Gröna blad

Mångfald av sorter mångfald av recept
De olika årstiderna ger en variation av gröna blad med olika smaker och egenskaper. Ofta är de olika sorterna av gröna blad ofta utbytbara med varandra i recept även om smaken är annorlunda. Det går att göra soppa, stuvning, gratäng, fräs, lasagne, omelette, sufflé, lådor, palak paneer, gnocchi, ostfyllda potatisbollar och risotto med de flesta gröna blad och skott.
I kokböcker finns det recept för spenat eller grönkål men vi odlare kan istället från tidig vår använda fleråriga grönsaker (spenatskräppa, lungrot (gode Henriks målla), rankspenat, trädgårdsmålla…) och ”ogräs” (kirskål, nässla, svinmålla och våtarv) för att därefter gå vidare på persilja, mangold, betblad, malaberspenat, madeiraranka och grönkål. Genom att experimentera dig fram hittar du dina egna favoritkombinationer.

Förvällning
Vi behöver äta gröna blad varje dag för att få i oss viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Men gröna blad innehåller också ämnen som vi inte ska få i oss för mycket av.
I somliga recept ska bladen förvällas och vattnet hällas bort, i andra inte. Till viss del är det en smaksak. Men det är bra att veta att vi genom förvällningen kan bli av med oönskade ämnen och smaker.
Lungrot (gode Henrik) ska alltid förvällas. Den innehåller förutom oxalater även saponiner som smakar beskt.
Är man känslig mot oxalater och vill kunna äta mycket och ofta bör man förvälla spenatskräppa, målla och spenat. Grönkål innehåller mindre oxalater än övriga gröna blad.
Vid förvällning minskar man även innehållet av nitrater som kan omvandlas till nitrit. Gröna blad som blivit kvar efter måltiden ska alltid kylförvaras eftersom omvandlingen till nitrit sker i rumstemperatur.

Magi?
När vi återupptar den gamla traditionen av att ha mer gröna blad i vår kost kan det vara spännande att ta del av recept för den tidiga våren med inslag av nordisk magi: det ska vara sju olika sorter, exakt vilka kan vi själva variera!

Tidig vår: Dansk skärtorsdagssoppa

400 g grönkål
100 g vitkål
100 g 7 sorter: kajp, körvel, kummin, ängssyra, maskros, nässlor, kirskål

125 g kornkross
1 kg potatis

Tidig vår: Easter Ledge Pudding (nationalrätt från norra England)

Helt korn kokas och blandas med 7 sorters gröna växter (blekt maskros, syra, nässlor, ormrot, daggkåpa, backlök, blekt rabarberstam). Blanda som en pastej och steks som biffar.
Blekta blad och stjälkar får man genom att ställa en upp och nervänd hink eller balja över växten så att den inte får ljus. Då blir smaken mildare

Kirskålslasagne

10 liter späda kirskålsblad
lök (1 gul eller motsvarande mängd fleråriga)
3 rågade tsk kryddkraft (eller 2 buljongtärningar)
5 dl havregrädde
salt, peppar
lasagneplattor
olja, parmesan

Gör så här:
Hacka och fräs löken i oljan.
Tillsätt sköljd och hackad kirskål lite i taget allt eftersom.
Tillsätt buljongen och havregrädden.
Låt puttra och tillsätt salt och peppar.
Varva lasagneplattor med smeten i minst tre lager (plattor underst, smet överst) i en smord form.
Hyvla parmesan över.
220 grader i 20 minuter.

Vår: Kirskålsgratäng

600 g späda kirskålsblad
vatten
slat
2 msk smör
3 dl grönsaksbuljong (eller kryddkraft)
1 dl vispgrädde

salt, peppar
riven ostfyllda

Gör så här:
Skölj och förväll bladen ca 10 min i saltat vatten. Häll bort förvällningsvattnet. Hacka bladen och lägg i en smord eldfast form. Fräs smör och vetemjöl. Späd med buljong, vispgrädde, peppar och salt. Häll gratängsåsen över kirskålen och strö lite riven ost över. 250 grader i 10 min.

Vår: Maskrosknoppar

Maskrosknoppar är ju inte direkt gröna blad men passar bland ogräsmaten på våren. Plocka blomknopparna och smörfräs. Krydda med salt, peppar, cayernne och citron/rosenkvitten. Ett härligt tillbehör.

Vår: Nässelsoppa

Den enklaste nässelsoppan görs på enbart nässlor och någon kokt potatis spetsad med lite grädde. Men en mångfald av recept är lätta att få tag på. Krydda gärna med säsongens örter så som körvel och gräslök.

