

KOCKEN STEFAN ODLAR RÅVARORNA PÅ VILLATOMTEN

”Vi tar den snabbaste vägen från jord till bord!”

Inga rosor och pioner men väl zucchini, rödbetor och bondböner.

När kocken Stefan Eriksson och hans fru Anette började bruka sin lilla villatomt blev det en mycket ätbar trädgård.

Så här i skördetid riktigt väller grönskan över kanterna i landen och örtsängarna. Det är visserligen nästan bart i morötternas ruta men palsternackan är på gränsen till aggressiv i sitt prunkande och salvian och myntan är som en liten djungel.

– Det var en nässelskog och fullt gräs här när vi flyttade in för tre år sedan, säger Anette. Men det är bra lerjord. Vi har bättrat på den med brunnen hästgödsel.

Högst 10 minuter om dagen

Vi kliver innanför trästaketet (mot rådjur och söner) och trasar ett varv på de träflisbeströdda gångarna. Man anar en allt mer uppslukande hobby, odlarmöda.

– Nja, när vi anlade trädgården i fjol så var det visserligen en del jobb. Vi förbättrade jorden, ramade landen med plankor och så fick vi hjälp med att ta bort gräset, säger Stefan. Men nu skulle jag tro att vi lägger högst 5–10 minuter om dagen. Man ska vattna om det är torrt. Det är i stort sett allt. Vi plockar inte så mycket ohyra och ogräs – det får vara. Och så ska man skörda, säger

han och lägger några böner och lite fin betblast på ett fat.

Anette är visserligen uppvuxen i hus med trädgård men både hon och Stefan kände sig som totala nybörjare när de satte i gång.

– Vi har läst oss till det mesta på nätet och i någon bok, säger Anette. Sedan får vi lära längs vägen. Det är säkert svårare om man är mer avancerad. Fast det kanske är lika bra att inte veta för mycket om allt som kan gå fel. Då törs man väl knappt sätta spaden i jorden.

Grönsakerna vägar i alla fall sticka upp. Utom morötterna, då. Men det beror knappast på blygsel. Misstankarna går mot någon nedrig insekt.

– Vi testar med gröngödslingsklöver nästa år så kanske det bli någon ordning på den där plätten, säger hon.

”Ja, det blir faktiskt godare”

De har ingen långtidsplan för vad som ska odlas utan de (mest Stefan) kollar frökataloger på nätet och väljer det som verkar gott eller spännande.

Handen på hjärtat, blir det verkligen godare med hemodlat?

– Jag kan ju få tag på fantastiska grejer i jobbet. Men här är det kortare tid från jord till bord, småskaligt och inget packande och transport. Så ja, det blir faktiskt godare.

I ett hörn växer världens gulligas- ▶



Staketet är mot rådjur – inte smådjur. "Maskarna är våra kompisar och tar hand om jorden. Därför använder vi grep och inte spade när vi jobbar i ländern", säger Stefan.

Betor är Stefans favoritgrönsaker. Hemma hos Erikssons växer röda, gula och polka.



Sixten är måttligt förtjust i kameror men han gillar pappas bönssallad.



Hyvlade nyskördade rotfrukter

4 små betor (gärna av olika sorter),
kålrötter eller de rotfrukter som
finns tillgängliga
200 g fårost
0,5 dl kallpressad valnötsolja
3 msk vinäger
Havssalt
Svartpeppar

Gör så här:

1. Skrubba rotfrukterna noga. Hyvla dem tunt på en mandolin (eller osthyvel).
2. Lägg upp på tallrikar och smula över osten. Ringla över lite olja, vinäger och strö över ett par korn salt och nymalen svartpeppar.



Gott vin till skördefesten!

VITA VINER

Gloria chardonnay, Italien, 32400, 67 kr



Doften rymmer smöriga toner och gula plommon medan smaken är uppstramad av gröna äpplen, lime och grapefrukt. Enkelt och billigt!

Wild orchid, Frankrike, 2249, 59 kr

Ett elegant inslag på skördefesten, det bjuds friska toner av citrus och sommarblommor med gröna äpplen och päron i fokus. Utmärkt till minglet!

RÖDA VINER

Monti Garbi ripasso, Italien, 5328, 99 kr



Mustigt och robust av julkryddor och röd bärighet med inslag av chokladpralin och läder. Gott till kraftiga kötträtter och söta rotfrukter.

Tierras de luna, Spanien, 3689, 69 kr

Ultraläcker och billigt, en oväntat mustig koncentration rymmer svarta körsbär, rök och animaliska inslag därtill frisk syra och kännbar strävhet.

Dão Casal Mor reserva, Portugal, 12520, 55 kr



Högt betyg för bra koncentration till rekordlåg prislapp, ett klassiskt vin med dova toner av blå plommon, blåbär och söt lakrits.

Trapiche cabernet sauvignon, Argentina, 2000, 65 kr

Publikfriande gott till stora festligheter, druvtypiskt med doft och smak av svarta vinbär, anis och körvel. Också utmärkt till lamm och vilt.



