Sallader på vintern

Den grönsallad, gurka och tomat som säljs i affärerna på vintern har krävt enorma mängder energi att producera, oavsett om de flugits in från utlandet eller odlats i uppvärmda växthus i Sverige. Samtidig saknas ofta både smak och näringsämnen. Ett viktigt steg för att minska sitt ekologiska fotavtryck och få mer intressanta smakupplevelser är att bli mer kreativ kring vad man kan göra sallad av under vinterhalvåret. För visst kräver varje dag hela året sin härliga sallad!

Et bra grundrecept är:

- en rotsak (eller kålrabbi)
- något syrat/fermenterat (blandat med olja både för att ge mjukare smak och för att skydda de hälsosamma bakterierna)
- något groddat eller spirat
- ett syrligt äpple (kan uteslutas)

Redan detta recept kan varieras i det oändliga.

Du kan också skapa variation genom hur du skär grönsakerna. Rotsaker kan finrivas, grovrivas, strimlas (i mandolin), eller skäras i tunna remsor med en potatisskalare. Texturen är tillsammans med balansen mellan syra (fermenterade grönsaker) och sötma (äpple och långlagrade rotsaker) viktig för salladsupplevelsen. Färger spelar också roll. En blek sallad piggas exempelvis upp med spirade gröna blad eller tunna remsor av morot.

I några recept nedan förekommer endive som odlas inomhus på vintern efter att rötterna drivits fram ute under sommaren.

Kålrabbisallader

Kålrabbi är känt som en sommargrönsak men den som odlar den gigantiska sorten Superschmelz från Österrike kan äta rå kålrabbi hela vintern då denna läckra bjässe håller sig i hängande jordkällaren till början på våren.

Kålrabbisallad I

- Finriven kålrabbi (sort: Superschmeltz som är lagringsduglig)
- Rostade nötter (t ex sesamfrö, hackade valnötter, hackade pumpafrön, hackade hasselnötter...)
- Russin

- Kokos
- Örtsalt
- Citronsaft

Kålrabbisallad II

1-2 dl syrad daikonrättika + syrad morot

Blanda ovanstående med rikligt med olja.

5-6 dl grovriven kålrabbi

ett grovrivet äpple (med skal om det är fint)

1-2 dl grovriven rotselleri

Vinägrettsås, blanda allt

Ev toppa med något grönt för att ge färg t ex mikrogrönt (Broccoli Raab, Grönkål…)

Kålrabbisallad III

Som ovan men använd syrade bondbönor + syrad lök eller syrad gurka + syrad lök istället.

Blanda i rejält mycket alfagroddar efter att dressingen är på plats.

Kålrabbisallad IV

Tunna stavar av kålrabbi

Tunna stavar av äpple

Vinägrett med lite honung

Blanda yoghurt med getost och servera till salladen

Toppa med blad av vintersallat (=fältsallat=Machesallat)

och tranbär + solrosfrö

Kålsallad

Använd strimlad kålrabbi eller strimlad vitkål

1 dl Kimchi (koreansk surkål) mixas (stavmixer) med rikligt med rapsolja

Blanda, och toppa med mikrogrönt

Rödbetssallad I

Finriven rödbeta

Finskuren syrad gurka eller surkål blandad med rapsolja

Grovrivet surt äpple

ev. alfagroddar

vid behov vinägrett

Rödbetssallad II

Finriven rödbeta

Finriven rotselleri

Grovrivet äpple

Finskuren syrad gurka blandad med rapsolja, citronsaft, rivet citronskal och lite apelsinjuicekoncentrat

Färgglad betsallad

Skär polkabeta, gulbeta, vitbeta, rödbeta var och en för sig i mycket smala små stavar. Lägg dem att dra var för sig i skål med kallt vatten i kylskåp några timmar.

Blanda allt, riv i grapefruktskal, pressa i grapefruktsaft och tillsätt örtsalt och olja.

Passar bra till tunga julmaten.

Estnisk rödbetssallad (kokta rödbetor)

Receptet kommer fån en estnisk väninna. På nätet finns recept på estnisk rödbetssallad men de innehåller ofta både socker och mjölkprodukter, vilket inte min väninna använder. Jag tycker den här är godast. När jag åt den första gången serverades den tillsammans med en mycket enkel grönsakssoppa som var förstärkt med helt korn som fick koka med i buljongen. Salladen och soppan tillsammans blev en komplett god och närande lunch. Salladen passar utmärkt också på julbordet.

ca 400 g Kokta rödbetor, i tärningar

ca 300 g kokt potatis, i tärningar

ca 150 g Mjölksyrad gurka, i tärningar (ringla generöst med eko rapsolja över gurkorna innan de blandas med övriga ingredienser)

ca 100 g Äpplen, i tärningar

Rör ut 1 tsk dijonsenap i lite vinäger och blanda i.

Rödbetssallad med fetaost (kokta rödbetor)

500 g rödbetor

1 msk olja

1 tsk grovkornig senap

2 msk balsamvinäger

1 tsk kumminfrö

persilja

1 tsk salt

1 rödlök

100 g fetaost

½ tsk peppar

1. Skölj och koka rödbetorna. Dra av skalen från de varma betorna i rinnande kallt vatten. Skär dem i klyftor.

2. Blanda olja, senap, vinäger och kummin till dressing. Häll över rödbetorna (men spara ¼ till servering). Låt stå i 30 minuter.

3. Hacka persiljan grovt. Blanda lite av persiljan med rödbetsklyftorna. Salta. Lägg upp på ett fat eller skål.

4. Skala och skär rödlöken fint och fördela över rödbetorna. Smula över fetaosten och lägg på resten av persiljan. Peppra och häll över den resterande senapssåsen.

Sallad på syrade rödbetor

Passar perfekt på julbordet som tillbehör till allehanda kötträtter. Passar också som förrätt eller som pålägg på smörgås.

2 dl syrade, grovt strimlade rödbetor

½ dl smetana, créme fraiche eller gräddfil

8 valnötter

vitpeppar

ev gräslök

1. Låt rödbetorna rinna av i en sil (samla upp vätskan och drick upp den)

2. Grovhacka valnötterna

3. Blanda och servera ev med lite finklippt gräslök på toppen

Endivesallad I

Endive, grovstrimlad

Grovriven palsternacka

Långa tunna band av morot (skuren på längden med hjälp av morotsskalaren)

Torkade bär, blötlagda (t ex rönnbär, blåbär, aronia, lingon)

Mungböngroddar eller groddade Beluga-linser

Rivet citronskal

Vinägrett eller mixad Kimchi + rapsolja

Endivesallad II

Syrade morotsslantar blandade med rapsolja

Kålrot + rotselleri finstrimlat på mandolin

Endive, grovt skuren

Vinägrett, därefter citronsaft

Endivesallad III

Syrade morotsslantar blandade med rapsolja

Grovt skuren endive

Små små bitar gulbeta

Tunna band av morot (med morotsskalare)

Klippta ärtskott

Violblommor (det här var i slutet av mars när violerna just hade slagit ut)

Endivesallad IV

Grovt strimlad endive

Grovt strimlad syrad sarmakål[1]

Dressing: Spad av syrat mixat med sesampasta

1 Vitkålshuvuden som syras hela enl. tradition på Balkan. Kan köpas vakuumpackat i ”invandrarbutiker” eller naturligtvis syras hemma av lämplig kålsort, det behöver vara löst växande huvuden t ex *Holsteiner Platter*. På Balkan plockas bladen av ett och ett från de syrade huvudena och rullas till fyllda dolmar som är himmelskt goda. Men det blir alltid över syrad kålblad som inte är stora nog till dolmar. De passar perfekt i sallad!

Endivesallat V

Endive

Hasselnötter

Vinäger

Olivolja

Cheddarost

1. Rosta nötterna i 160 grader i ugnen ca 10 min. Lägg dem varma i en ren kökshandduk och gnid av skalen. Grovhacka nöttena.

2. Lägg blad av endive i en skål och strö hasselnötterna över, därefter dressingen bestående av vinäger, olja och salt.

3. Hyvla över osten

Waldorfsallad

100 g rotselleri, skuren i tunna strimlor

2-3 syrliga äpplen, skurna i tunna strimlor

1 dl valnöts- eller hasselnötskärnor, hackade, några hela valnötter sparas till garnering

2 dl gräddfil (+ majonäs, kan uteslutas)

Salt, vitpeppar

senap

½ kryddmått paprikapulver

Citronsaft + rivet citronskal eller vinäger

Fransk sellerisallad

Rotselleri i tunna ”tändstickor”, förvälls i 1 minut. Häll av och spola kallvatten. Låt rinna av.

Blanda majonäs med fransk senap och salt. Den ska smaka starkt. Blanda såden i sellerin. Det ska inte vara mer sås än att den nätt och jämt binder ihop salladen.

Låt stå innan servering.

Sellerisallad

1 rotselleri

300 g morötter

1 rättika, eller en bit kålrabbi

Smörgåskrasse (eller spirad kål)

50 g grovhackade valnötter

Dressing:

3 msk Vinäger

2 msk grönsaksbuljongpulver (eller 2 tsk kryddkraft)

1 tsk honung (kan uteslutas)

lite senap

4 msk rapsolja

1/4 finhackad lök

finhackad persilja

Hylva selleri, morötter, rättika på mandolin i smala strimlor.

Blanda dressingen för sig. Rör ner, låt dra en stund. Blanda ner krassen strax innan servering.

Kålrotssallad med surmorot

½ finriven kålrot

½ mjölksyrade morötter

Rapsolja, häll den på morötterna, blanda sedan

Blanda i rivet äpple (kan uteslutas)

Ärtskottsallad

Ärtskott, klippta

Syrligt äpple, grovrivet eller finstrimlat

Pumpakärnor, rostade

Blanda och tillsätt citronsaft och olja

Grönkålssallad…

Skölj grönkålen och repa bladen. Hacka. Lägg i en skål och strö över lite örtsalt. Knåda så att bladen blir lite mjuka. Välj någon av nedanstående varianter eller utveckla din egen.

…med syrat

Blanda med:

- mjölksyrade grönsaker: t ex morötter, brytbönor och/eller gurkor, fänkål och mangoldstjälkar (häll oljan över dessa innan blandning
- någon annan grönsak t ex tomater i tärningar, pyttesmå tärningar av morot, grovriven palsternacka
- ev äpple i små tärningar om det syrade varit rivet eller grovrivet om det syrade varit i tärningar/slantar
- ev torkade bär t ex rönnbär, aronia, saskatoon

Behövs ingen ytterligare dressing. Det syrade ger både syra och sälta. Oljan finns också med.

… med ost

200 g grönkål, strimlad och knådad med örtsalt

4 msk riven parmesanost, blandas i grönkålen

dressing:

- 1 knippe basilika, mortlas med skalet av 1 citron och lite olja
- späd ovanstående med citronsaft och ytterligare olja (oliv eller raps)

Blanda dressingen i salladen och låt gärna stå en stund före servering.

(recept efter Happy Food, Ekstedt och Ennart)

… med frukt

Blanda med:

- äpplen i tärningar
- clementiner/apelsiner i tärningar
- russin

dressing med olja, citronsaft och lite äpplejuicekoncentrat

Låt gärna stå en stund före servering med en tallrik på som tynger ner så att det saftar till sig. Passar perfekt att göra dagen innan och låta stå över natt i kylskåp men kan också ätas samma dag.

Morotssallad

….. klassisk

Riv 4-5 morötter, hälften grovt hälften fint.

Finriv en rotpersilja (kan uteslutas men ger härlig nötaktig smak).

Blanda i dressing på rapsolja och citron.

… med äpple och syrat

Finriv 4-5 morötter

Grovriv ett litet äpple

Toppa med en rejäl matsked surkål

Ringla rapsolja över

… Marockansk

Citrusdressing: saft och skal av en 1/2 ekologisk apelsin (kan bytas ut mot ett finrivet syrligt äpple), saft av 1/2 ekologisk citron, 4 msk olivolja, 1/2-1 riven vitlöksklyfta, 1 tsk honung, lite salt.

Sallad: 4-5 finrivna morötter, 1 tsk malen spiskummin, 1/2 tsk malen kanel, generöst med hackad mynta och korianderblad. Blanda ihop allt och njut.

Det går även bra att riva i några råa rödbetor och/eller lägga till sultanrussin och nötter/mandlar.

Sallad på syrade morötter

En sked sesampasta rörs ut i lite rapsolja

Blanda med mjölksyrade grovrivna morötter

Blanda med rikligt med groddar av bockhornsklöver

Morot- och sellerisallad

Dressing:
3 msk vinäger el. citron

2 msk buljong
1 tsk honung
1 msk fransk senap
2 msk majonäs
4 msk olja
¼ finhackad lök
salt, peppar

Grönsaker:
200 g morötter
några blekselleriben
en bit kålrabbi
en endiv
1 äpple
2 dl mungböngroddar (eller andra groddar)

Gör så här:

Blanda dressingen
Strimla morötterna. Grovriv kålrabbin. Skär endive, selleri och äpple i småbitar. Förväll mungbönsgroddarna.

Blanda allt och låt stå några timmar eller till dagen därpå.

Alternativ: Grönsakerna kan ersättas med palsternacka, rotselleri, kålrot, vitkål.

Alternativ: tillsätt torkad bärhäggmispel eller andra torkade bär, kokos, rostade nötter eller fröer.

Andra favoriter:

Strimlad vitkål + purjolök + vinägrett

Strimlad vitkål + skivade oliver + persilja + vinägrett