

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Broccoli

Broccoli har utvecklats ur den vilda kålen som växer vilt i hela Medelhavsområdet. Den har varit känd i århundraden i Sydeuropa, där den odlats mycket - speciellt i Italien. I Sverige har broccoli funnits sedan 1950-talet. Broccoli kallas ibland för sparrisåål. Broccoli påminner i uppbyggnad om blomkål. Själva huvudet, som är relativt löst uppbyggt, består av en stor blomställning i knoppstadiet. Broccolin innehåller mängder av vitaminer och mineraler. Det är bland annat en fantastisk källa till c-vitamin, men den innehåller även gott om karoten, b-vitaminet folacin samt kalium. Både karoten och c-vitamin är antioxidanter som kan hålla de farliga fria radikalerna i schack. Olika cancerformer anses bero på skador som fria radikaler ställer till med - broccoli anses således kunna förhindra sjukdomen. Broccolins indoler, som är en form av antioxidant, lär kunna aktivera ett avgiftningssystem i levern.

Lägg hela grönsaken i lätt saltat kokande vatten - om stjälkarna är mycket kraftiga kan de skalas tunt och delas. Koka bara 8-10 minuter så att grönsakerna behåller sin spänst. Servera varm broccoli som ensamrätt med smör eller som tillbehör till kött, korv och fisk. Broccoli går även att använda i soppor, gratinerad, stuvad och rå i sallader. Kall kokt broccoli är god om den serveras med vinegrettesås eller majonnäs. Kokt broccoli lämpar sig även bra för infrysning.

Bimi

Bimi ser ut som broccoli med en lång tunn stjälk, men har en mildare, sötare smak, mer som sparris. Den har tagits fram med normal hortikulturteknik och är inte en genmodifierad produkt. Bimi är en korsning mellan broccoli och kinesisk broccoli (kailan). Det är en lång, smal, elegant grönsak med djup grön färg - även sedan den tillagats. Den har beskrivits om "supermat" på grund av sina nivåer av glukosinolater och andra nödvändiga näringsämnen. Den är 100% ätbar - från de små blommorna till den nedersta delen av stjälken. Den har en mildare, sötare smak än den traditionella broccolin, med drag av peppar. Bimi är som godast när den tillagats och är mjuk men fortfarande har lite tuggmotstånd kvar, kryddad lätt med svartpeppar och citronsaft, droppa över lite olivolja. En mycket speciell men enkel rätt får du genom att servera Bimi med hollandsås tillsammans med kött eller fisk.

Bimi tros motverka mag-, grovtarms- och lungcancer. Bimi innehåller viktiga näringsämnen, har mer zink, folsyra, antioxidanter, glukosinolater och C-vitamin än sparris, traditionell broccoli, grönkål och spenat. Glukosinolater är en viktig förebyggare av cancer och som också ger broccoli och brysselkål sin speciella smak.



Bimi med panchetta och citron

4 personer

16 st bimi
1 st citron
2 msk dragon
20 st skivor panchetta
1 st schalottenlök
1,5 dl olivolja
salt & peppar
rostat bröd



- Dela bimin till buketter med långa stjälkar. Koka upp lättsaltat vatten och blanchera bimibuketterna, kyl i isvatten. Låt rinna av väl.

- Riv skalet och pressa saften ur citronen, samt finskär dragonen. Spara saften till vinegretten. Lägg ut panchettan och krydda med salt och peppar. Fördela citronskal och dragon på panchettan. Rulla in varje bukett i en skiva. Lägg över på en plåt, stänk över lite olivolja.

- Finskär schalottenlöken. Blanda ihop en vinegrette av citronsaft, lök och olivolja. Ställ bimin under grillen några minuter så att fett på panchettan smälter lite. Servera genast med vinegrette och rostat bröd. Smaklig spis!

Broccoli med brynt smör och nötter

4 personer

2 st broccoli
2 st schalottenlökar, finskurna
4 dl gröna linser
1 dl quinoa*, kokta
1 st citron, skal och saft
2 msk bladpersilja, finskuren
1 msk olivolja
100 g smör
1,5 dl blandade nötter, grovhackade
salt & peppar



- Skär små buketter av broccolin, spara stocken. Blanchera buketterna hastigt och kyl sedan i isvatten.

- Fräs löken i lite olivolja, tillsätt linserna och quinoan, låt bli varmt. Smaka av med citronskal, salt och peppar. Fördela i fyra portionsringar. Vänd broccolibuketterna i citronsaften och lite salt. Toppa portionsformarna med buketterna. Värm i 150°C varm ugn i ca 10 minuter.

- Hyvla stockarna tunt på längden och blanda med persilja, olivolja och salt. Ställ åt sidan. Bryn smöret gyllene och blanda ner nötterna.

- Lyft över portionsringarna på tallrikar, skeda över nötsmöret och garnera med sallad av persilja och broccolistockar. Smaklig spis!



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör

* Quinoa är mycket näringsrika små frön som kokas och används ungefär som ris eller couscous.