

2000 m²

Recept



INNEHÅLL

Recept från Rosendals Trädgård . . . 3

Svamppapper med svampkräm
och svampbuljon 4

Eldade morötter, blad från
bondbönor, rättika och
trädgårdssyra, hampafrön och
gräartskräm 5

Grönkålschips med gräartskräm . . . 6

No mill bread 7

Göscrudo med mjölksyrade
rabarber och rapsolja 8

Vildand med rödbetor och fläderbär 9

Morotsblastspeto 10

Svampbuljong med torkad morot,
inlagda fläderbär 11

Fläderblomsgranité med rostat
havre, hasselnötter och blåbär 12

Frusna pressade druvor 14

Recept från Estland 15

Fänkål- och getostsallad med
dinkelgryn och blåbär 16

Sallad med rovor och äpplen 17

Omelett med getost och zucchini . . 18

Mjölksoppa med grönsaker 19

Paj med zucchini och getost 20

Paj med köttfärs och svamp 21

Rödbets- och lammrätt 22

Lammgryta med rostade grönsaker 23

Varm äppel- och
havtornskompott med timjan-
havregrynsströssel 24

Skum av rågmjöl med bär 25

Skum av röda vinbär och bovete . . 26

Pumpapaj med dinkel 27

Recept från Polen 28

1 Pierogi (dumplings) 29

2 Gołąbki (fyllda kåldolmar) 32

3 Botwinka 34

RECEPT FRÅN ROSENDALS TRÄDGÅRD

När vi inför odlingsåret 2019 satte upp vårt mål att servera 1095 portioner från vår 2000 m² yta odlingsyta, vilda växter, viltkött och fisk från omgivningen. När vi räknade på proportionerna kring hur vi skulle fördela grödorna och få till växtföljden med rätt näringsbalans så landade vi i ett format där:

- ¾ vall
- 1/7 grönsaker och oljeväxter
- 1/7 ärtor och bönor
- 1/7 höstsäd
- 1/7 vårsäd med insädd

Utefter den här växtföljden och proportionerna så visade det sig väldigt tydligt att vi inte skulle kunna laga mat på samma sätt som vi tidigare kanske är van vid. När vi testade olika grödupplägg så fick sockerbeter bytas ut mot grödor som vi ansåg mer odlingsvärdiga ur både hälso- och odlingsaspekt. När målet var att servera 1095 portioner från samma yta tycktes det inte värt att odla sockerbeter när det finns sötma från frukt, bär och honung.

Det blev också tydligt att fett är ett väldigt ytkrävande näringsämne. Om en man som äter veganskt skulle förse sitt årliga fettbehov från raps odlad från den här ytan så skulle det behövas 365 m² bara för hans behov. Nu är vi alla olika och har olika preferenser men den tanken som följde med var att begränsa sin konsumtion av mat som kräver mycket fett i tillagning då näringstillgången inte är lika hög som ett kallpressat alternativ.

Just fettet och sockret har varit två av flera parametrar som vi haft med oss när vi skapat dessa recept och metoder. Vi vill utforska vilken mat som vi i den norra delen av Europa behöver bygga en kultur kring och mycket gör vi rätt redan och ibland behöver justera, byta ut eller ta bort. Matkultur är något som förändras konstant och ju mer vi förstår hur matproduktionen behöver se ut och utgår från den, snarare än tvärt om kan vi förstå att våra begränsningar är våra kreativa möjligheter.



SVAMPPAPPER MED SVAMPKRÄM OCH SVAMPBULJON

Vi ville hylla höstens smaker fokusera på smaker som finns i det vilda istället för på åkern.

Recept av Magnus Willnow

Svampcrème

Rensa och putsa svampen, vi använde kantareller och Karljohan. (Det går bra med andra vilda svampar efter tillgång.)

Lägg undan några fina mindre svampar till att steka.

Finhacka gul lök, timjan och rosmarin. Fräs lök och örter tills de fått fin färg, tillsätt svamp och stek ur all vätska.

Dra av från spisen och mixa till en slät puré, smaka upp med salt och kallpressad rapsolja.

Värm till servering

Svampbuljong

Fräs lök, rotselleri, timjan, rosmarin och vitlök till gyllenbrun färg. Tillsätt blandad vild svamp efter tillgång t.ex. kantarell, Karljohan.

När svampen har släppt all vätska tillsätt äppelcidervinäger. Vi använde en mix av egen vinäger på päron och äpple.

Låt vinägern koka in i svamp och löken. Eftersom vinäger är syrligare än vin så måste man tänka på syran så det inte blir för syrligt.

Tillsätt vatten, låt koka upp. Sänk sedan värmen och låt knappt sjuda till hälften, smaka av med salt och ev. mer örter.

Sila av genom en finmaskig sil och kyl ner. Spara av silet.

Svamppapper

Mixa resterna från buljongen, bred ut det på silikonmatta eller nonstic papper och torka i torkugn på 54 grader över natten.

Servering

Värm svampcrèmen, stek svampen gott, koka upp buljongen och slå över och toppa med svamppapper.



ELDADE MORÖTTER, BLAD FRÅN BONDBÖNOR, RÄTTIKA OCH TRÄDGÅRDSSYRA, HAMPAPFRÖN OCH GRÅÄRTSKRÄM

Morotens roll är knappt synbar med den skapar djup och textur till denna rätt. Bladen kommer från en promenad i trädgården för att lyfta delarna av växter som vi mer känner igen som bihang.

Recept av Magnus Willnow

Gråärtskräm

Koka gråärter mjuka i vatten, sila av men spara vätskan, mixa till slät puré späd med kokvätskan, smaka av med salt, vitlök och kallpressad rapsolja.

Eldade morötter

Tvätta och ansa morötter, torka dom lätt i ugnen helt naturella, elda runt om med gasbrännare tills en jämn svart sotad (eller grilla över kol).

När morötterna är ordentligt sotade på ytan salta och dressa med rapsolja och en skvätt äppelcidervinäger, baka av på 175 grader i ugn till mjuka.

Trädgårdssallad

Här går det bra att använda det man har eller kan få tag i. Vi plockade bondbönsblad, sparade morotsblasten och trädgårdssyra.

Skölj väl dressa upp med rapsolja vi struntade i vinäger då vår trädgårdssyra hade bra syra och sting.

Rosta hampapfrön i en stekpanna eller i ugn.

Servering

Värm gråärtscremen lägg i botten på ett uppläggningsfat fördela morötter i crèmen täck med salladen och toppa generöst med rostade hampapfrön.





GRÖNKÅLSCHIPS MED GRÄARTSKRÄM

En av dom mest resurskloka grönsakerna när det kommer till yta i förhållande till näring. Vi odlar grönkålen väldigt tätt och skördar kontinuerligt från tidig sommar till nästa år när plantan går i blom och skotten serveras i vårt kafé.

Recept av Magnus Willnow

Som snacks för ca 4 personer.

Grönkålschips

16 blad grönkål

En sked kallpressad rapsolja

Sätt på ugnen på 75 grader alternativt använd en torkugn på lägre temperatur. Nyp av stjälken precis där bladet börjar och massera in oljan i bladen. Lägg ut bladen på en plåt med utrymme mellan. Kör plåten med bladen tills dom blir krispiga och håller upp sig själva. Om du använder en vanlig ugn se till att öppna luckan då och då så ångan kommer ut.

Gräartskrämen

2 deciliter gräartor

Rapsolja efter smak och konsistens

Koka gräarter mjuka i vatten, sila av men spara vätskan, mixa till slät puré späd med kokvätskan, smaka av med salt, vitlök och kallpressad rapsolja.

Vid servering fördela bladen på ett vackert fat och så nära inpå servering klicka på gräartskrämen. Se till att det finns servetter till gästerna då det kan hamna kålschips överallt.

NO MILL BREAD

Detta bröd tog fram då vi diskuterade i hur en del kan vara känsliga för gluten och bröd generellt. Då vi använder oss av hela korn som groddas så använder vi mer av hela kornets näringspotential då annat bröd ofta använder en liten del av hela kornet. Alltså så är detta recept skapat för att göra brödet mer näringstätt och mer i teorin snällare mot magen än snabbjäst bröd.

I originalreceptet hade vår bagare Damien i torkade fläderblommor, lavendel och calendula som smaksättning. Testa er fram.

Recept av Damien Boudet

200 g groddad emmerkorn
266 g groddad svedjerågkorn
266 g groddad dinkelkorn
250 g vetesurdeg
20 g salt

Dag 1

Blötlägg allt utom surdegen, saltet i 2 timmar. Sila av och ställ in i kyl i 2 dagar. Kornen börjar nu att groddas.

Dag 2

Lägg dom groddade kornen i en mixer (robotcoupe) och mixa tills du har en slät massa.

Häll i smeten i en degblandare tillsammans med surdegen och blanda på mellan hastighet i 10 minuter. Låt degen vila i 10 minuter.

Sätt på degblandaren på högsta och blanda i 3 minuter och ha i saltet. Olja in brödformar och häll upp degen. Låt jäsa i rumstemperatur i ca 3 timmar.

Baka i 15 min på 250 grader sen sänker du temperaturen till 220 grader och fortsätter i ca 25 – 30 minuter.



GÖSCRUDO MED MJÖLKSYPRADE RABARBER OCH RAPSOLJA

Efter vi talat med en fiskare som förklarade att gösen mår väldigt bra av övergödning då det ofta grumlar till vattnet gjorde vi den här i förhållande enkla rätten. Syra är något vi ville skapa lokalt och inte importera så då passade rabarberna in. Vi mjölksyrade dom också vilket bidrog till komplexitet.

Recept av Magnus Willnow

Dela gösfilén längs mitten så man får slagsidan och ryggsfilén separerade (mest för att det är lättare att skära tunt och snyggt). Skiva gösen i tunna skivor dressa med rabarber spadet och kallpressad rapsolja, tärna rabarber i ganska små bitar.

Lägg ut på tallrik toppa med tärnad rabarb och lite extra av marinaden. Tänk på att inte salta extra då juicen från rabarbern är salt.

Mjölksyrad rabarber

Saltlag i procent i förhållande till grönsakens vikt, rabarber i vårt fall. Räkna på 2% salt. Vispa ihop vattnet och saltet kallt. Antingen har du en stor burk där dom hela rabarberstjälkarna får plats eller skiva tärna dom och slå på saltlagen. Viktigt att lagen täcker rabarbern då mjölksyrebak-

terierna behöver en lufttät miljö för att förvandla råvaran. Stäng locket helt tätt och låt burken stå på köksbänken i några dagar. Sen kan du ställa in burken i kylan. Du kan servera redan efter några dagar men rabarbern håller också väl en bra bit in i vintern om den får stå svalt.

Detta recept kan man experimentera med för att få fram olika smaker. En parameter är hur länge den står framme på bänken i det första skedet. Smaken kommer att förändras över tid och öppnar du burken så håller den en god stund men inte lika länge som om den är stängd. Vätskan har en fantastisk smak och kan användas på flera andra sätt än som beskrivs i det här receptet. Använd som bas i kalla såser eller frys vätskan och repa isen som en del i en drink.





VILDAND MED RÖDBETOR OCH FLÄDERBÄR

Vi äter som dom flesta redan vet alldeles för mycket kött. Att välja viltkött är självklart om man ändå vill äta kött. Vildanden trivs ofta bra i anlagda sjöar och våtmarker som tidigare var en vanlig bild i jordbrukslandskapen innan de dikades ut. I mer samtida sammanhang så sker avrinningen till dessa småvatten genom jordbruksmarkernas diken och skapar fantastiska möjligheter till biologisk mångfald och ekosystemtjänster.

Recept av Magnus Willnow

Vi använde oss av hela vildänder, men det går såklart att köpa vildandsbröst om man inte får tag i hela fåglar. Vi valde att stycka bort lår och vingar och ryggen så man får brösten kvar på benet. På låren, vingarna och ryggen kokade vi en god buljong som vi reducerade och blev till en sky. Man kan räkna med en bröst per person.

Rosta lår och vingar samt ryggputset i ugn tillsammans med lök, morot, selleri och örter. Här tycker jag att man tar de man har i örtväg. Rosta ordentligt låt det få färg.

