

Recept på fleråriga grönsaker

Här följer recept av fleråriga grönsaker som kan bytas ut mot vilda läkeörter.

Inlagda Groblads blommor

- Samla blommor från april till juli
- Lägg blommorna i en skål
- Strö över salt och låt det stå en dag, det tar en dag för blommorna att släppa taget
- Lägg saltet åt sidan
- Lägg blommorna i en glasburk
- Koka upp vinäger, honung och kryddor i en kastrull
- Honungen ska lösas upp
- Häll över blandningen på blommorna
- Låt blandningen i kylskåpet i ca 2 veckor innan du äter

Calzone på surdeg – fyllda med fleråriga grönsaker

4 stora pizzor med fleråriga grönsaker som fyllning

Pizzadeg:

10 g jäst
50 g vetesurdegsggrund
50 g rågsurdegsggrund
5 dl vatten
3 tsk salt
700 g vetemjöl special

Fyllning:

Svartrot
Libbsticka
Kåltistel
Daggfunkia
Gode Henriks målla
Spenatskräppa
Nässla
Kirskål
Piplök
Ev. 200 g riven ost
1 burk ananas
1 sats tomatsås (se nedan)
neutral olja

Tomatsås:

1 burk krossade tomater
1 finhackad gul lök
1 finhackad vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 tsk råsocker

1 tsk svartpeppar
Ett knippe kungsmynta eller 2 tsk torkad oregano
Droppa i balsamvinäger

Gör pizzadegen på kvällen. Blanda alla ingredienser utom salt i en bunke och arbeta med degblandare i ca 5 minuter. Tillsätt saltet och arbeta ytterligare 5 minuter. Lägg degen i en bunke med lock och låt stå kallt över natten.

Nästa dag, när det är dags att förbereda lunch:

Blanda ingredienserna till tomatsåsen i en bunke.

Finhacka de färska bladen, nässla kan läggas på hel.

Värm ugnen till 250°C (225°C varmluft) och ställ in en plåt mitt i ugnen.

Dela degen i 4 bitar och kavla ut dem på bakplåtspapper på en separat plåt. Pensla med lite olja på pizzabotten.

Fördela tomatsås, alla bladen, riven ost och ananasbitar på degbotten. Låt de yttersta delarna av degen vara utan fyllning, så att degen går att klämma ihop.

Vik över halva botten över den andra. Kläm ihop kanterna ordentligt, så att fyllningen hålls inne.

För över bakplåtspappret på den heta plåten i ugnen. Grädda 2 pizzor åt gången i ca 10-12 minuter tills pizzorna jäst upp och fått fin, färg.

Servera med en vitkålssallad, vitlöks eller ramslöks sås och med rostade och saltade solroskärnor med lite olja.

Mjölksyrejäsning

De vanligaste fleråriga grönsakerna att syra:

Ryssgubbe

Spenatskräppa

Spansk körvel

Gode Henriks målla

Mjölksyrning av fleråriga grönsaker görs genom att finhacka stjälkar och blad och massera med salt. Ingen vätska tillsätts. Bladmassan läggs att jäsa i jäsande krukor med vattenlås. Man kan låta det jäsa i ett svalt rum, för att processen inte ska gå för fort.

Pesto med löktrav

Ingredienser:

30 gram löktrav

75 gram nötter eller frön

50 gram parmesanost

1,5 dl kallpressad olja

salt och peppar

lite saft från citron

Gör så här:

Mixa samman löktrav, nötter/frö och ost till en slät massa.

Strila ner oljan till önskad konsistens

Smaka av med salt, peppar och citronsaft

Omelett med nässla och daggfunkia (kan bytas ut mot andra blad eller skott)

6 ägg

6 msk vatten

2 msk smör/kallpressad olja

4 dl daggfunkia

2 dl piplök

1 liter nässla (som ska förvällas)

1 lök

3 msk parmesanost

2 msk pumpafrön (helst rostade)

2 msk solrosfrön (helst röstade)

örtsalt

svartpeppar

ev. citronsaft eller tinad rosenkvittenjuice

Gör så här:

Vispa ihop ägg och vatten. Riv osten.

Skär daggfunkia i mindre bitar och förväll nässlorna.

Stek lök, nässlor och daggfunkia några minuter. Häll i de vispade äggen och låt det stelna på svag värme. Klipp över piplök, riven ost och fröna ovanpå omeletten. Salta och peppra. Vid risk för att man bränner botten, kan man ställa in pannan i ugnen på 150 grader och grädda klart omeletten där.

När omeletten är klar kan man droppa lite citronsaft eller juice från rosenkvitten över.

