

GRATIS MAGASIN

HØSTENS UTVALGTE

KORTREISTE NORSKE SPESIALITETER



Vi besøker 3 av
NORGES MEST
TRADISJONSRIKE
SPISESTEDER

- Det Gamle Raadhus
- Walaker Hotell
- Vertshuset Røros

BLANSJERE
BRESERE
SAUTERE

LÆR DEG 3 NYTTIGE
BASISTEKNIKKER

TID FOR EN
KLASSIKER

LØKSUPPE

à la Gamle Raadhus

Kokkenes favoritter
ROTGRØNNSAKER
og **LØK** -
gir sødme til maten



MATVEGEN - EN KULINARISK REISE

Norge er et av de mest langstrakte landene i Europa. Fra sør til nord skaper landskap, værforhold og klima store variasjoner med mange inntrykk for de reisende. Gjennom bruk av de beste lokale råvarer, lokal forankring og et engasjert vertskap, ønsker De Historiske med Matvegen å tilby opplevelser fra det tempererte Sør-Norge til det arktiske Nord-Norge. Stedene står for norsk mangfold på sitt ypperste. Naturen vil variere og sette farge på alle sanseopplevelser underveis, forsterket av de kulinariske møtene våre kokker, servitører og vertskaper vil gi deg.

Her i magasinet presenteres 3 av Matvegens spisesteder; Walaker Hotell i Sogn, Vertshuset Røros og Restaurant Det Gamle Raadhus i Oslo.

Vi ønsker velkommen til bords!

De historiske
HOTEL & SPISESTEDER
Matvegen

www.dehistoriske.no

JORDBÆRBÅTEN VED KAI PÅ
WALAKER HOTELL I SOGN

KORTREIST MAT OG LANGE TRADISJONER

Med høsten kommer de friske norske eplene og ikke minst de smaksrike og allsidige rotgrønnsakene. 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.

For kokkene er dette en etterlengtet årstid - sopp, bær og rotgrønnsaker er inspirerende råvarer å jobbe med. Ikke rart at rotgrønnsakene har hatt en renessanse på restaurantene rundt omkring. Men noen har alltid hatt dem på menyen, som våre tre utvalgte i dette magasinet - Restaurant Det Gamle Raadhus i Oslo, Hotel Walaker i Sogn og Vertshuset Røros. De tre spisestedene har lange tradisjoner og forvalter en kulturarv som skriver seg tilbake til 1600-tallet. En slik arv krever både kunnskap, vilje og entusiasme for å kunne videreføres. Det har de respektive kokker og innehavere på våre historiske steder. De er seg sin historie bevisst og lar seg ikke lett forføre av nye trender selv om de selvfølgelig lar seg inspirere.

Bak et godt måltid ligger gode råvarer og enkle basis-kunnskaper. Her i magasinet presenterer vi noen av disse. Vi håper at du lar deg begeistre og inspirere!

Lykke til og god høst!



DET LOKALE MATFAT I INDRE SOGN

Høge fjell og djupe fjordar er med på å setja sitt særpreg på alt det flotte denne landsdelen har å by på. Trea har byrja å få flotte haustfargar, og luften er blitt kjøligere. Tankane går attende til sommaren då det var mykje folk som bada i fjorden og det var ekstra mykje liv og røre her.

No i september er det færre folk, men dog fleire inntrykk. Ut frå kaien reiser den lokale fiskaren. Han skal kanskje setja eit garn eller trekka opp krepseteiner. Når han kjem attende, nokre timar seinare, får me sjå kva han har fått.

No på hausten modnast plommer, epler og pærer i utallige variantar.

Oppe i Helgedalen, rett under fjelltoppen Fanaråken, der min familie har ei lita hytte, er det no god sesong for blåbær. Desse vert plukka med vissheit om at dei skal få vera med å dekorera og setja smak på desserten som vil bli servert anten i kveld eller i morgon kveld. Det kan jo henda me får storfint besøk av deg?

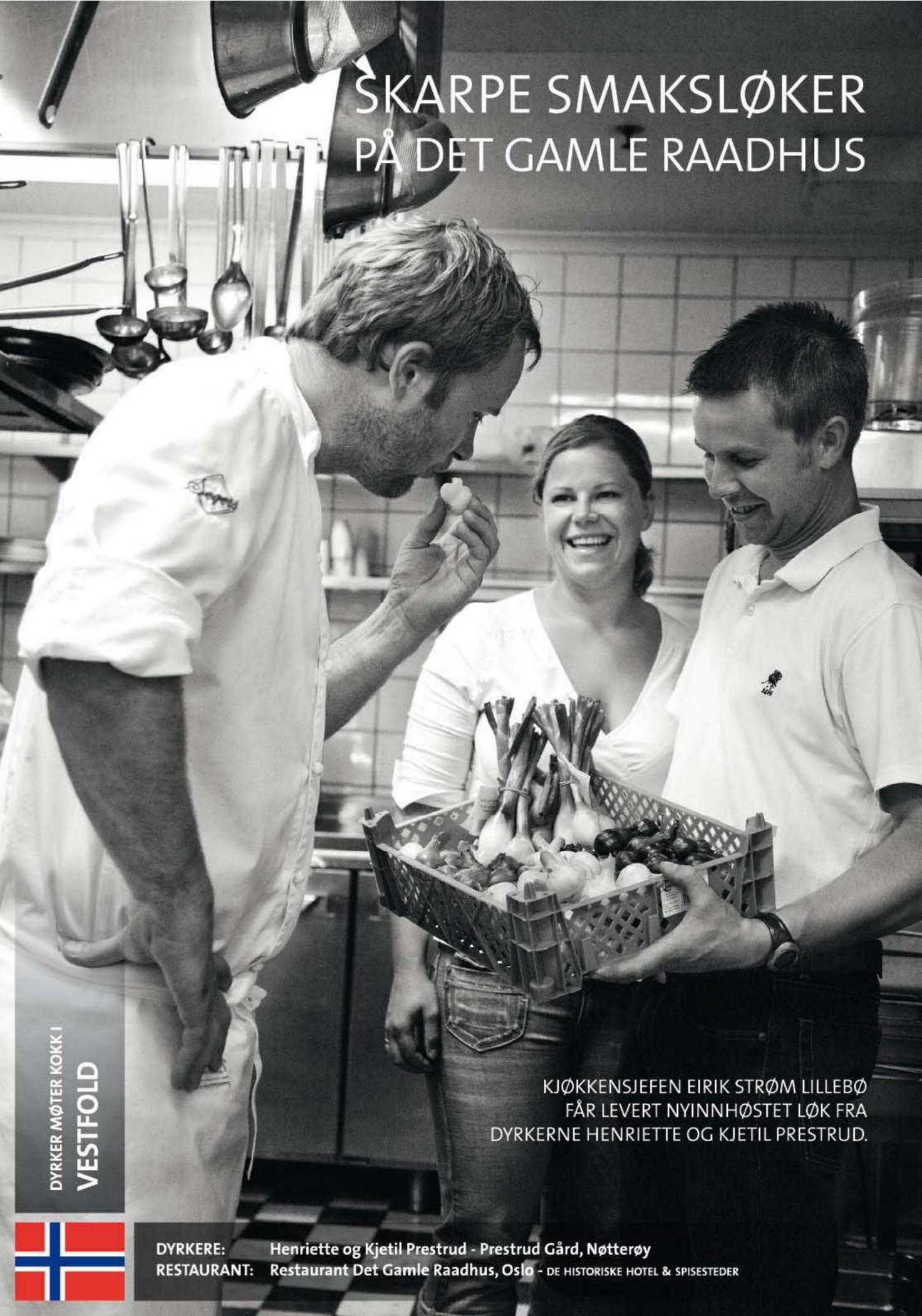
Walaker Hotell ynskjer deg hjarteleg velkommen til Solvorn og indre Sogn. Ein framifrå plass for deg som ynskjer å få seg ein avbrekk frå dagens kjas og mas.

