

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Chili - världens mest använda krydda!

I Sverige har intresset för, och användandet av, färsk chili ökat markant de senaste åren. Chili härstammar från Bolivia i Sydamerika, varifrån den fördes till Europa och vidare till andra världsdelar. Alla chilifruktar tillhör familjen Capsicum, liksom paprika. Därav namnet capsaicin som är namnet på det starka ämne som är typiskt för alla sorter. Styrkan varierar kraftigt mellan sorterna. Scovilletestet kallas metoden att mäta styrkan. Vanlig paprika är mildast med 0 scovillegrader, Habanero, är starkast, med uppemot 500 000 scovillegrader.

Piri Piri är antingen grön eller röd, ca 10 cm lång och finns tillgänglig året om. Den gröna frukten är något kärv med omogen smak och styrka. Den fullt mogna röda har svag sötma och fylligare styrka.

Jalapeño är ljusgrön, mörkgrön eller röd, 5-7 cm lång och 2-3 cm bred. Smaken är frisk, kärv och fyllig. Fruktköttet är saftigt. Jalapeño är mycket populär och passar i de flesta maträtter.

Habanero finns som grön, orange eller röd, 3-6 cm lång och 3-5 cm bred. Formen är oregelbunden, rund och trubbig, men bland spetsig. Den odlas framför allt i Mexico. Habanero är den absolut starkaste chilin.

Chipotle är en torkad, rökt röd jalapeño som ger en tydligt rökig smak och samtidigt lite hetta åt grytor och såser mm.

Poblano/Ancho är en stor chili, som till formen påminner om paprika men har tunnare fruktkött. Smaken är fyllig och god, med en örtig och rökig arom. Rosta, skala och kärna ur poblanon innan du använder den, då kommer smaken fram bäst. Poblano är den färska frukten som byter namn till Ancho när den torkas.

Spansk peppar kallas också Dutch Chile och är en av de vanligaste chilisorterna. Den är grön eller röd, ca 10 cm lång och finns tillgänglig året om. Den gröna frukten är något kärv med omogen smak och styrka. Den fullt mogna röda har svag sötma och fylligare styrka.

Serrano har en krispigt frisk och het smak. Serrano betyder på spanska "från bergen" och det är från bergsområdet i norra Mexico den tros härstamma. Jämte jalapeño, är den en av de populäraste chilifrukterna i bl a Mexico.

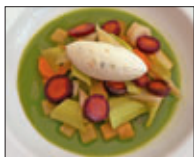
Man tror att den heta chilin ska kunna påverka ämnesomsättningen; så att den höjs direkt efter måltiden och att fettförbränningen ökar. Det är också möjligt att vi blir mindre hungriga av "hettan" och äter mindre efteråt. Så för alla chiliälskare, och alla andra för den delen, är det bara att fortsätta med "het" mat och låta värmen sprida sig i kroppen...



Rotfruktssoppa med chiligrädde

4 personer

- 1 st purjolök, skuren i bitar
- 1 kg rotfrukter, ansade, grovt skurna
- 2 msk smör
- 15 dl grönsaksfond
- 2,5 dl persilja, plockad
- 0,5 dl dragon, plockad
- 3 dl crème fraiche
- 1 msk chili, skuren
- 1 nypa socker
- salt & peppar



- Sautera purjolöken och rotfrukterna i smöret. Tillsätt fonden och låt det koka tills rotfrukterna är mjuka.

- Lyft upp cirka 2-3 dl av fonden och mixa med de plockade örterna. Häll tillbaka i grytan och smaka av med salt och peppar.

- Vispa iskall crème fraiche tillsammans med den finskurna chilin till en tjock konsistens. Smaka av med salt och en nypa socker.

- Forma ett litet ägg av crème fraichen med hjälp av en varm, fuktig sked. Placera mitt i den varma soppan. Smaklig spis!

