

Litet kryddlexikon

Låt kryddorna bli utgångspunkten för dina strövtåg i matlagningens ädla konst.
Pröva dig fram, låt fantasin flöda och komponera nya rätter. Ju mer du lär dig om varje krydda och dess möjligheter, desto djärvare blir du i tillagningen.
Kom emellertid alltid ihåg, att kryddornas uppgift är att framhäva smaken på råvaran och inte att dölja den. Krydda därför till en början försiktigt.

Ajowan (<i>Carum copticum</i>).....	3	Franska örter (Blandkrydda)	7
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>).....	3	Fyra kryddor (Blandkrydda).....	7
Ancho (se Poblano)	4	Fänkål (<i>Foeniculum vulgare</i>)	8
Annatto.....	4	Galangarot (<i>Alpinia officinarum</i>).....	8
Arrowrot.....	4	Garam masala (Blandkrydda).....	8
Balsamblad (<i>Balsamita major</i>)	4	Geraniumblad (<i>Pelargonium graveolens</i>)	8
Basilika (<i>Ocimum basilicum</i>).....	4	Gomasio	8
Bergamott.....	4	Gräslök (<i>Allium schoenoprasum</i>)	9
Bockhornsklöver (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) .	4	Grönpeppar (se peppar).....	9
Bönpasta.....	5	Gurkmeja (<i>Curcuma longa</i>)	9
Bönsås (Kryddsås).....	5	Gurkört (<i>Borago officinalis</i>).....	9
Cajunkrydda (Blandkrydda).....	5	Habanero (Chilipeppar).....	9
Cayennepeppar (<i>Capsicum frutescens</i>).....	5	Humle (<i>Humulus lupulus</i>)	9
Chilipeppar (<i>Capsicum annuum</i>)	5	Hoi-sin eller Hai-xian sås (Kryddsås)	10
Chutney (Kryddsås)	5	HP-sås (Kryddsås)	10
Citrongräs (<i>Cymbopogon citratus</i>)	6	Indiankrasse (<i>Tropaeolum majus</i>).....	10
Citronmeliss (<i>Melissa officinalis</i>).....	6	Ingefära (<i>Zingiber officinale</i>)	10
Citronpeppar (Blandkrydda).....	6	Isop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	10
Curry (Blandkrydda)	6	Jalapêno (Chilipeppar).....	10
Curryblad	6	Jamaicapeppar (se Kryddpeppar).....	11
Dillfrö (<i>Anethum graveolens</i>)	6	Kafferlime	11
Dragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	7	Kajennpeppar (se Cayennepeppar).....	11
Dyvelsträck (<i>Asa foetida</i>)	7	Kamomill (<i>Matricaria chamomilla</i>)	11
Enbär (<i>Juniperus communis</i>)	7	Kanel (<i>Cinnamomum cassia</i>).....	11
Fem kryddor (se Kinesiskt femryddorspulver)	7	Kapris (<i>Capparis spinosa</i>)	11

Kardemumma (<i>Elettaria cardamomum</i>).....	12	Myskmadra (<i>Gallium odoratum</i>).....	17
Ketjab Bentang (Blandkrydda)	12	Natto Miso (Grönsaksmiso).....	17
Ketjap manis (Kryddsås)	12	Nejlikakanel	18
Kinesiskt femkryddorspulver (Blandkrydda)	12	Nejlikor (se kryddnejlika).....	18
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>).....	12	New Mexican (Chilipeppar).....	18
Kryddkrassing (<i>Lepidium sativum</i>)	12	Nigellafrö	18
Kryddnejlika (<i>Syzygium anomaticum</i>).....	13	Oregano (<i>Oreganum vulgare</i>)	18
Kryddpeppar (<i>Pimenta dioica</i>)	13	Paprikapulver (<i>Capsicum annuum</i>)	18
Kummin (<i>Carum carvi</i>).....	13	Peppar	18
Kvanne angelika (<i>Angelica archangelica</i>).....	13	Grönpeppar (<i>Piper nigrum</i>).....	19
Kyndel (<i>Satureja hortensis</i>)	14	Svartpeppar (<i>Piper nigrum</i>)	19
Körvel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	14	Vitpeppar (<i>Piper nigrum</i>)	19
Lakritsrot	14	Pepparrot (<i>Armoracia rusticana</i>)	19
Lagerblad (<i>Laurus nobilis</i>)	14	Persilja (<i>Petroselinum crispum</i> , <i>Petroselinum sativum</i>).....	19
Lagerbär (<i>Laurus nobilis</i>)	14	Pimpinella (<i>pimpinell</i>)	19
Lavendel (<i>Lavandula officinalis</i>)	15	Piri piri (Chilipeppar)	19
Libbsticka (<i>Levisticum officinale</i>)	15	Poblano (Chilipeppar).....	20
Loeinpjasås	15	Pomerans (<i>Citrus aurantium</i>).....	20
Luktviol (<i>Viola odorata</i>).....	15	Ras el hanout (Blandkrydda)	20
Malört (<i>Artemisia absinthium</i>).....	15	Renfana (<i>Tanacetum chrysanthemum vulgare</i>)	20
Mango chutney (Kryddsås).....	15	Ringblomma (<i>Calendula officinalis</i>)	20
Mejram (<i>Origanum majorana</i>).....	15	Rosépeppar (<i>Schinus molle</i>)	20
Miso.....	16	Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	21
Genmai Miso (Rårismiso).....	16	Saffran (<i>Crocus sativus</i>).....	21
Hatcho Miso (Sojabönsmiso)	16	Salladskrydda (Blandkrydda).....	21
Kome Miso (Vit Rismiso)	16	Salt.....	21
Mugi Miso (Korn Miso)	16	Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	21
Shiro Miso (Vit Rismiso)	16	Sambal Oelek (Kryddsås).....	21
Soba Miso (Bovete Miso).....	16	Sancho (Se Sichuanpeppar).....	21
Muskotblomma (<i>Myristica fragrans</i>)	16	Sassafras	21
Muskotnöt (<i>Myristica fragrans</i>)	17	Sellerifrö (<i>Apium graveolens</i>).....	22
Mynta (<i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha piperita</i>)	17	Sellerisalt (Blandkrydda)	22
Myrten (<i>Myrtes communis</i>).....	17		

Senapsfrö.....	22	Sötväppling (<i>Melilotus officinalis</i>).....	25
De bruna senapsfröna (<i>Brassica nigra</i>).....	22	Tabasco (Kryddsås).....	25
De gula senapsfröna (<i>Sinapis alba</i>).....	22	Tamarind	25
Serrano (Chilipeppar)	22	Timjan (<i>Thymus vulgaris</i>)	25
Sesam (<i>Sesamum indicum</i>).....	22	Vallmo (<i>Papaver somniferum</i>)	25
Shichimi togarashi (Blandkrydda)	22	Vallört.....	25
Sichuanpeppar.....	23	Vaniljstänger (<i>Vanilla planifolia</i>).....	26
Smörgåskrasse (se Kryddkrassing)	23	Vanillin.....	26
Soja (soya)	23	Wasabi.....	26
Shoyu.....	23	Vattenkrasse (<i>Nasturtium officinalis</i>)	26
Tamari	24	Viltkrydda (Blandkrydda).....	26
Spansk peppar (Chilipeppar)	24	Vitlök (<i>Allium sativum</i>)	27
Spiskummin (<i>Cuminum cyminum</i>).....	24	Åbrodd (<i>Artemisia abrotanum</i>).....	27
Stjärnanis (<i>Illicium verum</i>).....	24	Ängssyra (<i>Rumex acetosa</i>)	27
Sumak.....	24		

Ajowan (*Carum copticum*)

De grönbruna ajowanfröna, som huvudsakligen används i det indiska köket, är något större än sellerifrön och har en intensiv arom som påminner om ganska kraftig timjan. Om ett recept innehåller ajowan kan man ersätta det med timjan som stöts med övriga ingredienser och få en liknande effekt.

Anis (*Pimpinella anisum*)

Anis tillhör en av de äldsta kända kryddväxterna och hade tidigt ett utbrett användningsområde. Enligt våra förfäder ansågs anis sålunda vara ett medel att under natten driva bort onda drömmar och det skedde genom att en kvist hängdes vid huvudgården.

Hos egyptierna brukades anis bl. a. mot kvinnosjukdomar, men även romarna använde anis som medicinalväxt. Att judarna kände till anis får vi veta i Bibeln, där örten finns omnämnd som ett läkemedel. Andra egenskaper, som anis enligt antikens läkare ansågs besitta, var att lindra hosta, läka svullnader, bota vansinne, hela skorpionbett, reta aptiten etc. Inte dåligt för en krydda, som än idag används i så stor utsträckning.

Anis odlas över hela världen både som kryddväxt och som medicinalväxt. Som krydda används anis mest till att smaksätta bröd, likörer (Anisette, Pastis, Ouzo) och karameller (ingår bl.a. i Kungen av Danmarks bröst-karameller).

Ancho (se Poblano)

Annatto

Dessa små rödbruna frön är frukterna från ett tropiskt, sydamerikanskt träd. De ligger i taggiga frökapslar, liknande stora bokollon. De brukas flitigt i sydamerikansk matlagning och kan köpas hela eller malda. De används främst för färgens skull och i andra hand smaken. Fröna hettas försiktigt upp i olja som då får en fyllig, orange färg. Fettet får sedan svalna och används i maten vid behov. Även om fröna är ätliga har de så mild smak att deras värde ligger främst i färgen. Ett kommersiellt framställt "naturligt" färgämne som kallas "annatto" används bl.a. för att färga ost, t.ex. de engelska Leicester och Cheshire.

