

NO. 1
// 2019

HØRKRAM
FOODSERVICE CHEFS CULINAR

DIN PARTNER PÅ & FRISK FRUGT GRØNT

*Læs bl.a. om
Iberiana's
lækre tomater*

Vores sortiment omfatter:

Danske produkter

Økologiske produkter

Sæsonvarer

Lokale varer

Specialiteter fra hele verden – findes det, kan vi skaffe det



Fakta

Vores frugt- og grøntteam har tæt kontakt til køkkenerne, og dette samarbejde bidrager i høj grad til den fortsatte udvikling af Hørkram på frugt- og grøntområdet. Hørkram vil gerne inspirere – og inspireres.



HØRKRAM
FOODSERVICE CHEFS CULINAR

Det helt rigtige udvalg

Hos Hørkram har vi tusindvis af friske varer på lager. En del af disse varer er frugt og grønt fra hele verden – både fra lokale avlere og langvejs fra. Vores frugt- og grøntsortiment omfatter sæsonvarer, specialiteter fra hele verden, danske produkter, lokale varer samt økologiske produkter, og vi har således alt, hvad du skal bruge i dit køkken.

Vores brede sortiment sikrer, at vi altid har det, du skal bruge – og dét, vi ikke har på lager, skaffer vi gerne for dig.

Vores frugt- og grøntvarer opbevares på vores højteknologiske lager, som er inddelt i flere temperaturzoner. Dette sikrer korrekt opbevaring og dermed længere holdbarhed på de enkelte produkter. Vores frugt- og grøntspecialister tjekker kvaliteten på varerne ved levering, hver morgen og igen inden afsendelse til dig, og du er således altid sikret friske varer.

Dette magasin giver et lille indblik i dét, vi kan på frugt- og grøntområdet. Se vores fulde sortiment på www.hoka.dk.



MED VENLIG HILSEN

Tommy Rønnow

FAGKONSULENT FRUGT OG GRØNT

· PERFETTI ·
VegettiTM

HVIRVLENDE GRØNTSAGER

- ✓ Vegansk
- ✓ Vegetarisk
- ✓ Glutenfri
- ✓ Laktosefri
- ✓ Palæo

Spis dem rå eller
tilbered dem
i ca. 30 sek.