Varm rotfruktssallad med chili

4 personer

- 1 st gul zucchini, skuren i bitar
- 3 msk olivolja
- 1 st röd chili, finskuren
- 1 st gul chili, finskuren
- 1 st citron, skal
- 200 g blandade rotfrukter, grovt skurna
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk honung
- 0,5 dl cider
- 300 g kålrot, strimlad
- salt & peppar



- 1 dl valnötter
- 0,5 dl vit sherry
- 2 msk vitvinsvinäger
- 0,5 dl kallpressad rapsolja
- 1 nypa socker
- salt & peppar

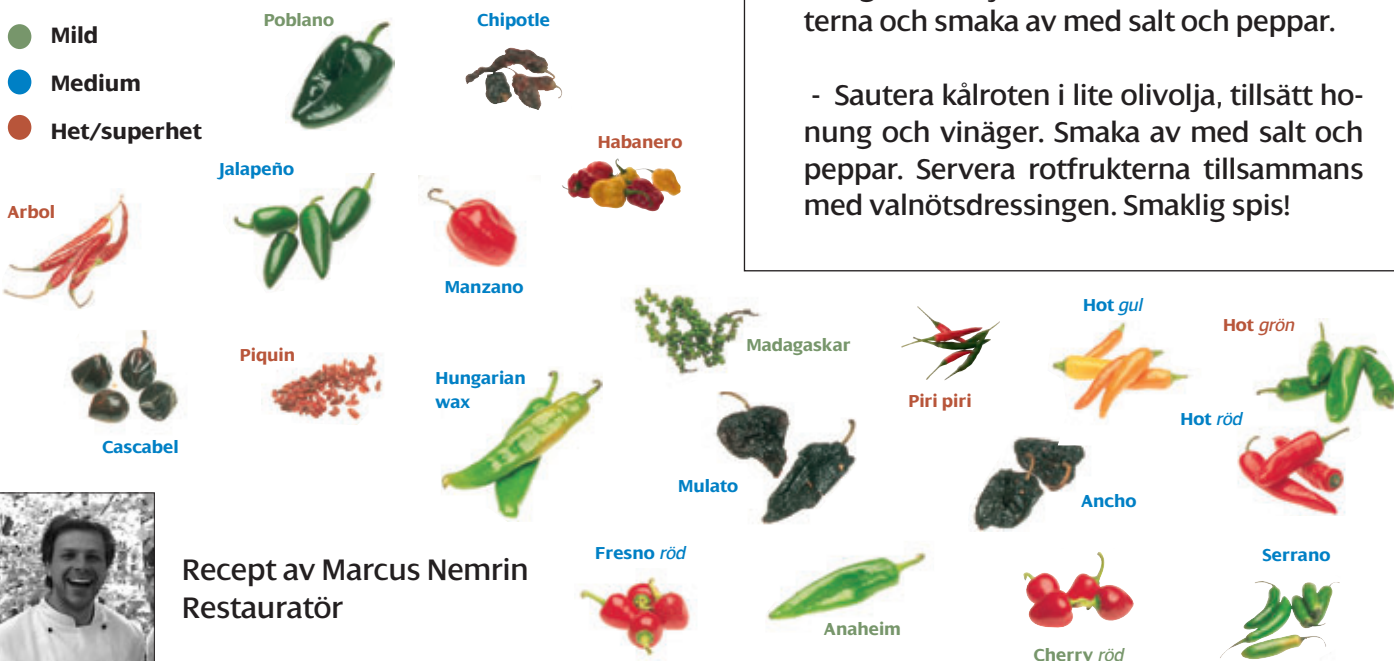
- Sautera zucchini i olivolja. Smaka av med salt, peppar, chili och rivet citronskal.

- Rosta rotfrukterna i 200°C varm ugn tills rotfrukterna är mjuka.

- Krossa valnötterna och rosta dem i 180°C varm ugn ca 8-10 minuter. Rör ihop sherry, vinäger och olja. Tillsätt de rostade valnötterna och smaka av med salt och peppar.

- Sautera kålroten i lite olivolja, tillsätt honung och vinäger. Smaka av med salt och peppar. Servera rotfrukterna tillsammans med valnötsdressingen. Smaklig spis!

- Mild
- Medium
- Het/superhet



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör