Pumparecept

Pumpa är lättodlat, närande, gott och kan varieras i det oändliga. Här kommer några tips.

Ugnsbakad I

Skär tärningar ca 2x2cm och lägg i ugnsfast form.

Ringla över olja. Krydda med örtsalt. (Andra goda kryddor är mejram eller rosmarin) (Variant: Blanda lite olja med lika lite varmt vatten, pressa ner en vitlöksklyfta, blanda med örtsalt och ringla över pumpabitarna)

Baka i ugnen på ca 175 grader tills de är mjuka

Passar som tillbehör till nästan allt!

Variera med att lägga skivade jordärtskockor ovanpå pumpatärningarna med olja och örtsalt överst.

Ugnsbakad II

Dela pumpan i halvor, kärna ur och ställ med snittytan uppåt i ugn (200 grader) tills den är mjuk.

Nu kan köttet gröpas ur med sked (eller kuljärn). Bitarna (eller kulorna) kan serveras som de är med lite olja och örtsalt, förgylla grytor och soppor, eller styckfrysas så att de kan användas senare lite i taget.

Ångkokt

Ångkoka i stora tärningar ca 4 x 4 cm. Servera istället för kokt potatis till vilken mat som helst. Passar särskilt bra till kryddstark mat och syrat. Hokkaido, Black Forest och andra sorter med fast kött passar bra.

Hasselbackspumpa

Sätt ugnen på 225 grader. Klyv en matpumpa med fast kött i två delar (från skaft till blomma). Skala och kärna ur den. Lägg den med runda sidan uppåt på en skärbräda.

Lägg två träslevar eller ätpinnar på var sin sida av pumpan så att du kan skära lövtunna skivor över hela pumpan utan att skära ända ner i skärbrädan. Lägg pumpan i en trång eldfast form. Salta och pensla med olja.

Baka i 20-25 minuter tills skivorna glipar.

Hyvla 50-75 gram kallt smör och lägg på. Fortsätt baka.

Ös smöret var femte minut.

Innan tredje ösningen strö över lite mer salt och 1-2 tsk Garam masala.

Baka och fortsätt ösa 5-10 minuter till.

Servera som den är till kött- eller bönrätter.

Eller lyxa till ännu mer och servera med krispig topping, getost eller feta och kanske lite myntablad.

Gratinerad pumpa

1 kg pumpa
3 dl vispgrädde
Salvia, torkad eller färsk
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
peppar
1.5 dl rinriven cheddar
Ugn 175 grader 60-70 min

Skala och skär pumpan i 1-2 mm tunna skivor. Lägg i ugnsform. Blanda grädde, salvia, vitlök, salt och peppar och häll över pumpan. Strö osten över.

Pumpasoppa I

Till pumpasoppa passar även de sorterna som har lite lösare fruktkött.

1 gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, hackad
500 g skalad, urkärnad pumpa, tärnad
2 msk smör eller olja
5 dl grönsaksbuljong (vatten och buljongtärning/kryddkraft eller fond)

1 dl matlagningsgrädde eller havregrädde eller kokosmjölk
salt, peppar (+ ev curry, chili)
1 citron (+ ev spadet från syrade grönsaker)

Fräs lök, vitlök och pumpatärningar i matfettet. Tillsätt buljong och koka sakta ca 15 min tills pumpan är mjuk. Mixa. Blanda i grädden och smaka av med salt och kryddorna samt citron/syrat spad.

Soppan går utmärkt att göra av torkad pumpa: Lägg den torkade pumpan i en kastrull med kokande saltat vatten. Fräs enbart lök och vitlök. Följ därefter receptet.

Servera gärna med:

- rostade pumpa- eller solroskärnor
- en klick turkisk yoghurt med riven parmesanost i
- strö Za’atar över soppan (=sesamfrön mixade med sumakpulver eller byt ut sumak mot riven torkad rosenkvitten)

Pumpasoppa II

Ghee, lök, vitlök, garam masala, stjärnanis, salt får ”svetta” i järngryta.

Bitar av pumpa (funkar bra med pumpasort med lösare kött, även nakenfröpumpa), persiljerot, vitkål och vatten tillsätts, puttra på svag värme.

Servera med hackad persilja och några skedar kimchi.

Pumpagryta I

- 1 pumpa (ca 1 kg)
- 2 rödlökar
- 6 klyftor vitlök
- 3 lagerblad
- 2 kanelstänger
- 2 piri-piri chili (hela)
- 2 msk curry
- 1 msk garam masala
- 1 msk svartpeppar

- 1 msk salt
- 1 tsk gurkmeja
- 400 ml kokosmjölk

Hacka pumpan i halvstora tärningar, rödlöken i mindre bitar och finhacka vitlöken.

Blanda samman allt i en kastrull, koka upp och låt därefter puttra i cirka 15 minuter.

Servera tillsammans med kokt ris och en krispig sallad.

Pumpagryta II

1 kg pumpa
2 rödlökar
6 klyftor vitlök
3 lagerblad
2 kanelstänger
chili
1 msk garam masala
salt, peppar
1 tsk gurkmeja
400 ml kokosmjölk

Tärna pumpan, hacka rödlöken och finhacka vitlöken.

Blanda allt i en kastrull, koka upp och låt puttra i 15 min.

Servera med kokt ris eller nakenhavre.

Pumpacurry

Fräs lök och vitlök med kryddkraft, spiskummin, bockhornsklöver, chili, kanel, paprikapulver, garam masala.
Tillsätt pumpatärningar.
Tillsätt kokbönor (t ex Borlotti eller Mor Kristin) ur frysen, konserverade (eller torkade som blötlagts) och krossade tomater (hemgjorda förstås).

Smaka av med Sambal Oelek, lite grädde och eventuellt mera salt.

Servera till kokt spannmål (dinkel-ris eller nakenhavre) och en sallad.

Pumpa aioli

500 g pumpa, ångkokas
1 msk hackad rosmarin (eller vitlök + senap)
1 äggula
2 msk olivolja
(ört)salt, peppar
Mixa allt och servera ljummet som tillbehör. Använd även som pålägg

Pumpagröt till frukost

Koka tärnad pumpa mjuk i lite vatten.

Mosa den med gaffel, blanda i lite kokosolja (ca 1 tsk/port).

Krydda med kardemumma, kanel och gurkmeja.

Servera med syrliga bär, t ex röda vinbär (kan tas direkt från frysen och röras ner i den varma gröten)

Förstärk gröten med groddad bovete eller kokt spannmål tex kornkross, nakenhavre eller gårdagens ris.

Servera med mjölk eller havremjölk.

Rysk pumpagröt

2 dl hirs
200 g pumpa
mjölk
salt

Gör så här:

1. Skölj och koka hirs i 10 minuter. Häll av kokvattnet.
2. Tärna och koka pumpaköttet i lite vatten. Mosa eller mixa.
3. Blanda hirs med pumpapuré, tillsätt en nypa salt.
4. Sjud och späd med mjölk, lite i taget tills hirsen är färdig.
5. Servera med mjölk

Pumpagröt III

Koka puré av nakenfröpumpa. Använd denna istället för vatten i havregrynsgröt.

Pumpagröt IV

Servera risgrynsgröt med kanelkryddad kall pumpapuré istället för kall mjölk.

Pumpabollar med gula ärtor

4 portioner

- 2 dl torra ärtor (vanliga soppärtor eller hemodlade gråärtor eller hälften av varje)
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 msk jordnötssmör eller tahini
- 250 g pumpa (matpumpa med gult fast kött)
- 1 msk potatismjöl
- 1 msk sesamfrön
- 1 msk persilja, fryst eller färsk (gärna mer)
- 2 msk valfri smaksättare (t ex hackad syrad gurka eller torkade blötlagda tomater, eller som i originalreceptet ajvar relish)
- Salt & peppar
- Olja att steka i

Gör så här:

1. Blötlägg ärtorna över natten eller ett dygn, häll bort vattnet, skölj och koka sedan i en timma.
2. Kör ärtor, vitlöksklyfta och jordnötssmör/tahini i matberedaren.
3. Skala pumpan och riv fint. Blanda i pumpariv, potatismjöl, sesamfrön och persilja (fryst eller färsk) och den valfria smaksättaren. Salta och peppra. Gör till 16 bollar. Stek bollarna i olja på medelvärme.

Pumpa pålägg

Fräs hackad lök i olja i en tjockbottnad gryta.

Tillsätt lite vatten och buljong (el kryddkraft) och därefter pumpa i små tärningar.

Låt koka tills mjukt.

Tillsätt hackad persilja.

Mixa. Njut på smörgås när den fortfarande är ljummen! Förvara resten i glasburk i kylskåp max 3 dagar.

Pumpafrö som snacks

Godast är förstås nakenfröpumpakärnor. Men det går även att äta fröer från vanlig matpumpa. Pumpakärnor är förutom järn även fulla av fiber, zink, magnesium, kalium, protein, tryptofan, A- och E-vitamin.

