



Frossa i läckra höstbär

■ **Slämbär, aronia, rönnbär**, nypon och havtorn. Höstens bär är sprängfyllda av nyttigheter och smak. Det gör heller inget om de hunnit bli lite frostnupna, snarare tvärtom. Passa på att ta vara på dem och gör sylt, marmelad eller gelé.



Gör något gott av bären!

"Jag lagar ofta mat med vin. Ibland håller jag det till och med i maten"

W. C. Fields

Hängig personal får dig att äta onyttigt

■ **Hur restaurangpersonalen ser ut** påverkar vad vi väljer från menyn. Det visar en ny studie vid Karlstads universitet. Serveringspersonal med ett "hälsosamt" utseende ökar andelen beställningar av hälsosam mat och vice versa. Så vill du lura dig själv att äta lite nyttigare, se till att bli serverad av någon som ser ut att vara en friskus.



Hälsa på i mejeriet

■ **Nu i helgen** och under nästa vecka bjuder Arla in allmänheten till öppet mejeri i Jönköping, Kalmar och Falkenberg. Några exempel på aktiviteter är rundvandring, pysselhörna, provsmakning och frågestund med bönderna själva. Mer information finns på www.arla.se/evenemang.



"Det är så lyxigt att skörda sin egen mat"

Skörda och njut av trädgårdsskafferiets alla godsaker. Biologen Eva Uppsäll har stort intresse för mat och trädgård. Här dukar hon upp en fantastisk skördemeny.

AV MARIA FORS ÖSTBERG
FOTO MARIA FORS ÖSTBERG

Efter många år i labbet bestämde Eva Uppsäll sig för att ta klivet rakt ut i det gröna och förverkliga sin trädgårdsdröm hemma på släktgården Stubbalycke i Småland.

Den stora köksträdgården är proppfull med gröna godsaker och i växthuset, som hennes far en gång byggt, driver hon tomatplantor till försäljning. Förutom att föreläsa och ta uppdrag inom trädgårdsplanering arrangerar Eva olika kurser i ämnet.

Kulinarisk odling är en kurs som blivit särskilt populär. Deltagarna odlar i egna köksland hemma hos Eva och i skördetid komponerar de maträtter som de tillagar tillsammans.

– Att odla ätbart ligger i tiden och att kunna skörda sin egen mat efter en fantastisk odlingsäsong är verkligen en lyx, säger Eva.

– När vi kan fylla en korg till brädden med olika sorters kål, broccoli, mangold, morötter, purjolök och rödbetor, ja det är ren lycka! Höjdpunkten är när vi kan njuta av en god meny baserad på kökslandets odlingar.

Varsågod och njut av Evas skördemeny, helt vegetarisk, tillagad av pinfärska råvaror från köksträdgården. Egenodlat när det är som godast. ■



ÄTBAR BLOMMA. Krasseblommornas mild kryddiga smak passar fint i en sallad.



ARVTAGERSKA. Eva Uppsäll är åttonde generationen på gården Stubbalycke.



FÄRGGLAD SKÖRD. Rödbetor är både vackra och en bra bas i en vegetarisk måltid.

Åttonde generationen på gården

Namn: Eva Uppsäll.

Ålder: 39 år.

Bor: På släktgården i Virestad i södra Småland. Eva och hennes familj är den åttonde generationen på gården.

Yrke: Biolog och hängiven trädgårdsläre. I sitt företag Stubbalycke Trädgård bedriver hon grön kursverksamhet, tomatodling och trädgårdsplanering.

Odlar: Med glädje och iver i sin köks-trädgård och sitt växthus.



■ **VIRESTAD** är en liten jordbruksby i Älmhults kommun i Småland. Här bor drygt 150 personer av vilka många barnfamiljer. Virestad har en av kommunens populäraste badplatser, en växande friskola och ett aktivt föreningsliv. Kyrkan i byn stoltserar med en av Sveriges största altartavlor skapad av bygdens son Pehr Hörberg.



SERVERATI! Svartkålssoppa, mangoldspaj, äppel- och sellerisallad samt marinerade morötter.

Mangoldspaj

cirka 6 personer

Pajdeg:

3 dl vetemjöl
2 msk vetegroddar
100 g smör i kuber
1 medelstort ägg + 1 msk kallt vatten + 1 tsk vinäger

Fyllning:

1 medelstor lök
ca 300 g mangold
1–2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
ca 4 msk pesto
4 msk ljusa russin
½ tsk salt
svartpeppar ur kvarn
200 g chèvre
ca 3 msk pinjenötter

1. Blanda mjöl och vetegroddar, tillsätt smöret och smula samman eller kör i matberedare med kniv. Tillsätt ägget som vispats ihop med vatten och vinäger. Blanda degen och platta ut den i en pajform, 24 cm. Ställ formen i kylskåp i minst 10 minuter.
2. Värm ugnen till 190 grader. Skala och hacka löken medelgrovt. Skölj mangoldsbladen väl och torka dem



■ **FAVORITPAJ.** Mangold är en fin grönsak som det gärna blir väldigt mycket av. Den här pajen är en favorit med en spännande kombination av smaker.

något med handduk. Skär bladen i ganska smala strimlor.
3. Fräs först löken i oljan i 3–4 minuter. Vänd ner mangoldsstrimlorna och låt fräsa i 3–4 minuter till. Lyft åt sidan. Rör ner vinäger, pesto och russin. Salta och peppra. Förgrädda pajskalet i ca 15 minuter. Lägg i mangoldsblandningen, smula över getosten och strö över pinjenötterna.

Fler goda skörderecept!

Pankopanerade rödbetor med stekt lök och pepparrotskräm

ca 4 personer
¾–1 kilo rödbetor, gärna avlånga
1 liter vatten + 1 tsk salt
2 ägg
vetemjöl
pankoströbröd
smör
Stekt lök
3–4 gula lökar
smör
socker, salt och peppar
Pepparrotskräm
2 dl crème fraiche
2–3 msk (eller mer) riven pepparrot eller
pepparrot på tub
ca ½ tsk salt, lite vitpeppar

1. Skölj rödbetorna, korta in blasten till ca 3 cm men lämna rotspetsarna hela. Koka rödbetorna i lättsaltat vatten i 20–35 minuter eller tills de är nätt och jämnt mjuka. Häll av

vattnet och låt dem svalna lite. Skala rödbetorna. Skiva dem i ca 1 cm tjocka skivor. Vänd skivorna först i vetemjöl, sedan i uppvispat ägg och därefter i pankoströbröd. Salta och peppra. Stek dem gyllenbruna i rikligt med smör.
2. Skiva löken i ringar. Stek i smör på låg värme tills de blir riktigt mjuka. Tillsätt en nypa socker, salt och peppar.
3. Blanda crème fraiche med pepparrot och smaka av med salt och peppar. Smaka av krämen noga, ofta behövs mer pepparrot än man tror från början.



FRASIG VEGORÄTT. Frasiga rödbetor, stekt lök och pepparrot är ljuva smaker tillsammans. En läcker vegetarisk rätt.

Soppa med svartkål och broccoli

4 personer
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
7 dl vatten
1–2 tsk buljongpulver
150 g broccoli i buketter
100 svartkål utan mittnerv
75 g lagrad ost
3 msk parmesan
2 dl vispgrädd
smör
salt och peppar

1. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs på medelvärme i smör.
2. Tillsätt vatten och buljongpulver och lägg i broccolin och svartkålen. Koka tills grönsakerna är mjuka.
3. Mixa soppan slät med stavmixer.
4. Tillsätt ost och grädd
och varm tills osten smält. Smaka av med salt och peppar.



MUMSI Krämig soppa med härlig kål och lagrad ost. Toppa gärna med smörstekta kantareller.

Buljongkokt purjolök med smör och vallmofrön

4 personer
3–4 tunna purjolökar
50–70 g smör
3 msk blå vallmofrön
örtsalt
riven parmesan
1 liter vatten, 2–3 tsk buljongpulver

1. Skölj purjolöken noga. Skär den vita delen i ca 10 cm långa bitar. Den gröna delen kan sparas till någon annan maträtt.