Lägg allt i en kastrull täck med vatten låt koka upp och låt sedan sjuda i 2,5 timme. Sila av genom en finmaskig sil. Reducera till önskad smak och konsistens.

Skölj och tvätta rödbetor väl, skär av blasten men spara. Rosta betor med salt

och olja på 175 grader i ugn tills de blivit genom mjuka.

Bryn vildandsbrösten på skinnsidan i stekpanna. Det är trevligt att lägga i lite timjan eller rosmarin om man vill. Ge brösten fin färg och yta, vänd dom och uppåt på en ugnsplåt och baka i ugn på 120 grader till en innertemperatur på 57 grader, låt vila.

Dressa rödbetsblasten med kallpressad rapsolja och äppelcidervinäger. Vänd runt den i de varma rostade betorna.

Skär loss brösten från benet och skiva i lagom skivor över fibrerna. Salta.

Vi plockade fläderbär som vi la in i salt (ungefär som saltad kapris). Skölj av bären försiktigt, de kan behöva ligga i vatten.

Strö bären över betorna och blasten. Servera med andsky.

MOROTSBLASTPESTO

Då vi räknat på mängden matfett per person och år så ville vi ha en någonting till brödet i stället för smör som också går bra såklart men inte i sådana mängder som vi i Sverige äter idag. Vi använde oss av morotsblasten, en råvara som sällan används men har i rätt proportioner en plats vid bordet och resterna får komposteras eller ligga kvar på fältet och bli god jord till nästkommande grödor.

Recept av Magnus Willnow

En näve morotsblast
En näve trädgårdssyra
En näve dill
1 dl rapsolja
Hampafrön efter konsistens

Lägg ingredienserna i en kannmixer, börja med oljan mixa tills den blir slät och beroende på hur tjock den blir justera med mer olja / en skvätt vatten och hampafrön. Andra frön som är lokala går bra också. Smaka av med salt.



SVAMPBULJONG MED TORKAD MOROT, INLAGDA FLÄDERBÄR

Recept av Magnus Willnow

Skär lök, morot och selleri, vitlök och timjan, rosmarin fräs ordentligt i en vid kast-rull, tillsätt svampen, vi använde kantarell och champinjoner. Men det går bra med de man hittar.

Stek ur vätskan ur svampen tillsätt lite vinäger och salt täck med vatten låt koka upp och sen knappt sjuda i ca 2 timmar. Sila av.

Tvätta och skala morötter, skär i lagom bitar – inte för små då dom kommer krympa när man torkar dom. Koka tills mjuka i osaltat vatten.

Vi torkade morötterna i en torkugn på 64 grader över natten. Man kan använda vanlig ugn men då får man lämna luckan lite öppen så det inte samlas fukt i ugnen.

Vi saltade våra fläderbär (som kapis) skölj bort salt och låt eventuellt vattna ur lite.

Lägg morötterna och inlagda fläderbär i botten på en skål, slå varm buljong över, låt stå någon minut, servera.





FLÄDERBLOMSGRANITÉ MED ROSTAT HAVRE, HASSELNÖTTER OCH BLÅBÄR

Enligt vissa siffror så plockas endast 5% av Sveriges blåbär. Återigen hamnar vi i hur vi tänker resursklokt. Det bör vara klokare att plocka vilda bär än att upprätta stora åkrar åt dom odlade bären. Alla har såklart en plats på tallriken men vi kan utan bekymmer ur den rent befintliga resursen av blåbär äta betydligt mer.

I Sverige så är vi självförsörjande på sockerbetor. Om det är smart användning av åkerarealer är upp till var och en att bestämma. Denna rätt så fokuserar vi på bärens egen sötma och finner även sötma från honungen som fyller flera funktioner i vårt ekosystem.

Recept av Magnus Willnow

Hasselnötscrumble

Vi dressade havre och hasselnötter med blomsterhonung och lite äppelcidervinäger och salt så det klibbar men inte blir en deg. Rosta i ugn på 175 grader tills jämn färg ta ut låt svalna.

Fläderblomsvinäger

Vinäger, vi använde vår egen
på päron och äpple
Fläderblommor

Tryck i så många blommor som går i en burk och häll över vinägern. Låt stå framme några dagar så smaken höjs av blommorna innan du använder den i granitéreceptet.

Flädergranité

15 fläderklasar

1 l vatten (går att experimentera med äppelmust om man vill ha en sötare smak om man inte älskar honungssmaken)

Fläderblomsvinäger efter smak

Honung efter smak (för bra granité resultat behöver man ha minst 8 matskedar honung vilket hjälper granitén att den lättare kan skrapas upp till en is)

Blanda ingredienserna och smaka av med honung och vinäger efter tycke och smak. Vi kokade aldrig upp utan lät smakerna dra ur sig under 2 dygn i kylan. Detta recept är i grunden ett flädersaftrecept. Frys saften i en skål eller form som gör att det att lätt och skrapa fram isen.

När saften har fryst så går det att skrapa fram snö eller is som placeras i tallriken tillsammans med blåbär och hasselnöts-crumble.



FRUSNA PRESSADE DRUVOR

Vin är en fantastisk växt som kan bli väldigt gammal. Våra vinstockar är ca 25 år och är av sorten baltisk staketdruva. Det går att göra vin av dessa, vi har även använt druvorna vid bryggning av Saison öl.

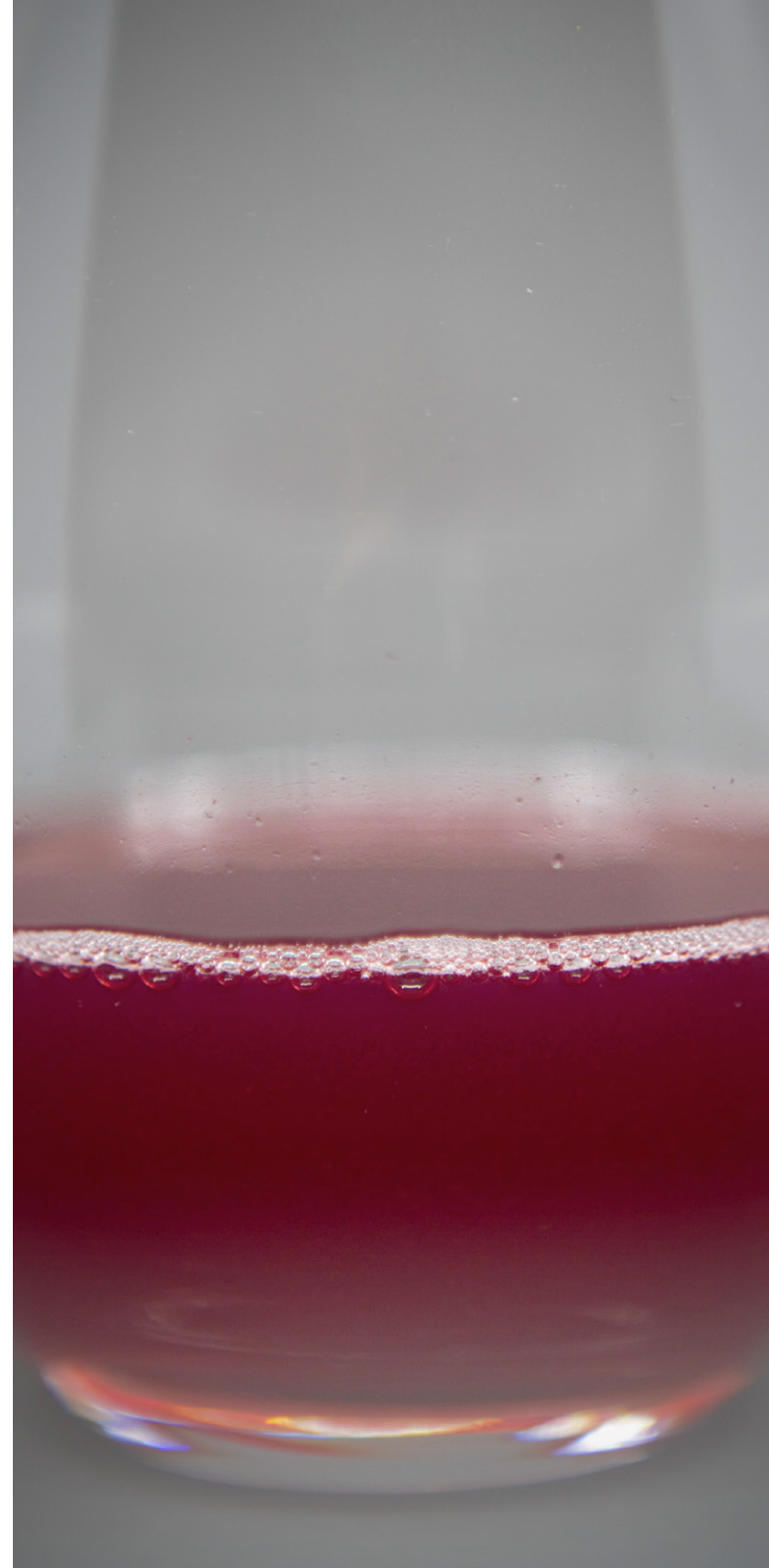
Det här otroligt enkla receptet kräver visserligen en press med är så extraordinärt gott att det är värt besväret. Musten går såklart att vidareförädla till vinäger, vin eller som sirap för att smaksätta andra rätter som källa till sötma istället för sockerbetorna. Den här tekniken kan användas på alla bär och frukter och i och med frysmomentet ökar sötman ytterligare.

Recept av Magnus Willnow

Fryst druvmust

Druvor som frysts och tinats halvt så att det går att pressa saften igenom en mustpress. Koka ihop och sila pressresterna för att få ut det sista ur druvan.

När det är nypressat så är det som godast men det går även att pastörisera eller frysa för att spara till ett senare tillfälle.



RECEPT FRÅN ESTLAND

De här recepten ger dig en läcker överblick över den estniska matkulturen. Alla huvudingredienser finns lokalt tillgängliga som ekologiska och älskas av estländarna: grönsaker, potatis, bär, äpplen, mjölk, ost, ägg, nöt- och lammkött.

Grönsaker, frukt och bär odlas omsorgsfullt på små ekologiska gårdar i olika regioner i Estland. Estländarna älskar också att gå ut i skogen och plocka bär och svamp. Vi kan göra färgglad, hälsosam mat av dessa produkter vilket ger oss mycket glädje.

Får och nötkreatur lever i sin naturliga miljö och betar på naturbetesmarker på

sommaren och äter grovfoder på vintern. Förutom att djuren är stressfria och glada är detta sätt att sköta gräsmarkerna också bra för miljön. Naturbetesmark i Estland är bland de artrikaste gräsmarkerna i världen. Köttet är supergott, näringsrikt och rikt på nyttiga fetter och vitaminer.

Vissa av ingredienserna är mycket traditionella och här används de på nya spännande och läckra sätt. Vissa av recepten påminner oss om somrarna i vår mormors kök, t.ex. grönsaksmjölksoppa och rågmjölsskum med bär.



FÄNKÅL- OCH GETOSTSALLAD MED DINKELGRYN OCH BLÅBÄR

Recept för fyra personer av Angelica Udeküll

Salladsdressing

100 g blåbär
1 matsked honung
½ tesked salt
svartpeppar
3 matskedar äppelcidervinäger
100 ml olja

Sallad

60 g fänkål
1 matsked kvittenssaft
salt, peppar
2 matskedar olja
ruccola eller salladsblandning
en rödlök
blåbär
4 matskedar speltgrynsgröt, kokta
1 matsked smör
80 g mjuk getost

Krossa blåbären och passera dem genom en sil. Blanda blåbärspuré och kryddor, tillsätt äppelcidervinäger och olja under ständig vispning.

Skär fänkål och lök i tunna strimlor, krydda med salt, peppar och kvittenssaft och tillsätt slutligen oljan.

Smält smöret i en stekpanna och stek de kokta grynarna i det i några minuter.

Lägg upp salladen med alla ingredienser i lager på en tallrik och tillsätt sist salladsdressing och servera.

Om konsistensen på salladsdressingarna verkar för tjock kan du tillsätta lite äppeljuice eller kolsyrat vatten.



SALLAD MED ROVOR OCH ÄPPLEN

Recept av Angelica Udeküll

400 g kålrot
200 g äpple
2 handfull lingon eller torkade tranbär

Dressing

½ tesked salt
2 teskedar socker eller honung
2 matskedar vitvinsvinäger
6 matskedar rapsolja
2 teskedar hampafrön
persilja

Skala rovor och äpplen och hacka eller riv dem i tunna strimlor.

Tillsätt bär och hampafrön.

Blanda kryddor, vinäger och olja och häll över salladen.

Rör om i salladen igen och låt den stå och dra i minst 30 minuter.





OMELETT MED GETOST OCH ZUCCHINI

Recept för två personer av Ants Uustalu

3 ägg
100 g färskost av getmjölk i saltlake
50 ml färsk grädde (10 %)
65 g zucchini
1 vitlöksklyfta
salt, peppar
olivolja / rapsolja

Hacka zucchini lätt och stek den i en stekpanna tillsammans med vitlöken.

Vispa äggen lätt, tillsätt grädden och smaka av.

Gör en omelett som vanligt, men låt den vara lite rinnande.

Rulla ihop den varma omeletten till en rulle och gör ett snitt på sidan.

Fyll öppningen med getost och lätt stekt zucchini.

MJÖLKSOPPA MED GRÖNSAKER

Recept för tio personer av Ants Uustalu

0,3 l vatten
1 l mjölk
1 liten kål
3 morötter
4 potatisar
50 g bönor
50 g smör
15 g till
15 g persilja
salt, socker

Koka upp vattnet, salta och tillsätt de hackade morötterna och kålen. Tillsätt potatisen lite senare och koka allt tills det är halvmjukt. Häll i mjölken och låt den koka upp. Tillsätt slutligen bönorna. Smaka av. Tillsätt smör lite innan soppan är färdigkokt. Servera med örter.



PAJ MED ZUCCHINI OCH GETOST

Reept av Angelica Udeküll

100 g smör
en halv tesked salt
1 ägg
100 g fullkornsmjöl
60 g kornmjöl
300 g zucchini
80 g paprika
110 g getost i saltlake
2 ägg
100 ml färsk grädde (10 %)
olja
salt och krossad svartpeppar

Blanda mjölet, tillsätt salt och rör ihop det med smör. Tillsätt det uppvisade ägget och blanda sedan i smöret tills det är jämnt. Ställ degen i kylskåp i minst en halvtimme.

Skär zucchini i 1 cm tjocka skivor och stek lätt i olja, krydda med peppar och salt. Hacka paprikan i mindre tärningar.

Ta ut degen ur kylskåpet och rulla ut den tunt, lägg den i pajformen så att degen täcker pajformens kanter. Ställ in pajformen i ugnen på 180 °C i 10 – 15 minuter.

Fördela sedan förstekta zucchiniskivor, getostbitar och paprikatärningar på botten. Om du vill kan du använda komjölkost i stället för getost. Vispa äggen med grädden och häll över pajfyllningen. Du kan också lägg till basilika i äggblandningen.

Sätt in formen i ugnen och grädda i 15 – 20 minuter.





PAJ MED KÖTTFÄRS OCH SVAMP

För 4 till 8 personer av Angelica Udeküll

120 g kokt potatis
150 g vetemjöl
80 g smör
0,25 matsked salt

200 g nötfärs
200 g kantareller eller andra
vilda svampar
100 g purjolök
salt och peppar
2 ägg
50 ml mjölk
50 ml 35 % grädde

Koka och riv potatisen. Vispa smöret, tillsätt den rivna kokta potatisen, mjölet och saltet och blanda till en jämn smet.

Låt degen stå i kylskåp i en halvtimme. Kavla ut degen så den passar formen, bred ut den på botten och kanterna av formen. Grädda i 10 minuter vid 180 °C.

Hacka purjolök och svamp och stek i en stekpanna tillsammans med köttfärs, krydda med salt och peppar och fördela på degen.

Du kan också använda torkade vilda svampar, lägg dem i så fall i blöt i några timmar.

Häll ägg-, grädd- och mjölkblandningen över pajen. Grädda i ugnen i 180 °C i cirka 15 minuter tills det har stelnat.

RÖDBETS- OCH LAMMRÄTT

Recept för fyra personer av Angelica Udeküll

100 g lök, skalad
15 g vitlök, skalad
10 g olja
500 g lammfärs
havssalt
krossad svartpeppar
(färsk) timjan
500 g rödbetor, kokta och skalade
150 g riven ost

Hacka vitlök och lök och stek det glasigt. Tillsätt lammfärsen och stek, krydda med salt och peppar, tillsätt timjan. Skiva de kokta rödbetorna. Fördela rödbetsskivorna och lammfärsen i lager i en ugnform. Tillsätt riven ost som sista lagret.

Grädda formen i ugnen i 190 °C i cirka 10 – 15 minuter.



LAMMGRYTA MED ROSTADE GRÖNSAKER

Recept för fyra personer av Ants Uustalu

450 g lammragout
3 vitlöksklyftor
2 rödlökar
2 palsternackor
1 röd paprika
färsk timjan
50 g tomatpuré
500 ml rött vin
100 g mjöl
salt, svartpeppar
socker
olivolja / rapsolja

Skala och dela rödlöken, krydda med salt, peppar och olja, smaka av med några kvistar timjan. Skala och hacka palsternackorna, krydda som löken. Sätt in palsternackorna, löken och paprikan i ugnen på 180 °C och rosta tills de första svarta "bubblorna" syns på paprikaskalet. Skala och hacka paprikan.

Rulla lammköttet lätt i mjöl, krydda det och stek det med vitlök i en stekpanna tills det är gyllenbrunt. Stek tomatpurén lätt och häll i rödvinet (om det behövs kan du också tillsätta lite buljong).

Lägg ragouten i såsen och låt sjuda på låg värme tills ragouten är mjuk och såsen har tjocknat något.

Servera med ugnsrostade grönsaker.





VARM ÄPPEL- OCH HAVTORNSKOMPOTT MED TIMJAN-HAVREGRYNSSTRÖSSEL

Recept för fyra personer av Ants Uustalu

5 äpplen
200 g havtorn
50 g smör
100 g honung
100 g havregrynsgröt
100 g vetemjöl
färsk timjan
rårorsocker (t.ex. demerara)

Skala äpplen och skär dem i tärningar. Ta en bit smör och låt äpplena sjuda med honung tills de är lätt mjuka. Se till att äpplena behåller sin syra och konsistens.

