

Mossagårdsbladet V3

Svartrot (*Scorzonera hispanica* L.) & Broccolo (*Romanesco*)

Svartrot är en art i familjen korgblommiga växter (Asteraceae). Svartroten är flerårig och växer vild i södra Europa och Kaukasien. Den har odlats som föda mycket länge och kom till Sverige första gången någon gång mellan 1600 och 1650. Då var den ganska sällsynt i Sverige och odlades mest i större trädgårdar.

Runt 1700 blev svartroten allmän och odlades nästan i var mans trädgård. Detta höll i sig under hela 1800-talet men sedan under 1900-talet händer det något. När man gör en uppteckning av namnsorter under slutet av 1960-talet så har antalet varianter minskat radikalt och hos många fröfirmor har svartroten helt försvunnit ur växtlistorna. Under 1990-talet återupptäckts svartroten och antalet sorter börjar nu öka igen.

Det vetenskapliga namnet på svartrot kommer troligen av medeltida latin *curtio* med genitivformen *curtionis* som betyder giftorm. Med anledning av detta så kallas svartroten för bland annat snake grass, serpent root och viper's grass i engelsktalande länder.

Folketymologiskt återgår ordet på italienskans *scorza nera* som betyder svart bark vilket syftar på roten. På svenska har roten kallats för fattigmanssparris, bondsparris och scortzonera. Den har även kallats för ringormsrötter i södra Sverige.

Undvik att äta okokt svartrot. Rå svartrot kan ge svåra magkramper.

Svartrotens skal är som namnet antyder nästan svart, men roten är bländande vit inuti. Eftersom de lätt missfärgas av syre, bör man koka dem i citronblandat vatten. Rotens upplagsnäring är i form av inulin, vilket är en kolhydrat som till övervägande delen är uppbyggd av fruktosenheter. Roten innehåller således bara några få procent glukos, vilket gör svartrot intressant för diabetiker. Svartrot har högt energiinnehåll och är rik på mineraler, särskilt järn. Serveras i bechamel- eller tomatsås, eller som sparris med rört smör. Tips! Så här kan du skala svartroten. Borsta rötterna, lägg dem sedan i kokande vatten 10 min. Häll på kallt vatten. Skala med kniv.

Broccolo säljs ofta under namnet *romanesco* och kallas i folkmun för korallkål. Broccolo är en hybrid mellan broccoli och blomkål. Den liknar blomkål i formen med vackert stjärnformade blomanlag. Färgen är ljusgrön och smaken är mild. Den kan användas på samma sätt som blomkål. Broccolo är dessutom vacker rå eller lättkokt till garnering. Broccolo är känslig för uttorkning och etylengas. Den producerar även etylengas. Förvaras kallt, 2–4 grader Celsius.

Källa: Mossagården och Wikipedia

Christer Ohlsson

Liten grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Svartrot (Holland)
Gul lök (Holland)
Kastanjechampinjon (Holland)
Brysselkål (Holland)

Stor grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Svartrot (Holland)
Gul lök (Holland)
Kastanjechampinjon (Holland)
Brysselkål (Holland)
Romanesco (Spanien)
Avokado (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Svartrot (Holland)
Gul lök (Holland)
Kastanjechampinjon (Holland)
Brysselkål (Holland)
Romanesco (Spanien)
Avokado (Italien)
Kålrabbi (Spanien)
Broccoli (Spanien)
Citron (Spanien)
Gurka (Spanien)

Singellåda

Svartrot (Holland)
Gul lök (Holland)
Kastanjechampinjon (Holland)
Brysselkål (Holland)
Gurka (Spanien)
Vindruvor (Sydafrika)
Mandarin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Topaz (Holland)
Päron Conference (Holland)
Ananas (Costa Rica)
Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

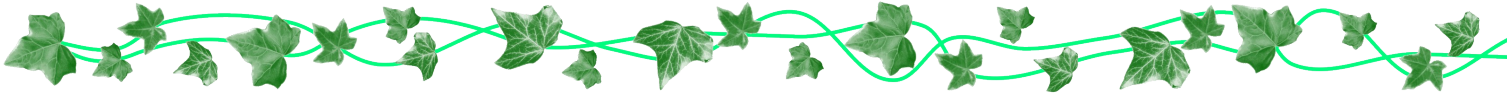
Äpple Topaz (Holland)
Päron Conference (Holland)
Ananas (Costa Rica)
Banan (Domenikanska Republiken)
Apelsin (Italien)

Rotfruktlåda

Morot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Kålrot (Ingrid Munro, Vittaryd)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Svartrot (Holland)

receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Svampomelett

4 port

6 ägg
5 msk kallt vatten
nymald svart- eller vitpeppar
1 msk smör
150 g champinjon

Skölj och skiva svampen. Fräs den först ca 5 minuter utan fett i en stekpanna. Lägg i en smörklick. Håll över äggsmeten och grädda.

Svartrot a la Provence

4 port

0,7 kg svartrötter
½ msk salt
50 g smör
3 msk olja
1 ½ tsk salt
1 krm vitpeppar
smörklickar
4 msk hackad persilja
4 msk finhackad vitlök

Skrapa eller skala svartrötterna och koka dem mjuka i vatten med ½ msk salt och saften av en ½ citron. Låt rinna av. Värm oljan och smöret i en kastrull och lägg i svartrötterna att puttra 3-4 minuter. Strö över salt och peppar och rör om. Lägg upp svartrötterna på serveringsfat, lägg på några smörklickar, håll över fett från stekpannan och strö till sist över persilja och vitlök. Vänd försiktigt rötterna så att persilja, smör och vitlök blandas med rötterna. Servera ångande varmt.

Ragu på svartrot

4 port

700 g svartrot
vatten
saften av en citron
1 gul lök
1 knippa bladpersilja
4 msk olivolja
salt
1 tsk mjöl
ca 2 . buljong (tärning + vatten)
2 äggulor

Borsta svartrötterna omsorgsfullt under rinnande vatten. Skala dem så tunt som möjligt och lägg dem genast i kallt vatten med saften av citron. Skala löken, skölj hälften av persiljan och finhacka båda ingredienserna. Hetta upp oljan i en kastrull. Rör ner lök och persilja och fräs hastigt. Låt svartrötterna rinna av och skar dem i tumslånga längder. Lägg dem i kastrullen med salt och låt fräsa i 5 minuter. Håll över mjölet och späd med 2 dl buljong. Småkoka 15-20 minuter eller tills rötterna är mjuka. Vispa äggulorna med resten av citronsaften och buljongen, plus lite salt. Rör ner blandningen i såsen som inte får koka igen. Strö över resten av persiljebladen.

Romanescopanna med pinjenötter och russin

4 port

1 romanesco, skuret i små buketter som kokas lätt och kyls
300 g tagliatelle eller annan pasta som kokas al dente i lättsaltat vatten
3 msk olivolja
2 vitlöksklyftor, skurna i tunna skivor
50 g pinjenötter eller solroskärnor
50-100 g russin
strimlat citronskal
hyvlad parmesanost

Hetta upp en wok, håll i olivolja och låt romanescon fräsa några minuter tills den blir gyllenbrun. Sänk värmen och tillsätt vitlöken och nötterna. Tillsätt den avrunna pastan, russinen och citronskalet. Blanda pastan väl. Krydda med salt, peppar och parmesanost.

Stuvad svartrot

2 st svartrötter
2 msk smör
½ dl vatten
1 krm socker
1 tsk salt
2 dl grädde

Skala svartroten med en potatis skalare, skär den i 5-cm bitar. Smält smör, håll i vatten, socker och salt i en kastrull. Koka på mycket svag värme 15-20 min med tättslutande lock. Späd med vispgrädde och låt koka ytterligare någon minut.

