

## Visste du att...

• FÄRSKA ÖRTER SMAKAR som regel mer än torkade. De flesta färska örter ska läggas i först mot slutet av matlagningen, annars förlorar de i smak. Nästan alla örter kan användas hela med både blad och stjälkar kvar. Men det beror naturligtvis på vad som står i receptet.

• KLIPP DILL, PERSILJA OCH GRÄSLÖK över smörgåsen, i kalla såser eller ner i den bakade potatisen eller dressingen.

• DRESSING. Starta alltid med att blanda vinäger och örter, därefter tillsätts oljan. Om oljan tillsätts först lägger den sig som en film runt örterna och hindrar att smaken utvecklas.

• SVEP IN BASILIKAN i lite blomsterpapper på väg hem från affären så skyddar du plantan från kyla.

• TORKA ELLER FRYS IN. De flesta örter kan torkas och bevarar sin smak även om den inte blir lika intensiv som hos färska. Andra passar inte att torka. Persilja, gräslök, dill och basilika kan istället frysas in i små askar eller plastpåsar när det blir mycket över.

WWW.SVEGRO.SE Välkommen in på vår hemsida om du vill veta mer om oss och våra produkter. Titta gärna lite extra på receptsidorna och låt dig inspireras av alla våra goda recept med grönt och skönt i ingredienslistan. På hemsidan kan du ladda ner våra härliga receptbroschyrer och våra fina guider.



## Vi odlar ren smakglädje.

På Färingsö utanför Stockholm odlar vi våra sallater och färska örter för att året runt kunna erbjuda dig nya smaker och matupplevelser. Och för oss handlar det goda inte bara om smaken. Vi mår om att odla våra grönsaker med hänsyn till människor, djur och natur.



Vår ekologiska örter är producerade enligt KRAV:s regler. KRAV kontrollerar alla led i såväl produktion som distribution till dess att KRAV-märket sätts på produkten.



Våra örter, sallater och den packade potatisen märker vi med Svenskt Sigill, ett kvalitetsmärke som garanterar att råvarorna är producerade på svenska gårdar som lever upp till höga krav på livsmedelssäkerhet och miljöhänsyn.



FRÅGOR, TIPS OCH RECEPT:  
WWW.SVEGRO.SE, TEL 08-602 23 00

# Örtguide























VILKA ÖRTER OCH VILKEN SMAK PASSAR TILL VAD?



# Svegras örtguide

Nedanstående skall endast ses som tips för vilka råvaror/rätter de olika örterna passar till. Låt fantasin flöda och prova egna kompositioner.

Basilika	Limebasilika	Persisk basilika	Thaibasilika	Citronmeliss	Dill	Fransk dragon	Gräslök	Koriander	Körvel
									
RUND & KRYDDIG	FRISK LIMETON	RUND MED LAKRITSTON	RUND, SÖT MED TYDLIG LAKRITSTON	MILD & FRISK CITRONTON	MILD, GRÄSIG TON	SÖT, PEPPRIG MED SMAK AV LAKRITS	MILD, FRISK LÖKSMAK	NÖTIG, GRÄSIG, LÄTT BLOMMIG	MILD, FLYKTIG LAKRITSTON
Basilika är suverän i alla tomaträtter och tillsammans med vitlök, rucola, lök, olivolja och apelsin. Tillsätt mot slutet av matlagningen, i kalla rätter eller som garnering. Basilika är god till dressing, sås, fisk- och köttätter, kyckling, pasta, pesto, sallader och som te. Jordgubbar och basilika smakar härligt.	Limebasilikans härligt friska limesmak passar utmärkt till asiatiska fisk- och skaldjursrätter, grönsaker, sallader och smörgås. Utmärkt tillsammans med chili, honung, ingefära och kokos. Tillsätts mot slutet av tillagningen.	En basilika som är ett måste i matlagningen i mellanöstern. Persisk basilika rekommenderas till lamm, bönor, linser, couscous och sallad. Tomat, fetaost och persisk basilika är en fin smakkombination. Tillsätts mot slutet av matlagningen.	Thaibasilikans kryddiga arom passar till asiatiska rätter, wok- och curryrätter, fläsk och kyckling samt desserter. Den ger en spännande brytning mot sött. Glass med Thaibasilika är förvånansvärt gott. God att kombinera med ingefära, lime, kokosmjölk och jordnötter. Tillsätts mot slutet av tillagningen.	Citronmeliss ska användas färsk i matlagningen. Bladen doftar som en korsning mellan citronskal och citrongräs och kan ersätta båda. God till fisk, kyckling, desserter och drycker. Päron, nötter och morot går bra ihop med citronmeliss. Vacker till garnering.	Dill är en klassisk örtekrydda i vårt svenska kök, men härstammar från främre orienten. Där den användes som medicinal- och kryddväxt. Dill passar i kalla och varma såser, till fisk- och skaldjursrätter, potatis och som garnering. Några dillkvistar förhöjer smaken vid kokning av färskpotatis. Citron och gräslök går bra ihop med dill.	Dragon ger en fin aromatisk smak och har länge varit en viktig del av det franska köket. En klassiker i bearnaisesås och som smaksättare i majonnäs. Passar utmärkt till fisk, skaldjur, kyckling och fläskkött. God även i dressing, grytor, potatis- och ägggrätter samt örtsmör. Går bra ihop med senap, morot, apelsin och äpple.	Ännu en klassiker i vårt svenska kök. Gräslök blir saftigare om den skärs med en vass kniv istället för att klippas med sax. Bör tillsättas mot slutet av tillagningen eftersom den tappar sin smak vid höga temperaturer. Passar bra i fisk- och skaldjursrätter, ägggrätter, sallader, färskost, såser och dressingar. Gräddfil, lök, vattenkrasse, sill och rom går bra ihop med gräslök.	En krydda från mellanöstern med särpräglad smak. Koriander passar med både sött och salt. Används med fördel i kryddstarka asiatiska- och orientaliska rätter. Prova koriander tillsammans med chili, vitlök, ingefära, lime och skaldjur. Är även god i desserter t ex tillsammans med äppelkaka.	Körvel tillsätts då maten precis är klar. Passar till fisk, skaldjur, fågel, rotfrukter, dressingar och såser. Tomat, rödlök och körvel är en fin smakkombination. Och prova också körvel till musslor eller svart rom.
Mejram	Mynta	Oregano	Persilja	Bladpersilja	Rosmarin	Salvia	Timjan	Citrontimjan	Vitlöksgräs
									
