

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Jens Linder är kock och matjournalist. Han skriver om och lagar mat i DN och Gourmet och är också en flitig kokboksförfattare.

Krydda grönsaker med kött

Att använda korn och andra köttprodukter som krydda i stället för att låta dem spela huvudrollen i en rätt, är både fiffigt och gott.

Jens Linder delar med sig av sina bästa smaksättarknep både i artikeln nedan och i recepten på bladets baksida.

Man tänker lätt på kött som medelpunkten i en måltid. En rejäl stekbit som flankeras av sås, potatis och lite grönfoder. Men dessa proportioner är ju inte givna. Istället kan man vända på dem och låta köttet bli smaksättare och krydda.

Som side kick istället för huvudrollsinnehavare kan köttet till och med bli intressantare. Om jag till exempel hittar en liten bit smakstark korn i kylan händer det att jag finhackar den och strör över lite kokta grönsaker, eller stå stöter jag bitarna i mortel och rör ut med olja och vinäger till en schysst salamidressing.

Man kan också använda kött och chark i kokspad för grönsaker. Släng ner en eller ett par skivor bacon i kastrullen nästa gång du kokar morötter, bönor eller ärter, det ger vegetabilierna en lätt rökig karaktär.

Nykokt broccoli, grönkål, blomkål, bönor av olika slag, sparris, svarttrötter, morötter, palsternackor beströs med fördel med allt från småtärningar av stekt biff, entrecote eller hamburgerkött till finfördelade isterband tillsammans med lite olja eller smör. En potatisgratäng eller grönsaksgratäng kan kryddas med strimlor av stark korn eller torkat eller rökt kött.

Tänker man efter finns det en hel del rätter där kött och chark används i blygsam mängd: som baconlindade haricots verts, ett garnityr som legat bredvid mängden plankstek. Melon och skinka är en annan klassiker där köttet inte har den

självklara huvudrollen. Inte att förglömma skinkgratinerad blomkål som var populärt för ett tjugotal år sedan. Liksom lappskojs, minns ni den gamla skolklassikern – bestående av rivet rimmat kött som blandats med potatismos.

Potatis är för övrigt utmärkt att koka in smaker i. Någon skiva skinka eller lökorn i ett potatiskok ger stor verkan, likaså om man stuvar potatisbitar med lite bacon eller sidfläsk.

Andra idéer för köttkryddning är förstås gräddiga pastasåser som kan få en kick av små bitar av salami, chorizo, ölkorn, bratwurst eller andra smakrika korn. Tomat-såser kan smaksättas på samma vis.

Svensk spickeorn, möjligen den saltaste kornen i världen, kan rivas eller hackas fint, fint, och användas istället för salt, till exempel på nykokta majscolvar eller vaxbönor.

Ett ovanligt, men subtilt knep, är att blanda ner lite pastej – leverpastej eller någon dyrare fågelpastej – i buljongiga eller krämiga soppor, det rundar av dem elegant. Tricket fungerar även på såser.

Kanske blir det så att vi blir tvungna att dra ner på köttätandet i framtiden, eftersom kött är så kostsamt att producera, både ekonomiskt och ekologiskt. Då kan konsten att använda kött i små mängder – men med stor effekt – komma till heders.

Jens Linder MATJOURNALIST

VARFÖR ÄTER SVENSKEN SOM SVENSKEN GÖR?

Den 20 januari är det premiär i rutan för *Landet Brunsås* – en serie som handlar om svensk matkultur. Genom åtta program på lika många teman söks svaret på hur det kommer sig att vi äter som vi gör i Sverige idag.

Etnologer, psykologer, ekonomer, kostekonomer, framtidsforskare och journalister intervjuas i programmet som i allra högsta grad är kunskapsbärande – men i lika stor utsträckning underhållande. Programledare är matskribenten Lotta Lundgren samt Henrik Schyffert och Erik Haag och producent Karin af Klintberg som bland annat gjort *Värsta språket*. I programredaktionen hittas även Ekolådans redaktör Ebba Svennung.

Landet Brunsås sänds på onsdagar kl 20.00 i SVT2.

Bland våra Tilläggsprodukter finns en frigitlåda som skyddar mot såväl kyla som värme. Den rymmer en Ekolåda samt en kasse. Alternativt kan du lägga ut en filt åt chauffören att svepa om lådan i kylan.

EKOLÅDANS EGEN KOKBOK

Har du grönsaker hemma som du inte vad du ska göra med? I vår kokbok finns 346 recept – praktiskt presenterade råvaruvis. *Ekolådans recept* hittar du bland *Tilläggsprodukter/Övrigt* för 225 kr. Via oss går boken endast att köpa i samband med beställningen av en Ekolåda, men den säljs även i bokhandeln där ca-priset är 325 kr.

Just nu blir våra chaufförer extra glada för lite sand på uppfarter och gångar.

