

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.

Pickles på japanska

Känns din måltid en smula fattig kan den lätt piggas upp med en tsukemono. Jens Linder berättar om och slår ett slag för att lägga in grönsakerna som de gör i Japan. Vänder du på bladet hittar du några av hans bästa och enklaste tsukemono-recept samt lite annat smått och gott.

I snart sagt varje matkultur finns inlagda grönsaker. Ofta är de syltiga och syltigt konserverade småbitar som används som aptitretare eller för att balansera tyngre varmrätter. Idén med picklade tillbehör är att de bör ha en helt annan smakbild och konsistens än det andra man äter. Det är ett sätt att bryta av ätandet, rena gommen och på nytt kunna njuta av huvudnumret.

Japan är inget undantag. Här har man en fin tradition med inlagda grönsaker som kallas för *tsukemono*. Ordet betyder ursprungligen ”kruka för inläggningar” och kan numera innefatta allt från snabba tillredningar på bara tio minuter, till processer som pågår i veckor, ibland med hjälp av speciella kärl och pressar. En del tsukemono är alltså mjölksyrejäst, och liknar europeisk surkål eller koreansk kimchi, medan andra, de snabba varianterna, mer påminner om grönsaker i vinägretsås eller europeiska pickles. Gari – inlagd ingefära som brukar serveras med sushi – är ett slags tsukemono.

För att göra egen tsukemono kan man använda sig av salt, saltlake, *kombu* (torkad sjögräs), soja, *miso* (jäst sojaböna), *mirin* (sött alkoholfritt risvin) *sake* (risvin) och vinäger. Ingredienser som man numera kan köpa i många matbutiker i Sverige.

Vill man vara riktigt avancerad kan man införskaffa *nuka*, riskli,

som görs på skalet av vitt ris. I Japan använder man ibland också bottensatsen från sake-tillverkning för att få igång jäsningsprocessen. Till viss tsukemono används sjögräs, torkade räkor, bonitoflingor, torkad svamp, shisoblad, zest och juice från olika citrusfrukter, ingefära och salladslök.

Men så komplicerat behöver det inte alls vara. För nybörjaren finns många snabba och lätta recept att testa. Och de går att tillämpa på många olika grönsaker: vitkål, rättika, majrova, kålrabbi, salladskål, blomkål, broccoli, rädisa, svamp och morot.

Man bör förstås välja grönsaker som är riktigt färska, och i säsong. Och så bör man smaka av inläggningarna själv. Och justera efter eget tycke. Gillar man syrlighet, får man öka den, och så vidare. De flesta tsukemono-inläggningar kan ätas på en gång när man gjort dem och kan sedan få stå i kylen och syras så att de blir mjukare och får djupare smaker.

Även om de japanska smakerna skiljer sig ordentligt från europeiska är tsukemono förvånansvärt passande till alla möjliga rätter vi är vana vid här i landet. De passar till mustiga och mörka köttgrytor, stekt eller kokt fisk, kokt kött som dillkött eller rimmad oxbringa. Men kan även passa som tillbehör på en liten skaldjursbuffé.

Jens Linder MATJOURNALIST

KOM MED OCH TRÄFFA VÅRA ODLARE

Ett av Ekolådans främsta mål är att föra odlare och konsumenter lite närmare varandra. Då och då gör vi det rent bokstavligt. I september ordnar vi två heldagsutflykter.

Den 5 september börjar vi med att besöka gurk- och chili odlaren Göran Hörberg i Ödeshög. Hans gurkor har du säkert redan smakat, de ligger ofta i våra lådor, och en chiliplanta kan du rentav köpa med dig hem. Strax utanför Mjölby hälsar vi sedan på hos Doris Johansson. Vitkål och rödbetor som ligger i våra lådor kan komma från hennes friland, men Doris odlar även många andra grönsaker. Göran och Doris visar runt på odlingarna och berättar om hur arbetet går till. Hos Göran får vi kaffe och smörgås och hos Doris äter vi lunch. Tillfälle ges att handla på plats. **När:** Söndag 5/9. Buss från Södermalm i Stockholm kl 8.00, åter ca kl 19.30. Det går även att ansluta i Linköping. **Pris:** Självkostnadspriset 500 kr från Stockholm (300 kr från Linköping) inkluderar lunch och fika. **Anmälan:** Senast 30/8 på info@ekoladan.se.

Den 25 september går färden till Sveriges största, och vår alldeles egen, ekologiska fruktodling utanför Hallstahammar där skörden av äpplen snart är i full gång. Pawel Michno berättar om glädjen och mödan med arbetet bland träd och insekter på denna fantastiska odling. Tillfälle ges att handla på plats. **När:** Lördag 25/9. Buss från Stockholm city kl 8.30, åter ca kl 17.30 samt från Resecentrum i Linköping kl 8.00, åter ca kl 18.00. **Pris:** Självkostnadspriset 500 kr inkluderar lunch och fika. **Anmälan:** Senast 17/9 på info@ekoladan.se.

Skriv tydligt vilken av utflykterna du vill följa med på vid anmälan.

Antalet platser är begränsat.

