EN DEL AV HELSINGBORGS STAD

Idag är det inne att plocka mat ute. Naturen bjuder på ett stort grönt skafferi, som är fritt att plockas genom allemansrätten. De vilda växterna i närområdet är ekologiska, säsongsanpassade och lokalproducerade. Vår uråldriga samlarinstinkt väcks gärna till liv samtidigt som vi får en chans att njuta av naturen och få en dos motion.

I Den vilda maten – naturen som skafferi presenterar vi 10 vildväxande ätliga växter med recept på enkla rätter att tillaga. Samtliga växter går att hitta i den skånska naturen. Lär känna växterna och studera dem på nära håll genom ett besök i Botaniska trädgården på Fredriksdal museer och trädgårdar, där Skånes vilda växter odlas.

Välkommen in i naturens skafferi.

FREDRIKSDAL
MUSEER OCH TRÄDGÅRDAR
Gisela Trapps väg 1, Helsingborg · 042-10 45 00 · fredriksdal.se

Den vilda maten

NATUREN SOM SKAFFERI

Våtarv – Stellaria media

Våtarven är ett ogräs som många svär över i sin trädgård. Den är ettårig och går lätt att rensa bort, men lämnar man den ifred förökar den sig med en mängd frön som snabbt gror. Stjälken kan bilda rötter vilket också bidrar till att växten sprider sig och bildar stora bestånd. Våtarven känns igen på sin ensidigt håriga stjälk. Den kommer tidigt på våren och håller sig grön tills snön kommer. Innehållet av samtliga livsviktiga aminosyror gör den till en bra proteinkälla.

Våtarven används framförallt som sallad, men även till soppor. Den fungerar utmärkt som ersättning för spenat. Den skördas bäst genom att klippa av de översta yngre delarna av växten.

Våtarvssallad (2 portioner)
1 stort knippe våtarv
3 matskedar fransk dressing
3 teskedar hackad, spansk körvel
2 saftiga äpplen, tärnade i kuber

Skölj våtarven och blanda den med äppelbitarna. Blanda körvel och fransk dressing. Häll dressingen över salladen och blanda allt. Färdigt att servera!

Våtarvssoppa (6 portioner)
1 ½ liter kycklingbuljong
6 salladslökar (fint skivade)
1 stor potatis, skalad och tärnad
2 knippen våtarv, fint klippt (spara några kvistar att dekorera med)
salt
nymald peppar
3 dl grädde

Koka upp buljongen i en stor gryta. Sänk värmen och lägg i lök, potatis och våtarv. Låt det sjuda i 10-15 minuter. Krydda efter behag med salt och peppar. Kör allt utom grädden i mixern. Häll tillbaka allt i grytan och tillsätt grädden. Värm upp. Garnera gärna med ett par kvistar våtarv.

Brännässla – Urtica dioica

Brännässlan har nog de flesta ett speciellt förhållande till på grund av brännhåren. Plocka den tidigt på våren, med handskar på för att undvika att bli bränd. Växten innehåller en hel del viktiga mineralämnen bland annat järn och plockas med fördel tidigt på våren. Där man skördat växer det snart upp nya plantor och på så sätt kan man skörda späda nässlor hela sommaren. Men bäst är de ändå som vårprimörer.

Brännässla kan förväxlas med vitplister. Denna bränns dock inte och förväxlingen är ofarlig då vitplistern också fungerar som matväxt. Vitplister har vita blommor som smakar sött, vilket gett växten smeknamnet sockernässla.

Nässlans vanligaste användningsområde är till soppa, men växten fungerar också torkad och mald i bröd eller som bladgrönsak i andra rätter, t ex pajer och suffléer.

Nässelsoppa (4 portioner)
2 liter färska nässlor
smör
2 msk vetemjöl
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
salt och vitpeppar
1 stor gul lök
1 vitlöksklyfta
2 potatisar
1 ½ dl matlagningsgrädde

Skölj nässlorna i flera omgångar vatten och klipp bort stjälkarna. Lägg ner bladen i kokande, saltat vatten. Koka i 5 minuter och slå sedan bort vattnet. Fräs den gula löken och vitlöken i smöret. Koka upp buljongen i en gryta med 1 liter vatten. Tillsätt nässlorna, löken och potatisen. Låt koka i ca 15 minuter eller tills potatisen är färdig. Mixa allt och tillsätt salt och peppar efter eget behag. Rör i grädden och servera varmt, gärna tillsammans med nybakat bröd!

Löktrav – Alliaria petiolata

Löktravens blad ska plockas och användas innan växten går i blom. Om man gnider ett blad mellan fingrarna ger den sig till känna genom en karakteristisk lökdoft. Smaken kommer bäst till sin rätt färsk i t ex en tomatsallad, till salt fisk och rökt eller saltat kött. Ska den användas i varma maträtter t ex som krydda i en soppa, ska den tillsättas så sent som möjligt för att inte den speciella löksmaken ska gå förlorad.

Dipsås

3 dl crème fraiche, gräddfil, eller turkisk yoghurt
1 dl finhackad löktrav
½ tsk salt
1 krm vitpeppar
Experimentera gärna genom att tillsätta andra kryddor som basilika, chili eller paprika.

Blanda crème fraiche med löktraven i en skål. Blanda ner kryddor efter behag och smaka av.
Serveras med stavar av morötter, gurka, paprika, chips eller ostgratinerade natchos.

Ängssyra – Rumex acetosa

Ängssyran känns igen på den syrliga smaken och på de spetsiga bladen som har två öronsnibbslika flikar vid basen. Växten ska ätas med måtta eftersom den innehåller oxalsyra som är skadlig för njurarna i större mängder. Ängssyran kan användas i många maträtter och är synnerligen god som krydda i olika fiskrätter, men också som smaksättning i såser, sallader och som pålägg.

Ängssyra och vinbärspaj

Pajdeg
125 g smör
3 dl vetemjöl
1 dl socker
1 msk vatten

Fyllning
20 st färska ängssyreblad
4 dl röda eller svarta vinbär
2 dl socker

Blanda ihop ingredienserna till pajdegen och tryck ut i en pajform. Förgrädda i 225° i ca 10 minuter tills pajdegen hårdnar. Ta ut formen och häll på fyllningen. Grädda i ytterligare 20 minuter. Servera varm, gärna med vispad grädde eller vaniljglass!

Såser som passar till lax

Sås 1
Koka upp grädde, vispa i fiskbuljong och klicka i kallt smör. Rör i grovhackade och förvällda ängssyreblad. Krydda med salt, peppar och en aning saffran.

Sås 2
1 dl matlagningsgrädde
1 dl crème fraiche
ängssyrablad efter behag
salt, peppar, citron
Mixa ihop alla ingredienser.

Spansk körvel – Myrrhis odorata

Spansk körvel liknar vid första anblicken ett ovanligt grovt och buskigt hundkäx, men den starka doften av anis eller lakrits och de ljusgröna håriga bladen avslöjar den.

Spansk körvel är en art som införts för odling och som sedan förvildats. I Sverige har den funnits åtminstone sedan 1600-talet. Se upp med dess dubbelgångare, den mycket giftiga odörten. Den saknar lakritsdoft och har röda fläckar på stjälken vilket skiljer den från körveln. Odörten är känd som ingrediens i giftdrycken som tog livet av Sokrates.

På körveln kan du också göra en utsökt grön snaps med behaglig lakritssmak. Lägg växten i 32 % okryddat brännvin och låt stå ljust i ca en vecka.

Spansk körvelsoppa (4 portioner)
2 liter blad av spansk körvel
20 ramslöksblad eller en stor gul lök, hackade
1 msk smör
2 msk vetemjöl
1 1/4 liter buljong
salt och peppar
1 dl vispgrädde

Förväll bladen av spansk körvel. Spara vattnet. Mixa bladen. Smält smöret i en kastrull. Fräs ramslöksbladen. Tillsätt bladen av spansk körvel och buljongen. Låt koka någon minut. Red av med vetemjölet utblandat i lite vatten. Krydda och tillsätt till sist vispgrädden.

Kirskål – Aegopodium podagraria

Kirskål är en både hatad och älskad växt. Den är ett fruktat ogräs men också en utsökt matväxt. Den trivs på näringsrik mark och eftersom den sprider sig med rotskott är den svår att bli av med. De stora bestånden gör den dock lättåtkomlig och tacksam att skörda. De unga bladen kan ersätta spenat i många maträtter. Under medeltiden fram till 1700-talet odlades den flitigt och användes förutom som föda även som läkeväxt då den ansågs bota en speciell form av gikt i stortån som kallas podager eller portvinstå.

Kirskålspaj (4 portioner)

Pajdeg
3 dl vetemjöl
125 g smör
4 msk vatten

Fyllning
2 liter kirskålsblad
1 stor gul lök
grönsaksbuljong

Äggstanning
3 ägg
3 dl mjölk
2-3 dl riven ost
svartpeppar

Blanda ingredienserna till pajdeg och tryck ut degen i en pajform. Förgrädda i 250° i 10 minuter tills degen börjar få färg. Skär lök i små bitar och fräs i en kastrull. Förväll kirskålen i saltat vatten i 10 minuter. Häll bort vattnet och finhacka bladen. Blanda med löken och tillsätt buljong. Fördela fyllningen i pajskalet. Vispa ihop ägg och mjölk. Tillsätt ost och smaksätt med svartpeppar. Häll på fyllningen och grädda i 30 minuter.

Vattenmynta – Mentha aquatica

Vattenmynta hittar man på fuktiga ängar, längs bäckar och på sjöstränder. Den känns lätt igen på mintdoften som kommer fram om man gnuggar bladen mellan fingrarna.

Titta också efter den fyrkantiga stjälken och de parvis motsatta bladen. Växten används främst som krydda men också som ingrediens i många maträtter.

Örtte
Laga gärna ett gott te på några stjälkar färsk mynta. Lägg ner dem i kokande vatten, tag bort kastrullen från plattan och låt dra i 5 minuter. Teet är bra för matsmältningen och lindrar vid förkylning.

Muffins med vattenmynta (12 st)
2 msk torkade vattenmyntablad eller 4 msk färska blad
50 g smör
1 1/4 dl mjölk
2 ägg
2 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1 1/2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker

Sätt ugnen på 175°. Sätt ut pappersformar på en plåt. Smält smöret och häll i mjölken, låt det bli fingervarmt. Vispa ägg och socker pösigt och tillsätt myntan. Om det är färsk mynta kan den mixas i äggblandningen. Tillsätt mjölk och smör. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker och rör ner det i smeten. Klicka ut smeten i formarna. Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter.

Svinmålla – Chenopodium album

Svinmålla är ett ettårigt ogräs som är vanligt i trädgårdar och på åkrar. Bladens färg varierar från ljusgrön till mörkt grågrön, men de är alltid vitmjöliga på undersidan. Blommorna mognar snabbt och bildar små frön som kan användas som mjöl.

Det finns många slags mållor. Alla är ätliga och har använts som föda i minst ett par tusen år. Man har hittat målla i magen på tvåtusenåriga människolik. Bladen kan användas som spenat men historiskt har man främst använt den som mjölsurrogat genom att baka bröd på mjöl från fröna. Växten har ett högt näringsvärde. Den är rik på framför allt kolhydrater och protein, men innehåller även järn, kalcium och C-vitamin.

Målla i paprika (4 portioner)
4 stora paprikor
2 liter färska blad av svinmålla
2 dl okokt råris
1 dl tunt skivad purjolök
1 vitlöksklyfta
svartpeppar
örtkryddor
1 dl riven ost

Koka riset. Halvera paprikorna på längden och ta ur kärnorna. Fräs purjolök och vitlök. Förväll svinmållan. Blanda löken med riset och tillsätt mållan. Krydda efter behag. Fyll paprikorna med blandningen. Häll över osten och gratinera i 250° i 15 minuter eller tills osten är smält.

Ramslök - Allium ursinum

Ramslöken förekommer i lummiga lövskogar i södra delen av Sverige. Blommorna har sex kronblad och lyser som vita stjärnor. Ramslökens blad liknar liljekonvaljens, men förväxlingsrisken är liten. Du känner lätt igen ramslöken på dess starka doft och smak av lök och vitlök.

Även om ramslöken är relativt sällsynt så finns den i väldigt stora bestånd där den väl trivs. Torkad eller tillagad tappar den mycket av sin smak och bör därför helst användas så färsk som möjligt. I en tomatsallad är den delikat.

Ramslökssoppa (4 portioner)
10 dl grönsaks- eller kycklingbuljong
dl grädde
40 blad ramslök
lite bladspenat
salt och peppar
150 g tärnat sidfläsk
6 msk vispad grädde
saften av en halv citron
en aning salt

Koka upp buljongen med grädden. Lägg i spenaten och ramslöksbladen och mixa allt. Smaka av med salt och peppar. Stek sidfläsket och smaka av den vispade grädden med salt och citron. Häll upp soppan i tallrikar och lägg dit en klick grädde. Strö över sidfläsktärningarna.

Ramslökspesto
1 bunt ramslök
25 g pinjenötter
salt
nymald svartpeppar
1 dl olivolja
kokande vatten
50 g parmesanost

Lägg ramslöksbladen i mixern tillsammans med pinjenötter, salt och svartpeppar efter smak. Tillsätt olivoljan. Mixa tills smeten är jämn. Späd eventuellt ut såsen en aning med litet kokande vatten. Tillsätt 50 g riven parmesanost.

Bäckbräsma - Cardamine amara

Bäckbräsman är en vacker växt som trivs på fuktig mark, gärna i kärr eller längs bäckar. Det är bladen som används och de har en stark krassesmak som passar bra i sallader, kanske bäst till tomater, men också som pålägg.

Texter: Karin Hjelmér, Hans Lindqwist
Illustrationer: Tryggve Edevik
Grafisk formgivning: Caroline Flindt

Smörgås med bäckbräsma
ett stort knippe färska blad av bäckbräsma
en stor smörgås
ett par stora skivor rökt lax
ett par salladsblad
majonnäs
stenbitsrom

Bre smör på smörgåsen och lägg på ingredienserna efter önskemål.

Blommor i maten

För att göra våra maträtter till en fröjd för ögat kan vi använda blommor mer i matlagningen. Det är kanske framför allt sallader och tårtor som kan bli än mer lockande genom att dekoreras med ätliga blommor. Följande växter passar utmärkt som dekoration: Gökärt, luktviol, rödklöver, oxtunga, rosor, blåeld, myskmadra, cikoria, vitplister, gulplister.