Vår: Nässelrisotto

1 gul lök (byt ut mot piplök, luftlök, kaijplök eller annan flerårig lök om du har)
1 vitlöksklyfta
4 msk olja
4 dl risottoris (byt ut mot svensk produkt t ex nakenhavre, blötlagt helt korn eller blötlagd hel dinkel)
2 dl torrt vitt vin
1 ½ l grönsaksbuljong (byt ut mot 1 rågad msk kryddkraft plus vatten)
2 dl förvällda nässlor (eller andra fleråriga grönsaker)
3 dl riven parmesan
25 g smör
salt och peppar

Gör så här:

Förväll nässlorna 2 min, låt rinna av, krama ur vattnet och hacka fint.
Finhacka och fräs löken. Höj värmen något och tillsätt riset, fräs.

Tillsätt vinet, rör om och låt koka in. Tillsätt kryddkraft och varmt vatten i omgångar.

När riset/spannmålen är mjuk men fortfarande har ett tuggmotstånd rör ner de förvällda nässlorna, osten och smöret. Smaka av med salt och peppar.

Vår: Pudding på bladgrönt

300 g blad och stjälkar (t ex nässla, kirskål, spenatskräppa, målla, unga skott av rankspenat, unga skott av humle, unga skott av funkia, unga skott av libbsticka, ...)
1 dl råris (eller nakenhavre)
vatten
2 ½ dl mjölk
3 ägg
1 lök salt och kryddpeppar

Koka ris eller nakenhavre med hackad lök. Förväll det bladgröna och låt rinna av. Blanda spannmål/ris och bladgrönt med kryddorna och kör i matberedare.

Vispa ägg och mjölk och blanda ner det i den gröna färsen. Häll massan i smord form och grädda i vattenbad i 175 grader omkring en timme.

Vår: Mållasoppa

Skölj, förväll och hacka målla

Fräs lök + vitlök
tillsätt 2 potatisar i småbitar
kryddkraft (hemmagjord rå buljong, se separat recept)
salt
ev. chili
spiskummin
mållan
vatten

Koka till mjukt, mixa slät med mixerstav
Smaka av med havregrädde/grädde + salt och svartpeppar

Vår: Mållastuvning

Förväll och hacka mållan

Gör en vit sås med smör (el olja), mjöl och mjölk (el havremjölk) och kryddkraft

Krydda med riven muskot och ev salt/örtsalt

Servera till bönbiffar och kokt potatis

Försommar: Målla-potatis Quiche

200 g mjöl
80 g smör (rumstempererat)
3-4 msk kalt vatten
målla
kokt potatis
vitlök
havregrädde

Gör så här:

1. Blanda mjöl med en nypa salt. Tillsätt smöret i tärningar och vattnet. Knåda med händerna till en deg. Forma till en platt klump som kläms in mellan två djupa tallrikar (så lufttätt som möjligt, alternativt gladpack). Låt stå 30 min i kylskåpet.
2. Skär potatisarna i små tärningar.
3. Fräs vitlök i olja och tillsätt hackad målla tills mållan mjuknar. Lägg på lock och låt puttra i ytterligare 5-10 minuter.
4. Blanda målla med potatistärningarna och havregrädden, muskot, salt, peppar och rosmarin.
5. Ta degen från kylskåpet och rulla ut den till ca 4 cm tjocklek. Lägg i smord ugnsform. Nagga med gaffel.
6. Bred ut fyllningen. Strö ev ost över.
7. 200 grader på 40 minuter.

Försommar: Gnocchi på gode Henriks målla

100 g blad (fungerar även med andra gröna blad)
40 g ströbröd
60 g mjöl
1 ägg

muskot
parmesan
salt
smör eller olja
fläderblomma

Gör så här:

Förväll bladen i lätt saltat vatten. Sila av och krama ur vätskan ordentligt. Mixa alla ingredienser (utom fett och fläderblomma) tills degen är slät, håller ihop och är lagom kletig.

Låt vila 10 min. Koka under tiden upp vatten med lite salt.

Lägg med hjälp av två teskedar doppade i vatten ner små bollar av degen i det kokande vattnet.

När gnocchin flyter upp till ytan koka dem i ytterligare ca två minuter, tills de är mjuka. Slå av vattnet, lägg upp och ringla smält smör eller olja över och garnera med en fläderblomma.

Sommar: Mangold på enklaste sätt

Förväll mangold, bladen för sig och stjälkarna (lite längre tid) för sig. Häll av (utan att pressa ur all fukt)och hacka. Låt puttra i en kastrull med olja, mycket vitlök och örtsalt. Passar som tillbehör till allt. Ger en såsighet där sås saknas. Ger det där gröna på tallriken som behövs för den kompletta måltiden.

Sommar: Palak Paneer på mangold eller målla

Här kommer tre recept som hör ihop

Palak = såsen på gröna blad
Paneer = friterad hemmagjord färskost
Garam masala = kryddblandning som behövs

Paneer
500 g förvälld mangold/målla/spenat
2 stora gula lökar
3 klyftor vitlök
2 tomater

2 tsk tomatpuré
1 msk svarta senapsfrön
1.5 msk garam masala
2 kardemummakapslar
1 msk mald spiskummin
1 msk korianderpulver
2 tsk gurkmeja
chilipulver
2 msk smör
1 dl grädde (matlagnings, havre eller visp)
4-5 dl vatten
bladkoriander
salt, peppar

Gör så här:
Finhacka och stek löken i olja. Riv och tillsätt ingefära och vitlök. Tillsätt kryddorna och tomatpurén. Rör runt och tillsätt lite vatten så att det blir som en kryddpasta. Fräs en stund.
Skär tomaterna och lägg ner tillsammans med de gröna bladen i grytan. Späd med 2-3 dl vatten och låt koka ca 10 min.

