

LØKINSPIRASJON



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv



SALTBAKT LØK

EKSTRA LETT
Å LAGE

BESØK
WWW.BAMA.NO
OG WWW.FRUKT.NO
FOR FLERE TIPS



PORSJONER



DU TRENGER

1 kg grovt salt
10 stk små løk
2 ss hakket frisk timian
1/2 dl revet parmesan

SLIK GJØR DU

Skrell løken og sett dem i en langpanne hvor bunnen dekkes rikelig med grovt salt. Dryss over hakket timian og bak løkene i ovnen ved 175 °C i en halv time. Ha gjerne litt revet parmesan på toppen de siste fem minuttene av steketiden. Deilig tilbehør til vilt, kylling, lam og storfe.





PORSJONER



DU TRENGER

- 5 hakket løk
- 5 fedd hakket hvitløk (kan sløyfes)
- 2 ss rapsolje
- 1 l grønnsakbuljong (utblandet)
- 1 stilk frisk timian
- 1 ts sukker
- 4 skiver daggammelt brød
- 2 dl revet hvitost, salt og pepper

SLIK GJØR DU

Surr løken i olje på middels varme til den får en gyllen farge og legg i hvitløk. Kok opp buljongen og ha i løken. Tilsett hakket timian og sukker. La suppen koke i ca. 15 minutter. Smak til med salt og pepper. Sett ovnen på 225 °C. Hell suppen i fire ildfaste skåler. Legg på brød med ost over. Gratiner suppen i ovnen til osten er gyllen. Pynt med timian.

LØK – VÅR UKJENTE HELSEBOMBE

Løken er en toårig plante i liljefamilien. Hos noen løktyper, som purre og vårløk, spiser vi selve bladene til planten. Det vi vanligvis assosierer med spiseløk er selve løkknollen, og det vi spiser er opplagsnæringen som planten skulle brukt til å blomstre og sette frø året etter. Ikke rart løk er sunt! Løk inneholder en rekke vitaminer og mineraler. Løk er også en kilde til sterke helsebringende plantestoffer, såkalte fyto kjemikalier. De viktigste er svovelholdige stoffer som omdannes når vi kutter, knuser eller tygger løken. Disse bidrar til å forebygge utvikling av kreft, særlig i spiserør, mage og tarm. Dette fordi det kan få fart på rensesystemer i kroppen. Løk inneholder også den sterke antioksidanten quercetin, som også er viktig i kampen mot kreft. Det er de svovelholdige stoffene som gir løken den kraftige og karakteristiske smaken. De nye nasjonale kostholdsrådene gir klare anbefalinger om å spise mer grønnsaker, og da blant annet spesielt løk! Løk kan gjerne være én av "5 om dagen".

SMARTE FORBRUKERTIPS

Norsk løk får du kjøpt i butikkene nesten hele året. Fersk rødløk og gul løk i bunt kommer i juli/august. Tørket sjalottløk, gul og rødløk følger etter i slutten av august. Sesongen for norsk tørket løk varer til mai/juni året etter. Løk oppbevares best tørt og luftig og skal derfor ikke oppbevares i plastposer. Sent på våren kan løken begynne å gro, noe kjølig oppbevaring kan utsette. Tørket løk kan ellers i året også oppbevares i romtemperatur. Kjøp bare løk som er fast å kjenne på og som har en frisk lukt. Svarte flekker på skallet er oftest bare kosmetisk og har vanligvis ingen betydning for kvaliteten på løken for øvrig. Tyr du til tårene når du kutter løk? Bruk gjerne en skarp kniv med tynt stålblad, da gråter du mindre. Men det er først når løkaromaen virkelig får bre om seg, at de svovelholdige stoffene kommer til sin rett. Da utøver løken sine gode helseeffekter, og aromaen og smaken kommer godt fram. God helse og god smak er kanskje verdt noen gledestærer?



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv

LØK ER MYE FORSKJELLIG

Gul løk er smaksgiveren fremfor noen i sauser og supper. Brun den og la den koke med i kjelen til alle typer kraft. Gul løk passer til de fleste kjøtt- og fiskeretter. Rå løk er godt i salater, på hamburgeren og en selvfølge sammen med sild. Løken skal lagres tørt, gjerne i kjøleskap og helst for seg selv, ettersom den kan sette smak på andre matvarer.



Rød løk egner seg godt i salater og andre retter der vi bruker rå løk, takket være sin milde smak og fine farge! Kan gjerne varmebehandles – bakes, kokes, etc. – som selvstendig grønnsak eller som smaksforsterker. Eller til marmelade! Rød løk er så flott i fargen at den godt kan ligge fremme til pynt noen dager før du skal spise den! Av samme grunn er noen ringer rød løk fantastisk pynt og ”krydder” til mange retter.



Mild løk/søtløk og salatløk er spesielt god i salater og på hamburgeren på grunn av sin gode, milde smak. Dette kan også være en fordel for barna. Rens den, skjær den opp og bruk den rå! Mild løk er velegnet til sylting, men da må du forvelle den først: ha den i kokende vann i et halvt minutt – på grunn av størrelsen. Mild løk har tørre skall som beskytter om du ønsker å ha den i romtemperatur. Salatløk er fersk uten skall, derfor lett å rense, men bør oppbevares i kjøleskap.



Sjalottløk er blitt verdensberømt i hele Norge takket være Arne Brimi. Gjør som ham – start med sjalottløken nesten uansett hvilken saus eller suppe du skal lage! Da er det lurt å steke den i smør eller olje til den blir blank før du sper på med kraft. Sjalottløk er kjempegod både kokt og grillet, gjerne pakket i folie.



Delikatesseløk er nydelig til pickles og som garnityr til roastbeef – helstekt eller rå. Glasert delikatesseløk passer perfekt til de fleste typer rødt kjøtt. Stek den gylden i smør, strø på godt med sukker og vend den hele tiden mens sukkeret smelter så det fester seg til løken.



Hvitløk er fantastisk til å sette god smak på mange retter. For lettere å få av skallet kan du knuse feddene med siden av en kniv.



Vårløk bruker du naturell, som del av en salat eller i wok. Husk at den ikke må varmebehandles lenge! Vårløk skal oppbevares kjølig – ved 2-4 grader, gjerne i en plastpose eller tett plastboks.



Purre (også kalt purreløk) er starten på en god kraft til suppe eller saus. Brun den i litt store biter sammen med gulrot, selleri, løk og kraftbein. Godt i lapskaus, wok og salater og egner seg godt i foliepakker på grillen, særlig sammen med fisk. Oppbevares kjølig.



Flere løktips finner du på:

www.bama.no - www.frukt.no

Foto: Alle fotografier er hentet fra Bama og Opplysningskontoret for frukt og grønt
Design: Design Container