KRYDDIG, SÖT, LÄTT BLOMMIG	FRISK, INTENSIV MED MINTAROM	KRAFTIG & PEPPRIG	KRYDDIG & FRISK GRÄSTON	LÄTT & FRISK	FRISK, PEPPRIG MED ANINGEN BESKA	KRYDDIG AROMATISK SMAK MED TYDLIG BESKA	INTENSIV, PEPPRIG MED TYDLIG BESKA	AROMATISK CITRUSSMAK	SÖT & MILD VITLÖKSTON
Tillsätts under de sista 5 min av tillagningstiden. Mejram passar bra till härligt mustiga köttgrytor, fisk, kyckling, soppa, tomat- och grönsaksrätter. Upptäck nya läckra smaker genom att prova mejram tillsammans med chili, lime, apelsin eller äpple.	Mynta utvecklar sin friska smak tillsammans med socker och är därför utmärkt i drinkar, fruktsallader och andra desserter. Mycket omtyckt och använd i orientaliska rätter. God ihop med med russin, citron, vitlök, ingefära, couscous och kyckling. Färsk mynta är också god att brygga te på.	Oregano används flitigt i medelhavsköket och räknas till en av de klassiska pizzakryddorna. Går bra ihop med basilika, kapris, fetaost, oliver och tomat. Utmärkt krydda till kött, rotfrukter och potatis. Prova oregano till lammkött.	Persilja tillhör klassikerna i det svenska köket, men kommer ursprungligen från länderna kring Medelhavet. Precis som bladpersiljan passar den krusbladiga till de flesta kalla och varma rätter, med undantag för desserter. Extra bra passar den i sällskap med gurka, morötter, ägg, korv eller fisk. Persilja är rik på A-, B- och C-vitamin och innehåller dessutom järn och kalcium.	Den neutrala smaken gör att bladpersilja (slätbladig) passar till de flesta kalla och varma rätter, med undantag för desserter. Bladpersilja i kombination med vitlök, svamp eller vilt är en höjare.	Ännu en krydda från medelhavsköket. Den används framförallt i Provence och i Italien. Används sparsamt för att ge fin smak i köttätter, med fördel till lamm och fläskkött, men även till vilt och fågel. God även till fisk, potatis och rotfrukter. Använd gärna rosmarin tillsammans med citron, vitlök och oliver.	Passar som ensam örtekrydda i kött-, fågel- och fiskrätter liksom i pasta- och tomaträtter. Populär ört i det italienska köket. Citron, kapris, sardeller, parmesan, smör och fläsk går utmärkt bra ihop med salvia. Hela blad kan friteras och strös över pasta, gnocchi eller grillade grönsaker.	Smaken utvecklas vid höga temperaturer. Timjan passar till nötkött, lamm, vilt, kyckling och rotfrukter. Timjan i köttfärsås är nästan ett måste. Låker ihop med vitlök, honung och lök. Också mycket god till ugnrostad potatis och örtbröd samt i soppor.	Citrontimjan är en bredbladig timjan med härlig doft och smak av citron. Smaken utvecklas vid höga temperaturer. Citrontimjan passar särskilt bra till fisk- och ägggrätter, skaldjur, kyckling och dressing. Prova också citrontimjan i fruktdesserter. Svartpeppar, chili och citrontimjan fungerar bra ihop.	Härstammar från Kina och kallas även kinesisk gräslök. Bladen är platta med en svag doft av vitlök. Vitlöksgräs används på samma sätt som gräslök. Bör tillsättas mot slutet av tillagningen eftersom den tappar sin smak vid höga temperaturer. Passar bra som smaksättare i fisk- och skaldjursrätter, soppor, sallader, ägggrätter, dressingar och såser. Går bra ihop med gräddfil, lök, vattenkrasse, sill och rom.