

Naturens skatter i mat och dryck.

Nu grönskar det i dalens famn, nu doftar äng och liv. Kom med, kom med på vår vandringsfärd i vårens glada tid! Dessa två välkända meningar får inleda den här krönikan, där jag vill uppmärksamma allt fantastiskt och användbart i naturen som våren kommer med.



Foraging

Som barn spenderade jag hela somrarna i naturen; i skogen och vid havet - och jag älskade att plocka blommor! Idag plockar jag inte så mycket blommor längre, det blir inte av när man bor mitt i staden, men lyckligtvis har jag ett yrke som pushar mig att gå tillbaka till foraging (som det heter på engelska) - ett uttryck som används flitigt i min bransch. Det betyder födosökande och syftar på att på egen hand gå ut i naturen och plocka ätliga växter som kan användas i mat och dryck. För en bartender på våra breddgrader innebär vår- och sommarsäsongen en underbar mångfald och blomstrande inspiration när det kommer till att skapa säsongsbetonade cocktailmenyer med lokala ingredienser.

Naturens helande

Våra svenska skogar har även enormt mycket att erbjuda när det kommer till hälsa. Någon som har koll på naturens läkeväxter är Lotta Svensson från byn Gasa utanför Slagnäs i Norrbottens län. De tre första veckorna i mars i år bodde jag granne med Lotta och hennes man Tomme. Tillsammans driver de Båtsuoj Samecenter - en turismnärlingsverksamhet där man får ta del av hur samer levde för upp till runt hundra år sedan. Jag passade på att prata om naturens läkeväxter med Lotta när jag var där. Hon härstammar från ett naturfolk och det innebär, åtminstone i Lottas fall, att hon känner ett naturligt släktskap med naturen i trakten; djuren och växterna, fjällen och sjöarna, vindarna och ... andarna? Hon är försiktig med att prata om gudar och vill inte att begreppet samisk shamanism ska kategoriseras. Däremot anser hon sig vara sammansvuren med naturen på mer än ett

mekaniskt plan. Hon har en andlighet och en önskan om att vägleda sina medmänniskor till bättre hälsa bland annat via tinkturer på naturens läkeväxter, avkok, förband och oljor gjorda på blommor, örter och andra ätliga ting som hennes närtrakt förser henne med.

Björken

Lotta har ägnat sig åt foraging så länge hon levit. Hennes mor hade ett stort intresse för naturens läkeväxter och det smittade av sig. Hon har rätt i det hon säger om att svensk natur har massor av godsaker att erbjuda när det kommer till hälsa. Björken är till exempel en fin källa till näring. I norr kan man fortfarande tappa björken på sav och dricka den som vatten. Dock måste man få tillåtelse från skogsägaren att tappa björken på sav. På trädets bark kan man ibland hitta en svamp som kallas för chaga (sprängticka på svenska). I olika kulturer kan man höra chagan benämnas "kungen av medicinalväxter", "skogens diamant" eller "odödlighetens svamp". Den växer främst på björkträd på norra halvklotet, i kalla klimat. Den sägs vara bra för immunsystemet, vitalitet och allmänt välbefinnande, och den har inga uppenbara biverkningar. De flesta av chagans näringsämnen är vattenlösliga, men några är endast lösliga i alkohol och därför kan det vara en bra idé att göra en tinktur av det. I vanliga fall när man gör en tinktur lägger man in en växt eller en rot i en tätslutande burk med vodka, som man låter stå i minst tre veckor och skakar emellanåt. Men med chagan är det en bättre idé att laka ur smak och näringsämnen genom att göra ett koncentrat (reduktion) som sedan hålls i en shot med vodka. Låt chagan sjuda i vatten på svag värme i ungefär sex timmar tills färgen nästan är svart. Håll sedan en skvätt av koncentratet i vodka och ta en sup! Chaga går att hitta (förutom i skogen) i hälsokostaffärer. Jag fick chaga från Lotta och utöver tinkturen har jag kokat te på det hemma och testat att göra en sockerlag på det, som jag använt i cocktails. Det funkar utmärkt och ger drinken en liten vaniljton och ett härligt skum.

Lotta tipsar...

...om att låta varje växt/rot bli en tinktur för sig. Blanda inte flera ingredienser utan håll de avskilda så att ni kan detektera hur ni reagerar på varje enskild växt/rot och lär känna dem var för sig.

...börja med att göra tinktur på de nya granskotten längst ut på kvistarna. De får inte vara utslagna utan ska se ut som ljusgröna minikottar. Ta 1 dl skott på 3 dl sprit

...när det kommer till foraging:

- Plocka växterna när de är färska
- Blommorna ska vara nyutslagna
- Rötter plockas tidigt på våren eller sent på hösten
- Blad till omslag kan plockas hela sommaren
- Plocka inte missfärgade blad
- Plocka växterna när det är torrt ute
- Torka inte växterna i direkt solljus

Att plocka ingredienser till mat och dryck ger en djup känsla av tillfredsställelse. Hela processen är njutbar; att vara ute i naturen och plocka av vad den har att erbjuda, att tillreda naturens läkeväxter genom att göra tinkturer och koka sockerlag eller brygga te på dem, och att sedan konsumera dem eller ge bort som gåvor. I restauranger och cocktailbarer runt om i Sverige ser vi just nu ett enormt uppsving i användning av svenska, lokala råvaror och runt om i landet hittar kockar och bartenders på otaliga tillredningsmetoder och smakkombinationer. Vare sig ni går ut i grönskan själva eller väljer att ta del av den genom krogbesök, vill jag uppmana er att läsa på om och prioritera vår svenska naturs utbud just nu eftersom det är till gagn för både hälsan och miljön! Kolla in sajten skogsskafferiet.se och varför inte semestra i Sverige i sommar?

"Nässla in sig"

Neråt landet har brännässlan sin peak just nu, så avslutningsvis kommer här ett dunderrecept på en cocktail med mirakelväxten brännässla.

Recept på cocktailen "Nässla in sig" hittar du här ->



O.P. Anderson Organic Aquavit Cocktail

Systembolagsnummer: 81267

27,90 kr

Har du provat sommarens stora nyhet? En ljuvligt god färdigblandad cocktail kryddad med citron och nässlor - två välkända exempel på naturens läkeväxter. Avnjuts väl kyld ute i solen med goda vänner!