

Örtskola

Med färskvaruspecialisterna Henrik Englund och Jan Olsson

Att hantera och förvara dina örter

Örter säljs både i kruka och i ask. Men det är absolut vanligast och smidigast för restaurangkök att använda örter i ask eller lösvikt.

Örter i kruka

Ska helst stå i vatten då örten fortsätter dricka efter skörd, kan dricka upp till ett glas vatten om dagen. Det är viktigt att vattna på samma sätt som på odlingen, dvs. underifrån.

Örter i ask

Låt örterna vara kvar i sin originalförpackning så länge som möjligt.

Förvaring & hållbarhet

De flesta örter ska förvaras i kylskåp, 5-8 grader C. De håller ca en vecka (från odling) om örten förvaras på rätt sätt. Men hållbarheten varierar.

Örter som behöver speciell hantering

Körvel, koriander, vattenkrasse, dill, gräslök och persilja i kruka mår som allra bäst när de förvaras riktigt, riktigt kallt, +2 till 5 grader.

Basilika är däremot en ört som ska förvaras i rumstemperatur.

Om örten slokar

Om dina örter har slokat är det för att fukten gått ur. Om du har tur går det att rädda örterna (ej basilika) genom att lägga dem i isvatten. Viktigt att hela örten täcks av vatten. Och låt dem ligga i tills de är krispiga, ca 5-10 minuter. Örterna får inte spolats i vatten, utan tänk på att det är ömtåliga råvaror som måste hanteras varsamt.

Få fram smakerna i matlagningen

Ett bra sätt för att få fram så mycket smak som möjligt från dina örter är att mortla dem. För rosmarin och timjan kan du även fräsa dem i lite olja, då framträder smakerna ännu bättre. Det går även att koncentrera smaken genom pressa ur saften ur örterna (med t.ex. en råsafscentrifug) och blanda med olja. Krävs mycket örter men ger en fantastisk smak.

Om du använder torkade örter se till att de kokar med länge i maten, kan även fräsas för att få fram smakerna än mer.

Att odla örter

De flesta odlar på ca 5 veckor från att de sås till att de blir skördade. En del sorter tar längre tid, och då använder man ofta sticklingar och tar ca 10 veckor (rosmarin, mynta och fransk dragon). Örter odlas nästan uteslutande i växthus. Dill, persilja och gräslök odlas oftast utomhus och har då mer smak, än de i växthus pga att de växer långsammare.

Om du vill så dina egna örter så dem tidigt på våren i en odlingslåda i fönstret och plantera sedan i kruka/trädgårdslandet. Under sommarhalvåret kan du även så örterna direkt i odlingslandet.

Vad är en ört?

För en kock är örter en växt som man kan använda som krydda/smaksättare i maten eller som garnetyr. Men gränserna är inte glasklara. Det finns till exempel en hel del sallader (rucola) som också används som smaksättare.

Lite kuriosita om örter

I Sverige är örtanvändningen relativt ny och ökat samtidigt som de nya matländerna i Norden tagit sig an nya trender.

I många asiatiska länder har örter länge funnits med i matlagningen och är ofta en del av kulturen. Även i Sydamerika använder man historiskt sett mycket örter, såsom koriander, persilja och oregano. Och i mellanöstern är både persilja och dill vanligt – örter som vi traditionellt sett kanske förknippar mest med Sverige.

Färska örterna blev populära av TV-kockarna i mitten av 90-talet

Janne som jobbat i branschen i 30 år berättar att de färska örter slog igenom i Sverige när kockarna började laga mat på TV i mitten på 90-talet. De använde mycket örter vilket hela matsverige tog till sina hjärtan. Innan dess använde vi mest torkade örter. Fördelen är att de smakar och luktar gott.



Det ska vara vilt

I det nordiska köket försöker man hitta mer och mer vilda smaker. Portlak är ett bra exempel på det. Även nyheten blomsterkrasse visar kockarnas kärlek till det nya smaker.

