



En trädgårdsbonde bjuder på skördefest

Helle Christensen Hjort har en enorm köksträdgård, och en jordkällare fylld med betor, inlagd squash, sås och chutney. Ta del av hennes skörde-, mat- och förvaringstips.

Text: Kristina Rörström Foto: Monica Norrby

I köksträdgården får grönsakerna vackert sällskap av bland annat krasse, zinnia och dahlior. I anslutning till orangeriet ligger ett kök, vilket är enormt praktiskt när man har mycket skörd att ta hand om.



Helle Christensen Hjort odlar bin
och mängder med grönsaker,
men bara sådana som familjen
verkligen äter av.



En smakrik, grön bukett. Det är underbart att ha fri tillgång till dill, sallat och basilika, som Helle också odlar på friland.

BASILIKATIPS

Odla basilika på friland. Köp basilika i en kruka i en vanlig affär, dela den och sätt ut den vid midsommar. En vanlig kruka kan ge 5–6 plantor, vilket är väldigt ekonomiskt.

Plocka färsk basilika till maten, och gör även pesto av den. Pesto kan du dessutom frysa in, förutom osten och nötterna som läggs i när den tinat igen.



Rödkål är snygg och lysande på kvällen. Familjen äter mycket rödkål på vintern, den mognar även när det är kallt och kan stå kvar i landet till december, liksom många andra typer av kål och purjolök. Tillsammans med ett gjutet fågelbad utgör kålen en tavla.



Sommar på burk. Varje år blir det nya och olika sorters inläggningar.

Helle Christensen Hjort är konstnär på vintern, och under sommarhalvåret ägnar hon flera timmar om dagen åt trädgården och odlingarna.

– Jag brukar säga att jag är trädgårdsbonde, som förr när man levde från sin kolonilott. Vi är ganska självförsörjande på grönsaker under hela året, men vill jag ha en färsk sallad med till exempel tomat och gurka på vintern så handlar jag ingredienserna, konstaterar Helle.

Övervintrad kål, salladslök, broccoli och svartkål är det hon skördar först på året, samt machesallat. I början på sommaren är det sedan dags för resten av sallaten, och därefter kommer egentligen allt på en gång. Kålen är även sist ut på året, fram mot jul.

I de många grönsakslanden växer även bland annat squash och nakenfröpumpa, betor och rotsaker, lök, bönor samt kryddväxter. Majsen har kommit fint för första gången i år. Allt fungerar inte. Pak choi vill Helle gärna lyckas med, men det blir så där.

– Jag tror att knepet är att så den sent på våren eller tidigt på sommaren.

Tomaterna trilskas också för henne.

– Jag tror helt enkelt att jag har för kraftig jord. Nästa år ska jag odla tomater i sandig jord som jag toppar med gräsklipp.

ROSENSKÄRA, ZINNIA, DAHLIOR och solrosor skänker blomning till de redan vackra grönsakerna i den engelskinspirerade köksträdgården. Från bilvägen går en rak gång upp mot det vitkalkade orangiet, och promenaden- ➤

Helle gör gärna sallad på vaxbönor, här syns 'De Roquencourt'.



Helles hem & inspiration

Helle Christensen Hjort och Per-Anders Hjort – sönerna är vuxna och utflugna – har bott i Torna Hällestad i Skåne i 27 år. Odlingarna har vuxit med åren.

Paret bodde under några år i England, vilket är ett inspirerande land för den som gillar trädgård. Helle lärde sig jättemycket där, både av vad britterna vågar och vad de gör i sina trädgårdar.

Trädgård värderas högt, britterna lägger tid och socialt engagemang på trädgård, som tävlingar och föreningar. De satsar och experimenterar, bland annat inspirerade av stora satsningar som Hampton Court och Chelsea Flower Show, som syns rejält på tv under en vecka. Experimentlustan sprider sig även till de privata trädgårdarna.

Dahlor, bland annat mörka 'Arabian Night' och orange 'David Howard' ramar in delar av grönsakslandet.



Palsternacka direkt från landet.

PALSTERNACKA

Helle använder jättemycket palsternacka, mer än potatis. Framförallt gör hon mos på dem, som potatismos fast med palsternacka i stället, alternativt kan man blanda potatis och palsternacka. De kan också åka med i ugnen och rostas tillsammans med andra rotsaker. Himmelskt gott!

