

Örter



Smaker, karaktärer och
kombinationer från Svegro.



Vår historia

Det är 1960. Om fem år ska Sverige få sitt första snabbköp. Ytterligare två år senare ska vi gå över till högertrafik. Mamma och pappa Norman – Ingegerd och Thore – har fått en idé.

De har en vision om att stockholmarna ska ha tillgång till riktigt bra färska grönsaker och börjar köpa in från trädgårdsföreningar och duktiga odlare runt om i Sverige.

Svegro har sedan starten hittat inspiration från hela världen.

Ekologiskt

Hos oss hittar du både ekologisk potatis, örter och sallat. Allting är varsamt odlat och oftast KRAV – märkt – det betyder att vi i allt från odling till färdig produkt tagit hänsyn till klimat, djur, människor och natur.

Vi lanserar ständigt nya ekologiska produkter, håll utkik i din butikshylla eller på [svegro.se](https://www.svegro.se).

Matnyttigt om örter

Örter – en subtil not eller ett bombastiskt element. De är otroligt mångsidiga växter som lyfter och sätter karaktär på din mat. Och de finns i så många olika sorter och variationer. Kunde vi, skulle vi odla alla, men nu har vi noga gjort ett urval av örter som passar de flesta rätter.



För att smaken av färska örter ska komma till sin rätt så bör de ofta tillsättas mot slutet av tillagningen. På så vis hinner alla aromämnen och oljor precis frigöras utan att brytas ner. Torkade kryddor däremot behöver tid för att smakerna ska utvecklas.



Inget går upp emot riktigt färska örter. Även om matlagning med torkade eller frysta örter alltid är ett bra alternativ så kan vissa av aromämnen och oljorna gå förlorade i processen, och karaktären och smaken skifta något. Oregano till exempel upplevs ofta som mer frisk när den är färsk medan den antar en jordigare karaktär som torkad.



Örter är perfekta som garnityr. De allra flesta kan du klippa över maten, direkt ner i kalla såser och röror, eller som avslut på nykokta primörer med smör.

Starta alltid med att blanda vinäger och örter när du gör dressing eller vinägrett. Tillsätt därefter oljan. Om oljan tillsätts först lägger den sig som en film runt örterna och hindrar smaken från att utvecklas.



I klassisk fransk matlagning använder man sig av något som kallas bouquet garni. Det är en bukett bestående av olika örter och ibland grönsaker som får koka med i soppor och grytor för att ge en djupare smak. En vanlig kombination är timjan, persilja, rosmarin och lagerblad men en bouquet garni kan varieras i all evighet beroende på vad du tillagar.



På svegro.se hittar du ännu mer om oss och våra produkter. Titta gärna lite extra på receptsidorna och låt dig inspireras av alla våra goda recept med örter, potatis och sallat. På hemsidan kan du även ladda ner alla våra härliga receptbroschyrer och fina guider.





Basilika

Rund och kryddig

Basilika är suverän i alla tomaträtter och tillsammans med vitlök, rucicola, lök, olivolja och apelsin. Tillsatt mot slutet av matlagningen, i kalla rätter eller som garnering. Basilika är god till dressing, sås, fisk- och köträtter, kyckling, pasta, pesto, sallader och i te. Jordgubbar och basilika smakar härligt tillsammans.



Basilika - lime

Frisk med limeton

Limebasilikans härligt friska limesmak passar utmärkt till asiatiska fisk- och skaldjursrätter, grönsaker, sallader och smörgåsar. Utmärkt tillsammans med chili, honung, ingefära och kokos. Tillsatts mot slutet av matlagningen.



Basilika - persisk

Rund med lakritston

Persisk basilika är ett måste i matlagningen i Mellanöstern. Den rekommenderas till lamm, bönor, linser, couscous och sallad. Tomat, fetaost och persisk basilika är en fin smakkombination. Tillsatts mot slutet av matlagningen.



Basilika - thai

Rund, söt med tydlig lakritston

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. Tillsatts mot slutet av matlagningen.



Citronmeliss

Mild och frisk

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

Mild och gräsigt ton

Dill är en klassisk örtekrydda i våra svenska kök, men härstammar från Främre Orienten. 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.



Fransk dragon

Söt, pepprig och smak av lakrits

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 majonäs. 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.



Gräslök

Mild med frisk löksmak

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 matlagningen eftersom den tappar sin smak vid höga temperaturer. Passar i fisk- och skaldjursrätter, ägggrätter, sallader, färskost, såser och dressingar. Gräddfil, lök, vattenkrasse, sill och rom går bra ihop med gräslök.



Koriander

Nötig, gräsig och lätt blommig

En krydda från Mellanöstern med särpräglad smak som 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. Den är även oväntat god i desserter. Till exempel tillsammans med äppelkaka.



Körvel

Mild med flyktig lakritston

Körvel tillsätts då maten precis är klar. Passar till fisk, fågel, rotfrukter, dressingar och såser. Tomat, rödlök och körvel är en god och härlig smakkombination. Prova också körvel till musslor och andra skaldjur, tillsammans med eller istället för fänkål.



Mejram

Kryddig, söt och lätt blommig

Mejram tillsätts under de sista fem minuterna av tillagningen och passar bra till mustiga köttgrytor, fisk, kyckling, soppa och tomat- och grönsaksrätter. Upptäck nya läckra smaker genom att prova mejram tillsammans med chili, lime, apelsin eller äpple. Den passar också utmärkt att strö över kokt potatis eller ungsrostade rotfrukter.



Mynta

Frisk, intensiv med mintarom

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 russin, citron, vitlök, ingefära, couscous och kyckling. Färsk mynta är också god att brygga te på.



Oregano

Kraftig och pepprig

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.



Slätbladig persilja

Lätt och frisk

Slätbladig persilja passar till de flesta kalla och varma rätter, tack vare sin neutrala smak. Med undantag för desserter. I kombination med vitlök, svamp eller vilt så förstärker och fördjupar den smaken. Slätbladig persilja är även en given ingrediens i de flesta röror och salsor, samt en fantastisk krydda till kött och fisk.



Persilja

Kryddig och frisk gräston

Persilja tillhör klassikerna i det svenska köket, men kommer ursprungligen från länderna kring Medelhavet. Precis som slätbladig persilja passar den krusbladiga till de flesta kalla och varma rätter, med undantag för desserter. Extra bra i sällskap med gurka, morötter, ägg, korn eller fisk. Persilja är rik på A-, B- och C-vitamin och innehåller dessutom järn och kalcium.



Rosmarin

Frisk, pepprig med aningen beska

Rosmarin är ännu en krydda från medelhavsområdet. Den används framförallt i Provence och i Italien. Används sparsamt för att ge en 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.



Salvia

Kryddig aromatisk smak med tydlig beska

Salvia passar som ensam örtekrydda i kött-, fågel- och fiskrätter, liksom i pasta- och tomaträtter. Den är en mycket populär ört i det italienska köket. Hela blad kan friteras och strös över pasta, gnocchi eller grillade grönsaker.



Timjan

Intensiv, pepprig med tydlig beska

Timjansmaken utvecklas vid höga temperaturer. Denna ört passar bra till nötkött, lamm, vilt, kyckling och rotfrukter. Timjan i köttfärsås är nästan ett måste. Läcker ihop med vitlök, honung och lök. Också mycket god till ugnstrostad potatis och örtbröd samt i soppor.



Timjan – citron

Aromatisk citrussmak

Citrontimjan är en bredbladig timjan med härlig doft och smak av citron. Smaken utvecklas vid höga temperaturer. Citrontimjan passar särskilt bra till fisk- och äggrätter, skaldjur, kyckling och dressing. Prova också citrontimjan i fruktdesserten. Svartpeppar, chili och citrontimjan passar bra ihop.



Kinesisk gräslök

Söt och mild vitlökstom

Som namnet avslöjar så härstammar kinesisk gräslök från Kina och kallas även vitlöksgräs. Den används på samma sätt som gräslök och bör tillsättas mot slutet av tillagningen. Passar bra som smaksättare i fisk- och skaldjursrätter, soppor, sallader, äggrätter, dressingar och såser. Går bra ihop med gräddfil, lök, vattenkrasse, sill och rom.



Mer fakta, tips och recept:
svegro.se eller @svegrosverige

