

# Paul Svensson ger ut grönsaksbibeln Grönsaker A-Ö.

Vid tillagning av grönsaker: Använd kökstermometer, ägna dem omtanke och uppmärksamhet, skär inte i för små bitar innan tillagning och släng så lite som möjligt. Dessa råd kommer från kocken och matkreatören Paul Svensson som i vår släpper en ny kokbok: Grönsaker A-Ö. Han är känd för att sätta grönsakernas roll på tallriken i centrum och sitt stora engagemang för minskat matsvinn. folk o folk nådde honom på telefon.



Grönsaker A-Ö är en gedigen kokbok. På över 500 sidor redogör Paul Svensson, kock, matkreatör och krögare, för de flesta av våra svenska grönsaker och örter samt visar hur de ser ut och kan tillagas.

– Det blev en rejäl bok. Det är samlad kunskap och tankar jag har haft under långt tid. Och ska man täcka in de vanligaste grönsakerna som finns i Sverige så blir det en tjock bok, hur man än vrider och vänder på det, säger Paul Svensson och fortsätter:

– Det var viktigt att den kändes komplett, att alla grönsaker som finns hemma i grönsakslådan finns med.

## Utförlig fakta om varje grönsak

Alla 32 kapitel inleds med en guide där du får lära dig allt som är värt att veta om alla grönsaker: hur de går att använda, vilka tekniker som går att applicera på dem samt vad man inte ska slänga bort. Dessutom finns det bilder som tydligt visar hela växterna, inklusive rötter.

– Jag vill att man ska få ett intryck av hur varje grönsak egentligen ser ut. Mycket av det vi köper i dag är redan putsat och skuret. I boken synliggör vi hur mycket dolt svinn det faktiskt finns. Det finns en rörelse i samhället och hos matlagare om att reducera svinn, så med lite mer kunskap och nyfikenhet hoppas jag att vi slänger ännu mindre, förklarar han.



Paul har länge arbetat för ett minskat matsvinn och hans restaurang på Fotografiska utnämndes 2019 till Eat Guide 360° bästa svenska restaurang för hållbar gastronomi. Samtidigt vann Paul det individuella priset Eat Guide 360° Action för sin strävan efter ökad hållbarhet. Fascinationen för grönsaker har funnits åtminstone de senaste femton åren.

– Grönsaker är ett så utforskat och underskattat område. Vi är ett folk som ser en måltid med kött, sås och potatis som fullständig. Just potatis tänker vi vanligtvis inte på som en grönsak eller rotfrukt utan mer att den är där som utfyllnad.

Boken är för honom ett sätt att synliggöra grönsakernas komplexitet för gemene man.

– Jag ville visa att de är väldigt spännande att jobba med och att man kan skapa så ofantligt mycket olika saker med dem – alldeles fantastiska maträtter, både utan och med proteiner.

## Omsorg och rätt tillagningstid

### Kan du säga något generellt om hur man tillagar grönsaker?

– Då får man skilja på under och över mark. Tillagningstiden är inte lika känslig för det som växer under mark medan den vid över mark är en avgörande faktor för konsistens och fräschör.

– Salladsgrönsaker, slarvigt uttryck, alltså sådant som växer ovan mark och som fotosyntesen i stor utsträckning påverkar. De består oftast av en frukt eller blad, och inte en rot. De skiljer sig åt i tillagningstekniker och i innetemperaturer, förklarar han.

Paul använder sig gärna av en vanlig kökstermometer när han tillagar grönsaker. Innetemperatur styr slutresultatet, oavsett hur grönsaken växer. I boken finns angivet för varje grönsak vid vilken temperatur som smaken och konsistensen är bäst utvecklad.

### Vilka vanliga misstag gör man ofta med grönsaker?

– Att man inte ger dem lika mycket uppmärksamhet som man gör med kött. Att man blir en slentrianlagare. I grunden bör du ge grönsaker samma omsorg som

*du skulle ge något animaliskt.*

*– Ett annat vanligt misstag är att man skär för mycket i dem innan tillagningen. Då kan de läcka både smak och vätska och kan upplevas som torra eller sega fast de egentligen inte är det. Skär generellt så lite som möjligt i grönsakerna innan du tillagar dem.*

## Favoritgrönsaker

### Har du någon favorit?

*– Jag har många. Det som är så fascinerade med grönsaker, om man jobbar säsongsbetonat och ekologiskt, är att allt inte finns hela tiden. Det uppstår nya favoriter under säsongen och man får njuta av att utforska dem när de är som bäst. Sedan går det inte att komma ifrån att vissa grönsaker har en bredd och en komplexitet som jag aldrig kan sluta älska. Som purjolök till exempel, och rotselleri som är en oerhört underskattat rotfrukt.*



Paul nämner också potatis som en stor favorit. Framförallt för att den är "så makalöst god", men också för att den varierar sig över året samt är mångfacetterad och går att använda till mycket.

*– Om någon frågade mig vilken produkt som jag skulle ta med till en öde ö är svaret definitivt potatis, säger han övertygande.*

Just nu längtar Paul till primörerna och att få lite omväxling till rotfrukter.

På frågan om det finns någon grönsak som han inte tycker om blir det tyst i luren en lång stund. Sedan kommer svaret lite långsamt:

*– Jag tror inte det.*





## FAKTARUTA

**Namn:** Paul Svensson

**Yrke:** kock, matkreatör, krögare och kokboksförfattare

**Egna restauranger:** Fotografiska i Stockholm samt Paul Taylor Lanthandel i Sundbyberg tillsammans med Tareq Taylor

**Aktuell med:** Kokboken Grönsaker A–Ö

**Förlag:** Bonnier Fakta

## Se också



### Vegetarisk paprika-stroganoff med halloumi.

En vegetarisk stroganoff med halloumi och paprika från Paul Svenssons nya bok Grönsaker A–Ö.

[Läs mer](#)

---



## Att välja vin till vegetarisk mat.

Det finns en del fallgropar när man ska välja vin till vegetarisk mat. Vår dryckesexpert hjälper dig och tipsar om vin till 5 vegetariska rätter!

**Läs mer**

---