Surdegspannkakor/Injera med gode Henriks målla och nässlor

1,25 l vatten, ljummet

1 l vetemjöl eller en blandning med Ölandsvete

2–3 dl surdeg

Ev. 4 ägg

3 dl finhackade blad

Gör så här:

Blanda vatten, surdeg och mjöl, kvällen innan tillagning.

Låt smeten jäsa ett dygn i rumstemperatur. Rör om då och då.

Smeten ska vara som en något tjockare pannkakssmet.

Tillsätt de fint hackade bladen/skotten.

Innan tillagning kan man knäcka i äggen eller steka utan.

Värm en gjutjärnspanna så att den blir het. Lägg i en slev med smet.

Om man lagar utan ägg gräddar man bara på ena sidan. När den nedåtvända sidan har börjat stelna, lägg på locket en kort stund.

Om man gräddar med ägg går det att vända.

Sedan staplas pannkakorna på en tallrik med en talrik över. Man kan äta dem rumstempererade, lätt uppvärmda eller riktigt varma.

Goda att fylla med röror och goda tillbehör.

Chapati med olika tillbehör

Rätt 1

Wokade strutbräken

- Koka Strutbräken i 2 minuter och häll av vattnet.
- Woka sedan strutbräken i lite kallpressad olja tillsammans med vitlök och spiskummin

Rätt 2

Linsfärs med piplok

- Skölj linserna och koka sedan med hel libbsticka
- Tillsätt iMat eller grädde tillsammans med piplok, paprika och tamari.

Rätt 3

Marinerade pumpor med kungsmymta och citronmeliss, löktrav och pepparrot

- Hacka kungsmymta och citronmeliss fint.
- Dela pumpan i lagom tjocka bitar
- Gör en olja med kungsmymta och citronmeliss och pensla över pumpan.
- Grädda i ugnen i ca 20-30 min på 175 grader.

- Garnera med hackade pepparrotsblad och löktrav.

Rätt 4

Coleslaw med spenatskräppa och morot

500 gram spenatskräppa

400 gram morötter

450 gram majonnäs utan eller med ägg

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

1 msk honung

Gör så här:

Strimla spenatskräppa och riv morötterna.

Blanda med salt, honung och svartpeppar i en skål.

Knåda in kryddorna några minuter så att saltet gör att bladen mjuknar. Tillsätt majonnäsen och rör ihop till en röra.

Förvara i kylan till servering.

Chapati

Blanda 10 dl vetemjöl med 2 tsk salt, 4 tsk olja och 4 dl ljummet vatten.

Dela degen i 20 delar och kavla ut till tunna runda bröd. Använd ev. mjöl under så bröden inte fastnar i bänken.

Stek bröden i olja i en varm panna. Ca 1-2 minuter på varje sida.

Strutbräken – ett tillbehör till många rätter

Skotten du skördar bör vara max 15 cm långa. Eftersom strutbräken är så vackra passar en okomplicerad tillagning, där man ser de ihoprullade bladens form.

Koka i 7–8 minuter i lättsaltat vatten som du sen håller av. Därefter kan man woka, steka eller ha till soppa, pasta eller bara med olja eller en klick smör och lite salt. Om man ska tillaga efter kokning behöver skotten bara kokas upp i cirka 2 minuter.

Soppa med fleråriga grönsaker (inspirerad av Phillip Weiss)

2 gul lök

1 purjolök

3 pressade vitlöksklyftor

2 morötter

4-6 potatisar

100 g smör eller 1 dl kallpressadolja

1 l vatten

Buljong

4 dl strutbräken

Kirskålsblad

Rankspenat

två skott av libbsticka

3 dl kokosmjölk eller grädde

2 dl vitt vin eller torr äppelcider

Salt, peppar, muskot efter smak.

Gör så här:

Grovhacka löken och pressa vitlöken.

Skär moroten i bitar.

Hacka bladgrönsakerna utom strutbräken.

Stek löken och vitlöken i smöret/oljan. Tillsätt moroten och stek dem en stund.

Tillsätt potatisen, fyll på med vattnet tillsätt buljong efter smak.

Låt koka i 10 minuter innan du tillsätter strutbräkenskotten. Låt koka ytterligare 10 min.

Fiska upp skotten och häll i kokosmjölk/grädde och vinet/cidern. Mixa soppan så att den blir krämig, låt den koka upp en gång och smaka av med salt, peppar och muskot. Tillsätt strutbräskotten efter soppan är mixad.

[Paj med fleråriga grönsaker](#)

Pajdeg:

1,5 dl Ölandsvete

1,5 vetemjöl

2 msk vatten

175 g smör eller neutral olja.