Tillsätt havtornsbär. Se till att smaken är balanserad.

Rosta havregrynen i en kastrull och ställ dem i kylskåp. Gör ett strössel av vetemjöl, rostade havregryn, socker och smör, blandat med timjanblad.

SKUM AV RÅGMJÖL MED BÄR

Recept för fyra personer av Angelica Udeküll

5 dl vatten
3 dl sommarbär
2 matskedar socker
1 dl fullkornsrågmjöl
0,5 dl rågmjöl
1 matsked vaniljsocker

Koka upp saft från vatten, socker och bär. Gör en puré av de kokta bären och pressa massan genom en sil.

Häll tillbaka saften i grytan, koka upp och tillsätt mjöl och vaniljsocker under ständig omrörning.

Koka i några minuter tills blandningen har tjocknat. Låt svalna och vispa sedan till ett fluffigt skum.

Servera genast eller häll skummet i skålar och låt stelna i kylskåpet.

Servera skummet med bär och /eller mjölk.

Du kan tillsätta mer socker, det beror till stor del på hur söta bären är.



SKUM AV RÖDA VINBÄR OCH BOVETE

Recept för fyra personer av Angelica Udeküll

300 g röda vinbär
80 g socker
6 dl vatten
1 vaniljstång
2 matskedar (40 g) bovetemjöl

Lägg bär, socker, vatten och vaniljstång (halverad på längden) i en kastrull och koka i ca 10 minuter.

Ta bort vaniljstången från grytan, krossa bären tills de är jämnt mosade och höj värmen igen. Tillsätt bovetemjölet som en fin stråle under ständig omrörning och koka på låg värme till en grötliknande konsistens.

Låt massan svalna och vispa sedan till ett skum. Servera med vispad grädde eller mjölk.





PUMPAPAJ MED DINKEL

Recept av Angelica Udeküll

200 g pumpa
2 ägg
170 g dinkelmjöl
2 teskedar vaniljsocker
170 g socker
2 teskedar bakpulver
70 g smör, rumstempererat
100 ml vatten
2 matskedar lime /kvittensaft

Hacka pumpa i mindre tärningar och blanda med limesaft och värm i en kast-rull tills den är halvmjuk.

Vispa ägg och socker pösigt, tillsätt det rumstempererade smöret, de torra ingredienserna och vattnet.

Tillsätt pumpatärningarna i kaksmeten, häll smeten i en form med en diameter på 18 cm.

Grädda i 185 – 190 °C i 30 – 35 minuter tills kakan är genomgräddad.

RECEPT FRÅN POLEN

Här kommer vi med tre recept på traditionella, mycket populära polska rätter. De passar alla väl in i konceptet på 2000 m² eftersom de är baserade på säsongsbetodade och lokala produkter. Om de inte är vegetariska kan du enkelt göra dem vegetariska, och du kan också anpassa recepten och använda ingredienser som är typiska för din region.

Du kan inte tänka dig en mer traditionell polsk maträtt än pierogi (dumplings)! Pierogi passar mycket bra in i 2000 m²-konceptet, eftersom de flesta fyllningar är vegetariska. Egentligen kan du skapa vilken fyllning som helst som du kan drömma om och som passar din smak och motsvarar din regionala produktion.

Fylld kål är en mycket populär maträtt i Polen, där kålbladen vanligtvis fylls med

ris och kött. Tyvärr är både ris och kött inte riktigt kompatibla med 2000 m²-konceptet, eftersom produkterna antingen kommer långt ifrån, eftersom vi inte odlar ris i de flesta delar av Europa, eller använder mycket av det mycket begränsade 2000 m²-utrymmet för köttproduktion. Men det finns också mycket vällmakande vegetariska varianter av fylld kål som är mer förenliga med 2000 m²-konceptet än den traditionella.

Botwinka är en soppa som är mycket populär i Polen på våren och sommaren. Traditionellt är den baserad på kalv- eller nötköttsbuljong, men du kan förstås också ta ett vegetariskt alternativ för att bättre motsvara idén med 2000 m²-konceptet.



1 PIEROGI (DUMPLINGS)

Pierogi (dumplings) är vitt spridda i hela landet, och du kommer att hitta många varianter av dem var du än går eller vem du än frågar. De flesta fyllningar är vegetariska (om de inte är det kan du lätt anpassa dem till en vegetarisk kost), och du kan till och med hålla dem veganska. Egentligen kan du skapa vilken fyllning som helst som du kan drömma om och som passar din smak och motsvarar din regionala produktion. Du kan t.ex. använda lokalproducerat mjöl till degen eller regionala spannmålssorter och grönsaker till fyllningen.

Här presenterar vi ett grundrecept för degen och några av de mest kända fyllningarna. Men begränsa dig inte till dessa! Pierogi kan vara både söta och kryddiga. Vi rekommenderar att förbereda fyllningarna först, eftersom de tar mycket längre tid än själva degen.

1.1 Pierogifyllningar

1.1.1 Surkål och svamp

500 g surkål
50 g torkade vilda svampar
1–2 lökar
salt och peppar
lite olja
(en matsked smör, men det är inte obligatoriskt)

Traditionellt använder vi torkad vild svamp. Blötlägg svamparna dagen före tillagningen i en kastrull med vatten och koka dem i saltat vatten nästa dag tills de är mjuka. Du kan använda buljongen till en soppa eller som en krydda till en annan maträtt. Om du inte har vilda svampar kan du också använda svampar från affären, men det ger en annan (och mindre intensiv) smak.

Skär svamparna i små bitar efter tillagningen. Koka surkålen i ca 1 timme och pressa ut vattnet efter kokningen. Skär löken i små bitar och bräsa den i några minuter, tillsätt svamparna och fräs båda kort. Tillsätt slutligen den kokta surkålen, blanda allt och krydda fyllningen med



salt och peppar tills du känner att den är riktigt kryddig.

Du kan tillsätta lite smör eller olja till fyllningen, vilket rekommenderas eftersom fyllningen annars kan bli för torr och hård. Men du kan också prova utan smör eller olja.

