrømmen ligger i disse bærene - rørte med litt sukker på.

Valldalbær - ei sunn nyting!

“På grunn av dei lange og til dels kjølege vārane på våre kantar får bæra tid til å utvikle god smak og aroma. Dei blir gode - truleg verdens beste”.

ASGEIR VALDAL, jordbær dyrker fra Valldal

**Inneholder nye
C-vitaminer
og fenoler -
det kraftigste av de
kjente
antioksidantene**

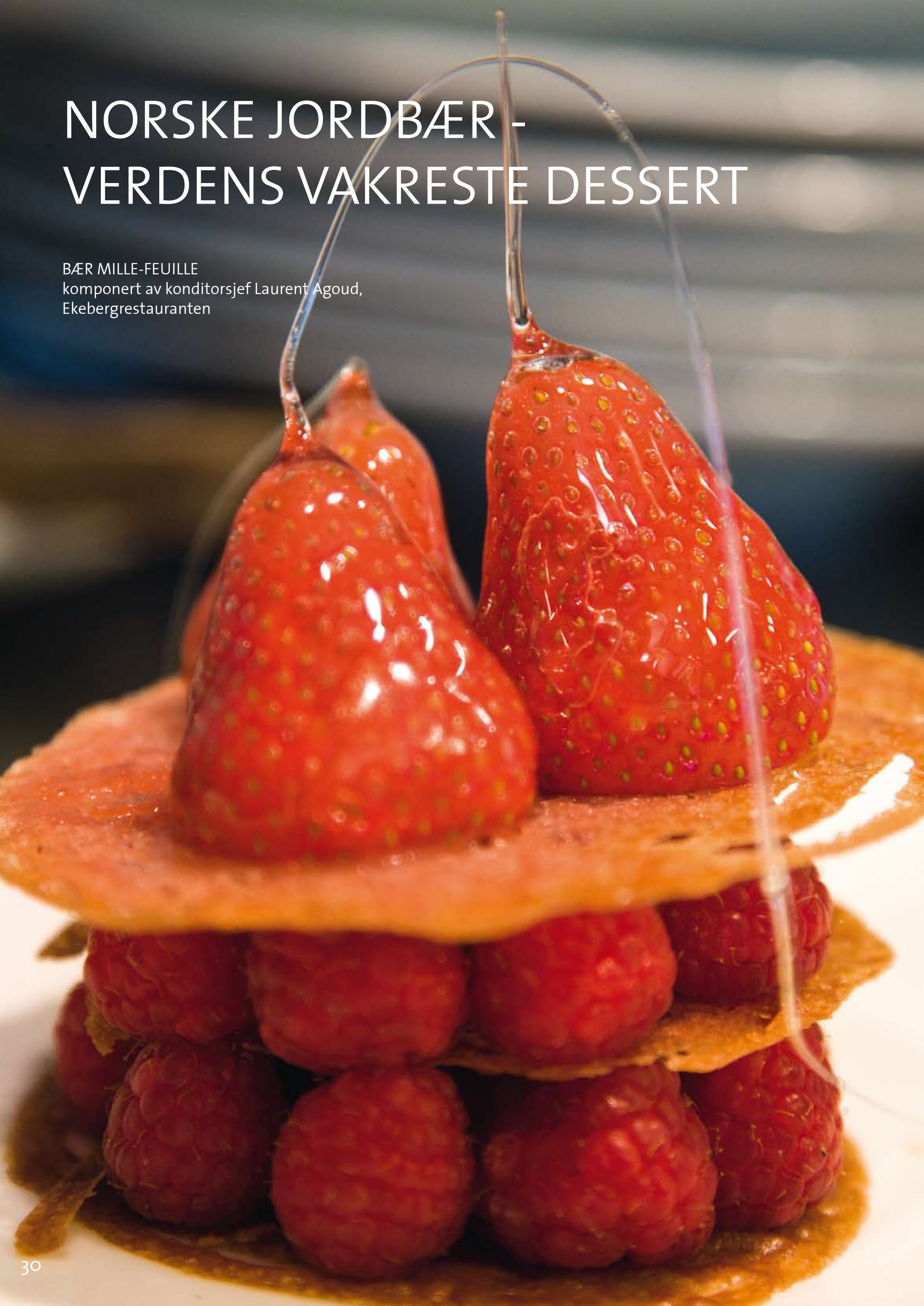
DYRKER MØTER KOKK I
MØRE OG ROMSDAL



DYRKER: Valldal Grønt - Asgeir Valdal
RESTAURANT: Ekebergrestauranten - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

NORSKE JORDBÆR - VERDENS VAKRESTE DESSERT

BÆR MILLE-FEUILLE
komponert av konditorsjef Laurent Agoud,
Ekebergrestauranten



“Vi kokker er ikke alltid så opptatt av de enkleste løsningene, men når det kommer til sommerens dessert, er den enkel - norske bær!”

JORDBÆR OG BASILIKUM - EN HERLIG KOMBINASJON

Det er ingen hemmeligheter her, norske jordbær, bringebær og moreller trenger liten hjelp. De er så fulle av smak og sødme at vi gjør minst mulig med dem. Litt god vaniljeis, noen basilikumblader og desserten er klar. Så enkelt og så utrolig godt!



Kokketeamet på Ekebergrestauranten
ønsker alle velkommen til
en gastronomisk opplevelse
med utsikt!



NORSKE GRØNNSAKER - VERDENS VAKRESTE OPPVEKST

IDÉ/COPY: Inger Marie Ommedal, Tømm Fjeldheim, Fjeldin AS
FOTO: Baard Henriksen - LAV-OUT: Nina Kinden Fjeldheim

bāma



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv