

SPENNENDE PRODUKTER FRA GARTNERHALLEN



JORDSKOKK



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Ble utkonkurrert av poteten for 300 år siden, men er nå i full fart på vei tilbake i det norske kostholdet.
- Har en frisk og særegen nøtteaktig smak. Kan minne om en blanding av trøffel og artiskokk.
- Er i seg selv rike på mineralene kalium, kalsium, magnesium og jern. I tillegg er jordskokk et funn for personer med diabetes og fedme. De kan nemlig bruke store mengder jordskokk i kostholdet sitt uten at det er fare for forhøyet blodsukkernivå.
- Som råkost er nydelig i salater, samt at jordskokken er fin å bruke i wok, puré og ikke minst suppe.
- I bakverk kan jordskokk besørge søtsmaken ved at hvete-melet erstattes med 18 - 50 % puré av jordskokk. Prøv jordskokken i gulrotkake. Bytt ut noe av gulroten med jordskokken. Man kan bruke litt mindre sukker, på grunn av søtsmaken i jordskokker.
- Oppbevares mørkt og kjølig ved 0-4 °C. Kjøleskap er velegnet. Dersom jordskokken blir litt myk, blir den fast igjen ved å legge den i kaldt vann.

BETER



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Er rik på kostfiber og B-vitaminet folat. Den flotte fargen skyldes en kombinasjon av lillafarge (betacyanin) og gulffarge (betaxantin), og gjør rødbeten til en god antioksidantkilde.
- Gulbete og polkabete (chioggiabete) er varianter av beter og har samme bruksområde som rødbete.
- Smaken kan sammenliknes med rødbete, bare noe mildere.
- Er meget godt egnet til sylting og brukes mye til silderetter eller som pålegg på brødskrive med leverpostei.
- Kan også kokes, bakes og pureres. Suppe på rødbeter er verdenskjent i form av borsjtj eller rødbetesuppe. Beter kan kokes møre og moses fint, å la vanlig rotmos, det blir et fantastisk garnityr til for eksempel vilt. Beten er flott til å bakes i ovn med grovt havsalt. Da får de en enda mer konsentrert og sødmefull smak, noe som kler dem godt.
- Hvis du høvler betene syltynt med en potetskreller og legger strimlene en stund i iskaldt vann, blir de helt crispy. Blandet med andre rå grønnsaker og servert med for eksempel en vinaigrette, er det et friskt og sunt tilbehør til fisk, skaldyr og kylling.

▪ Oppbevares best i kjøleskap ved 2-4 °C, gjerne i en plastpose eller tett plastbøtte. De tårer den ikke

GRESSKAR



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Inneholder noe karoten som gir A-vitaminer. Gresskar er kalorifattig, og inneholder noe kostfiber.
- Pyntegresskar er små gresskar som finnes i mange forskjellige farger og fasonger. De er ment til dekorasjon og pynt.
- Halloweengresskar eller kjempegresskar finnes i mange forskjellige varianter. Denne sorten kan bli meget stor og veier normalt fra 3 - 15 kilo, men kan også komme opp til 500 kilo.
- Brukes som kokt eller stekt grønnsak i gryteretter, supper og stuinger, samt bakt i ovn. Til og med frøene er spiselige. Bare plukk ut frøene fra gresskaret og skyll frøene for rester, tørk dem litt, og stek dem litt i pannen med noen dråper olje.
- Syltet gresskar er nydelig til kjøtt og fiskeretter. Gresskaret deles og skrelles, og det svampaktige vevet og kjernene i midten fjernes.
- Den beste lagringstemperaturen er mellom 7-10 °C, men gresskar tåler både romtemperatur og lavere temperaturer godt. Gresskar har lang holdbarhet.

BROKKOLINI



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Er en kryssing mellom brokkoli og kai-lan (kinesisk brokkoli)
- Den har mer sødme og enda mer antioksidanter enn vanlig brokkoli.
- Er rik på vitamin C. Den er også en kilde til vitamin K, kostfiber og B-vitaminet folat. Innholdet av sterke antioksidanter og andre helsebringende plantestoffer er svært høyt.
- Smaker søtlig og har en sammensetning av smaker som minner om både brokkoli og asparges.
- Med en smak som minner om asparges, egner den seg både som forrett med en god vinaigrette og chèvre. Husk, spis stilken, den er kanskje den søtteste og beste delen på hele brokkolinien. Den egner seg også kokt som tilbehør til kjøtt og fisk, samt i salater.
- Du kan også lage suppe på brokkolini. Kok løk og brokkolini i buljong, gjerne sammen med andre grønne grønnsaker som spinat og purre, og kjøp den jevn med en stavmikser/blender. Smak til med salt og kajennepepper. Herlig suppe og fin turmat!

