

sæson

BLADBEDE I SÆSON FRA JUNI TIL AUGUST



FRA KYST TIL MARK

Bladbede stammer oprindeligt fra den vilde strandbede, der her i landet særligt vokser langs Storebælts kyster. Bladbede, rødbede og spinat er samme familie. Frøene ligner også fuldstændig hinanden. I rødbeden er det blot roden, som er forædlet til at blive stor og flot, mens det i bladbeden er bladene, som har fået fokus i forædlingen. Det er en ret robust plante i marken – kun rådyr og harer elsker den. Og bortløbne høns – men ellers gror den blot og hurtigt.

Det svære er at det er en sart bladgrøntsag, hvis store bladmasse gør at bladene nemt udånder og bliver slappe i konsistensen. Høst skal derfor foregå kvikt og direkte på køl, idet køl forhælder åndingsprocessen og bevarer væskespændingen for en stund. Bladbeder holder sig 3-5 dage i en plasticpose på køl.

KULØR PÅ TALLERKNEN

Bladbeder fås i mange farver; den nærmest sølvfarvede hvide (deraf også navnet sølvbede), de sprælske pink og orange, den klareste gule og den dybe røde. Og ikke at forglemme de smukke og store grønne blade, som i smag og konsistens minder meget om spinat, når den får varme. Nogle gange giver det mening at tilberede blade og stængel hver for sig, andre gange bruger du hele grøntsagen på en gang. Deri ligger variationen også.

Bladbeder er milde i smagen og elsker derfor en god smagstilsætning. Den gør sig godt i wokretter med soya og frisk ingefær, den er mild og blød i en klassisk stuvning, den giver fyld i grøntsagstærter og suppe, er virkelig skøn i æggeretter og bladene kan bruges i de fleste retter, hvor spinat er godt.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

sæson

FARVERIGE BLADBEDER MED SOMMERKARTOFLER OG RYSTERIBS



10 personer

- 1 kg nye kartofler med skræl, fx aspargeskartofler
- 20 g olie
- 10 g salt
- 10 g salvieblade, snittet groft
- 3 g friskkværnet sort peber
- 700 g bladbeder i forskellige farver (gul, hvid, rød)
- 20 g smør
- 10 g hvidløg, hakket groft
- 300 g ribs, evt. på stilk
- 40 g sukker

Vask kartoflerne og skær dem i grove stykker. Bland med olie, salt, peber og salvie. Bag kartoflerne møre og lysebrune ved 190 grader i 10-20 minutter.

Opvarm en tykbundet pande og steg bladbederne i brunet smør og hvidløg i små portioner, så de ikke kommer til at koge på panden.

Vend ribs og sukker sammen, så de enkelte bær "glaseres" med sukker.

Vend hurtigt kartofler og bladbeder sammen. Smag til med ekstra salt, friskkværnet peber og evt salvie.

Anret på et fad og drys med de sukrede ribs.

Server straks.