

Grönsaksguiden



Må gott - njut av grönsaker!

Vackra och färgrika grönsaker blir man glad av! Dessutom är de goda och kan varieras i det oändliga. Men framför allt mår vi bra av att äta mycket grönsaker, eftersom de ger oss både mineraler, vitaminer och kostfibrer och dessutom är snåla på fett.

Den här guiden vill göra det enklare. Både att finna nya sätt att använda grönsaker du redan känner till och att göra nya spännande bekansksaper från världens alla hörn. Läs, inspireras och njut av grönsaker både som snacks, förrätter, huvudrätter och tilltugg.

De flesta grönsaker i den här broschyren hittar du i handeln året om. Vissa kan du köpa svenskodlade på sommarhalvåret och som import under den mörka delen av året.

Allt fler av grönsakerna hos oss finns dessutom som ekologiskt odlade alternativ, bland annat under Änglamarks varumärke. När du vill handla ekologiskt ska du titta efter KRAV-märket.

När du inspirerats och söker goda recept på hela grönsaksrätter eller på grönsaker som tillbehör, rekommenderar vi att du går in på vår hemsida www.coop.se

Några ord om infrysning

Nästan alla grönsaker går att frysa in för att använda i matlagning. På dem som inte kan frysas har vi angett det. Ingår grönsaken i en maträtt är det bara att frysa in som vanligt.

Vill du frysa in endast grönsaken så ska den förvällas först. Det innebär att du kokar den i ungefär 1–2 minuter och låter den svalna före infrysning. Förvällda och infrysda grönsaker bör användas inom ett år.



Grönsaksfrukter

Många av grönsaksfrukterna tillhör de verkliga favoriterna i köket och bidrar dagligen med lysande färger, smak och arom. De ger lite energi men är bra vitamin- och mineralkällor. De flesta grönsaksfrukter trivs bäst i en temperatur på 8-10°. Kronärtskocka och majs kan lagras svalare i 2-4°. Förvara grönsakerna i kylens/svalens grönsakslåda i öppna eller perforerade plastpåsar. De flesta går bra att frysa tillagade i t ex grytor och gratänger.



AUBERGINE/ÄGGPLANTA

Stek i skivor eller använd i gratänger, grytor och röror. Aubergine är känslig för kyla och uttorkning. Godast blir den om fruktsaften dras ur före tillagning. Skiva dem i 1 cm tjocka skivor och strö på lite salt. Låt ligga ca 15 minuter, skölj därefter bort saltet och torka med hushållspapper.



AVOKADO

Ätmoden avokado ska kännas lite mjuk. Omogen avokado mognar i rumstemperatur på 2-3 dagar. Servera den naturlig, delad i halvor eller tärnad i sallader. Eller mosa och blanda med t ex gräddfil till dipsås. Avokado är också utmärkt som bas för en kall soppa med t ex en klick löjrom. Droppa citronsaft över uppskuren avokado, så blir den inte missfärgad. Bör inte frysas.



GURKA

Gurka äts oftast naturlig eller inlagd i socker och ättika, men är också mycket god som kokt eller stekt helt hastigt. Förvaras helst inslagen i plastfolie. Bör inte frysas.

KRONÄRTSKOCKA

Bryt loss skaftet mot en bordskant så att de kraftiga fibrerna dras ur botten. Koka därefter 30–50 minuter (eller tillaga en i taget i mikron i en skål med lite vatten ca 8 minuter). Servera skockorna varma, gärna med rört smör smaksatt med citron eller vitlök, eller kalla med vinäger. Frys endast kokta bottnar.



MAJS

Ta bort bladhölje och trådar och koka större kolvar 5–10 minuter. Servera med mjukt smör. Vid grillning ska bladhöljet vara kvar och tas av först då kolvarna är färdigrillade. Förvaras med hölsterbladen kvar. Minimajs wokus eller kokas och serveras som tillbehör eller används i grytor och soppor.



