

Smaka på Riddersholm

En liten samling recept på godsaker som man kan plocka i Naturreseptatet.

Under mina drygt 20 år som tillsyningsman har jag försökt att hitta olika vilda växter som inte bara är ätbara utan också delikata.

Håll till godo och njut av vad naturen ger!



God Spis! / Gunnar Lodin

Ramslök

Kallas även skogsvitlök eller björnlök, Riddersholms delikatess!

Allium Ursium



Eng: Ramson, Bear Garlic Ty: Bärlauch

Hur bevarar man Ramslöken

Enklast är att *frysa* ner knippen med ca 50 blad i varje. Lägg varje knippe i en liten plastpåse och sedan plastpåsarna i en större plastpåse så slipper man ramslökssmak på andra frysvaror. När du ska använda den frysta löken så hacka den halvtinad. Bladen blir lätt blöta/blaskiga om man låter dem tina helt. Prova också att frysa peston när den är klar; i kylskåp håller den någon månad.

Torka i rumstemperatur utbredda på handdukar, tar några dygn.

Torka i ugn ca 50 grader, tar några timmar. Kan bli en intensiv lökdoft i köket!

Rosta i ugn i ca 100-150 grader i ½ timme, ger en spännande rostad ramslöksdoft och smak.

Alla torkade varianter förvaras torrt i slutet kärl, används sedan i recepten nedan (tänk på att smaken är koncentrerad, använd med måtta). Blomknopparna kan man marinera i balsamvinäger, hållbara upp till några månader (se recept nedan). Fröerna kan man göra en härlig kapis av (se recept nedan).



Ramslöksdiket vid Gunnarsmaren.



Goda Ramslöksrecept:

Pesto

3 dl ramslöksblad (150 st)

½ dl pinjenötter (100 gram hasselnötter)

1 dl parmesanost (2 dl västerbottenost eller annan väl lagrad ost)

1 nypa salt (efter behov)

Ca 1-2 dl olja (gärna rapsolja, kallpressad)

Prova lite olika varianter (inom parentes är den "svenska" varianten). Finhacka ramslöken och mixa alla ingredienser utom oljan, rör sedan ner oljan försiktigt till önskad konsistens.



Blad och knoppar

Ramslöksstigen

Ramslökssoppa 4 pers.

4 dl grönsaksbuljong

3 dl grädde, 2 dl mjölk

50 g ramslöksblad

1 liten vitlök

5 potatisar(gärna mjölig sort)

Salt & peppar

1 msk maizena

Koka buljongen, potatis (finskuren) och pressad vitlök tills potatisen är klar att mixa, häll på grädde o mjölk och krydda. Red eventuellt av med maizena löst i vatten. Koka lugnt i ca 5 minuter, tillsätt hackad ramslök och mixa så att ramslöken blir finfördelad i soppan. Servera med ägghalvor, några ramslöksblad eller blommor och lite gräddfil. Mums...

Ramslöksmarinerad fläskfilé

600 g Fläskfilé

1 dl ramslök

1 dl vitt vin

1 msk Sweet chilisås

1 msk Kycklingfond

1 msk olivolja, 1 msk smör

Salt & peppar efter önskemål

Marinera i några timmar i plastpåse, bryn filen och stek den sedan i ugnen med marinaden till en innetemperatur på 70 grader. Låt den gärna vila i folie ca 15 minuter. Serveras med ugnsbakade grönsaker eller klyftpotatis, gärna kryddsmör på ramslök som tillbehör.



Kryddsmör på Ramslök

100 g smör

50 g ramslök

Salt.

Finhacka ramslöken och rör ner den i det rumsvarma smöret, salta vid behov. Forma en 3 cm korv av smöret och lägg den kallt några timmar före användning. Kan förvaras några månader i frysen.

Ramslökshollandaise

2 äggulor

2 msk citronsaft

150 gram smör, tärnat, kylskåpskallt.

10 ramslöksblad, finhackade ev. mixade.

Salt & peppar

Lägg äggulorna, citronsaft och 2/3 av smöret i en kastrull och värm sakta under vispning. När såsen börjar tjockna tillsätt resten av smöret. Krydda och lägg i finhackade ramslöksbladen. Fungerar bra rumstempererad. Mycket god till nykokt sparris.

Ramslöksfärskost.

Värm upp filmjolk och gräddfil eller turkisk yoghurt (fingervarmt) ca 2 liter och sila sedan av under natten. Smaksätt med salt och ramslök, 40-50 finhackade blad.

Marinerade knoppar av ramslök

1 del balsamvinäger, 3 delar olja

Lite honung

Lite grovsalt

Ett knippe knoppar (ca 50 st) med eller utan skaft.

Lägg knopparna i marinaden minst 2 dygn, njut sedan av en härlig annorlunda smaksensation.



Kapris på ramslöksfrön

När löken blommat klart i mitten av juni står blomstängeln ofta kvar med några fröer (se bilden på första sidan) som man kan ta till vara och göra kapris på:

Varva lika delar (i vikt) havssalt och fröer i en glasburk och låt stå svalt i tre veckor. Skölj sedan bort saltet och lägg fröerna i vitvinsvinäger och låt den vila minst 1 månad. Hållbar upp till ett halvt år. Mycket starkt, inget för veklingar... Fantastiskt gott i potatissallad, tonfisksallad eller andra recept med kapris..

Lite RAMSLÖKS-fakta:

- Växer i fuktiga lövskogar på näringsrik, kalkrik mark, gärna i skugga/halvskugga.

- Finns i södra Sverige upp till Uppland. Växer så långt norrut som eken. Kommer upp i mitten av april då de späda bladen är som godast.

- Bladen är väldigt lika liljekonvaljblad (som är giftiga), ramslöksblad kommer alltid upp ett och ett från löken, liljekonvaljbladen växer med minst två blad på varje stam. Gnider man bladet så känns en typisk lökdof = ramslök!

- Man kan äta bladen, knopparna och blomman i olika former av rätter eller i en härlig sallad.

- Ramslöken blommar i början av juni och sedan skruppnar växten ner.

- Blommorna är stjärnlika mjölkvita till färgen och i form av runda bollar bestående av ett tjugotal blommor.

- Blommorna är också ätbara och mycket dekorativa i exempelvis soppa eller pesto.

- Fröställningen består av små svarta frön och av dessa kan man göra en härlig inläggning.

- Ett ramslöksblad väger ca. 1 gram, bra att veta!

- Använd bladen så fort som möjligt; efter några dygn tappar den smak och spänst.

- Enklaste sättet att förvara bladen längre tid är att frysa dem.

- Gör ditt eget RAMSLÖKS-ÖRTSALT: Finhacka 20 blad, blanda ner i 1 dl flingsalt och låt torka, mortla gärna till finkornigt salt. Gott att ha till potatismos eller som örtsalt.



Vegansk MASKROSRÖRA med Ramslök

1,5 dl Maskrosblommor (utan den gröna skaftdelen)

5 färska dadlar

Saften av ½ citron

1 msk riven ingefära

2 msk hackad persilja

1 msk finhackad ramslök (ca 15 blad) eller gräslök

1 pressad vitlöksklyfta

Finhacka maskrosblommorna, persiljan och ramslöken. Mosa dadlarna

fint i citronvätskan. Rör ihop allt och pressa med en gaffel så allt blir

genomdränkt. Smaksätt eventuellt med mer citronsaft/vatten, salt och

peppar om det behövs. Din smak får avgöra! God spis!

Maskrosmarmelad

5 dl Maskrosblommor (bara det gula)

5 dl Kokande vatten

3 dl Syltsocker

1 st lime

1 st citron

1. Lägg maskrosblommorna i en rymlig skål, skala lime och citron med potatisskalare och finstrimla skalén.
2. Skär lime och citronen i tunna skivor och lägg på maskrosorna. Häll över kokande vatten och låt det dra i ½-1 timme.
3. Häll av vätskan (sila) i en kastrull. Tillsätt socker och de strimlade citrusskalen. Koka upp och låt sjuda i ca 15 minuter.
4. Skumma väl och häll upp på rengjorda burkar. Låt svalna sakta och ställ sedan svalt.

Älggräsdricka.

En härligt svalkande dryck som även är febernedsättande, inflammationshämmande, urin- och svett drivande. Verkar mot huvudvärk och som dagen-efter dricka - en dunderkur med andra ord!!

250 g blommor av älggräs (ca 50 klasar)

2 liter vatten

2 citroner

2 lime

2 kg socker

½ msk citronsyra

1 km natriumbensoat

Skölj älggräset och lägg det sedan i en stor hink eller bunke.

Skär citroner och lime i tunna skivor och lägg dem bland älggräset.

Koka socker och vatten tills sockret löst sig.

Rör ut citronsyran och natriumbensoaten i lite av sockerlagen och häll allt över blommorna och citronerna. Rör om, täck med lock och låt stå svalt i 5 dygn, rör en gång per dag.

Sila saften och häll på flaska, tillsätt konserveringsmedel eller frys i frysågare.

Späd ungefär 1:4 och servera med is och citronskivor.

Älggräsparfait.

En liten exklusiv efterrätt med spännande smak.

5 dl vispgrädde

4 äggulor

1 dl socker

1 dl älggräs saft (konc.)

Vispa grädden tjock. Vispa äggulor och socker pösigt, blanda med grädden och rör ned älggräsdrickan.

Häll smeten i en form och frys 3-5 timmar.

Ta ut formen en halvtimme före servering och låt den sakta tina i kylskåp, då blir den lagom ätmjuk och smakerna framhävs på rätt sätt.

Garnera med färska bär och t.ex. havreflarn.

Lycka till.

