

Grönsakerna på topplistan genom tiderna.

Matforskaren Richard Tellström berättar om vår relation till grönsaker genom tiderna och vilka grönsaker som toppat svenskarnas listor.



Från gröt till grönt

Människans växt- och köttätande är lika gammalt som människan själv. Vi är alla ättlingar till de människor som kunde få ut maximal näring ur kombon kött och grönsaker. Men just odlandet av grönsaker och spannmål får räknas som en nykomling, förmodligen bara drygt tio tusen år gammalt. Skälet är enkelt: Odlingar kräver omsorg, skötsel och att man bestämt sig för att stanna på en plats en längre tid. Åtminstone så länge växtsäsongen pågår. Sedan kan man dra vidare.

Spannmålet regerade

I Sverige var vi fram till 1800-talet inte så fokuserade på grönsaker och rotfrukter, åtminstone inte bland gemene man och allmogen. Istället var spannmålet vårt självklara vegetariska alternativ. Genom historien enkelt sammanfattat i tre ord: Öl, gröt och bröd. Grönsaker var mer ovanliga, så också kålen. Men högre upp på samhällsstegen utmärkte just grönsaksätandet en mer framskjuten samhällsposition. Grönsaker har alltid krävt mer skötsel och därmed kostat mer arbete. På så sätt har de blivit en mer ovanlig matkultur. Förutom att baskosten för många bestod av ärter och bönor, som vi kan följa flera tusen år tillbaka i tiden. Just ärtsoppa, som serveras i vår tid varje torsdag, är för övrigt vår äldsta nu "levande" maträtt med en minst 2000-årig historia. Den vegetariska ärtsoppa vara äldre än den med kött, fisk och säl i.

Grönsaker till de rika

Köksträdgårdarna skapade ett utbud av olika grönsaker som morötter och persiljerötter från i alla fall 1500-talet och framåt. Det gav ett mer varierat bord, och ju mer välbesutten man var, desto vanligare var det att uttrycka denna rikedom med olika slags grönsaksrätter. Kålrötter och majrovor koktes till rovmos och åts antingen som de var, eller som tillbehör till stek. Från 1600-talet möter vi gröna ärträtter och gröna ärter är också något av 1700-talets modegrönsak. Ofta smaksatt med persilja eller lök, och inte sällan serverade tillsammans med kokta kräftstjärtar. Till det vegetariska kan man förutom grönsaker också räkna frukt och bär. Äpplen, körsbär och olika slags skogsbär har framförallt varit viktiga i högreståndsmatlagningen. Körsbär intogs på 1500-talet en särskilt genom att man förutom att baka med dem också kunde göra vin, eller pressa bären på sin saft för att färga annat vin.

Att laga mat med grönsaker

Grönsaker har en särskild svårighet i matlagningen. De är besvärliga att lagra utan att man antingen tar bort nästan allt vatten i dem genom torkning, eller att man tillsätter stora mängder salt, syra eller socker för att förhindra vattenaktiviteten. Hermetisk inläggning eller nedfrysning är ett annat sätt att uppnå samma konserverande syfte. Men det får till resultat att smakskillnaden mellan en färsk och en lagrad grönsak blir mycket stor. Och kanske så stor att man måste arbeta med extra kryddsättningar för att få grönsaken att inte vara fadd i smaken. Inte sällan tillsätter man ett färskt livsmedel som hackad lök, persilja eller som i vår tid, chili, för att lyfta smaken och det är väl en bra lösning. Men att tillsätta kryddor eller starkt smakande vinäger på färska grönsaker är bara ett sätt att förhindra grönsakens egen smak att blomma ut.

Vegetarian på 1800-talet

Den vegetariska dieten utifrån en ideologisk uppfattning, och inte tvingande omständighet som var det vanliga i det äldre Sverige, tillhör 1800-talets andra halva. Ska man beskriva den gamla svenska matkulturen så var den just semi-vegetarisk då vi haft ett stort fokus på öl, gröt och bröd men också potatis. Ibland fanns bara det att tillgå. Sovlet, alltså köttet och fisken, var ett tillbehör. Den vegetariska livsstilen uppstod i England och framförallt av djurskyddsskäl men också för att en del ansåg att kött var hårdsmält och därför gick man över till en vegetabilisk kost. De första vegetariska rörelserna i Sverige startar runt 1900 med kopplingar till nationalromantikerna. På 1930-talet kommer nästa vegetariska våg; Waerlandismen, som var en mer kroppsdyrkande vegetarisk rörelse. Idag säger 12 % av svenskarna att de är vegetarianer. Det är en hög siffra i en europeisk jämförelse men beror sannolikt på att det i andra länder förmodligen finns lika många som helst äter vegetariskt men utan att ha den dieten som en identitet. Man ställer heller inte krav på värden och värdinnans matlagning i förväg när man går på middag, då det skulle verka generande. Serveras det kött, fisk eller fågel så äter man det då det bara är ett enstaka tillfälle.