OKRA

Koka hela frukten och använd i grytor och stuvningar för att reda rätterna eller servera som kokt tillbehör till kött. Passar bra i grytor med lök, tomater, chili och curry.



PAPRIKA

Paprika finns i många olika färger men alla är först gröna. De gröna är mest smakrika medan de röda och gula som mognat längre på plantan smakar mildare och syrligare. Paprika är gott i sallader, på smörgås, på ostbrickan. Kan också koka med i grytor, soppor, ugnsbakas och användas i wok. Paprika kan frysas rå om den skärs i små bitar eller strimlor för att senare användas i röror och grytor.



PUMPA

Det finns många slags olika pumpor och vissa kan bli mycket stora. Pumpa skalas, delas och kärnas ur. Fruktköttet strimlas eller skärs i mindre bitar och syltas. Den kan också ugnsbakas, användas i soppor och efterrätter eller till marmelad.



SQUASH/ZUCCHINI

Squash (engelska) eller zucchini (italienska) har varierande form, färg och storlek. Den vanligaste påminner om en gurka, men är lite knubbigare och mörkare. Det finns också klargula och strimmiga varianter. Squash passar bra i grönsaks-grytor/-röror, soppor och att woka. Späd squash kan dessutom ätas naturellt i sallader.





Purjolök



Schalottenlök



Röd lök



Silverlök



Gul lök



Pärlök



Salladslök



Vitlök



Kinesisk vitlök (solo)



Lökväxter

Lök har alltid varit en viktig ingrediens i både mat och läkekonst. Idag förekommer lök i ett oräkneligt antal både vilda och odlade sorter, som är outhärliga som kryddor och grönsaker. Ju varmare klimatet är, desto större och mildare blir löken.

All torkad lök förvaras torrt och svalt, 2–4°, gärna i papperspåse. Purjolök och färsk lök förvaras som grönsaker. Använd löken innan den får groddar, för då blir den besk i smaken. Tillagad lök kan frysas.

GUL LÖK

Steks på låg värme och används som tillbehör eller i grytor, soppor och gratänger.

PURJOLÖK

Används som ett mildare alternativ till gul lök och kan dessutom användas som krydda i grönsallader. Kan frysas rå, fint strimlad.

PÅRLLÖK

Är liten och platt och passar därför bra att stekas hel. Serveras som tillbehör eller används i grytor.

RÖD LÖK

Används mest till inläggningar, men också god ugnstekt eller wokad i klyftor eller som marmelad. Fint hackad passar den bra till sallader och t ex löjrom.

SALLADSLÖK/PIPLÖK/VÄRLÖK

Används strimlad i sallader eller kokas hel och serveras som grön rätt eller tillbehör. Ser ut som en liten purjolök men har mildare smak.

SCHALOTTENLÖK

Används ofta i såser och anses vara den lök som har finast smak. Rund med rödbrunt skal och uppdelad i mindre klyftor. Kan också vara avlång.

SILVERLÖK

Silverlök är stor och vit och har mildare smak än den vanliga gula löken. Låt puttra i smör och servera som tillbehör eller strimla rå i sallader.

VITLÖK/KINESISK VITLÖK (SOLO)

Populär som krydda och medicinalväxt. Används mest pressad eller hackad som smaksättare. Färsk vitlök är god att grilla, ugnsbaka hel eller att marinera i klyftor. Kinesisk vitlök är en hel vitlök utan klyftor.



Tomater och tomatillo

Alla tomater trivs bäst i rumstemperatur, men tål förvaring ner till 8° utan att ta skada. Tänk på att de alltid bör ligga i rumstemperatur någon timme innan de äts så att smaken framträder fullt ut. Används naturell i sallader, ugnsbakad, grillad eller i grytor och röror.



BIFFTOMATER

Bifftomaterna är ca 10 cm eller mer i diameter. Bra att grilla, steka eller fylla och ugnsbaka. Något ljusare än den vanliga tomaten.



KVISTTOMATER

Kvisttomater har mognat på kvisten och har därför kraftigare smak än andra tomater. Alla slags tomater kan finnas som kvisttomater.



KÖRSBÄRTOMATER/COCKTAILTOMATER

De här tomaterna är ca 2 cm i diameter. Används hela, gärna naturella som salladstillbehör, drinktilltugg eller i grytor.



PLOMMONTOMATER

Plommontomaterna är ovala och lite fastare i köttet än andra tomater. Därför är de lämpliga till inläggningar men också att ugnsbaka och grilla.



TOMATILLO

Är släkt med tomater. Den kan användas rå i t ex guacamole. Skala av de pappersliknande skyddsbladen först. Kan också hackas och användas i salsa, såser, stuvningar och grytor. Smaken förstärks när den bakas eller rostas i ugnen.



Baljväxter (färska)

Baljväxter (bönor och ärtor) är utmärkta livsmedel som ger mycket protein, järn, kalcium och B-vitaminer. De innehåller dessutom rikligt med fibrer och ger en långvarig mättnadskänsla. Samtliga bönor förvaras svalt, 6 – 8°, gärna i plastpåse för att skydda mot uttorkning. Baljväxter går bra att frysa efter förvällning.

BONDBÖNA

På bondbönor används endast fröna inuti baljorna. Bönorna trycks först ur baljan (spritats) och kokas sedan i lätt saltat vatten. Används i soppor och sallader eller marineras och serveras som bönsallad.

BRYTBÖNA/GRÖN BÖNA/HARICOT VERT

Runda och långsmala med köttiga gröna baljor. Haricot vert är en brytböna som skördas tidigt. Kokas 3–5 minuter och serveras som tillbehör eller förrätt.

SKÄRBÖNA

Skärbönor skärs alltid, som namnet antyder, i bitar innan de kokas 3–5 minuter i lätt saltat vatten. Servera som tillbehör eller stuva.

SOCKERÄRTA

En primör som helst ska njutas direkt efter skörd eller inköp. Använd dem råa i sallader eller sjud hela ärtbaljan i lätt saltat vatten högst ett par minuter och servera varma med smör. Kan serveras som tillbehör till kött och fisk, både varma och kalla.

VAXBÖNA

Används hel eller skärs i bitar. Koka 3–5 minuter i lättsaltat vatten. Servera som tillbehör eller stuva.





Kålväxter

Kål är en av våra äldsta och mest prisade grönsaker. Kål har också varit mycket uppskattad inom folkmedicinen. Alla kålväxter har lågt energivärde och ger rikligt med kalcium och C-vitamin. De gröna sorterna är även rika på järn och A-vitamin.

Koka eller stek den så att den ger ett visst tuggmotstånd. Tycker du att kål luktar illa när den kokas? Prova med att lägga med en bit bröd, en valnöt eller en kvist persilja i vattnet så försvinner en del av lukten. Förvara i temperatur kring 2-4° i kylens grönsakslåda eller i plastpåse för att skydda mot uttorkning. Kål kan frysas om den är förvällad eller tillagad.



BLOMKÅL

Kokas hel eller i buketter. Serveras som grön rätt med t ex vinägrett eller rört smör, eller som tillbehör. Används också i gratänger, soppor och suffléer eller stuvats. Blomkål är även god smått skuren och rå i sallader, som diptilltugg och på grönsaksfat.



BROCCOLI

Dela broccolini i små buketter och skär stjälkarna i skivor och koka i lätt saltat vatten. Servera broccoli varm som ensamrätt med smör eller som tillbehör. Kan också gratineras, stekas, wocas och användas i grytor, soppor och suffléer.



BRYSSSELKÅL

Brusselskål har mild fin smak. Serveras oftast lätt kokt som tillbehör till kött men kan även ätas rå skivad i sallader. Används också i grytor, soppor och gratänger.

GRÖNKÅL

Grönkål har kraftig kålsmak och är god i soppa, stuvning och råkostsallader. Används även som dekoration på t ex julskinka.