Arrowrot

Arrowrot är rotstocken hos en flerårig tropisk växt från Västindien och Centralamerika. En bra kvalitet av arrowrot skall vara luktfri och helt smaklös. Den ger en klar och fin redning i såser, grytor och efterrätter.

Balsamblad (*Balsamita major*)

Denna ört har en kamferstark, mintaktig doft och smak som gör den lämpligare som doftgivare i linneskåpet än som matlagningskrydda, eftersom den skulle dominera de flesta rätter. Men den är bra för matsmältningen och kan vara intressant att prova i mycket små mängder istället för mynta. I så fall använder man de allra yngsta, spädaste bladen. Den har länge använts till att klara och smaksätta hembryggt öl.

Basilika (*Ocimum basilicum*)

Basilika är de torkade bladen från en liten växt som tillhör tiljanfamiljen. Den här kryddörten är, som alla vet mycket väldoftande och aromatisk, kommer ursprungligen från Indien. Basilikan har en varm, kryddig doft och smak och gör underverk med en tomatsallad och många andra rätter, i synnerhet om de innehåller sommargrönsaker och sallad. De mjuka gröna bladen är huvudingrediensen i *pesto* den kraftiga sås man får om man stöter basilika tillsammans med parmesan- och pecoriniost, pinjenötter och olivolja. Vår basilika kommer från Medelhavsländerna, men odlas även i vårt land. Växten är grågrön till färgen och har en söt, varm arom med lätt stickande smak.

Basilika är en av våra populäraste örtekryddor och passar utmärkt i många rätter där tomat ingår, tomaträtter, pastarätter och pizza.

Bergamott

Bergamott hör till samma familj som mynta. Den har få kulinariska användningsområden men de citrondoftande bladen kan läggas i sallader eller fruktskålar och de rosa, vita eller lila blommorna kan kandas. Avkok på bergamott blir ett lugnande, rogivande kvällste.

Bockhornsklöver (*Trigonella foenum-graecum*)

Bockhornsklöver växer i Indien och sydöstra Europa och är särskilt viktig i indisk och lankesisk matlagning, både ensam och, oftare i den kryddblandning som kallas curry. Där

delar den med sig av sin karakteristiska doft. Fröna måste rostas lätt innan de mals. De kan också ingå i pickels och chutney.

Bönpasta.

Det finns olika sorter: söt, saltad och jäst, av röda eller vita sojaböner. Kan köpas i burk eller glas. Används inom kinesisk matlagning.

Bönsås (Kryddsås)

Framställs av gula eller röda böner, mjöl och vatten. Den håller sig i slutet kärl i kylskåp i flera veckor. Den röda såsen används ofta i det kinesiska köket.

Cajunkrydda (Blandkrydda)

Det är en blandkrydda som vanligen förekommer inom cajun- och kreolsk matlagning. Kryddorna bör blandas och förvaras i en burk med skruvlock. Man kan köpa färdigblandad men här är ett recept på en god hemmablandad. 1 msk vitlökspulver, 1 msk lökpulver, 2 tsk mald vitpeppar, 2 tsk mald svartpeppar, 1½ tsk cayennepeppar, 2 tsk torkad timjan, ½ tsk oregano, 1 krm spiskummin, 1 krm torkad basilika.

Cayennepeppar (*Capsicum frutescens*)

Även kallad fattigmans peppar, världens mest använda krydda. Cayennepeppar ger med sin intensiva hetta en exotisk glöd åt många maträtter. Liksom paprika härstammar cayennepeppar från Capsicumsläktet. Capsicum lär betyda bitorre och syftar på den brännande smak som kommer från ämnet capsicum. Cayennepepparfrukterna växer på buskar med små grönvita blommor. De smala små frukterna varierar i färg mellan orangerött och mörkrött och blir några cm långa. Varianterna är otaliga. Capsicumsläktet härstammar från Mellan- och Sydamerika. Christoffer Columbus medförde den starka kryddan på sitt skepp Santa Maria vid hemkomsten från Amerika år 1493. Långt tidigare använde Mayaindianerna denna kryddtyp, som dom kallade "ic", för att bota sjukdomar. Den cayennepeppar vi använder idag odlas framför allt i Indien och USA. Cayennepeppar är en spännande krydda som ger många rätter extra "sting". Använd den med största försiktighet. En knivsudd cayennepeppar ger en härlig kraft.

Chilipeppar (*Capsicum annuum*)

Chilipeppar är släkt med cayennepeppar och paprika. Den härstammar från Mexico. Smaken är mildare än cayennepepparns. Chilipeppar är intimt förknippad med mexikansk matlagning. Chilipulver är en blandning av chilipeppar, oregano, spiskummin, vitlökspulver m.m. Den är speciellt god till stekt potatis.

Chutney (Kryddsås)

Starkt kryddad och sötad sås på mango, russin, äpplen, chilipeppar osv. Användes mycket i orientalisk och engelsk matlagning.

Citrongräs (*Cymbopogon citratus*)

Färskt, torkat eller malet citrongräs är ett mycket vanligt inslag i sydostasiatiska rätter, särskilt från Vietnam och Thailand. Det blir nu allt vanligare även i väst. Den uppsvällda basen och de nedersta 10 - 12 cm av detta bredbladiga, citrondoftande gräs är den del som används i köket. Roten kan stötas eller skivas och stjälken används hel och tas bort innan serveringen. Torkat citrongräs bör ligga blöt ett par timmar innan det används. Kryddans främsta smakämne är detsamma som finns i citronens vita hinna, så det går bra att ersätta det med citron. Det passar, som man kan vänta sig bra till söta rätter.

Citronmeliss (*Melissa officinalis*)

Kärt barn har många namn: meliss, citronen, balsam, honungsblomma och hjärtansfröjd är några av namnen på denna växt. Denna lilla yviga perenn med något ludna, sågtandade blad uppskattas för sin uttalade citrondoft och -smak. Den har en naturlig samhörighet med grönsaker och allt man kan tänka sig citronsmak till. Bladen kan användas hela i sallader, finhackade i marinader eller får att ge doft åt vattnet när man ångkokar. I form av örte är citronmeliss lugnande, uppfriskande och gott. Krämer, sockerlag och vaniljsås kan med fördel smaksättas med den. Den förlorar nästan all smak om den torkas.

Citronpeppar (Blandkrydda)

Grovmalen pepparmix som smaksatts med citron. Ger frisk och annorlunda smak.

Curry (Blandkrydda)

Ordet curry kommer från det hindustanska "Khurra", som betyder "njutbar". Med curry kan alltså maten göras smakligare. Curry är en blandning av många heta och aromatiska kryddor. I den vanligaste blandningen ingår koriander, bockhornsklöver, ingefära, kanel, kryddnejlika, cayennepeppar, gurkmeja, kardemumma, muskotblomma, senap och vitpeppar. Den curry vi använder här hemma är av Madras-typ. Man brukar säga att det finns lika många curryblandningar som det finns indiska kockar. Curry är den vanligaste kryddblandningen i Asien. Används i ris m.m.

Curryblad

Denna ört har blanka gröna blad som påminner om lagerblad. Den bör inte förväxlas med den curryväxt med silvergrå blad som visserligen har den karakteristiska currydoften men vanligen odlas av prydnadsskäl. Curryblad används i många indiska och sydostasiatiska rätter och ger dem sin karakteristiska currysmaak. De hackade bladen bryns i olja och tillsätts sedan de övriga ingredienserna.

Dillfrö (*Anethum graveolens*)

Torkade dillfrö har en smak som påminner om kummin, men är mildare. De bevarar sin smak. Dessa små, ovala, blekbruna frön med räfflad yta kan användas med lyckat resultat. Dillfrö är också mycket goda i potatisrätter, både varma och kalla, och till rotsaker. Det är också den traditionella kryddan för ättikgurka. Strö en matsked dillfrö över kålsallad - det smakar underbart.

Dragon (*Artemisia dracunculus*)

Växternas spridningsförmåga är stor. Dragonörten odlas sålunda i stor omfattning i Medelhavsländerna, men har sitt egentliga ursprung i Sibirien. Bladen på den meterhöga växten är mycket aromatisk med svag lakritssmak och används i allmänhet torkade och stötta. Dragon brukas vid smaksättning av vinäger (Estragon) och senap.

I hushållet passar dragon som krydda i sallader. I bearnaisesås är det dragon som ger såsen dess smak. Aromen är lättflyktig och bör tillsättas som sista ingrediens vid tillagning.

Dyvelsträck (*Asa foetida*)

Har man en gång fått känna doften av dyvelsträck lär man aldrig glömma den. Men om man tycker om mat från Indien och Mellanöstern får man lära sig stå ut med doften, som försvinner vid tillagning. Kryddan härstammar från Iran och Afghanistan och kommer från en tre meter hög växt - ett slags fänkål - vars mjölkvita sav stelnar till denna bleka, rostbruna kåda, som blir mörkare allteftersom den åldras. Detta är kryddan som, trots sin hemska stank, i mycket små mängder förgyller exotiska grönsaksgrytor. Det är bättre att köpa den mald än i hårda bitar som måste krossas med hammare innan den ens går att mala.

Enbär (*Juniperus communis*)

Enbär förekommer allmänt i Medelhavsländerna, Asien och Nordamerika. De vackra blåsvärta bären har en intensiv smak och en lätt doft av kåda - så tar det också två år för bären att bli fullmogna. Enbär är en fin krydda till rotfruktsrätter, till marinader och pastejer där man vill framhäva den vilda smaken. Eller när man vill sätta vild smak. När du använder enbär tänk på att enbärssmaken lätt tar överhand så krydda försiktigt. Den holländska genevern får sin karakteristiska smak från enbär. Enbär förknippas också med rökning. Lite enbär och helst också granris ger raffinerad smak mat från grillen. Det där med enbärrökning är för övrigt en gammal historia, men dessvärre inte alltid så läcker. Vid svåra farsoter som t.ex. pest och den våldsamma smittkoppsepidemin i Frankrike för 100 år sedan enrörökte man sjukhusen. Som huskurskrydda är enbär gammalt och välkänt. Förträfflig både vid väderspänning och dålig matsmältning - enbärsavkok botar nämligen det mesta.

Fem kryddor (se Kinesiskt femryddorspulver)

Franska örter (Blandkrydda)

Franska örter är gott till grytor. Den franska karaktären kommer av en perfekt balanserad örtblandning. Innehåller Rosmarin, mejram, persilja, timjan, kyndel, oregano, basilika och dragon.

Fyra kryddor (Blandkrydda)

Finmald specialblandning som innehåller 1 del kryddpeppar, 1 del kryddnejlika, 2 delar muskot och 2 delar vitpeppar. Ger fin smak svamp.

Fänkål (*Foeniculum vulgare*)

Fänkål är en ört med gamla anor, som odlades bl.a. av egyptierna. Grekerna värderade den också högt och använde den bl.a. som kärleksmedel - man band kransar av fänkål vid Dionysoskulten. Fänkålsfrön är mycket söta med smak av anis och lakrits. De torkade fröna av fänkål används, liksom anis, framförallt vid tillagning av matbröd, kex och i bakverk av smör- eller pajdeg, men kan också användas vid smaksättning av surkål m.m. I flera Medelhavsländer strör man fröna över bröd innan det gräddas, det blir underbara frukostbullar.

Galangarot (*Alpinia officinarum*)

Denna rotstock, som tillhör samma familj som ingefäran, liknar mest en stor knotig fot av någon exotisk fågel, och den har mild, pepparaktig ingefärssmak. Det finns två sorter, större (*laos*) och mindre (*Kkenchur*), av vilken den mindre har den intensivaste smaken. Den är en av de viktigaste ingredienserna i sydostasiatiska currygrytor, särskilt sådana från Indonesien, Malaysia och Singapore. Roten finns färsk, torkad och malen. Bered den färska på samma sätt som ingefärsrot: skala den tunt, skiva eller hacka fint. Använd den inom en vecka.

Garam masala (Blandkrydda)

Liksom den kinesiska femkryddorsblandningen är garam masala inte en krydda, utan en intensiv, aromatisk blandning av malda kryddor, som används i en del indiska rätter. Den finns att köpa färdig men man kan naturligtvis blanda och mala sin egen garam masala. De vanligaste kryddorna i blandningen är ingefära, gurkmeja, kardemumma, spiskummin och koriander. När man blandar garam masala torrostar man de hela kryddorna på svag värme i en tjockbottnad stekpanna, låter dem svalna och mal dem. Lagra kryddblandningen i en lufttät burk och använd inom en månad annars tappar dom smak.

Geraniumblad (*Pelargonium graveolens*)

De fina sommarblommor som lyser upp våra balkonger och fönster finns i en otrolig mängd olika sorter. Några av dem har överraskande små, oansenliga blommor som skiljer sig markant från sina större, klarröda och rosa släktingar pelargonior. De doftar dock underbart. En sort med ekbladliknande blad luktar som kryddig rökelse, medan en mycket finbladig sort luktar av ros och citron. Andra luktar som äpplen, apelsiner, tall, pepparmynta eller ros. Dessa blad kan bli härliga och ovanliga tillskott i många rätter. När man gräddar sockerkaka, pajen eller fruktkaka kan några blad under degen eller kakan avge en mild doft och smak. Använd apelsin eller citrondoftande blad under mäktiga fruktkakor. Några av de kryddigare bladen är utmärkta i grytor. De används i stort sätt som lagerblad.

Gomasio

Gomasio görs av rostade sesamfrön och havssalt. Det kan strös över ris och andra sädeslag, eller på grönsaksrätter. Sesamfrön är rika på protein, kalk (svårt att ta upp för kroppen), fosfor, järn, vitamin A och niacin. Gomasio är ett utmärkt sätt att inta havssalt då saltet täcks med sesamolja vilket gör det mycket lättsmält. Används måttligt. De rekommenderade proportionerna är en del havssalt till 10-16 delar sesamfrön. Barn ska ha mindre salt än

detta.

Innehåller: Rostade sesamfrön och havssalt.

Gräslök (*Allium schoenoprasum*)

Detta är en av de fyra örterna som ingår i det klassiska franska kökets *fines herbes*. Vem kan tänka sig en potatissallad utan den finklippta gräslöken, som ger den mild löksmak.

Gräslökens smala, gröna stänglar kan också smaksätta smör, ost, grädde och sås, där hackad lök skulle vara för stark. Den tål inte värme särskilt bra, så den tillsätts alltid i slutet av tillagningen. Långa gräslöksstrån kan bli vackra dekorationer, ibland binder man den runt knippen av kokta bönor eller primörer av andra grönsaker som ska se vackra ut. Den fina lilarosa blomsterbollen är ätlig och ser god ut i sallader, medan de små kronbladen kan strös över släta grönsakssoppor. Det finns även torkad gräslök.

Grönpeppar (se peppar)

Gurkmeja (*Curcuma longa*)

Färsk gurmejarot är mycket lik ingefära, och kommer från samma familj. Delar man roten mitt itu blottlägger man dess klart orangefärgade kött, som bleknar när det torkats och malts till det karakteristiska gula pulver som ofta används i indisk matlagning. Den ingår i de flesta curryblandningar. Vid enstaka tillfällen får gurkmeja ersätta saffran om man vill ha fram den gyllengula färgen. Detta är dock inte så lyckat eftersom den inte alls smakar som saffran utan varmt och kryddigt.

Gurkört (*Borago officinalis*)

Gurkörtens blommor är i första hand en fröjd för ögat - de är klarblå eller lila, stjärnformade och har svarta små ståndare. De är mycket vackra att strö över sallad eller låta flyta i en kristallskål med kyld bål. De kan även frysas in i iskuber och användas till drinkar. Resten av denna ettåriga växt är ganska grov och kraftigt luden. Bladen och blommorna har en svag, men förnimbar gurksmak. Man kan använda den genom att finhacka de mjällaste bladen och röra ner dem i mjukost. Varning: om man inte använder bara de allra finaste bladen eller inte finhackar dem tillräckligt kommer de små håren att irritera munnen och svalget. Grövre blad och stammar kan användas i grönsaksbuljong.

Habanero (Chilipeppar)

En viss varning bör utfärdas för denna extremt heta chili som finns både i grön, orange och röd nyans. Dess styrka kan sätta piff på sådant som salsa och bröd.

Humle (*Humulus lupulus*)

Redan i tidig medeltid lärde det öldrickande Europa känna den nya kryddan som alltsedan varit förknippad med bryggandet av öl, nämligen humle. Humlen växer vild - eller förvildad - lite överallt i de tempererade delarna av Asien och Amerika. Dess fruktställning, som ser ut som en kotte, utvecklar små gula glandel, som avsöndrar ett klibbigt ämne, lupulin. Detta innehåller flera bitterämnen, bl.a. lupulon och humulon, som har en förträfflig effekt på öl -

de bidrar till hållbarheten (som förr var ett stort problem), de ökar skumbildningen och de ger den speciella beska smak som kännetecknar ett gott öl. Humle odlades redan av greker och romare, men då som medicinalväxt (att stoppa humlekottar i huvudkudden påstods hjälpa mot sömnlöshet) och som grönsak - man åt de späda skotten ungefär som sparris, vilket man för övrigt man gjorde i bl.a. Danmark och Holland ännu på 1700-talet.

Hoi-sin eller Hai-xian sås (Kryddsås)

Hoi-sinsås är en bönsås med tillsats av socker, vitlök och andra kryddor. Den är en av de mest kända såserna i Kina. Man kan göra sin egen: 12 msk hoi-sin-pasta (svart bönpasta), 6 msk sesamolja, 6 msk strösocker, 6 msk kinesisk soja, 6 tsk sesamfrö. Blanda noga samman alla ingredienserna i en skål. Häll upp på burk och förvara så i kyl någon vecka. Har sedan lång hållbarhet om den förvaras kallt.

HP-sås (Kryddsås)

HP-sås efter initialerna till House of Parliament, parlamentsbyggnaden i London. Starkt kryddad engelsk sås som innehåller ett antal orientaliska frukter, kryddor och maltvinäger.

Indiankrasse (*Tropaeolum majus*)

Indiankrassefrö fördes till Europa från Peru av spanska upptäcktsresande på 1500-talet, och krasse blev snabbt populär som slingerväxt i trädgårdarna. Blad, knoppar och blommor blir en stark, pepprig kryddtillsats i sallader och smaksätter vinäger. De omogna frukterna kan läggas in i ättika som kapis, men observera att de i större mängder kan vara laxerande! Bladen innehåller värdefulla mineralämnen och har en hög C-vitaminhalt.

Ingefära (*Zingiber officinale*)

Ingefära härstammar från den varmaste delen av Asien, men odlas numera i de flesta tropiska länder. Ingefäran kommer från rotknölnarna på en växt som tillhör kryddnejlikornas familj - antingen syltas knölnarna eller också torkas de och mals. Finns även som färsk. Hel ingefära används vid inläggningar av olika slag - typ saltad gurka, päroninläggningar, i kompotter, till ingefärsdricka etc. Ingefära används även som smaksättning i gin. Jämför engelska ordet för ingefära, "Ginger". Mald ingefära används att ge en svagt stingande smak åt vissa bakverk, t.ex. pepparkakor. För många är ingefära det som sätter piff på filbunken.

Isop (*Hyssopus officinalis*)

Isop hör till de mer ovanliga örtekryddorna och liknar i vissa avseenden rosmarin och lavendel. Den har en stark, aromatisk smak med en nyans av lakrits och anis. I mycket små kvantiteter fungerar den också bra i soppor med mycket vitlök och tomat.

