

Fem svenska grödor från förr som nu gör comeback

Fler vill äta svenskodlad mat men alla känner inte till vilka råvaror som går att odla i Sverige. Faktum är att många grödor som tidigare odlades här har fallit i glömska. På senare tid har ett antal odlingsprojekt startats i Sverige för att väcka liv i grödor från förr, tex: gråärta, svarthavre och korova. Simple Feasts Sverigechef Maximillian Lundin tipsar om spännande svenska grödor som nu gör comeback - och hur du tillagar dem.



Fortfarande är en stor andel av de grönsaker och grödor som säljs i butik importerade från andra sidan jorden. Samtidigt visar en undersökning från 2019* att sju av tio svenskar helst väljer svenskproducerad mat när de handlar. Trenden att äta närproducerat växer sig starkare för varje år och som ett resultat av det pågår det flera projekt för att öka utbudet av närodlat.

- Det är synd att vi inte bättre tar tillvara på de grödor som kan odlas i Sverige. Det finns mängder med spännande grönsaker och spannmål som tidigare odlades i stor utsträckning som har fallit i glömska. Många är säkert öppna för att äta andra svenskproducerade råvaror än vad de är vana vid, om utbudet fanns tillgängligt. Därför är det fantastiskt att det startats en rad olika projekt i Sverige där grödor från förr nu gör en comeback, säger Maximillian Lundin, Sverigechef för Simple Feast.

Nordisk Råvara är ett exempel där innovativa odlare gått ihop runt om i landet för att återinföra svenska kultursorter som gotlandslins och rättviksärt. De experimenterar också med att närodla grödor från

andra länder, till exempel quinoa. Ett annat initiativ är Exceptionell råvara, som samlar Sveriges främsta kockar för att producera svenska råvaror i toppkvalitet, varav flera är kulturarvsgrödor från förr.

- På Simple Feast jobbar vi främst med nordiska grödor som är i säsong just nu och vi välkomnar verkligen nya råvaror som vi kan använda i våra matkassar. Vi ser tydligt bland våra kunder att det finns ett stort intresse för att äta närodlad - en trend som garanterat kommer att växa framöver. Fler börjar inse att det är ohållbart i längden att konsumera mängder av råvaror från andra sidan jorden, när vi kan ta vara på det som kan odlas och produceras här, säger Maximillian Lundin.

Maximillian Lundins tips på fem grödor från förr och hur du kan tillaga dem:

Gråärta - Odlades i Sverige redan innan potatisen och blev sedan utkonkurrerad av andra grödor. Innehåller mycket protein och finns i över 40 varianter. Koka dem som kikärter men tänk på att de tar längre tid då skalet är något tjockare (koka ca 60-70 min i osaltat vatten). Används med fördel i grytor eller soppor pga den poppiga konsistensen.

Gotlandslins - Odlades brett på Gotland fram till 1800-talets slut. Smaken är nötig och unik. Gotlandslinsen har nu börjat odlats småskaligt igen efter att nästan ha försvunnit helt. Koka dem i 20 minuter efter blötläggning i osaltat vatten. Tillsätt saltet när linserna är krämiga i mitten. Prova att lägga linserna på pizzan, de bidrar med fantastisk smak och konsistens.

Korova - En klassiker som nu börja komma tillbaka så smått igen. Korovan liknar en rättika i formen men är mycket större. Den är god att äta rå med sin krispighet och sötma. Använd den som du använder morötter, stek lätt, riv eller pickla.

Svarthavre - Under 1800-talet drabbades områden där svarthavren odlades av stora sjukdomsangrepp och nya förädlade sorter, som vithavre, började odlas istället. Idag finns få odlingar av svarthavre, men den är på uppgång. Den har en smak med toner av mandel. Koka den i lättsaltat vatten och använd den som ris istället. Gör en svensk "minestrone" med svarthavre istället för pasta.

Emmer - Började odlas för ca 8 000 år sedan och är en korsning mellan enkorn och ett vildgräs. Emmer har ett högt näringsinnehåll och en unik smak samt lämpar sig väl för att baka fullkornsbröd. Tänk på att emmer absorberar mer vatten en modernt vete och ger inte samma elasticitet i brödet. Bakar du med emmer så behöver det mer vilotid mellan de olika stegen.

*Källa: <https://www.landlantbruk.se/lantbruk/allt-fler-koper-svensk-mat-i-affaren/>