

FRYS, TORKA, SYLTA – ELLER ÄT DIREKT

Dags för skördefest!

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 konserveringstekniker som torkning, mjölksyrning, 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 matintres-

serade 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 exempel 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 säsongs smaker till nästa. Känslan av att exempelvis kunna plocka fram en blommig flädervinäger ur skafferiet mitt i vintern är fantastisk, menar Johan Björkman.

– Med traditionella metoder kan du skapa ett eget, modernt skafferier. Men se till att satsa på det du själv gillar att äta och börja där. Det är ingen idé att du konserverar och



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

Foto: SIMON BAJADA

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 smakskafteri 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 guldorn från Italien

Stefan Saidac tipsar om vinfynden från topplistorna 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!



Bäst säljande boxen från Toscana*



- Fyra flaskor i en box
- För veckans alla rätter
- Hållbart producerat
- Låg sockerhalt

ART NR 4586, 3 LITER, 249 SEK

249 kr

Hållbarhetscertifierad från:



*Det mest sålda boxvinet från Toscana enligt Opis IQ försäljningsstatistik augusti 2019.

Alkohol kan skada din hälsa.