

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Våra matvanor påverkas ständigt av impulser utifrån. Allt fler kryddor har börjat leta sig in bland våra traditionella rätter. Samtidigt har vi blivit mer öppna för maträtter och ingredienser som kommer från länder långt från oss. Vi kompletterar, den för oss traditionella kryddningen såsom salt och peppar, med spännande smaker från andra matkulturer. Nedan följer en beskrivning av några spännande asiatiska rötter som blivit populära i vår matlagning. Inte nog med att de tillför en exotisk touch - de är även bra för våra kroppar!

Ingefära är en tropisk meterhög liljeväxt. Det är en gammal kulturväxt som odlats i många tusen år i Indien och Kina. Ingefära är en flerårig, 1,5 m hög ört med blad och blommor på olika skott. Jordstammarna, som är den ätliga delen, är kraftiga, förgrenade och med tydliga ärr efter bladskotten. De är utvändigt ljusbruna och invändigt har de en svagt gulgrön färg. Ingefära innehåller eteriska oljor med en skarp smak. Det sägs att magen och tarmarna stimuleras av ingefära och produktionen av matsmältningsenzymer stiger. Den ska även driva ut restprodukter vilket förbättrar allmäntillståndet och stärker immunförsvaret. Ingefäran stimulerar hjärtverksamheten och cirkulationen vilket ger värmekänsla. Ingefära kan skalas, skäras i sockerbitsstora bitar och sjudas i sockerlag under någon timme och man får då sk syltad ingefära. Den kan användas i bakverk som ensam krydda eller tillsammans med andra kryddor; vanligtvis kanel och kardemumma. Skala ingefäran och riv på rivjärn eller pressa genom vitlökspress. Ingefärens skarpa smak passar bra tillsammans med curry eller vitlök till kyckling, griskött eller i vegetariska rätter.

Galangarot odlas över hela Sydostasien, företrädesvis i Thailand. Rotstammen, som är den del av växten som används, blir ungefär 1 m lång. Den innehåller två ämnen med stark smak, galganol och alpinol, som givit galangaroten dess karaktäristiska smak. Galangarot kallas också Siam-ingefära och den används till en del curryblandningar istället för ingefära. Roten används som krydda på samma sätt som färsk ingefära. Skalet skrapas av och roten rivs på rivjärnet eller pressas i vitlökspress. Passar bra i grytor och soppor med fisk, skaldjur, kött och grönsaker. Galanga används färsk i Asien men på andra ställen används den torkad. Den torkade roten blötläggs i hett vatten i en timme innan användning och tas ur rätten innan den serveras. Galangal i pulverform finns också att tillgå. Det sägs att galangal stimulerar matsmältningen. Thailändarna blandar den rivna roten med limejuice för att behandla magont.

Tumeric eller gurkmeja, som den också kallas, härstammar från Sydostasien där den har odlats mycket länge. Gurkmeja heter tumeric på engelska och det namnet används därför även i Sverige. Gurkmeja blir ca 1 meter hög och har underjordiska rotstammar, vilka är tjocka och köttiga och det är dem man äter. Köttet är starkt gul-orange eller ibland röd-orange och har en aromatisk doft. Ytan är brun och hård. Gurkmeja säljs mest som krydda, torkad och mald, men färsk gurkmeja kan skalas, skäras i bitar och pressas i vitlökspress. Används ofta till risrätter, främst för att ge riset en vacker gul färg. Kan även användas att färga t ex fisk- och grönsaksrätter med.



Päron- och fikontarte med ingefärahonung

4 personer

flandeg

150 g smör, rumstemperatur

100 g socker

275 g vetemjöl

1 st ägg



100 g mandelmassa

2 msk smör

1 msk ingefära, riven

1/2 msk vetemjöl

1 st ägg

2 st stora päron, skurna i tärningar

4 st torkade fikon, skurna i tärningar

Servering

4 msk crème fraiche

2 msk florsocker

2 msk honung

2 tsk ingefära, riven

1/2 dl pecannötter, grovt hackade

- Blanda alla ingredienser till degen för hand i en bunke. Svep in i plast och låt vila i kyl minst en timme. Kavla ut degen till rundlar, med cirka 12 cm i diameter. Placera i små portionsformar.

- Vispa mandelmassa, smör, riven ingefära tills det blir vitt. Tillsätt mjölet och ägget. Fyll portionsformarna till hälften med mandelsmeten. Placera päron och fikon i smeten. Baka av i 170 °C varm ugn i cirka 15 minuter.

- Vispa crème fraiche och florsocker i maskin till en fast konsistens, ställ kallt. Värm honung och ingefära i kastrull, tillsätt nöterna. Forma crème fraichen till ett ägg. Placera på tarten, ringla ingefärahonung över, smaklig spis!

Halstrade pilgrimsmusslor med ingefärasås och örtpasta

4 personer

örtpasta

200 g durummjöl

170 g äggula

1/2 dl persilja



ingefärasås

2-3 msk smör

1 st schalottenlök

1/2 dl vitt vin

2 dl musselfond

1 msk ingefära, riven
salt och peppar

1 st purjolök, skuren i 5 cm bitar

400 g pastadeg

8 st pilgrimsmusslor

- Arbeta durummjölet och äggulorna till en fast deg, låt vila i minst 2 timmar. Kavla ut pastan i en pastamaskin. Vik degen dubbel och strö över persiljan. Kavla till en tunn deg så att persiljan kavlas in i degen.

- Sautera löken i lite av smöret, tillsätt vinet och musselfonden. Låt det reducera till 1/3, tillsätt ingefäran. Dra grytan från värmen och låt det svalna något. Lägg i smöret och rör försiktigt runt så att såsen får en tjock konsistens.

- Salta purjolöksbitarna och låt dem ligga en timme. Torka av bitarna och lägg dem på en oljad plåt. Baka av i 170 °C varm ugn till löken blir mjuk. Avsluta med grill så att löken blir helt svart.

- Skär pastadegen i två cm breda remsor, koka i lättsaltat vatten 1-2 minuter. Halstra pilgrimsmusslorna hastigt i het panna. Servera tillsammans med örtpasta och ingefärasås. Smaklig spis!



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör



galanga



ingefära



tumeric