



Planlæg årets salatskål

Når man som vi betragter nyttehaven som sin bedste hobby og det at skabe dagens salatskål som en kunstart, er det en fornøjelse at planlægge årets grønsags- og urtedyrkning.

▲ Bladebedesalat pyntet med morgenfrueblomsterblade og hjulkroneblomster.

▼ Fra venstre mod højre: Palmekål (toskansk grønkål), rød grønkål og almindelig grønkål. De hvide blomster mellem kålene er rucolablomster. Grønkål, og ikke mindst palmekål, er fine i salatskålen. Rucolablomster er gode som pynt på alle salater.



TEKST OG FOTOGRAFIER:

TOVE OG ANDERS BECH, HAVESKRIBENTER

»600 gram grønt og frugt hver dag.« Sådan lyder en af tidens veldokumenterede sundhedsråd. Hos os praktiseres det bl.a. ved hver dag at lave en skål salat. Øvelsen består i gennem hele året at kunne høste friske grønsager, frugter og krydderurter, der passer sammen, og blande det med en fin dressing, så alt samler sig til en god smagsoplevelse.

Det bliver til 365 skåle salat om året, så det er ikke bare grønne salatblade, vi kommer i skålen hjemme hos os. Nej, vi tilstræber stor variation med alskens af årstidens grønt og frugt og eksperimenterer gerne, men dog sådan, at de bedste opskrifter noteres ned til genanvendelse senere.

Alt dette fordrer en stor mangfoldighed ude i nyttehaven og en tilrettelæggelse, der sikrer produkter til salatskålen hele året rundt.

► **PASTINAK OG JULESALAT:** Bag en blomsterkant af løvemund ses pastinak og julesalat. Pastinakrødder tåler frost og kan graves friske op, når frosten ikke binder jorden. Julesalatrødderne graves op i november, og bladene skæres af, så hjerteskuddet bevares. Rødderne kules ned og et parti af gangen drives frem i mørke ved ca. 15 grader og sætter så de fine, hvidgule salat-hoveder, der er så fortræffelige i en salat.

▼ **FELDSALAT/VÅRSALAT:** Rækken til venstre er sået i september og er her i maj ved at gå i blomst. Af denne såning kunne der høstes hele vinteren igennem, da vinteren var mild. Rækken til højre er sået i marts og er nu klar til salatskålen.



▲ Rødbeder er fortrinlige i salatskålen, både rå og kogte. Prøv også de tidlige rødbedeblade i en blandet salat – f.eks. de purpurrøde blade fra sorten 'Bull's Blood'. På billedet ovenfor ses forskellige typer rødbeder – bl.a. den flotte, bolsjestrubede sort 'Chioggia'.

Vintergrønsager

I løbet af vinteren henter vi bl.a. rødbeder, gulerødder, selleri og persillerod fra kullen. Hvidkål og rødkål opbevarer vi i en kasse i redskabsskuret, hvor der er frostfrit, mens wintersquash opbevares lunere og mere tørt ved ca. 14° i et koldt skab i bryggerset. Ude i haven kan vi, hvis jorden ikke er bundfrossen, grave porre, pastinak, skorzonnerod og jordskokker op, og her står der også rosenkål og grønkål. Vi driver hele tiden julesalat frem på et lunt sted i mørke, og i drivhuset har vi lidt endiviesalat, der tåler lidt frost. Af grønne krydderurter kan vi normalt tage blade af havekørvel, etageløg, pibeløg, og slangevidløg og havekørvel hele vinteren ude i haven, og i marts/april kommer vinterportulak, feldsalat og rabarber.

Forårstravlhed

Men i vintermånederne skal der også købes frø og tilrettelægges, så der fra maj til jul hele tiden kan høstes til salatskålen.

Allerede i februar og marts begynder vi med forkultivering af kål m.v. i vindueskarm og drivhus. Køkkenhavejorden skal desuden bearbejdes, så vi i april kan starte såning og udplantning af tidlige kål og forkultiverede salat. De tidlige, forspirede kartofler bliver sat under plastik allerede sidst i marts. Det er nok lidt for tidligt, men med et ekstra lag boblefolie lykkes det normalt at redde dem over eventuelle frostnætter. Det er jo skønt med nye kartofler allerede i maj.

LÆS OG HØR MERE

I foredraget *Salatskålen* fortæller og demonstrerer de Tove og Anders Bech, hvordan man laver en sund skål salat af årstidens grønsager. Læs mere om foredrag, dyrkning og salatopskrifter på www.urtehave.dk.

