

Kortfakta om produkterna vi ska använda

Här har vi samlat några av våra recept som vi hoppas ska passa bra i era kök och inspirera till mer vegetarisk matlagning. Vi har tagit fram flera recept som anpassar sig för att tillaga och servera direkt i blick så att det ska gå snabbt och smidigt att laga och servera till många.

Bönor och linser är lätta att använda och passar bra i både kalla och varma rätter. Snabbt kan du göra en härlig bönsallad, en het salsa eller piffa upp grytan lite extra med goda, vackra bönor. I följande recept har vi fått med bönor och linser i olika typer av anrättningar.

Bönor och linser är nyttiga också. De innehåller bland annat rikligt med protein och kostfiber och är också en bra källa till mineraler och B-vitaminer. En del sorter lämpar sig att grodda och vips blir de fulla med C-vitamin.

Bulgur Bulgur är tillverkat av durumvete som förkokats, skalats och klippts i bitar. Bulgur är gott både till kött- och grönsaksrätter och i sallader. Man kan göra biffar, fylla grönsaker och strö bulgur i soppor. Här har vi använt bulgur i ett tillbehör som också går att servera på salladsbuffén kall nästa dag.

Quinoa är en ört som härstammar från Sydamerika. Den är släkt med spenat och rödbeta och finns i många olika färger och storlekar. Quinoa har ett högt näringsvärde med mycket bra proteiner, nyttiga fettsyror, mineraler och vitaminer. Quinoa innehåller mest protein av alla fröer.

Ät quinoa kokt som ris eller blanda i sallader, biffar, soppor mm. Här har vi använt oss av quinoa som vi blandar med vitkål som ett gott och billigt tillbehör.

**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Saltå ris parboiled har kortare koktid än obehandlat fullkornsris och är näringsrikare än vanligt vitt ris. Jättegott till både grönsaker och kött och passar också till risotto.

Saltås Kvarns ris odlas i Italien – där hälften av allt ris från Europa odlas. Mycket tyder på att klimatpåverkan från de italienska risodlingarna är betydligt mycket lägre jämfört med risodlingar i andra delar av världen. Det beror på att den italienska risodlingen är vattendränkt en kortare del av odlingssäsongen jämfört med länder i exempelvis Asien och har därför lägre utsläpp av metangas, som är en bidragande orsak till växthuseffekten.

Saltå Kvarns ekologiska ris parboiled är av sorten Ribe och odlas närmare bestämt i trakterna kring floden Po, i norra Italien. Att Saltås ris är ännu klimatsmartare än annat italienskt ris beror på att vår odlare torrlägger risodlingarna redan efter några veckor. En noggrann växtföljd och bearbetning av jorden som håller skadedjur och ogräs borta, samt att det i området finns ett väl etablerat system av bevattningskanaler gör det möjligt att odla på det här särskilt klimatsmarta sättet.

Risodlingar i USA och Japan har ca fyra gånger större utsläpp jämfört med Italien, medan odlingar i Kina och Indien ligger på 145 respektive 94 gånger större utsläpp av metangas jämfört med Italien. Dessa jämförelser gäller konventionell odling. Men sannolikt är klimateffekten i ekologisk odling ännu lägre eftersom odlingarna torrläggs två till tre gånger per säsong för att de ska kunna ogräsrenas.

Polenta är små gryn som framställs av majs-kornets kärna. Majs-mannagryn kan man säga. Jättegott till majssnittar, i soppor, till gröt, pannkakor eller pudding.

**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Böner, linser, fröer och gryn

6

Att blötlägga och koka bönor och linser i storkök

Blötläggning

Skölj bönorna ordentligt och blötlägg dem i dubbel mängd vatten. De flesta bönor ska ligga i blöt mellan 5 och 10 timmar, beroende på sort. Läs anvisningar på paketen.

Det brukar passa bra att lägga i blöt på kvällen och koka på morgonen därpå eller blötlägga på morgonen och koka på eftermiddagen.

