

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Torkad frukt

Idag kan vi, förutom russin, katrinplommon, fikon, dadlar, aprikoser och äppelringar, hitta en massa nykomlingar som mango, papaya, ananas, körsbär och bananer i det torkade sortimentet. Dessutom har de torkade bären gjort sin entré. Blåbär, jordgubbar och tranbär är några exempel.

Torkning är ett urgammalt sätt att bevara frukt och bär. Bären plockas och torkas när smakerna är som högst. Färska och frysta bär har ofta hög syrahalt. Genom torkning försvinner det mesta av syran medan aromen förstärks. Efter torkningsprocessen har vätskan försvunnit och endast 25-30% av den ursprungliga vikten återstår. Det viktigaste är kvar, den koncentrerade smaken.

Frukt och bär är bra källor till vitamin C, vitamin E och ett flertal andra antioxidanter, främst flavonoider men också en del karotenoider. Trots att mängden minskar vid torkningen är ändå den torkade frukten en bra källa till antioxidanter. Torkade frukter och bär är även bra källor till kalium, järn och kostfiber. Fikon, katrinplommon och aprikoser hamnar i topp när det gäller fiber, bananer och aprikoser är extra bra på kalium och när det gäller järn hamnar aprikoser, blåbär och persikor högst. Fikon, blåbär och papaya utmärker sig dessutom genom att ha ovanligt högt innehåll av kalcium. Än så länge saknas näringsinformation för flera av de torkade bären och dessutom kan näringsinnehållet variera mycket beroende på sort, år, torkmetod mm. Många frukter torkas idag inomhus med hjälp av cirkulerande luft eller i varmluftsgunrar. En annan torkmetod är frystorkning. Än så länge är det mest bara bär som frystorkas.

Det är inte ovanligt att det finns tillsatser som sulfit och liknande svavelföreningar i torkad frukt. De motverkar att frukten mörknar och håller mögel och bakterier borta. Numera säljs allt fler torkade frukter färdiga att äta direkt. Dessutom förekommer konserveringsmedel eftersom man behåller mer vätska i frukten nuförtiden för att den ska vara mjuk utan blötläggning. Även socker och fett är ibland tillsatt.

Sötman och den aromatiska smaken i torkad frukt och bär gör att de fungerar som ett ypperligt alternativ till godis. Tillsammans med nötter till kaffet smakar de också bra! Torkad frukt har varit och är en uppskattad ingrediens i maträtter runt om i världen. I vår svenska mattradition ingår ofta russin, exempelvis i blodpudding, korbakad och risgrynspudding för att inte tala om i alla bakverk. Och vad är väl en jul utan russinen i glöggen, fruktkakan och gottebordets fikon, dadlar och konfektrussin.

Idag smaksätter vi gärna cous cous, ris och bulgur med russin och andra torkade frukter. Gryträtter och sallader får förhöjd arom med hjälp av dadlar och aprikoser. Att avsluta en måltid med en vällagrad ost och torkade fikon är en mycket lyckad kombination!



Kompott av torkade vinterfrukter

4 personer

Kompott

- 5 dl socker
- 2 dl vitt vin
- 4 dl vatten
- 5 st långpeppar, krossade
- 150 g torkade aprikoser, skurna i bitar
- 200 g torkade katrinplommon, skurna i bitar
- 150 g torkade fikon, skurna i bitar



Kardemummaskum

- 250 g mjölk
- 45 g socker
- 1/2 msk kardemummakärnor, krossade
- 1 st gelatinblad, blötlagt

- Koka upp socker, vitt vin, vatten och långpeppar. Tillsätt de torkade frukterna och dra åt sidan. Låt frukterna kallna i lagen. Lägg sedan kompotten i ringar.

- Koka upp mjölk, socker och kardemumma. Låt dra cirka 10 minuter. Tillsätt gelatinet, sila upp i sifon. När det kallnat i sifonen, ladda med dubbla partoner.

- Lägg upp ringarna med kompotten och garnera med kardemummaskummet. Smaklig spis!

Surdegsbröd med russin, aprikoser och nötter

Vetesurdeg

- 200 g vetemjöl
- 200 g vatten

Rågsurdeg

- 160 g grovt rågmjöl
- 200 g vatten



Surdegsbröd

- 3 dl vatten
- 400 g vetemjöl
- 100 g surdeg av vetemjöl
- 100 g surdeg av rågmjöl
- 10 g jäst
- 15 g salt
- 1 msk sirap
- 250 g russin
- 100 g torkade aprikoser
- 100 g valnötter

Portvinskokta frukter

- 4 st torkade fikon
- 4 st torkade aprikoser
- 1/2 dl portvin

4 st tjocka skivor ost

- Rör ut de två degarna med trägaffel. Ställ kallt i två dygn. Ta ut surdegarna kvällen innan de ska användas. (Mata sedan surdegarna med mjöl och vatten innan de ställs tillbaka i kylen, så de hålls levande.)

- Blanda alla ingredienser till brödet och låt jäsa i 30-40 minuter. Forma till två 500 g's limpor och låt jäsa i ytterligare 20 minuter. Baka därefter av i 200°C varm ugn i ca 40 minuter.

- Koka frukterna i portvinet tills det får en tjock konsistens. Kyl.

- Servera brödet tillsammans med ost och fruktblandningen. Smaklig spis!



Blåbär torkad

Ananas torkad

Körsbär torkad

Mango torkad

Jordgubbar torkade



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör