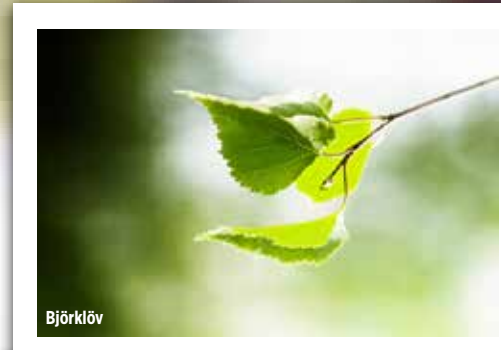


# Skogens mat trendig på krogen

På senare tid har många kockar på landets finare krogar upptäckt skogens eget skafferi. *Råvaror* från skogen med smaker som älgört, våtarv och granskott har blivit trendiga på krogen.

TEXT Anders Flodqvist FOTO Scandinav, GettyImages



Björklöv



Kirskaal



Myskmadra

**L**isen Sundgren som intresserat sig för skogens smaker länge är Lisen Sundgren. Hon håller kurser på ämnet, har skrivit boken *Vildvuxet* och säljer egenplockade växter till flera krogar. Hennes första restaurangkund var Volt i Stockholm med klassificeringen Mästarklass i White Guide. Efter att ha hört att de var intresserade av myskmadra bokade hon bord på restaurangen och räckte i samband med besöket över en påse till kocken.

Lisen Sundgren tror att utvecklingen i dagens samhälle är en stor anledning till att trenden med mat från skogens skafferi växer.

– Medvetenheten kring klimatfrågor har ökat och där är skogens råvaror oslagbara. Vi är också mer stressade än någonsin

och många söker det lugn som naturen erbjuder. Många kockar går också själva ut i skogen och plockar.

Att skogens smaker är vanligast på finare krogar handlar bland annat om ekonomi, när råvarorna måste letas upp och handplockas stiger priserna. Dessutom måste menyerna ofta anpassas efter både årstid och dagstillgång, vilket ställer högre krav på köket.

**TIDEN PÅ ÅRET** märks tydligt i smakerna. Vårens primörer, som björklöv och maskros, har ofta syrliga och lite beska smaker. Sommaren kommer med mer sötma som myskmadra och gatkamomill medan höstens rötter, rönnbär och havtorn är kärvare. Vintern erbjuder friska enbär och barrsmaker samt övriga årets smaker i saltade, syltade, picklade eller inlagda former. Att bryta grenar och

granskott kräver dock markägarens tillstånd. Vill du prova skogens skafferi hemma är det viktigt att först kolla upp så växten inte är fridlyst, giftig och växer längre än 50 meter från trafikerad väg.

**LISEN SUNDGREN TIPSAR** om att börja enkelt med några få växter som du känner till. Smaka på bladen eller koka te på växten. Vad smakar det? Vad skulle kunna passa till? Passar den bäst som krydda eller grönsak? Och våga experimentera!

– Det finns inga regler, man får leka och testa. Blir det inte gott så håll det på komposten och testa något annat, avslutar Lisen Sundgren. ☺

## LISEN SUNDGREN



Lisen Sundgren säljer egenplockade växter till flera krogar och har skrivit boken *Vildvuxet*.

## TRE VÄXTER ATT BÖRJA MED

### BJÖRKLÖV

Ät bladen som sallad, koka te eller gör eget björksalt.

### KIRSKÅL

Ansett som ogräs av många, men går utmärkt att tillaga på samma sätt som grönkål eller spenat. Gott i paj.

### MYSKMADRA

Vänlig i parker. Myskmadra har en smak av vanilj och kola. Innehåller kumarin och ska intas med måtta.