

## Bonusrecept

### Unna dig något gott

När jag var liten på 1940-talet hade vi ingen frys. Konserveringsmetoderna var de gängse sedan urminnes tider: saltning (sill och fläsk), torkning (gula ärtor, katrinplommon och lutfisk) och rökning (ål, böckling och korv). Vi konserverade svamp och bär genom upphettning i glasburkar. Ägg förvarades i vattenglas. Mjolk ystade man eller lät stå med en klick sur grädde tills den blev filbunke. Morötter och andra rotfrukter placerades svalt och i sand. Vitkål mjölksyrejästes till surkål. Potatis förvarades mörkt och kallt i en potatiskällare.

Maten var mer säsongsbetonad än nu och beroende av fisket och den lokala skörden, slakten och jakten. Importen bestod mest av s.k. kolonialvaror: kryddor, kaffe, te och olja samt, efter andra världskriget, frukt. Tror många i min generation kommer ihåg sin första banan.

Nuförtiden kan man köpa alla sorters råvaror från när och fjärran när som helst på året. Det är en härlig frihet. Svenska matvanor har blivit internationella. Sushi, thaimat, texmex, kebab för att inte tala om spagetti, pizza och hamburgare har blivit husmanskost. Men ibland saknar jag den lokala förankringen i tid och rum. Därför har jag länge haft en pärm med registerflikar för varje månad. Där har jag satt in recept som jag hittat i tidningar eller fått av vänner. Det har blivit en blandning av högtidsmat och primörer vid olika årstider.

Mina personliga matråd låter så här: Variera så mycket som möjligt och var nyfiken. Prova all slags mat. Ha regelbundna mattider. Drick kranvatten.

Recepten är inte enhetliga eller vetenskapligt sammansatta. Inte heller kostriktiga enligt någon metod eller utvalda för att de är nyttiga, kalorifattiga eller lättlagade. De är bara exempel på sådant som jag tycker är gott. Du får dem här månad för månad som bonus för att du gått in på min hemsida.

Smaklig spis.

Gunilla Klose  
[www.manusochtryck.se](http://www.manusochtryck.se)

## **Innehållsförteckning**

[Januari](#)

[Februari](#)

[Mars](#)

[April](#)

[Maj](#)

[Juni](#)

[Juli](#)

[Augusti](#)

[September](#)

[Oktober](#)

[November](#)

[December](#)

[Receptindex](#)

## Januari

Oj, oj, oj vad man kan känna sig däst efter all den goda maten under jul- och nyårshelgerna. Har du lovat dig själv att gå ned i vikt?

Här får du tips på ett billigt och kalorifattigt pålägg samt ett gott och lättbakat bröd.

### *Färskost*

Häll en liter lättfil genom ett melittafilter. Smaksätt med t.ex. herbes de Provence, gräslök eller grönpeppar samt salt. Rör om och låt stå över natten eller till nästa kväll. Pressa i vitlök efter smak och rör om igen. Placera hela filtret med osten i en lämplig skål och förvara i kylskåpet. Då håller sig osten fuktig och fräsch i flera dagar. Gott som pålägg.

Om du inte kryddar filmjölken från början kan du blanda i frukt och bär i ostmassan. Vips har du en smal och god efterrätt. Min favoritblandning är med krossad ananas.

### *Brödlimpor, bullar, ett stort bröd och en pizzabotten*

6 dl degvätska: 37-gradigt vatten eller hellre vätskan från färskosten

15 dl vanligt vetemjöl

1 dl vetekli

25 g jäst

salt

Sätt ugnen på 275 grader.

Dela ett jästpaket på diagonalen. Rör ut jästen med saltet och 1 dl av degvätskan i en bunke.

Häll i hälften av resterande vätska och hälften av mjöl- och klibblandningen. Rör med träsked eller degkrokar en stund.

Tillsätt resten av vätskan och mjöl- och klibblandningen utom 1 dl som sparas till utbakningen. Blanda tills degen känns smidig och släpper bunken.

Lägg bakplåtspapper på en plåt eller mjöla den. Knåda degen lite på mjölad skärbräda eller marmorskiva. Dela degen i fyra delar. Knåda igen med resterande mjöl, rulla fyra limpor och lägg dem antingen på längden eller på tvären på plåten beroende på om du vill ha långa och smala bröd eller kortare och lite tjockare. Du kan också göra 20 bullar eller tre bröd och spara en fjärdedel som du kan baka ut till en pizzabotten. Det allra enklaste är att lägga hela degen på plåten så att du får en enda stor rund limpa.

Låt degen jäsa under duk ca 1 timma på plåten i rumstemperatur. Se till att degen inte står i drag.

Snitta bröden med vass kniv. Grädda mitt i ugnen 15–25 minuter beroende på vilken sorts bröd du gör. Bullarna går fortast och det stora brödet tar längst tid. Limporna

brukar ta 20 minuter men det är lite olika i olika ugnar så kontrollera att brödet inte blir för brunt. Strax innan brödet är färdigt brukar jag spraya lite vatten in i ugnen på bröden och lite till när jag tar ut dem ur ugnen så blir ytan lite knaprigare. Låt svalna på galler under en handduk.

Bröden går fint att frysa, hela eller skivade.

Det går snabbt att knåda degen och baka ut bröden på fredagskvällen. Om du gör det kan du sätta in plåten med degen under en handduk nederst i svalen för jäsning över natten.

Sätt ugnen på 275 grader det första du gör när du vaknat på lördagsmorgonen, ta ut plåten med de färdigjästa bröden, snitta dem med vass kniv och sätt in dem i den varma ugnen. Efter så där en tjugo minuter luktar det vidunderligt gott i köket och du kan njuta av nybakat bröd till frukost.

### *Äggtoddy*

Efter tjugondag Knut (den 13 januari), när man dansat julen ut, blev man ofta förkyld. Alla smittade alla när skolan började efter jullovet. Man huttrade och frös, hostade och snorade, tappade både leklusten och aptiten, låg i sängen och hade tråkigt. Då brukade mamma komma med ett glas med en äggula och lite strösocker i. Man fick i uppgift att röra så länge att det hela blev vitt och pösigt, helst så tjockt att skeden stod rakt upp. Först då fick man äta. Sockret skulle inte längre knastra mellan tänderna. Knastrade det fick man röra lite till.

Ibland kunde jag förnä mamma att hålla i lite ögonkakao också. Och nu i vuxen ålder tycker jag det är gott att spetsa med en tesked konjak.

Helt bortsett från att sockret och ägget gav energitillskott och kanske lite smärtlindring fungerade denna toddy även som sysselsättningsterapi. Om kompisar eller syskon var i närheten blev det en tävling om vem som orkade röra mest och fortast.

## **Februari**

### *Kryddgrönt*

Det finns inte mycket att skörda på vintern. Men du kan odla lite själv i fönsterkarmen: krasse på hushållspapper, groddar i burk, lök i ett glas och vitlök i en blomkruka. Vattna så gror det. Klipp som smörgåspålägg eller blanda i salladen.

### *Torskrom*

Mot slutet av februari brukar torsken ha rom. Den är delikat, tycker jag. Börja med att förvälla den så att hinnorna inte spricker, dvs. lägg den i kokande saltat vatten i några minuter. Låt rommen kallna. Ser ut lite som vadmalsbyxor för hjulbenta. Därefter kan du steka ”byxorna” i smör (och vitlök).

Går utmärkt att frysa, antingen bara förvällda eller redan stekta. Lätta att tina som lunchmat eller förrätt. Servera med en citronskiva, majonäs, aioli eller crème fraiche och lite dill.

Tyvärr är torsken numera nästan utfiskad och jag har slutat att köpa den för att stödja dess fortbestånd. Detsamma gäller valbiff som fanns som billigaste djupfrysta kött när jag var student. Mörkrött och mört.

### *Fettisdagsbullar, fastlagsbullar, semlor, hetvägg*

Kårt barn har många namn. I mitt föräldrahem var vi inte alls religiösa. Men seden var att äta fastlagsbullar på fettisdagen, dvs. dagen innan fastan började. Den dagen skulle man unna sig något extra gott innan fastan som varade till påsk. Mardi gras, fettisdagen då alla karnevaler runt om i den katolska världen avslutades. Carne vale – farväl kött!

Man bakade eller köpte en slät bulle, gröpte ur inkråmet, fyllde bullen med en blandning av brödet man just tagit ut, mandelmassa och uppvispad grädde samt pudrade lite florsocker på toppen. Och så åt man den med het mjölk och kanel. Denna kvällsmat var något man som barn såg fram emot.

Nuförtiden finns fastlagsbullar från jul och varar ända fram till påska. Det är bara att köpa och avnjuta som vilken kanelbulle som helst till kaffet.

## Mars

Visserligen börjar dagarna bli längre men mars kan ändå vara mörk och kall. Då är det gott med rykande het kokt mat.

### *Höna med ris och curry*

Koka upp en färsk eller tinad höna i rikligt med vatten. Skumma spadet när den kokat upp. När det inte blir något skum längre kan du lägga i en morot, ett par lökar, några lagerblad, vitpepparkorn och salt. Hals, muskelmage och hjärta kan koka med hela tiden men levern kan du lägga i på slutet. Låt koka på låg värme en timma per kilo eller tills den verkar färdig och börjar dela sig.

Ta upp hönan och låt både den och spadet kallna. Ta bort fett som lägger sig som en hinna ovanpå spadet när det kallnat innan du använder det till såsen.

Smält smör och blanda i rikligt med curry. Häll i vetemjöl under ständig omrörning tills smör och mjöl bildar en slät massa. Häll försiktigt i spadet i en liten stråle och vispa hela tiden tills såsen får lagom konsistens. Smaka av med salt, peppar och curry.

Dela hönan i lagom bitar, lägg ned den i såsen och värm den harmoniskt tills den är lagom varm. Servera med kokt ris och grönsallad. Sätt fram curry på bordet i fall någon vill ha en smakstarkare rätt. Lös upp currypulver i varmt vatten eller servera currypasta. Det finns många olika curryvarianter att välja på.

TIPS: Om du får spadet över kan du frysa det i istärningspåsar. Då har du alltid hönsbuljong hemma till såser, stuvningar och soppor.

### *Våfflor*

Vårfrudagen, Jungfru Marie bebådelsedag infaller den 25 mars. Den har för många blivit Våffeldagen och firas på närmaste söndag.

Grundrecept på frasvåfflor

4 dl vetemjöl  
2 dl kallt vatten  
4 dl uppvispad grädde  
100 g smält och avsvannat smör

Blanda ihop mjöl och vatten samt blanda i smöret. Rör försiktig i den vispade grädden.

Hetta upp våffeljärnet och pensla med lite fett. Lägg på lagom mycket smet, bred ut lite och grädda dem gyllengula.

Servera med sylt eller strösocker (och kanel) samt grädde eller glass.