► *Blomsterkarsen 'Empress of India' er kompakt i væksten og kan derfor godt stå sammen med andre urter. Blomsterne bruges både som krydderi og til pynt. Her står den sammen med kruspersille, som er et kendt krydderurt til salatskålen.*

Vi forkultiverer en masse grønsager i drivhuset (bl.a. kål, knoldselleri, bladselleri og porre). Det har ingen hastværk med porre og bladselleri. Porre sås sidst i april, så er de klar til udplantning omkring grundlovsdag – desto senere man udplanter porre, desto lettere undgås porremøl, er min erfaring. Bladselleri sås ikke før 1. maj, da de først skal være klar til udplantning efter de tidligste kartofler, der ofte er høstet midt i juni. Grønkål og palmekål forkultiveres endnu senere. De skal først være klar til udplantning efter de tidlige kål, der normalt er høstet midt i juli, så forkultiveringen her behøver ikke at ske i drivhuset.

I køkkenhaven bliver løgene sat i april, og her starter såninger af spinat, gulerod, pastinak, salat, radise, persille og kørvel m.fl. I maj kommer aspargesene op helt af sig selv, og her kan man normalt også have de første radiser og spinat klar. Nu skal de senere grønsager som rødbeder, salatamarant, bønner og squash sås. Og så er der jo de »hurtige« grønsager som salat, rucola, kørvel, karse og koriander, som sås med mellemrum henover forår og sommer, så der hele tiden kommer nyt efterhånden som foregående kultur høstes. Her sås efter devisen: lidt men ofte. For hvad stiller man op med 50 salathoveder, der kommer samtidigt?

Pynt på salaten

En vigtig del i fremstillingen af en skål salat er pyntningen. Heri indgår frugtstykker, bær og ikke mindst spiselige blomster – ofte med stor effekt på grund af deres røde, orange, blå og mørke farver, der spiller sammen med de grønne eller blege farver, som grønsagerne i salatkålen har. Af blomster bruger vi især hjulkrone, blomsterkarse og morgenfrue, men vi har også opnået såvel æstetisk som smagsmæssig effekt med blomster fra viol, rucola, purløg, basilikum, lakridstagetes, kinesisk blomsterkål og moskuskatost, så dem har vi som regel også i haven.

▼ *Rucola er en hurtig sag. Her er sået en række ved rødkålens udplantning, og 3–4 uger senere kan de fine blade, som giver en pikant smag i salatskålen, høstes.*



Krydringen

Så er der det med krydderurter. Vi har det princip, at der helst skal en frisk krydderurt i salaten – udover det hvidløg, der ofte er blandet i dressingen. Her bruger vi de »bløde« krydderurter som basilikum, dild, brøndkarse, karse, kørvel, persille, purløg, citronmelisse, mynte, koriander, bronzefennikel og syre. Basilikum krydrer rigtig fint en tomatsalat, og de grønne blade pynter godt mellem de røde tomatstykker. Dild passer til fisk, agurk og kartofler, purløg til æg og kartofler. peberrod til rødbede og citronmelisse sammen med bladbede. Mange passer godt sammen med den grønne salat. Alt efter hvilken smageffekt, man vil opnå her, kan der anvendes kørvel, basilikum, dild, koriander eller syre og på toppen blomster fra blomsterkarse.

Dressingen

Dressingen dyrkes jo som sådan ikke ude i haven, men den skal alligevel omtales kort, da den har stor betydning for, at en salat er velkomponeret. Vi bruger mest en god olie-eddikedressing. Brug altid de bedste ingredienser. En harsk olie eller en for sur eddike kan ødelægge alt. Vi fremstiller selv en kryddereddike ved at tilsætte en god hvidvinseddike tre stilke fransk estragon og tre stilke dild (gerne med skærm), to fed hvidløg og fire etageløg. En del kryddereddike blandes med tre dele olie. Af olier bruger vi altid koldpresset olie af bedste kvalitet. Det kan være hørfrøolie, der indeholder de vigtige omega-3 fedtsyrer, eller en god tidselolie, jomfruolivenolie eller valnøddeolie. Olie og eddike blandes godt med lidt knust hvidløg, salt og peber.

Nogle salater kræver en sød dressing. F.eks. blander vi pureret hybenmarmelade i en dressing til bladbedesalat. Andre salater kræver blot det sure, som kan være citronsaft. Græsk yoghurt kan også indgå i en dressing, men kun i særlige tilfælde bruger vi mættet fedt til dressing.



Salatskålens grønsager, frugt og bær

I skemat nedenfor er angivet de tidspunkter for forplantning, udplantning, såning og høst, som vi benytter til de afgrøder, som vi bruger i salatskålen.

- Forkultivering
- Udplantning
- Såning/sætning
- Høst
- Flerårig

