



Stora smaker på vegovis

Större smaker med umami

Umami är en av våra fem grundsmaker och brukar beskrivas som ”mustigt läckert”. Det är dock en nykomling att räknas som grundsmak och har gjort så sedan början på 2000-talet. Det är en ganska svårdefinierad smak som rent kemiskt kan beskrivas vara glutaminsyra som ihop med doftämnen skapar smaken umami. Det är oftast den som gör att köträtter upplevs som extra fylliga i smaken. Detta beror på att protein, framför allt animaliskt sådant är extra rikt på dessa smakämnen. Umami brukar vara den smak som får oss att känna nöjdhet och att vi njuter av maten som vi äter. Vi har umamireceptorer både på tungan och i magen vilket gör att smaken av umami triggas igång matsmältningen.

Umami i vegetarisk mat

Eftersom vegetarisk mat inte innehåller animaliskt protein (förutom mejeriprodukter) krävs det lite kunskap om var man hittar umamikällorna i vegetabiliska råvaror. Fermentering och lagring är exempel på sätt som ökar umamin. Vegetariska umamikällor är bl.a. miso, soja, vitlök, tomater, svamp, tempe, parmesan och alger.

Balansen mellan smaker

Umami är inte en soloartist utan spelar bäst med sina övriga smakkompisar - beskt, surt, sött och salt. När dessa smaker är i balans och samverkar kommer umamin till sin fulla rätt och får maten att lyfta.

Konsistens

Att äta någonting som har samma konsistens i varenda tugga kan vara ganska tråkigt i längden. Även om smakerna är goda behöver konsistens och textur variera för att maten skall upplevas som spännande. Det kan man åstadkomma med ganska enkla medel tex. toppa en soppa eller gryta med ett knaprigt strössel eller tillsätta större bitar i en övrigt slät anrättning. Huvudsaken är att konsistensen varierar och att varje tugga blir spännande. Man kan också slå två flugor i en smäll och göra ett knaprigt strössel som dessutom bidrar med mycket smak.

Nya smakkompisar

Hur gör man för att tänka utanför boxen och använda smaksättare som man kanske inte är bekant med? Eller så kanske man redan är bekant med dem men har inte kommit på tanken att någonsin kombinera dem? Hur passar tex. rödbetor och lakrits ihop? Eller kålrot och anis? Korianderfrön och kaffe? Morot och oliver?



Tips på strössel & crunch

- Rosta tex. kokta kikärter med kryddor och använd istället för krutonger.
- Rostade och smaksatta solrosfrön & pumpafrön, hackade i grov fraktion.
- Mortlade frön blandade med näringsjäst till strössel (smakmässigt likt parmesan)
- Norialg, smulad och blandad med sojarostade frön till ett strössel
- Polenta smaksatt med tex. chili, örter, salt och används till panering.
- Cornflakes mortlas grovt och används som panering.
- Ströbröd (Torrt bröd stekt i smör eller olivolja, eller blandat med riven ost)
- Torkat och mixat morotsskal med salt och citronzest
- Torkat och mixat palsternacksskal med salt och chili
- Torkad och mortlad svamp
- Torkade oliver som mortlas och smulas över tex. sallad, soppa eller pasta

Tips & tricks på enkla smakförhöjare

- Bra sätt att använda ostskalkar - koka med dem i en buljong (självkärl utan parafinkant!)
- Tillverka en egen vinäger på frukt eller bär för smaksättning tex. blåbärsvinäger, fläderbärvinäger.
- Använd djupa smaker till att balansera sötma o fruktighet med, det som även heter beska, tex kaffeböner, kakaoböner, teer.
- Hela citrusfrukter som får koka med, beskan försvinner och frukten mixas ner.
- Addera fruktsocker genom torkad frukt, agave. Även muscovadosocker ger smakrik sötma.
- Rosta/ värma upp torkade kryddor innan de mortlas/mixas/ används.
- Rosta grönsaker hela med skal, behåller smakerna bättre.
- Karamellisera grönsaker med en sked socker i pannen (balansera med syra o sälta).
- Eftersträva stekyta på tex tofu, böner, mejeriprodukter och annat proteinrikt.
- Använd fetter som krydda, välj smakrika fetter som tex. nötig rapsolja, kokosolja, eller pepprig olivolja.
- Bind samman smaker genom konsistensgivare, stärkelsor o liknande, tex spad från tetrapackkikärter, pastavattnet till pastasåsen.
- Bryna tomatpurén till grytan eller såsen.