ROMANESCO



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Er en kryssing mellom blomkål og brokkoli og kan ved første øyekast se ut som en grønn blomkål. Bukettene kan være spisse eller runde, og har en særegen, gjentakende utforming som minner om fraktaler.
- Har en mild, blomkållaktig smak og gjør seg godt i matlaging og til pynt.
- Er rik på vitamin C. Den er også en kilde til vitamin K, kostfiber og B-vitaminet folat. Innholdet av sterke antioksidanter og andre helsebringende plantestoffer er svært høyt.
- Kan spises rå, for eksempel i salater eller oppvarmet som garnityr til forskjellige retter. Rå romanesco kan deles opp i små buketter og brukes i grønnsaksfat, som tilbehør i salater eller som ren snacks.
- Den egner seg godt til å spises rå, kokt, gratinert eller friturestekt.
- Oppbevar den i kjøleskap ved 0-4 °C, gjerne i plastboks eller plastpose.

FARGET BLOMKÅL



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Akkurat som vi har gule og røde moreller og ulike farger på paprika og løk og tomater i alle farger, har vi flere fargesorter av blomkål. Det er egne frøslag og ikke noe hokusfokus å dyrke dem frem.
- Farget blomkål, særlig den lille varianten har et stort innhold av antioksidanter. Faktisk mer enn i brokkoli. Farget blomkål er mager kost, med et høyt innhold av vitaminer og mineraler. Den er mettende og fiberrik.
- Farget blomkål har samme bruksområder som vanlig blomkål. Det egner seg godt til å spises rå, kokt, gratinert, woket eller friturestekt.
- Kokt blomkål egner seg bra til kjøtt- og fiskeretter. Blomkål skal koke i 10 - 20 minutter. Også mye brukt til grateng, stuing og suppe.
- Farget blomkålpurè er en sikker vinner. Den fine fargen og den raffinerte smaken passer til så mye. I mange tilfeller kan den erstatte både aioli og remulade.
- Farget blomkål oppbevares i kjøleskap ved 2-4 °C, gjerne i plastboks eller plastpose.

SALATLØK



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Er den største av alle løksorter du får kjøpt i Norge.
- Den selges kun fersk og har tykke lag av skall som er milde og søte.
- Er spesielt mild og egner seg veldig godt i rå tilstand, for eksempel i salater og retter som har rå løk som tilbehør, for eksempel på hamburgeren eller i taco.
- Den er også meget enkel å skrelle og kutte da den er litt større i størrelse.
- Lagres i tørr luft. Kjøleskap er godt egnet, men er ikke nødvendig i vinterhalvåret.
- Oppbevares for seg selv da den kan sette smak på andre produkter den oppbevares sammen med.

ALBIONLØK



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Albionløk er en hvitskallet kepaløk. Sorten er ikke ny, men har ikke vært dyrket i Norge på mange år.
- Den har et svært flott hvitt og rent utseende.
- Albion (albus betyr hvit på latin, derav navnet) er svært smaksrik.
- I rå tilstand er den meget sterk men etter varmebehandling forvandles smaken til en rik og aromatisk, men en søtlig sitrus preget ettersmak.
- Den egner seg til alle salgsvarmeretter, steking, koking og wokning.
- Ferskløk har kortere holdbarhet enn tørket løk og bør oppbevares tørt og kjølig helst ikke sammen med andre matvarer fordi løk setter smak på produkter den lagres sammen med.

HAVREROT



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Er en relativt ukjent rotgrønnsak med raffinert, søt smak som ofte blir sammenliknet med smaken av østers, asparges eller artiskokk. Kan også minne om pastinakk.
- Bladene er spiselige, særlig de unge skuddene som har en delikat smak som minner om julesalat.
- Svart havrerot, kjent som svartrot eller skorsonerrot, er saftigere og ikke så fiberrik.
- Utmerket til supper og stuinger eller gratinert. Roten kan også spises kald med vinaigrette.
- Kan glaseres som gulrot.
- Man kan høvle roten til "høvelspon" med potetskreller og steke den i stekepanna eller frityrsteke. "Sponene" blir da helt crispy og krydres med litt salt og pepper og serveres gjerne sammen med ristede hasselnøtter til enhver kjøttrett eller som forrett/fingermat. Virkelig kjempegodt og en helt ny smak for de fleste vil vi tro.

BABY PAK CHOY



FAKTA OG BRUKSOMRÅDER

- Baby Pak choy er en kålvekst som danner en bladrosett av 8-10 grønne blader, med en lang hvit stilk og hvite bladnerver.
- Baby Pak choy er en tidlig høstet Pakk choy og den blir ca 10 cm lang. Ellers er utseende og anvendelse den samme som hos vanlig Pak choy.
- Utseendet minner om kinakål og mangold, men den er lengre og løsere enn kinakål, og skiller seg fra mangold ved at bladene er helt jevne og runde i ytterkant.
- Kvalitetstegn er at den er hel, uten kuldeskade og fri for skadedyr og sykdommer. Bladene skal være saftspente, normalt utviklet, og skåret like under bladfestene.
- Baby Pak choy har en søt og mild smak og er ypperlig til wok.
- Den kan også smørdampes, stekes eller kokes, samt brukes i salat

FAÅ FLERE OPPSKRIFTER
OG INFORMASJON PÅ



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv



GARTNERHALLEN
Dyrker godt liv