KÅLRABBI

Kålrabbi skalas alltid och kan därefter kokas i lätt saltat vatten. Späda exemplar strimlas eller skivas och äts som råkost, blandas i sallader eller serveras till ost.



ROMANESCO/BROCCOLO

En korsning mellan broccoli och blomkål. Används på samma sätt som blomkål.



RÖDKÅL

Rödkål har ungefär samma egenskaper som vitkål. Den tillagas strimlad tillsammans med äpple, kryddor och vinäger och serveras varm som tillbehör på julbordet. Kan också ätas naturell som sallad blandad med dressing eller pressad apelsin eller citron.



SAVOJKÅL

Savojkål har mild, fin kålsmak och är god som strimlad råkost. Den kan också skäras i klyftor som förvälls lätt och serveras varm med lite smör. Man kan göra utsökta dolmar av savojkål.



SPETSKÅL

Spetskål ser nästan ut som vitkål, men har spetsigare form och ibland även mörkare gröna blad. Används som råkost eller lättkokt med smör eller vinäger. Läcker också i kålpudding, till kåldolmar och i soppa.



VITKÅL

Strimlas och äts som råkostsallad eller blandas i wok. Används också i klassiska svenska husmansrätter som kålsoppa, kåldolmar och kålpudding. God hållbarhet.



Saxon



Asterix



Dali



Roda



King Edward

Maritiema



Jutlandia



Mandelpotatis



Satina



Sava



Blå Kongo





Potatis

Potatis är mager mat som är rik på både kolhydrater och C-vitamin. Det finns en oändlig mängd recept och användningsområden. Potatis kan kokas, stekas, bakas och friteras. Utbudet av potatis varierar efter säsong och de som presenteras här är bara ett litet urval.

Potatis som utsätts för solljus får gröna missfärgningar av giftet solanin, som inte förstörs vid tillagning. Undvik därför att äta potatis som blivit grön. Potatis förvaras mörkt och svalt, 4-6°, gärna i en papperspåse efter som plast blir för tätt. Kan inte frysas rå.

FAST POTATIS

Bintje, Ukama, Sava och Folva m fl. Lämplig att steka, stuva, koka eller fritera. Lämplig också till rösti, potatissallad och Janssons frestelse.

RÖDSKALIG POTATIS (FAST)

Roda, Asterix och Symfonia m fl. Kan kokas, stekas och friteras.

MJÖLIG POTATIS

King Edward och Herta m fl. Lämplig att koka, pressa eller baka och till mos, gratänger och soppor.

MANDELPOTATIS (MJÖLIG)

Bäst att koka eller pressa till mos. Kokar lätt sönder och bör därför kokas med skal eller ångkokas.

BLÅ KONGO (FAST)

Kokas, steks eller friteras. Är blålila till färgen men bleknar något vid tillagning.

NYHETER!

Potatisutbudet breddas ständigt och varierar från år till år beroende på väder, vind och skördar. Några populära nyheter är Maritiema, Saxon, Satina, Eloge, Ofelia, Jutlandia och Dali.



Rotsaker

Rotsaker går att variera i det oändliga och är rika både på kostfibrer och vitaminer. Dessutom skiljer de sig från grönsaker genom att de har säsong på vinterhalvåret. Skär alltid bort bladiga delar före förvaringen och lägg kallt, 2-4°, i papperspåsar där inte annat anges.



GULBETA

Gulbeta är nära släkt med den mer välkända rödbetan och både smakar och används på samma sätt. Kokas och serveras med smör eller vinägrett. Smakar också gott som riven råkost.



JORDÄRTSKOCKA

Skala och lägg genast i kallt vatten så att de inte mörknar. Kokas mjuka i lätt saltat vatten och serveras varma med smör. Skockorna kan också användas i gratänger, gratineras med t ex ostsås eller passeras och användas i soppa och puré.