Myt: Att det går att rädda en trött dill genom att chocka den i varmt vatten och sedan ställs in i kylskåp i kallt vatten.

Amaranth

Vackrare blad får man leta efter, distinkt röda med en smak av gröna ärtor. För dekoration och sallader.



Mynta

Frisk smak av mentol. Och är vanlig i drinkar, som te, eller i efterrätter. Används framförallt i maten i Nordafrika och mellanöstern.



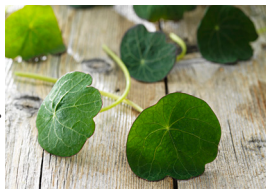
Basilika

Är känslig mot kyla. Basilikan är ett måste i pesto och i typiska Italienska rätter. Finns i flera arter som används mycket i t.ex. Thailand.



Blomsterkrasseblad

En pepprig ört med pepparrotstoner. Passar den nordiska maten och används flitigt av kockar. Tappar lite smak vid upphettning.



Citronverbena

En angenäm doft och smak av citrus, passar som smaksättare/dekoration i desserter, te, puréer, i drinkar mm. Kraftig smak och textur som gräs.



Dill

Mycket stort användningsområde. Populär i Sverige till husmanskost, såsom till fisk eller dillkött. Men används mycket i Asien och Sydeuropa. Använd bladen, blommorna (krondill) och fröna.



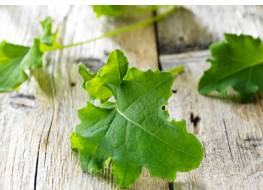
Fransk dragon

En smak av lakritstoner. Ingen riktig bearnaise utan dragon, passar även till kött, kyckling eller fisk.



Grönkålsskott

Frisk lite syrlig smak. Små fina skott att garnera med. Syns på stjärnkrogen likväl som lunchkaféer.



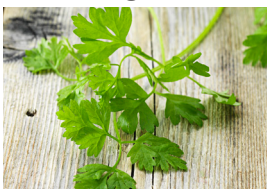
Koriander

Mycket karaktäristisk smak. Du kan med fördel använd allt från blad, stjälk och rot. Populär ört i Asien, Mexico och Sydamerika. Vanligt att fröna också används.



Körvel

Oftast används dansk körvel, som är ettårig. Små späda blad. Används till garnering eller som smaksättare. Smaken påminner om Anis.



Penseér, ätliga blommor



Små fina ätbara blommor att dekorera kakan eller desserten med. Ett trevligt inslag i salladen. Till skillnad från många andra flygs dessa inte in från andra delar av världen, bra för miljö och plånbok.

Persilja

Finns som krus- eller slätbladig. Använd gärna i rätter eller som garnering. Vanlig i svensk husmanskost, men passar till de flesta köken. Här används även roten.



Portlak

Speciell ört som växer vild på våra breddgrader. Den odlade är mildare med smak av hav och grönska, har en unik krispig textur som tillför något alldeles extra i rätten. Kräver omtanke vid tillagning. Mycket vätska. Säsong juni-augusti.



Rosmarin

Stark och karikatyrisk smak. En bra smaksättare till vilt och lamm, men fungerar även till efterrätter.



Rödbetsskott

Mörkröda blad med svag rödbetssmak. Används till dekoration eller i sallader. Påminner om "Bulls blood".

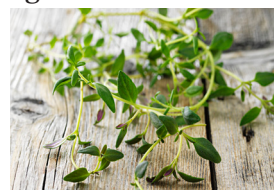
Mörkröda

blad med svag



Timjan

Har en genomträngande smak, passar bra till kyckling, korb, kött, potatis och soppor. Ingår även i bouquet garni, som är grunden i de flesta fonder. De som odlas i växthus i Norden passar som smaksättare och garnityr. Backtimjan är grövre och odlas utomhus, används uteslutande i matlagning och har mer smak än växthusodlad.



Vattenkrasse



Har en frisk pepprig smak. Passar i salladen, garnityr eller varför inte som en grön pepprig soppa.