**SALLAD PÅ BACON,
BLODAPELSIN OCH SPENAT**

3–4 portioner

140 g bacon i skivor (1 paket)**100 g färsk babyspenat****1–2 stora blodapelsiner, i skinnfria
klyftor****1 morot, grovt rivna**

Dressing:

1 tsk rödvinsvinäger**2 tsk fransk senap****2 msk olivolja****ca 2 msk rumstempererat baconfett
svartpeppar****(1 msk finhackad persilja)**

Sätt ugnen på 200°.

Lägg ut baconskivorna på en plåt. Stek gyllenbruna i ugnen, 10–15 minuter. Låt rinna av i en sil eller ett durkslag och spara baconfettet. Strimla baconskivorna.

Blanda dressingens i en salladsskål och låt stå i rumstemperatur.

Lägg spenat, apelsin och morot i salladsskålen och blanda om. Strö över baconstrimlorna.

Vill man göra salladen matigare kan man öka mängden bacon och lägga till några kokta ägg.

**SOPPA MED SALAMI
OCH JORDÄRTSKOCKOR**

3–4 portioner

1 gul lök, finhackad**200 g jordärtskockor, finhackade****ca 50 g torkad korv (salami, chorizo,
salsiccia eller liknande), finhackad****2 msk olivolja****1 liter hönsbuljong****1/2 tsk paprikapulver****1 msk finhackad persilja****1 dl vispgrädd****salt och svartpeppar**

Fräs lök, jordärtskockor och korv i olivolja under omrörning i en tjockbottnad kastrull. Häll på buljong och krydda med paprikapulver och persilja. Låt sjuda utan lock i 5 minuter.

Häll i grädd och mixa soppan slät i en matberedare eller med en stavmixer.

Låt soppan sjuda i ytterligare 5 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Späd om soppan är för koncentrerad. Servera gärna med bröd och en lagrad hårdost.

**OMELETT MED SVAMP
OCH HAMBURGERKÖTT**

2 portioner

4–5 dl svamp, i mindre bitar**4–5 skivor hamburgerkött eller rökt
renkött, finstrimlat****1 msk matolja****salt och peppar****1 msk smör**

Omelettsmet:

4–5 ägg**1 msk vatten****1/2 tsk salt**

Blanda ingredienserna till omelettsmeten i en skål.

Fräs svamp och kött hastigt i olja på medelgod värme i en stekpanna. Salta och peppra. Hetta upp pannan ytterligare. Tillsätt en klick smör och häll i omelettsmeten under snabb omrörning. Flytta över omeletten på en varm tallrik när den nästan stelnat. Servera genast.

**MOROTSSALLAD FRÅN
ARABISKA HALVÖN**

4 portioner

**1 grön medelstark chilifrukt, grovt
hackad****2 vitlöksklyftor****6 morötter, grovt rivna****2 msk färskpressad citronsaft****1/2 tsk finhackad färsk timjan****salt**

Stöt chili och vitlök i mortel eller finhacka dem mycket noga.

Blanda morot, vitlök och chili med citron, timjan och salt.

Gott till exempelvis fisk.

2 X GRÖNSAKSTIPS

1. Blanda överbliven kryddig påläggskorv, 70–80 g med 250 g rumsvarmt smör och kör i mixern tills smöret blir slätt. Servera till kokta eller grillade grönsaker.

2. Nästa gång du gör pyttipanna, finhacka lite extra grönsaker som paprika, fänkål, vitkål och zucchini och låt fräsa med potatisen de sista 2–3 minuterna. Så får du en lite roligare pytt.

Jens Linder VECKANS GÄSTKOCK

**Läs om Jens Linder och våra
andra gästkokar på www.ekoladan.se.**

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:**Tomater:** Angel Ramos, Nijar, Spanien**Babyspenat:** Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien**Rödlök, Gul lök:** Frans Brozén, Fårösund**Jordärtskockor:** Halner gård, Visby**Fänkål:** Ortofrutticoli Jonica, Ginosa, Italien**Kastanjechampinjoner:** Lanser, Zwaanshoek, Holland**Röd paprika:** Francisco Antequera, Roquetas de Mar, Spanien**Morötter:** Widegrens gård, Romakloster**Sallad:** Ugo Malarte, Bezouze, Frankrike**Vitlök:** Manuel Ortiz, Montalbán, Spanien**Broccoli:** Bio Farris, Orsara di Puglia, Italien**Gurka:** Sergio Berbel, Mamola, Spanien**Vitkål:** Tore & Fredrik Aronsson, Källby**Rotselleri:** Åsa & Magni Gustafsson, Hemse**Kålrot:** Bo Johansson, Dalhem**Rotpersilja:** Lantbruket Mickelsgård, När**Röd- & Gulbetor:** Rundarve Varplöse, Roma**Bananer:** Dominikanska Republiken**Mandariner:** Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien**Päron:** "Conference", Lody en Ypkjen van Osch, Biddinghuizen, Holland**Blodapelsiner:** "Tarocco", Soc. Coop.

Salamita, Barcellona, & Campobello, Campobello di Licita, Italien

Äpplen: "Topaz" eller "Holsteiner Cox", Fruktträdgården Augustin, Jork, Tyskland**Mango:** "Tommy Atkins", Fazenda Tamanduá, Patos Brasilien