

OSCAR UMAHRO CADOGAN

MED FOTOS AF LINE THIT KLEIN

# Mere Køkken revolution *fra Umahro*

100 fantastiske opskrifter til dig,  
der vil lave nem og nærende mad

**Mere køkkenrevolution fra Umahro**

© Oscar Umahro Cadogan og Pretty Ink/Rosinante&Co, København 2009

1. udgave, 1. oplag, 2009

Forlagsredaktion: Anne Matthiesen

Tekstredaktion: Knirke Egede

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: Flemming Dupont

Fotos: Line Thit Klein

Trykt hos Scangraphic, Aalborg

Skrift: Bodoni og Leitura

ISBN 978-87-638-1260-3

Printed in Denmark 2009

Enhver kopiering fra denne bog må kun ske efter reglerne  
i lov om ophavsret af 14. juni 1995 med senere ændringer.

Pretty Ink er et forlag i Rosinante&Co  
Købmagergade 62, 4. | Postboks 2252 | DK-1019 København K  
[www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk) | [www.prettyink.dk](http://www.prettyink.dk)





**OSCAR UMAHRO CADOGAN** (f. 1977) betegner sig selv som lidt af en madnørd. Det hele startede, da han som 19-årig fik kronisk tarmbetændelse. Med udgangspunkt i sin viden om biologi og biokemi, som han havde læst på højt niveau, da han tog en International Baccalaureate (IB), gav Umahro sig til at opsøge viden om kost og sundhed for krop og sind – og spiste sig rask. Siden har han viet sit liv til at give andre mennesker viden om sundhed og bl.a. skabt Sundhedsrevolutionen.

Umahro holder foredrag og kurser om mad og ernæring i hele verden, ser patienter til private konsultationer, lærer ledere at toptune deres ydeevne gennem kosten, er sundhedskonsulent for offentlige institutioner og firmaer samt de sunde lækkerier fra Kur Organic Superfoods, som han er medejer af. Desuden har han været fast kok i FEMINA, hvor en stor del af denne bogs opskrifter tidligere har været bragt.

Du kan læse mere om Umahro på [www.umahro.dk](http://www.umahro.dk).

**D**u lever kun livet en gang. Så hvorfor nøjes med o.k. mad? Det, du putter i din mund – som er et intimt og personligt sted – skal da være af den ypperste kvalitet. Det skal mere end smage godt, det skal mere end mætte dig, det skal mere end blot være ”ikke-usundt”.

Mad kan være en enestående kilde til liv, næring og de flotteste og mest storslåede oplevelser. Så byd dig selv på eventyr og opdagelsesrejser, hver gang du skal i køkkenet, og hver gang du spiser. Så er du sikker på solskin hver eneste dag i dit liv, selv hvis det regner eller blæser udenfor.

Jeg bliver aldrig færdig med at udvikle og eksperimentere i min madlavning. Der er altid flere smagsnuancer at fremelske, nye teksturer at opleve, nye råvarer at opdage, nye råvarer at kombinere, nye tilberedningsteknikker at lege med. Jeg håber, du har det ligesådan. At du lader madlavning og indtagelsen af god mad være et livslangt eventyr. En opdagelsesrejse, du kan tage ud på hver dag.

Her har du 100 opskrifter, der er resultatet af mine opdagelsesrejser og gastronomiske eventyr i køkkenet over de sidste par år. Dem vil jeg dele med dig, foruden inspiration, ideer, fif, tips og gastronomiske tricks.

Mad er en af livets basale fornødheder og fortjener derfor din fulde opmærksomhed, dit nærvær og din energi. Din krop vil give dig det hele retur mange gange.

*Bon appetit!*

**Umahro**

# Salater

## Hjertesalat med rødløgs- chokolade-vinaigrette

En fuldstændig genial vinaigrette med rødløg, chokolade og rosiner. Den er sød, skarp, bitter, syrlig og salt. Lige hvad der skal til for at peppe lækre salatblade op!

**Mængde:** Til fire personer som tilbehør.

**Tilberedningstid:** 30 minutter.

**Holdbarhed:** Et par dage i køleskabet.

### Du skal bruge

- 1 rødløg, finthakket
- ½ dl mørke rosiner, hakket groft
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 25 g meget mørk chokolade med mindst 70 % kakao, finthakket
- 2 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1 dl god eddike (balsamico, hvidvin, rødvin, brun ris eller æblecider)
- Et meget lille drys vaniljepulver
- 5-6 dråber fish sauce
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- Masser af hjertesalat

### Så let er det

Bland rødløg, rosiner, hvidløg, chokolade, olivenolie, eddike, vaniljepulver og fish sauce.

Smag til med salt og peber. Jo længere vinaigretten trækker, desto bedre bliver den. Så hvis du har tid til at lave den dagen i forvejen, er det genialt.

Vend salatbladene i så meget af vinaigretten, som din samvittighed tillader dig.

### Fif

Du får helt sikkert mere vinaigrette, end du kan bruge til selv mange hoveder hjertesalat. Den gemmer du bare, for den kommer til at smage fænomenalt dagen efter. Ikke bare på salatblade, men også til for eksempel dampede grøntsager, på æbler og pærer, til kogt kylling – eller ud over et par kogte kartofler sammen med et godt stykke kød.

# Grøntsager

## Citronmarinerede rødløg og gulerødder i ovnen

Den syrlige citronsaft og de aromatiske olier i citronskallen og kaffir lime-bladene går fantastisk sammen med løgene og gulerødderne. Citronen og limebladene giver masser af sødme og gør grøntsagerne møre i en fart.

**Mængde:** Til tre-fire personer som tilbehør.  
**Tilberedningstid:** 15 minutter – plus en halv times marinering og 40 minutter i ovnen.  
**Holdbarhed:** Holder sig snildt to-tre dage i køleskabet.

### Du skal bruge

- 5 rødløg, skåret i grove stykker
- 5-6 gulerødder, skåret i 1/8 på langs
- Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron
- 1 knivspids vaniljepulver eller 1/4 stang vanilje, finthakket
- 1/2 tsk stødt kanel
- 4 kaffir lime-blade, finthakkede, hvis de er friske, knust groft, hvis de er tørrede
- 5-6 dråber fish sauce
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber

### Fif

Kaffir lime-blade bruges i asiatisk madlavning og kan købes i de asiatiske supermarkeder samt i de fleste større supermarkeder, hvor du finder dem sammen med fish sauce, sojasovs, østerssovs, chilisovs, mirin og de andre asiatiske specialvarer.

Opskriften er oplagt som tilbehør til kød, fjerkræ, fisk eller kikærter. Du kan faktisk konvertere opskriften til en varm kikærtesalat, hvis du vender gulerødderne og løgene med dræned, kogte kikærter, lidt jomfruolie og måske en smule grønne krydderurter, lige når løgene og gulerødderne er færdige. Samme trick kan selvfølgelig også bruges med andre rodfrugter. Smagen tager ikke skade, hvis et æble eller en pære ryger med. Et drys af andre

### Så let er det

Vend rødløg og gulerødder i citronsaft og -skal, vanilje, kanel, kaffir lime-blade og fish sauce samt en smule salt og peber. Grøntsagerne bliver allerbedst, hvis de får lov til at trække i marinaden i alt fra 30 minutter til et døgn, inden de kommer i ovnen.

Kom rødløg, gulerødder og al den marinade, der løber med, ned i en bradepande med bagepapir i bunden. Giv dem 35-40 minutter i en 200° C varm ovn, til rødløgene bliver brune i kanterne. Løg og gulerødder skal stadig have en anelse bid.

aromatiske eller stærke krydderier – chili, kardemomme, allehånde, muskatnød, maledede fennikelfrø, stødt koriander, stødte nelliker, paprika, cayennepeber og endda lidt fintreven peberrod – er variationer af opskriften, som du bør prøve senere hen.

Løgene og gulerødderne holder sig snildt to-tre dage på køl, så glæd dig til næste dag, hvis du ikke får sat hele portionen til livs med det samme. En hjemmebagt surdejsbolle med et stykke økologisk kød eller fjerkræ og et godt lag af disse aromatiske rødløg og gulerødder får enhver burger til at sige pas!

Kombinationen af fytokeikalier i løg, gulerødder, citron og kaffir lime-bladene er noget, din lever, hud, knogler, hjerte-kar-system og fordøjelse vil takke dig for.

# Fisk og skaldyr



## Rødspætteruller med appelsin, kapers og gulerødder i midten

En flot og uhørt nem ret, der smager som en million. Retten kan udbygges med flere grøntsager i bunden af gryden – forårsløg, porrer eller løg, der er snittet fint. Andre fladfish kan også bruges.

**Mængde:** Til fire personer med noget tilbehør.

**Tilberedningstid:** 20 minutter plus 30 minutters trækkeid.

**Holdbarhed:** En til to dage i køleskabet.

### Du skal bruge

- 4 store rødspættefileter
- 2 gulerødder, skåret i tynde strimler på langs med en tyndskræller med tænder
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk appelsin
- 1 dl vand
- 1 spsk små kapers
- Friskkværnet sort peber
- Ekstra jomfruolivenolie
- Persille

### Så let er det

Begynd med at vikle hver af rødspættefileterne rundt om et bundt gulerødsstrimler. Skindsiden skal vende indad, og haleenden skal være inderst. Vend rødspætterullerne i appelsinsaft og -skal. Hvis du har tid, så lad dem trække i 30 minutter, inden de tilberedes.

Kom rødspætteruller, appelsinsaft og -skal, vand og kapers i en gryde. Drys med peber. Bring væden i gryden i kog, skru ned for varmen og giv rødspætterullerne 5-6 minutter under låg, til de lige er møre.

Server dem dryppet med olivenolie og drysset med persille.

### Fif

Husk, at rødspættefileterne også kan spises kolde. Det er da noget af en delikatesse at have med i madpakken ...



# Kød og fjerkræ

## Umahros oksegryde med tomat, søde kartofler og masser af kærlighed

Denne ret er inspireret af bøf stroganoff. Den er uden champignon og fløde og taler kærligt til din krop.

**Mængde:** Til fire personer

**Tilberedningstid:** En times tid.

**Holdbarhed:** Et par dage i køleskabet.

### Du skal bruge

- 400-500 g økologisk okse- eller kalvekød, i tern
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1/2 økologisk appelsin
- 2 spsk økologisk smør eller neutral kokosolie
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 300 g søde kartofler, strimlet på langs med et juliennejern, på en foodprocessor eller på et groft rivejern
- 1 stort løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 2 dåser flæde eller hakkede tomater
- Paprika

### Så let er det

Mariner oksekødet i appelsinsaft og –skal i minimum 1/2 time – men hellere et par timer eller natten over.

Dræn kødet og gem marinaden.

Brun kødet i smør eller olie samt salt og peber i en stor gryde, til det lige præcis ikke er lyserødt længere. Det skal kun ligge i et enkelt lag, så gør det eventuelt over et par gange. Tag kødet op af gryden, men lad væden blive tilbage.

Sauter de søde kartofler, løg og hvidløg i gryden med lidt mere salt og peber.

Tilsæt tomater og lad det hele simre i 30-35 minutter.

Kom til sidst kødet i gryden igen og varm det igennem sammen med et skvæt paprika.

### Fif

Et par gode tilføjelser ville være nogle dråber fish sauce, lidt stødt kanel, lidt kardemomme, laurbærblade, allehånde eller lidt chili i stedet for paprika. De søde kartofler kan erstattes af gulerødder (brug 400 g i stedet og lad dem kun simre i 15 minutter). Og appelsinsaft og –skal kan erstattes med citron.

Retten smager også rigtig godt kold. Så er der rester, er der dømt madpakke!

# Pasta, pizza og tofu

## Speltspaghetti med laks, spinat og grønne oliven

Lynhurtigt lavet – og meget delikat. Mere kan hverken smagsløg eller din sundhed ønske sig. Og endnu en gang bruger du varmen i vandet til også at tilberede fisk og grøntsager, så din madlavning bliver mindre CO<sub>2</sub>-belastende.

.....  
**Mængde:** Til to personer.

**Tilberedningstid:** 25 minutter.

**Holdbarhed:** To dage i køleskabet.  
 .....

### Du skal bruge

- Vand
- 150 g speltspaghetti
- Hav- eller stensalt
- 350-400 g fileteret laks, skåret i store stykker
- 100 g spinat
- Friskkværnet sort peber
- 15-20 grønne oliven uden sten, gerne fyldt med mandler eller hvidløg
- Tamari
- Ekstra jomfruolivenolie
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron

### Så let er det

Kom godt med vand i en gryde, bring det i kog, tilsæt speltspaghetti og salt og lad det koge i 5-6 minutter.

Tilsæt laks og lad det hele dampe videre 4-5 minutter under låg, til laksen lige præcis er færdig.

Tilsæt så spinaten og lad det hele dampe yderligere 1 minut under låg, så spinaten lige når at falde sammen.

Dræn det hele i et dørslag. Vær forsigtig, så laksen ikke går i stykker.

Fordel de dampende varme godter i to skåle og tilsæt peber, grønne oliven, tamari, olivenolie og citronsaft samt -skal.

### Fif

Speltspaghattien kan erstattes af almindelig fuldkornsspaghetti og laks af torsk, fileteret fladfisk rullet sammen på langs eller et godt stykke havtaske. Og det er jo altid muligt at lege med flere krydderier. En smule finthakket frisk rød chili smager for eksempel fantastisk.

Resterne går glimrende som frokost dagen derpå

# Supper

## Spicy græskarsuppe

Græskar er bare herligt i supper. Lækkert, cremet og lidt kraftigt i smagen. Derfor skal det have modspil. Chili, aromatiske krydderier, citrussaft og –skal og sojasovs skal der til for at tæmme og fremhæve græskarrets gode egenskaber.

**Mængde:** Til fire-fem personer.

**Tilberedningstid:** 45 minutter.

**Holdbarhed:** Tre-fire dage i køleskabet.

### Du skal bruge

- 1 hokkaidogræskar, skrælet, udstenet og skåret i grove tern
- 2 rødløg, hakket fint
- 3-4 spsk kokosolie
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1/2 tsk spidskommen
- 1/4 tsk stødt muskatnød
- 1/2 tsk stødt kanel
- 1/2 tsk chiliflager
- 1/2 tsk stødt kardemomme
- 1/2 tsk fennikelfrø
- 1/4 tsk bukkehornsfrø
- 1 knivspids vaniljepulver eller 1/2 stang vanilje, finthakket
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 5-6 dråber fish sauce
- 1 liter vand
- 1 spsk Herbamare® eller lignende økologisk suppebouillon
- 2-3 spsk ekstra jomfrurapsolie
- Saft og fintrevet skal af 1 økologisk appelsin
- Sojasovs

### Så let er det

Sauter græskartern og rødløg i kokosolie, hvidløg, spidskommen, muskatnød, kanel, chili, kardemomme, fennikelfrø, bukkehornsfrø, vanilje, salt og peber samt fish sauce. De skal have cirka 15 minutter i en gryde ved mellemhøj varme, til de er møre.

Tilsæt vand og Herbamare®, bring suppen i kog og lad den simre i yderligere 15 minutter. Blend suppen med appelsinsaft og –skal samt olie og server den varm dryppet med sojasovs.

### Fif

Suppen smager også fortrinligt kold, så den skal ikke absolut spises på én gang.

Godt surdejsbrød og bastant fisk eller fjerkræ passer rigtig godt dertil.

# Bagværk, slik og desserter



## Citronmåner

Dette er hjemmeversionen af de cashew og grøn te-citronkugler, jeg har udviklet i Kur Organic Superfoods. Enhver supermarkeds citronmåne må overgive sig til overmagten. Søde, syrlige, friske og aromatiske. Det er endda guf, som du kan spise med bedre samvittighed end mange andre søde godter.

**Mængde:** Nok til mange slikhungrende munde.

**Tilberedningstid:** 15 minutter.

**Holdbarhed:** Kuglerne kan i teorien holde sig omkring en uge i køleskabet. Så længe har de dog aldrig fået lov til at stå i fred for slikmunde i mit hjem.

### Så let er det

Kør cashewnødder, dadler, grøn te, citronsaft og -skal, vanilje og kanel i en foodprocessor eller blender i et par minutter, til du har noget, der minder om en grov masse til frugtpålæg. Tilsæt kokosolie og kør alle herlighederne i et par minutter atter en gang, til du får en fin glat masse. Tril den til kugler og bon appetit!

### Du skal bruge

- 200 g rå cashewnødder
- 400 g dadler
- 1 spsk grøn te, malet til helt fint pulver (brug for eksempel en elektrisk kaffemølle)
- Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron
- 1 knivspids vaniljepulver eller 1/4 stang vanilje, finthakket
- 1/2 tsk stødt kanel
- 1/2 dl jomfrukokosolie

### Fif

Hvis du ønsker at lege med smagen, så prøv at bruge saft og skal af 2 økologiske lime i stedet.



# Dressinger og tilbehør

## Karry-miso-vinaigrette

Med sin specielle skarpe, syrlige og nogle gange lidt søde smag egner miso sig rigtig godt til dressinger og dip. Med olie og eddike bliver konsistensen også rigtig fin. Helt som dildsovs til gravad laks.

**Mængde:** Giver cirka en halv liter.

**Tilberedningstid:** 15 minutter.

**Holdbarhed:** En uges tid i køleskabet.

### Så let er det

Kør samtlige ingredienser i en blender til du har en blank, fløjlsblød, tyk creme.

### Du skal bruge

- 1 dl brun riseddike
- 3 dl ekstra jomfrusolsikke- eller -tidselolie
- ½ dl byg- eller ris-miso
- 1 spsk karrypulver
- 1 spsk fintrevet, frisk ingefær
- 1-2 spsk mild honning (for eksempel akaciehonning) eller ahornsirup
- ½ dl vand
- Eventuelt 1-2 spsk god sennep

### Fif

Hvordan bruger man så miso-karry-vinaigretten? Prøv blandt andet:

- At bruge den som dip til rå eller let dampede grøntsager såsom broccoli, gulerødder og agurkestave.
- Brug den som salatdressing.
- Brug den som en tyk kold sauce til dampet, grillet eller ovnbagt fisk, kogt fjerkræ og rejer.
- Kom en smule på kogte fuldkorn såsom brune ris, byg, hel havre, hel rug eller hel spelt.

