

Speisekarte

Vorspeisen

Vit sparris med hollandaisesås

Grön sparris med mozzarella, tomat och basilika

A. Christmann 2009, Riesling Pfalz

Hauptspeise

Raggmunk med sparris

Reserve de Chevalier, Hubert Beck Pinot Gris

Nachspeisen

Hallonpannacottacheesecake

Gordon Ramsays rabarbercrumble

Nivole, Michelle Chiarlo

Kindern Speisekarte

Vorspeise

Pinnade korvar, oliver, ost, tomat, gurka och paprika

Mjök, cider och coca cola

Hauptspeise

Grillad fläskfilé, med pommes frites och grönsaker

Mjök, cider och coca cola

Nachspeisen

Glass och kolasås

Mjök, cider och coca cola

Recept Spargelfest ILV XXVIII, 1/5 2010

Förrätter

Vit Sparris med Hollandaisesås samt Grön Sparris med Tomat, Mozzarella och Basilika, beräkna 1kg vit sparris och 1 kg grön sparris för 8 personer till dess förrätter om du gör båda.

Koka Sparris

Grön nyskördad späd sparris behöver i allmänhet inte skalas, men om sparrisen är grov är skalning att rekommendera. Den vita sparrisen har grövre skal än grön och skalas alltid, från ett par centimeter nedanför knoppen och ned till roten. Grön sparris odlas ovan jord och blir grön av klorofyll när den kommer i kontakt med solljus. Vit sparris odlas täckt av jord. Det finns också en violett variant av sparris men den är inte så vanlig här i Sverige. Använd en vanlig rotfruktskalare eller särskild sparrisskalare. Låt sparrisen ligga på en skärbräda och skala uppifrån och ned. Håll inte sparrisen i handen när du skalar den, då bryts den lätt. Ett par centimeter av den nedersta träiga foten skärs bort på alla sparrisvarianter. Koka de skalade stänglarna försiktigt i välsaltat vatten som precis sjuder. Pressa även i saften av en halv citron i kokvattnet. Koktiden varierar beroende på tjocklek. Beräkna 4-5 minuter för normaltjock grön sparris och ungefär det dubbla för grövre vit sparris. Sparrisen kan serveras både varm och kall men är nästan godast när den är ljummen. Var noggrann så sparrisen inte blir överkokt. Känn med en grönsakskniv eller provsticka ofta. Eller ännu hellre: ta upp en stängel och skär av en bit i underkant och smaka på den för att avgöra om den är färdigkokt. Sparrisen ska vara spänstig och ha lite tuggmotstånd kvar. Kokar du stora mängder – bunta ihop lika tjocka sparrisar för sig och bind ihop med kökssnöre. På detta vis kan du koka sparris med olika tjocklek tillsammans och lyfta upp en bunt i taget allteftersom de blir genomkokta.

8 port Hollandaisesås

2 dl citronsaft

8 äggulor

1 tsk salt

4 krm vitpeppar

400 gram smält smör

1. Koka ner citronsaft till hälften. Tillsätt salt och vitpeppar. Låt svalna något till fingervärme.
2. Smält smör i en kastrull och sätt åt sidan att svalna till fingervarmt.
3. Häll över den fingervarma citronsaften i en stor skål eller kastrull och ställ på en blöt wettex eller trasa (så behöver du inte hålla i bunken när du vispar utan har andra handen fri att hålla i smör och vispa med andra).
4. Vispa ner äggulorna i citronsaften en i taget.
5. Tillsätt smält smör droppvis under vispning till äggblandningen. Såsen tjocknar nu och smöret kan tillsättas i jämnare stråle. Håll inte i det sista grumliga av smöret.
6. Tycker du Hollandaisesåsen är för tjock kan du spä med någon matsked vatten eller citronsaft. Smaka av Hollandaisesåsen med salt, vitpeppar och citronsaft.

ILV XXVIII Spargelfest

Grön Sparris med mozzarella, tomat och basilika

8 personer

1 kg grön sparris

8 tomater

2 pkt (125g) mozzarella

Färsk basilika

Olivolja och balsamvinäger

Skär tomaterna i bitar och strimla mozzarellan. Koka den gröna sparrisen så att den är klar precis när salladen ska läggas samman och serveras. Lägg sparrisen underst och täck med tomat och mozzarella. Ringla över olivolja och balsamvinäger och toppa med färsk basilika. Ät omgående.

Till dessa två rätter serverar vi denna dag: A.Christmann, 2009, Riesling Pfalz

Huvudrätt

Raggmunk med sparris

Ingredienser för 8 personer

1200 gr vit färsk sparris

salt , 2 nypa socker

saften av en citron

grovkornig senap

vitpeppar

10 msk olja

1000 gr färskpotatis

2 äggulor

4 msk smör/margarin

8 skivor rökt lax (ca. 250 g)

citronklyftor och dill

Tillagning

1. Skölj och skala sparrisen och ta bort den nedersta träiga biten. Lägg sparrisen i det kokande saltade vattnet, tillsätt sockret och låt koka 1 ca 15 min.
2. Till marinaden blandas citronsaften, senapen, 2 msk sparrisspad och oljan tillsatt under kraftig omrörning.

ILV XXVIII Spargelfest

3. Ta upp sparrisen och skär den i bitar, blanda med marinaden och låt det dra något.
4. Skala potatisen och riv den grovt. Blanda i äggula och salta och peppra. Stek raggmunkarna gyllenbruna och knapriga i smör.
5. Lägg upp raggmunkarna, sparrissalladen och laxen på tallrikarna och garnera eventuellt med citron och dill.

Till denna rätt serverar vi denna dag: Reserve de Chevalier, Hubert Beck, Pinot Gris

Efterrätter

Hallonpancottageesecake

Ingredienser

Pajdeg

12 st digestivekex

75 gram smält smör

Fyllning

3 st gelatinblad

3 dl vispgrädde

1 dl strösocker

250 gram hallon

200 gram philadelphiaost

färska bär, till garnering

Tillagning

8-10 bitar:

1. Kör kex och smör i matberedare. Tryck ut blandningen i botten på en pajform eller en bakform med löstagbar botten. Låt stå i kylan medan fyllningen görs.
2. Lägg gelatinbladen i en skål med kallt vatten.
3. Häll grädde och socker i en tjockbottnad kastrull och sjud på svag värme tills sockret har löst sig.
4. Ta upp gelatinbladen ur vattnet, krama ur och rör ner dem i grädden. Ta bort kastrullen från värmen och låt svalna något.
5. Mixa hallonen med mixer-stav eller i matberedare till en puré. Rör ner cream cheese och purén i grädden. Vispa till en slät kräm och håll den i pajformen.
6. Låt pajen stå i kylskåpet i minst 3 timmar eller tills den har stelnat. Servera med färska bär.

ILV XXVIII Spargelfest

Gordon Ramsays rabarber-crumble

En smulpaj komponerad av engelske mästerkocken Gordon Ramsay. Servera den helst ljummen med grekisk yoghurt

Ingredienser

750 gram rabarber

3 st äpple(n), fasta

1 msk flytande honung

2 cm ingefära, färsk riven

1 tsk kanel

2 msk svart vinbärssaft

150 gram smör

2,5 dl vetemjöl

2 msk farinsocker

Tillagning

1. Ansa rabarbern och skär den i ca 2 cm breda bitar. Skala, kärna ur och klyfta äpplena och skär dem ungefär lika stort. Småkoka rabarber och äpplen med en smörklick i en rymlig gryta.
2. Tillsätt honung, ingefära, kanel och svart vinsbärssaft. Låt rabarbern koka mjuk men inte till puré. Det mesta av vätskan skall koka bort.
3. Värm ugnen till 200 grader.
4. Gör crumblen, smuldegen. Blanda mjöl, smör, farinsocker och hasselnötter med en gaffel eller med fingrarna till en smulig massa.
5. Häll upp rabarberkompotten i en ugnsfast form. Toppa med crumble och grädda i 25–30 minuter tills smuldegen fått fin färg. Servera ljummen

Till dessa efterrätter serverar vi denna dag: Nivole, Michelle Chiarlo

Sparrisfakta

Den kungliga grönsaken

Det var klosterträdgårdsmästare och apotekare som på medeltiden grundlade sparrisens goda rykte och höga anseende. Även om man på medeltiden inte hade klart för sig de höga halter av vitaminer och mineraler och den låga kalori- och fetthalt som sparris har, hade sparrisen ett starkt rykte om sig att vara mycket nyttig och till och med besitta ”mystiska krafter”. Ludwig den XIV hade en stark tro på sparrisens undergörande egenskaper och han lät plantera sparris i sin slottsträdgård. Det var också då som sparrisen fick sitt attribut som ”Kunglig grönsak”. Vid denna tidpunkt gjorde också sparrisen sin entré i de tyska adelshusen, och sparris från egna

ILV XXVIII Spargelfest

odlingar serverades vid finare mottagningar. De första sparrisrecepten dyker upp redan 1581 i ”New Kochbuch”. Författare till dessa var Max Rumpold, som var kock hos Kurfursten i Mainz.

Sparris från Baden – en delikatess

De allra första sparrisodlingarna i Baden låg i Schwetzingen vid Heidelberg, vilket ingår i det stora sparrisområde som idag betecknas Badische Spargelstrasse. Det var Kurfursten Karl Ludwig som år 1658 för första gången anlade sparrisodlingar i slottsträdgården till det kurfurstliga residenset. Sparris var sedan under en lång tid förbehållen de högre samhällsklasserna. Med stigande välfärd, förbättrade transport- och informationsmöjligheter på 1800-talet, blev sparrisen även tillgänglig för de bredare lagren. Kunskap om konserveringsmetoder gjorde också att sparris nästan blev en åretruntgrönsak även om färsk sparris ändå alltid är färsk sparris.

Trots att sparrisodlingarna har brett ut sig har sparrisen bevarat sin exklusivitet som grönsak. Sparris är nämligen mycket känslig för skiftningar i väderleken och beroende av en hög temperatur i både marken och luften. Redan vid små temperaturfall kan sparrisskörden minska med stigande priser som följd. Sparris av toppkvalitet är också ytterst känslig för temperaturvariationer. Att sparrisodling dessutom är ett rent handarbete bidrar också till att sparris aldrig kan bli en massprodukt utan alltid kommer att behålla sin exklusivitet.

Det ställs mycket höga krav på jordmånen för en framgångsrik sparrisodling. Det måste vara varma, sandiga djupa och stenfria jordar med stor vattengenomrinning för att sparrisen skall växa sig rak och fin. För att fånga upp så mycket solvärme som möjligt odlas sparrisen bäst i rader i sydlig riktning. För att ytterligare värma plantorna tidigt på våren täckodlas sparrisen ofta under svart folie.

Sparrissäsongen varar ungefär i 10 veckor och är vanligtvis slut vid midsommar. En sparrisodlings livslängd är ungefär 6-7 år och jorden måste sedan vila i 2-3 år innan den kan nyplanteras.

Asparagus officinalis

Sparris (*Asparagus officinalis*) är en art i familjen sparrisväxter. Sparris odlas som grönsak, som till färgen antingen är vit eller grön, beroende på hur den odlas.

Sparris är vårens första primör har alltid omgivits av en särskild nimbus som näringskälla och hälsoväxt. De gamla grekerna använde en sparrisart som medicinalväxt. Sparris användes för laxering och vattendrivning. Kokta sparrisrötter användes mot problem med lever, galla, njurar och blåsa. Vinkokta blad och frön ansågs lindra tandsmärtor och ledlidande. Idag talar man om betydelsen av antioxidanter vilket sparris är rikt på. Man är också intresserad av sparrisens fibrer som påverkar matsmältningen och anses skydda mot tarmcancer och påverka kolesterollhalten. Och i Malmö forskar man om hur folsyra, som sparris är rikt på, kan öka mäns fertilitet!

Grön sparris hör till de verkliga nyttoväxterna. Näringsinnehållen i vit och grön sparris är ungefär desamma. Den vita är fiberrikare och den gröna är rikare på vitaminer. Den har bl a nästan dubbel halt av A- och C- vitamin och Folsyra (Vitamin B9), som tillskrivs undergörande egenskaper (cancerförebyggande etc). Värdefullt är också innehållet av kalium, zink och de många bioaktiva substanserna.

Sparris består till mer än 90% av vatten och innehåller ca 1% fiber, 2% protein och 2% kolhydrater, men nästan inget fett. Sparris är således kalorifattig mat, så länge man är försiktig med tillbehören.

Fibrerna (träigheten) sitter i ytskiktet varför tjock sparris får lägre fiberandel (blir mjällare) än smal. Allt som hämmar tillväxten t ex kyla, torka, dålig jord eller dålig odlingsteknik förhöjer fiberhalten. Fiberhalten är också sortberoende. Omedelbar och obruten kylförvaring efter skörd bibehåller låg fiberhalt.