## April

Påskan infaller ofta i april. Det betyder ägg och sill, vilket vi också brukar äta vid midsommar och vid jul. Vid påsk målar vi skalén på de hårdkokta äggen, vid midsommar äter vi sill med kokt nypotatis och ägghalvor och vid jul är kokta ägghalvor en del av sillbordet. Vilka enformiga matvanor vi har i Sverige tycker många som har vuxit upp med andra helgtraditioner.

### *Lammstek*

Ett ovanligt och ovanligt lätt sätt att tillreda påskalammet är att göra en tjälknöl av en djupfryst lammstek. Gör så här:

Sätt på ugnen på 80–90 grader. Lägg den djupfrysta lammsteken på 1–1,5 kg i en smord långpanna och sätt in i ugnen. Efter 12 timmar tar du ut steken som då krympt och fått färg.

Blanda en halv liter vatten med 1 dl salt och tre sockerbitar. Lägg köttbiten i salt-och-sockervattnet i fem timmar. Vänd då och då. Skär upp den i tunna skivor. En fördel med denna långbakning är att även kött av något lägre kvalitet blir mörjt.

När du ändå har ugnen på kan du baka både potatis och vitlöksklyftor, gott att ha till. Höj värmen till 225 grader.

### *Nässelsoppa*

Gå ut på en vårpromenad och plocka nässlor. De brukar spira överallt på våren. Ta på dig handskar och klipp av de små bladen direkt så slipper du rensa efteråt. Det behövs ca 2 liter till fyra personer. Om du inte ska göra soppan direkt kan du förvälla nässlorna, hacka dem och frysa dem i sitt spad.

Koka upp nässlorna i 1 liter vatten, håll av spadet men SPARA det. Hacka de avrunna nässlorna väl. Smält ett par matskedar margarin, blanda i tre matskedar vetemjöl, rör om noga och håll i nässelvattnet samt en buljongtärning. Koka upp och låt soppan koka i 5 minuter innan du lägger i nässlorna och smakar av med salt och peppar. Toppa soppan med klippt gräslök och servera med hårdkokta ägghalvor. Januaribrödet och hemmaosten passar bra att servera till nässelsoppa.

## Maj

Hur kallt det än var skulle man på första maj ha kortstrumpor, det var ju vår. Varje år samma kamp med mamma som tyckte det var för kallt. Det var ett myller av folk på torget i Växjö den dagen. Där fanns förstamajtåget och sångarna som sjöng våren in och en massa människor som bara tittade och lyssnade. Men det bästa av allt för mig var glasstanten som stod där med sin lilla vagn fylld med kolsyreis och päronpinnar för 25 öre. Årets första glasspinne, vilken lycka.

Den lyxigaste första maj-lunchen som många bara drömde om att kunna unna sig bestod av lax, kyckling och glass. Tänk, dåtidens delikatesser har blivit billig vardagsmat tack vare nya uppfödning- och produktionsmetoder samt nutida frys- och transportteknik.

På vårkanten föds en massa gulliga kalvar. Kalvstek med gurka, gräddsås och kokt potatis är den traditionella svenska söndagsmiddagen. Wienerschnitzel ska göras på kalv liksom kokt dillkött på kalvlägg. Själv gillar jag kalvbräss bäst. Min mamma brukade bjuda mig på det när hon ville att jag skulle hjälpa henne med något. Till yttermera visso ansågs brässen (thymus) nyttig. Efter utbrottet av galna kosjukan är den sällsyntare än någonsin i handeln, men brukar gå att beställa.

### *Kalvbräss*

Förväll först brässen i kokande saltat vatten ett par minuter och låt svalna. Gör en stuvning, helt enkelt en tjock vit sås (béchamel) och skiva i kalvbrässen. Krydda med salt och peppar. Bra även som dietmat. Dekorera med klippt persilja.

Gör stuvningen så här:

Smält lite smör och rör i vetemjöl till en fast massa. Späd med mjölk under ständig omrörning till önskad konsistens. Stuvningen ska vara rätt tjock, inte som sås, men inte heller klistrig. Krydda med salt, peppar och riven muskotnöt.

Man kan också panera de förvällda kalvbrässbitarna i ägg och ströbröd och steka i persiljesmör. Krydda med salt och peppar.

Tillbehör: kokt nypotatis, sparris och en grönsallad.

### *Sparris*

Den vita sparrisen tycker jag bäst om, men den gröna är också god. När du har köpt hem sparris, men inte ska tillreda den genast, är det bäst att förvara den i en blöt handduk i kylan.

Den vita sparrisen behöver ofta skalas. Använd en sparrisskalare eller potatisskalaren. Längst ned i roten kan sparrisen vara träig så det är bäst att klippa av den lite.

Koka sparris i saltat vatten. Det är praktiskt att lägga alla sparrisarna i en handduk och sänka ned hela paketet i en kastrull med saltat vatten. På så sätt är det lätt att ta upp alla på en gång. Låt koka i 5–10 minuter beroende på hur stor sparrisen är.



Eller ångkoka, det blir också mycket gott.

Servera med salt och (vitlöks)smör, vinägrett, aioli eller crème fraiche. Lufttorkad skinka passar bra till sparris som förrätt.

Om du vill göra *sparrissoppa* kan du använda sparrisvattnet som du kokt sparrisen i och lösa upp en buljongtärning i vattnet. Gör en redning av vetemjöl och kallvatten, blanda noga så att det inte finns några klumpar. Håll långsamt i redningen i sparrisvattnet under omrörning. Späd med grädde eller mjölk/sojadryck och krydda efter smak.

Lägg i kokta sparrisknappar och dekorera med ett par persiljekvistar eller annat kryddgrönt. Gulfärga gärna soppan med saffran eller gurkmeja, snyggt till grön sparris.