Fyllning:

500 g blandade fleråriga grönsaker (svartrot, kåltistel, spenatskräppa, rankspenat, Gode Henriks målla)

3 lök

3 klyftor vitlök

1 msk kallpressad olja

200 gram riven ost eller vegansk ost

200 g krossade tomater

2 dl hasselnötter eller valnötter

2 dl grädde eller iMat

0,5 tsk salt

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda pajdegen.

Hacka löken och finhacka vitlöken.

Hacka alla bladgrönsaker.

Fräs lök och vitlök i några minuter i olja. Tillsätt bladen och fräs några minuter till. Håll på tomatkross och grädde och låt puttra en stund. Salta och ställ åt sidan.

Tryck ut pajdegen i en pajform. Gör hål i degen med en gaffel.

Grädda pajskalet i 10 minuter.

Hacka nötterna grovt och rosta dem några minuter i en stekpanna.

Lägg ut de frästa bladen med löken på botten av pajdegen.

Fördela över osten.

Sprid över nötterna.

Grädda pajen i ca 30-35 minuter.

[Pesto på flera olika blad](#)

150 g blad, till exempel ramslök, kirskål, nässla (nässla förvälls först)

200 g rostade frön, förslagsvis sesam, solros och pumpa

3 vitlöksklyftor

100 g parmesanost

4,5 dl kallpressad olja

Salt och peppar

Lite saft från 1 citron

Gör så här:

Rosta frön eller nötter (kan blandas)

Mixa alla i ingredienser i matberedaren

Tillsätt mer olja, beroende på hur man vill ha konsistensen

Chokladbollar dekorerade med spansk körvel ca 15 stycken

1,5 dl rostade hasselnötter

1,5 dl valnötter

1 dl russin eller annan söt frukt

3 msk kakao

4 msk kokosfett

Lite vatten

Spansk körvel till garnering

Gör så här:

Kör alla ingredienser i en mixer till en mjuk deg. Om smeten är för torr tillsätts lite mer vatten.

Gör små bollar och linda in spansk körvel runt.

Fröbollar med rosenkvitten

3 dl solrosfrön eller valfria frön eller nötter

12 dadlar

½ tsk vaniljpulver

1 tsk ingefära

1 tsk kanel

1 tsk gurkmeja

Rivet skal från ½ rosenkvitten

Saft frön 1 citron (kan även använda citronskalet – rivet)

½ dl kokos

1 msk kokosfett

Gör så här:

Mixa frön och dadlar och tillsätt kryddor, skal och saft och rulla i kokos.

Spansk körvel- och lakritskola

15 dadlar

1,5 dl valnötsmjöl eller mandelmjöl

1,5 msk kokosfett

1 tsk vaniljpulver

2 tsk kakao

2 msk lakrispulver

1 tsk hackade frön från spansk körvel

Gör så här:

Mixa dadlar och mjöl och tillsätt kryddor tills det blir en klump.

Lägg degen mellan två bakplåtspapper och platta ut.

Strö över lite lakritspulver och lite flingsalt.

Lägg i frysen några timmar och skär upp i bitar. Eller låt den ligga i frysen och skär upp bitar efter hand. Kolan är godast om den äts kall.

Rabarberkaka med spansk körvel

(inspirerad av Farbror Grön)

Form ca 20 x25 cm

75 g smör eller kallpressad rapsolja

1,5 dl socker

1 ägg

1 tsk bakpulver

1 1/2 tsk stött kardemumma

2 dl mjöl

40 gr mörk choklad

2 dl rabarber

2 dl spansk körvel

Lite salt

Vaniljsås, grädde eller glass till servering

Gör så här:

Hacka rabarber och choklad i små bitar.

Finhacka spansk körvel

Smält smöret i en kastrull. Blanda ner socker, ägg, kardemumma, mjöl, bakpulver och salt i kastrullen med det smälta smöret. Blanda till en jämn smet.

Häll smeten i en form. Strö över rabarber, spansk körvel och chokladbitar jämnt över smeten och tryck försiktigt ner lite av bitarna i smeten.

Grädda i 175 grader i ca 20-25 minuter.

Lungrotschips

1 l lungrots blad och skott

olivolja

2 krm färskpressad citron

örtsalt

svartpeppar

citronsaft

Gör då här:

Klipp bort grova stälkar och blanda bladen och toppar med olivolja, örtsalt, svartpeppar och pressad citron direkt på en plåt med bakplåtspapper.

Sprid ut bladen jämnt över bakplåtspappret.

Torka i ugnen, cirka 15–20 minuter på 100–150 grader eller tills de känns krispiga.

Tiden kan variera något beroende på storleken på bladen. Om man inte vill passa kan man stänga av ugnen efter cirka 8 minuter och torka dem på eftervärme.