KASSAVA/MANIOK/TAPIOKA

Rotknölen skalas och kokas ungefär som potatis. Den kan inte ätas rå.



KÅLRÖT

Skala och skär i bitar eller strimlor och använd i soppor och grytor. Servera stekt till kött eller korv eller koka och mosa till rotmos. Kan också rivas och serveras som råkost.



MAJROVA

Skala och riv till råkost eller skär i skivor och koka i lättsaltat vatten. Serveras med smör som ensamrätt eller som tillbehör.



MOROT

Rivs som råkostsallad eller skivas och kokas i lätt saltat vatten och serveras som tillbehör. Passar också bra till soppor, grytor, och wok eller att centrifugera till juice.

PALSTERNACKA

Passar bra i grytor, soppor, rotfruktsgratänger och ugnsbakad. God även i wok och riven i råkost.



POLKAGRISRÖDBETA

Polkagrisrödbetans kött är röd- och vitrandigt. Vid kokning blir hela betan rosa. Används som rödbetor.



ROTPERSILJA/PERSILJEROT

Ser ut som en liten palsternacka, men smakar ungefär som selleri. God i soppor, grytor och gratänger eller råreven i råkost.



ROTSELLERI

Rotselleri har en aromatisk, sötaktig smak. Den kan ibland vara för stark för att passa som råkost och används mest i soppor och grytor. Den kan också skäras i skivor, förvällas, stekas och serveras som vegetariska biffar med t ex svampås.



RÄDISA

Rädisor äts hela naturella, skivas till sallader eller kokas lätt och serveras varma med lite smör och/eller salt. Ta av det mesta av bladen före förvaring, eftersom fukten annars avdunstar genom bladen så att rädisan skruppnar.



RÄTTIKA (FINNS VIT, SVART OCH RÖD)

Alla rättikor kan ätas rårivna i råkostsallader, tunt skivade på smörgås, kokt som grön rätt eller i soppor, grytor och gratänger.



RÖDBETA

På sommaren säljs små nyskördade rödbetor som kokas knappt mjuka i lättsaltat vatten och njuts som primör med litet smör. Kokas oskalade med rotspetsen och en liten bit av bladen kvar, annars skadas skalet och den vackra röda saften rinner ut i kokvattnet.

Resten av året säljs rödbetan utan blast och används i inläggningar, till råkost eller strimlad i soppor, grytor och ugnsbakad.



SVARTROT

Skalas, delas i ca 10 cm långa bitar och kokas mjuka. Äts varma eller kalla med smör eller holländaisesås. De kan också stuvras och gratineras. Smaken är mild och fin och påminner litet om sparris. Därför kallas den ibland fattigmanssparris.





Bladgrönsaker och sallat

Bladgrönsaker ger lite energi men är viktiga källor för vitaminer och mineraler. Den största gruppen är sallat, som kan vara ensamrätter, förrätter eller tillbehör. Sallat ska inte frysas in, medan mangold och spenat kan frysas efter förvällning. Bladgrönsaker bör förvaras i temperatur kring 2–4° i plastpåse med luft och gärna någon droppe vatten för att skydda mot uttorkning.



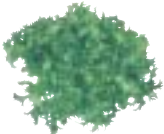
CASTEL FRANCO har fräscha små frasigt gröna blad.



EKBLADSSALLAT har stora, matiga och saftiga blad med fin och fyllig smak. Serveras i blandad grönsallad.



ENDIVE är en sallad med speciell, angenämt bitter nyans. God både rå, i sallad, på ostbrickan och lätt kokt.



FRISÉESALLAT ser litet rufsigt ut och har lätt bitter smak. Passar bra som dekoration eller i blandad grönsallad.



GEMSALLAT/SWEET GEM är en förädlad isbergssallad som är mindre men smakar mer. Passar bra som förrätt eller i blandad grönsallad.