1. Plocka bort pumpakött, trådar och skölj med vatten. Om du inte får bort precis allt så är det inget problem det försvinner i nästa steg.
2. Koka kärnorna i vatten med 1 tsk salt i ca 10 min. Häll av i en sil.
3. Häll kärnorna på en plåt och ringla cirka en tesked ekologisk rapsolja på dem. Sedan “masserar” du in oljan i kärnorna.
4. Krydda med örtsalt och sprid ut dem på plåten. Du kan också prova att lägga till andra kryddor som vitlökspulver, paprikakrydda, Chili etc.
5. Rosta dem i ugn under cirka tio minuter på cirka 165 grader. Rör sedan om innan du fortsätter rostningen under ytterligare fem till femton minuter. Kärnorna ska bli lite gyllene till färgen och krispiga. (Det går också att rosta på låg värme i stekpanna med lock på.) Serveras omgående.

Soppor, grytor, gratänger, pajer

Experimentera dig fram. Pumpa passar som ingrediens i många soppor, grytor, gratänger och pajer, tillsammans med andra grönsaker eller byt ut exempelvis morot i ett recept du brukar laga.

”Pasta” av pumpa med kål och svarta bönor

1 liter svamp
2 röda lökar
400 g kål (brysselkål eller eller tärnad vinterkålrabi)
250 g pak choi (eller mangold)
150 g brytbönor
4 msk smör
1 msk honung
5 dl creme fraiche
1 msk vinäger
4 dl kokta svarta bönor
8 bitar soltorkade tomater
0,5 dl kapris (hemmagjord av krassefrö)
1 msk torkad oregano
salt, svartpeppar
1 butternutpumpa (ca 400g)

Övrigt: parmesanost, solroskärnor

Gör så här:

1. Ansa kålen, kålrabbin tärnas, brysselkålen halveras. Skär bönorna till cirka två centimeters långa bitar. Ångkoka kål och bönor.

2. Skär eventuellt svampen till mindre bitar och hacka lök. Hetta upp smör i en stekpanna med med höga kanter och stek champinjoner och lök. Tillsätt strimlad pak choi, bönor och kål. Låt fräsa. Tillsätt honung, creme fraiche, äppelcidervinäger, sköljda svarta bönor, strimlade soltorkade tomater och kapris. Smula i oregano och smaka av med salt och peppar.

3. Skala pumpan och skär av ändarna. Fäst pumpan på grönsakssvarven och strimla (ser ut som spagetti). Vänd ner pumpapastan i stekpannan och låt den värmas under ett par minuter. Servera med riven parmesanost och solroskärnor på toppen.

Enkel pumpaefterrätt

Lite finriven pumpa blandas med ett grovrivet äpple

Mixa pumpakärnor (från nakenfröpumpa) med russin

Blanda allt och tillsätt kardemumma och kanel

Miriams små pumpakakor

2,5 dl pumpamos (kokad eller bakad och mixad pumpa)
5 dl havregryn
1/5 valfri sötning (t ex kanel, äpple, mandel och russin eller chokladbitar, ingefära, pepparkakskrydda, eller bara mer nötter/frön.
Mixa allt och klicka ut på plåt, platta till och skjuts in i ugnen på 175 grader i 12-15 minuter.

Pumpapaj

3 dl vetemjöl
1 msk socker
125 g smör
1 äggula
Rörs ihop till en pajdeg. Tryck in i pajform och ställ kallt ca 30 min.

4 dl pumpatärningar, kokas, häll av vattnet, mosa och blanda i:
2 ägg
1 dl socker
1 tsk kanel
1 tsk ingefära
1 krm salt
2 msk vetemjöl
2 dl vispgrädde
Aronia-bär
Till serveringen: vispgrädde och florsocker

Lägg fyllningen i pajskalet och strö aronia över. Grädda i nedre delen av ugnen på 40-50 min. Låt svalna och sikta över florsocker.
Servera med vispad grädde.

Pumpaostkaka

6 portioner
1 kg pumpakött
4 st ägg
1 dl socker

0.5 l mjölk
4 msk vetemjöl
20 st mandel, mald eller finhackad
3 st bittermandel, mald
1 tsk vaniljsocker
fett till formen

Gör så här:
Skala, tärna och koka pumpan till mjuk (gärna ångkoka). Mosa eller mixa.

Vispa ägg och socker. Tillsätt mjöl och mandlar. Tillsätt mjölken och mosade pumpan.

Häll upp smeten i en smord form och grädda mitt i ugnen ca 45 minuter i 200 grader.

Servera med sylt och grädde.

Pumpakaka

Räcker till en form på 1.3 liter

130 g socker
1.25 dl olja
2 ägg
135 g pumpapuré (kokt mosad pumpa)
1 dl vatten
190 g mjöl
en knivsudd salt
1 tsk bikarbonat
1 tsk kanel
½ tsk nejlika
½ tsk muskot
½ kryddpeppar
½ ingefära
Pumpakärnor för dekoration

Gör så här:

1. Blanda socker och olja. Tillsätt ett ägg i taget och rör om emellan.
2. Blanda i vatten och pumpa och rör om till en slät smet.
3. Blanda mjöl, salt, bikarbonat, kryddorna och tillsätt till smeten, rör om.