Umamiprovnngen

1. **Shiro miso** - En fermenterad "pasta" gjord på ris och sojaböner, vanlig i det japanska köket. Söt, mindre salt och mild miso. God att använda i grytor, som buljong, blandat med smör i tex. potatismos med miso.
2. **Mugi miso** - Miso med korn, djupare smak, lite högre sälta. Samma användningsområde som den ljusa mison.
3. **Tamarisoja** - En glutenfri japansk soja, består av endast sojaböner, vatten och salt. God att använda som salt i grytor, såser och liknande. Även god att använda att rosta frön i då de får en härligt mustig smak.
4. **Shiitake** - Blötlagd torkad eller färsk. I torkad form har den mest umamismak. God att marinera eller finhacka och stek med lök och vitlök. Passar bra att blanda med övriga svampsorter.
5. **Svart vitlök** - Fermenterad vitlök som är söt och rund i smaken, passar fint i en sås/sopp/grytbas.
6. **Kombu** - Alg som passar bra att koka med böner (minskar de gasbildande ämnena) passar även bra att använda kokvattnet i en buljong då kombu är väldigt rikt på umami.
7. **Naturell tempe** - Fermenterade sojaböner som preparerats med en slags mögelsvamp. Skivad, stek och smaksatt passar den utmärkt som veganskt köttalternativ.
8. **Näringsjäst** - Kallas även för Bjäst och innehåller bl.a vitamin B12 som är viktigt att tillföra vegansk mat. Använd som "ost"strössel ihop med rostade frön.
9. **Rotsellerismör** - ett "smör" som är gjort på den umamistinna rotsellerin, bakad hel i ugn tills mjuk och därefter mixad slät med brynt smör och en gnutta tryffel.
10. **Parmesanost** - en av de mest potenta källorna till umami. Krävs liten mängd för att påverka smaken.
11. **Rostad lök** - Enkelt knep för att få soppan att smaka mer, skeda ner lite rostad lök och smör!
12. **Ghee** - Precis som brynt smör är klarnat smör en fantastisk smakkälla. Klarar höga temperaturer och ger stor smak av liten insats.
13. **Aromat** - Natriumglutamat kan liknas vid umamins anabola stereoid. Fusk alltså!
14. **Rökt tofu** - Även detta exempel på fermenterade sojaböner. Här gör fermenteringen att umamismaken ökar och med tillsats av rökighet blir den ännu mer framträdande. Passar utmärkt som alternativ till kött.
15. **Umamibuljong** - Genväg som innehåller många av de ovan nämnda ingredienserna. Se till att den är fri från E620-E635 och helst även från palmolja.
16. **Torkade oliver** - Enkelt sätt att intensifiera olivens umamismak är att torka den och mortla till ett strössel. Passar utmärkt som tillbehör till pasta, soppa, sallad ja nästan allt!

RECEPT

Uppgiften blir nu att utforska alla de smaker som ingått i provningen. Helst vill jag att ni hittar på egna rätter där smaksättarna får sätta tonen men det går också bra att inspireras av följande recept. Byt ut och improvisera så mycket ni vill, blir det konstigt gör det ingenting! Tänk på att alla rätter skall innehålla en eller flera umamikällor och variation i konsistens. Det behöver inte vara så avancerat, det kan handla om att laga potatismos där ni testat olika sätt att smaksätta det. Gör biffar, koka en egen umamibuljong, baka parmesankex? Utforska smaksättningarna på valfritt sätt och ta tillfället i akt att få gå bananas!

- Ärtsoppa med rostad rotselleri och purjo
- Selleripommes med misodipp
- Böngnocchi
- Burmesisk kikärtstofu
- Vit linsrisotto med svamp
- Rökig matvetepilaff med mildad lök, haricot vert och marinerad blomkål
- Sellerilasagne med bönbechamel
- Kikärtsnachos
- Grundrecept socca (kikärtspannkaka)
- Grundrecept kikärtsmajjo

Ärtsoppa med rostad rotselleri och purjo

En uppiffad variant av gul ärtsoppa där rotselleri och purjolök bidrar med umami och sötma.

500 g blötlagda gula ärter

2 liter grönsaksbuljong

1 kg rotselleri

2 purjolökar

2 msk dijonsenap

olja/smör

salt

pepparrot

- Koka ärterna i buljong eller vatten



- Skala och skär rotsellerin i sockerbitsstora kuber, lägg dessa i form med några klickar smör och salt.
- Dela purjolökarna på längden och baka dessa med snittytan nedåt tillsammans med rotsellerin.
- Baka rotsellerin i ugn 200° tills den är mjuk ca 30 minuter och purjon lite kortare ca 20 min.
- Skala av det yttre och eventuellt sotiga lagret på purjon (Gott att smula över soppan!)
- Mixa det mjuka innandömet till ett lökmos som rörs ner i soppan. Det både reder och ger smak.
- Smaka upp soppan med salt och buljong, rör ner dijonsenap och rotsellerikuber.
- Servera med pepparrot och eventuellt lite smetana/yoghurt.

Selleripommes med misodipp

Rotelleri är en av de rotfrukter som går att använda i hur många varianter som helst. Rosta, koka eller mixa. Den säregna smaken är en riktig umamibomb och bidrar med mustighet som ingen annan rotfrukt. Här tillagas den som pommesfrites.

1 medelstor rotselleri

2 msk raps- eller olivolja

2,5 msk oskalade sesamfrön

2,5 msk polenta

0,5 tsk salt

0,5 dl vatten

3 msk ljus tahin (den rinniga varianten)

1 msk mörk miso

0,5 tsk tamarisoja

0,5 tsk äppelcidervinäger

Färsk dill till servering

Lite chiliflakes till servering

- Skala rotselleri och skär den i pommesstorlek.
- Massera dem på plåt med olja, polenta, sesamfrön och salt.
- Baka i ugn 25 minuter på 175°, öka därefter upp till grillfunktion och ge dem färg och knaprighet i ca 8 minuter ytterligare.
- Preppa under tiden dipsåsen, blanda vatten, tahin, miso, tamarisoja och äppelcidervinäger till en slät sås.
- Finhacka dill och strö över eller rör i såsen tillsammans med chiliflakes.



Böngnocchi

I det här receptet fungerar det alldeles utmärkt med färdigkokta bönor på burk. Utmaningen blir att laga en smakrik sås eller ett tillbehör som lyfter rätten.

2 burkar à 400 g borlotti-, cannellini- eller stora vita bönor

knappt 2 dl vetemjöl

0,5 tsk salt

2 äggulor

smör eller olivolja

ev. 1 tsk finhackad örtekrydda

- Skölj av bönorna, hetta upp en stekpanna och torka bönorna på hög värme, 2-3 minuter. Låt svalna en aning.
- Mixa med mjöl, salt och äggulor till en slät smet.
- Forma gnocchi, ungefär lika stora som en fingertopp.
- Koka upp vatten i en kastrull och koka därefter gnocchin i omgångar.
- De är klara när de flyter upp till ytan.
- Antingen kan de därefter ges en stekyta i en smörig stekpanna och ätas med en ljummen vinägrett och grönsaker eller serveras ostekta varma med tex. tomatsås och riven ost. Glöm inte att addera något knaprigt tex. rostade frön

Burmesisk kikärtstofu

Snabblagad tofuvvariant på kikärtsmjöl som inte ystas utan stelnar självmant. Knallgul och en verklig humörhöjare i en sallad med rödkål, chili, koriander och sesam/sojadressing. Blir allra bäst om smeten får stå och svälla 8-10 timmar innan uppkok.

1 tsk salt

2 dl kikärtsmjöl

0,5 tsk gurkmeja

6 dl vatten

neutral olja

- Blanda salt, kikärtsmjöl och gurkmeja. Vispa ner blandningen i vattnet.



- Hetta upp smeten i en kastrull under konstant omrörning tills långsamma bubblor visar sig.
- Låt sjuda på mycket låg temperatur under fortsatt omrörning 10-15 minuter.
- Ta därefter av från plattan och olja en form.
- Bred ut smeten i ett 2-3 cm tjockt lager och låt stelna i 30 minuter.
- Därefter kan den skäras upp och användas som vanlig fast tofu (dock ej stekas)

Vit linsrisotto med svamp

Man kan ju faktiskt göra "risotto" på annat än ris, linser till exempel!

325 g blötlagda vita linser

2 msk olja eller smör

2 medelstora gula lökar, finhackade

0,5 tsk salt

2 vitlöksklyftor, finhackade

1,25 liter god grönsaksbuljong

En bit pecorino eller parmesan att riva över

500 g blandad svamp (kantarell, ostronskivling, shittake eller liknande)

En kvist färsk timjan

2 msk smör eller olja

Nymald svartpeppar

Några droppar balsamvinäger

- Skölj av de blötlagda linserna och spola tills vattnet som rinner av dem är klart.
- Stek löken på medelhög värme utan att de tar färg ca 10 min.
- Tillsätt den hackade vitlöken, linserna och ca 7 dl av buljongen, rör om och låt alla linser bli täckta av buljong. Om de inte täcks håll på mer!
- Låt det koka upp, vrid ner plattan, på med ett lock och låt sjuda.
- Under de kommande 30 minuterna, rör i linserna emellanåt (det hjälper till att frigöra stärkelsen och gör det risotton krämig) Håll i mer buljong efterhand som det behövs.
- Lägg den grovdelade svampen i en långpanna ihop med timjan, massera med lite olja och salt.
- Sätt in i ugnen ca 200° under 20 minuter eller tills de är gyllenbruna.
- När svampen är klar, droppa över lite balsamvinäger för att höja svampsmaken.



- Risotton är klar när linserna är krämiga men inte mosiga. Konsistensen skall vara som en vanlig risotto, fastare än en soppa men rinnigare än en stuvning. Smaka av med salt och peppar.
- Serevera med svampen och riktigt med riven pecorino.

Rökig matvetepilaff med mildad lök, haricot vert och marinerad blomkål

En pilaff brukar oftast göras på ris men i det här fallet används den svenska motsvarigheten, varför? Jo för att risodlingar släpper ut stora mängder metan, en växthusgas som orsakar 25 gånger starkare växthuseffekt än koldioxid. Merparten av allt ris odlas på översvämmande fält och metanet bildas när växtdelar bryts ner i den syrefria miljön under vattnet. Tur då att vi har vårt eget goda "ris". Våra sädeslag går nämligen helt utmärkt att använda precis som ris!

4 dl matvete

1 tsk rökextrakt

1 gul lök

4 vitlöksklyftor

1 msk sött paprikapulver

1 msk tomatpuré

1/2 dl olivolja

300 g färska eller frysta haricot vert

1 rödlök

1 dl sherryvinäger eller mild rödvinsvinäger

1 blomkålshuvud

3 dl havregrädde

honung

1 tsk sött paprikapulver

5 dl havtornsjuice

- Skiva rödlök och låt stå i vatten ca i timme. Marinera sedan i sherryvinäger under tiden som du preppar matvetepilaffen.
- Bryn lök, vitlök, paprikapulver och tomatpuré i 1/2 dl olivolja. Tillsätt matvetet och låt steka med. Tillsätt rökextraktet och vatten enligt hänvisning på paketet.
- Koka frysta eller färska brytbönor i havtornsjuicen, gärna så att dessa täcks av vätskan. Smaka av och ta upp när de blivit mjuka efter önskemål.
- Koka blomkålsbuketter till önskad konsistens. Marinera i blandning av havregrädde, honung och paprikapulver.



- Lägg samman beståndsdelarna till en slående vacker rätt som passar för de flesta säsonger. Toppa gärna med rödbetsgroddar eller andra skott. När blomkål inte är i säsong – experimentera med rotfrukter eller annat inspirerande i sin rätta årstid!

Lasagne med butternut squash och bönbechamel

En vegansk lasagne där selleri agerar lasagneplattor, färgglad, närande och jättegod!

2 kg butternut squash (eller morot)

3-4 vitlöksklyftor

1 msk olivolja

1 tsk pressad citron

salt

600 g rotselleri

Grönsaksbuljong

5 dl små vita bönor

1 tsk pressad citron

1 msk olivolja

salt

muskotnöt

ca 1,5 dl vatten

100 g babyspenat (eller grönkål)

- Skär squashen på längden och skrapa ur fröna. gnid in med lite olja och salt.
- Rosta dem i ugnen 200° tills de är mjuka, det tar ca 40-60 minuter. Låt svalna.
- Mixa dem i en matberedare tillsammans med pressad vitlök, olja, citron och smaka av med salt. Det ska vara en slät sås/puré.



- Skala sellerin och skiva den därefter tunt på mandolin. Dessa skivor kommer att bli "lasagneplattorna".
- Koka selleriskivorna i grönsaksbuljong tills de är al dente. Låt dem rinna av.
- Mixa avrunna bönor med citronjuice, salt, olivolja, muskotnöt och vatten i en matberedare till en slät smet. Är den för tjock späd ut den med mer vatten.
- I en form som mäter 20 x 25 cm varvar du sedan: Selleriskivor, butternutsås, babyspenat, bönbechamel, selleriskivor osv.
- Toppa med butternutsåsen och strö över färsk timjan.
- Grädda i ugn tills den är genomvarm, servera direkt.

Kikärtsnachos

Kikärtsmjöl går att använda till nästan allt, pajdeg, pannkaka, pakora, tofu och nachos. Gör en umamistinn dipp som passar till!

250 g kikärtsmjöl

1,5 tsk salt

nymald svartpeppar

1 tsk bakpulver

60 ml neutral olja

4-6 msk varmt vatten

- Sikta kikärtsmjöl, salt, peppar och bakpulver i en stor skål.
- Tillsätt oljan och mixa tills degen är smulig.
- Tillsätt 60 ml varmt vatten och rör tills blandningen formar en deg, går den inte hop tillsätt mer vatten, 1 tsk i taget tills den gör det.
- Det är viktigt att inte överarbeta degen!
- Forma degen till en boll och placera den mellan 2 bakplåtspapper.
- Kavla ut degen så tunt det bara går och skär dem sedan till trianglar. Ju tunnare deg desto krispigare chips!
- Grädda dem i 175°, 10-15 minuter tills de är gyllene och lite bruna på kanterna.



Grundrecept Socca (kikärtspannkaka)

Snabbmat när den är som bäst, passar bra med tex. karamelliserad lök, tomater och lite yoghurt.

1,5 dl kikärtsmjöl

1/2 tsk salt

1/2 tsk bakpulver

1,5 dl vatten

1 msk raps eller olivolja

1 krm gurkmeja

- Vispa samman kikärtsmjöl, kryddor, bakpulver, vatten och olja till en slät smet.
- Smeten mår bara bättre av att få stå och svälla en stund innan gräddning.
- Hetta upp en stekpanna på låg medelvärme.

Kikärtsmajonäs

Som trolleri! Majonäs utan ägg och så väldigt resurseffektivt!

3 msk spad från kikärter

0,5 tsk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

0,5 tsk salt

lite svartpeppar

2 dl neutral olja

- Mixa ihop alla ingredienser förutom oljan
- Tillsätt sedan oljan i en tunn stråle under tiden du mixar till en fluffig majonäs.

Smaksätt gärna din majonäs med lime, miso, dill, vitlök eller något annat du gillar!