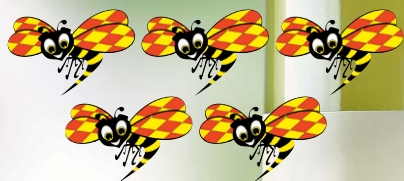
**Vinexperterna
Ulrika Karlsson
och Camilla Settlin**

Ett Fynd för 69:-

”Det är ett komplext, friskt, välbyggt, långt, vitt torrt vin som är ett litet fynd för 69 kronor”

Di Di Di Di Di

DI Weekend 27/11 2009



Expressen 9/7 2010

**NR 2035
KLEINE ZALZE
69:-**

Cellar Selection
Bush Vines
Chenin Blanc 2009
Alkoholhalt 14%



www.vinunic.se • 08-660 84 15

**Att börja
dricka i tidig ålder
ökar risken för
alkoholproblem**

Särskilt salvian och myntan växer så det räcker och blir över. Och det överblivna torkas eller blir till kryddoljor.



Namn: Anette och Stefan Eriksson.
Ålder: 35 och 36.
Yrke: Stefan blev Årets kock 2005 och driver nu Stefan Eriksson mat-studio tillsammans med Anette. De håller kurser, event och kör dessutom vanlig restaurang någon kväll i månaden.
Bor: Villa i söderförort till Stockholm.
Familj: Barnen Leon, 6, och Sixten, 3.
Favoritgrönsaker: Gröna bryt-bönor (Anette) och betor (Stefan).



Anette Eriksson.



Fänkål & bönor

2 stora eller 4 små fänkålsstånd
Blandade bönor, bondbönor,
vax-, bryt- eller borlotti- kanske!

Hampfrön (feta, proteinrika nötter från hamplantan, kolla i hälsobutiken om det inte finns i din vanliga mataffär)

Olivolja

Örter till garnering
Havssalt

Gör så här:

1. Rensa och dela fänkålen i skivor. Ånga dem mjuka, cirka 10 minuter.
2. Rensa och ånga bönorna lätt, cirka 2–3 minuter.
3. Lägg upp fänkålen på tallrikar.

Fem enkla och goda att starta med

Sallad – gärna flera olika sorter. Det blir härliga sallader tillsammans med blommor, örter och andra ätliga blad. Skörda snabbt, den blir lätt angripen.

Betor – blanda rödbetor, gulbetor och polkabetor. De är goda – och vackra – både råa och kokta.

Ärtor och bönor – ger rik skörd. Finns i en massa olika varianter. Bra för jorden.

Örter – oerhört användbara. Lyxigt att kunna hacka en driva till maten eller använda hela blad i en sallad.

Basilikan kan vara lite knepig men örter som mynta och salvia växer så det knakar.

Jordärtskocka

– ger rik skörd och är yppigt vacker ovan jord. Plantera som en frodig buske i trädgården – eller flera i rad som insynsskydd. Låt skockorna ligga kvar i jorden över vintern så blir de krämigare och så är det trevligt att kunna skörda något på våren.



Lägg på bönorna, ringla över olivolja och strö på hampfrön. Strö över ett par korn salt och nymalen svartpeppar.

Tips: Har du ingen ångugn eller ånginsats så lägg det som ska ångas i en sil. Placera över kokande vatten och lägg på lock.





Trädgårdens blad och örter

Blasten från betor
 Blasten från olika kålsorter
 Lite av alla örter som du kommer över
 Ätliga blommor
 25 g smör eller 3 msk olivolja
 1 vitlöksklyfta
 Havssalt
 3 msk havtornspulver
 (sötsyrligt pulver på bäret havtorn, kolla i hälsobutiken om det inte finns i din vanliga mataffär)

Gör så här:

1. Skölj och rensa alla blad och blast.
2. Ånga allt ett par minuter.
3. Smält lite smör eller varm olivoljan lite. Skiva vitlöksklyftan fint och fräs i smöret/oljan. Vänd ner alla blad och varm lätt.
4. Lägg upp på tallrikar med vitlöken och oljan/smöret.
5. Strö över rensade örter och blad. Avsluta med några salt-



Anette och Stefan behöver inte lägga särskilt mycket tid på att rensa ogräs i sin köksträdgård. "Vi strör gräsklipp mellan raderna så kommer det inte så mycket, det gödslar även jorden och håller den fuktig så att mindre vatten behövs", säger Anette.

► te kålrötter. De är små som nypotatisar och de gulvita skivorna som Stefan delar ut är mjälla och inte alls så träiga som de brandgula storebröderna i grönsaksdisken. Fast vänta – så väna är de inte. Eftersmaken är pepprig som en bitsk rädisa.
 – De här fina vill man inte göra rotmos på, säger Stefan och fortsätter skiva dem till en sallad.
 "Tweeetutut! Tweeetutut!" Det

låter inte vackert men det hörs.
 Sixten, för dagen i stålmannskostym, kommer ut mitt i fikaten med munspelet i högsta hugg.

Barnen äter mer grönt

Han ger blanka den i vårt grönsaksprat men storebrorsan Leon har ett eget land på ett par kvadrat invid huset.

– Han är inte heller så jätteenga-

gerad men båda tycker ju att det är kul att det tittar upp något grönt efter ett tag, säger Anette. Och det är fantastiskt hur mycket mer grönsaker de äter när de får välja själva ute i landet.

Inne i köket fixar Stefan en sallad på lättkokt fänkål och olika bönor. Det är lunchdags och Sixten sliter sig efter viss övertalning från en Pippi-film.

Han mumsar ihärdigt. Låter maten tysta mun.

– Vem lagar godast mat då – pappa eller mamma, försöker Stefan, Årets kock 2005, konversera.

– Mamma! säger Sixten snabbt och tar en böna till.

Text: **Jon Hansson**
 jon.hansson@aftonbladet.se

Foto: **Angelica Söderberg**