Familien Nitter Walaker har i år dreve Walaker Hotell i 319 år, sidan 1690, og me håpar og trur at det vil komma gjester til oss også neste år.

Ha ein god haust!

Ole Henrik Nitter Walaker, Walaker Hotell

SKARPE SMAKSLØKER PÅ DET GAMLE RAADHUS



KJØKKENSJEFEN EIRIK STRØM LILLEBØ
FÅR LEVERT NYINNHØSTET LØK FRA
DYRKERNE HENRIETTE OG KJETIL PRESTRUD.

DYRKER MØTER KOKK I
VESTFOLD

DYRKERE: Henriette og Kjetil Prestrud - Prestrud Gård, Nøtterøy
RESTAURANT: Restaurant Det Gamle Raadhus, Oslo - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER

“ER DET ÉN TING JEG IKKE KAN KLARE MEG UTEN, SÅ ER
DET LØK! ET KJØKKEN UTEN LØK ER HELT UTENKELIG.
NÅR ANDRE VENTER PÅ NYPOTETENE, VENTER JEG PÅ
ÅRETS FERSKE LØK.”

*Kjøkkensjef Eirik Strøm Lillebø, kjøkkensjef på Det Gamle Raadhus -
hekta på løk*

Ingenting er som en varmende suppe på kalde høstkvelder.
Frem fra glemselen henter kokkene på Det Gamle Raadhus
denne franske klassikeren:

LØKSUPPE

8 dl kylling- eller oksekraft
4 borretaneløk eller sjalottløk
2 gule løk
salt og pepper

Del løk i tynne skiver, del
borretaneløk i fire.
Trek gul løk i kraft til den er mør,
stek borretaneløken, ha den i
suppen de siste 15 min.

Smak til med salt og pepper.

RØDLØKSMARMELADE

1 rødløk
4 dl vann
4 ss sukker
presset sitron
3 ts bringebærredik

Kutt rødløken i båter. Blansjer (forvell)
i vann med litt sitron og sukker.
Kok sukkerlake av vann, sukker og bringe-
bærredik. Kok inn til sirup og ha i løken.
Trekkes forsiktig til løken er mør.
(Etterfyll med litt vann dersom laken
blir for tykk.)
Passer også utmerket som tilbehør til vilt.



Løksuppe á la Gamle Raadhus - 3 sorter løk fra Prestrud Gård



RESTAURANT DET GAMLE RAADHUS KLASSISK BYKOST MED LOKALE RÅVARER

I Kvadraturen rett ved Akershus festning
ligger tradisjonsrike Restaurant Det Gamle
Raadhus. Her forvalter kokketeamet Jørn Lie
og Eirik Strøm Lillebø norsk matkultur med
utgangspunkt i lokale råvarer.

“Vi serverer klassisk bykost med inspirasjon
fra det franske kjøkkenet, men fundamentet
ligger i den norske mattradisjonen,” forteller
innehaver Jørn Lie. Ferske råvarer blir levert
hver dag fra de aller beste leverandører i Oslo
og fra mindre produsenter i hele Norge. Lam
fra Vesterålen, fersk abbor fra Tyrifjorden og
sjalottløk fra Prestrud Gård på Nøtterøy.

“Så langt det er mulig holder vi oss til
norske råvarer og streber etter å la de ulike,
karakteristiske smakene komme frem. Vi
bruker så og si ikke krydder, bortsett fra salt
og pepper. Har du gode råvarer skal du ikke
skjule smaken, men heller løfte dem frem
med urter eller sitron. Skal du lykkes hjemme
på ditt eget kjøkken må du kjenne både
råvarene og basisteknikkene. Håper du vil la
deg inspirere av oss på Restaurant Det Gamle
Raadhus.”

*Kjøkkensjef Eirik Strøm Lillebø
og innehaver Jørn Lie*



SALTBAKT SJALOTTLØK

8 stk rød delikatesseløk eller sjalottløk
grovt salt

Skjær av bunnen på delikatesseløken og skjær et kryss med en tourneringskniv. Plant den i grovsalt i en ildfast form. Bakes i ovn på 120 °C i ca 25 minutter. Klem løken ut av skallet.

BASIS OPPSKRIFT SALTBAKING

Du kan saltbake løk og alle typer rotgrønnsaker og poteter. Vask grønnsakene og behold skallet på. Sett dem på en seng av grovt salt. Poteter og rotgrønnsaker bakes ved 175 °C til grønnsakene er møre, ca. 45 minutter. Mindre løk bakes ved 120 °C i ca. 25 minutter. En brødform passer utmerket til saltbaking.

KREMEDE ROTGRØNNSAKER MED DILL

2 gulrøtter
1 liten sellerirot
1/2 kålrot
3 store persillerøtter
6 dl kremfløte
1 ss smør
salt, pepper og finhakket dill

Rotgrønnsakene skrelles og kuttes i like store biter. Blansjeres (forvelles) i godt saltet vann. Kok inn kremfløten til 2/3, rør inn smør, ha i rotgrønnsakene, smak til med salt og pepper. Ha gjerne i hakket dill tilslutt.



BASIS OPPSKRIFT KREMEDE GRØNNSAKER

... eller stuede, om du vil. Rotgrønnsaker og poteter egner seg til dette. Forvell først grønnsakene, kok inn fløte, smak til med salt og pepper og vend inn grønnsakene. En enklere versjon er å koke grønnsakene/potetene i fløten. Vend inn hakkede urter tilslutt.