Jalapêno (Chilipeppar)

Eftersom jalapênon varken hör till de hetaste eller de mildaste passar den i nästan all matlagning. Men allra bäst är den i sallader, salsa och i chutney. Jalapênon är ljusgrön, mörkgrön eller röd till färgen.

Jamaicapeppar (se Kryddpeppar)

Kafferlime

Dessa aromatiska blad från en sorts limeträd ger den thailändska och indonesiska maten en av dess mest karakteristiska smaker. De har även ett mycket egenartat utseende, eftersom de är formade som en åtta med två blad som sitter ihop bas mot bas. I det thailändska köket används både bladen och fruktskalet, i det indonesiska endast bladen.

Kajennpeppar (se Cayennepeppar)

Kamomill (*Matricaria chamomilla*)

Kamomill har genom årtusenden varit en stor medicinsk växt och vanligtvis har man bryggt te på torkade blommor. En dryck som gett kamomill rykte om att vara naturens eget valium. Kamomill är vildväxande över stora delar av Europa och i Sverige förekommer den allmänt. Kamomill är inte särdeles njutbar som krydda i mat, förutom te förstås. Blommorna kan också användas som smaktillsats i sherry, vilket är brukligt i Spanien.

Kanel (*Cinnamomum cassia*)

Kanel tillhör en av de verkligt gamla kända kryddorna. Man vet från de allra äldsta kinesiska örtbodyckerna, att kineserna kände till kanel redan för 4 700 år sedan. På de urgamla karavan- och handelsvägarna transporterades kaneln från Indien till Egypten, där fenicierna tog vid och förde kryddan till Europa. Fenicierna, som var ett slugt folk och måna om sin handel, teg om fyndorten och fann på många "kanel sagor".

I Gamla Testamentet omtalas kanel som en av de mest eftersökta av alla kryddorna. Kanel har haft rykte om sig att vara ett kraftigt verkande kärleksmedel och har därigenom haft omfattande medicinsk användning. Vår hushållskanel kommer från det kinesiska kanelträdet bark och kallas vanligen för cassia (kinakanel). Den finaste kaneln (*Cinnamomum Zeylanicum*) kommer från Ceylon, och levereras som papperstunna, hoprullade stänger. Många har säkert varit med om att koka glögg med hela kanelstänger. (Glögg är förresten en gammal kvarleva från den tiden då man kryddade vinet.) Kanel används framförallt i pepparkakor, till fattiga riddare, äppelkompott, vetebullar m.m. Kanel används ofta i speciella kaffeblandningar, t.ex. *café brûlot* från New Orleans, ett kryddigt, svart kaffe som flamberas med Curacao och konjak.

Kapris (*Capparis spinosa*)

Kapris är en blomknopp från en buske som växer i bl.a. Spanien och Marocko. Blomknoppen plockas just före blomningen och läggs i saltlake. Efter import till Sverige hålls laken av och kaprisen sköljs i vatten och packas i burkar tillsammans med vinäger. Ju mindre storlek på kaprisen det är desto finare anses den vara. Den högsta kvaliteten benämns Non Pareilles och får vara högs 7 mm i diameter. Kapris används främst till potatissallad.

Kardemumma (*Elettaria cardamomum*)

Kardemumma ingår som en viktig ingrediens i currykryddorna och kommer från Ceylon eller södra Indien. Örten tillhör kryddnejlikornas släkte och är en vassliknande växt, vars fröhus skördas och saltorkas. Fröna är brunsvarta och används både hela och malda.

Hela eller stötta kardemummakärnor förekommer i bullar och kaffebröd av olika slag, mjuka kakor och i glögg.

Mald kardemumma används även den vid bakning. Den förhöjer smaken hos ugnsbakade äpplen, rabarberkompott och liknande. I Mellanöstern används kardemumma också till att krydda små koppar starkt, svart kaffe och i Indien tillsätter man den i starkt, sött te med mjölk.

Ketjab Bentang (Blandkrydda)

Indonesisk krydda som används som smakförstärkare i varma smårätter.

Ketjap manis (Kryddsås)

Ketjap manis är en rötsalt Indonesisk sojasås. Dess unika innehåll, socker, soja och österländska kryddor, ger den en mycket söt karaktär. Den ger en karakteristisk smak åt Nasi Goreng och Bahmi Goreng, men kan användas till mycket mer: ris, pasta, marinader etc.

Kinesiskt femkryddorspulver (Blandkrydda)

Denna blandning av sichuanpeppar, kanel, fänkål, stjärnanis och kryddnejlika, som malts till ett fint pulver, har mäktig arom och smak av anis, på gränsen till lakrits. Kryddblandningen är en viktig ingrediens i många orientaliska rätter - speciellt i snabbstekta rätter. Den används i så små mängder att den nästan är omöjlig att urskilja, men man saknar den om den inte är med. Man kan själv framställa blandningen i en mixer i följande proportioner: 60-80 pepparkorn, 4 hela stjärnanis, 1 rågad tsk fänkålsfrön, 12 nejlikor, och en 6-8 cm lång kanelstång. En annan variant är följande blandning: blanda och mal fint 1 tsk av vardera nejlikor, kanel, anis, timjan och en nypa ingefära. Blandad med lika mycket salt bör denna blandning finnas på det kinesiska bordet till att krydda efter med.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Koriander är den torkade frukten eller fröet (kärnan) av en örtväxt tillhörande liljefamiljen. Den härstammar från Sydeuropa men odlas allmänt i Asien, Marocko, Nord- och Sydamerika. Koriander har en mild aromatisk smak, lämplig i olika former av bakverk såsom äpplekaka, pajen m.m.

Kryddkrassing (*Lepidium sativum*)

Kryddkrassing eller smörgåskrasse som det också heter kommer ursprungligen från Asien men odlas allmänt i Europa. Hos oss odlas den gärna som inomhusgrönsak under vintern. Bladen har en frisk, aningen pepprig smak, är rika på A- och C-vitaminer. Även fröna kan användas i t.ex. sallader. Eftersom kryddkrassing är ett omtyckt smörgåspålägg finns det all anledning att odla såväl i kryddgården som inomhus under vintern.

Kryddnejlika (*Syzygium anomaticum*)

Från Moluckerna i Indonesien, även kallade kryddöarna, kommer kryddnejlikan, där den skördas från ett ca 10 meter högt träd tillhörande myrtenfamiljen. Vanligen är det de torkade utslagna blomknopparna som ingår i vår kryddnejlika. Trädets alla delar är starkt aromatiska. Kryddnejlikan var fordom en omstridd krydda och gav upphov till många tvistigheter. Kineserna kände väl till nejlikan och de handelsmän som gjorde affärer med österns länder förde den till Europa. Romarna tuggade den som stimulantia. Under 14- och 1500-talen bidrog jakten efter bl.a. nejlikornas växtplatser till att spanjorerna och portugiserna gjorde upptäckten av länderna bortom Indien. Än idag används nejlikans eteriska olja som läkemedel, liksom inom likör- och parfymtillverkning. I våra hushåll används nejlikan inte bara vid bak av t.ex. pepparkakor, utan ger även svartsoppa etc. dess speciella smak. Till rödbetsinläggningar är kryddnejlikan en fin krydda. OBS använd nejlikan varsamt i matlagningen, annars dödar du de andra smakämnen.

Kryddpeppar (*Pimenta dioica*)

Kryddpeppar är en mångsidig krydda, som kan användas i de flesta av våra vardagsrätter. På engelska heter den "All-spice", vilket ger en antydning om dess användbarhet den kallas också Jamaicapeppar. Kryddpeppar har en komplicerad arom: lukten och smaken har vissa likheter med kryddnejlikan men även med kanel och muskot. Kryddpeppar kommer ursprungligen från de väsindiska öarna, men odlas numera även i andra subtropiska länder. Kryddpepparen är de omogna ärtstora bären på myrtenträdet. Sedan bären plockats får de soltorka. Hel kryddpeppar används i olika sammanhang i matlagningen, såser, soppor, stuvningar, stekas m.m. Allt fler föredrar att själv mala sin kryddpeppar i en pepparkvarn eller stöta den i mortel.

Mald kryddpeppar ger vitkålsstuvningar, svartsoppa etc. dess friska och fylliga smak.

Kummin (*Carum carvi*)

Kummin växer vild i Sverige och ju längre norr ut de skördas desto högre blir halten av den flyktiga oljan i fröna. Kummin var redan på medeltiden en brödkrydda, men ansågs också ha medicinska förtjänster och var länge ett erkänt medel mot krassliga magar. Att kummin också förmådde maskera dålig andedräkt och skydda mot trolldom gjorde den naturligtvis inte mindre intressant. Den här kryddan används mycket i Tyskland och Österrike, både i mat och bakverk: mjuka kakor, småkakor, soppor, färsk kål och surkål. Man använder den till att smaksätta ost och likör. Vi använder kummin mest för att ge ost, ostsallader, kokt vitkål och surkål m.m. en fyllig kryddsmak. Den förekommer också som smakämne i brännvin.

Kvanne angelika (*Angelica archangelica*)

Många av oss har sett kvanne under namnet angelika som små, söta, kristalliserade eller kanderade strimlor som packas i plastaskar och används som dekoration på mjuka kakor eller andra efterrätter. Det är en hög, gänglig tvåårig växt med vedartad stam och ganska glansiga, klargröna blad som liknar selleriblad. Den blommar med gröngröna blommor sin andra sommar. Lika gärna som att kandra de mjälla, söta stänglarna kan man använda dem

i paj tillsammans med syrlig frukt, t.ex. rabarber eller äpple, för att mildra syrligheten. Bladen är också vackra i sallader eller finhackade och blandade med gräddost till dipsås eller bredbart smörgåspålägg.