### *Rabarber*

Sätt på ugnen på 225 grader om du ska göra rabarberpaj.

Skölj och skala 5–6 fina stjälkar, skär i bitar och lägg i en ugnsfast smord form.

Blanda 1 dl strösocker med en msk potatismjöl och strö över rabarbern.

Smält 150 g osaltat smör.

Blanda i en halv dl socker, 2 dl vetemjöl och till sist 2 dl havregryn i det smälta smöret till en smet.

Lägg smeten ovanpå rabarbern. Grädda i en halvtimme ungefär.

Servera med vispad grädde, glass eller vaniljsås.

Till *rabarbersorbet* väljer du några röda, späda stjälkar som du skär i 2 cm bitar.

Koka dem mjuka i 2 dl vatten och 1 dl socker och låt svalna.

Frys kompotten halvfast. Vispa upp 4 äggvitor med 3–4 msk socker till hårt skum, (så hårt att du kan vända bunken upp och ned) och blanda försiktigt ned vitorna i rabarbersmeten. Frys den, förslagsvis i genomskinliga engångsbägare.

## Juni

### *Rom- och bärsats*

Starta en *rhumtopf* som blir god att ha i julhelgen. Lägg några deciliter rom i en rymlig keramikkruga eller glasburk med tättslutande lock (inte i en plastburk). Lägg i säsongens bär allteftersom de mognar. Börja med jordgubbarna till midsommar. Fortsätt sedan med smultron, hallon, björnbär, svarta och röda vinbär, körsbär, vindruvor, (russin), lingon, blåbär, tranbär, rönnbär, ja allt vad du kan få tag på. Fyll på med lite mer rom så att den täcker bären. Förvara i kylan. Smaka av framåt hösten och söta med socker om du tycker det behövs.

Läcker att hålla över glass och sockerkakor. Även gott att dricka i adventstider istället för glögg.

### *Flädersaft*

I Skåne kallas saften för hyllesaft.

Plocka 40–70 blomkorgar.

Koka sockerlag på 2 liter vatten och 1 kilo socker.

Varva blommorna med två skivade citroner i en stor skål eller kastrull.

Häll över sockerlagen (och ev. 30–40 g citronsyra).

Låt stå svalt. Rör om en gång om dagen. Klar efter tre dagar.

Sila bort blommorna.

Slå på flaskor eller frys. Saften blir rätt kraftig och behöver ofta spädas. Det går bra att skopa upp den som glass när den är fryst, den blir inte helt stel p.g.a. sockermängden.

Flädersaft kan med fördel blandas med gin.

### *Matjestårta*

1 burk matjesfiléer

2 dl crème fraiche

2 dl vispgrädde

en halv dl klippt gräslök

(en halv tsk salt)

2 krm vitpeppar

Garnering: rädisor och trekanter av kavring

Låt filéerna rinna av och skär dem i fina tärningar. Rör crème fraichen mjuk och vispa grädden. Blanda gräddsorterna och rör i gräslöken, (salt) och peppar.

Klä en slät form med plastfilm. Fyll i smeten, släta till ytan och ställ alltsammans i frysen så att tårtan blir ordentligt genomfrusen.

Ta ut tårtan ur frysen före serveringen, stjälp upp på fat och dra bort plastfilmen. Garnera med gräslök och rädisor och ät omgående. Gott till nygotatis.

## Juli

I juli är det fruntimmersveckan: Sara, Margareta, Johanna, Magdalena, Emma, Kristina. Men jag är ingen tårtmänniska så jag hoppar över dem.

### *Rödbetor*

Tvätta rödbetorna noga och ansa dem i båda ändarna men skär inte av dem så att den röda färgen läcker ut. Välj ungefär jämnstora rödbetor. Koka dem med skal i saltat vatten i 20–30 minuter beroende på storlek. När de svalnat är det lätt att dra av skalen. Det är bäst med plasthandskar på så att du inte blir röd om fingrarna.

Ät rödbetorna som mellanmål eller förrätt, helst medan de är ljumma. Krydda med salt och smör. Gott även med getost eller ädelost alternativt vinägrettsås.

Man kan förvara kokta rödbetor ett par dagar i kylan och värma dem i mikron.

De stora avlånga rödbetorna är lättast att skiva vackert med räfflad kniv och lägga in i ättikslag, kokt på vatten, ättika, socker, några nejlikor och en bit färsk pepparrot.

Riv några rödbetor och blanda i köttfärsen (se kålpuddningreceptet i september). Forma till biffar och stek *biff á la Lindström*. Dekorera med stekt gyllengul lök.

Eller servera biffen med ett stekt ägg och eventuellt lite kapris ovanpå på en stekt skiva vitt bröd.

### *Tonfisksallad*

Lägg en burk tonfisk per person i en stor skål. Tvätta, hacka och blanda i årstidens grönsaker t.ex. slanggurka, paprika, rädisor, morötter, lök, purjolök, vitlök, groddar och ärtor.

Blanda också i kokta kalla makaroner och en (liten) burk majs-korn.

Gör en dressing efter din egen smak. Jag brukar blanda crème fraiche med lite majonnäs och ketchup. Man kan också hälla över en vinägrettsås.

Blanda hela salladen och dekorera med hårdkokta ägg-halvor, små tomater, oliver och persilja. Gott och mättande en varm sommardag.

Salladen är lätt att packa med på utflykt. Den är minst lika god dagen efter, bara man undviker att blanda i grönsallad som inte håller sig. Man kan istället lägga upp tonfisksalladen på vackra fräscha salladsblad.