**MÅ HA
TOURNERINGSKNIV**
Er det en ting kokkene på Gamle Raadhus ikke klarer seg uten, så er det en tourneringskniv. Både til å tournere (skrelle ned) poteter og grønnsaker til riktig størrelse, og til å skrelle og snitte løk.



3 ENKLE BASISOPPSKRIFTER I ET RAFFINERT MÅLTID KREMEDE GRØNNSAKER - SALTBAKT LØK - POTETFONDANT *



Lam fra Vesterålen servert med kremede rotgrønnsaker, saltbakt sjalottløk og potetfondant.

Restaurant Det Gamle Raadhus, Oslo

* Potetfondant finner du på s. 29.

SJALOTTLØK FRA PRESTRUD GÅRD

BELIGGENHETEN PÅ NØTTERØY MED LANGE, VARME OG STABILE SOMMERDAGER MED MYE SOL OG FRISK SJØLUFT, GIR GODE KÅR FOR KOKKENES VIKTIGSTE VÅPEN - LØKEN.

"I snart 60 år har vi dyrket løk på Prestrud Gård, noe som har gitt oss mye kunnskap og erfaring om denne spennende veksten. Det er derfor vi har valgt å konsentrere oss om å dyrke spesialløk. I dag høster vi borretaneløk, sjalottløk, rød delikatesseløk og hvitløk. Men det finnes utrolig mange spennende og gode løktyper i verden, og vi er stadig på utkikk etter nye varianter som kan bidra til å utvikle mangfoldet i det norske kjøkken. Løken krever mye stell. Hver uke går vi en runde på alle jordene for å se hva som bør gjøres for at løken skal trives og vokse godt."

*Kjetil og Henriette Prestrud,
løkdyrkere Prestrud Gård, Nøtterøy*

SJALOTTLØK

Dens høye innhold av nærings- og smaksstoffer gjør at sjalottløken får en mer karakteristisk smak enn andre løktyper. Det menes også at inntak av matvarer med høyt innhold av noen av disse stoffene kan styrke immunforsvaret. Antagelig er det derfor løk i gamle dager ble brukt til alt fra å kurere forkjølelser til å jage vekk onde ånder. Lite fett, nesten dobbelt så høyt innhold av protein og C-vitamin som vanlig løk, gjør dette til løken for både god smak og god helse.





*Kjøkkensjef Eirik Strøm Lillebø og kokk og innehaver Jørn Lie,
Restaurant Det Gamle Raadhus, Oslo*

HVIS DU TROR DU IKKE LIKER LØK, SÅ TAR DU FEIL...



”Det finnes mange sorter løk, og som med andre grønnsaker velger jeg ut i fra hva den skal brukes til. Mange hevder at de ikke liker løk - det har jeg ikke noe tro på. Løk gjør jo underverker med maten. Kraft, sauser, supper, salater og puréer er nesten utenkelig uten løk. Rå løk kan oppleves som sterk, men det er også avhengig av sort. Jeg kan spise hele Borretaneløk med stor glede, den er så søt og god! Det er mulig jeg hverken får kyss eller klem fra kona og datteren min når jeg kommer hjem fra jobb, men jeg kan bare ikke la være! Men med en gang du varmebehandler løken skjer det magiske ting, den blir søt og mild og maten får både sødme og karakter. Et kjøkken uten løk blir tamt - jeg klarer meg rett og slett ikke uten løk.”

*Kjøkkensjef og løkentusiast Eirik Strøm Lillebø,
Restaurant Det Gamle Raadhus.*

PIMPERNELL I FULL BLOMST I LÅGENDALEN

"LÅGENDALEN ER ET PERFEKT LITE STYKKE NORGE -
FRODIG OG VAKKER OG OPTIMAL FOR POTETDYR KING.
VI HAR LETT JORD, RELATIVT JEVN TEMPERATUR I
VEKSTSESONGEN OG IKKE MINST; LANGE LYSE NETTER.
POTETEN ER NOK DEN GRØNNSAKEN SOM NYTER
ALLER BEST AV DET NORDISKE LYSET, LANG VEKSTTID
SOM GIR MYE SMAK," FORTELLER POTETDYR KER
ARNE LANDSVERK I LÅGENDALEN.

"Poteter trenger nok mer omtanke enn det folk flest tror - både i åkeren og på kjøkkenet. Dessuten er det mange sorter å velge mellom. Jeg vil oppfordre folk til å legge merke til hvilken sort potet de kjøper og virkelig smake på den. Foretrekker jeg Mandel, Pimpernell, Beate, Gulløye, og ikke minst; hva skal den brukes til? Ovnstekt, bakt, puré, salat, gratinert - en potet er ikke bare en potet. Som produsent ønsker jeg å fokusere på den norske potetens gode kvalitet og ulike bruksområder. Jeg feiret nettopp min 50 årsdag og serverte fem forskjellige sorter poteter tilberedt på fem forskjellige vis. Det var mange som fikk seg en "potetvekker" - lun ferskpotet med løk og olje, ovnsstekt Beate, fløtegratinert Pimpernell, dampet Red Star, potetstappe av Mandel og en helstekt gris. Sånt blir det god fest av," er Arne Landsverk.

POTET- OG SELLERIROTGRATENG MED PARMESAN

400 g skrelt og skivet sellerirot
400 g skrelt og skivet potet
3 dl fløte
1 dl hvitvin
100 g revet parmesan
salt, pepper og revet muskatnøtt

Kok sammen fløte og hvitvin. Tilsett potet og selleri og kok i ca. 15 minutter. Tilsett 80 g parmesan, salt, pepper og muskatnøtt. Legg det hele i en form og bak i ovnen på 200 °C i 20 minutter til den blir gyllen. Dryss over resten av parmesanen og server!

BASIS OPPSKRIFT GRATINERING

Du kan gratinere det meste av grønnsaker. Poteter, rotgrønnsaker, blomkål, brokkoli, squash, løk... og gjerne blandet. Blomkål og brokkoli må forvelles før gratinering. Del grønnsakene i skiver eller jevne biter og ha dem i en ildfast form. Krydre med salt, pepper og evt. urter. Hell over fløte så det såvidt dekker, og ha revet ost på toppen. Du kan også lage en ostesaus og ha over grønnsakene. I ovn på 200 °C til grønnsakene er møre og osten gyllen.



VELG RIKTIG POTET

Pimpernell har et særegent rødt skall med gult kjøtt. Den har høyt tørrstoff, som betyr at det er en melne potet. Vi skiller generelt mellom melne og kokefaste poteter. De melne potetsortene som Pimpernell og Mandelpotet egner seg godt til puré og grateng, mens kokefaste som Asterix og Beate egner seg best til koking, pannesteking og ovnssteking.

