

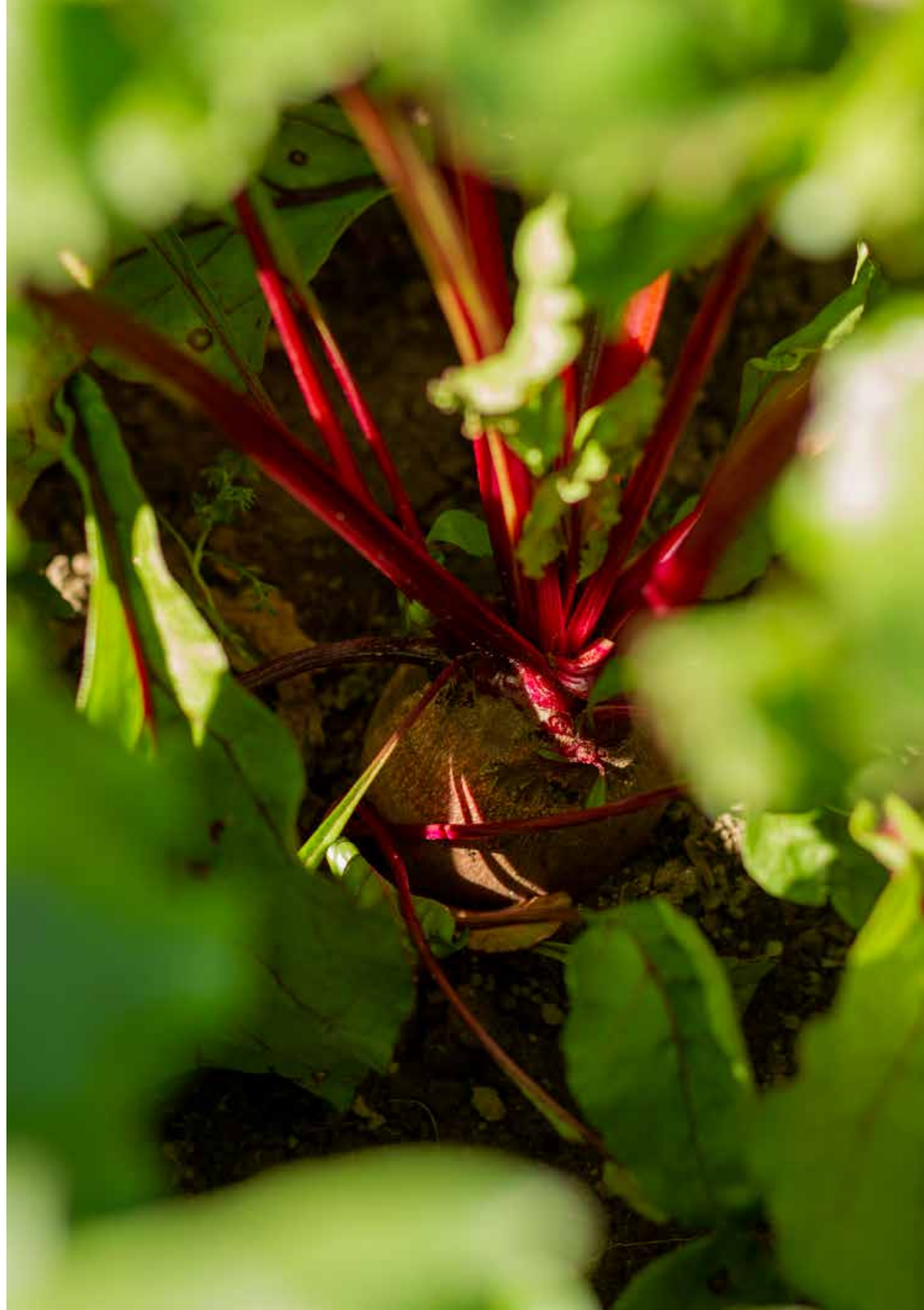
Sunn, ren og
kortreist matglede

Elisabeth Fagerland

Sesong & korte matglede







Forfatteren har fått støtte fra Nffo
og Bondens marked Norge.

Foto: Elisabeth Fagerland, Grønt frå Grindal

Andre foto:

Alice Eisele s. 182, 252

Sofia Maria Bang Elm, Avdem Gardsgrønt på Lesja s. 317

Daniel Feidal, Undeland Gard i Ulvik s. 312

Mari Austvoll Gjengedal, Gjengevoll Mangesysleri i Samnanger s. 316

Dag Jenssen, Prestegårdshagene i Porsgrunn s. 14, 314

Hilde Mesics Kleven, Skogshaven i Skien s. 240

Sebastian Pruß, Kaltegarden Norddal i Norddal s. 309

Troels Rosenkrantz, Bøtun i Luster s. 306

Audun Selnes, Bodø Grønt s. 313

Jan Inge Skogheim, Lundemannsverk på Stord s. 310

Grafisk design: Modest [Rune Døli]

Font: ABC Marist (ABC Dinamo)

Papir: Lessebo Zero 100 g

Trykk og innbinding: Balto Print

Klimatransparent produksjon



© SKALD 2024

www.skald.no

ISBN 978-82-7959-378-2

Innhold

II	Forord
I3	Innledning
I7	Gleden ved å spise i sesong
I9	Hvor finner du lokale grønnsaker?
23	Intuitiv matlaging
24	Grunnsmakene
26	Form, farge og tekstur
29	Basisvarer
35	Redskaper på kjøkkenet

43	Vår
89	Forsommer
I33	Sensommer
I79	Høst
229	Vinter
277	Ta vare på sesongene

279	Fermentering
283	Sylting
287	Tørking
29I	Frysing
295	Tilbehør
3I8	Register



Innledning

Som grønnsaksgartner får jeg ofte spørsmålet: «Hvordan tilbereder jeg dette?»