## Augusti

### *Kräftor*

Den 7 augusti är ett magiskt datum för mig. Det var första dagen för kräftfiske i Sverige, då vittjades kräftburarna och alla kräftskivor började. Numera behöver man inte bry sig om att koka kräftor. Kräftpesten har tagit kål på det mesta av det svenska kräftfisket. Nu köper man bekvämt kräftor från Kina, Turkiet eller USA i dagligvaruhandeln, dillkryddade enligt svenska recept och djupfrysta. Smaken är olika år från år och bedöms av dagstidningarna i början av augusti.

Duka med kräftduk, kräfthattar, kräftlyktor om ni sitter ute, snapsvisor, många servietter, kräftknivar och till händerna en sköljskål med citron i, det blir festligt.

Servera skivat vitt rostat bröd till och lägg på kräftstjärtar eller en smakstark ostskiva, Skölj ned med en god snaps och ett gott öl. Kräftor kräva dessa drycker.

### *Snaps*

Att göra snaps är en hel vetenskap och det finns en rikhaltig litteratur i ämnet. Jag brukar i all enkelhet göra så här:

Om du odlar malört för att göra besk ska du enligt traditionen skörda den på Bartolomeinatten den 24 augusti. Då är den mogen att läggas i brännvin, förslagsvis i Brännvin special som inte är så starkt. Lägg i en kvist eller två i lite brännvin och låt stå i en eller två veckor. Ta bort kvisten och späd med mer brännvin till önskad beska och styrka. Blir lagom att dricka till julbordet.

Samma procedur kan du göra med pors som brukar växa längs sjökanter. Den ger en grönaktig färgton och speciell smak. Du kan också lägga i svarta vinbär som ger en mild fruktig snaps. Pröva dig fram med olika snapskryddor.

### *Fruktsallad*

En given efterrätt i augusti. Det finns mycket att välja på och man kan lägga i både frukt och bär.

Skär och blanda och slå en sockerlag över frukten om du tycker att det behövs. Mandelspån ovanpå är gott och dekorativt.

### *Kronärtskockor*

De är goda och trevliga att bjuda på som förrätt, särskilt när man har gäster som man inte känner så väl. Precis som kräftorna blir de ett samtalsämne, man äter med fingrarna och en del behöver få en lektion i hur man äter dem. Det är sällskaplig mat.

Klipp av spetsarna som är torra och ofta fula, lägg ned skockorna i en stor kastrull med saltat vatten och koka dem i ca 18 minuter.

Servera med salt och rört vitlökssmör, aioli eller vinägrett. En brödbit till.

Ställ fram en stor tom skål där man kan lägga de avätta delarna efter hand.

Dra först av blad för blad med händerna, doppa i smöret och sug i dig det lilla kött som finns i varje. När alla blad är uppätta skär du av nedtill så att allt ”skägg” tas bort. Njut av botten, en verklig delikatess.

### *Äppelkaka*

Detta är det enda recept som jag har från min mormor. Det består av äppelbitar (äppelmos), skorpmjöl, socker och osaltat smör.

Sätt ugnen på 225 grader.

Bryn rejält med skorpmjöl och strösocker i rikligt med smör i en stekpanna på låg värme under ständig omrörning, så att det inte klumpar sig och inte blir bränt.

Skala några smakstarka matäpplen, skär i bitar och låt koka en stund så att de mosar sig lite.

Smörj en form och varva det brynta skorpmjölet med äpplen i några lager med skorpmjöl överst. Häll smält smör ovanpå.

Låt stå i ugnen ca 20–30 min eller tills du tycker färgen ser fin ut.

Servera med vaniljsås. Finns att köpa färdig. Eller köp pulver och blanda med mjölk. Vispa upp till önskad konsistens.

### *Lax på grillen*

I röt månaden får man vara extra försiktig med kött. Jag är uppvuxen på kokt insjöfisk på somrarna. Men numera tycker jag att lax är lätt och gott att grilla. Fiskesäsongen vid Mörrums kronolaxfiske är 31 mars–30 september och vem som helst kan lösa fiskekort. Men det är kanske att ta i att åka dit och fiska lax själv. Färsk och djupfryst lax finns alltid att köpa i nästan alla matbutiker.

Marinera laxen i lite olja, salt och peppar samt (ört)kryddor ett par timmar först. Var noga med att glöden är klar så att det inte tar eld i laxbitarna. Servera med citron. Man kan grilla potatis och grönsaker också att servera till, t.ex. squash, paprika, aubergine, fänkål.

### *Sill och strömming*

På mitt sommarland djupt inne i skogen i södra Småland kom en fiskbil från Ronneby en gång i veckan. De hade med sig alla möjliga fiskar, bl.a. strömming från Östersjön. Det var gott med stekt panerad strömming men godast var resterna som lades in i ättikslag. Stekt sill blir förstås precis lika gott.

Doppa enkla eller dubbla stekta, panerade filéer i ströbröd och uppvispad äggula. När du gör dubbla filéer kan du lägga persiljesmör emellan. Stek dem i olja eller smör.

Koka ihop en lag av vatten, socker och matättika, salt och peppar. Rör om tills sockret smält och smaka av. Lagen ska vara rätt stark eftersom strömmingarna tar till sig mycket av smaken. Lägg rikligt med rå skivad rödlök ovanpå. Låt dra i kylan ca ett dygn. Lägg en filé på knäckebröd. Även gott att äta med sallad och en ostsmörgås till. Lätt att ta med på picknick.