HVORDAN KOKE POTETER?

Når du skal koke poteter som har lett for å koke i stykker, som Pimpernell og Mandelpotet, er trikset å ikke koke potetene helt ferdige. Når de er knapt møre, slå av vannet, ta kjelen av platen og legg et håndkle på toppen under lokket og la potetene etterkoke i dampen.

EPLENE BLOMSTRER I SVELVIK

EPELBLOMST OG JORDBÆR SYMBOLISERER FRUKTKOMMUNEN SVELVIK, SOM PÅ TROSS AV SIN BESKJEDNE STØRRELSE ER VESTFOLDS STØRSTE FRUKTLEVERANDØR OG LANDETS 5. STØRSTE PÅ EPLER. "DET ER IKKE NOE Å LURE PÅ. SVELVIK ER DEN BESTE Plassen I NORGE - OGSÅ FOR EPLEDYRNING. JEG BEGYNNER Å BLI LEI ALT SNAKKET OM BLOMSTRINGEN I HARDANGER. HAR DERE EGENTLIG VÆRT I SVELVIK?"

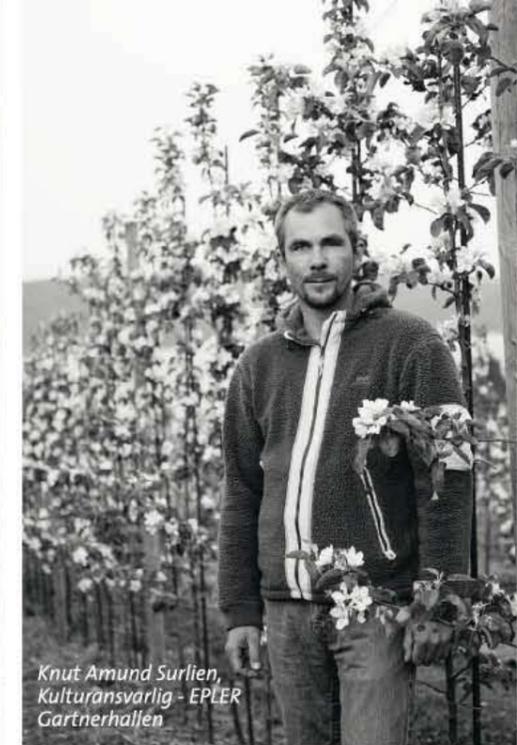
Harald Inge Sand, epledyrker i Svelvik

DYRKER MØTER KØKK I
VESTFOLD

 **DYRKER:** Harald Inge Sand - Svelvik
RESTAURANT: Restaurant Det Gamle Raadhus, Oslo - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER



Tarte Tatin á la Gamle Raadhus - servert med eplechutney og kanel-/vaniljekrem



*Knut Amund Surlien,
Kulturansvarlig - EPLER
Gartnerhallen*

"Svelvik i Vestfold har et mikroklima optimalt for epledyrking," forteller kulturansvarlig for epler, Knut Amund Surlien. "Her har det vært dyrket epler siden 1840-årene, så vi har lange tradisjoner. Men i løpet av de siste årene har epledyrking blitt svært modernisert. Trærne er nærmere 3 meter høye og de står mye tettere enn det som var vanlig før. Like sol- og lysforhold i hele treet gir gunstigere vekstforhold for hver enkelt frukt. Og eplene fra Svelvik er like saftige og gode som de alltid har vært."

7 SLAG I SVELVIK

AROMA - aromatisk og søt.
Egner seg godt til matlaging.

RØD GRAVENSTEIN - svært saftig og et nydelig spiseeple med en litt syrlig, fin aroma. Godt egnet også til matlaging.

ÅKERØ - mild og søt med særegen aroma. Ved stilkfestet har den en karakteristisk "bulk". Åkerø blir av mange ansett som eplenes Rolls Royce.

DISCOVERY - fast, søt og aromatisk.

SUMMERRED - frisk og saftig med sprø og fin konsistens. Fargen er vakker rød.

JULYRED - tidligeple med en jevn rød farge. Sprøtt fruktkjøtt med søt og aromatisk smak.

LOBO - rund i fasongen og mørk rød av farge. Fruktkjøttet er hvitt, mykt og saftig, men ikke utpreget aromatisk.

Når du skal bruke epler i matlagingen, velg faste epler med høyt syreinnhold som AROMA, GRAVENSTEIN eller SUMMERRED.

MINI TARTE TATIN

4 Gravenstein eller andre gode norske epler
1 plate butterdeig
5 ss sukker
1 ss smør

Butterdeigplaten kjevles ut til ca. 2 mm tykkelse og prikkes med gaffel. Press ut rundinger med porsjonsformene som du bruker til steking av tarte tatinen. Skrell eplene, ta ut kjernen, og skjær tynne skiver som legges i vifteform i forhåndsmurte porsjonsformer. Sukker og smør strøs over eplene. Bruk 1 ss sukker og 1/4 ss smør pr. porsjon. Legg butterdeigplaten som et lokk over eplene, evt. pensle med egg. Bakes i ovn på 220 °C i ca. 10 minutter.

EPELCHUTNEY

3 epler
1 dl hvitvin
1 ss sukker

Skrell eplene, ta ut kjernen og kutt i terninger. Ha halvparten i en kjele med hvitvin og sukker. Kok til eplene er møre og væsken er fordampnet. Pass på, det er lett å brenne sukkeret! Kjøres til puré i hurtigmikser. Vend inn resten av epleterningene.



SØTE GULRØTTER FRA LÆRDAL

VAKRE LÆRDAL HAR LANGE TRADISJONER INNEN JORDBRUK, OG DEN NEDRE DELEN AV DALFØRET HAR ET AV LANDETS BESTE KLIMATISKE FORHOLD FOR GRØNNSAKDYR KING. HER PÅ LJØSNE, MED STUPBRATTE FJELL OG DEN MAJESTETISKE LÆRDALSELVA RENNENDE FORBI, DYRKER DAGFINN WENDELBO SØTE GULRØTTER TIL ENTUSIASTISKE BERGENSERE OG ANDRE VESTLENDINGER.



"Høg gjennomsnittstemperatur gjev søtare gulrøter og Lærdal med sitt stabile klima er rekna som ei av dei beste bygdene på Vestlandet for dyrking av frukt og rotvekstar. Ein dag fekk vi på Lærdal Grønt telefon frå ein svært så entusiastisk mann i Bergen. Han hadde klart å spore opp at gulrøtene han nett hadde ete kom fra Lærdal - det var dei beste gulrøtene han nokonsinne hadde smakt! Det er kjekt å høyre! Forholda her i Lærdal er noke betre enn dei fleste andre stader, og heilt sikkert vakrare." Difor har vi så gode og søte gulrøter."