1.1.2 Ryska pierogi

300 g keso

300 g lök

500 g potatis

salt och peppar

lite olja

(en matsked smör, men det är inte obligatoriskt)

Koka potatisen och låt den svalna. Skär löken i små bitar och stek den i några minuter. Mosa potatisen och keson tills du får en jämn blandning. Tillsätt löken och blanda allt, krydda fyllningen med salt och peppar tills den är riktigt kryddig.

Du kan tillsätta lite smör eller olja till fyllningen, vilket rekommenderas eftersom fyllningen annars kan bli för torr och hård. Men du kan också prova utan smör eller olja.

1.1.3 Pierogi med bovete, keso och lök

150 g bovete

250 g keso

1 stor lök (den kan vara vit eller röd)

1 – 2 vitlöksklyftor

lite olja

salt och peppar

Stek bovete i het olja i två minuter. Rör om hela tiden så att den inte bränns.

Tillsätt den dubbla mängden vatten till bovetet och låt det koka upp. Tillsätt lite salt i vattnet, sänk värmen och låt bovetet absorbera vattnet tills det blir mjukt.

Skär löken och vitlöken i små bitar. Stek löken på låg värme så att den inte bränns utan karamelliserar, tillsätt sedan vitlöken och stek allt i ytterligare några minuter.

Blanda alla ingredienser (bovete, färskost, lök och vitlök) och krydda med salt och peppar tills det är riktigt kryddigt.

1.1.4 Söt pierogi

500 – 700 g frukt (jordgubbar, körsbär, surkörsbär, plommon, blåbär, ...)

gräddfil

socker

Skär frukten i små till medelstora bitar om det behövs. Det är allt. Gräddfilen och sockret är till för toppingen.

1.1.5 Fler idéer till fyllningar

Du kan använda alla grönsaker, kryddor och örter till pierogi som du har inom räckhåll.

Några populära pierogivarianter i Polen är fyllningar med: linser, bondbönor, spenat och kött. Du kan krydda alla fyllningar med lök, vitlök, bacon, färskost eller getost.

Men du kan låta fantasin flöda när du tänker på många andra smakliga fyllningar!

1.2 Pierogidej (räcker till ca 50 pierogi)

500 g vetemjöl

250 ml ljummet vatten

en nypa salt

(2 matskedar olja eller 25 g smör,
men det är inte obligatoriskt)

Blanda alla ingredienser – det fungerar bäst om du gör det för hand och inte tillsätter allt vatten till mjölet på en gång utan långsamt efter hand. Du kommer att få en mjuk degboll till slut. Låt degen vila i 15–30 minuter.

Traditionellt använder vi fint, vitt vetemjöl, men degen fungerar med vilket annat mjöl som helst (men se till att den sorts mjöl du använder inte löser sig i vatten).

1.3 Tillredning av pierogi

Kavla ut degen med en brödkavel tills den är slät och tunn – inte tjockare än 2 mm.

Ta en rund kakform eller ett glas med en diameter på ca 8–10 cm. Skär ut så många cirklar av degen som möjligt (du kan använda glasets vassa kant för att skära ut degcirklar om du vänder glaset).

Lägg 1–2 teskedar fyllning i mitten av varje degcirkel. Vik degcirkeln runt fyllningen tills du får en halvcirkel. Tryck ihop degen ordentligt i kanterna.

Ta en stor kastrull och fyll den med vatten. Låt vattnet koka och tillsätt lite salt. Lägg ner knödeln i det kokande vattnet och låt den koka i några minuter, tills den kommer upp till ytan.

1.4 Topping

Till alla salta pierogi använder vi traditionellt en topping gjord av många många stekta lökar. Ta 300–500 g lök, skär dem i små bitar och stek dem i olja, margarin eller smör. Garnera pierogi med bräserad lök.

För söta pierogi använder vi traditionellt gräddfil och socker som topping.



2 GOŁĄBKİ (FYLLDA KÅLDOLMAR)

Fylld kål är en mycket populär maträtt i Polen. Det finns mycket vällsmakande vegetariska varianter av fylld kål. Även här kan man återvända till sin regionala produktion och välja en lokal kålsort, till exempel, eller lokala spannmål och kryddor till fyllningen. Här är ett vegetariskt recept på fylld kål som är mycket populärt i Polen.

Förbered fyllningen först och sedan gör kåldolmar.

2.1 Ingredienser

1 stor vitkål
400 g bovete
120 g torkade vilda svampar
300 g lök
lite olja eller smör
salt, peppar, 1 – 2 lagerblad, korianderfrön,
kryddor och kryddor.
(1 ägg eller 3 matskedar kikärtsmjöl,
men detta är inte obligatoriskt).
(morötter och purjolök, men
detta är inte obligatoriskt)

2.2 Fyllning

Lägg bovetet i en kastrull med kallt, saltat vatten. Vattenmängden bör vara ca 1,5 den mängd bovete du har. Låt vattnet koka upp, sänk sedan värmen och låt bovetet

absorbera vattnet tills det blir mjukt. Börja med hellre för lite vatten än för mycket – om du har en känsla av att vattnet är för lite kan du lägga till lite vatten senare. I allmänhet ska bovete hålla sig kornig och inte vara överkockt.

Koka champinjonerna i lite saltat vatten tills de är mjuka. Håll sedan av buljongen, men ställ inte undan den, för du kommer att behöva den senare! Skär svampen i små till medelstora bitar.

Skär löken i små bitar och stek dem några minuter i olja eller smör. Tillsätt lite malen koriander och kryddpeppar.

När allt har svalnat blandar du alla ingredienser till fyllningen (bovete, champinjoner och lök) och kryddar fyllningen med salt, peppar eller andra kryddor du vill tills du har känslan av att fyllningen är riktigt kryddig.

Du kan också lägga till lite hackade och stekta morötter och purjolök i fyllningen om du gillar smaken och vill att fyllningen ska bli mer färgstark, men dessa ingredienser är inte obligatoriska.

Om du vill att fyllningen ska vara fastare när kåldolmar ska serveras kan du tillsätta ett ägg eller 3 matskedar kikärtsmjöl till fyllningen. Men fyllningen blir bra även utan dessa ingredienser.

