



Squash

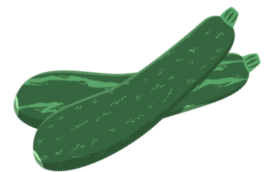
Hvad er squash?

Squash er for det meste aflange og grønne og kan godt ligne en tyk agurk. Man kan også dyrke gule squash. Nogle kalder også squash for courgette eller zucchini.

Squash er faktisk et slags græskar, som man høster inden det er helt modent. Man kalder også squash for sommergræskar. Andre kendte græskar som hokkaido eller butternut kalder man for vintergræskar. **Vintergræskar** har en **hård skal**, mens **sommergræskar** som squash har en **blød skal**.

Du kan bruge squash til en masse lækker mad. Du kan blandt andet:

- bruge den i en **tærte** eller som **topping på pizza**
- lave den franske klassiker **ratatouille**
- **grille** eller **svitse** den sammen med andre grønsager
- bruge den som ingrediens i gryderetter som **boller i karry**, en **wok-** eller i en **pastaret**
- bage en **krydret squashkage**



De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Spis flere grøntsager og frugter.

Ernæring

Squash er rige på vitamin A og vitamin C. Der er også B-vitaminet folat i squash.

Sæson for squash i Danmark

Danske squash er i sæson fra juli til oktober.

Klimabarometer

Produktionen af 1 kg. squash udleder i gennemsnit **0,8 CO₂e**. Sammenlignet med andre fødevarer er det et af de laveste klimaaftryk, og man kalder derfor squash for klimavenlige.



squashblomst



Vidste du...

I planternes verden er squash faktisk et **bær**! I madens verden kalder vi den en **grøntsag**.

Produktion af squash

Squash elsker sol! Squash kommer nemlig fra et varmere klima, end det vi har i Danmark og skal helst bruge mange dage uden frost for at vokse sig store.

I Danmark sår vi derfor squashfrøene **indendørs i drivhuse** i april. Når det bliver varmt nok til at planterne kan være udenfor, kommer de ud på markerne. Og så er de allerede ret store! Man kan sige, at vi snyder lidt og **giver planterne et forspring**. De får mere tid at vokse i, end hvis man skulle vente, til det var lunt nok til at så frøene direkte på markerne. På den måde får planterne mere tid til at gro lækre squash til os.



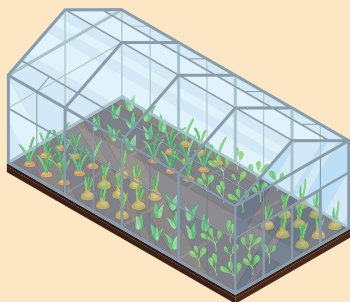
Klimaaftryk af squash

Squash er en meget klimavenlig spise, fordi plantens klimaaftryk er lavt sammenlignet med andre slags fødevarer. For at reducere dit eget klimaaftryk kan du derfor vælge at spise mere frugt og grønt, som for eksempel squash. Samtidig kan du spise det i stedet for nogle af de fødevarer, der har et højt klimaaftryk som eksempelvis rødt kød.



Squashens vej fra jord til bord

Følg med på squashens vej fra jord til bord:



1.

I april bliver squashfrøene sået. De sås i lune drivhuse så de spirer tidligere og kan nå at vokse sig rigtig store.



2.

I maj planter man de små squashplanter ud på markerne. Imens planterne vokser sig store, skal der fjernes ukrudt. Enten sprøjter man ukrudtet eller luger det væk.



3.

Om sommeren blomstrer squashplanterne og hun-blomsterne bliver til squash.



4.

Henover sommeren og efteråret har squashen vokset sig stor og skal høstes. Bagefter sendes den til supermarkedet.

Madkultur

Squash stammer fra verdensdelene Nord- og Sydamerika. Man har fundet nogle af de ældste spor efter squash i nutidens Mexico. **I 1600-tallet kom squash til Europa** og det blev især populært i Spanien og Frankrig, men kom til sidst også til Danmark.