Röda och gröna linser behöver inte blötläggas alls, men för bättre slutresultat rekommenderas att blötlägga under natten eller åtminstone 2 timmar. Gröna linser blir också mycket mer lättsmälta om man blötlagt de först.

Varför ska man blötlägga?

Jo, bönor innehåller lektiner som är ett protein som växter har utvecklat för att jaga insekter på flykten och som kan störa näringsupptaget i tarmen. Genom blötläggning och kokning bryts lektinerna ned och oskadliggörs.

Olika sorters bönor innehåller olika mycket lektiner. Mest lektiner finns i kidneybönor och sojabönor. Det är därför man ska förvälla groddade sojabönor innan man äter dem. Groddade mungbönor behöver man däremot inte förvälla, då lektinerna försvunnit under groddningen.

Lektiner finns förstås också i färska bönor, såsom vaxbönor, brytbönor och bondbönor. Viktigt är att de förvälls ett par minuter innan de äts. Man ska alltså inte ha råa brytbönor i en sallad.



**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Koka för många i ugn

Bönor....

Går bra att koka i kastrull eller steamkittel. Se hur man gör på grundreceptet på paketet.

Blötlägg enligt anvisningarna under rubriken blötläggning. Skölj. Lägg bönorna i bleck och täck med vatten och koka på ånga i ugnen i ca 25-35 min.

Linser.....

Går också bra att koka i kastrull. Se hur man gör i grundreceptet på paketet. Att koka i bleck tycker vi ger ett bättre resultat och minskar risken för att de ska koka sönder.

Blötlägg enligt anvisningar under rubriken blötläggning. Lägg linserna i ett hålbleck eller hålkantin. Salta och blanda med linserna. Koka de gröna linserna på ånga i ugnen i ca 8-10 min. Koka de röda linserna på ånga i ca 2 min. Börja hellre med färre minuter, smaka och känn. Det kan vara olika effekt i olika ugnar. Låt svalna och blanda sedan i olika sallader.

Bulgur För att koka i kastrull se hur man gör på grundreceptet på paketet.

Lägg bulguren i bleck, slå på vatten och blanda med salt. Koka på ånga i ugnen 18-20 minuter.

1,5 l vatten till 1 l bulgur

**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Quinoa

Går också bra att koka i kastrull men som med linserna får du ett bättre slutresultat när du kokar i bleck. Viktigt att innan du kokar sköljer quinoan i ljummet vatten för att få bort de bitterämnen som sitter i ytskiktet. Lägg sedan quinoan i ett bleck, slå på vatten och blanda med salt. Koka på ånga i ugnen 12-15 minuter. Glöm inte att olika ugnar har olika effekt. Så prova dig fram till ditt egna perfekta resultat

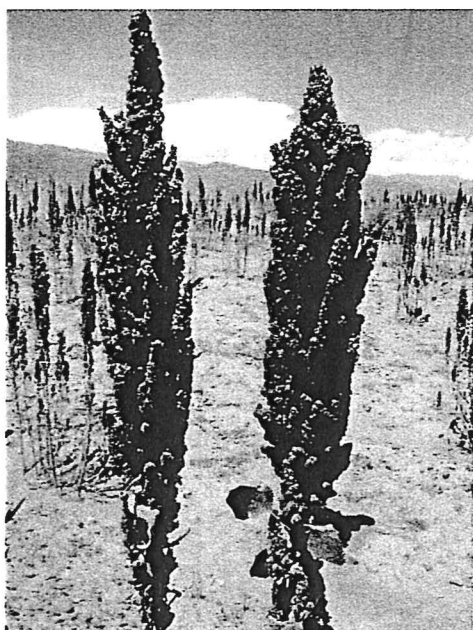
1,5 l vatten till 1 l quinoa.

