



Mera rotfrukter

Det talas mycket om att vi bör äta mindre kött och mera rotfrukter både för vår hälsa och för att rädda klimatet. Vad kan man göra för att få goda grönsaker och rotfrukter på matbordet?

Thomas Drejing har hållit en mycket välbesökt föreläsning i Lund om hur man kan hantera framför allt rotfrukterna. Det blev många praktiska råd om hur man kan göra och Thomas har här delat med sig av sina recept.

Naturskyddsföreningen är en ideell miljöorganisation med kraft att förändra. Vi sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Dessutom står vi bakom världens tuffaste miljömärkning Bra Miljöval. Klimat, hav, skog, miljögifter och jordbruk är våra viktigaste arbetsområden. Föreningen har över 200 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet. Välkommen att bli medlem, skänka en gåva eller bli företagssponsor. Gå in på www.naturskyddsforeningen.se eller skänk en gåva på Pg 90 19 09-2.

Utgiven av Lunds Naturskyddsförening i februari 2016.
Recept: Thomas Drejing. Övrig text, layout och foto: Tomas Björnsson

Grunder

Det är mycket lätt att göra en egen buljong och det luktar fantastiskt gott att komma in i ett kök där en buljong står och sjuder.

En egen buljong gör du utan salt. Det tillsätter du istället när du ska använda buljongen.

Ljus grönsaksbuljong

Selleri	100 g
Morot	200 g
Gul lök	200 g
Vitlök	2 klyftor
Purjolök	50 g
Fänkål	100 g
Tomat	50 g
Champinjon	100 g
Persiljestjälkar	20 g
Lagerblad	1 st
Timjan	1 kvist
Vitpeppar	5 korn
Vitt vin	2 dl
Vatten	3 L

När buljongen kokat stilla 3 timmar, silas och reduceras till 1,2 liter.

Morötter på spisen

När man kokar olika råvaror i vatten så avges både smak och näringsämnen i vattnet.

Detta gör att koka morötter i saltat vatten är den tillagningsmetod som ger moroten minst rättvisa.

Ett bättre sätt är att moroten tillagas med hjälp av sin egen fuktighet.

Skär morötterna i för ändamålet lämpliga bitar. Värm upp en kastrull, på medelgod värme, med någon knapp matsked god olja i. I med morotsbitarna och lite salt. Skaka runt, på med lock och sänk värmen till svag, rötterna skall ju inte ta färg. Nu bildas ånga av morötternas egen fuktighet och morötterna blir varsamt tillagade. Skaka runt någon gång emellanåt tills de är färdiga.

Om du vill så kan du ha med olika smaksättare i kastrullen från början som exempelvis lite grovskuren vitlök, citron, lime, örter, kummin osv.

Metoden fungerar väl på de flesta rotfrukter och grönsaker.

Rödbeta



Polkabeta

Rotfrukter i ugnen

Ett bekvämt sätt att få hög arom på rotfrukter. Vita rotfrukter som exvis palsternacka, jordärtsskockor, svartrot kan gärna stekas i ugnen tills de är härligt brunt karamelliserade runt om och innanmätet är helt mjukt. En riktig smakkick.

God värme på ugnen, 220-240 grader.

Skär rotfrukterna i ej allt för små bitar. Se till att de är så jämnstora som möjligt. Om du blandar olika sorter tänk då på att de har olika tillagningstid, vilket innebär att de med kort tillagningstid är

skurna i lite större bitar än de med längre. Detta för att få allt så jämnt tillagat som möjligt.

Ta bitarna på en braspanna. Slå på lite god olja och salt. Vänd runt väl. Det skall inte vara mer olja än att det bara blir lite på ytan på varje bit. In i ugnen. Skaka och vänd runt några gånger till de är färdiga. Var inte rädd för hög värme och låt dem gå en lite längre stund än al dente så får du höga runda smaker.

Om du vill så kan du låta bitar av vitlök, kryddkvistar, citrusskivor, lökklyftor gå med under stekningen.



Palsternacka, persiljerot, kålrot

Ugnsbakade nackor med grönt och soya-choklad

Palsternackor	400 gr
Olivolja	
Salt	
Choklad ca 70%	ca 20 gr
Kinesisk soya	1 msk
Honung	2 tsk
Grönt exvis asiat eller andra blad	1 knippe

Skär nackorna i klyftor, baka i ugn ca 220 grader med olja och lite salt.

Värm soyan, smält i choklad och honung.