HUVUDSALLAT/KRUKSALLAT används ensam eller med andra sallater i grönsallad. Den är känslig för uttorkning och bör förvaras så kort tid som möjligt. Kruksallat är huvudsallat odlad i kruka. Den har längre hållbarhet men används på samma sätt.



ISBERGSSALLAT är en variant på huvudsallad med längre hållbarhet och hårdare knutna krispigare blad. Serveras i sallad och kan även kokas eller bräseras (puttra i lite matfett och vatten) i klyftor.



KRISPSALLAT/FRILLICE har tjocka, gröna och mycket krispiga blad. Serveras i grönsallad.



LOLLO BIANCO/LOLLO ROSSO används var och en för sig i en grönsallad eller blandas med varandra eller t ex ekbladssallad. Båda är vackra som dekoration. Bladen är känsliga för uttorkning, kort förvaringstid. Bianco är gulvit, rosso mörkröd.



MÁCHESALLAT säljs i små tuvor och är utsökt att blanda med andra sallatssorter. Också fin som smakrik dekoration. Mjäll konsistens och nötaktigt smak. Förvaras så kort tid som möjligt.



ROMANSALLAT används med andra sallatssorter men kan också med fördel ingå i varma anrättningar. Används t ex i Caesarsallad.



ROSSISALLAT har knytnävsstora huvuden och kraftigt bitter smak. Den lämpar sig för att blanda med andra sallater som smakbrytning. De kupiga bladen kan också användas för upplägning av förrätt. Relativt god hållbarhet.



RUCOLA har en mycket karaktäristisk smak som påminner lite om rädisa. Blandas med andra sallater för en fin smakbrytning. Friodlad rucola har betydligt starkare smak än krukodlad. Förvaras så kort tid som möjligt.





Fortsättning bladgrönsaker och sallat



SALLADSKÅL/KINAKÅL

Används på samma sätt som isbergssallat. Prova också att blanda strimlad salladskål i en wok ett par minuter innan de andra grönsakerna är färdiga. Har god hållbarhet.



SPENAT

Spenat har saftiga blad med mjäll, fin konsistens och mild smak. Den är rik på järn, kalium och kalcium men även på A- och C-vitamin. Den kan användas i soppor, grytor, gratänger och stuvningar, eller smörfräsas och serveras till kött och fisk. Spenaten innehåller oxalsyra och bör därför förvällas ca 1 minut och rinna av innan den används. Späda blad av färsk spenat, babyspenat, kan också användas som sallat utan att förvällas. Eftersom spenat bildar nitrit vid varmhållning bör rester snabbt placeras i kylskåp eller frysas in.



MANGOLD

Tillagas som spenat, men tunna ur och skär snitt i stjälkarna före kokning eftersom de annars behöver längre koktid än bladen. Mangoldens största blad är även goda till dolmar. Stjälkarna kan användas som kokt tillbehör till fisk- och köttretter. Späda blad kan användas i sallader. Rik på C-vitamin, järn, kalium och magnesium.



Stjälkgrönsaker

Som namnet säger är det stjälkarna vi använder på grönsakerna du ser här. De förvaras alla kallt 2-4° och gärna i plastpåse eller ett glas vatten (om de är skurna) för att förhindra uttorkning. Kan frysas förvållda.

FÄNKÅL

Det är den breda bladbasen som används. Serveras rå i sallader, till dip och på ostbrickan. Skär då fänkålen i skivor från botten så faller den sönder ungefär som en lök. Kan också kokas kort tid så att spänsten behålls. God att gratinera och blanda i kött- och fiskgrytor samt soppor.



SPARRIS (VIT OCH GRÖN)

Vit sparris växer under jord och kan ha beskt, hårt skal. Bör skalas (dock inte knoppen) innan den kokas. Grön sparris smakar kraftigare än den vita och växer över jord. Den behöver inte skalas. Sparris har mild, fin smak och ska kokas försiktigt. Det är viktigt att den behåller sin spänst. Servera varm, gärna med smör, som ensamrätt eller tillbehör. Kall sparris med dressing eller säs är också gott. Färsk sparris har kort hållbarhet.