ENKEL TSUKEMONO

4–6 små portioner

1/3 gurka

1 stor morot

en liten bit kålrabbi, rättika, majrova, rotselleri eller palsternacka

4 msk salt

2 dl ris- eller äppelcidervinäger

Skala gurkan, halvera den på längden och gröp ur kärnorna med en sked. Skär gurkan i tunna skivor. Skala rotsaker och skär i tunna skivor. Lägg alltsammans i en skål. Gnid in grönsakerna med salt. Låt dra i 1 timme.

Skölj grönsakerna noga och lägg dem i en bunke. Täck med vinäger och låt stå i kylskåp i 1–2 dygn.

Skölj grönsakerna innan de ska serveras. Ju längre man sköljer desto mildare smak.

Gott till fisk och skaldjur.

TSUKEMONO PÅ BLOMKÅL ELLER BROCCOLI

4–6 små portioner

400 g blomkål eller broccoli

2 tsk fransk eller engelsk stark senap

1 msk mirin (sött alkoholfritt risvin)

4 msk japanska ljus soja (t ex Kikkoman)

3 msk sesamfrön

Skär blomkålen/broccolin i små buketter och stjälkarna i tunna skivor. Lägg i en sil eller ett durkslag. Koka upp vatten och håll det lite långsamt över grönsakerna. Det tillagar dem en aning.

Rör ihop senap och mirin till en slät tjock sås. Tillsätt soja. Blanda såsen med kålen i en plastpåse. Låt dra i kylen i minst 30 minuter.

Lägg upp inläggningen på ett fat. Stöt sesamfrön lätt i en mortel och strö över grönsakerna. Gott till grytor.

TSUKEMONO PÅ PAPRIKA

4–6 små portioner

3–4 gröna eller röda paprikor, gärna med lite pepprig smak

3 msk finstrimlad färsk ingefära

1 tsk salt

Halvera paprikorna och kärna ur dem. Skär paprikorna i centimeter-tjocka strimlor. Blanda med ingefära och salt. Låt dra och mjukna i rumstemperatur i 10 minuter.

Lägg paprikorna i en plastpåse. Töm påsen på luft och lägg i kylen i 1–2 timmar. Gott till asiatisk mat.

TSUKEMONO PÅ GURKA (KOMBU-ZUKE)

4–6 småportioner

1 stor gurka eller 3 smågurkor (Västeråsgurkor)

5 cm kombu (torkat ark sjögräs)

1 1/2 tsk salt

Skär gurkan (med skal och allt) i 2 cm tjocka skivor.

Klipp eller skär sjögräset i tunna strimlor.

Lägg gurkbitar, sjögrässtrimlor och salt i en plastpåse. Låt dra i rumstemperatur i 1 timme. Vänd en gång efter halva tiden. Gott till det mesta.

Tips dressing: Blanda färskpressad citron-, lime-, apelsinsaft eller vinäger med ljus japansk soja och någon olja, gärna olivolja. Dressingen kan hållas över stekt svamp, sallad, rivna rotsaker, skivade tomater mm.

Tips vax- och brytböner: Ansa bönorna, d v s skär bort ändarna. Koka bönorna i lättsaltat vatten i ca 5 minuter. De ska vara mjuka och ha lite kärna kvar. Kyl i kallt vatten och låt rinna av. Lägg i en skål, strö flingsalt, svartpeppar och torkade chiliflagor över. Avsluta med lite olivolja och färskpressad citronsaft eller några stänk rödvinsvinäger.

LÖKSALLAD

4 portioner som litet tillbehör

1 rödlök eller 4 centimeter av det vita på en purjolök

1 krm salt

1/2 tsk mald spiskummin

1 stor knippa persilja, hackade blad ca 3 msk pressad citronsaft

Skär löken i mycket tunna skivor. Strö över salt och spiskummin och låt dra i 20 minuter.

Blanda persilja och lök med pressad citron i en skål. Servera.

Jens Linder VECKANS GÄSTKOCK

Läs om Jens Linder och våra andra gästkokar på www.ekoladan.se. Där hittar du även många fler recept och kan köpa vår egen kokbok.

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Körsbärstomater: "Sweet Soleil", Verbeek, Velden, Holland

Sallad: Wålstedts lantbruk, Dala-Floda & Solmarka gård, Vassmolösa

Röd & Gul lök: Solmarka gård, Vassmolösa

Gurka: Krist Hamerlinck, Assenede, Belgien

Blomkål, Broccoli, Kålrabbi, Zucchini: Wålstedts lantbruk, Dala-Floda

Bryt- & Vaxböner: Åkerby Handelsträdgård, Enköping

Röd paprika: Ruud van Schie, Ens, Holland

Morötter: Widegrens gård, Romakloster

Lime: Horizontes Oragnicos, Azua, Dominikanska Republiken

Tomater: Wålstedts lantbruk, Dala-Floda & Groenland, Schalkwijk, Holland

Bananer: Appbosa, Peru

Druvor: "Victoria", O.P. Ortofrutticoli Jonica, Ginosa, Italien

Äpplen: "Fuji", Chile

Päron: "Guyot", Michel Ayme, Graveson, Frankrike

Plommon: "Sungold", Emilio Moreno Vaquera, Badajoz, Spanien

Nektariner: Casina Palazzo, Piemonte, Italien