DYRKER MØTER KOKK I
SOGN OG FJORDANE

DYRKER: Dagfinn Wendelbo - Lærdal
RESTAURANT: Walaker Hotell, Solvorn i Sogn - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER



Med en speilblank Lusterfjord, bugnende rosehage og kneisende fjell rett utenfor kjøkkendøra er det ikke rart kokketeamet Theo og Endre holder inspirasjonen på topp. Vakre omgivelser finnes neppe!

Walaker Hotell

Et mer idyllisk og tradisjonsrikt hotell enn Walaker må du lete lenge etter, og finner du det her til lands, inviterer Hermod Nitter Walaker til et 14 dagers opphold på familiehotellet ved Lusterfjorden. Her har samme familie drevet hotellet kontinuerlig fra 1690 og frem til i dag. Nå er det Ole Henrik Walaker, 9. generasjon, som driver hotellet videre etter å ha overtatt etter mor Oddlaug og far Hermod. Alt er ekte her, alt har en historie og historiefortelleren Hermod deler dem gjerne med sine gjester. Også kjøkkenet er seg sin historie bevisst og den viktigste ingrediensen er fortsatt de ferske, lokale råvarene.

Her komponerer kokkene kveldens meny etter hvert som dagens fangst leveres inn kjøkkendøren. Omkranset av fjell og fjord er fisk og vilt på menyen en selvfølge og naturligvis frukt og bær. Vi er tross alt i fruktfylket Sogn. Men også rotgrønnsakene har en sentral plass på Walaker. "Det var gulrøter, kålrabi, poteter, raudbete og nepe på kjøkkenet. Mor hadde alltid suppe til forrett og klassiske rettar som lammefrikassé og sosekjøtt var ofte på menyen. Men favorittane mine var nok "plømme" med krem og tilslørede bondepiker. Eg elsker det søte, og det er sant at også gulrøtene er litt søtare her i Sogn!"

ROTGRØNNSAKER I PESTO MED PARMASURRET URTERISOTTO

Kutt rotgrønnsaker i små terninger og blansjer dem (gi dem et oppkok i lettsaltet vann og avkjøl raskt i iskaldt vann). Rett før servering rister du dem lett i pannen i smør og rører inn pesto.

Lag risotto tilsatt hakkede urter. Pakk passende porsjoner inn i tynne skiver parmaskinke og stek rullene gyln i pannen.

Server parmarullene med rotgrønnsakene og gjerne en salat med balsamicodressing.





Hektisk på kjøkkenet på Walaker Hotell, kjøkkensjef Theo Breiholtz Ulstein og kokk Endre Ellefsrud legger opp kveldens hovedrett.



GRILLET SJØKREPS FRA LUSTERFJORDEN MED SOYA- OG LIMEMARINERTE ROTGRØNNSAKER OG GRESSLØKSAUS



ROSMARINMARINERT HJORTEFILET MED SELLERIROPURÉ OG TYTTEBÆRTRUKKET PÆRE.



PÅ WALAKER HOTELL BAKER DE VERDENS BESTE GULROTBRØD! GULRØTTENE GIR BRØDET EN FIN SØDME, OG SÅ BLIR DE SÅ UTROLIG GODE OG SAFTIGE.

HER FÅR DU OPPSKRIFTEN:



GULROTBRØD

- 1 kg siktet hvetemel
- 1 kg sammalt hvete
- 3 stk gulrot, grovraspet
- 8 dl vann
- 2 pakker gjær eller tørrgjær
- 4 ss olje (nøytral)
- 1 ss salt

3 brødemner. Følg vanlig arbeidsmetode for baking av brød. Stekes ved 220 °C i ca en halvtime.

SELLERIROPURÉ

- 1 hel sellerirot
- 2 dl melk
- vann
- fløte
- 40 g smør
- salt og pepper

Skrell og kutt selleriroten i små biter. Legg sellerirotbitene i en kjele, ha i melken og fyll opp med vann til det dekker selleriroten. Kok mørt. Sil av væsken og kjør selleriroten med smøret og litt fløte i en blender til puréen er glatt. Justér med fløte til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

GRESSLØKSAUS

- 2 dl crème fraîche
- 1 ts sukker
- en god neve gressløk (finkuttet)
- salt, pepper og sitron

Bland crème fraîche, sukker og gressløk. Smak til med salt, pepper og presset sitron.

TYTTEBÆRTRUKKET PÆRE

- 2 dl rødvin
- 200 g sukker
- 50 g ingefær
- 150 g tyttebær
- 3 grønne pærer
- vann

Ha 0,5 dl vann og 1 dl sukker i en kjele. Kok til sukkeret er oppløst. Hell i vinen og reduser til halvparten. Skrell og kutt opp ingefæren i små biter og la den trekke i vinsirupen. Kok tyttebæret og resten av sukkeret med litt vann til sukkeret er oppløst. Kjør med stavmikser. Ta ingefærbitene ut av rødvinsirupen og tilsett tyttebærene. Skrell pærene, ta ut kjernen og kutt i små terninger. Trekk dem i tyttebærlaken.

SOYA- OG LIMEMARINERTE ROTGRØNNSAKER

- 2 dl søt soya
- 0,5 dl salt soya
- 4 dl balsamico
- 4 dl sukker
- 1 lime
- 2 dl sesamfrø
- 1 dl vann
- 50 g sellerirot
- 50 g kålrot
- 50 g gulrot

Ha vannet og sukkeret i en kjele og kok til lys karamell. Hell over balsamicoen og reduser til halvparten. Ta kjelen av platen. Hell i den søte og salte soyaen. Rasp limen og ha i skallet og saften. Rist sesamfrøene i en tørr teflonpanne til de er lett brunet og ha dem i marinaden. Skrell grønnsakene og kutt dem i tynne strimler. Mariner grønnsakene.



MÅ HA ASPARGESSKRELLER

Kokkene på Walaker Hotell skreller mye rotgrønnsaker. Er det en ting de ikke klarer seg uten, så er det en aspargesskreller. Med den kan du skrelle det mest!



