

## Exempel på fleråriga grönsaker i matlagning

Jag lagar sällan mat efter recept utan mixar i det mesta i mina rätter utefter säsong på blad, skott, blomknoppar och rötter. Alla bladgrönsaker går att använda som spenat men en del (Gode Henriks målla, strutbräken, nässla) ska förvällas eller kokas innan användning. Det är bara fantasin som sätter gränser. Blanda blad och skott i wokade rätter, omelett, pannkakor, som tillbehör, i salad, pesto, torkade, frysta som bollar eller mjölksyrade. Inför den här kursen har jag börjat skriva ner proportionerna på det jag lagar (recept i annat dokument). Nedan ger jag exempel på växter och vilka delar på växten som kan användas.

### Kåltistel

Liknar inte tistel och har inga taggar. Den kan bli en meter hög när den blommar men bladen skördas på våren när de är späda. Ångkoka bladen några minuter och servera med lite olja och salt. Passar också utmärkt att göra paj av bladen eller blanda in i wokade rätter.

### Svartrot

De unga bladen, blomstjälkarna och blomknopparna används färska i sallad eller mer mildt smakande i snabbstekta i wokrätter. Bladen är väldigt lika sallad i både smak och konsistens och även blomstjälkarna är söta och goda att äta råa. Det är godast att skörda de ovanjordiska svartrotsdelarna på försommaren, därefter kan de bli lite tråga i konsistensen.

### Gode Henriks målla

Likt brännässlan är Gode Henriks målla den mest näringsrika grönsaken vi kan odla. Både blad, blomställningar, unga skott och frön kan ätas. Alla delar behöver kokas då de innehåller små mängder av bittra saponiner.

Bladen, som används som spenat, kan skördas under hela säsongen. Blomställningarna används på samma sätt som broccoli. Det är bäst att ångkoka dem för att bevara deras nyttiga egenskaper. Små svarta frön som kan användas som quinoa.

### Rankspenat

Goda att skörda fram till midsommar ungefär. Både bladen och de unga skotten kan ätas råe eller tillagade.

### Kärleksört

Kärleksörtens skott är godast och upplevs lite krispiga och lätt syrliga. Går även att äta bladen och passar färska i sallader eller i wokrätter. Smaken skiljer sig rätt mycket mellan olika sorter. Står kärleksörten för torrt blir smaken lätt besk.

### Lindblad

Passar i sallader och på pizza.

### Fjällsyra / Sköldsyra

God hela säsongen och används bäst färsk i sallader eller på gröten. Bra vitamintillskott!

### Strandkål

Skörda de unga bladen och skotten. Kan blekas för att bli ännu godare. Bladen och skotten är goda färska eller som lätt kockt delikatess med smör. När bladen bli större kan man skörda dem och använda som grönkål.

## Myskmalva

Bladen goda i sallad innan blomning. Kan även användas i risotto eller i potatismos. Förtjockningsmedel i soppor. Dekorera med blommorna. Lång skördesäsong.

## Spenatskräppa

Goda i pajer och i wokade rätter.

## Löparfetblad

Löparfetbladens äts färska i exempelvis sallader eller som pålägg på smörgås, ungefär som ärtskott. Kan lagras i kylskåp upp till en vecka efter skörd, utan att nämnvärt tappa krispighet.

## Daggfunkia

Goda innan de slår ut och används som sparris. När bladen slår ut kan man göra funkiadolmar. Finns även recept på sushi

## Hässleklockan

De blå eller vita blommorna, i toppen på stjälken, kan bli 5 cm djupa och de ätbara bladen hela 15 cm långa. Unga blad och skott kan ätas råa eller tillagade och är rika på C-vitamin. Blommorna förgyller en sallad.