

Vad göra med det vintergröna?

Jag hade en gång en lärare som hävdade att livet är för kort för en dålig måltid. Som studenter på den sedvanliga pasta/tomatsås-dieten var vi lätt förundrade över denne konstnär, spanjor och livsnjutare, vars kärlek till mat och vin även lätt kunde avläsas av hans midjemått. Idag måste jag erkänna att jag börjar närma mig hans filosofi – god och varierad mat ger verkligen livet en mycket trevlig dimension. Men medan min lärare nog lade åtskilligt av sin inkomst på dyra restauranger tycker jag att den största tillfredställelsen är när man av säsongens råvaror, med vad som finns hemma för tillfället, lyckas komponera en riktigt god måltid som inte tar alltför mycket tid att laga och som dessutom är billig och nyttig.

Knepet är att försöka använda de olika råvarorna så att deras respektive smaker och egenskaper kommer bäst till sin rätt, men även att med hjälp av olika tillagningsmetoder och kryddstilar variera samma råvaror så att man även med ett begränsat urval grönsaker kan äta omäxlande mat. Vill man äta efter säsong är det ju vintertid främst lök, rotfrukter och kålväxter som gäller. Alla rotfrukter är goda såväl rårivna, smörkokta som ugnsbakade, och kan i denna form blandas sinsemellan i vilka kombinationer och proportioner man vill. Undantag från det rårivna är jordärtskocka vars smak inte riktigt kommer fram om den inte tillagas. Gul lök, morötter och selleri tillhör de riktiga all-round- grönsakerna som passar till nästan vad som helst och som gärna kan ingå i snart sagt varje anrättning, från husmanskost till thai-gryta och medelhavskök.

Den söta och aromatiska palsternackan kommer liksom jordärtskockor och svartrot bäst till sin rätt med milda smaksättningar, gärna kombinerade med potatis i mos eller gratäng. Kålväxter är lite tuffare i smaken och tål mer kryddning. De är alla goda råa i sallad, där de helst ska få marinera en stund i dressingen, men passar också mycket bra till asiatiska smaker som curry, soja, ingefära samt med sötsura smaksättningar – perfekta i en wok med andra ord. Broccoli, brysselkål, grönkål och savojkål har ett nyanserat smakspektra och är liksom jordärtskockor, svartrot och sparris även mycket goda som huvudingrediens i en mild soppa eller pastasås med salt och smör eller grädde som huvudsaklig smaksättare.

Rödbetor är dominant både färg- och smakmässigt och tar man rödbetor i soppan blir det en rödbetsoppa. De kommer bäst till sin rätt när de får lov att dominera, men ”späd” gärna rödbetsrätten med upp till 2/3 av de mer neutrala knölnarna inkl potatis samt vitkål. Till den söta smaken passar det att bryta av med något salt och syrligt, tex. chèvre eller fetaost.

Ann-Sofi Eriksson, matkompositör på Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Sund Mat, Bjärred). Citron (Italien), Cherrytomat (Italien), Blomkål (Italien), Kålrabbi (Italien), Sallad (Italien)

Stor grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Sund Mat, Bjärred), Citron (Italien), Tomat (Italien), Blomkål (Italien), Kålrabbi (Italien), Sallad (Italien)

StorStor grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Sund Mat, Bjärred), Citron (Italien), Tomat (Italien), Blomkål (Italien), Kålrabbi (Italien), Sallad (Italien), Avokado (Spanien), Zucchini (Italien), Röd paprika (Italien), Broccoli (Italien)

Singellåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Morot (Sund Mat, Bjärred), Cherrytomat (Italien), Kålrabbi (Italien), Gurka (Spanien), Äpple (Rubinola, Dammstorp), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Rubinola, Dammstorp), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Rep), Mandarin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple (Rubinola, Dammstorp), Grapefrukt (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Mandarin (Italien), Apelsin (Italien)

Rotfruktslåda

Morot (Mossagården), Kålrot (Arne Persson, Tomelilla), Rotpersilja (Arne Persson), Gul lök (Tony H, Tygelsjö), Palsternacka (Mossagården)

*Potatissort denna vecka:
Ovatio*

*Nästa sida:
Prova på de härliga recepten från
matkompositör Ann-Sofi Eriksson!*