Ris

Skölj riset innan kokning. Undvik saltning så minskar risken för att det klibbar. Lägg ris, vatten och olja i bleck och koka i ugn på ånga 22-25 min beroende på antal bleck och effekt på ugnen.

1,25 l vatten till 1 l ris. 1,5 msk olja.

Polenta Koka enligt anvisningar på paket eller se receptet.



**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Mortospaté med röda linser

32

200 port (beräknat 130 g/portion) 3 bleck

Ingredienser

Röda linser, okokta 700 g
Morot, grovriven 10 kg
Ägg 90 st
Yoghurt 7,5 l
Maizena 9 dl

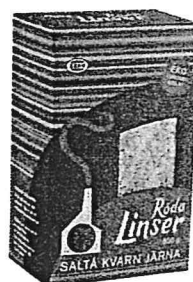
Salt och peppar

Smaksätt gärna med din favoritört.

Blötlägg linserna över natten, eller åtminstone 2 timmar innan kokning, för att kunna koka dem i ugnen på ånga. Lägg linserna och morötterna i separata hålbleck. Salta. Koka de röda linser på ånga i ugnen i ca 2 min och morötterna på ånga i ugnen i 8-10 min. Börja hellre med färre minuter, smaka och känn. Det kan vara olika effekt i olika ugnar. Låt svalna.

Blanda yoghurt, maizena och ägg till en jämn smet. Blanda sedan ner morötterna och de röda linserna. Smaka av med salt, peppar och ev. annan smaksättning. Förbered tre bleck med bakplåtspapper. Häll i morotssmeten och grädda i ugn i 170 grader till innertemp. är 72 grader.

Om man vill servera fina skivor får man kyla ner patén och servera dagen efter annars kan man servera direkt ur blecket.



**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Polentasnittar

43

200 port (beräknat 80 g/portion)

Ingredienser

Polenta , okokt 2,2 kg
Grönsaksbuljong 14 l
Salt och peppar efter smak

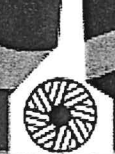


Förslag på smaksättning

Hackad lök, paprika eller purjolök.
Olja till stekning

Koka upp grönsaksbuljong. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs grönsakerna som ska ingå i rätten. Häll i polentan och rör om. Späd med den varma grönsaksbuljongen, rör om hela tiden. När smeten tjocknat till "grötkonsistens" är den färdig. Smaka av med salt och peppar. Lägg plastfilm i botten på blecken och häll upp smeten i blecken. Låt svalna. Under avsvälningen så stelnar polentan och det går bra att skära upp de i skivor i de antal portionsstorlekar man vill ha. Värm i ugn 170°C ca 15 min.

**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Quinoa med vitkål

10

200 port (beräknat 100 g/portion)

Ingredienser

Quinoa, okokt. 5 l

Vitkål, strimlad 10 kg

Olja till stekning

Salt och peppar

Koka quinoan enligt grundrecept eller i bleck i ugnen (se s 8) . Låt svalna. Hetta upp oljan i stekbordet och fräs vitkålen. Häll i quinoan och blanda. Smaka av med salt och peppar. Låt ligga i stekbordet till lagom serveringstemperatur. Servera som tillbehör istället för t ex ris.



**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Grönsaker med lins- och fetaosttäcke

112

200 port (beräknat 170 g/portion) 6 bleck

Ingredienser

Blandade grönsaker, kokta . . . 5,6 l
(tex broccoli, blomkål, rotsaker mm)
Gröna linser, okokta 1 kg

Fetaosttäcke

Fetaost 2-3 kg
Gräddfil eller kvarg 12 l
Salt och peppar

Blötlägg linserna över natten, eller åtminstone 2 timmar innan kokning, för att kunna koka dem i ugnen på ånga. Lägg linserna i hållbleck och koka dem i ugnen på ånga 8-10 minuter. Låt svalna. Blanda grönsakerna och linserna i sex bleck. Blanda ihop fetaost med gräddfil eller kvarg. Smaka av med salt och peppar. Fördela över blecken och gratinera i ugn 220°C tills de fått fin färg.