Kyndel (*Satureja hortensis*)

Det tyska ordet för kyndel är *Bohnenkraut*, vilket betyder bönört och det ger en vink om hur den oftast används - till bönor av alla slag, i synnerhet färska brytbönor och torkade vita bönor och flageoletbönor. Med en smak som svagt påminner om timjan och rosmarin, dvs. är kraftig och aromatisk, bör kyndel användas försiktigt för att inte dominera. Kyndel är en av de få örter som behåller smaken vid torkning. Man kan till och med säga att den förbättras, eftersom den mister en del av sin bitande skärpa.

Körvel (*Anthriscus cerefolium*)

Körvel växer vild i Sydeuropa och är släkt med vår dikeskantväxt hundlokan. Förr i tiden var körvel en vanlig krydda och ingick i varje välsorterad kryddträdgård. Körvel har en persiljeliknande (med en dragning åt anis) smak och är utmärkt i buljonger, i tomat- och grönsakssoppor, i sallader och den ger extra färg. Tänk dock på att körvel är en lättflyktig krydda, och därför bör tillsättas som sista ingrediens i rätten.

Lakritsrot

Lakritsen är en buske som hör hemma i tempererade områden och i medelhavsklimat. Dess kraftiga anissmak - som utvinns av rötterna - har sedan länge används i sötsaker och drycker, men den har få andra användningsområden. Den finns som torkad rot, pulver eller pinnar av svart, koncentrerat extrakt.

Lagerblad (*Laurus nobilis*)

I gamla berättelser finns ofta lagerlunden omtalad som en tyst och stilla plats. Det har sitt ursprung i att lagerträdet av grekerna ansågs som ett heligt träd och följaktligen planterades det intill templen. Lagerträdet finns också omnämnt i mytologiska sagor. Tänk på lagerkransen - en form av kröning för utförd prestation.

Lagerträdet är ett relativt litet träd med ständigt gröna blad. Bladen är hårda men mycket aromatiska och det är dem man använder som krydda. Även inom parfymindustrin används bladens eteriska effekt.

Lagerbladet har en mycket bestämd smak och bör användas bladvis. Ett lagerblad i marinader, grön ärtsoppa, sparrissoppa m.m. ger en fin must åt anrättningen.

Lagerbär (*Laurus nobilis*)

Kommer från lagerträdet. De torkade bären används som krydda vid matlagning och vid likörberedning.

Lavendel (*Lavendula officinalis*)

Lavendels doft kommer inte enbart från blommorna, utan finns även i bladen och stjälkarna. Det är inte en ört man i första hand kommer att tänka på i samband med matlagning, men det går utmärkt. Var dock lika sparsam med den som med rosmarin, eftersom den har samma intensiva doft i sina eteriska oljor. En kvist lavendel kan användas till att smaksätta vattenångorna när man ångkokar. Lavendel går också att använda vid bakning t.ex. lavendelskorpor.

Libbsticka (*Levisticum officinale*)

Denna gammeldags, härdiga perenna ört förtjänar en lång mer framskjuten plats i köket. Både stjälk, blad och frön kan användas - t.ex. i soppor, buljonger, såser och sallader. Den passar också utmärkt i marinader. Den piffar även upp rotfrukter - framför allt potatis. Använd de finhackade bladen i potatissoppa eller rör ner dem i en potatissallad. Fröna kan användas på samma sätt och är särskilt goda i potatismos.

Loeinpiasås

Indonesisk kryddsås, som bl.a. används i stuvningar till fyllning av små crêpes.

Luktviol (*Viola odorata*)

Luktviolen är den enda sötdoftande violen. Den blir ca 15 cm hög och växer på skuggiga platser, i snår och slänter i de tempererade områdena av Europa. De nyutslagna blommorna kan torkas, de har en utsökt smak och kan ätas färska i sallader, läggas i drycker eller kanderas.

Malört (*Artemisia absinthium*)

På antiken användes malört enbart som medicinalväxt, den ansågs vara bra för matsmältningen, tarmfunktionerna och sexuallivet, men med tiden kom de kulinariska aspekterna att överrösta de medicinska. Kålrötter blev mer spännande i smaken om man tillsatte malört. Nu för tiden används malört mer som smaksättare i olika spritdrycker.

Mango chutney (Kryddsås)

Kryddsås ursprungligen innehållande ingefära, mango, russin, peppar och socker men numera bland de finare märkena på marknaden bestående av mango, socker, vinäger, druvsocker, kryddor och salt. Passar utmärkt till risrätter och grytor. Olika styrka och smak finns att tillgå på de olika chutneysorterna.

Mejram (*Origanum majorana*)

Mejram är en av de få örtekryddor, som har en given plats i vårt hushåll - vad vore den svenska nationalrätten ärtsoppa utan några nypor mejram?

Från Medelhavsländerna där mejram, liksom så många andra örtekryddor tidigt hade medicinsk användning (romarna och grekerna betraktade mejram som hederns symbol och sinnesbilden av nygiftas lycka - man band en krans av mejram att bära på huvudet), fördes

mejram så småningom vidare av munkarna till klostren norr om Alperna. Vi kan alltså tacka munkarna för att vår torsdagsoppa smakar så bra.

Miso

Enligt den Japanska mytologin var miso (betyder smakkälla) en gåva från gudarna till mänskligheten för att ge människorna hälsa, långt liv och lycka. Miso är en fermenterad (mjölktsyrejäst) sojabönsopasta. Den tillverkas genom att man blandar sojaböner, havssalt, källvatten och en bakteriekultur, koji, och låter blandningen åldras i stora trätunnor i ett till tre års tid. Miso görs ofta med en tillsats av säd (vitt ris, råris, korn och bovete). Miso innehåller levande enzymer och bakterier som är bra för tarmfloran och som stärker matsmältningen. Miso är också rik på protein, kolhydrater, mineraler (järn, kalk, fosfor, m.fl.) och vitaminer (bl.a. B1, B2, B3 och B12). Miso innehåller lite fett (5%) och har låg kalorihalt i förhållande till proteininnehållet (11 cal. per gram protein, jmf bröd 34 cal. per gram protein, råris 45 cal per gram protein).

Genmai Miso (Rårismiso)

Gjord på sojaböner och råris, åldrad 18 månader, mer salt (13%). Används under våren och sommaren. Medicinsk verkan. Användning: soppor, såser, pålägg, dressingar, m.m. Genmai miso finns tillverkad på enbart organiskt odlade (giftfria) produkter.

Hatcho Miso (Sojabönsmiso)

Gjord på sojaböner, åldrad tre år, mycket yang, innehåller liten mängd salt (10%). Används under vintern. God medicinsk verkan. Användning: brukas i soppa, såser och till pickles.

Kome Miso (Vit Rismiso)

Gjord på sojaböner och vitt ris, åldrad 1-3 år, mer salt (13%). Används under sommaren, i övrigt som Genmai miso.

Mugi Miso (Korn Miso)

Gjord på sojaböner och korn, åldrad 18 månader, mindre yang, mer salt (13%). Används under hela året. God medicinsk verkan. Användning: brukas i soppa, såser, pålägg och pickles. Mugi Miso finns tillverkad på enbart organiskt odlade (giftfria) produkter.

Shiro Miso (Vit Rismiso)

Gjord på sojaböner och vitt ris. Åldrad 3-6 månader beroende på årstid, lite salt (ca 6%). Shiro miso har en utsökt söt smak och är god att använda i soppor, såser, pålägg, dressingar, m.m.

Soba Miso (Bovete Miso)

Gjord på sojaböner och bovete, åldrad ca 1 år, mer salt (12-13%). Används då och då till soppor, såser, pålägg, dressingar m.m.

Muskotblomma (*Myristica fragrans*)

Muskotträdet har fått släppa till kryddorna muskotblomma och muskotnöt. Muskoten tillhör de stora upptäckternas tidevarv och blev en betydande och inkomstbringande handelsvara

för Holländarna under 1500-talet. Numera odlas muskot överallt, där klimatet är lämpligt. Den ursprungliga platsen var Moluckerna i Indonesien. Idag är Granada i Västindien världens huvudleverantör av muskot.

Muskotblomma kommer från de torkade frökapslarna av muskotträdet och ger en mild och fin arom. Muskotblomma förhöjer smaken på grönsaker som spenat, olika kålrätter, potatismos och makaroner.

Muskotnöt (*Myristica fragrans*)

Muskotnöten är muskotträdet's hårda frö. Genom att riva muskotnöten över potatismos, stuvad spenat, stuvad eller kokt blomkål och vitkål ger man rätten en extra touche.

Muskotnöt är en fin krydda och är värd en större uppmärksamhet i vårt hushåll.

Muskotnöten var mycket populär som krydda i England på 1700 och 1300-talen. I gamla engelska kokböcker har man hittat recept där muskotnöt ingår, bl.a. Apple and fig pie, Spiced cider punsch m.m. När man klyver en muskotnöt förlorar den snabbt i smak. Hel nöt är därför den bästa kryddan - den rivs på fint rivjärn eller speciellt muskotjärn. Tänk dock på att muskotnöten är ganska bestämd i sin smak, varför man bör använda den med måtta.

Mynta (*Mentha spicata*, *Mentha piperita*)

Det finns ett traditionellt bruk av mynta i det engelska köket, särskilt till färskpotatis och ärter. Prova att ångkoka rocka över ett avkok av färsk mynta och servera den i en varm sallad av valnötolja, vinäger och hackade myntablåd. Jag älskar mynta i te, och glass med äkta färsk mynta. Hackad mynta i fyllda grönsaker eller vinbladsdolmar, kanderade eller glaserade myntablåd till sommarkröcker och fruktsallader samt några myntablåd bland bären när man gör svart vinbärsgelé eller blåbärspaj. Till dessa rätter finns det en hel mängd sorter att välja på: grönmynts, krusmynta, ananasmynts, rundmynta, citronmynta och pepparmynta med flera. Några har tunga dofter och några har brokiga blad. Polejmynta har stark doft och smak av pepparmint.