Vänd runt de bakade nackorna i soya-chokladen, vänd ner de gröna bladen

Persiljerotspuré med persiljemarkinad

Persiljerot	300 gr
Persilja, bredbladig	1 knippe
Schalottenlök	1 liten
God olja	5 cl
Citronsaft eller vitvinsvinäger	2 cl
Salt o peppar	

Koka persiljeroten mjuk. Mixa till slät puré med kokvatten och lite olja, smaka av.

Strimla persiljan fint, finhacka schalottenlök. Gör en vinäggrett på olja, vinäger/citron, löken och persiljan.

Honungskålrot

4 personer

Kålrot	200 gr skalad
Honung	1/2 msk
Rosmarin, färsk	1/2 kvist
Citron saft	½ - 1 st
Smör	1/2 msk
Salt och peppar	

Skala kålroten, skär skivor med ca 2 cm sida. Bryn i lite av smöret, tillsätt pressad citronsaft, honung och grovhackad rosmarin. Salta och peppra. Låt puttra under lock på låg värme, vänd runt kålroten då och då. När den mjuknat smaka av. Om du har mycket vätska i pannan så öka värmen och koka ihop, i med resten av smöret, smaka av.

Gott till alla former av stekt kött och fågel.

En annan variant är tillsätta lite hummerbuljong i bräseringen och servera med halstrad hummer.



Persiljerot och palsternacka

Morötter

Morötter innehåller många nyttigheter, men för att vi ska kunna tillgodogöra oss dem, måste morötterna hettas upp.

Citron och salviabräserad morot som tillbehör till exvis kyckling, stekt fisk, kött.

Morötter, skalade	250 gr
Citron, saften	1/2 st
Honung	1 msk
Salvia	8 blad
Salt	

Skär moroten i stora bitar, lägg i kastrull, tillsätt citronsaft, honung, salvia skuren i strimlor plus lite salt.

Sätt på medelgod värme, lock på kastrullen, skaka runt då o då.

När morötterna börjar mjukna, ta av locket, öka värmen o koka ihop spadet, smaka av med salt.

Morotspanna

Passar till: Stekt fisk, kyckling, lamm, pasta

Morot	300 gr skalad
Rotselleri	100 gr skalad
Vitlök	3 klyftor
Raps/rybsolja	1 msk
Gröna örter exvis persilja, dragon, körvel, dill, salvia	1 dl
Svarta oliver	10-15 st
Tärningar av ost som du gillar	100 gr
Grädde	1 dl
Salt och peppar	

Skala och riv rotfrukterna grovt, finhacka vitlöksklyftor. Använd ett stekjärn eller en kastrull med låga kanter. Svetta vitlöken i lite olja, svag värme utan att den tar färg, tillsätt

rotfrukterna, rör runt då och då. När rotfrukterna mjuknat tillsätt lite grädde, smaka av med salt och peppar. Innan servering vänder du i örter, oliver och ost. Serveras i stekpannan/kastrullen.

Morotsplättar med dill

Morötter kokta till puré	4 dl
Vetemjöl	2,5 dl
Ägg	3 st
Filmjöl	2 dl
Dill, hackad	1 knippa
Färsk ingefära	
Smör	3 msk
Salt	½ tsk

Blanda mjöl och salt, vispa i filmjölken till slät smet. Rör i morotspuré, ägg, dill, lite riven ingefära och hälften av smöret som du smält. Rör till en jämn smet.

Plättarna steks i resterande smör.

Bacon, rökt fisk, spickeskinka är saker som passar till.



Chilimorötter med koriander

Morot, gärna olika färger	250 gr
Jalapeno chili, finhackad	1/4 st
Färsk koriander, grovhackad	1 msk
Lime, rivet skal o saft	1/2 st
Honung	1/2 msk
Rapsolja	
Salt	

Skär morötterna i långa smala klyftor,

Hetta upp en panna, tillsätt lite olja, i med chilin, låt fräsa lite, i med morötterna

Skaka runt, låt morötterna mjukna och få lite färg.

Tillsätt limesaft och honung. Låt koka in, smaka av med salt, vänd i limeskal och koriander.

Timjansyltade morötter

Morötter	2-3 st
Ättikslag:	
strösocker	1 dl
matlagingsättika	0,5 dl
vatten	1,5 dl
lagerblad	1 st
vitpepparkorn	5 st
färsk timjan	1 kvist eller stjärnanis eller kummin

Skala morötterna. Tre olika sätt att skära moroten, bara du skär tunt:

- Hyvla lövtunna längsgående skivor med potatisskalare.
- Strimla.
- Skär tunna slantar.

Lägg i en skål.

Koka upp ingredienserna till lagen.

Hälls varm över morötterna, låt stå 15 minuter.

Gott som tillbehör till exempelvis kallrökt lax, fläskkött, stekt fisk eller tillsammans med färska ostron.

Har du möjlighet att få tag på Grebbestadsostron så toppar du med lite syltad morot på det färska ostronet. En sådan gång kan du byta timjanen mot stjärnanis.



Morotsprovning

Likaväl som man kan smaka på ost eller vin, kan man prova morötter. Lunds Naturskyddsförening har flera höstar köpt in morötter från några lokala leverantörer och ställt oss på torget.



Vi skalar morötterna, skär dem i slantar och lägger i skålar och låter folk prova. Varje skål har ett nummer och så får man rösta på den morot man tycker är godast.

Var det rätt morot som vann? Alla gånger har det varit en ekologisk morot som odlats i närheten som vunnit och det är en av få odlare som vet precis vad sorten heter.



Kål

Persiljekål

Vitkål	600 gr
Kruspersilja	1 stort knippe
Raps eller rybsolja	
Salt	
Vitpeppar	

Strimla kålen, repa och grovhacka persiljan.

Lite olja i en kastrull på medelvärme. I med kålen, låt den "svettas" under lock tills den mjuknat men med lite "tugg" kvar. I med persiljan, smaka av med salt och något drag på pepparkvarnen.

Libbsticka, basilika, dragon, oregano som exempel går också utmärkt om du inte har persilja hemma. Fungerar med lite yoghurt i om du känner för det.

Äppelkål med pepparot

Rödkål	400 gr
Äpple med god syra	200 gr klyftor
Pepparrot, riven	ta efter styrka och ditt eget gillande
Vitlök, skivade klyftor	4 st
God olja	
Salt o peppar	

Rödkålsbladen lossas från huvudet och rivs i stora bitar med händerna som om du river ett pappersark. Detta gör att du får vackert oregelbundna bitar av kålbladen. Skär äpplena i klyftor med skal, skär av kärnhuset. Allt svettas i en kastrull tills kålen och äpplena mjuknar.

Stöt sönder äppelklyftorna lätt, smaka av med salt och peppar, på med pepparrot vid servering.

Grönkålsbuljong med äpple (Varm förrätt)

6 personer

Repad blancherad grönkål	5 dl
Syrligt äpple, typ Aroma	1 st
Röd chili, finhackad	½
Vitlöksklyfta, finhackad	½
Curry	
Gul lök, hackad	¼
Grönfond	5 dl
Smör, salt	

Pressa ur all vätska och grovhacka den blancherade grönkålen.

Sveta chili och vitlök i lite smör tillsatt äpplet skuret i bitar och koka en puré som passeras.

Sveta lök och curry i lite smör, i med buljongen.

Koka upp buljongen, mixa med smör och grönkål, smaka av med salt. Smöret skall runda av den vassaste kålsmaken.

Arrangera äppelpuré i varma sopptallrikar, fördela grönkålsbuljongen.

Variation. Om du inte väljer vegetariskt. Fin brunoise på knaperstekt bacon strös över. Soppa baserad på hummerbuljong med halstrad hummer och hummersmör.



Kålsallad

5 portioner

Beräkna totalt ca 100 gram sallad till var gäst bestående av följande:

Vitkål

rödkål

savoykål

broccoli

brysselkål

blomkål

Broccoli och blomkål ansas i fina buketter. Stockarna hyvlas tunt.

Rödkål och vitkål strimlas i 2-3 mm strimlor.

Savoykål i trekanter med 30 mm sida.

Brysselkålen plockas i blad.

Allt utom de hyvlade stockarna och brysselbladen blancheras hastigt i lätt saltat vatten med lite olivolja.

Låt rinna av väl på handduk

Brysselkålsbladen rostas i varm ugn i minimalt med olja.

Vid servering vänds detta i en marinad gjord på:

Reducerad apelsinsaft, ingefära, jungfruolivolja och lite syltad apelsin. Kan behöva lite citron eller limesaft om apelsinen är för söt.

Arrangera med hyvlade stockar och bryssel överst.

Selleri med timjanaprikos

Rotselleri	250 gr
Vitlök, grovhackad	3 klyftor
Torkade aprikoser	50 gr
Vitvinsvinäger	1/4 dl
Vatten	1/2 dl
Socker	1/2 msk
Timjan, färsk	1/2 kvist
Olivolja	
Salt	

Blötlägg aprikoserna i vatten, vinäger, timjan och socker.