## September

### *Svamp*

Min barndoms svampställen har försvunnit. Mest för att jag har flyttat ifrån dem, men även för att svampskogen har vuxit igen och där finns inga djur på bete längre. Eller har man byggt en motorväg tvärs igenom mina hemliga ställen. Ibland går jag en liten promenad i en skogsdunge och kan ha tur strax efter ett regn att hitta ett par-tre kantareller som jag ömt skär av med en svampkniv och tar hem i en papperspåse. Kantareller är mina favoriter. På hösten brukar de också finnas till salu i grönsaksdiskarna och på torget. De kommer ofta från Polen och är mycket stora och fina.

Blandsvamp är också gott. Jag vågar bara ta soppar med sporer undertill, är misstänksam mot alla skivlingar, tror de flesta är giftiga. Men är du säker på att du har hittat en stolt fjällskivling eller en champinjon så plocka den. Men se upp så att det inte är en vit flugsvamp, de kan vara förrädiskt lika.

Något år har jag köpt en magisk låda där jag odlade champinjoner. Det enda jag gjorde var att förvara lådan svalt och fuktigt. Efter några veckor blev det en stor skörd till min stora förtjusning.

Smält smör i en stekpanna, helst av järn så får du din dagliga järndos på köpet. Lägg i de ansade kantarellerna. Jag brukar aldrig skölja dem, tycker de blir blaskiga av det. Låt dem puttra på mellanvarm platta 5–6 minuter och vänd dem ett par gånger, krydda med salt och peppar. Lägg på hackad persilja på slutet.

Servera dem till kött, omelett eller lägg dem helt enkelt på en (rostad) brödskiva.

### *Kålpudding*

Vitkålen är så god när den är ny. Kåldolmar tycker jag är för besvärligt att göra så jag föredrar kålpudding som är enklare.

Sätt på ugnen på 225 grader.

Häll en kopp ströbröd i en bunke och häll över ett par dl mjölk. Låt stå och svälla en stund. Häll på mer mjölk om blandningen verkar för torr.

Skär ett halvt kålhuvud i bitar och förväll ett par minuter i saltat vatten. Slå av vattnet.

Dela en gul lök eller två i tärningar och bryn lätt.

Blanda nötfärs, lök, ett ägg och en skvätt sodavatten med ströbrödsblandningen samt krydda med salt och peppar. Smaka av och tillsätt fler kryddor om du vill, t.ex. örtekryddor eller paprikapulver. Två droppar angostura sätter piff på all köttfärs. Rör runt ordentligt med en träsked eller blanda med rena händer. Färsen får inte vara för kompakt. Är den det kan du hälla i en liten skvätt sodavatten till.

Smörj en form och varva köttfärs och kål. Avsluta med ett lager kål och till sist riven ost överst.

Låt stå i ugnen i 30–45 minuter beroende på ugn och storlek på formen. Om kålen blir för brun upptill kan du lägga över en bit aluminiumfolie och sätta ned värmen till 200 grader mot slutet.

### *Morötter*

Hemma var mitt stående mellanmål ett glas morotssaft och en knäckemacka. Jag drack morotssaft varje dag efter skolan tills ögonvitan blev gul, då fick jag göra ett uppehåll på någon vecka. Jag gillar fortfarande morotssaft. Om du ska åka på solsemester är det bra att dricka morotssaft regelbundet en tid dessförinnan, så blir du lättare solbränd. Det finns t.o.m. morotssolkräm.

Det viktiga med morötter är att man äter eller tillreder dem med lite fett. Då kan vår kropp ta till sig karotinet och A-vitaminet.

Morötter kan tillagas på många sätt: pressas, rivas, stekas, grillas, kokas. Stuvade morötter är gott och passar bra att servera till alla köträtter. Kan ersätta en fet sås.

Gör stuvningen (se receptet på kalvbräss i maj). Lägg i förvållda morotsbitar och låt dem bli genomvarma. Smaka av och tillsätt mer salt och peppar om du tycker det behövs. På skoj kan du gulfärja med gurkmeja.

Man kan på liknande sätt stuva vilka grönsaker som helst.

### *Gurka*

Skär en slanggurka med osthyvel i tunna skivor. Pressa ut lite vätska genom att lägga gurkan i en djup tallrik och pressa med en annan djup tallrik som man lägger ovanpå och trycker till lite.

Blanda en lag av vatten, vinäger och socker, gärna i en glasskål. Rör tills sockret har smält helt. Smaka av. Tänk på att gurkan drar åt sig både av saltet och vinägern, så lagen ska kännas riktigt smakstark.

Lägg i gurkskivorna och låt stå i kylan några timmar och dra. Dekorera med hackad persilja. Gott till alla köträtter.

### *Majs*

På landet i Småland fick hönsen majskorn och i granngården på mitt sommarland kokades majsgröt till grisarna i en stor, rund vedeldad gryta. När jag kom till USA i slutet av 1950-talet serverades majscolvar till middagen. Va, kan människor äta majs? frågade jag. Det storrade på mig som om jag kom från månen. Visste jag inte det?

Något år senare tillbringade jag en sommar i en kibbutz i Israel. De drev en konservfabrik där jag fick lägga fyra majscolvar i varje konservburk på ett löpande band i 8 timmar om dagen i minst 35 graders hetta. Jag tycker fortfarande om majscolvar. När du köper bör du öppna dem lite i toppen och kontrollera att de är välvuxna.



Dra av skal och hår, skär av kolvarna i båda ändarna, koka dem i saltat vatten i ca 18 minuter och ät dem varma med salt och smör. De är också goda grillade.

Man kan köpa speciella majskolvshållare som man sticker in i kortändarna så blir kolvarna lättare att hålla när man sätter tänderna i dem. Efteråt behöver jag alltid ha tandpetare till hands, kornen har en tendens att fastna. Men de är värda det lilla besväret.