2.3 Kåldolmar

Fyll en mycket stor kastrull med vatten och låt vattnet koka upp. Grytan ska vara tillräckligt stor så att kålen får plats helt och hållet.

Skär ut stjälken på kålens undersida, men se till att du inte skär ut för mycket av den så att bladen börjar falla av.

Lägg kålen i det kokande vattnet och låt den koka i 1–2 minuter. Ta upp kålen ur vattnet med en eller två kraftiga stora gafflar. Försiktigt! Kålen är mycket varm och tung i det här skedet, se till att du inte tappar den heta kålen och bränner dig.

Ta bort de yttre bladen från kålen, som nu är mjuka. Var försiktig så att du inte river bladen i bitar, eftersom du kommer att behöva de hela bladen senare.

Lägg kålen i det kokande vattnet igen och upprepa de sista stegen tills du får

tillräckligt med enskilda blad. När du har tagit bort de yttre bladen (som är störst) kommer du att ha kvar en del av kålen – du kan använda denna rest till någon annan kålrätt.

2.4 Färdigställande av fyllda kåldolmar

Om det finns några alltför hårda förtjockningar i botten och mitten av de enskilda bladen kan du försiktigt skära bort dem, så att bladen som helhet blir tunna och mjuka. Men kom ihåg att inte skära bladet i bitar när du gör det.

Ta en del av fyllningen och placera en avlång del av den i mitten av bladet. Ta bladets kanter till vänster och höger och vik in dem till mitten, ta sedan bladets kanter upptill och nedtill och vik in dem också till mitten. Upprepa dessa steg tills du har fyllt alla dina blad, eller tills du får slut på fyllningen.

Ta en ugnform med lock och lägg kålrullarna i den med den "öppna" sidan av kålen nedåt. Du kan ta några överblivna blad och klä botten av formen med dem, liksom du kan täcka kålrullarna med överblivna blad innan du sätter in dem i ugnen. Detta kan hjälpa till att förhindra att kålrullarna bränns, men det är inte obligatoriskt.

När du har placerat rullarna i formen håller du i den buljong som finns kvar från tillagningen av svampen. Du kan tillsätta lite grönsaksbuljong om du har för lite vätska (vätskan ska täcka ca $\frac{1}{3}$ till $\frac{1}{2}$ av kålrullarna). Du kan också tillsätta 1–2 lagerblad till buljongen om du gillar smaken. Täck formen med ett lock och ställ in den i en förvärmad ugn (180 °C) i ca 1 timme. Kontrollera gärna efter $\frac{1}{2}$ timme om allt är bra. Beroende på din ugn kan $\frac{1}{2}$ timme vara fullt tillräckligt för kålrullarna, som ska vara lätt bruna uppifrån när de är klara för servering.

2.5 Topping

Du kan använda lite överbliven vätska från rätten för att skapa en sås av den genom att tillsätta lite grädde, vatten, grönsaksbuljong och mjöl. Om du har lite svampbuljong kvar kan du också använda den till en sås.

3 BOTWINKA

Botwinka är en soppa som är mycket populär i Polen på våren och sommaren. Traditionellt är den baserad på kalv- eller nötköttsbuljong, men du kan förstås också ta ett vegetariskt alternativ. Höjdpunkten i soppan är botwinka – späda rödbetor med blast – och en stor mängd dill.

3.1 Ingredienser

1–2 knippen späda rödbetor med blast (ca 500 g vardera) – de unga, mjuka bladen är viktigast; det är bra om rödbetan redan har några (små) rödbetor, men om den inte har det räcker det med att bara använda blasten.
1 knippe vårlök eller gräslök
1 knippe dill
3 potatisar
2–3 morötter
1 l grönsaksbuljong (du kan koka den själv eller ta ett färdigt alternativ).
3 vitlöksklyftor
lite olja eller smör
vätska från mjölksyrade rödbeta eller citronsaft (gräddfil, men detta är inte obligatoriskt)
(4 kokta ägg, men detta är inte obligatoriskt)

3.2 Tillagning av botwinka (späda rödbetor med blast)

Bered först grönsaksbuljongen (detta kan vara ett snabbt steg om du har ett färdigt alternativ).

Tvätta blasten noggrant, eftersom de kan innehålla mycket sand och jord. Skär bladen i mittenbitar. Om blasten redan har några rödbetor, skala dem och skär i skivor. Håll rödbetorna skilda från blasten.

Skala potatisen och morötterna och skär dem i små bitar (1 × 1 cm till 1,5 × 1,5 cm). Skär lök eller gräslök och vitlök i små bitar.

Ta en stor kastrull eller en djup stekpanna, värm oljan eller smöret och stek potatisen och morötterna i några minuter. Tillsätt lök och vitlök och stek allt försiktigt tills löken och vitlöken blir bruna. Tillsätt sedan grönsaksbuljongen och låt soppan koka upp. Efter några minuters kokning tillsätt den skivade rödbetan och



låt allt koka tills grönsakerna är mjuka (detta tar bara några få minuter).

Stäng av värmen och tillsätt rödbetsblasten och dill. Rör om allting ordentligt.

Tillsätt spaden från de mjölksyrade rödbetorna eller citronsaften (detta för att ge soppan en lätt syrlig smak). Om du använder spaden från mjölksyrade rödbetor ska inte soppan koka igen. Om du använder citronsaft spelar det ingen roll om du kokar upp soppan igen eller inte.

Smaka av soppan med salt, peppar och lite socker efter eget tycke och smak.

3.3 Topping

Traditionellt serveras soppan efter att man har tillsatt lite gräddfil till den. Vanligtvis får man också några kokta ägg till den, som skärs i halvor eller fjärdedelar och placeras på tallrikarna.

Om du vill ha en vegansk version av botwinka-soppan kan du utelämna dessa ingredienser.

SI. Supported by
**Swedish
Institute**



Eesti Mahepõllunduse Sihtasutus
EMSA
Estonian Organic Farming Foundation



Foton Gustav Gerdes (omslag);
Fred Mac Gregor (s. 3); Rosendals Trädgård
(ss. 4–12, 14); Lena Granefelt (s. 13); Lauri
Laan (ss. 16–27); Juchowo Farm (s. 28);
Adobe Stock (ss. 15, 29, 32, 34)

Grafisk formgivning Alexandre Westerlund