VEGETTITM

– et godt alternativ til kartofler, pasta og ris



17221825
Vegetti gulerod
(grøntsags-spaghetti), 1 kg



17221979
Vegetti kålrabi
(grøntsags-spaghetti), 1 kg



17221948
Vegetti rødbede
(grøntsags-spaghetti), 1 kg

Tomater fra Iberiana

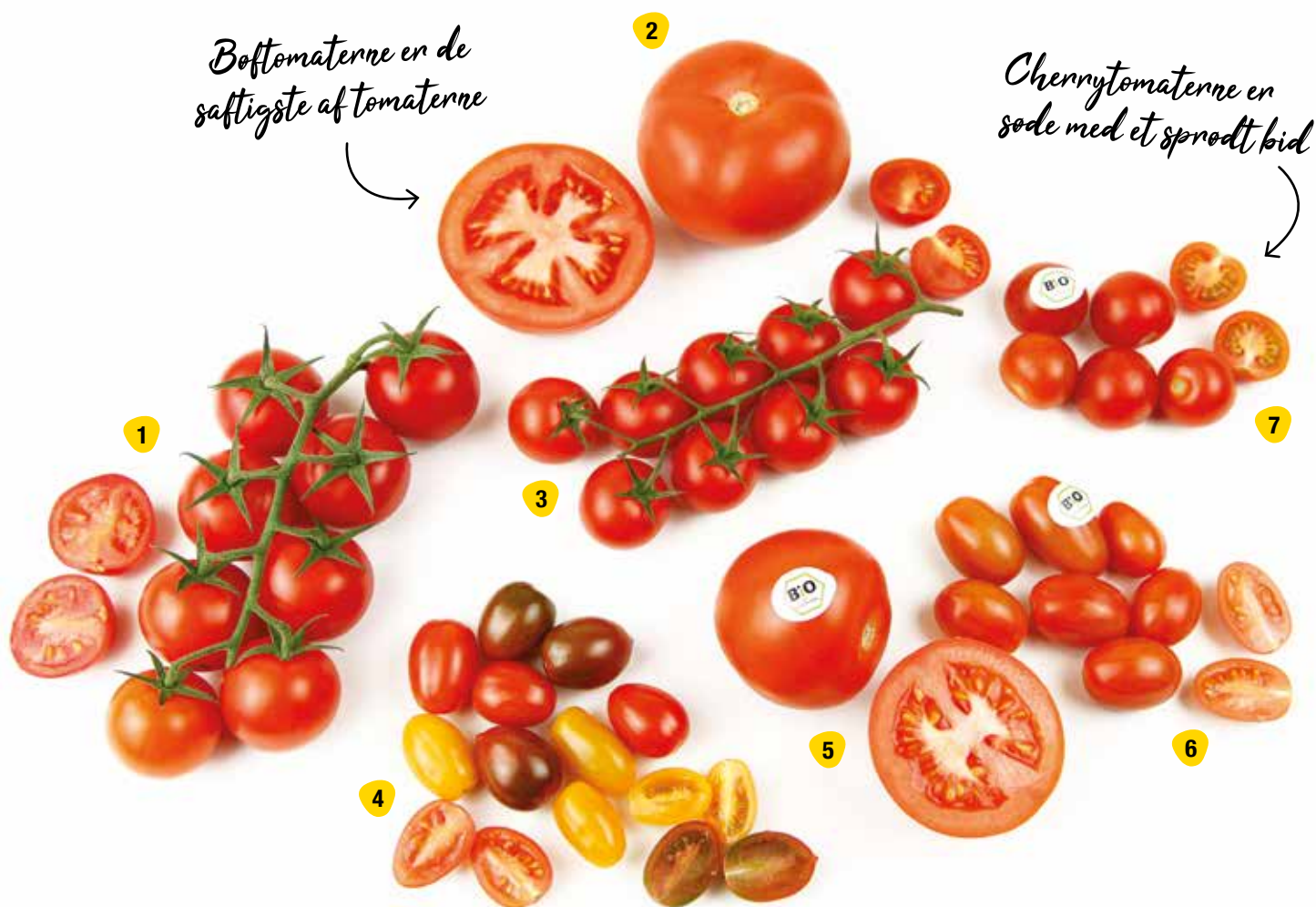
Cocktailtomaterne
på stilk har en sød
smag og en silkebløde
i kødet

TOMATER

fra Iberiana

Iberianas tomater dyrkes i Almeria-provinsen i det sydlige Spanien. På grund af den sandede jord og det høje saltindhold i vandet har tomaterne fra denne region en udsøgt smag. Desuden er Almeria dén provins i Spanien med flest solskinstimer, hvilket betyder, at tomaterne dag for dag modnes langsomt under Middelhavssolen.

Iberiana blev grundlagt i 1994 med målsætningen om at finde den bedste frugt og de bedste grøntsager i Spanien og forsyne virksomhedens kunder med dette. Iberiana, som er vokset støt over de sidste 20 år, arbejder udelukkende sammen med de bedste producenter, der til enhver tid kan stå inde for kvaliteten af deres produkter, og du som kunde er således garanteret frisk frugt og grønt i god kvalitet.



- 1 34244852** Tomater cocktail på stilk kl. 1 Spanien, 3 kg
- 2 34248782** Tomater bøl kl. 1 Spanien, 7 kg/28-32 stk.
- 3 14817236** Tomater cherry på stilk kl. 1 Spanien, 3 kg
- 4 15763532** Tomater cherry mix 3 farver kl. 1 Spanien, 3 kg
- 5 15997548** Økologiske tomater kl. 1 Spanien, 6 kg
- 6 15277121** Økologiske tomater cherryblomme uden stilk kl. 1 Spanien, 4 kg
- 7 34258569** Økologiske tomater cherry kl. 1 Spanien, 250 g



