



Värdegrunder

TEXT & RECEPT **TINA NORDSTRÖM** ASSISTENT OCH RECEPTUTVEKLARE **BENNY CEDERBERG** FOTO **MAGNUS PALMÉR**

Jag började dagen med att föna Albins sockar som inte hunnit bli torra efter nattens tvätt. Albin älskar det. Först föna ena sockan så att den blir glödhet och sedan snabbt sätta den på foten. Och sedan göra likadant med den andra.

Det påminner mig lite om när jag var liten och mamma hängde täcket över brasan. Jag och brorsan låg i våra sängar och väntade, den känslan när hon la på oss det brasvarma täcket var ljuvlig!

Och jag gör ju givetvis likadant för våra barn när vi är i stugan i fjällen.

Har precis haft en intervju och fick då frågan vad som är det viktigaste som jag har lärt mig av mina föräldrar.

Fick tänka ett tag. För det är ju såklart mycket. Men det jag har haft störst nytta av är två saker. Från pappa, ja då handlar det om mat såklart. Om att följa med till bonden för att hämta blod till svartsoppan, inga konstigheter. Och om att lägga ålar på enrisbädd till ålagillet. Pappa var den gamla sortens kock som gjorde allt från grunden, det var inte tal om att köpa färdig leverpastej till julbordet.

Och detta bär jag med mig: förståelsen för mat och mitt chosefria förhållande till mat.

När det gäller mamma är och förblir hon ett "socialt monster".

Den där svängdörren som fanns mellan matsalen och köket förstod vi aldrig vad den var till för.

För ville man mamma någonting gick man bara ut

till henne även om hon stod mitt i en stor dryckesbeställning, och det var just vid sådana tillfällen som jag lärde mig att prata med olika människor.

Svara ordentligt på tilltal, säga hej och hej då och, om man fick ett mynt intryckt i handen, säga tack så mycket ...

Det är inget som man bara får till skänks – man måste lära sig att vara social.

Och det ska böjas i tid. Vi tjarar och tjarar varje dag på våra barn.

Sedan gör det ingenting att Albin säger trevlig helg på en onsdag, bättre det än ingenting alls.

Nu till kinakålen. En fantastisk grönsak som hade sin storhetstid på 1970-talet.

Denna ädla råvara behöver verkligen dammas av och ges en ny chans. För kinakål har otroliga förutsättningar och den passar strålande som varm. Stekt och glaserad med lite grädde, mmm. Enligt min smak är den bäst så.

I dag får ni några tips på vad man kan använda kålen till. Det blir kimchi, som är koreansk fermenterad kål. Vi tog i riven kålrot för att få lite crunch.

Så se nu till att ta in kinakålen i finrummet, det är dags nu efter alla år på hyllan.

Den är oerhört tålig och prisvärd.



Tålig, prisvärd och god. Tina hyllar kinakålen, eller salladskålen som den också heter. Den är väl värd en revival.

Tjingeling Tina!



Syltad kål och gurka

Passa på att göra den här härliga inläggningen när salladskålen är som bäst.

6–8 personer

- 1 salladskålshuvud
- 1 gurka
- 1 tsk salt
- ½ knippa dill

KOKLAG

- 2 ½ dl socker
- 4 dl ättikspirit, 12 %
- 6 dl vatten
- 1 ½ msk dillfrön
- 1 ½ tsk gurkmeja
- 1 tsk salt

1 Skär salladskålen i klyftor på längden.

Skala och skär gurkan i grova bitar. Gnid in kål och gurka med salt och låt stå i lätt press 20–30 min.

2 Koklag Häll socker, ättika, vatten och kryddor i en kastrull. Koka upp, ta av från värmen och låt svalna men inte kallna.

3 Skölj av kålen hastigt i kallt vatten. Varva kål, gurka och dillstjälkar i en glasburk. Häll varm lag över och låt stå 2 dygn. Inläggningen bör stå i kylan och håller ca 3 veckor.





Tinas kimchi

Kimchi är den koreanska varianten av surkål. I Korea, innan det fanns kylskåp, grävde man ner den i snön.

6 personer

- 1 salladskålhuvud

SALTLAKE

- 2 liter vatten
- 3 ½ msk salt

MARINAD

- ¼ kålrot
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar
- 1 msk rörsocker
- 2 msk asiatisk ostronsås
- ½ citron, rivet skal och saft

1 Saltlake Blanda samman vatten och salt. Lägg kålen i saltlaken över natten.

2 Marinad Skala och riv kålroten grovt. Skala och finhacka vitlöken. Blanda samman kålrot, vitlök, kryddor, ostronsås, citronskal och citronsaft.

3 Skölj salladskålen under rinnande vatten ca 30 min, tills det mesta av sältan försvunnit. Fördela marinaden mellan varje blad, lägg i en påse och knyt ihop.

4 Låt kålen ligga framme i rumstemperatur 1 dygn. Lägg därefter in den i kylskåp minst 5 dagar. Ju längre kimchin får ligga till sig desto godare.





Gratäng på salladskål, nötfärs och getost

Gratäng är praktisk mat, allt i ett. Och gott när smakerna får gifta sig länge i ugnen.

6 personer

- 600 g nötfärs
- 1 gul lök
- 500 g fast potatis
- ½ salladskålhuvud
- ½ aubergin
- ½ grön zucchini
- 3 tomater
- 200 g getost
- smör och neutral rapsolja till stekning
- salt och vitpeppar från kvarn

OSTSÅS

- 6 dl mjölk
- 2 dl grädde
- 2 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 1 dl riven lagrad ost

1 Värm ugnen till 190°. Bryn färsen i en blandning av smör och olja. Skala och skiva löken. Bryn även den i smör och olja. Blanda samman lök och färs och krydda med salt och peppar. Skala och skiva potatis, kål, aubergin och zucchini. Bryn grönsakerna i smör och olja och krydda med salt och peppar.

2 Ostsås Hetta upp mjölk och grädde i en kastrull. Hetta upp smöret i en annan kastrull, ta av från värmen och rör ner mjölet. Tillsätt gräddmjölken, lite i taget, under omrörning. Ställ tillbaka kastrullen med såsen på värmen och låt koka upp. Sänk värmen och sjud 5 min. Rör ner osten, låt den smälta och krydda med salt och peppar.

3 Skär tomater och getost i skivor. Smörj en ugnnsform och varva potatis, färs, grönsaker och tomatkivor. Spara några tomatkivor att toppa med. Häll över sås så det knappt täcker. Toppa med tomat och getost. Baka av i ugn ca 45 min, tills gratängen fått fin färg och potatisen känns mjuk.