Koka aprikoserna i lagen. Koka ihop lagen till en sirap.

Skär de vita rotfrukterna i bitar. Vänd runt dessa med lite salt och olja plus den hackade vitlöken. Baka i ugn ca 220 grader till de får färg

Grovhacka aprikoserna, vänd ihop med rotfrukter, aprikossirap. Smaka av med salt.

Stekt rotselleri med syrat dragonmos

4 personer

Rotselleri 1 cm tjock 8 skivor
skiva

God olja

Mos:

Rotselleri, bitar 300 gr

Potatis, skalad 100 gr

Vitvinsvinäger 0,5 dl

Dragon, färsk ett par kvistar

Smör

Salt

Vitpeppar från kvarn

Om sellerin inte är för grov och jordig så skrubbar du den ren utan att skala den. Rotänden skär du loss då det oftast sitter mycket jord i vindlingarna.

Skär skivor och använd ändbitarna till mos.

Till moset kokas rotselleribitarna och potatisen i bitar i vatten med vinägern.

När mjukt, häll av kokspadet. Sparas att späda moset med. Rör eller stampa till grovt mos tillsatt lite smör och tillsatt kokspadet, moset skall vara saftigt utan att flyta. Hackad dragon tillsätts, smaka av med salt och peppar.

Selleriskivorna steks i olja, saltas o peppras, låt gå en stund i ugn till de mjuknar.

Om du har förmånen att köpa selleri med blast kan du hastigt steka selleribladen, lägg på papper för att rinna av, salt. Krispigt gott till! Skivorna arrangeras med moset. Äts som grönrätt eller till allt från fisk, kyckling till lamm, nötkött eller vilt.

Betor och lök

Pepparrotbeta med karamelliserat äpple

Betor	400 gr
Pepparrot	40 gr
Gräddfil	1 dl
Syrligt äpple	150 gr
Smör	40 gr
Socker	1 msk

Salt o peppar

Kokta betor i klyftor eller skivor, vänds med pepparrot och gräddfil. Smaka av med salt och peppar. Serveras med äppelklyftor som steks i smör och socker.

Sirapspolka med grov senap

Polkabetor, små	12 st (ca 3 cm i diameter)
Sirap, mörk	1 msk
Ättika 12%	1 msk

Senapscrème

God matolja	2 tsk
Grov senap, ej söt	1 msk
Crème fraiche	2 msk
Vitlök, hackad	1 klyfta
Schalottenlök, hackad	½ st

Betorna kokas mjuka i saltat vatten, skalas och hålls varma.

Senapscrème

Sveta vitlök, schalottenlök i oljan utan att det tar färg. I med senap och crème fraiche.

Koka upp och smaka av med salt och peppar.

Vid servering:

Glasera betorna med sirap och ättika som du kokat ihop, smaka av med salt.

Gul äppelbeta

Gulbetor	500 gr skalade
Äppelmust	2 dl
Äpplen, friska syrliga	100 gr klyftor
Salvia, färsk	5 blad

Salt och peppar

Koka betorna i lättsaltat vatten, skala när de kokt mjuka. Klyfta betorna. Koka betorna i äppelmust, koka kraftigt så att musten kokar ihop till en sirap. Klyfta och kärna ur äpplet, behåll skalet. Låt äpplena gå med de sista 3-4 minuterna tillsammans med lite finskuren salvia. Smaka av med salt och peppar.

Bakad rödlök och persilje-kaprispuré

Rödlök, jämnstora	4 st
Slätbladig persilja	4 dl plockade blad
Kapris	4 msk
Crème fraiche	1 msk
God olja	1 msk

Förväll persiljan i saltat vatten, kyl av och krama ur vätskan.

Mixa persilja, kapris och crème fraiche till en grov puré.

Skär av rotfästet på lökarna, Skadat eller fult skal avlägsnas. I övrigt behåll skalet på.

Pensla olja i en eldfast form lagom stor för lökarna, pensla lite olja på skalén och sätt in i ugn, ca 200 grader 20 – 30 minuter beroende på lökarnas storlek.

Vid servering:

Skär ett snitt genom halva löken från topp till tå/rot, och pressa lite lätt så att inkråmet blottas.

Arrangera löken på varm tallrik och dra ett stråk med puré.

Bruna bönor

Sallad på bruna bönor

En variant av bönsallad. Se det som en bas som kan varieras.