Om man vill ha matigare gratänger kan man byta ut en del av linserna och lägga pasta i botten.



**EKO
LOGISKT
ODLAT**



SALTÅ KVARN

Quinoabiffar smaksatt med ost 10 port

	10 port	50 port
Quinoa	3 dl	1,5 l
Ägg	3 st	15 st
Crème fraiche eller yoghurt	0,5 dl	2,5 dl
ost	0,5dl	2,5 dl
Gul lök	1 st	5 st
persilja färsk	0,5dl	2,5 dl
Vitlök	1 klyfta	5 st klyftor
Rapsolja till stekning		
Salt och peppar		

Koka quinoan enligt grundreceptet och låt svalna.

Finhacka under tiden gul lök, persilja och vitlök. Blanda alla ingredienserna i en bunke.

Smaka av med salt och peppar.

Forma quinoasmeten till biffar. Lägg dem sedan i en varm stekpanna med olja och stek dem gyllenbruna på båda sidor.

Servera med rostad potatis eller honungsglaserade rotfrukter!

Grundrecept 4 port

Quinoa 2 dl

Vatten 4 dl

Salt nypa

Skölj först quinoan i ljummet vatten för att få bort de bitterämnen som sitter i ytskiktet. Koka sedan upp vatten, tillsätt quinoan och låt koka på svag värme under lock i 15 minuter. Tillsätt salt mot slutet av kottiden. 1 dl Quinoa ger ca 3 dl kokt.

Bönsalsa	10 port	50 port
Svarta bönor	300 g	1,5 kg
Krossade tomater	700 g	3,5 kg
Gul lök	2 st	10 st
Lime	3 st	15 st
Ingefära	0,5 dl	2,5 dl
Röd chili	1 st	5 st
Finhackad bladpersilja	0,5 dl	2,5 dl
Tomatpuré	3 msk	2 dl
Rapsolja till stekning		
Salt		

Koka bönorna enligt grundreceptet. Riv ingefära och limeskal och pressa limefrukterna. Finhacka chili, vitlök och persilja och hacka löken.

Värm oljan i en kastrull. Fräs löken tillsammans med ingefära, rivet limeskal, chili, vitlök och persilja. Tillsätt tomatpurén och fräs till en mörk färg.

Tillsätt krossade tomater och limesaft och låt koka samman. Blanda i de kokta bönorna och smaka av med salt.

Servera som tillbehör till kött, grönsaker, tacos och wok. Perfekt i buffén!

Chili sin carne	10 port	50 port
Gul lök	2 st	12 st
Paprika	2 st	12 st
Vitlösklyftor	10 st	50 st
Chilifrukt	10 st	50 st
Olivolja	5 msk	3,5 dl
Spiskummin	1 msk	4 msk
Koriander	1 msk	4 msk
Kanelstång	2 st	10 st
Socket	2,5 msk	2 dl
Paprikapulver	2,5 msk	2 dl
Salt	1 msk	4 msk
Svartpeppar	½ msk	2 msk
Hel tomat, burk	1 kg	5 kg
Morot	2 st	12 st
Stora vita bönor	0,75 l	3,75 l
Kidneybönor	0,75 l	3,75 l

Koka bönor enligt grundrecept. Hacka lök, paprika, vitlök och chili grovt. Stek allt på hög värme i olja tillsammans med spiskummin, koriander, kanelstång, socker, paprikapulver, salt och peppar tills det är brynt. Häll på tomaterna. Låt koka i ca 30 minuter. Tillsätt riven morot och bönor och hetta upp allt.

Grundrecept

Blötlägg i dubbel mängd vatten i ca 10 timmar. Koka sedan i nytt vatten i ca 45 minuter under lock. Ta 1 del bönor och 2 delar vatten. 1 dl kidneybönor ger ca 3 dl kokta.