Tokiga i tomater

Grönsaksätandet har ökat stort de senaste 30 åren. Vi har blivit gurk- och salladsätare, men framförallt nästan dubblerat vår tomatkonsumtion sedan 1980-talet. I genomsnitt äter vi nästan ett kilo tomater i månaden. Det är förstås sortutvecklingen som stimulerat intresset men också småtomaterna i alla olika färger som fungerar som ett slags godis, och som används som tallriksdekoration. Den ökade konsumtionen av grönsaker har också stimulerats av de helt nya färdigskurna grönsakerna och framförallt salladerna i påse, som lanserades i slutet av 1990-talet. Det är för övrigt samma årtionde som grönkålssalladen med granatäppelkärnor tar sig in på julbordet. Samtidigt betonar också den nya tallriksmodellen vikten av grönsaker, gärna upp till hälften av tallrikens yta ska vara täckt av grönsaker.

Från kolhydrater till cellulosa

Vårt intresse för ett grönare bord har inneburet en kreativ explosion av tallriksgärningar. Under de senaste 20 åren har vi mött tallrikar som pyntats med timjanskvistar, pizzor med drivor av ruccolasallad och förstås spröda ärtskott. Här har det "Nya nordiska köket" drivit på utvecklingen med sitt intresse för det som förr kallades ogräs men som nu blivit läckert smakande kulturarv. Till och med havstång letar sig nu genom det japanska köket in på de europeiska tallrikarna. Så vegetariska i vårt ätande har vi alltid varit även om rörelsen idag är från kolhydrater mot cellulosa. Men, den svenska historiska matkulturen med sitt öl, gröt, bröd och potatis är väl förberedd för samtidens uppmaningar om att vi måste äta mer växtbaserat.

Vin till grön mat:



Las Moras Organic Chardonnay Reserve, Box

3 liter

Systembolagsnummer: 16018

229,00 kr

Las Moras Reserva Chardonnay har en intensiv och fruktig doft med trevliga inslag av mango, tropiska frukter, fat, citrus och vanilj. Smaken är torr med en lätt fet textur och inslag av tropisk frukt, fat och vanilj.

Passar perfekt till stekta eller grillade grönsaksrätter.



Casal Garcia Rosé

Systembolagsnummer: 51278

74,00 kr

Ett fräsch och fruktigt rosévin. Vinet har en intensiv doft med inslag av hallon vattenmelon och röda vinbär. Det är ganska lätt med viss spritsighet (lite kolsyra) och i smaken som är fruktig domineras av söta hallon, vattenmelon och apelsin.

Utmärkt till sallader på olika primörer där det gärna även få ingå lite sötma av röda bär eller frukter.



Robert Weil Kiedrich Turmberg Riesling Trocken

Systembolagsnummer: 51243

299,00 kr

En högklassig riesling som har en nyanserad doft med inslag av mogen frukt såsom gula päron, nektarin, citron samt färska örter. Smaken är torr och frisk med komplex, intensiv och balanserad smak.

Passar utmärkt bra till många grönsaksbaserade rätter. Varför inte servera färsk vit sparris med hollandaise.

Se också



Grillade grönsaker med röror på bönor och sötpotatis.

Grillade grönsaker blir både vackert och fantastiskt gott! Det finns massor av olika grönsaker som passar att lägga på grillen, antingen som tillbehör eller som en helvegansk måltid.

[Läs mer](#)



Paul Svensson ger ut grönsaksbibeln Grönsaker A-Ö.

Vi har pratat med Paul Svensson om hans nya bok Grönsaker A-Ö, en riktig grönsaksbibel med massor av intressant fakta och över 500 recept.

[Läs mer](#)



Morotssoppa med chili och ingefära.

En morotssoppa med mycket smak som passar bra att äta både varm en kylig vinterdag, och kall en solig sommardag..

[Läs mer](#)
