

SYLT OG HENKOG

SPIS
MÆD

OPSKRIFTER TIL AT GEMME

MUSEUM
LOLLAND - FALSTER 



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



Kirsebærsovs på stevnsbær fra Frederiksdal

*1 glas kirsebærsovs, ca 280 ml.
Opskriften her er til 5 glas.*

Hjemmelavet kirsebærsovs er noget af det bedste. Spis det når I ikke kan lade være eller gem det til jul - det holder sig fint, hvis det stilles køligt og mørkt. Prøv at sammenligne smagen med et glas, som I køber i supermarkedet.

Ingredienser: 1500 g. stevnskirsebær med sten
1 vaniljestang
500 g. sukker
5 dl. vand
5 tsk. majsstivelse + 10 spsk. vand



Fremgangsmåde:

- Først skal der ordnes kirsebær. Skyl dem grundigt, fjern evt. stilk og så gælder det kernen. Den skal ud af samtlige kirsebær og her kan I eksempelvis bruge den runde ende af en hårnål, hvis I ikke har en udstener.
- Når alle kirsebær er udstenet kommer de i en gryde. Del vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud og ned i gryden. Selve vaniljestangen ligges også i gryden og vand og sukker tilsættes.
- Lad det hele koge stille og roligt i ca. 10-15 min og husk at fjerne evt skum på toppen med en ske.
- Bland majsstivelse og dertil hørende vand grundigt, i en lille skål. Skru ned for lavt blus på kirsebærgryden og tilsæt majsstivelse under omrøring. Lad det koge igennem et par minutter og sluk så for gryden.
- Kirsebærsovsen hældes forsigtigt i de skoldede glas med tragten.

Sylteglas bør altid skoldes grundigt inden de fyldes.

Det bør altid være en voksen der skolder sylteglassene:

Kog vand i en gryde i en mængde, så glassene kan dækkes, dyp glassene i det kogende vand med en tang og læg dem efterfølgende til afdrypning på et rent viskestykke.

Gammeldags æblekage

5-6 kuverter

Ingredienser: 800 g. æbler, eksempelvis Zari æbler fra Lolle Frugt
110 g. sukker
½ vaniljestang
1 knivspids kanel
1 knivspids stødt kardemomme
1 dl. vand

Fremgangsmåde:

Æbler

- Del æblerne, fjern kernehuset og skær dem i grove tern.
- Kom æblerne i en gryde og tilsæt sukker, en halv vaniljestang, kanel, kardemomme og vand.
- Lad det simre stille og roligt under låg i ca. 15 min. til æblerne er kogt ud.
- Stil på køl i en times tid, inden æblekagen samles.

Makroner og fløde

- Ta´ 15 stk. makroner og knus dem groft med hænderne i en skål.
- Herefter afmåles 2 dl. piskefløde som piskes til en let flødeskum.

Anretning

- Når æblemassen er nedkølet, anrettes i en dyb tallerken eller evt. et glas, med æblegrød nederst, makroner i midten og flødeskum på toppen, er der plads til flere lag, så er det samme rækkefølge igen.



SPIS MÆD Lolland-Falster

Om projektet



Projektet SPIS MÆD er støttet af **Nordea-fonden**, og løber fra foråret 2020-2023. Projektet er et samarbejde mellem **Museum Lolland-Falster** og madudviklingsfirmaet **KOST**. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

SPIS MÆD's primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.