I markedshagen vår, som er på størrelse med en fotballbane, dyrker jeg og mine kollegaer over 50 ulike grønnsaker og urter. På vår ydmyke jordlapp i Trøndelag vokser alt fra salat og gulrot til mangold, squash, gresskar, rødbete og bondebønner.

Sammen med en horde av småskala grønnsaksprodusenter, har vi oppdaget at potensialet for grønnsaksdyrking og -glede i dette landet er langt større enn det man skulle tro. Utfordringen er bare å formidle hvordan de fantastiske grønnsakene kan brukes!

Kundene våre vil spise mer grønt, lokalt og sesongbasert, men blir usikre når grønnsaksutvalget er annerledes enn i butikken, eller grønnsakene kommer i uvante mengder og med ukjent bladverk. *Sesongkokeboka* er mitt forsøk på å gi støtte og noen velsmakende svar.

Oppskriftene bruker utelukkende grønnsaker som kan dyrkes i Norge, og som er i sesong samtidig. Utvalget er håndplukket av 70 fantastiske markedshagegartnere, og representerer både grønnsakene det dyrkes mye av, og dem som oftest blir møtt med spørsmål.

Boken er delt inn etter sesong og råvarer, sånn at du enkelt kan slå opp på grønnsakene du har for hånden – enten de kommer fra kjøkkenhagen, butikken, Bondens marked, REKO-ringen, en markedshage eller et andelslandbruk.

Årshjulet er delt inn i fem sesonger – vår, forsommer, sensommer, høst og vinter – sånn at du kan følge rytmen i åkeren best mulig. Under hver sesong finner du fire grønnsaker, og oppskrifter basert på dem. Mange av oppskriftene i boken er naturlig vegetariske – men du vil også finne oppskrifter med sjømat eller kjøtt av beitedyr. Og hvordan du kombinerer rettene, er selvsagt opp til deg!

Jeg håper at du finner det du leter etter – enten det er inspirasjon, variasjon eller oppskrifter som får unna enorme mengder squash. Gi boken eselører og fettflekker, og bruk den flittig. Forhåpentligvis gir den deg grønnsaksglede og nye favorittoppskrifter tilbake!

Elisabeth Fagerland
Grindal, juni 2024







Gleden ved å spise i sesong

«Kålrota smakte bedre før!» hører vi folk si. Det er lett å feie bort som nostalgi – helt til man begynner å dyrke selv, eller kjøper nyhøstede grønnsaker fra en lokal produsent. Da lærer man fort at god smak er en smådriftsfordel.

For alle grønnsaker er ikke skapt like. De smaker forskjellig avhengig av jorden de vokser i, og næringen de får. Smaken påvirkes av gener, vær, naturlige venner og fiender. Av hvor ferske grønnsakene er, og om de er i sesong.

Noen gulrøtter kan være bitre og uinteressante, andre brenner seg fast i minnet som ekstra søte, sprø og saftige. De av oss som har prøvd å trekke en gulrot rett opp av jorden, vet dessuten hvor godt det lukter. Luften fylles av en deilig duft som nærmest tvinger oss til å ta en bit, og tilfører smaksopplevelsen en ekstra dimensjon.

I dagens matbutikker skal alt være tilgjengelig til enhver tid. Om vinteren fylles derfor hyllene med grønnsaker som har reist lenger, eller sett mindre sol, enn grønnsaker i sesong. Før hadde vi i stedet *vårknipa*: en tid med lite mat, før den nye vekstsesongen kom i gang.

I dag dreier ikke vårknipa seg om mangel på mat, men om mangel på mangfold. Og kanskje er det noe vi moderne mennesker har godt av å kjenne på? Det er tross alt noe spesielt med maten vi lengter etter – julemiddagen, fastelavnsbollene og sommerens første grillkveld. Gjør ikke lengselen oss mer lidenskapelige? Blir ikke smakene sterkere, og gleden litt større?

På den andre siden av oppofrelsen henger en søt og saftig gulrot. Men først skal vi nyte vårens første grønnsaker: reddiker, salat og neper – før vi plutselig står der med et solmodent jordbær mellom tennene.

Plantene modner stort sett i samme rekkefølge, men aldri til samme tid. De følger lyset og varmen, skjevt fordelt mellom kyst og innland, sør og nord – til og med mellom to gårder i samme bygd. Grønnsakene vokser, får farge og fyller seg ut i den takten omgivelsene tillater, én etter én, til hagen og kjøkkenbordet bugner.

Mangfoldet vi savnet i vintermånedene, er tilbake – med renter. Det gir en helt spesiell følelse av rikdom. For grønnsakene er aldri så gode, og gir aldri den samme gleden, som når de er duggferske i sesong!



Intuitiv matlaging

Se for deg et par matglade venner svinge seg rundt på kjøkkenet: De lukter, smaker og kjenner vekten av saltet i fingrene. Mumler «mer syre» når de smaker på maten og strekker seg etter de råvarene de har, ikke nødvendigvis dem som står i oppskriften.

Denne kreative, intuitive dansen på kjøkkenet er mulig for absolutt alle og kommer med erfaring. Som med alt annet her i livet blir vi flinkere til det vi øver på. Og når det gjelder maten, får vi nye sjanser hver eneste dag.

Feilene våre er en verdifull og uunngåelig del av prosessen. Vi må brenne hvitløken, oversalte maten og kombinere smaker som ikke passer sammen. Etter hvert lærer vi oss hvor varm stekepannen bør være, og hvordan paideigen skal føles mellom fingrene.