STJÄLKSELLERI/BLEKSELLERI/BLADSELLERI

Stjälkselleri påminner om rotselleri i smak och lukt. De fasta, köttiga stjälkarna är spröda och saftiga. Stjälksellerins små blad i topparna är goda att använda som krydda och dekoration. Stjälkarna äts naturella i sallader och som tilltugg till ost och dip. De kan också kokas lätt och ätas varma med smör eller kalla med vinägrett. Gott även i gratänger och soppor.





Svamp

Odlade svampar finns i butik året om, men under säsong finns även vild svamp, t ex kantareller och svart trumpetsvamp. För odling i stor skala lämpas sig endast ett fåtal svampar t ex champinjoner som har odlats länge och ostronskivling, portabella och shiitake blir allt vanligare. De flesta svampar innehåller 85-90% vatten och har lågt energivärde, är rika på fibrer, protein, mineral- och spårämnen. Champinjoner kan förvaras 3-4 dagar i kylan, shiitake och ostronskivling 1-2 veckor, bäst i 2-4°. Förvara all svamp luftigt, i papperspåse eller öppen plastpåse.



CHAMPINJON / BRUN CHAMPINJON (SKOGSCHAMPINJON)

Hela champinjonen äts, både hatt och fot. Använd i sallad, marinera eller stek och servera som tillbehör till kött och fisk eller använd i sås, stuvningar, soppor och gratänger. Den bruna champinjonen har brun hatt och något kraftigare smak än den vita och används på samma sätt.



OSTRONSKIVLING

Ostronskivling har kort skaft och ofta stor hatt. Den kan vara ljus gulvit eller mörkare brun och ibland t o m blågrå. Fyllig och aromrik smak, används som champinjon. Den kan också paneras och stekas hel som schnitzel.



PIOPINI/ÅKERSKIVLING

Påminner i smaken om karljohansvamp. Växer vilt på poppel och ek, dock inte i Sverige. Används som champinjoner.



PORTABELLA

En utvuxen champinjon, ca 10-12 cm i diameter. Den längre växttiden gör att den har en fyllig och mer aromatisk smak. Köttet är fast och torrt och förlorar inte lika mycket vatten vid tillagning som t ex champinjonen. Används i såser, stuvningar och pastarätter eller fylld och gratinerad i ugnen.



SHIITAKE

Hatten är 5-10 cm, torr och lite luden, gråbrun till rödbrun med vita lameller. Doften lite söttaktig och smaken fint kryddig. Hela svampen används. God att steka tillsammans med lök och servera som tillbehör eller till omeletter och soppor. Passar också att blandas med champinjoner.



Koktider i minuter

Lägg ner i kokande saltat vatten, 1 tsk salt/liter.
Koka i så mycket vatten att det nästan täcker grönsakerna tills de är knappt mjuka.

	Hela	Skurna
Blomkål	10-15	ca 5
Bondbönor		10-15
Broccoli	10-15	ca 5
Brysselkål	5-10	
Brytbönor	3-5	
Fänkål halvor/klyftor		10-15
Jordärtskockor	10-15	
Kassava		10-20
Kronärtskockor stora små	30-50 20-30	
Kålrabbi	10-20	5-10
Kålrot späda äldre		ca 10 30-40
Lök	10-20	ca 5
Majrova		5-15
Majskolvar	5-10	
Morötter späda äldre	5-10	3-5 10-15
Okra	5-10	
Palsternackor späda äldre		5-10 10-20
Purjolök		ca 5
Rotpersilja		5-10
Rotselleri		5-10
Rödbetor späda äldre	15-20 45-50	
Skärbönor		5-10
Sockerärter	3-5	
Sparris grön vit	ca 10 20-40	
Spenat	ca 3	
Squash		3-5
Stjälkselleri		3-5
Svartrötter späda äldre	10-15 20-30	5-10 ca 10
Vaxbönor	5-10	3-5