

TEMA MAT & DRICK

Tema-sidorna produceras av Lokaltidningen
Mitt i:s kommersiella redaktion, Mitt i Studio.

Temareddaktör: Love Lind
Mejl: studio@mitti.se
Telefon: 08-550 550 92

FRYS, TORKA, SYLTA – ELLER ÄT DIREKT

Dags för skördefest!



Michelinstjärnebelönade kocken Johan Björkman vet hur man tar av hand höstens skörd.

Foto: SIMON BAJADA



Luften är hög, naturen doftar moget och dignar av färska bär och svampar. Gör en utflykt till skogen och plocka av sensommarens vilda delikatesser!

Stjärnkocken Johan Björkman vet hur man tar vara på skörden på bästa sätt.

● September är högsäsong för svenska frukter och grönsaker, men inte minst för många av skogens läckerheter som lingon, blåbär, björnbär och svamp. Att äta färskt är förstås njutbart, men det finns många sätt att bevara och förädla råvarorna så att du också kan använda dem även senare under året.

En som vet allt om konserve-

ringstekniker som torkning, mjölkssyrning, fermentering och inläggningar är succékocken Johan Björkman som också står bakom kokboken Det nordiska skafferiet (Natur & Kultur).

I boken har han samlat metoder som han använt sig av under tio år bland annat som kökschef på den Michelinutnämnda krogen Koka. Han poängterar att den matintresserade storstadsbon inte behöver ha en egen täppa för att njuta av egen skörd.

– Det är nu du får både bästa produkt och pris hos stans olika torg- och grönsakshandlare. Annars är det bara att ge sig ut i skogen och plocka. Just nu är det fortfarande gott om till ex-

empel svamp och lingon. Och gröna enbär! De är väldigt bra att göra olja på som smakar fint till rökta eller grillade rätter.

GENOM ATT PLOCKA och konservera eget kan du inte bara förbättra råvaran utan också bevara en säsongsmaker till nästa. Känslan av att exempelvis kunna plocka fram en blomlig flädervinäger ur skafferiet mitt i vintern är fantastisk, menar Johan Björkman.

– Med traditionella metoder kan du skapa ett eget, modernt skafferiet. Men se till att satsa på det du själv gillar att äta och börja där. Det är ingen idé att du konserverar och lagrar sådant som blir stående i kylan.

Genom att plocka egna, färska råvaror kan du också få tillgång till smaker som inte går att köpa i affären. Nässlor, fläderbär, libbsticka och karljohansvamp är några exempel.

– Om man vill bygga upp sitt eget smakskaferi så skulle jag rekommendera att man börjar med att testa att salta eller torka det man plockat. Ett eget salt är bara blanda ihop, eller du kan enkelt skapa ditt eget bärpulver på det du torkat. Och lagra det på små burkar – då blir inte hela skörden dålig när du öppnar den. Dessutom är en liten burk med till exempel inlagd skogssvamp en perfekt present istället för en vinflaska när du går bort på middag.

PAULINE JOSEPHSON

Topprankade vintips från Vinbetyget.se



Röda guldkorn från Italien

Stefan Saidac tipsar om vinfynden från topp-listorna på Vinbetyget.se

Mjuk ekologisk nyhet från Gardasjöns sluttningar

La Corte del Pozzo

Bardolino (nr 2340) 89 kr.

En god nyhet på topplistan: Du kan med fördel para vinet med pizzor och pastor. Varken strävt eller sött, som vissa norditalienska viner. Även ett bra sitta-i-soffan-vin.



Så klassiskt och smakrikt från Toscana och Chianti Classico

Quercia al Poggio (nr 2376) 139 kr.

Höstens mustiga grytor står snart på bordet. Matcha med detta fylliga vin av Sangiovese – Toscanas nationaldruva. Njut av körsbärstoner och fin fatlagring.



Succé för finvin av Piemontes argaste vinbonde

No name (nr 73661) 289 kr.

Vinbonden Farinetti fick inte kalla sitt vin Barolo, även om det var gjort av finaste Nebbiolodruvor. IIsken döpte han vinet till NO NAME – En världssuccé!



Fler vintips på Vinbetyget.se

Lägg in eller pulverisera höstens skörd



Recept

Inlagd karljohansvamp

Inlagd svamp som passar fint till förätter som carpaccio eller burrata.

Ingredienser:

500 g karljohanssvamp
1 vitlöksklyfta, skivad
2 schalottenlökar, skivade
1 lagerblad
1 krm salt
1 liten timjankvist
1 liten rosmarinkvist
1 dl vitvinsvinäger

3 dl neutral olja

Gör så här:

Börja med att koka upp 2 liter lättsaltat vatten. Rensa svampen och skär den i lämplig storlek, är de små räcker det att dela på dem. Större svampar kan skivas. Lägg försiktigt svampen

i det kokande vattnet och blanchera cirka 1 minut. Lyft upp svampen ur vattnet och låt rinna av. Varva sedan svamp, lök och örter i väl rengjorda glasburkar med tättslutande lock.



Slå över vinäger och olja, sätt på locken och baka i ångugn

om du har tillgång till det eller sjud burkarna cirka 30 minuter i en kast-rull med vatten på spisen. Ställ svalt och mörkt minst 1 vecka men helst ytterligare några veckor. Svampen håller till nästa sommar.

Receptkälla:

Ur Det nordiska skafferiet av Johan Björkman (Natur & Kultur).



Ostronskivling med morotskräm, rosenkvitten- & mandelmüsli, fermenterad morot och torkade lingon.

Foto: SIMON BAJADA

Recept

Lingonpulver

Torkade lingon fungerar väldigt bra att toppa maträtter som innehåller lite skogiga smaker, som nystekta kantareller eller viltkött, men det är också gott till getostsallad.

Ingredienser:

250 gram lingon

Gör så här:

Sprid ut bären på en plåt och torka i ugn, torkskåp eller

svamptork på cirka 45 grader 24–48 timmar. Vill du därefter mixa bären till pulverform kan du först mixa dem grovt och sedan torka dem ett dygn till, för att slutligen mixa dem till pulver i en kryddmixer eller smula sönder i en mortel. Förvara mörkt och svalt i burk med tättslutande lock så håller de minst 6 månader.