Målet er ikke å bli en profesjonell kokk, men å få selvtillit nok til å eksperimentere – til å være fri og fleksibel på kjøkkenet. Da blir det skikkelig gøy å lage mat!

Selv en erfaren hjemmekokk vil fortsette å gjøre feil eller servere middelmådige middager. Heldigvis er ikke kjøkkenet en konkurransearena. Matlaging er omsorg, og måltidet en kjærlighetserklæring til den man deler bordet, samtalen og stunden med.

Oppskrifter og kokebøker kan lære oss teknikker, lar oss eksperimentere med ulike ingredienser og setter oss på sporet av fornuftige mengdeforhold. Med tiden lærer vi oss å identifisere hvilke prosesser og ingredienser som er viktige, og hvilke som ikke er det. Da kan vi lese oppskriftene med en klype salt – bytte, kutte og legge til.

Noen liker mat med mye syre, andre er glad i søtt – og vi har alle ulike toleranse for salt og chili. Bruk sansene! Med tiden blir det lettere å forstå hva du faktisk smaker, og å stole på egne vurderinger av hva som mangler.

Husk også å smake på råvarene før du begynner. Tomater kan være fantastiske om sommeren og intetsigende om vinteren. En gulrot vil ligge på spekteret mellom søt og bitter, avhengig av sort, vær og lagringsforhold – og en appelsin kan være veldig syrlig, eller mest søt.

Intuitiv matlaging går rett og slett ut på å koble på smaken, lukten og synet – slik at vi kan jobbe med det utgangspunktet vi har i og rundt oss. Det er en kreativ tilnærming som gjør det morsomt å møte sesongvariasjonene.

På de neste sidene finner du noen nyttige verktøy som kan hjelpe deg på veien.



Mangold
Sommerkål
Nypotet
Vårløk

Forsommer

Solstrålene leder oss ut og sammen:
Nypotetene hentes opp som
gullklumper fra en stadig varmere
jord og blir til en potetsalat vi
samles rundt. Vårløk og sommerkål
karamelliseres på grillen til de er
mørke, nesten forkullet. Det smaker
himmelsk, og når den fargerike paien
kommer på bordet, er vi egentlig
mette. Men den er full av mangold og
annet godt, så vi tar et stykke likevel.



Gartnerens forsommer

Forsommeren består av en lang rekke tidsfølsomme arbeidsoppgaver: Frø må sås, planter skal plantes, ugress må lukes og spirer trenger vann. Alt vi gjør, eller ikke får gjort nå, påvirker resten av sesongen. Det betyr lange arbeidsdager og harde prioriteringer basert på vær, planleggingsark og tidligere erfaringer.

Vi sår brett på brett med all slags grønnsaker – alt fra bitte små rucolafrø til store bondebønner. Å dyrke et mangfold gjør oss mer robuste, men kan også være utfordrende. Vi må lære oss å kjenne alle vekstenes preferanser og sårbarheter. Vi noterer sådatoen og fester små merkelapper på hvert brett for å huske hva det er.

Småplantene har hittil fått utvikle seg uten motstand – uberørt av vind, regn og hete UV-stråler. Nå skal de herdes en ukes tid så de ikke blir solbrent og sårbare ute i den virkelige verden. Vi planter i lett regn eller overskyet vær for å gi dem en mykest mulig overgang fra plugg til jord.

Det er klare skiller mellom nyttevekster og ugress i en grønnsakhage. Fiendene konkurrerer om lys og næring, og jo lenger de får stå, desto sterkere blir de. Når sola kommer, tar vi derfor lukeredskapene fatt og jobber oss raskt og systematisk gjennom radene. En pendelhakke, stekende sol og frisk bris er våre beste våpen mot de små ugress-spirene.

Kundehenvendelsene begynner å tikke inn. Det har vært varmt i noen uker nå, og dagligvarebutikkene leverer norske sesonggrønnsaker usannsynlig tidlig. Men grønnsakene vokser i sitt eget tempo, så vi får ikke gjort annet enn å hjelpe dem med fiberduk og drivhustunneler.

Selv har vi ikke tid til å være utålmodige. Det er for mye å gjøre!



Mangold

Mangold kommer tidlig og vokser villig. Vi sår regnbuefrø om våren og får vakre, fargerike blader og stilker på forsommeren. Det er en fryd å løfte opp småplantene fra pluggen om våren. Røttene har knallsterke farger som henter om det som skal komme.

Smaken av mangold er jordlig og med en mild bitterhet, akkurat som bladene på gul- og rødbete. Faktisk er de nær beslektet. Forskjellen ligger i at mangold har blitt avlet med hensyn til bladverket, mens betene er avlet for røttens skyld. Derfor kalles mangold også bladbete.

I matlaging

Mangoldblader kan stort sett brukes på samme måte som rødbeteblader, spinat og grønnkål. Det er ofte lurt å dele bladene opp i mindre biter, så blir de litt lettere å forholde seg til. Man kan bruke dem i pai, gryte, dal, suppe, shakshuka og omelett. Mangoldblader skåret i tynne strimler gir dessuten en super salat!

Dersom du har en foodprosessor eller stavmikser, kan bladene også brukes i grønne pannekaker eller palak paneer. Vær oppmerksom på at fargene på bladverket varierer – fra grønne til lilla og nesten blå. Selv om smaken stort sett er den samme, vil dette påvirke fargenyansen på det ferdige måltidet.

Stilkene er sprø og fargerike, og i motsetning til bladverket, holder de seg faste gjennom både varmebehandling og sylting. Smaksintensiteten kan variere litt ut fra fargene på stilkene – den hvite er gjerne mildest. Prøv mangoldstilker i wok, waldorfsalat eller risotto. Bruk stilkene som en erstatning for paprika i shakshuka, eller sleng dem på grillen.

Oppbevaring

Hvis bladene er store og stilkene tykke, kan det lønne seg å dele mangolden i to. Da tar de mindre plass i kjøleskapet. Del slik at du får størstedelen av stilkene på den ene siden og mesteparten av bladene på den andre. Både stilker og blader holder seg godt i en plastpose. Vil du øke holdbarheten på bladene ytterligere, kan du ha dem i et lett fuktet kjøkkenhåndkle eller -papir, enten med eller uten pose rundt.

Pai med mangold og chevre

Pai er perfekt sommermat! Den er minst like god kald som varm og derfor helt ypperlig å ta med seg til piknik og grillfest – eller nappe med seg et stykke av på vei ut. Deigen kan ligge klar i fryseren og legges til tining i kjøleskapet kvelden før, eller på kjøkkenbenken samme dag.

Middag til 4 personer

Paibunn

Se oppskrift s. 299

Fyll

1 løk av valgfri sort, i små biter

½ ts salt

nykvernet pepper

ca. 200 g mangoldblader med stilk,* i biter

2 hvitløksfedd, finhakket

5 egg

1 dl creme fraiche

½ ts salt

nykvernet pepper

timian eller valgfrie urter, finkuttet

chevre, mild blåmuggost eller annen valgfri ost

Fryst deig legges i kjøleskapet om morgenen eller kvelden før du skal bruke den.

- 1 Forvarm ovnen til 200 grader under- og overvarme. Finn fram en pai- eller kakeform som er ca. 26 cm i diameter.
- 2 Kjevle ut deigen med litt mel til den er ca. 2–3 mm tykk over det hele, og stor nok til å dekke bunnen og sidene i formen din med ca. 5 cm margin.
- 3 Legg deigen over paiformen. Løft litt på sidene av deigen slik at den kan falle inn i formen av seg selv. Press deretter forsiktig med fingrene sånn at deigen blir liggende helt inntil formen. Deigen vil krympe i ovnen, så ikke ta bort den overflødige deigen.
- 4 Legg et bakepapir over paien og fyll det med tørre bønner (eller noe lignende) for å holde deigen inntil formen under steking.
- 5 Stek deigen midt i ovnen i 10 minutter. Fjern bakepapiret med bønner og prikk deigbunnen med gaffel. Stek i ytterligere 10 minutter, eller til deigen begynner å bli gyllen på midten.
- 6 I mellomtiden kan du klargjøre fyllet: Skjær løken i små terninger. Mangoldbladene skjæres i større biter, og eventuelle store stilker deles i små biter.
- 7 Skru stekeplaten på litt over middels varme. Fyll en romslig stekepanne med en klatt smør, løk, mangoldstilker, salt og pepper. Stek til løken blir myk.
- 8 Tilsett mangoldblader og hvitløk. Stek til bladene har falt sammen og mye av vannet har fordampet. Sett til siden.
- 9 Visp sammen egg, creme fraiche, salt, pepper og urter. Fyll paibunnen med stekt mangold og hell over eggeblandingen. Topp med fersk eller moden chevre.
- 10 Stekes midt i ovnen til paien er gjennomstekt og gyllen, etter ca. 30 minutter.

* Mangold kan byttes ut med spinat, grønnkål eller bladverk fra rødbete, reddik og nepe.

Denne oppskriften er inspirert av Anna Sofie Willumsen hos Prestegårdshagene i Porsgrunn.





Tomat

Tomat må være en av de mest mangfoldige vekstene vi har. De kommer i alle slags farger og fasonger, med ulike smaker og egenskaper: store og små, runde og avlange. Noen er fulle av frø og saft, andre er hule eller kjøttfulle.

Teknisk sett er tomaten et bær, men den brukes oftest som grønnsak eller frukt. Smaken påvirkes av mengden sødme og syre, som varierer med sortene. I tillegg har tomatene ulik aroma – gule tomater er ofte fruktige, mens mørke tomater gjerne har dypere, mer urteaktige toner.

Tomater kan være utfordrende å dyrke i Norge. De trenger nok varme, er utsatt for sykdom og vil ha riktig mengde vann til rett tidspunkt. I tillegg bruker de lang tid – over et halvt år – fra frø til ferdig tomat. De er derfor dyrebare og bør nytes til det fulle.

I matlaging

Tomat og olivenolje er en kjent og kjær kombinasjon, men har du prøvd tomat og rømme laget på somtermelk, med litt flaksalt og pepper på? Der har du et kongemåltid i seg selv!

Det er få ting som slår en perfekt moden tomat i sesong. De er selvsagt gode i Middelhavsinspirerte salater med løk og olivenolje, men har du prøvd tomat i kombinasjon med jordbær eller plomme? Eller sammen med fisk, i en ceviche?

Du kan også bake tomatene for å konsentrere smaken og sødmen. Prøv å lage dine egne «soltørkede» tomater, eller legg tomatene på toppen av en pai eller galette. Varmebehandlingen gjør at kroppen vår kan ta opp mer av de kraftfulle antioksidantene i tomaten.

Bladverk

Tomatblader er svakt giftige og bør derfor ikke spises.

Oppbevaring

Tomatene vil holde seg lenger i et kjøleskap enn på kjøkkenbenken, men mister mye av sin gode smak på temperaturer under 12 grader. Det er derfor best å oppbevare tomater i romtemperatur og spise dem relativt fort. Et alternativ er å kjøpe tomater som ikke er helt modne og spiseklare ennå. Legg dem direkte på kjøkkenbenken, hvor de vil fortsette å modne. Alternativt kan du legge tomatene i en romslig skål med kjøkkenpapir i bunnen. De liker å ha det tørt og luftig. Vær oppmerksom på at tomater produserer noe som heter etylengass, som kan framskynde modningen på frukt og grønnsaker som ligger i nærheten.

Tomatgalette

Denne galetten har en sprø, flakete bunn og konsentrert smak av tomat og oliventapenade. Hvis du ikke liker oliven, kan tapenaden byttes ut med ferskost med hvitløk, pesto eller noe annet godt som passer til tomat.

Middag til 2 personer, tilbehør til flere

Galette

Se oppskrift på s. 299

Fyll

ca. 2 ss svart oliventapenade

2 never fastost, revet (valgfritt)

ca. 350 g tomat, i tynne skiver

et dryss fersk eller tørket timian

1 klype flaksalt

egg eller melk til pensling

Fryst deig legges i kjøleskapet om morgenen eller kvelden før du skal bruke den.

- 1 Hent deigen fra kjøleskapet og forvarm ovnen til 180 grader varmluft.
- 2 Skjær tomatene i tynne skiver og riv osten.
- 3 Finn frem et bakepapir og strø over et tynt lag med mel. Legg deigen på bakepapiret og kjevle den til en rund, rustikk form med ca. 2 mm tykkelse.
- 4 Ha på oliventapenade, revet ost og tomat. La det være igjen ca. 5 cm uten fyll i kanten. Strø over timian og flaksalt.
- 5 Nå skal du brette kanten over fyllet til du får en slags sekskant. Ta mindre områder om gangen og bruk bakepapiret til hjelp. Klem skjøtene forsiktig sammen så de ikke åpner seg i ovnen.
- 6 Pensle kanten med melk eller egg (du kan bruke hele egg eller bare hviten).
- 7 Stek galetten i underkant av 45 minutter. Den kommer til å være gyllen en god stund før, men må stå såpass lenge for at bunnen også skal bli sprø. Ha is i magen, men hold et øye med den så den ikke brenner seg.





Rødbete

Det er ikke alle som umiddelbart faller for rødbetens dype, jordlige smak. Kanskje har man heller ikke fått den servert på riktig måte – det er en grønnsak som løftes enormt med riktig type tilberedning og smakskombinasjoner!

Det finnes flere typer betar. De tilberedes stort sett på samme måte, men smaker litt forskjellig. Gulbeten er mildere og søtere. Den polkastripete chioggia-beten er også litt mildere enn rødbete, men smaker ellers ganske likt.

I matlaging

Hvis rødbeter stekes eller bakes, vil de bli langt søtere enn når de kokes. Det tar litt tid, men krever lite innsats. Bare pakk rødbetene inn i aluminiumsfolie eller legg dem i en ildfast form med lokk. La dem stå i ovnen på 200 grader i ca. 1 time, eller til de er møre. Bak flere når du først er i gang, så har du et godt utgangspunkt for raske middager i dagene som kommer.

Rødbeter løftes til nye høyder i gode venners lag. Noen gode smakskombinasjoner er dill, pepperrot, rømme, geitost, fetaost, valnøtter, eple, appelsin, honning, timian, tahini og smaksrikt kjøtt. Husk bare at rødbete har en tendens til å farge de andre ingrediensene røde. Noen ganger er det ønskelig, andre ganger ikke.

For å slippe unødvendig søl kan det lønne seg å koke eller bake rødbeter med skallet på. Det er veldig lett å ta av skallet etterpå, mens rødbetene fortsatt er litt varme. Det er likevel et ekstra steg, som også fjerner smak og næringsstoffer. La gjerne skallet være på, med mindre noe annet spesifiseres i oppskriften eller skallet oppleves bittert.

PS: Syltede rødbeter er veldig mye bedre dersom man lager dem selv.

Bladverk

Rødbetebladene er i samme familie som blad-bete, altså mangold, men har mer stilk og mindre blader. Det aller enkleste er å grovhakke bladene og steke dem i pannen med litt smør, hvitløk og gode krydder. Bladene kan også finsnittes og brukes i salat, eller tilsettes i en gryte eller suppe mot slutten av koketiden. Vær obs på at røde blader inneholder fargestoffer som kan gi farge til resten av maten.

Oppbevaring

Bladverket kan trekke fuktighet fra selve rødbeten og dermed påvirke holdbarheten. Det er derfor lurt å skille betene fra bladverket når du får dem, og oppbevare dem hver for seg. Betene holder seg godt i en plastpose i kjøleskapet. Bladene har det best dersom de tulle inn i et lett fuktig kjøkkenpapir eller -håndkle (kanskje ikke ditt fineste, de kan som sagt gi fra seg litt farge) før de legges i plastposen.

Rødbeter til lagring oppbevares uten bladverk i en mørk og sval jordkjeller. Enten i en pose med luftehull eller i en kasse. Legg rødbetene innimellom noe som holder luftfuktigheten oppe og hindrer kondens – for eksempel lett fuktig mose, sand eller flis. Pass på at flisen kommer fra ubehandlet tre.

Rødbete-risotto

Rødbete gjør seg utrolig godt i risotto. Det gir en imponerende flott farge, og passer bra til kraftig kjøttkraft og syrlig vin. Risotto er forøvrig en god hverdagsrett å ha i arsenalet. Den er rask å slenge sammen, og kan lages med mange forskjellige grønnsaker.

Middag til 2 personer

2 ss smør
1 valgfri løk, finhakket
1 gulrot, finrevet
2 dl risottoris
1 dl rødvin eller tørr hvitvin
1 l mørk kjøttkraft
100 g rødbeter, revet
nykvernet pepper
1 ts rød- eller hvitvinseddik
20 g parmesan, finrevet
ferskost eller rømme, til servering
fersk dill eller timian, til servering

- 1 Skjær løk i små biter. Riv gulrot på den fine siden av rivjernet. Riv halvparten av rødbeten på den fine siden og halvparten på den grove.
- 2 Kok opp kjøttkraft i en middels stor kasserolle. Skru deretter ned varmen slik at kraften holder seg varm uten å koke.
- 3 Varm en stor stekepanne eller kasserolle over middels varme. Stek løk og gulrot i smør til det begynner å bli mykt.
- 4 Tilsett risottoris. Nå skal du riste riskornene litt – det vil si, steke dem uten væske i 1–2 minutter. Rør jevnlig.
- 5 Hell over vinen og la den fordampe. Tilsett revet rødbete og en raus mengde nykvernet pepper.
- 6 Tilsett litt og litt kjøttkraft etter hvert som væsken fordampes i stekepannen. Det skal småkoke til riskornene er møre, men med en behagelig tyggemotstand. Det tar ca. 15–20 minutter.
- 7 Rør inn hvitvinseddik og parmesan før servering. Smak til. Risottoen serveres med urter (ferske eller fryste) og litt ferskost, rømme eller creme fraiche.

Tips: Tilsett litt estragon eller tahini mot slutten av koketiden, så får du en litt annerledes vri på denne risottoen.





Grønncål

Grønncål er en produktiv og hardfør plante som egner seg godt her i nord. Den kan overvinne i områder med milde vintre, og blir bare søtere av frosten! Grønncål er dessuten kjempegod og anvendelig, så lenge man vet hvordan man skal håndtere dens kraftige bladverk og milde bitterhet.

I matlaging

Grønncål kan stort sett brukes som mangold og spinat. Det fungerer utmerket i supper og gryter, pannekaker og lasagne – eller stekt i pannen med litt olje, salt og hvitløk. Grønncålchips er en selvskreven klassiker, men har litt lett for å brenne seg. Stek dem heller litt lengre på lavere temperatur, så har du bedre kontroll.

Grønncålen kan brukes i salat på forskjellige måter. Bladverket kan skjæres tynt i strimler, eller rives i større biter. Da kan det være lurt å massere grønncålen litt med hendene, slik at bladene blir mer delikate. Man kan i tillegg finkutte grønncålen med foodprosessor eller mykgjøre bladene med kokende vann.

I mange oppskrifter kan det være en fordel å fjerne stilken, som er langt hardere enn resten av bladene. Man kan selvsagt bruke kniv til dette, men den aller raskeste metoden er å holde nederst på stilken med den ene hånden og rive av bladverket med den andre.

Ulike sorter

Det finnes flere typer grønncål, med variasjoner i farge og form. Vanlig grønncål har mer eller mindre krøllete blader, en mild bitterhet og en litt pepper-aktig smak. Svartcål kalles også palmekål, lacinato og dinosaurcål. Den har mørkegrønne blader og en litt mildere smak. Det finnes også lilla varianter. De er gjerne litt søtere, og har tynnere blader.

Oppbevaring

Grønncål oppbevares i en plastpose i kjøleskapet. Bladene har et beskyttende vokslag som forlenger holdbarheten, så ikke vask dem før de skal brukes.

Hvis du har mer grønncål enn det du får brukt, så kan du fryse ned overskuddet. Kutt bladene i mindre biter og forvell dem før du fryser dem ned. Da holder grønncålen mye bedre på fasongen og fargen.

Grønnskålsalat med eple og tahini

Grønnskål, eple og nøtter er en flott trio og et godt utgangspunkt for hvilken som helst salat. Her kombineres det med en syrlig, rik og kremet dressing med tahini. I jordbærsesongen kan du prøve å bytte ut eple med jordbær.

Dressing

1 hvitløksfedd, puré

¼ ts salt

¼ ts nykværnet pepper eller mild chili

1 ts honning

2 ss lys tahini

3 ss god olivenolje

2 ss vann

skall fra 1 sitron, finrevet

½ dl sitronsaff

Salat

ca. 200 g grønnskål, i tynne strimler*

1 rødt (søtt) eple, skåret som fyrstikker

1 neve hele mandler med skall, ristet og grovhakket**

30 g tørkede tranebær, finhakket (valgfritt)

50 g parmesan, høvlet

Dressing

- 1 Legg hvitløksfeddet på skjærefjelen, og strø over salt. Finkutt, eller lag det til en puré med knivbladet.
- 2 Ha alle ingrediensene til dressing i en liten bolle (hvis du visper) eller i et tomt glass med tilhørende lokk (hvis du rister).

Salat

- 1 Rist mandlene i en tørr panne til de er gylne. Skjær dem til mindre biter.
- 2 Skill grønnskålbladene fra stilken. Skjær bladene i tynne strimler.
- 3 Skjær eplet til små fyrstikker og finhakk tranebærene.
- 4 Bland sammen grønnskål, eple og tranebær i en stor bolle. Hell over dressing og rør godt. Dette kan du gjerne gjøre i god tid før servering – salaten blir bare bedre av å stå litt.
- 5 Vent til rett før servering med å ha over mandler og parmesanflak.

* Du kan bruke svartkål eller mangoldblader i stedet for grønnskål. Husk og skill bladverket fra stilken.

** Mandler kan byttes ut med hasselnøtt eller valnøtter.

Denne oppskriften er inspirert av Athena Calderone og kokeboken Cook Beautiful.





Rødkål

Rødkål har en dramatisk farge og stort smakspotensial. De bruker ofte litt lengre tid på å vokse enn grønne kålhoder. De skal være tettvokst og tunge, og ha god holdbarhet gjennom vinteren. I likhet med mange andre typer kål blir rødkålen søtere etter litt kaldt vær.

I matlaging

Rødkål kan brukes på samme måte som hvitkål: Den kan fermenteres og brukes i salat og råkost eller kokes, stekes, smørdampes og wokes. Men i motsetning til hvitkål kan rødkål avgi farge til kokevannet, og dermed påvirke fargen på maten.

Rødkål tåler godt å varmebehandles lenge. Da utvikler den dype, gode smaker. Rødkål som er kokt med kraft, epler og eddik, er dessuten et fast innslag på middagsbordet under jula. Den er lett å lage hjemme og smaker mye bedre enn den fra butikken!

Oppbevaring

Rød- og hvitkål har et naturlig vokslag som beskytter dem mot uttørking. Så lenge de er hele, trives de derfor løst i grønnsakskuffen i kjøleskapet. En oppdelt kål trives best i en åpen plastpose i kjøleskapet.

Før var det vanlig å høste rød- og hvitkål med en del av stilken og henge dem opp under taket i jordkjelleren, sånn at de hang opp ned. Det er en metode som fortsatt fungerer godt. Man kan også oppbevare kålhodene i kasser og sørge for god luft mellom dem.

Asiatiske vinter- grønnsaker med fisk

Dette er en enkel middag som er ferdig på litt over en halvtime. De ulike elementene gir retten masse smak og gjør at den føles mer fancy enn den er. Purretoppingen er frisk og balanserer ut de tyngre smakene i sausen. Det er dessuten en morsom måte å tilberede purre på som også kan brukes i andre retter.

Middag til 2 personer

ris
hvit fisk i sesong
salt
nøytral olje, og eventuelt en klatt smør

Ovnsbakte grønnsaker
ca. 600 g rødkål, i store biter
ca. 300 g pastinakk, i biter
olje til steking
pepper

Purretopping
ca. 15 cm purre (kun den hvite delen), i tynne skiver
ca. 10 g fersk ingefær, i tynne strimler
2 ss eplesidereddik
1 ts sitron- eller limesaft (valgfritt)
1 klype flaksalt

Innkokt soyasaus
6 ss eplesidereddik
5 ss soyasaus
1 ss honning
½ ts sesamolje

- 1 Forvarm ovnen til 220 grader under- og overvarme.
- 2 Kok ris etter instruksjonene på pakken.

Ovnsbakte grønnsaker

- 1 Del kålen i to og skjær ut den hvite margen. Del kålen i store, grove biter. Pastinakken deles i mindre biter på 1–2 cm. Ha grønnsakene på en stekeplate, gi dem et dryss med pepper og hell over litt olje.
- 2 Stek grønnsakene på midterste rille i ca. 30 minutter, eller til pastinakken er mør og noe av kålen begynner å bli gyllen. Rør halvveis i steketiden.
- 3 Ta ut grønnsakene og hell over den innkokte soyasausen (se nedenfor). Bland godt.

Purretopping

- 1 Vask purren godt, før du skjærer den i tynne skiver og har dem i en liten skål.
- 2 Skrell ingefæren og skjær den i små strimler, slik at de ligner syltynne fyrstikker. Ha dem oppi skålen med purren.
- 3 Tilsett eddik, sitron og salt og rør godt rundt. Sett til siden.

Innkokt soyasaus

- 1 Ha eplesidereddik, soyasaus og honning i en liten kasserolle. Kok opp blandingen over middels varme og la den småkoke til sirupkonsistens.
- 2 Ta kasserollen av pannen og tilsett sesamolje. Rør godt og bland sausen med de ovnsbakte grønnsakene.

Stekt fisk

- 1 Strø rikelig med salt over begge sider av fisken ca. 10 minutter før den skal i pannen.
- 2 Skyll av saltet under kaldt vann og tørk godt med kjøkkenpapir. Varm en stekepanne med olje over høy varme. Når pannen er ordentlig varm, legger du fisken i pannen med skinn-siden ned.
- 3 La fisken ligge i ro til den har fått en fin stekeskorpe. Snu, og stek i noen minutter til på den andre siden. For et ekstra saftig resultat kan du ha en klatt smør i pannen, som øses over fisken mens den steker.

*Denne oppskriften er
inspirert av Justine Deiron
(@justinesnacks).*



Hvit pizza med pastinakk og sitron

Denne pizzaen blir en favoritt på stort sett alle pizzakvelder. Den er både søt, salt og syrlig – med uventede smaker som er lett å like. Fyllet kan legges på i forskjellige rekkefølger, men det er fremgangsmåten under som gir det beste resultatet.

2 små pizzaer

Deig

7 dl siktet hvetemel
½ pakke fersk eller tørr gjær
ca. 3½ dl vann
2 ss nøytral olje
½ ts salt

Hvit pizzasaus

1 hvitløksfedd, finhakket
400 g kremost naturell
6 ss god olivenolje
4 klyper flaksalt
rikelig med pepper

Fyll

½ sitron med skall*, i små terninger
ca. 200 g pastinakk, i tynne skiver
2 ss kapers
ca. 100 g fetaost, i biter
olivenolje og pepper

Deig

- 1 Ha mel og gjær i bollen til kjøkkenmaskinen. Skru på maskinen og tilsett vann. Vannet kan være kaldt eller lunkent, avhengig av hvor raskt du vil at det skal heve. Elt deigen i 10 minutter på middels hastighet før du tilsetter olje og salt. Elt til alt er godt blandet.
- 2 Dekk til bollen med plast eller et fuktig kjøkkenhåndkle. La deigen heve til dobbel størrelse på et lunt sted.
- 3 Del deigen i to. Nå kan du enten kjevle ut bunnene med én gang og legge på fyll, eller rulle dem til to boller og la dem heve på nytt mens du gjør klar fyllet. For å unngå at emnene tørker ut: Legg dem i en lukket beholder, eller legg et fuktig kjøkkenhåndkle over dem.
- 4 Sett to stekebrett inn i ovnen og skru opp temperaturen på maks (varmluft).

Hvit pizzasaus

- 1 Finhakk hvitløken og ha den i en liten bolle sammen med resten av ingrediensene. Rør det hele sammen og sett til siden.
- 2 Skjær sitronen med skall i små terninger. Skjær deretter pastinakken i så tynne skiver som du får til med kniv, eller tilsvarende tjukkkelse på mandolin. Finn frem resten av ingrediensene.

Pizza

- 1 Strekk eller kjevle ut pizzadeigen til riktig størrelse og legg den på et bakepapir.
- 2 Smør på den hvite pizzasausen. Strø deretter over sitronbiter og kapers.
- 3 Legg pastinakkskivene i et tett lag før du har over fetaost, litt olivenolje, pepper og flaksalt.
- 4 Flytt pizzaen over på en av de varme stekepannene og sett den i ovnen. Stek til deigen og fyllet er gylne.

* Pizzaen blir aller best med saltpreservert sitron, men vanlig sitron med skall er et godt alternativ!





Ta vare på sesongene

I enkelte perioder gir naturen oss mer frukt, bær og grønnsaker enn det vi klarer å spise. Da kan det være fint å ha noen strategier og oppskrifter til å ta hånd om overskuddet, slik at vi har deilig, kortreist mat gjennom de kalde vintermånedene.



Om forfatteren

Elisabeth Fagerland (f. 1993) er gartner og gastronom bosatt i Grindal i Trøndelag. Hun har studert økologisk landbruk, og har en bachelorgrad i gastronomic (tverrfaglige matstudier) fra University of Gastronomic Sciences i Italia. Til daglig driver hun markedshagen Grønt fra Grindal, og jobber frilans med kommunikasjon rundt mat og landbruk. Hun brenner for formidlingsfaget, og er spesielt interessert i møtepunktet mellom bonde, kunde og natur.

Takk til

Mamma – som ikke bare har gjort maten ufarlig, men til noe gøy og fantastisk godt! Måten du viser kjærlighet til og gjennom mat på inspirerer meg. Det er også rørende å se hvordan du eksperimenterer med all slags grønnsaker i maten, etter at datteren din ble grønnsaksgartner.

Sigurd – for den magiske hagen vår, som inspirerte til denne boken. Takk for alle oppskriftene du har smakt og gitt ærlige tilbakemeldinger på – men enda viktigere, for den støtten og rausheten du gir meg i hverdagen. (Og for at du alltid spiser de siste små irriterende restene!)

Gjengen bak Grindal ysteri – for livsprosjektet vi deler. Dere gir meg og Sigurd en flokk å være glad i og gjør hverdagskjøkkenet til en Michelin-restaurant. En spesiell takk til Mette, Anders, Turid, Ragnhild og Steinar som åpnet livene sine på vidt gap for to tullinger fra byen.

Simone i Skald forlag – for at du trodde på idéen, all jobben du har gjort for å gjøre boka til en realitet, og for alle mailtråder som starter med «Gode deg». Det hadde vært lett for en stakkars gartner å gå seg vill blant bokstaver og papirtykkelser uten deg!

Rune i Modest – for at du satte tekst og bilder sammen til denne vakre kokeboken.

Markedshageprosjektet – for å ha bidratt til en oppblomstring av småskala grønnsaksprodusenter i Norge. En spesiell takk til Randi og Frøydís for deres utrolige støtte og årvåkenhet rundt miljøet sine ønsker og behov. Det har resultert i alt fra webinarserier til sosiale møteplasser (og denne kokeboken!).

Alle små grønnsaksprodusenter – for at dere jobber hardt og lidenskapelig for å dyrke fantastiske grønnsaker. Dere tetter gapet mellom folk og natur, og sprer ekte grønnsaksglede! Takk for at dere tar vare på, og tar opp igjen, stedbunden kunnskap og utfordrer ideen om grønnsaksdyrkingens potensiale i Norge. Denne kokeboken er en kjærlighetserklæring til dere!

Sist, men ikke minst – tusen takk til deg som kjøper og spiser lokalproduserte grønnsaker! Vi grønnsaksprodusenter vet at det er lettere å kjøpe noe kjent (og ofte langreist) fra butikken, når hverdagen krever sitt og middagen må på bordet. At du likevel kjøper grønnsakene våre – og ofte skryter så uhemmet av dem – betyr utrolig mye og gir oss energi til å fortsette!



Bøtun i Luster





Sofia Maria Bang Elm fra Avdem Gardsgrønt på Lesja



Christin Martens fra Kaltegarden Norddal i Norddal



Med lyset om våren våkner både åkeren og menneskene til liv, og vi lengter etter smaken av ferske grønnsaker. På sensommeren og høsten bugner åkeren i alle slags farger, men hva skal vi lage av alt det gode og delvis uvante? Og hvordan skal vi ta vare på maten og smakene gjennom sesongene?

Den erfarne gartner-gastronomen Elisabeth Fagerland har i denne boken samlet enkle, varierte og spennende hverdagsretter fra hele verden, laget med norske, kortreiste grønnsaker i sesong. I tillegg viser hun oss hvordan enkel kunnskap om grunnsmakene, tekstur og farger kan gjøre oss tryggere og mer fleksible på kjøkkenet. Et nytt standardverk i det norske kjøkkenet.