

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Svartrot

Svartroten kommer från Sydeuropa, närmare bestämt Spanien - därav namnet scorzonera hispanica. Svartrot kallas ibland även här i Sverige för Skorzonera, vilket betyder just svart rot. Till Sverige kom den på 1600-talet, men det var först på 1800-talet som den blev vanlig i köksträdgårdarna. Egentligen är namnet svartrot missvisande eftersom det bara är skalet på den långa roten som är brunsvart eller svart, fruktköttet är nämligen gul-vitt. Förr kallades svartrot för fattigmanssparris eftersom de kan användas på samma sätt som sparris - kokta och serverade med rört smör. Svartrot av god kvalitet ska vara slät, fast och saftspäd och de bör förvaras svalt - helst i en plastpåse.

Förr i tiden kallades svartroten spansk ormrot eller ormedöda. Som medicinväxt användes den just mot giftbett i allmänhet och ormbett i synnerhet. Den ansågs också kunna göra ögonen klara och hjärtat lugnare. Franska ammor lär ha druckit avkok på svartrot för att barnen skulle få fint hull och för att de skulle slippa kopporna.

Skalet går inte att äta, men man kan koka rötterna med skal och därefter skala dem. Om man skalar svartrotterna innan de kokas, är det en god idé att lägga dem i mjölkblandat vatten. Detta eftersom roten innehåller en vit mjölksaft som mörkfärgas av luftens syre. Rötterna kokas nätt och jämnt mjuka och äts med smör eller hollandaise-sås. Smaken är mild och fin och påminner lite om sparris. Även kokta kalla svartrotter i vinaigrettesås är gott. Det är en mycket användbar rotfrukt och den kan med fördel användas på precis samma sätt som andra rotsaker. I soppor, grytor, gratänger och gratinerade är de således ypperliga.

Svartrot innehåller inte stärkelse som upplagsnäring utan inulin. Inulin är som en kolhydrat som till övervägande del är uppbyggd av fruktosenheter, som bara innehåller några få procent glukos, vilket gör svartrot intressant för diabetiker. I likhet med kostfiber kan inulin inte spjälkas, varken i munhåla, magsäck eller tunntarm, utan hamnar osmält i tjocktarmen. Här fungerar det som prebiotika vilket betyder att det kan användas som näring (energikälla) av hälsosamma tarmbakterier. Inulin har framförallt visat sig stimulera tillväxten av s.k. bifidobakterier. Ökad mängd hälsosamma bakterier tros kunna tränga ut och konkurrera med eventuella skadliga bakterier och på så sätt minska risken för tarminfektioner. Inulin och bifidobakterier tycks också ha andra hälsosamma egenskaper som t.ex. att kunna sänka förhöjda kolesterolvärden, förbättra tjocktarmens motståndskraft mot cancerframkallande ämnen i tjocktarmen, förbättra blodsockerkontrollen hos diabetiker och motverka förstoppning.

Svartroten är även rik på fibrer vilket är bra för mag- och tarmkanalen. De nyttiga tarmbakterierna drar nytta av fibrerna och de förökar sig. Om dessa bakterier är tillräckligt många bildas ämnen som man tror skyddar mot tjocktarmscancer. Dessutom ser alla fibrerna till att blodsockernivån stiger långsamt. En jämn blodsockernivå är bra både för diabetiker och friska. Svartroten är alltså inte bara mycket god, utan även otroligt nyttig.



Friterad svartrot i filodeg med vitlök- och olivdipp

4 personer

8 st svartrötter, skalade, blancherade
4 st salladslökar, delade på längden
8 ark filodeg eller fuille de brick
salt och peppar
olja till fritering
äggvita att fästa degen med

Vitlök- och olivdipp

2 st rostade vitlöksklyftor
1/2 st vitlöksklyfta, riven
2 st äggulor
2 dl fruktig olivolja
en nypa socker
salt och peppar
1/2 dl finskurna gröna oliver



- Placera en svartrot tillsammans med en halv salladslök på ett filoark, salta och peppra. Rulla ihop och fäst med lite äggvita. Friter i 150°C varm olja tills svartroten är genommjuk och rullen fått fin färg.

- Mosa de rostade vitlöksklyftorna. Vispa äggulorna tillsammans med den rostade och rivna vitlöken. Tillsätt oljan lite i taget, vispa hela tiden. Avsluta med att smaka av med salt, peppar och de finskurna oliverna. Servera de friterade svartrötterna med vitlök- och olivdipp. Smaklig spis!



Svartrot



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör

Svartrot- och musselsoppa med muscavadosauterad svartrot

4 personer

Musslor

3 msk olivolja
1 st palsternacka, finskuren
2 st gula lökar, finskurna
2 st vitlöksklyftor, finskurna
1 kg färska blåmusslor, tvättade
3 dl vitt vin
vatten
1 st timjankvist
2 st lagerblad



Soppa

8 st svartrötter, skalade, skurna i bitar
4 st potatisar, skalade, skurna i bitar
2 st schalottenlökar, finskurna
2 msk smör
1 l musselfond
3 dl grädde
1/2 dl bladpersilja, finskuren
salt och peppar

Muscavadorötter

2 st svartrötter, skalade, skurna i bitar
4 st baconskivor, strimlade
1/2 msk smör
1/2 msk muscavadosocker
1/2 st citron, saften
salt och peppar

- Hetta upp oljan i en gryta, tillsätt grönsakerna och musslorna. Slå på vinet och täck med vatten. Tillsätt kryddorna. Lägg på ett lock och låt koka tills musslorna öppnat sig. Sila över buljongen i en ny gryta och reducera till hälften.

- Sautera svartrötter, potatis och lök i smör. Tillsätt musselfond och grädde, låt koka tills potatisen och svartroten är mjuk. Mixa slät och smaka av med salt och peppar. Avsluta med den finskurna persiljan.

- Sautera svartrötter och bacon i smöret, tillsätt muscavadosocker och låt rötterna få färg, smak av sockret. Tillsätt citronsajt och några droppar vatten, låt rötterna bräsa på svag värme under lock tills de är mjuka. Smaka av med salt och peppar. Värm musslorna och servera i soppan med svartrötter och bacon. Smaklig spis!