Hirs

Hirskornets sammansättning liknar vetets. Fetthalten är ungefär som hos havre. Det som skiljer hirsen från de andra sädeslagen är dess höga innehåll av mineraler. Speciellt rik på kisel men också magnesium, fosfor, kalium, järn och fluor.

Hirs används på samma sätt som ris eller till gröt, vegetariska biffar, i soppor och gratänger.

Bovete, helt

(Fagopyrum esculentum)

Bovete är egentligen en ört men då dess värdefulla egenskaper och sammansättning gör att det liknar sädeslagen, så räknas det med bland dem. Bovete är mycket lättsmält och rikt på mineraler.

Bovete är gott till gröt, vegetariska biffar och patéer. Det kan också ätas kokt, så som ris.

Bovete innehåller ett rött färgämne (fagopyrin) som kan irritera ögats slemhinnor. För att avlägsna färgämnet så slår man bort uppkokningsvattnet alternativt håller kokande vatten över bovetet. Sedan kokas det som vanligt i nytt vatten.

Polenta

Polenta är små gryn som framställs av majskornets kärna. Majsmannagryn kan man säga. Jättegott till majssnittar, i soppor, till gröt, pannkakor eller pudding.

Andra sädeslag som vi använder oss av:

Quinoa

Quinoa är en ört som härstammar från Sydamerika. Den är släkt med spenat och rödbeta och finns i många olika färger och storlekar. Quinoa har ett högt näringsvärde med mycket bra proteiner, nyttiga fettsyror, mineraler och vitaminer. Quinoa innehåller mest protein av alla fröer.

Vetesorter Dinkel, bulgur och cous-cous

Havre

Havre har förutom kolhydrater, hög halt av proteiner och fetter, vilket ger den dess höga näringsvärde. Havre är också rikt på vattenlösliga fibrer.

Hel havre används på samma sätt som ris, i vegetariska biffar, till gröt

Havre är det yngsta av våra fyra sädeslag och odlingen av havre kom igång först på 1700-talet. Havrens ax sitter i en vippa och är lätt att skilja från de övriga sädeslagen. Om hösten kan havrens halm bli fantastiskt vacker, alldeles som guld.

Dextrinering

Blötläggning av helkorn och kross är en viktig del i beredningen. Olika enzymer blir då verksamma och säden blir mera aromatisk och lättare att smälta.

Fytinsyran som finns i säden, binder mineraler och för att frigöra dessa behöver fytinsyran brytas ned. Genom blötläggningen frigörs ett enzym, fytas, som bryter ned fytinsyran och gör mineralerna tillgängliga för oss. Genom dextrinering förkortas också koktiden betydligt.

Gör så här

BLÖTLÄGGNING

Skölj säden. Till 5 dl säd går det åt ca 1-1½ dl vatten. Rör om i säden flera gånger och se till att kornen fuktas jämnt. Säden skall stå i blöt minst 3, högst 10 timmar.

ROSTNING

Bred ut den fuktiga havren på en bakplåt. Sätt ugnen på 60-80 grader och ställ in plåten. Öppna ventilen eller ha ugnsluckan på glänt den första halvtimmen så att fuktigheten kan söka sej ut. Rör om då och då så att rostningen blir jämnt fördelad.

Man kan rosta flera plåtar på samma gång men skiftar plats mellan dem efter ca halva tiden. Säden ska få en guldgul färg och utveckla en fin doft. Kornen får inte bli brunfärgade. Efter ungefär 1-2 timmar stängs värmen av och säden får kallna i ugnen. Torktiden beror på hur mycket som rostas på samma gång. Rostad säd kan förvaras i skruvlocksburk under flera månader. Men var noggrann med att säden är riktigt torr då den läggs i burkar så att den inte möglar.

Rostad säd kan sedan användas som kokt säd i huvudrätter, krossad till gröt eller mald till mjöl, i soppor såser och välling samt till bakning med andra mjölsorter.