4. Häll smeten i formen och strö över pumpakärnorna.
5. Baka 30 minuter (testa med sticka).
6. Låt svalna i 10-15 min innan den stjälps upp.

Festmåltid av vintersquash eller pumpa

1 stor vintersquash
Blandade rotsaker - t.ex. 3 morötter, 1 palsternacka, några jordärtskockor
1 stor lök, eller två små purjolökar
1 msk buljongpasta, eller –pulver
1 tsk timjan
1 tsk basilika
1 tsk vallmofrö
örtsalt
ca 1 dl vatten
ca 1 dl crème fraiche
minst 1 dl cheddarost i stora bitar

Gör så här:
Sätt ugnen på 200 grader.
Skär av ett lock på squashen. Gröpa ur inkråmet med en stor sked. Spara fröna och inkråmet.
Bryn löken i lite olja. Tillsätt grönsakerna skurna i bitar. Tillsätt inkråmet i bitar. Krydda. Tillsätt vatten o crème fraiche. Låt puttra några minuter.
Häll den halvfärdiga rotsaksblandningen i den urgröpta squashen.
Tryck ner bitar av cheddarost. Lägg på locket.

Sätt in den fyllda squashen i ugnen i en ugnssäker form. Grädda i nederdelen av ugnen i två timmar.
Skölj av fröna och låt dem rinna av i ett durkslag.
Efter en timmas gräddningstid läggs fröna runt squashen i den ugnssäkra formen. Grädda ytterligare en timma.
Njut av en fantastiskt god måltid. Servera gärna med en sallad till.
De ugnsrostade squash-fröna är en riktig höjdare som tilltugg eller som snacks!

Pumpabröd

Den som odlar nakenfröpumpa för de goda fröernas skull får mycket fruktkött som på sin höjd duger till pumpasoppa. Ett annat användningsområde är att baka in

pumpaköttet i bröd. Det går att finriva pumpan och blanda ner direkt i en vanlig bröddeg. Det går också att grovriva och torka pumpaköttet. När det är bakdags kan de torra köras i mixer till mjöl som blandas i bröddegen.

Suckat av pumpa

1 kg pumpa

Ättikslag: 2.5 ättikssprit, 0.5 liter vatten
Sockerlag: 750 g syltsocker, 7-8 dl vatten
skal och saft från 1 citron

Skölj, skala, klyv och kärna ur pujmpan. Skär den i stora bitar och låt dem ligga i ättikslagen ett dygn.

Tag upp bitarna, skölj dem och låt dem rinna av på duk. Koka en simmig sockerlag och skumma om så behövs. Önskas suckaten grön så tillsätt litet grön karamellfärg.

Lägg i pumpabitarna och låt dem sakta koka tills de är klara (genomskinliga). Tag upp och lägg dem i ren varm glasburk. Koka ihop lagen och häll den het över suckaten och förslut. Konserven förvaras svalt, torrt och mörkt.

Första tiden kanske lagen tunnar sig. Koka då om den och häll den kall över frukten.

Vill man ha suckaten torr, tar man upp ett par bitar åt gången. De får rinna av på en sikt och torkas i svag värme.

Suckaten används till kakor, ambrosiakaka, mjuk pepparkaka, bakpulverbröd, tysk sandkaka, Früchtebrot, Lebkuchen och Stollen.

Lingonsylt

Pumpa kan blandas in och koka med i lingonsylt som ett sätt att få sylten sötare utan socker.

Förvara pumpa

Hela pumpor går utmärkt att förvara i **rumstemperatur**, t ex i bokhyllan eller på fönsterbänken. Hur länge de håller beror på sort. Några favoritsorter (Blue Hubbard, Black Forest och Green Hokkaido) går att lagra långt in på våren.

Uppskuren pumpa, befriad från kärnor, kan förvaras i **kylskåp** i max en vecka.

Tärnad pumpa kan **förvällas och frysas** in.

Pumpa kan grovrivas och därefter **torkas**, utan förvällning.

Fler pumparecept

Runåbergs fröer har gett ut ett litet häfte där de samlat andra recept från när och fjärran. Den heter *Squash & Pumpa, Recept* och kan beställas från deras hemsida (www.runabergsfroer.se). I den kan man också läsa om de olika sorternas näringsinnehåll, släktskap och begreppsförvirringen kring sommarsquash, vinteraquash och pumpa.

Pumpans smakkamrater

Apelsin, chili, citron, curry, feta, garam masala, getost, hasselnötter, ingefära, kanel, kardemumma, korngryn, kryddnejlika, muskotnöt, purjo, ris, salvia, sherryvinäger, stekt lök och vanlij.