## Oktober

Mina första egna pengar tjänade jag i 11–12-årsåldern på att plocka potatis. Även vi stadsbarn hade potatislov i skolan i flera dagar och fick hjälpa till på olika gårdar. Vi gick med stora potatiskorgar i fårorna som hästen plöjt med sitt årder och plockade upp potatisen. Det var ackordsarbete så det gällde att vara flink och snabb. Oj vad korgarna blev tunga och som ryggen värkte. Drömde om potatis i flera veckor efteråt.

När jag flyttade till Lund fick jag med mig en receptbok som hette 100 olika sätt att tillreda potatis. Som student med en kokplatta hade jag stor glädje av den i flera år.

### *Raggmunk*

Raggmunk är raggigare på ytan än pannkakor, därav namnet. De kallas också rårakor. De var min pappas favoriträtt.

Riv 7–8 potatisar grovt och bind ihop med 1 ägg till en smet. Krydda med salt och peppar. Häll bort vätskan och rör om smeten ordentligt.

Hetta upp smör i en stekpanna eller plättlagg, rör om i smeten och forma den som en pannkaka i pannen eller klicka i smet i plättlaggen. Grädda dem gyllenbruna på båda sidor. Rör om i smeten för varje ny raggmunk och pensla i lite matfett i pannen.

Servera raggmunkarna varma med lingon (och stekt fläsk).

### *Ål*

Ål kan tillredas på många olika sätt. I Skåne finns halmad, luad, inlagd och jag vet inte vad. På hösten finns det gott om ålagillen trots att ålen numera tyvärr ibland är förorenad och nästan slutfiskad. Och därmed dyr. Den finns inte ens alltid på de skånska julborden.

Rökt ål tycker jag bäst om. När min mamma ville att jag skulle hjälpa henne med något vid den här årstiden serverade hon mig först rökt ål, och aha! Det var signalen att ett önskemål var i faggorna. Samma taktik föresten som på våren när jag fick stuvad kalvbräss.

### *Vilt*

Jaktsäsongen börjar. Älg, rådjur, hjort samt en och annan hare och fasan hemförs i triumf från skogen och dyker upp i matbutikerna. Det finns många bitar som lämpar sig att använda i en *viltgryta*.

Skär köttet i lagom bitar och bryn i smör i en (järn)gryta. Skala och skär några gula eller röda lökar i skivor och stek gyllene men inte bruna. Skala några morötter och dela i bitar. Lägg i en köttbuljongtärning och krydda med salt, peppar, (vitlök) samt krossade enbär och lagerblad. Späd med rödvin/vatten och låt puttra långsamt och länge, (en timme minst) på låg värme under lock. Kontrollera då och då och fyll på mera vin om det ser torrt ut. Har du svamp hemma kan du bryna den och lägga i grytan, det blir gott. Avsmaka innan du serverar med lite crème fraîche eller gräddfil.

Om du vill ha en allt-i-ett-gryta kan du lägga i skalade potatisklyftor en kvart innan grytan är klar.

Du kan även *råsteka potatisklyftor* (med eller utan skal) i en ugnsfast form som du penslar med olja (och pressad vitlök). Häll i potatisen, salta, peppra och toppa med rosmarin. Ringla lite olja ovanpå. Låt stå i 200 grader i 30–45 min i ugnen eller tills potatisklyftorna verkar klara.

Servera med gelé, en god sallad, nybakat bröd och ett mustigt vin.

## November

I november finns det inte så mycket att skörda längre. Några hasselnötter kanske. Och rönnbär som ska tas efter första frostnatten, men som man helt enkelt kan lägga i frysen när man vill göra sylt och gelé sent på hösten. Men jordärtskockor ska man gräva upp innan frosten kommer.

### *Jordärtskockor*

Skölj och skrapa noga. Skala de ojämna knölna och koka dem i saltat vatten i 18 minuter eller tills de är mjuka. *Kokta jordärtskockor* är läckra att äta som de är med smör och salt.

*Jordärtskockspuré* är också gott när mörkret och kylan börjar krypa in under skinnet. Så här kan man göra:

Hacka och fräs några (charlotten)lökar och vitlöksklyftor i lite olja, förslagsvis rapsolja.

Lägg i de skalade och skivade jordärtskockorna och fräs dem utan att de får färg.

Häll i 1 dl vitt vin/vatten och låt det hela koka lite. Mixa.

Tillsätt en svamp-, grönsaks- eller hönsbuljongtärning, 3 dl grädde och 5 dl mjölk och koka mjukt. Alternativt kan du använda sojadryck och sojagrädde.

Servera med *brödkrutonger*: rosta vita brödsivor, bred på persiljesmör eller vitlökssmör eller en kombination av båda. Skär brödet i små fyrkanter och sätt fram till soppan. Cocktailtomater är gott och lätt att servera till.

### *Gås*

I Skåne firar man Mårtens afton den 10 november med gåsmiddag. Sedan medeltiden var detta den största helgen på hösten och en europeisk tradition att slakta gässen då när de var som fetast. På kontinenten sammanföll denna slakt med vinskörden.

Traditionellt består en gåsmiddag av svartsoppa, gjord på gåsablod, ugnstekta gås fylld med t.ex. inälvorna (kråset) och katrinplommon samt äppelkaka till efterrätt. Svartsoppan kan man köpa färdig och späda med en god sherry. På restaurangerna serveras ibland helt enkelt en gästallrik.

Om du ska steka en gås gäller det att ha en rymlig ugn eftersom en gås kan vara mycket stor. Många föredrar att bjuda på anka eller kalkon nuförtiden, de är lite mer lagom i storleken för mindre hushåll. Det finns många recept på fågel i gängse kokböcker.