Opskrift: Frugtformidlingen
Styling: Gitte Heidi Rasmussen
Foto: Betina Hastoft

BAGTE PORRER

i karry med sprød top

10 personer

1 kg porrer, den hvide og lysegrønne del
0,75 kg porretoppe, det mørkegrønne (34244647)
200 g syltige madæbler,
fx belle de boskoop eller cox orange (34244180)
10 g olivenolie (16371439)
5 g salt (34574249)
2 g friskkværnet sort peber (13887605)
6 dl kokosmælk (34331279)
20 g fiskesauce (34530948)
20 g gul currypaste (34572368)
8 g karry (13887551)
3 dl sødmælk (10837733)
50 g hvedemel (34730256)
150 g brødkrumme af daggammelt,
groft brød eller pankoras (16979666)

Del porren der, hvor bladene begynder at dele sig. Skil de øverste blade og vask både porretop og porrebund grundigt for sand. Del det nederste af porren i 2-3 stykker á 6-8 cm.

Snit porretoppene groft og steg dem i en gryde med olie, til porrerne er let bløde. Tilsæt æbletern, salt og peber og anret det hele i et stort, ildfast fad. Anret herpå de hele porrestykker i et tæt lag.

Kog kokosmælken med fiskesauce, gul currypaste og tørret karry, til sovsen tykner en smule. Tilsæt sødmælk og giv sovsen et opkog. Bland en meljævning af hvedemelen og ca. 1,5 dl vand og jævn karrysovsen, så den får konsistens som mælkesovs. Lad sovsen koge nogle minutter og smag evt.

til med mere karry, fiskesauce og peber. Sovsen skal være meget krydret, da den skal give smag til porren.

Hæld den brandvarme sovs over porren, så grøntsagerne er dækket og drys med et godt lag brødkrumme. Bag retten ved 180 grader i ca. 1 time, til porrerne er møre, og toppen er helt lysebrun og sprød.

Serveres rygende varm i det ildfaste fad med basmatiris, langtidsstegte kyllingelår eller fiskefrikadeller.



**SPISEMÆRKERNE
FEJRER 10-ÅRS
FØDSELSDAG
I 2019**

**2592 SPISE-
MÆRKER PÅ
LANDSPAN**

Det Økologiske Spisemærke

Det røde Ø-mærke har siden 2009 haft selskab af Det Økologiske Spisemærke i henholdsvis bronze, sølv og guld – et statskontrolleret bevis på, at et spisested satser på økologi. Det Økologiske Spisemærke viser, hvor stor en del af spisestedets indkøbte føde- og drikkevarer, der er økologiske. Spisestederne opgør økologiandelen i enten kroner eller kilo.

Det Økologiske Spisemærke kontrolleres af Fødevarestyrelsen, som også administrerer reglerne på området. Fødevarestyrelsen og Økologisk Landsforening samarbejder om at udbrede og informere om Det Økologiske Spisemærke.

Fakta

Vidste du, at du som Hørkram-kunde til hver en tid kan se din **økologiprocent i webshoppen**

– både for et enkelt køb og for en given periode?



30-60% økologi

Når 30-60% af køkkenets indkøb af føde- og drikkevarer er økologiske, kan spisestedet få Det Økologiske Spisemærke i bronze.



60-90% økologi

Det Økologiske Spisemærke i sølv kan opnås af spisesteder, der kan dokumentere, at økologiske føde- og drikkevarer udgør 60-90% af deres samlede indkøb.



90-100% økologi

Spisesteder, som køber mellem 90 og 100% økologiske føde- og drikkevarer, kan få Det Økologiske Spisemærke i guld. Det kræver dokumentation for de økologiske indkøb samt udarbejdelse af en råvarepolitik. Råvarepolitikken skal være synlig for stedets gæster.

**LÆS
MERE**

På **www.oekologisk-spisemaerke.dk** kan du få råd om, hvordan du ansøger om Det Økologiske Spisemærke, og finde en række nyttige publikationer og materialer.

status fra marken



Følg med i grøntsagsproduktionen og alle gårdens aktiviteter på Axel Månsson A/S' Facebook- og Instagram-profil, samt på www.maanssons.dk

FORÅR hos Axel Månsson

– ØKOLOGISK GRØNTSAGSGARTNER FRA BRANDE

På gården i det midtjyske er vinteren gået med planlægning og forberedelse af den kommende sæsons produktion af friske grøntsager. Hvad skal der produceres? Hvilke nyheder skal på planen i år? Hvilke tendenser er der i den gastronomiske verden og i detailhandlen?

Markerne udvælges. Her tages der hensyn til sædskifte, som det hedder – altså hvilken rækkefølge, man dyrker grøntsagerne i. Der er nemlig risiko for sygdomme, hvis man ikke ændrer på rækkefølgen fra år til år. Der købes frø, småplanter, fiberdug og insektnet til brug i produktionen.

De fleste af de grøntsager, som dyrkes hos Axel Månsson, starter som små planter, der plantes med plantemaskiner. Løg kan også sås direkte som frø i jorden.

Der udtages jordprøver i alle marker, og der lægges gødningsplaner ud fra disse. Hos Axel Månsson bruges i videst muligt omfang den gødning, som stammer fra gårdens eget økologiske biogasanlæg. I biogasanlægget omdannes biomasser som gylle, madaffald og grøntafklip til afgasset gødning, der ikke lugter, og som er en bedre kilde

til gødning. Samtidig produceres der grøn gas til naturgasnettet – nok til opvarmning af 4.000 parcelhuse.

I marts måned går markarbejdet for alvor i gang. Solen får magt, og jordtemperaturen følges fra dag til dag, og så snart der kan køres med traktor, og jorden er »tjenlig«, går sæsonen i gang. Der pløjes, gødes, opsættes bede, plantes og dækkes med fiberdug. Dugen beskytter de spæde grøntsagsplanter de første 6-8 uger om foråret. Dette sikrer en god start, ensartet vækst og planmæssig levering til kunderne.

Der spreder sig en herlig stemning på gården, så snart traktorerne kan komme i marken, og planterne igen står i snorlige rækker – dét er livet som gartner.

Gården er kendetegnet ved at være meget åben for offentligheden. Der kan bestilles rundvisninger, faglige foredrag og workshops. Desuden kan man handle i den økologiske gårdbutik, ligesom man snart kan besøge en økologisk gårdcafé på stedet. 3. søndag i september afholdes der Åbent Landbrug.



HANS KLOTZ

fra Italien



I mere end et halvt århundrede har familievirksomheden Hans Klotz stået for at forsyne kunder over hele Europa med italiensk frugt og grønt. Hans Klotz er garant for fødevarer sikkerhed og sporbarhed, hvilket sikrer dig friske frugt- og grøntvarer af høj kvalitet.

Det italienske middelhavsklima er ideelt til dyrkning af frugt og grøntsager, og sammen med den næringsholdige jord sikrer klimaet, at produkterne har en fantastisk, særpræget smag.

34241448

Æbler Pink Lady kl. 1
Italien, 11 kg/84 stk.



17207928

Pærer Abate Fétel
kl. 1 Italien,
6,5 kg
ca. 32 stk.



14517358

Æbler Modi kl. 1
Italien, 84 stk.





Opskrift: Frugtformidlingen
Styling: Gitte Heidi Rasmussen
Foto: Betina Hastoft

BLOMKÅL BLØD & BLOMKÅL SPRØD

10 personer

1,4 kg blomkål med blade (2 stk.) (34247204)
25 g smør (14225819)
30 g citron, finthakket (34260432)
5 g karry (13887551)
2 g friskkværnet peber (13887605)
200 g blomkål, fintsnittet (34247204)
150 g gulerødder,
skåret i tynde skiver eller små tern (34247013)
150 g pastinak,
skåret i tynde skiver eller små tern (34248041)
5 g salt (34574249)
100 g havtorn (14509360)
100 g sukker (34710203)
1 dl lagereddike (13889838)
20 g sennepspulver (15555588)

Skær de groveste blade fra blomkålen. Snit bladene fint og sæt dem på køl til senere. Bland smør, citron, karry og peber og gnid blomkålene grundigt med smørmassen. Placér kålene i et ildfast fad med en smule vand i bunden og dæk dem helt til med bagepapir. Bag blomkålen ved 180 grader i ca. 1 time, til de er møre og stadig har bid.

Bland snittet blomkål, gulerødder og pastinak med salt og lad det stå 10-15 minutter. Kom havtorn, sukker og eddike i en gryde og bring det i kog. Fjern gryden fra varmen og pisk sennepspulveret i den varme lage. Hæld straks lagen over de saltede grøntsager og lad grøntsagerne marinere et par timer eller natten over (dette kan sagtens laves flere dage før).

Anret de bagte blomkål på et fad med lidt kant og top op med masser af syltede grøntsager. Drys til sidst med fintsnittede blomkålsblade. Servér med en skarp kniv og en stor ske eller del blomkålen i otte stykker før servering.

Ønsker man en mere »sovset« ret, kan blomkålen ved servering overhældes med en god mælkesovs eller creme fraiche, før den toppes op med de syltede grøntsager.

Specialprodukten

Oca har i århundreder været en vigtig del af hverdagskosten i Sydamerika. Den er knasende sprød og let syrlig. Oca kan anvendes rå som radiser, f.eks. i tynde skiver i en salat, eller den kan bages eller koges med i gryderetter.

Olluco er en sprød rodfrugt med et højt vandindhold. Af samme grund er frugten ikke velegnet til stegning eller bagning, men koges som en kartoffel for at bevare sin sprødhed. Olluco kan bruges i gryderetter, hvor den f.eks. skræres i tynde både. Rodfrugten er en af de vigtigste afgrøder i Sydamerika.

Mashua er let sprøde knolde. De kan anvendes rå i tynde skiver i salater, men er stærkere end radise. Knoldene kan desuden bruges i supper, ristes eller syltes i sirup.

Skorzonerrød (fattigmandsasparges) spises ikke rå, men kan steges eller koges. Rødderne med den asparagislignende smag kan bl.a. anvendes i supper og sammenkogte retter eller som tilbehør til kød. Kog rødderne, før de skrælles for at undgå at få brune hænder af den klistrede mælkesaft. Vælger man at skrælle den rå, bør den straks lægges i mælk eller vand tilsat citron for at undgå misfarvning.

Vandmelonradisen kommer oprindeligt fra Kina. Den er i familie med ræddiken og er mild og sød sammenlignet med traditionelle radiser. Den kan både bruges tilberedt eller rå i salater.

17205757

Oca multicolor kl. 1
Frankrig, 3 kg

17205771

Olluco multicolor kl. 1
Peru, 3 kg



17205825

Mashua kl. 1
Frankrig, 2 kg



13894313

Skorzonerrødder kl. 1
Belgien, 1 kg



16618183

Radise melon kl. 1
Holland, 5 kg



MASTER CLASS

– BLIV HELT SKARP PÅ SÆSONENS SMAG!

»Én mere om dagen« er hovedbudskabet i de danske gartneres tre-årige kampagne Sæson, hvor der blandt andet er fokus på at hjælpe professionelle køkkener til at servere »én mere om dagen« for gæsterne og dermed få mere af sæsonens grønt på menuerne.

Derfor tilbyder Hørkram og Sæson gratis MasterClasses til køkkenprofessionelle – en MasterClass er en kursusdag målrettet dig, der hver dag laver mad til mange. Her bliver du skarpere på de nyeste trends, tilberedningsmetodikker og tilsmagning indenfor grøn madlavning, og du får både nørdet grøntsagsviden og praktiske metoder med hjem.

En MasterClass foregår typisk hos en lokal avler og begynder med en rundvisning i gartneriet. Derefter bruger vi gennem praktiske smageøvelser, madlavning og erfaringsudveksling dagen på at dykke ned i både teori og praktik om frugt og grønt.

Se opskrifter og råvareviden målrettet storkøkkener på
<https://saeson-web.dk/for-storkokkener/>

*... en MasterClass er en kursusdag
målrettet dig, der hver dag laver
mad til mange*

- Sæson og Hørkram tilbyder tre MasterClasses i 2019 – datoer og yderligere information offentliggøres på www.hoka.dk.
- Du kan også møde Sæson MasterClass i en kortere udgave på Hørkrans messe i Bella Center til september.
- Sæson MasterClass er målrettet køkkener, der serverer mere end 100 måltider om dagen.