Myrten (*Myrtes communis*)

Denna söta, kryddiga ört med ljuvligt doftande blommor och blad är en av de växter där de flyktiga oljorna är mycket koncentrerade, precis som hos rosmarin och lavendel. Myrten används inte ofta i matlagning. Några få blad och svarta bär kan användas i marinader och fyllningar. De kraftigt doftande bladen behåller smaken även efter de torkats.

Myskmadra (*Gallium odoratum*)

Det här är inte så mycket en matlagningsört som en vintillsats, framför allt i Tyskland. Där tillsätts den det unga rhenvin som serveras som *Maibowle* på första maj. Blommorna och bladen har en söt doft som påminner om nyslaget hö.

Natto Miso (Grönsaksmiso)

Gjord på hela rostade sojabönor, korn, kornmalt, kombu, färsk ingefära, havssalt. Natto miso är ingen vanlig miso - det är den traditionella chutneyn i södra Japan. Den goda smaken har uppnåtts genom en unik blandning av ovanstående ingredienser. Resultatet är en underbar

krydda (chutney) som går bra till all vegetarisk mat. Natto miso kan även användas till såser, dressingar m.m.

Nejlikakanel

Kallas också svart kanel. Påminner om äkta Malabarkanel, men har en avvikande lukt. Den smakar som en blandning av kanel och kryddpeppar. Används framför allt vid likörframställning.

Nejlikor (se kryddnejlika)

New Mexican (Chilipeppar)

En mycket C-vitaminrik variant som varierar rejält i styrka. Den kan vara både mild, medium och het, vilket gör att den är mycket användbar i matlagningen. New Mexican är grön eller röd till färgen och går också under namnen Californiachili, long red och long green.

Nigellafrö

Dessa små svarta frön kommer från det blomsläktet som bland annat omfattar den kända arten "jungfru i det gröna". Det är en ganska mild krydda, med en svagt pepprig, "kryddig" smak. Den används i Indien och Mellanöstern. Både det indiska namnet *kalonji* och det tyska namnet *Schwarzkümmel* betyder svartkummin, men nigella är inte detsamma som svartkummin.

Oregano (*Oreganum vulgare*)

Idag är oregano den mest använda örtekryddan i Sverige. Den har på senare år passerat både sin nära släkting mejram och timjan. Den var känd redan på egyptiernas tid och odlas numera i tempererat klimat över hela världen. En pizza utan den speciella smaken av oregano vore antagligen otänkbar. Denna aromatiska krydda gör sig också alldeles utmärkt tillsammans med tomater och milda soppor. Tänk på, att oregano är en mycket aromatisk örtekrydda som ger en tydlig bitter eftersmak.

Paprikapulver (*Capsicum annuum*)

Den färska paprikan har blivit en vanlig grönsak i vårt kosthåll. Den malda paprikan, som kommer från en särskild typ av spansk peppar, betraktas däremot ännu av många här i Sverige med en viss skepsis - trots att den har många förtjänster. I många länder t.ex. Ungern, ingår paprikan som en mycket viktig ingrediens i matlagningen. Den festligt röda färgen hos paprikan har en intensiv het pepparsmak, som gör att den mycket väl kan ersätta vanlig peppar. Några stänk från paprikaburken förhöjer också sallader, stuvade grönsaker, ris m.m.

Peppar

"Dra dit pepparn växer." Alla känner till det uttrycket och det är med sannolikhet gammalt. Man önskade sin antagonist så långt bort som möjligt - ända dit där pepparn växte - och det visste man inte då. Under de stora fälttågen mot perserna stiftade grekerna bekantskap med pepparn och förde den med sig hem till Europa. Därefter började jakten på denna viktiga

krydda, som bl.a. blev drivfjäders till upptäckten av sjövägen till Indien och länderna bortom, varifrån den bästa pepparn kommer.

Under 15- och 1600-talen skapade kungahuset och de, som fick handelsprivilegier på peppar enorma förmögenheter. Idag utgör pepparn en av de viktigaste ingredienserna i smaksättning av vår kost. Pepparsläktet omfattar ca 600 arter och är alltså ingen bestämd krydda utan kan beskrivas som kryddor med en skarp, brännande och stickande smak och lukt.

Grönpeppar (*Piper nigrum*)

Grönpeppar är den omogna frukten på pepparbusken *Piper nigrum*, en slingerväxt som härstammar från Malaba-kusten i Indien. Grönpepparn plockas omogen och konserveras i vattenlag. Den saluförs antingen i en lag med vinäger eller frystorkad. Den frystorkade bör ligga i blöt innan den används.

Svartpeppar (*Piper nigrum*)

Den vanliga pepparn kommer från pepparbusken *Piper nigrum*, som ger både grön- svart- och vitpeppar. Svartpeppar är de halvmogna frukterna, som torkas under värme. Den starka smaken bevaras då under skalen. Det bästa resultatet, när man pepprar, är att själv mala de hela pepparkornen i en kvarn.

Vitpeppar (*Piper nigrum*)

Vitpeppar är de mogna bären på pepparbusken *Piper nigrum*. Malen vitpeppar föredras av de flesta och används framförallt till såser, soppor. Vitpeppar är något sötare i smaken.

Pepparrot (*Armoracia rusticana*)

Torkad pepparrot är en bra ersättning för den färska roten. Den används till att smaksätta såser.

Persilja (*Petroselinum crispum*, *Petroselinum sativum*)

Det finns nu två sorters persilja i butikerna: kruspersilja och slätbladig, båda friskt gröna. Den senare har mer utpräglad smak, men de kan användas utan åtskillnad i nästan alla rätter. Persilja är den mest använda örtekryddan av de alla: den är rik på karotin, vitamin C, järn och mineralsalter. Låt stora mängder persilja få spela första fiolen i goda soppor och såser i stället för att bara vara dekoration. Kryddsmör med finhackad persilja fungerar utmärkt att blanda med grönsaker. Använd persilja i en *bouquet garni* som smaksättning i soppor och grytor, eller i marinader och buljong. Glöm inte heller att det finns mycket koncentrerad smak i stjälkarna, som därför inta bör kastas bort - de är idealiska till en *bouquet garni*.

Pimpinella (*pimpernell*)

Kryddväxt, den vildväxande ängsanisen med stark aromatisk doft och sötaktig kryddsmak.

Piri piri (Chilipeppar)

En liten men naggande god chili som hör till de som verkligen kan få det att hetta till. Är grön eller röd och användes framför allt i det portugisiska köket.

Poblano (Chilipeppar)

Chili poblano som betyder bred, blir chili ancho när den torkat. Denna chilisort, som hör till de lite mildare, påminner om kaffe och kakao i smaken. Färgen är mörkröd, nästan brunsvart.

Pomerans (*Citrus aurantium*)

Släktskapen till apelsinerna och citronen gör att pomeransfrukten liknar dem till utseendet, men de har en bittrare och fylligare smak. De torkade skalen av pomerans används efter kokning som en pikant krydda i rågbröd och skorpor. Marmelad gjord på lika delar pomerans och apelsin ger en frisk och god smak. Pomeransen ingår även i glögg kryddorna.

Ras el hanout (Blandkrydda)

Detta är en marockansk kryddblandning som används i ris och couscous. Kryddornas proportioner kan bestämmas av den personliga smaken och tillgången. Den mest raffinerade marockanska blandningen kan innehålla upp till 100 ingredienser, inklusive sådana som sägs kan vara afrodisiaka. En hemgjord blandning kan innehålla kryddpeppar, anisfrö, kardemumma, cayennepeppar, kryddnejlika, spiskummin, galangarot, ingefära, muskotblomma, muskotnöt, irisrot, peppar och till och med torkade blommor, t.ex. rosenknoppar.

Renfana (*Tanacetum chrysanthemum vulgare*)

Renfana är en mycket besk ört med ganska rå och mustig doft. Förr användes den, obegripligt nog, ganska flitigt. Det finns gamla recept på kakor. Kakorna och krämerna var troligare en tidig version av "med en sked socker går medicinen ner".

Ringblomma (*Calendula officinalis*)

Ringblomma kan man använda i risrätter. Bladen kan strös över grytor och sallader. I det antika Egypten betraktades ringblomman som föryngrande, så varför inte prova att smörja in kroppen med ringblomsolja. Hela växten är ätbar, men det är de nyutslagna strålblommorna, kronbladen, som smakar bäst. Kronbladen kan ätas färska i sallad eller färska och torkade i bröd eller risrätter. Ringblomman kan användas som ersättning för saffran. Ringblomman har använts i kärleksdrycker för att väcka intresset hos den man har kär, men även för att läka brustna hjärtan.

Rosépeppar (*Schinus molle*)

Rosépeppar är en intressant exotisk krydda med långväga ursprung. Det är frukterna från *Schinus molle*, det brasilianska pepparträdet, som växer i Brasilien, Peru, andra latinamerikanska länder samt Madagaskar och Reunion utanför Afrikas östkust. Rosépeppar har en intressant intensiv aromatisk sötaktig smak. Den passar till efterrätter. Kornen levereras frystorkade och kan användas både i helt och malet skick. Använder man hela korn bör dessa blötläggas innan användandet.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Forntidens människor förband ofta - som tidigare nämnts - magiska krafter med markens örter. Rosmarin utgör inget undantag i det hänseendet. Grekerna använde rosmarin som rökelsekrydda i sina tempel. Vidare hade rosmarin en stor mytologisk betydelse för kärlek, födelse, äktenskap och död. I England och Sydtyskland används än i dag rosmarin tillsammans med myrten som brudprydnad. Kryddörternas starka eteriska oljor har stor användning i parfymindustrin. Rosmarin hör till dem som ingår som aktiv ingrediens i vissa parfymers. De som turistat i Italien har säkert mött rosmarin och fäst sig vid den lite annorlunda smaken. Mal eller stöt gärna rosmarinen före användandet.

Saffran (*Crokus sativus*)

Saffran är det torkade pistillmärket från en krokusart med blå eller purpurfärgade blommor. För att erhålla 1 kg saffran går det åt ca 500 000 pistillmärken. Det är därför saffran är världens dyraste krydda. Den finaste saffranskvaliteten anses komma från Valencia i Spanien, men även Grekland och Turkiet har goda kvaliteter. Saffran används av tradition i frans bouillabaisse, spansk paella, milanesisk risotto m.m. En nypa saffran ger både smak och färg åt ris. Sverige är i stort sätt det enda land som använder saffran i bakning.

Salladskrydda (Blandkrydda)

Grovmald örtblandning med inslag av vitlök. Blanda gärna 1 tsk salladskrydda med 1 msk vinäger och 3 msk olja samt lite senap en stund innan blandningen slås över salladen. Smaken blir då intensivare och ger mer.

Salt

Det finns idag många olika sorters salt att köpa. Vanligt raffinerat salt, örtsalt, havssalt, m.fl. Låt oss först konstatera att salt är viktigt för att ämnesomsättningen i kroppen ska fungera på ett tillfredsställande sätt. Men det får inte vara vilket salt som helst utan ett salt som förutom natrium innehåller mineraler och spårämnen. Det finner man i havssalt under förutsättning att saltet är oraffinerat.

Salvia (*Salvia officinalis*)

Salvia är de torkade bladen från en örtväxt som tillhör timjanfamiljen. Salvia härstammar från Medelhavsländerna men odlas även i Ryssland och Nordamerika. Smaken är aromatisk med en viss fränhet. Man finner salvia oftare i Italienska rätter än någon annanstans.

Sambal Oelek (Kryddsås)

Från Indonesien kommer Sambal Oelek, en het pasta av röd chili. Kan användas istället för färsk chili och passar i marinader, såser, grytor, wokrätter och asiatisk mat mm.

Sancho (Se Sichuanpeppar)

Sassafras

Sassafraträdet hör till samma familj som lagerträdet. Dess blad används i matlagningen i Louisiana, där torkade och malda sassafrasblad är huvudingrediensen i *filé*-pulver som både

kryddar och reder. Det är outhärligt när man lagar de underbara kreolska grytor som kallas *gumbos*.

Sellerifrö (*Apium graveolens*)

Selleri är en grönsak eller ört som tillhör persiljefamiljen. Växten, som har sin ursprungliga växtplats i södra Europa och kring Medelhavet, skall ej förväxlas med grönsaken selleri. Sellerifrö importerar från Frankrike och Indien. Smaken påminner om grönsaken selleri men är mer intensiv.

Sellerisalt (Blandkrydda)

För att sätta piff på såser, stuvningar och buljonger kan man tillsätta sellerisalt. Som namnet anger är det en blandning av sellerifrö, som torkats och malts, och vanligt salt. Sellerisalt ger en lätt bitter men varm smak åt anrättningarna.

Senapsfrö

De bruna senapsfröna (*Brassica nigra*)

Används framförallt vid tillagning av den skånska eller danska typen av senap, som är något mildare i smaken, än vår vanliga svenska. När man tuggar kornen framträder en starkare senapssmak.

De gula senapsfröna (*Sinapis alba*)

Kan även de användas vid tillagning av bordssenap, men måste då först malas. Vanligt är att använda hela gula senapsfrön vid inläggningar av gurka och pickles.

Serrano (Chilipeppar)

En glänsande chili som skattas mycket högt för sin heta smak. Serrano gör sig utmärkt i guacamole och salsa och finns både som röd och grön.

Sesam (*Sesamum indicum*)

Sesam är en dryg meterhög ört av familjen sesamväxter och växte ursprungligen i Indonesien och tropiska Afrika, varifrån dess odling dock tidigt spridde sig över delar av Asien och Nordafrika. Blommorna är vackra och påminner om fingerborgsblomman. De producerar små, platta, ovala frön, 3 mm långa och 1 mm tjocka. De används i helt skick, oftast att strö på bröd, som de efter gräddningen ger en lätt nötsmak. Sin viktigaste roll spelar numera sesam som leverantör av sin olja, som är rikt försedd med fleromättade fettsyror och således fått en alltmer omfattande användning vid tillverkning av margarin, matolja, dressingar osv. Odlingen har därför ökat avsevärt i bl.a. USA. Största producenten är dock Kina, där fröna - utom till olja - bl.a. används i flera traditionella sorters konfektyr och kakor, men tidigt också - liksom i Indien - som brännolja i lampor.

Shichimi togarashi (Blandkrydda)

Detta är en japansk, mald kryddblandning med sju smaker. Sichuanpeppar, sesamfrö, linfrö, rapsfrö, vallmofrö, torkat mandarin eller apelsinskal och malda nori-alger är de vanligaste

ingredienserna, men de kan variera. Det ska dock finnas två starka kryddor och fem aromatiska. Blandningen används till att smaksätta färdiglagad mat, i synnerhet nudlar.

Sichuanpeppar

Sichuanpeppar är mycket stark och pepprig, men tillhör inte pepparfamiljen, sitt namn till trots. Det är i stället de torkade röda bären och bärcapslarna från en sorts ask. Kryddan ingår i den kinesiska femkryddorsblandningen och förknippas framför allt med den brännande matkulturen i Sichuan- och Hunanprovinsen i Kina. Den har kraftig arom och snarare kryddnejlikans bedövande effekt än svartpeppars hetta. Den rostas och mals innan den används. Sancho är en japansk krydda som framställs från samma växts torkade blad och som används till att smaksätta lagad mat.

Smörgåskrasse (se Kryddkrassing)

Soja (soya)

På den skandinaviska marknaden idag finns många olika typer av sojasås att välja mellan. Allt från Tamari, Shoyu, Mushroomshoyu till sojakulör. Tyvärr är det så att det stora flertalet av dessa sojasåser är gjorda på ett för människan icke önskvärt sätt. En bra sojasås ska bl.a. hjälpa till med:

- Att aktivera matsmältningen (magsäcken stimuleras att producera magsafter.)
- Att förstöra och döda de ohälsosamma mikroorganismer som ibland finns i mat.
- Att producera nyttiga mikroorganismer och konservera mat.
- Att behålla det nyttiga i maten (såsom A, C och E-vitamin) en längre tid och göra dem mer lättillgängliga i matsmältningsprocessen. P.g.a. att shoyu innehåller enzymer och aminosyror så hjälper den oss att bryta ner och ta upp andra för kroppen nödvändiga proteiner som finns i maten.
- Att minska eventuellt syraöverskott i kroppen.

Detta är några av de fina egenskaper man bör finna hos en bra sojasås. De flesta på marknaden förekommande sojasåser hjälper dessvärre inte alls till vid matsmältningen, utan tvärtom, motverkar den. De ger också upphov till syraöverskott vilket kan leda till att man blir trött och sjuk.

Shoyu

Traditionell shoyu är gjord på hela sojaböner, helt vete, havssalt, koji (mjölksyrejäsningsskultur) och källvatten. Sojabönorna tryckkokas tills de är mjuka, ca 1 timma, medan vetekornet rostas i sand och därefter krossas. Sojabönorna och vetet får kallna till rumstemperatur och blandas då med koji. Sedan förs blandningen in i ett speciellt kojirum, där kojinen får gro i ca två dagar. När kojinen har grott färdigt blandas det hela med en 22,5% havssaltlösning (den färdiga shoyun har en salthalt av ca 16%. Den kan inte ha mindre mängd salt då det är risk för att icke önskvärda bakterier såsom streptokockbakterier utvecklas). Vid denna tidpunkt kallas den färdiga blandningen för moromi. Den förs över till

stora cederträfat. Varje fat rymmer 8 ton moromi. Faten har åldrats i 50 år då man först använt dem vid sakeframställning, tillverkning av risvinäger, miso och slutligen shoyu. Faten får stå i stora byggnader (liknande våra lador) där de naturligt kan följa årstidens temperaturväxlingar. Efter den nödvändiga tidsperioden (vanligtvis 18 till 24 månader, ibland upp till 36 månader beroende på vädret och brygningsmetoderna) visar moromin inga ytterligare tecken på en jäsning. Då pumpar man ur moromin, pressar den, filtrerar vätskan, och får på så vis fram den färdiga shoyun. Shoyun pastöriseras genom upphettning till 80-82 °C (i ett par sekunder), innan den fylls på flaska och säljs. Pastöriseringsprocessen är inte farlig för bakteriekulturen i shoyun. Ibland kan man se små vita flingor i shoyun om den har stått i värme eller i direkt solljus. Dessa flingor är ofarliga och visar att shoyun är gjord på ett naturligt traditionellt sätt och att nyttiga bakterier är vid liv i shoyun.

Tamari

Tamari är gjord på ungefär samma sätt som shoyu men den är utan vete, och innehåller en mindre mängd vatten. Detta gör tamarin lite mer trögflytande och kraftigare i smaken. Den passar inte till alla typer av mat som shoyun. Man säger att shoyu förändrar och framhäver smaken av det tillagade, och att den därför med fördel kan användas till alla typer av mat och matlagning, medan tamari förstärker det tillagades egna smak.

Spansk peppar (Chilipeppar)

Denna chilipeppar som egentligen bör bära namnet *dutch chili* är en av de mest kända och finns färsk året om i Sverige. Den omogna, gröna, smakar lite kärvt och är ganska mild medan den mogna, röda, är starkare men också, sötare i smaken. Soppor och salsa, chutney och desserter är anrättningar där den spanska pepparn passar bra.

Spiskummin (*Cuminum cyminum*)

Detta är små, räfflade, pergamentfärgade frön från en liten ettårig ört. De har en karakteristisk, mild men het, sötaktig doft och smak. Kryddan används i grönsaksgrytor, couscous och andra Nordafrikanska rätter. Den är också utmärkt i mald form.

Stjärnanis (*Illicium verum*)

Stjärnanis är en viktig ingrediens i kinesisk matlagning. Den innehåller samma eteriska oljor som anis, men har ett helt annat utseende. Den består av frukt och frökapsel från ett ständigt grönt träd och används ofta hel, så att den vackra, stjärnformade kapseln kan bidra till att garnera den färdiga rätten. På grund av sitt utseende håller stjärnanis på att smyga sig in i det moderna europeiska och amerikanska köket. Framför allt används den av kockar som har arbetat längre eller kortare perioder i Fjärran Östern.

Sumak

Denna vackra växt odlas i Nordamerika och i andra tempererade områden, men det är de torkade fröna från Medelhavssorterna som används som krydda och spelar en viktig roll i libanesisk och turkisk matlagning. I arabiska recept föredrar man sumak framför citron. Den

karaktistiska smaken är både sur och fruktig - likt en mild vinäger - och oljan som utvinns från fröna används i salladsdressingar och marinader.

Sötväppling (*Melilotus officinalis*)

Örten med det här vackra namnet

Tabasco (Kryddsås)

Tabasco började tillverkas av Mr Edmond McIlhenny vars familj än idag står för tillverkningen. Den tillverkas av chilipepparn *Capsicum frutescens*, som plockas från busken när den är helt mogen. Det är den naturliga färgen och den kraftiga smaken som ger Tabasco dess karaktär. Efter skörden krossas pepparfrukterna med en liten mängd salt och massan hålls på ektunnor för att jäsa på naturligt sätt i tre år. När massan sedan silats blandas den med 10% ättika.

Tamarind

Det är fruktköttet omkring fröna i det tropiska tamarindträdet frukt. Det är mörkbrunt och ganska klibbigt med en syrlig smak som är ganska uppfriskande. Vanligen säljs det i pressade eller torkade bitar, av vilka man skär eller bryter så mycket man behöver. Bitarna läggs i blöt i hett vatten och passeras sedan genom en sil, så att man får fram en syrlig vätska att använda i currygrytor och andra indiska rätter. Andra syror som vinäger och citron är inga bra surrogat, eftersom tamarinden har en mycket särpräglad smak. Den används också i chutney, sylt och gelé.

Timjan (*Thymus vulgaris*)

Fornegyptierna, som inventerade sin flora grundligt, använde timjan som läkemedelsört. Att timjan har läkande förmåga visas av, att timjansirap än idag ingår som aktiv ingrediens i vissa mediciner, t.ex. för att lindra hosta. Timjan är en låg ört, som växer både vild och kultiverad i våra kryddträdgårdar. Den är en mild krydda och ger en fin doft åt olika rätter. Såser som kryddats med timjan, blir också njutbarare. Och så till ärtsoppan förstås. Timjan bör finnas i varje kök med intresse för kryddor och matlagning.

Vallmo (*Papaver somniferum*)

Att vallmo har en angenäm, lite nötliknande smak upptäckte man tidigt, och redan den grekiske läkaren Galenos rekommenderade den på 100-talet e Kr som brödkrydda, och det är precis vad den används till än i dag. Vallmons roll som kryddväxt - den kan även förekomma i vissa curryblandningar - numera ganska begränsad, men vallmofröodlingar finns i många länder. Framför allt i tempererade områden runt hela jordklotet, och i Europa är det i bl.a. Danmark och Holland som de är en mer betydelsefull gröda. I vallmo finns det rikliga mängder av en god och nyttig olja, som även ingår i en del matoljor.

Vallört

Vallörten hör till de strävbladiga växterna, precis som gurkörten. Liksom den har den grova blad och stjälkar. De klockformade, vita eller rosaröda blommorna kan användas till

garnering i sallader. Stora tunga blad kan doppas i frityrsmet och friteras eller kokas som spenat. Det förutsätter dock att man har gott om dem.

Vaniljstänger (*Vanilla planifolia*)

Den äkta vaniljen, det som vi kallar vaniljstång, är egentligen en fröbalja en exotisk livligt klättrande vacker vit orchidé. Fröna plockas medan de ännu är omogna och förvaras sedan mörkt tills de efter en tid är klara att användas. Då har baljorna fått sin karakteristiska svarta färg och är täckta med vaniljkristaller. Vaniljen kom till Europa på 1500-talet då spanjorerna tog hem den från Mexico. Då hade aztekerna lång tid använt den som krydda till choklad. Vanilj får vi från Madagaskar och Mellanamerika. Det finns mycket arom i en vaniljstång. Låt den ligga i en burk med pudersocker - vilken doft!! Snitta upp stånden så att de små fina kornen görs fria: det är det som sätter smak och gör efterrätterna, såser, grädde etc. så läckert svartprickiga. Tecknet på att här har man använt äkta vara. Tillsammans med choklad är vanilj förödande gott.

Vanillin

Vanillin är den syntetiska produkt som ofta får ersätta äkta vanilj. Säljs också som vaniljsocker.

Wasabi

Wasabi eller japansk pepparrot är en ettårig växt som växer vilt i Japan. Den har inget att göra med den västerländska rädisan. Plantan har hjärtformade blad och en cylindrisk rot. Wasabi växer bara vid rent källvatten långt upp i bergen. Andra faktorer måste också stämma såsom rätt temperatur, fuktighet och solljus.

Wasabi är först omnämnt på 900-talet och började odlas under Edoperioden för ca 380 år sedan. Wasabi används som krydda p.g.a. sin arom och smak. I Japan blandar man wasabi och shoyu i dipsåser.

Wasabi görs av roten som torkas och pulvreras. För att använda wasabi så blandas pulvret med lite vatten, övertäckes och får stå ca 10 minuter. Njut av wasabi i tillsammans med sobaspagetti eller tempura (friterat).

Wasabi är rikt på kolhydrater, protein och vitamin C.

Vattenkrasse (*Nasturtium officinalis*)

Bland alla krassesorterna anses vattenkrassen, eller källkrassen som den också kallas, vara den värdefullaste och den har använts som läkemedel sedan 1500-talet. Den innehåller mycket C-vitamin, E-vitamin och kanoten, ett förstadium till A-vitamin, och den skyddar mot vissa cancerformer eftersom vitaminerna är antioxidanter. Det går utmärkt att äta både stjälkar och blad. Båda har en pikant, frisk smak som passar i grönsaksrätter eller i sallader. Hackade blad i ett kryddsmör fungerar utmärkt.

Viltkrydda (Blandkrydda)

Viltkryddan framhäver smaken hos såser och grytor. Viltkryddan innehåller enbär, peppar, salt, olika kryddor och lök.

Vitlök (*Allium sativum*)

Vitlöken har gjort sitt definitiva intåg i det svenska köket. Skälet är inte bara vissa hälsoprofeters intensiva propaganda, utan den främsta anledningen är att många svenskar vid sina reser söderöver kommit i kontakt med denna speciella krydda. Vitlöken består av ett antal klyftor som sammanhålls av en rotskiva och ett tunt vitt skal. Vitlökspulver är de torkade och pulveriserade vitlösklyftorna. 1 krm vitlökspulver motsvarar ungefär en färsk vitlösklyfta. Vitlök ger extra piff åt grytor, sallader, dressing, aromsmör och såser.

Åbrodd (*Artemisia abrotanum*)

Åbrodden - som härstammar från medelhavsländerna - fördes redan på 800-talet till Tyskland. Det var en av de första nyttoväxterna som munkarna införde till de svenska klosterträdgårdarna. Med sin friska citronliknande doft har åbrodden sedan urminnes tider varit en uppskattad och flitigt använd läkeört. Åbrodden odlas mest som prydnadsväxt i kryddgårdar men är också omtyckt som brännvinskrydda, då den ska skördas före midsommar och läggas på en flaska som sedan fylls med brännvin.

Ängssyra (*Rumex acetosa*)

Med sitt C-vitamininnehåll har ängssyran bland annat använts som skörbjuggsmedicin liksom man har utnyttjat dess avförande egenskaper. Oxalsyra som finns i ängssyran kan i större mängder vara farligt för njurarna. Men om man sköljer syran i hett vatten innan man äter den, försvinner det mesta. I Frankrike kokar man en soppa som heter soup dôseille av ängssyra eller släktingen sköldsyra. Förutom i soppa passar den citronsmakande och lite sura ängssyran i sallad och då ska det helst vara de lite späda, unga bladen. På smörgåsar, till getost gör sig ängssyran bra.

Källförteckning:

- Kryddgården - broschyr från Konsum
- Illustris Matlexikon av Frances Bissell
- Högklassiga kryddor - broschyr från Santa Maria
- Boken om kryddor - Jan-Öjvind Swahn
- Min kryddgård - Ingeborg Lingegård
- Cajun & Kreol - Carol Boken
- Ät kinesiskt - Sim Siok Mei
- Gastronomisk handbok - Karl Blunck
- Örter - Anna & Gunvor Lindvall
- Stora boken om örter och kryddor - Sarah Garland

Kommer från Bengt Kilåker 2002, <http://home.swipnet.se/~w-10351/Litet%20kryddlexikon.pdf>

Anpassad till det vegetariska köket.

Tillagt delar ur Makrobiotiskt Produktlexikon från Kung Markatta.