Squash kan spises rå i salater, men kan også **tilberedes på mange lækre måder**. Hvis man river den og bruger i brød eller kage, gør den bagværket ekstra saftigt - mums!

Squashplanterne har både han- og hunblomster. Det er hunblomsterne, der udvikler sig til de squash, som vi køber i butikkerne. **Faktisk kan man også spise hanblomsterne**. I Italien er det en delikatesse at dyppe blomsterne i dej og bagefter fritere dem til de bliver helt sprøde. Hvis du har squash i haven kan du også prøve!

Tænkebolen

- Hvordan kan du godt lide at spise squash?
- Kender du andre grøntsager og frugter, der er kommet til Danmark fra udlandet?
- Kan du nævne nogle retter med squash i?
- Man kan putte revet squash i en kendt klassiker fra Italien med andre ingredienser som eksempelvis tomater og pastaplader - kan du gætte hvilken?

Vidste du...

Ordnet squash kommer fra det nordamerikanske, indianske sprog Narragansett. Det kommer fra ordet **asquutasquash**, der betyder en grøn ting, der kan spises rå.



Under den grønne lup

De tre søstre: Squash, majs og bønner #1

Gennem tiden har squash været en vigtig madvare for de oprindelige folk i Nord- og Sydamerika. I Danmark har vi altid kendt til korn som hvede og byg, som vi kunne lave grød eller brød af. Men i Nord- og Sydamerika havde man ikke den slags korn. **I stedet levede mange mennesker af squash, majs og bønner, også kendt som de tre søstre.**

Squash, majs og bønner dækker tilsammen mange af vores behov for næring. De tre planter kan også noget helt særligt, når man dyrker dem sammen, som de oprindelige folk gjorde:

Forestil dig, at du sår en **majsplante**. Den vokser sig høj og stærk. Nu sår du **grønne bønner**. Bønnerne skal have noget at klatre op ad - så de klatrer op ad majsplanten. Forestil dig, at du planter det i Centralamerika, i et varmt og solrigt land, hvor planterne hurtigt bliver **tørstige**. Du sår **squash** rundt om dine majs og dine bønner. Squashplanten kryber langs jorden og laver **kæmpe blade**. Bladene skygger på jorden og **holder jorden fugtig** i længere tid, så der er mere vand til de tre søstre. Bønnerne er faktisk også en bælgplante. Det gør at de som noget helt særligt kan transportere **næring** fra luften og ned i jorden, hvor andre planter kan suge det op. Derfor sørger bønnerne for, at de to andre planter får ekstra meget næring.

Ligesom du ville hjælpe din familie eller dine gode venner, så hjælper de tre slags planter, græskar, majs og bønner, hinanden. **De er stærkere sammen, end hver for sig og derfor kalder man dem de tre søstre.**



Under den grønne lup

De tre søstre: Squash, majs og bønner #2

Monokultur og samdyrkning

I dag dyrker vi i Europa de fleste af vores planter som **monokultur**. Det vil sige én slags plante på én mark, for eksempel hvede eller raps.

Det de oprindelige folk gør med de tre søstre (squash, majs og bønner) hedder **samdyrkning**. Det betyder, at man dyrker flere forskellige planter sammen. Det er smart, fordi hver plante bidrager med noget, de andre ikke kan - tilsammen er de stærkere og vokser bedre end hver for sig. I Syd- og Mellemamerika bruger man stadig samdyrkning til de fleste af de bønner, man dyrker. Det samme gælder i mange lande i Afrika.

I Danmark er flere forskere i gang med at undersøge, hvordan vi også kan bruge samdyrkning med vores afgrøder, for eksempel ærter og byg, da der er mange fordele ved det. I takt med at **vejret ændrer sig på grund af klimaforandringerne**, er det nemlig **endnu vigtigere at dyrke stærke planter**, der kan klare sig i et skiftende klima.



OBS: Afsnittet Den grønne lup er ens for squash og græskar - de har haft samme rolle i samdyrkningsmetoden De tre søstre i Nord-, Syd- og Mellemamerika.