Under tiden: Tärna och fritera paneeren. Låt rinna av på hushållspapper när de är gyllene.

Rör ner grädden och smöret i grytan och låt koka upp igen. Smaka av med salt och peppar samt ev mer garam masala. Hacka och tillsätt koriandern. Servera med ris eller bröd.

Palak
3 liter helmjölk helst direkt från gården men även vanlig 3% fungerar.
2.5 dl matyoghurt
1 hel citron

Gör så här:
Koka upp mjölken och yoghurten i en tjockbottnad kastrull. När mjölken kokar och yoghurten börjar spjälka upp mjölkproteinet häll i den pressade saften från citronen. Det är viktigt att mjölken kokar när du häller i citronen! Om du gör rätt kommer det bildas en ljusgul vattnig vätska med vit ostmassa flytande på toppen några sekunder efter att citronen hällts i.

Låt all mjölk spjälka färdigt och häll därefter genom en silduk. Lägg ett litet fat över ostmassan och en tyngd så att vätskan pressas ut i ca 20 min.

Den färdiga osten tärnas och friteras till palak paneer. Men samma ost kan även användas rå, stekas och användas i grytor.

Garam masala
1 tsk malen spiskummin
1 tsk malen koriander
1 tsk malen gurkmeia
1 tsk malen ingefära
1 tsk malen kanel
1 tsk malen kardemummaka
1 knivsudd malen kryddnejlika

Sommar: Mangoldgratäng

Gör som en potatisgratäng men varva förvälld muskotkryddad mangold blandad med färskost mellan lagren av potatisskivor. Gör en vit sås med ett ägg i och kryddad med paprikapulver och en mild chilifrukt. Häll över och grädda i ugnen tills potatisarna är klara.

Höst: Grönkålssoppa

En klassisk grönkålssoppa med lök, grönkål och en kokt potatis, kryddad med kummin. Mixas och serveras med kokt ägghalva. Tips: spad från julskinkan förhöjer smaken ytterligare.

Höst: Caldo Verde

Portugisisk grönkålssoppa 6 pers

400 grönkål, gärna slätbladig (t ex Couve Galega eller Smörkål)
100 g lök
1 kg potatis, mjölig (t ex Kalmar Röd)
5 vitlöksklyftor
2 liter vatten
5 msk olivolja
salt, vitpeppar, kummin, paprikapulver
Chorizo (kan uteslutas)

Gör så här:

1. Hacka lök och vitlök. Skala och tärna potatis. Strimla kålen i 2 cm strimlor.
2. Fräs potatisen i oljan på medelvärme. Det ska gärna bildas en skikt på grytans botten.
3. Tillsätt lök och vitlök. Fräs vidare tills bottenskiktet blir ljusbrunt.
4. Tillsätt hälften av vattnet och låt puttra tills potatisen är mjuk. Se till att bottenskiktet lossnar.
5. Dra från plattan och mosa potatisen grovt. Tillsätt resten av vattnet, saltet, mortlad kummin, vitpeppar och paprikapulver. Koka upp igen.
6. Tillsätt den strimlade kålen och låt puttra till kålen är nästan mjuk.
7. Tillsätt hackad persilja och lite citron eller finriven rosenkvitten.
8. Corizon serveras i smala skivor på tallriken där het soppa hälls över.
9. Var och en smakar av sin soppa med salt och olivolja.

Året runt: Grönkålslasagne

300 g förvälld grönkål eller andra gröna blad, avrunnen
1-2 krm riven muskot
örtsalt
250 g keso
2 dl riven ost
Tomatsås:
2 gula lökar
200 g svamp (eller motsvarande mängd torkad svamp, blötlagd i 3 timmar)
1 msk olja eller smör
7-8 tomater eller krossade konserverade
1-2 msk kryddkraft
2 vitlöksklyftor
10 gröna oliver
basilika
oregano
lasagneplattor

2.5 dl mjölk

Gör så här:
Skär avrunnen grönkål och blanda med keson och hälften av osten. Låt stå.

Hacka och fräs lök med svamp på svag värme. Tillsätt tomaterna. Smaksätt med kryddkraft och vitlök. Koka ihop 10 min utan lock. Skiva oliverna och rör ner i såsen. Tillsätt basilika och oregano.

I smord ungsform varva några lager av grönkålsfyllning, lasagneplattor, tomatsås, lasagneplattor, osv. Grönkålsfyllningen ska vara underst och tomatsåsen överst. Häll på mjölken och strö över resten av den rivna osten.

225 grader 30 min.