

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Päron

Päron har odlats i flera tusen år av bl a grekerna. Även romarna odlade päron och man vet, att det vid den tiden odlades omkring 50 olika sorter. I Sverige odlades päron under medeltiden. Idag odlas päron i alla världsdelar. Det finns en mängd sorter, som ger ett stort urval med olika säsong, smak och arom, beroende på olika växtbetingelser.

I päron finns både flertalet vitaminer och mineraler. Strax innanför skalet sitter pektinet; ett fiber som håller blodsockret på en jämn nivå.

Päron äts naturella. De passar tex bra som mellanmål, avslutning på måltiden eller tillsammans med ost. Päron smakar bra i sallader, såväl matiga som dessertsallader. De används i bakverk och desserter, konserveras och används till cider. Mogna päron är mjuka och saftiga och bör inte sparas länge eftersom de lätt får tryckskador. Kända svenska päronen är bl a Clara Frijs, Herzogin Elsa och Greve Moltke. Bland de importerade kan nämnas Anjou, Conference, Kaiser Alexander, Packham och Santa Maria.

Clara Frijs: Odlas i Sverige, men har danskt ursprung. Skalet är glatt och tunt med en gulgrön grundfärg. Den är ofta överdragen med en nätliknande brun rost. Fruktköttet är vitt och saftigt, men aningen löst i konsistensen. Smaken är ganska söt och vid full mognad har den en fin arom.

Herzogin Elsa: Har tyskt ursprung, odlas i Skåne men även längre norrut, upp till Mälardalen. Skalet är ganska tjockt, nästan segt, men rätt så slätt. Grundfärgen är gröngul och en del frukter har karminröd täckfärg. Fruktköttet är gulvitt, smältande i konsistensen, med en söt och fin arom. Vid god utveckling är det en förstklassig dessertfrukt.

Anjou: Fordrar ett varmt klimat för att kunna utvecklas. Skalet har en ljusgrön - gulgrön grundfärg med små brungråa prickar. Solbelysta frukter får en lätt rödbrun täckfärg. Fruktköttet är fast och saftigt med en söt och god arom. Konsistensen är smågrynig.

Conference: Härstammar från England men odlas idag i bl a Holland och Sverige. Skalet är ganska tjockt med en slät yta. Grundfärgen är gröngul med gråbrun rost i form av prickar, som täcker större delen av frukten. Fruktköttet är svagt laxfärgat, finkornigt och nästan fritt från stenbildningar. Vål mogen är smaken söt med en mycket fin arom.

Packham: Kräver ett varmt klimat för att kunna utvecklas och importeras därmed från södra halvklotet. Skalet är tunt med en gröngul grundfärg, som blir mer gul vid mognaden. Den saknar täckfärg men har många små brungröna punkter. Fruktköttet är gulvitt med en fast, grynig konsistens. Smaken är något söt med en god och stark arom.



Laxmacka med päron- crème fraiche

4 personer

3 st päron
3 msk crème fraiche
1,5 msk pepparrot, riven
400 g rökt lax
4 st baguetter, rustik
1 st citron, filéer, rasp
salt och peppar

garnering

1 st dillkvist
1 st persiljekvist
4 st romansalladsblad



- Skala och riv päronet grovt på rivjärn. Blanda med crème fraiche och pepparrot. Smaka av med salt och peppar.

- Skiva laxen i tjocka skivor.

- Dela baguetterna och lägg på päron-sallad. Lägg laxen och citronfiléerna ovanpå. Garnera med dill, persilja och små romansalladsblad. Smaklig spis!

Rosmarinpäron med kondenserad mjölk

4 personer

1 st burk kondenserad mjölk
4 st päron, gärna Clara Frijs
5 dl vatten
2 msk socker
1 st rosmarin, kvist
4 st kakor, gärna kolasnitt



- Lägg burken med mjölk i en stor gryta med kokande vatten. Koka på svag värme ca 3 timmar. Tänk på att inte låta vattnet koka bort, utan att hela tiden se till burken ligger under vatten. Kyl ner!

- Skala päronen och dela dem i fyra lika stora klyftor. Koka dem i vatten, socker och rosmarin. Låt päronbitarna svalna i lagen.

- Öppna burken och lägg i den kondenserade mjölken i en spritspåse. Smula kakorna. Lägg upp päronen, spritsa över mjölken och lägg slutligen på kaksmulorna. Smaklig spis!



Clara Frijs



Conference



Herzogin Elsa



Anjou



Packham



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör