

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Säg adjö till vintern och välkomna vårens antågande med öppna armar! Påskens alla färger är mer än välkomna, det är bara att slösa med dekorerat påskris, vackra ägg och god mat. Påskan är ett perfekt tillfälle att samlas för att fira de ljusare tidernas ankomst. Det är en tid då man ofta träffas och äter mat tillsammans med släkt och vänner. En del av maten känns igen från julbordet - såsom sillen och laxen, men det finns klassiska smaker och rätter, exempelvis lamm, som vi starkt förknippar med påsk. Nedan följer ett axplock av smaker som många av oss associerar med påskens goda mat.

Rosmarin är en flerårig planta med blå blommor och smala, spetsiga blad. Det är de barrliknande bladen som används som krydda. De är mörkgröna på översidan och grågröna under. Rosmarin innehåller eteriska oljor och bittra smakämnen som ger en söt och lite bitter smak. Den är ganska genomträngande och bör därför användas försiktigt för bästa resultat. Det går bra att låta kryddan koka med i anrättningar. Torkad rosmarin är inte lika bitter. De torra bladen bör stötas i mortel innan de används. Rosmarin passar bra till vilt och feta kött- och fiskrätter samt tomat- och potatisrätter. Särskilt god är kryddan att smaksätta lamm.

Timjan har vedartade grenar, små grågröna eller gröna blad och lilafärgade blommor. Ursprungligen kommer timjan från Medelhavsområdet. Den är sedan urminnes tid känd som medicinal- och kryddväxt. Det är bladen och de unga skotten som används som örtekrydda och de klipps av strax innan plantan blommar. Timjan har, liksom salvia och rosmarin, en genomträngande smak och bör användas i små mängder. Smaken är aromatisk och kryddan används både färsk och torkad. Den passar bra till tomat- grönsaks- och ägggrätter, fisk, skaldjur samt i köttgrytor, marinader och såser. Timjan används också i potatisrätter, soppor och som brännvinskrydda.

Spenat kommer ursprungligen från Iran, där den har varit känd sedan många hundra år, men först i början av vår tideräkning spreds den till andra länder. I Skandinavien finns den omtalad första gången 1647 i Danmark. Utvecklingstiden från sådd till skörd är ganska kort vilket gör att man under samma säsong kan få flera skördar efter varandra på samma mark. Spenaten är en utmärkt källa till flera vitaminer, mineraler och karotenoider. Spenat innehåller lite kalorier och fett vilket gör att näringsdensiteten är hög. För K- och A-vitamin är spenat en mycket bra källa och en portion ger väsentligt mer än dagsbehovet. Det samma gäller C-vitamin, mangan och folsyra. För de viktiga mineralerna magnesium och kalium ges mer än halva dagsbehovet i en liten portion. Mineralerna kalium, magnesium och kalcium kan alla medverka tillsammans med andra åtgärder till ett lägre blodtryck. Hela blad passar bra i soppa och sås, eller kanske smörfräsas. Bladen kan finhackas och stuvas eller användas som smaksättare i matbröd. Förvälld spenat fungerar utmärkt som varm grönsak till kött eller fisk.



Balsamicoål med spenatkräm och sparris

4 personer

5 msk socker
5 msk balsamicovinäger
240 g rökt ålfilé
12 st grön sparris
1 msk olivolja
1 st schalottenlök
200 g färsk spenat
1 msk smör
1 dl dill, plockad
salt & peppar



- Koka socker och balsamicovinäger till en sirapsliknande konsistens, låt svalna. Pensla ålfiléerna med blandningen så att de täcks.

- Rosta sparrisen i lite olivolja på svag värme. Krydda med salt och peppar. Låt den rinna av på lite papper.

- Sautera schalottenlök och spenat i smör. Låt all vätska koka bort. Mixa till en slät puré och smaka av med salt och peppar.

- Forma purén till ett litet ägg med hjälp av en sked. Friteradill i lite olja, krydda med salt och peppar. Servera gärna som förrätt, smaklig spis!



Rosmarin



Timjan



Cherritastomater



Spenat



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör

Rosmarinlamm med cherritastomater och spenat

4 personer

Lammfond

2 kg lammben
4 st gula lökar, grovt skurna
3 st morötter, grovt skurna
2 st palsternackor, grovt skurna
1/4 st rotselleri, grovt skuren
1 st purjolök, grovt skuren
2 st fänkål, grovt skurna
8 st stora tomater, grovt skurna
6 st vitpepparkorn
1 st timjan, kvist
4 st lagerblad

16 st cherritastomater, delade
2 msk rosmarin, plockad, grovt skuren
salt & socker

olivolja

700 g benfri lammstek

1 msk socker

2 st schalottenlökar, finskurna

1 kvist rosmarin

1 l lammfond

2 msk smör

1 st schalottenlök, finskuren

1 msk smör

200 g spenat



- Bryn lammben i 180°C varm ugn tills de är rejält brynta. Lägg grönsaker och ben i en rymlig gryta, täck med vatten och koka upp. Skumma väl och tillsätt kryddorna. Koka cirka 6-7 timmar på svag värme. Sila och kyl.

- Lägg tomaterna i en form med snittytan upp. Strö över lite salt, socker, rosmarin och lite olivolja. Torka i 80°C varm ugn 2-3 timmar.

- Bryn lammet, krydda med salt, peppar och rosmarin. Stek färdigt i 125°C varm ugn tills inntemperaturen når 55-56°C.

- Karamellisera socker i en gryta, tillsätt lök och rosmarin. Slå över lammfond och reducera ner till simmig konsistens, avsluta med smör. Smaka av med salt och peppar.

- Sautera löken mjuk i smöret, tillsätt spenaten och låt sautera till all vätska är borta. Smaka av med salt och peppar, smaklig spis!