TIL HØSTEN HØRER OGSÅ ROTGRØNNSAKER OG VARME SUPPER. KJØKKENSJEF THEODOR BREIHOLTZ ULSTEIN HAR LAGET EN PASTINAKK- OG VANILJESUPPE SOM ER HIMMELSK GOD! HELDIGVIS DELER HAN SIN EGEN OPPSKRIFT MED OSS. HAN HAR EGEN URTEHAGE MED KJØRVEL OG LØPESTIKKE, MEN BLANDER DEM GJERNE MED ANDRE URTER - TIMIAN, GRESSLØK, BASILIKUM. "URTER ER NOKE HEILT UTRULEG - BRUK MYKJE, MYKJE URTER," OPPFORDRER DEN UNGE KJØKKENSJEFEN.



PASTINAKK- OG VANILJESUPPE

500 g pastinakk
5 dl hvitvin
3 dl kyllingkraft
3 stk sjalottløk
2 stk vaniljestang
1 liten neve timian
50 g smør
5 dl fløte
salt og pepper etter smak

BASIS OPPSKRIFT KREMET SUPPE/PURÉ

Du kan lage kremet suppe og puré av nær sagt alle grønnsaker. Prøv med en eller flere typer rotgrønnsaker, blomkål eller brokkoli. Tilsett gjerne en potet eller to, løk eller purre. Del grønnsakene i biter eller små buketter, ha dem over i en kjele med litt smør eller olje og stek til lett gylne. Hell over buljong og fløte/melk. Når grønnsakene er godt møre, kjøres det hele i blender eller med stavmikser til en jevn blanding. Væskemengden avgjør om du lager suppe eller puré. Smak til med salt, pepper og gjerne urter og litt kajennepepper eller chili.

Skrell og kutt pastinakk og sjalottløk. Del vaniljestengene i to og splitt dem på langs. Skrap ut frøene. Fres pastinakk, løk, vanilje og timian i smør. Hell i vinen og la det redusere. Fyll på med kraft og la det småkoke til pastinakken er mør. Kjør suppen med en stavmikser og juster med fløte til passe konsistens. Smak til med salt og pepper, evt. litt sitron.

BRITA I BAKKEN

For å lage Walakers legendariske dessert Tilslørede Bondepiker, trenger kokkene assistanse. Brita i bakken er 86 år og kommer fortsatt innom en gang i blant for å lage brødkrommen til Britas Tilslørede. Når Brita vender brødkrommen og Hermod lager eplesyltetøyet, følger kokkene alltid nøye med i håp om en dag å klare Britas bragd.



Brita på kjøkkenet sammen med Hermod - 8. generasjon på Walaker Hotell

BRITAS TILSLØREDE

Epler i båter, f.eks. Aroma eller Gravenstein
1 dl vann pr. kg frukt
100-200 g sukker pr. kg frukt

Skrell eplene, fjern kjernehuset og del i båter. Kok eplene møre i vann. Tilsett sukkeret. Kok opp igjen og rør til sukkeret er helt oppløst.

4 dl kavring
3 ss smør
3 ss sukker
1/2 ts kanel

Bland knust brød eller kavring, smør, sukker og kanel i stekepanne. Rør hele tiden ved svak varme til blandingen får en gyllen farge og blir sprø. Det er her Britas tålmodighet og omstendige arbeid gjør den store forskjellen. Med andre ord - det er verdt å investere litt tid her! Legg den avkjølte eplemosen og brødkrommen lagvis i pene skåler og avslutt med krem på toppen.



SELLERIROT FRA FROSTA - VERDENS NORDLIGSTE

TRONDHEIMS KJØKKENHAGE BLIR DEN GJERNE KALT, DENNE FRUKTBARE HALVØYA MIDT I TRONDHEIMSFJORDEN, GUBEENÅDET SOM DEN ER MED GODT KLIMA OG GODE VEKSTFORHOLD. HER DYRKES BLÅ KONGO, ASPARGES, VÅRLØK, SUKKERERTER, NEPER, KNUTEKÅL, SQUASH OG VERDENS NORDLIGSTE SELLERIROT.

"Ja, styggeveret styrer unna Frosta," forteller Anne og Egil Stavseth Minde, grønnsaksdyrkere på gården Stavset Mellom. "Jordene våre ligger rett ved Trondheimsfjorden og refleksene fra havet og ikke minst de lange, lyse sommernettene gir gode vekstvilkår. Her dyrker vi mest sannsynlig verdens nordligste sellerirot. Det er helt på kanten å dyrke så langt nord, men det går bra og jeg er ganske sikker på at de ikke bare er verdens nordligste, de er også verdens beste - spesielt når de havner i grytene på Vertshuset Røros!"



DYRKER MØTER KØKK I
NORD-TRØNDELAG

DYRKER: Anne og Egil Stavseth Minde - Stavset Mellom, Frosta
RESTAURANT: Vertshuset Røros, RØROS - DE HISTORISKE HOTEL & SPISESTEDER



Vertshuset Røros

Etter åtte år på restaurantscenen i Trondheim er stjernekokken Mikael Forselius igjen tilbake på Røros. Her i bergstaden har de et bevisst forhold til sin historie, og det satses fortsatt på tradisjonsmat. Hos norrländingen Forselius er visjonene krystallklare. "Jeg har et oppriktig engasjement og er genuint opptatt av norsk mat og utviklingen av norsk matkultur. Jeg ønsker å vise at norske bønder virkelig er opptatt av mat. På Vertshuset Røros bruker vi nesten utelukkende lokale råvarer.

Nettopp ved å bruke råvarer fra egen region, bygges det en stolthet både hos produsentene og hos oss som jobber med mat. Røros har fantastiske mattradisjoner, og de skal leve videre. Vi er historiefortellere og vår historie skal du finne i maten vi serverer, det er veldig viktig for oss. Røros skal bli en drømmedestinasjon for hele verden. Vi tenker globalt og handler lokalt på Røros!"

Mikael Forselius,
Vertshuset Røros



EN "LYXIG" FORRETT

signert Mikael Forselius



ROTSSELLERI- OG POTETSUPPE MED TOAST, POSJERT EGG OG SIKROGN

- 100 g sellerirot, skrelt og kuttet i terninger
- 100 g potet, skrelt og kuttet i terninger
- 20 g finkuttet sjalottløk
- 2 dl kyllingbuljong
- 2 dl fløte
- 1/2 dl hvitvin
- 25 g usaltet smør
- salt, pepper og litt revet muskatnøtt
- 4 stk skiver speltbrød
- 4 stk egg
- 100 g sikrogn

Smelt smøret i en kjele. Stek sellerirot, potet og løk til det blir mykt, men uten at det får farge. Tilsatt hvitvin, kyllingbuljong og fløte og kok til grønnsakene er møre - ca 10 minutter. Kjør til en jevn blanding i food processor eller med stavmikser og smak til med salt, pepper og muskatnøtt.

Stek brødskiver i litt smør til gyllen farge. Posjere egg i vann tilsatt litt eddik og salt i ca 4 minutter.

Legg opp toast med egg i en dyp tallerken og hell suppen rundt. Topp med sikrogn.

MÅ HA STAVMIKSER

Kokkene på Vertshuset Røros har ofte jevnede supper og puréer på menyen og klarer seg ikke uten stavmikseren sin.

SMAK I BALANSE!

"Vårt kjøkken er helt utenkelig uten rotgrønnsaker, de er sentrale i vår mat på Vertshuset," forteller Mikael Forselius, kokk og administrerende direktør på Vertshuset Røros. "Rotgrønnsaker har mye sødme og passer derfor godt til viltkjøtt som har mye syrlighet. Serverer du rotgrønnsaker til andre ting, må du kanskje tilsette syre i form av for eksempel sitron. Når du først behersker basisteknikkene i matlaging, kan du også begynne å eksperimentere med salt, søtt og syrlighet. Har du ikke sjalottløk, som er litt søtere, kan du bruke vanlig gul løk og tilsette litt sukker. På vårt kjøkken skriver vi aldri oppskrifter, vi lager menyforklaringer. For selv om du har en oppskrift, er det ikke alltid du lykkes. Du må stole på din egen smak og lære deg basisteknikkene i matlaging. Da kan du også frigjøre deg fra oppskriftene."

SELLERISALAT

- sellerirot
- stangselleri med blader
- ruccula
- granateple
- olivenolje
- sitron

Kutt sellerirotten i julienne (tynne strimler) eller bruk en mandolin. Stangselleri kuttet i skiver, behold bladene. Bland sellerirot, stangselleri med blader, ruccula og granateplekjerner. (se bama.no for deling av granateple) Drypp over presset sitron og en god olivenolje. Godt til fisk som denne vi fikk servert på Vertshuset Røros.



Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand. scient.



ROTEN TIL ALT GODT

Enkelte ernæringseksperter hevder at det bare er rotgrønnsakene som virkelig er verdt å spise. Men selv om det ikke er noen grunn til å droppe salaten og de andre grønnsakene, er det fint å vite litt mer om næringsinnholdet i rotgrønnsakene. Rotgrønnsaker er generelt stivelsesrike, og mange av dem inneholder mye kostfiber i tillegg. Gjennom tidene har rotgrønnsaker vært kjent for sitt innhold av C-vitamin, men rotgrønnsakene våre inneholder så mye mer.

SELLERIROT

Sellerirotten er svært kalorifattig, men en skikkelig kostfiberbombe. Den er rik på B-vitaminet folat og er en kilde til C-vitamin. Det vannløselige B-vitaminet folat er viktig for dannelsen av friske røde blodceller og normalt DNA (arvestoff).

RØDBETER

Rødbeten er rik på kostfiber og B-vitaminet folat. Som de fleste andre grønnsaker inneholder den også en del kalium, samt små mengder av en rekke vitaminer og mineraler. Kalium er viktig for væskebalansen i kroppen. Den flotte fargen skyldes en kombinasjon av lillafarge (betacyanin) og gulffarge (betaxantin) og gjør rødbeten til en god antioksidantkilde.

GULRØTTER

Gulrøtter er ypperlig A-vitamin kilde. A-vitaminet er ikke ferdigdannet, men i form av betakaroten. Kroppen omdanner betakaroten til aktivt A-vitamin, som er viktig for synet og nattesynet. Det styrker kroppen mot infeksjoner og celledelingen går normalt. Spiser du riktig mye betakaroten, kan du oppnå en fin, gyllen farge på huden - nesten som du har vært i solen. Analyser av gulrøtter viser faktisk at kokte gulrøtter har litt høyere antioksidantinnhold enn rå gulrøtter. Liker du gulrøtter best kokt, kan du fortsette å spise dette med god samvittighet.

KÅLROT

Kålrot kalles gjerne Nordens appelsin på grunn av det høye C-vitamin innholdet. Denne gule knollen var særlig viktig før i tiden da den var en av de få kildene vi hadde til C-vitamin gjennom vinteren. C-vitamin er viktig for å fornye kroppens bindevev. I tillegg er C-vitamin et viktig antioksidant som beskytter mot skadelige frie radikaler.



BRESERT KÅL

800 g finstrimlet hodekål
1 dl eddik 12%
2 dl hvitvin
2 ss smør
50 g sukker
1 ts salt

Blansjer hodekålen og avkjøl raskt. Smelt smør i en gryte og vend inn kålen. Tilsett eddik, vin, sukker og salt, og kok under lokk i ca. 10 minutter.

SORT PEPPER GASTRIKK

Gastrikk er en kraftig sirup av rødvin, balsamico og sukker. Denne gastrikken passer fint til vilt og storfe. Hvis du lager en stor porsjon, kan du oppbevare den på en flaske i kjøleskapet.

1 dl rødvin
1 dl balsamico
50 g sukker
1/2 dl presset appelsin
6 stk hele sorte pepperkorn

Kok sammen rødvin, balsamico, sukker, presset appelsin og pepper til det får en sirupaktig konsistens.

ELGBIFF MED BRESERT HODEKÅL, SALTBAKTE RØDBETER OG SORT PEPPER GASTRIKK

Vertshuset Røros

“ROTGRØNNSAKER HAR MYE SØDME OG PASSER DERFOR GODT TIL VILTKJØTT SOM HAR MYE SYRLIGHET.”

Mikael Forselius



RØROSVIDDAS PERLE - REISEN VERDT!

Reinsdyrmørbrad med pannesteekte rotgrønnsaker og morkelsaus.

Vertshuset Røros



MORKELSAUS

50 g tørkede spissmorkler
1 stk finkuttet sjalottløk
20 g usaltet smør
1 ss sherry
2 dl viltkraft
1 dl fløte
1 dl Røros rømme
salt og sort pepper
litt maizenna til jevning

Brun morkler og løk i litt smør. Tilsett sherry, kraft, rømme og fløte. Kok sammen i ca. 20 minutter. Smak til med salt og pepper og jevne med litt maizenna utrørt i kaldt vann.

PANNESTEKTE ROTGRØNNSAKER

Når du pannestecker rødbeter sammen med andre rotgrønnsaker, får alt en vakker rød farge...

Stek skiver av rotgrønnsaker som rødbeter, sellerirot, gulrot og persillerot i litt smør eller olje - ca. 5 min. Smak til med salt, pepper og 1 ts brunt sukker.

RØDBETER PÅ FLERE VIS

KOKTE

Skyll rødbetene godt i kaldt vann. La skallet og litt av stilkfestet sitte. Kok rødbetene til de er møre. Koketiden varierer selvfølgelig med størrelsen, men de største trenger ca. 90 min. og de minste ca. halvparten.

SALTBAKTE

Legg rødbetene med skall og stilkfeste på en seng av salt i en ildfast form. Baketiden varierer med størrelsen. Beregn 1 - 1 1/2 time, 220 °C.

PANNESTEKTE

Skrell rødbetene. Del dem i to og skjær i skiver. Varm olje eller smør i pannen og stek rødbetene til de blir møre. Det tar ca. 5 min. Smak til med litt salt og pepper. Timian smaker alltid godt til rødbeter.

GRATINERTE

Skjær skiver av kokte eller bakte rødbeter og legg dem på en bakeplate. Legg en tykk skive chèvre på hver rødbetskive og gratiner under grillen til osten er gyllen. Drypp noen dråper honning over osten og server på en seng av ruculla.

Dersom du vil unngå å bli rød på hendene når du skreller rødbeter - bruk engangshansker!



3 BASISTEKNIKKER

Utgangspunktet til mange retter er gode råvarer og noen enkle basisteknikker. Mange blir skremt av uttrykk som blansjere, bresere og sautere, men ikke la deg vippe av pinnen av noen franske gloser. Metodene er ganske så enkle, og behersker du disse, blir det gøy å lage mat!

BLANSJERE

Å blansjere betyr å gi grønnsakene et raskt oppkok i lettsaltet vann, for så å avkjøle dem i iskaldt vann. Ved å blansjere, bevarer en smak og struktur i mange typer grønnsaker, som for eksempel rotgrønnsaker, asparges og brokkoli. I tillegg til å bevare smak, handler blansjering også om å bevare grønnsakenes sprøhet. Blansjerte grønnsaker brukes i salater eller de kan kremes som på Det Gamle Raadhus. (se s. 6)

BRESERE

Å bresere betyr å brune kjøtt, fisk eller grønnsaker som deretter tilsettes væske og stekes eller dampes ferdig under lokk. Væsken kan være buljong/kraft, vin eller begge deler. Grønnsaker som egner seg best til bresering er rotgrønnsaker, squash, løk og kål. (Se Vertshusets breserte kål s. 26)

SAUTERE

Å sautere betyr å steke raskt i pannen i smør eller olje. Det er viktig at det som sauteres hele tiden er i bevegelse, det skal danse rundt i pannen og ikke bli brent. Så en sautering tar kort tid - ca. 5 minutter - alt etter hvilke grønnsaker som blir sautert. Resultatet er sprø og saftige grønnsaker. Forsøk å sautere gulrøtter, de blir søte og saftige og får en sprø konsistens. Tilsetter man noen dråper sitronsaft til sist, blir gulrøttene sødme balansert med syren fra sitronen, og man er et skritt nærmere en helt perfekt rett.



KRYDDER? VI BRUKER SALT, PEPPER, URTER OG LØK TIL Å SMAKSETTE MATEN PÅ DET GAMLE RAADHUS.

KUNNSKAP ER FRIHET

- FRIHET FRA OPPSKRIFTENE

Det viktigste i all matlaging er å tilegne seg de grunnleggende kunnskapene om tilberedning av de forskjellige råvarene. For eksempel starter tilberedningen av mange gode matretter med å sautere løk i en god olje eller smør. En teknikk som får frem sødmen i løken, og fjerner noe av bitterheten i rå løk, som f. eks mange barn ikke er så glade i. Det er på grunn av varmebehandlingen at mange liker løk, nesten uten at de er klar over det. Tenk deg en tomatsaus, eller de fleste andre sauser for den saks skyld, uten løk.

Med kunnskap kan du frigjøre deg fra oppskriftene og bruke de råvarene som er i sesong, og som du kanskje har mest lyst til å servere. Gode basiskunnskaper gjør at du lykkes bedre med å eksperimentere selv på kjøkkenet. Kan du basisteknikker og balanserer smakene med søtt, surt og salt, kan du nesten ikke mislykkes.

Med gode råvarer og basiskunnskaper kan du bruke oppskrifter til inspirasjon - ikke som slavekontrakt.

I dette magasinet gir vi deg oppskrifter fra noen av Norges beste kjøkken, samt råd og tips om basisoppskrifter for tilberedning og behandling av sesongens norske grønnsaker.

POTETFONDANT

Potet eller rotgrønnsaker som kålrot, sellerirot og rødbet tourneres (se s. 6) til passe størrelse, eller kuttes i kuber.

Sett potet- eller grønnsaksfondantene i en ildfast form, f.eks. en brødform. Hell over 1 del hvitvin og 1 del kyllingkraft, eller evt. bare kyllingkraft. Væsken skal knapt dekke fondantene. Tilsett salt og pepper, og eventuelt hvitløk og timian.

Bakes ved 175 °C i ca. 45 minutter.

POTETFONDANT, HER TOPPET MED SALTBAKT SJALOTTLØK

Restaurant Det Gamle Raadhus



TJUKKMELK PANNACOTTA MED RØRTE BÆR

6 dl tjukkmelk
4 dl fløte
1 vaniljestang
180 g sukker
skallet av en sitron
4 plater gelatin

Friske bær
1 dl sukkerlake med 1 stk. stjerneanis

Kok sammen fløte, splittet vaniljestang, finrevet sitronskall og sukker. Tilsett tjukkmelk eller rømme og trekk det vekk fra platen. Bløt opp gelatinen, klem ut vannet og rør det ut i den varme blandingen. Fyll i former og la stå kjølig i minst 4 timer.

Kok opp sukkerlaken med stjerneanis, rør inn bærene og kjøøl det ned. Server til pannacottaen.



“JEG HAR ET OPPRIKTIG ENGASJEMENT
OG ER GENUINT OPPTATT AV NORSK MAT
OG UTVIKLINGEN AV NORSK MATKULTUR.
JEG ØNSKER Å VISE AT NORSKE BØNDER
VIRKELIG ER OPPTATT AV MAT.”

Mikael Forselius, Vertshuset Røros



POTETBLOMSTRING I LÅGENDALEN

Vertshuset Røros
Kjerkgata 34
7374 Røros
Telefon: 72 41 93 50
Fax: 72 41 93 51
e-post: post@vertshusetroros.no
www.vertshusetroros.no

Restaurant Det Gamle Raadhus
Nedre Slottsgate 1, Oslo
Telefon: 22 42 01 07
Fax: 22 42 04 90
e-post: gamle.raadhus@gamle-raadhus.no
www.gamle-raadhus.no

Walaker Hotell
6879 Solvorn, Sogn
Telefon: 57 68 20 80
Fax: 57 68 20 81
e-post: hotel@walaker.com
www.walaker.com

bama



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv