

Sovs

Et par skrællede æbler, en håndfuld basilikumblade, lidt salt og lidt god olivenolie blendes godt, og vupti, har man en lækker sovs - eller sauce, hvis man hellere vil anvende den franske udtale, til fx en bøf. Sovs behøver ikke være timelang kogning af fond, men kan laves i en ruf og kan tilmed nemt udgøres af masser af sunde ingredienser som fx frugt og især grønt, som vi meget gerne må spise meget af, kogt, stegt, bagt, rå – og blendet til sovs. Lige så nem som æblesovsen er denne: Sautér løg og hvidløg i papirtynde skiver i lidt olie med salt og peber ved lav varme og tilsæt friske tomater eller en dåse flåede hakkede tomater. Lad det simre ved lav varme i 45 min og tilsæt til sidst friske krydderurter og lad sovsen trække lidt. Sådant en sovs får vintergrøntsager og kartofler godt på gled.

Husmandssovs

Sovs behøver ingenlunde være stor gastronomi som på visse restauranter, hvor sky og fond danner basen for en kraftfuld sovs. Lav fx en pæn portion nem grundsovs først på ugen, som så kan danne grundlag for persillesovs, karrysovs, brunsovs, bearnaisesovs, citronsovs, blommesovs eller hvilken smagsretning, der nu måtte passe til ugens mange måltider. Grundsovsen kan fx laves af 2 spsk. hvedemel, 2 dl skummetmælk, 2 dl grøntsagsbouillon og 1 spsk. smagsneutral olie. Denne mælkesovs kan tilsættes fx persille eller lidt smør og bearnaiseessens, citronskal og -saft, krydderier, krydderurter... Kombinationsmulighederne er mange, og det er nemt at variere ugens måltider med smagfuld varmsovs. På samme måde kan man lave kold sovs på basis af et syret mejeriprodukt som fx skyr eller græsk yoghurt og tilsætte alskens krydderurter og krydderier, hver for sig eller sammen.

Hvis du ikke har lyst til selv at eksperimentere med sovs, kan du købe færdig sovs eller pulver, der blot skal tilsættes lidt mælk eller vand – spring fedtstoffet over, selvom sovsen bliver nok så cremet af det. Disse industrifremstillede sovser er velegnede, hvis man kun laver mad til en, ikke vil have for mange ingredienser i skuffer og skabe eller synes, man mangler taget på kogekunst og råvarebehandling.

Ved at legalisere sovsen på middagsbordet og tænke den med til bords igen, giver vi os selv muligheden for en bred vifte af smagsnuancer. Enkelt kan være uendelig godt, også når det gælder madoplevelser. Og misforstået sovse-askese kan være uendelig tørt.

Nordjysk eller københavnsk sovs?

Salgstal fra Coop Danmark viser, at nordjyderne køber markant mere sovsekulør end resten af landet – og mere end dobbelt så meget som københavnerne. Mon københavnerne i højere grad snyder sig selv for sovs end nordjyderne, eller spiser de bare en anden slags sovs i København? Et er sikkert – med et minimum af gastronomisk mestring gør sovs mulighederne for variation enorme. Måltidet skal være en dejlig pause fra dagens gøremål, en oase med gode smagsoplevelser, hvad enten vi spiser alene eller sammen med andre. Og ernæringsmæssigt er der masser af muligheder for at lade sovsen katalysere masser af vintersundhed. Spis Og Sans SOVS!