



SimreSmag



KBH
MAD
HUS

Når smage og aromaer udvikler sig over tid!



Claus Angelo, Kulinarisk rådgiver
Københavns Madhus

Økologi kommer fra græsk og betyder at holde hus



"Paradisæbler fra Plejecentret Sølund's egen have - brugt til gelé - mums"

SimreSmag
i stegesko, som braisering i ovn og som sous vide - i små og store køkkener

Smag laaangsomt på ordet simre og husk

– at når du simrer – må du ikke koge!

Simre er en tilberedningsmetode der foregår under kogepunktet, over lang tid, indtil kød fra ben og flager fra fisk falder fra hinanden – mums! Ud over fuld smæk på umami, som betyder velsmag, udfoldes aromaer uanset sæson, når en ret simrer. Vanen tro, vil vi lade simreretterne træde i baggrunden henover foråret og sommeren. Til gengæld vil sprøde råvarer i sæson være på sit højeste. Men SimreSmag kan også prakti-seres som en del af både forårs- og sommerkøkkenet. Simreretter kan tilberedes traditionelt i gryde på komfur eller i stegesko i ovn men også på moderne vis gennem sous vide produktion.

Når jeg tænker på SimreSmag:

- **SimreSmag** - udvikles i retter, hvor smage og aromaer har haft tid til at udvikle sig
- **SimreSmag** – opnås ved forskellige tilberedningsmetoder under kogepunktet – som regel mellem 55 og 80 grader.
- **SimreSmag** – giver kød og fisk super mørhed og ekstrem saftighed
- **SimreSmag** – skaber madglæde både i køkkenet og hos de spisende
- **SimreSmag** – også til frugt og grønt - fx til sylt

"Simrebagte græskar i gryder, serveret til hanebryster - på bordet med gryden!"



TIPS

– Smagssæt din ret

Når du smagssætter din ret, kommer de grundsmage og aromaer i retten, som du ønsker retten skal smage af. Om efteråret drysses stjerneanis i dine syltede pærer, i vinter-tiden tør-sprænges dine lammeculotter med salt/sukker sammen med fx dildfrø, om foråret bruger du vandet fra dine blancherede asparges, som har taget umami-smag, som fond til frikasséen, om sommeren tilberedes din fisk sous vide, i olivenolie, som confit.

– Billige udskæringer

Især billigere udskæringer egner sig til at simre over lang tid. Det kulinariske resultat bliver ikke bedre ved at udskifte billigere nakkestykker med dyrere kødstykker fra kam. Tværtimod bliver kamstykket mere tørt.

– Gryderetter

Retter i stegeso eller tilberedning ved sous-vide: Der er stor forskel i umami-intensiteten om kødstykkerne lægges i vand, som gennem tilberedningen tager umami-smag, eller om du hælder fond med umami smag ned til kødstykkerne.

– Et par hovedregler

Jo mere efterår og vinter jo mere smæk på umami-smagen. Jo mere forår og sommer, jo mindre intensiv umami-smag. Som undtagelse fra hovedreglen vil jeg foreslå en umami-intensiv ret om sommeren, som fx kæber simret i fond, som er så intensiv i smagen, at der kun skal serveres ganske lidt.



"Syltede blomster tilberedt sous vide - serveres med løshånd fx til oste og dessert"

I gryderetter udvikles simresmag med billige udskæringer af kød fra enten for- eller bagparten af dyret. Det være sig skank, bov eller haler der tilberedt over lang tid i en blanding af vand, vin, øl, most ved lav temperatur. Under kogepunktet, så kødet ikke bliver tørt, men hvor temperaturen er tilpas høj, 80 grader (max), til, at det seje kollagen i kødet omdannes til blødt gelatine. Brun kødet af inden du simrer så opnås mere umami-smag.

Der er forskel i intensiteten af umami-smagen på en vinterret som boeuf bourguignon, hvor kødstykkerne er brunet af inden den videre simring (varmetilberedning) og en forårs- og sommersimreret som frikassé, hvor kødet kun varmetilberedes i gryden. Frikasséen skal jo netop ledsages af enten forårets eller sommerens spæde grønne sager som fx asparges, ærter eller majroer, der skal matche og balancere den milde umami-smag og sødme fra den varmetilberedte ret. Selvom der er forskel i intensiteten fra umami hvis kødet er brunet eller blot varmetilberedt – så er det SimreSmag!

Retter der simrer kan være tilsat større eller mindre mængde af væske og være tilberedt i ovn, gryde eller stegeso. Langsomme retter udvikler SimreSmag og kan tilberedes helt uden væske, fx langtidsgrillet eller ovntilberedt pulled pork (nakken fra grisen rullet sammen og snøret) eller gammeldaws oksesteg i ovnen.

Billigere udskæringer udvikler SimreSmag, fordi der er brug for meget tilberedningstid og de har som regel godt af tilberedning halvt- eller helt tildækket af væske. Tænk på benløse fugle tilsat enten fond, vand eller anden væske. Fuglene kan fint serveres hele året - lad blot årstiden afgøre dit valg af grønt.