Lämpliga tillbehör är gelé, brysselkål och rödkål.

### *Rödkål*

Skär ett rödkålshuvud i tunna skivor. Hacka ett par lökar och ett par äpplen i mindre bitar och lägg alltihopa i en stor kastrull. Fräs i smör eller olja. Gör ett litet gasbindepaket med kryddpepparkorn, kryddnejlikor och ev. några russin och låt paketet koka med. Lätt att ta bort när kålen är klar. Krydda också med 1 tsk salt, ett par teskedar socker och ett par matskedar vinäger. Låt kålen puttra i minst en timma eller två. Rör om då och då och späd med lite vinbärssaft eller rödvin. Smaka av efter hand och justera vid behov socker-, salt- och syrabalansen.

Jag brukar göra en stor sats rödkål medan kålen är färsk och fin. Den färdigkokta kålen går att frysa och kan med fördel tas fram till julbordet.

## December

Den 9 december är det Anna-dagen. Då började man med att blötlägga den torkade långan och lägga den i sodalut. Sista veckan före jul måste lutfisken vattnas ur i kallt vatten och man fick byta morgon och kväll för att den skulle bli lagom i konsistensen att kokas till julaftons kväll. Det var min uppgift att byta vatten och det var kallt och tungt, fisken blev slipprigare och slipprigare att hantera och dessutom luktade den mer och mer fiskig. Jobbigt. Men när lutfisken väl var kokt och serverad med vit sås, salt och svartpeppar, gröna ärtor samt grovkornig, stark senap var den vidunderligt god.

Nuförtiden är det mycket enklare att anrätta *lutfisk* än förr när den lätt kokade bort om den inte var tillräckligt urvattnad eller blev hård om den var för urvattnad. Nu köper du ett kilo djupfryst lutfisk färdig och klar, tinar och lägger den i en form med hög kant, skär några snitt i skinnet så att fisken inte drar ihop sig vid kokningen och kokar den i mikron, det ger bäst resultat.. Strö på några krossade krydd- och svartpepparkorn samt 1–2 tsk salt. Täck formen och koka på högsta effekt i 6–8 minuter eller så. Kontrollera då och då. Vrid formen och koka 5–6 minuter till på lägre effekt. Håll försiktigt av vätskan. Låt stå 5–10 minuter innan den serveras.

*Risgrynsgröt* ingår i den svenska julmaten. Den kan man köpa färdig, förpackad som ”korv”. Töm ut gröten i ett lämplig kärl, håll i lite mjölk, rör om och värm på spisen eller i mikron.

Eller koka gröten själv. Testa det här receptet för 4 personer.

Skölj 1,5 dl risgryn och koka dem i 3 dl vatten i 10 minuter. Späd med 7 dl mjölk och lägg i en kanelstång. Låt gröten koka upp på nytt och svälla färdigt på *mycket* svag värme i ca 30 minuter utan omrörning. Tillsätt 1 tsk salt, 1 msk socker, 1 msk smör och eventuellt lite grädde.

Garnera risgrynsgröt med kanel och servera med mjölk. Lägg i en skållad mandel. Den som får mandeln får äran att hitta på ett rim.

Man kan också blanda gröten med lite vaniljsocker och uppvispad grädde, då kallas den *Ris á la Malta*. Servera med sylt eller saftsås.

### *Lutfiskgratäng*

På annandagen brukade vi få en gratäng gjord på resterna av risgrynsgröten och lutfisken. Det var den godaste rätten av alla under julen tyckte jag när jag var liten. Varva fisk och gröt i en smord gratängform och slå smält smör över. Låt stå i ugnen på 200 grader i 30–45 minuter. Servera kokt potatis till.

Och till slut lite julgodis.

### *Ischoklad*

Smält 100 g kokosfett och 200 g mörk blockchoklad i bitar i en kastrull i vattenbad. Rör ned ett uppvispat ägg och en msk snabbkaffepulver.

Häll chokladsmeten i en värmd kanna så går det lätt att hälla smeten i små knäckformar av metall. Låt ischokladen stelna i kylskåp.

## **Receptindex**

Biff á la Lindström/juli

Brödlimpor, bullar, ett stort bröd och en pizzabotten/januari

Brödkrutonger/november

Fettisdagsbullar, fastlagsbullar, semlor, hetvägg/februari

Flädersaft/juni

Fruktsallad/augusti

Färskost som pålägg/januari

Färskost som efterrätt/januari

Gurka/september

Gås/november

Höna med ris och curry/mars

Ischoklad/december

Jordärtskockor, kokta/november

Jordärtskockspuré/november

Kalvbräss/maj

Kronärtskockor/augusti

Kryddgrönt/februari

Kräftor/augusti

Kålpudding/september

Lammstek/april

Lax på grillen/augusti

Lutfiskgratäng/december

Majs/september

Matjestårta/juni



Morötter/september  
Nässelsoppa/april  
Potatis, ugnstekta/oktober  
Rabarber/maj  
Rabarbersorbet/maj  
Raggmunk/oktober  
Risgrynsgröt/december  
Rom- och bärsats/juni  
Rödbetor/juli  
Rödkål/november  
Sill och strömming/augusti  
Snaps, best, pors, svart vinbär/augusti  
Sparris som förrätt/maj  
Sparrissoppa/maj  
Svamp/september  
Tonfisksallad/juli  
Torskrom/februari  
Viltgrytak/oktober  
Våfflor/mars  
Ål/oktober  
Äggtoddy/januari  
Äppelkaka/augusti