2. Koka purjolöken i buljongen tills den börjar mjukna. Smält under tiden smöret och tillsätt vallmofrön och lite örtsalt.
3. Häll av purjolöken och ringla över smörsåsen och strö över lite riven parmesan.
4. Servera rätten ljummen.



HÄRLIGA SMAKER. Smör, vallmo och purjolök blir en fin smakkombination.



FRÄSCHT OCH GOTT. Frossa i färska blad från trädgården och svenska äpplen. Den här salladen passar också fint till jul.

Äppel- och sellerisallad

ca 4 personer
100–150 g blad av olika sallader, spenat
50 g ädelost i bitar
50 g valnötter
3 stjälgår stjälselleri, tunna skivor
2 msk granatäppelkärnor
1 äpple, gärna rödskaligt, i fina tärningar
örtsalt och en god olivolja

1. Välj ett stort vackert fat och lägg på salladsbladen.
2. Strösla över resterande ingredienser, lite örtsalt och olivolja.



Evas bästa skördetips

1 **Så i omgångar** under hela odlingssäsongen så får du skördeklara grönsaker under en längre period.
2 **Förväll spenat**, bönor och broccoli i välsaltat vatten under någon minut. Spola av i kallt vatten och frys in i portionsstora förpackningar.
3 **Rotfrukter** som potatis, morötter och palsternackor kan förvaras i lite torv i en jordkällare.
4 **Jordärtskocken** är en god knöl som man gott kan låta ligga kvar i jorden. Förutom höstskörden kan du se fram emot en härlig vårprimör när tjälen gått ur jorden.
5 **Squash** brukar det bli mängder av. Förutom att baka den goda ostkakan kan du riva den och frysa in i en plastpåse för vinterns brödbak och tomatsåser.

Supergott!

■ **Det enkla är ofta** det godaste. De flesta grönsaker smakar guda-gott lättkokta med en klick smör, lite salt och några droppar citron.

Azoriska morötter med persilja

ca 4 personer
persilja
fling- eller örtsalt
4–5 morötter
½ dl mild olivolja
1 vitlöksklyfta
1 msk vitvinsvinäger

1. Klipp persilja och blanda med fling- eller örtsalt.
2. Skala morötterna och koka dem hela i rejält saltat vatten. Koka tills de är nästan mjuka.
3. Under koktiden förbereds den varma dressing. Värm oljan och pressa ner vitlöksklyftan, vitlöken ska tillagas utan att få för mycket färg. Ta av från värmen och tillsätt vinägern.
4. Häll av morötterna och slanta dem i 4–5 mm tjocka skivor, fortfarande varma. Lägg i en skål och häll över den varma dressing, blanda om. Strö över klippt persilja och salt.



FÄRGSTARKT. Inspirationen till denna rätt kommer från Azorerna.

Squashostkaka med sylt och grädd

6 personer
300 g grovripen squash
1 dl sötmandel, skällad, skalad och hackad
2–3 bittermandlar, rivna
3 ägg
500 g keso
½ dl socker
1 ½ dl vispgrädd
3 msk vetemjöl

1. Skala och riv squashen grovt, krama ur den något. Blanda allt och häll i en ugnsfast form.
2. Grädda den i 45–60 minuter i 200 grader. Ostkakan ska stanna i mitten.
3. Låt svalna något före servering.
4. Servera med vispad grädd, sylt eller bär.



SNABBLAGAT. Fantastiskt sätt att använda squash. Enkel och snabb efterrätt.

UPPLEV
TOSCANA
HEMMA

Göteborgs-Posten 15.05.23

Mischa Billing, Aftonbladet 15.03.29

Expressen 15.06.22

SvD

Mikael Mölsted, SvD 15.06.02

Anders Röttorp / Vinbanken 15.04.01

Barone Ricasoli Formulae 2013.
Nr 12300. 249kr. 12,5% vol.

FINNS I BUTIK!

WWW.WINEWORLD.SE

Att börja dricka i tidig
ålder ökar risken för
alkoholproblem.

24 • LAND 38/15