Braisering er en glimrende tilberedningsmetode, fordi den er så skånsom mod kødet. Ofte kaldes tilberedningsmetoden for en mellemting mellem stegning og kogning. Men igen pas på! For når temperaturen ved braisering bliver for høj, bliver kødet tørt og gråt. Slaget fra gris eller skank kan, i de mørke måneder, braiseres i vand tilsmagt øl, og når solen får mere magt, kan slaget fint tilberedes i æblemost. Pas på mængden af øl! Nogle øl er meget bitre. Prøv eventuelt de lyse og sødere øl som fx wiesbeer.

Netop de fleste nyere ovne er køkkenets gode hjælpere, når køkkenet skal arbejde hen imod SimreSmag. De kan indstilles så ovnrummet fyldes med damp, også selvom ovntemperaturen holdes under 100 gr. Det skaber nænsom tilberedning – og som hovedregel hellere længere tilberedningstid ved lav temperatur end kort tilberedningstid ved høj temperatur. Ønsker du kraftigere umami-smag, brunes kødet af før din varmetilberedning.

Du kan spare tid og håndtering, idet visse af de helt nye ovne kan indstilles til først at brune for derefter at tilberede ved lav temperatur, så kødet både modnes og mørnes ved passende fugt/damp. Både lamme- og griseskanke i bradepande eller gastrobakke egner sig fint til at blive brunet først, for derefter at spædes til med væske, vand, vin, fond eller most og tilberedes ved lav temperatur natten over.

SimreSmag

– og umami hænger sammen!

Den gode smag frigives over tid gennem tilberedning og modning. Jo mere tid kødet får under tilberedning, jo mere umami-smag frigives.

Lav gerne retten i forvejen – du kender effekten SimreSmags effekten – Kødsoaucen smager jo altid bedst dagen efter!

Gode steder til simre-inspiration

Googler du "simreretter", får du på et øjeblik masser af inspirationsmulig-heder fx: simre-retter med mange typer dyr, forskellige typer af væske og med blik for andre landes måder at simre på.

Læs mere om sous-vide

www.metodikogsmag.dk – klik på afsnittet "Sous vide i Storkøkkener"

Københavns Madhus har, sammen med Plejecentret Sølund, tilberedt vinterens 850 kg syltelager ved hjælp af sous vide.

Følg link

<http://www.kbhmadhus.dk/servicenavigation/om-os/nyheder/nyhedsarkiv/2012/september/850-kilo-hjemmesyltede-varer-i-plejecentrets-soelunds-koekken>



– Øl og vin

Tilbereder du kødretter sammen med øl eller vin, egner vin sig godt til at tilberede fra starten af tilberedningen, hvor mange øl er bitre og bliver derfor ofte mere bitre når tilberedningstiden øges. Derfor kan det give god mening enten at fortynde de meget bitre øller med vand, eller bruge øl hvor bitterheden er tøjlet. Mange retter smages bedst til med øl efter tilberedning, hvorimod tilsmagning med vin i de fleste tilfælde vil overdøve – måske helt ødelægge, retten. Skal der vin i retten, skal den med fra start.

– Sous vide er fransk og betyder egentlig "under pres"

- udtales su-vid, og bruges om en tilberedningsmetode hvor kød eller grønt, smag og aromaer pakkes i gennemsigtigt plastik under vakuum.

Herefter sænkes pakken i tempereret vand og tilberedes, ofte over lang tid, til en helt bestemt kernetemperatur. Netop tilberedning over lang tid ved en præcis temperatur sikrer, at både mørhed, saftighed og farve står – lige i skabet-SimreSmag!

Du har rig mulighed for at smagssætte din sous vide pakke. Kødet skal gourmetsaltes inden pakning, og du kan fint pakke kødet med de krydderier eller blancherede krydderurter, der passer til den kødret, du vil lave. Hæld fond, vin, øl eller vand ved. Husk at bruge væsken til saucen efter tilberedning. Både smage og aromaer vil præge den samlede smag af kødet – endnu mere SimreSmag.

"Braiseret nakkekam i most med æbler og katofler - simret indtil kødet falder fra hinanden!"

I Københavns Madhus arbejder vi dagligt med omlægning til økologi i små og store køkkener. Kød er køkkenernes guld. Kød og fisk er de dyreste råvarer i køkkenet og derfor ofte det sidste, der omlægges til økologi.

Vi arbejder målrettet mod 90 % økologi i 2015 i godt 800 små og store institutioner i Københavns kommune. Den gennemsnitlige økologiprocent var, ved målingen i 2012, på knap 75%. For at nå op på 90 % økologi, skal kødet medtænkes i denne proces. Køkkenmedarbejdere sættes derfor på en prøve, når de skal medtænke økologisk kød i deres daglige arbejde.

For at nå op på 90 % økologi har Københavns Madhus udviklet et kød-kursus som netop har fokus på, hvordan køkkenerne får råd til økologisk kød.

Yderligere Information

Ring eller skriv til Claus Angelo

Mail: clausangelo@kbhmadhus.dk

Tlf: 2465 2279

God Store Smagedag i dit køkken!

STORE SMAGEDAG

Bedre smag hver dag



2013
**SIMRE
SMAG**

Københavns Madhus
Bastbygningen
www.kbhmadhus.dk



Ingerslevsgade 44
1705 København V
t : +45 4090 9109