När du kokar blötlagda bönor eller ärtor, koka upp i vatten med salt och kryddor som exempelvis timjan, lagerblad, vitpeppar och smaksättare som gul lök, vitlök.

När bönorna kommit i kok, skumma och sätt lock på kastrullen. Sätt in i ugn ca 100 grader.

Låt dem stå i ugnen ca 3-4 timmar. På det sättet kan du lämna bönkaket och du får ett jämnt resultat.

De kokta varma bönorna blandas med marinad som drar in i bönan när den kyls ner.

Persiljemarinad

En god olja

Persilja

Vitlök

Chili

Salt

Mixa rikligt med persilja, tillsatt finhackad vitlök, chili och salt plus givetvis lite god olja.

Mixa, smaka av.

Senapsmarinad

Grov eller fin senap, Välj en efter din smakpalett vad gäller sötma, syra.

Senap

En god olja

Vitlök

Vinäger

Salt

Mixa ingredienserna. Tillsätt lite vatten om marinaden blir för tjock. Smaka av.

I de marinerade bönorna kan vändas i olika grönsaker, rödlök, spenat, andra örter.

Eller bara ingefärsbakade äppelklyftor eller rökta champinjoner eller.....

Om man gör den som en matig sallad så kan den toppas med brödkrutonger, eller så kan den fungera som tillbehör till andra anrättningar.

Plättar på bruna bönor

Utan mjöl

15 små plättar

Bönor 1,5 dl

Mjöl 1 dl

Ägg 1 st

Rivet citronskal ½ tsk

Salt o ev socker

Mixas till fin smet, steks i smör i plättjärn.

Med mjöl

15 små plättar

Bönor 1 dl

Mjöl 1 dl

Ägg 1 st

Vetemjöl 1 msk

Rivet citronskal ½ tsk

Salt ev socker

Mixas till fin smet, steks i smör.

Kan smaksättas med kanel, kardemumma.

Som dessert med honung, äppelmos eller sylt, eller med kryddgrönt i smeten som tillbehör till rökt fisk, stekt fläsk med yoghurtsås.

Kocken



Thomas Drejing. Foto: Anna Billing

Thomas Drejing är nestorn bland de ekologiska kockarna i Sverige.

Redan 1984 öppnade han restaurang Petri Pumpa i Lund som blev mycket känd i matsverige.

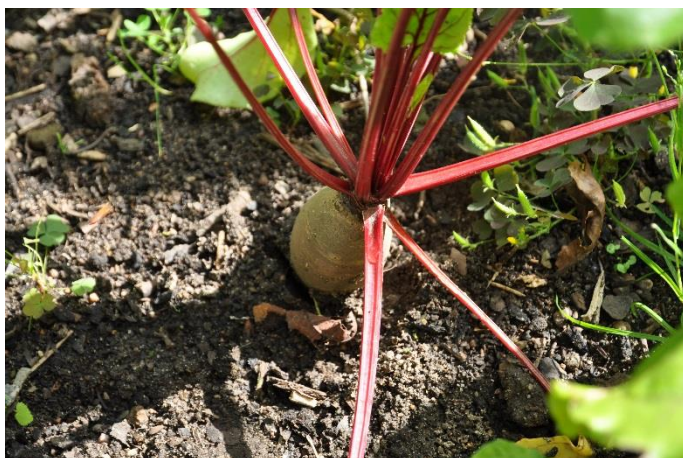
Från början letade Thomas upp små odlare som strävade efter hög kvalitet.

Thomas kan konsten att trola med råvarorna.

Odla själv!

Det blir extra roligt att äta rotfrukter och grönsaker som man har odlat själv.

Prova dig fram!



Denna receptsamling har tillkommit genom ett samarbete mellan Lunds Naturskyddsförening, Lunds Stadsbibliotek samt Lunds Universitets Hållbarhetsforum. Den får distribueras fritt med angivande av källan.



Naturskyddsföreningen är en ideell miljöorganisation med kraft att förändra. Vi sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Dessutom står vi bakom världens tuffaste miljömärkning Bra Miljöval. Klimat, hav, skog, miljögifter och jordbruk är våra viktigaste arbetsområden. Föreningen har över 200 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet. Välkommen att bli medlem, skänka en gåva eller bli företagssponsor. Gå in på www.naturskyddsforeningen.se eller skänk en gåva på Pg 90 19 09-2.

Utgiven av Lunds Naturskyddsförening i februari 2016.
Recept: Thomas Drejing. Övrig text, layout och foto: Tomas Björnsson