PAPRIKA

Förkultiveras och växer till sig i orangeriet till midsommar, sedan får paprikaplantorna flytta ut intill en varm och solig vägg. Två plantor växer i varje 10-literskruka och i år har Helle 26 krukor med olika sorters paprikor. Skörden blir enorm. Extra välsmakande med riklig skörd är 'King of the North' och 'Pusztgold', tipsar Helle.

Hon tar bort kärnorna, delar frukten i bitar och använder den färsk, såklart, och även i grytor och ugn. Stora bitar är även fina att lägga på grillen.

SVARTKÅL

Står länge i landet, ända in i januari. Det är gott och lite syrligt med wokad svartkål med skivad vitlök, redd med lite grädde. Plocka bort mittnerven före tillagning. Kålplantor kan stå kvar i landet när bladen skördats, de nya skotten kan användas i matlagningen tidigt på våren.



Paprika 'King of the North'



Snyggt med svartkål och indiankrasse.

kantas av bland annat svartkål och buskig indiankrasse. I kullen vid sidan av odlingarna döljer sig jordkällaren, och på baksidan kan man slå sig ner för en måltid eller kanske bara för att inta utsikten över dalgången.

– Jag vill slå ett slag för fröinsamling på hösten. Man får så otroligt mycket mera frön än när man köper fjuttiga småpåsar i handeln och det är kul att slösa med att så hela fält med sommarblommor. Frön från rosenskära, zinnior, solrosor och vallmo är några jag plockar in och förvarar i papperspåsar.

Skörden och att laga, marinera och lägga in är lite av avslutningsfasen på allt trädgårdsarbete innan det är dags att börja jobba i ateljén och äta av alla godsakerna. Tiden från tidig vår fram till dess går åt till att förbereda jorden, gödsla, planera och så. Helle lägger

ner mycket tid på att rensa ogräs och överflödiga småplantor. Blir det ordentligt gjort har man igen det, säger hon.

– En sak vi har blivit bättre på genom åren är att gödsla rejält på våren, att verkligen ta i ordentliga mängder riktig häst-, ko- eller fårgödsel i jorden. Det kan se ganska våldsamt ut på våren när vi fräser ner ett tjockt lager gödsel i landen, men det ska till mycket mer än man tror.

NÄR MAN ODLAR så mycket själv gäller det att komma på vad det är man verkligen vill ha.

– Det är ingen idé att stå och laga en massa som ingen sedan vill ha. Vi äter exempelvis bara lite av sylt och kakor, så syltar och saftar gör jag inte så mycket.

Men annat som familjemedlemmarna gillar är det bara att gå loss på, och därför är

köket rustat med glassmaskin, färskjuicepress, mandolin för att smidigt kunna skära grönsaker samt en frukt- och svamptork. Helles man Per-Anders Hjort står för mycket av matlagningen och förädlingen av maten. De tar gärna vara på det vilda också, och plockar björnbär, ramslök, svamp och fläder. Honungen från den egna bigården ersätter mycket av sockret i hushållet, samtidigt som bina gör nytta genom att pollinera frukt och bär.

Helles köksträdgård är 400 kvadratmeter stor. Hon håller sig hemma hela somrarna, inte minst för att bikuporna ska skötas och honungen ska slungas och röras.

– Jag rekommenderar andra familjer att slå sig ihop med några andra och ha biodling eller höns tillsammans, så att man kan turas om att vara ledig också på sommaren.

3 BRA TIPS!

1. Gödsla riktigt ordentligt på våren.
2. Ta en rejäl rensning av ogräs och för tätt växande plantor tidigt på säsongen.
3. Satsa på sådd och skörd av sådant ni verkligen kommer att äta upp.



En jordkällare är perfekt för den som har stor skörd och mycket att förvara.



Här samlas delikatesserna, rotfrukter på rad och inläggningar, röror och chutney på burk. En del burkar står uppochnär för att det inte ska komma in syre.

Perfekt förvaring

Jordkällaren har hon och mannen låtit bygga med hjälp av instruktioner på nätet. Alternativ till jordkällare är ett svalt skaffer, eller att gräva en stuka. Inläggningar av olika slag mår dock lika bra i kylskåp – men det blir lätt platsbrist.

Ventilationen är A och O i jordkällaren, den är mörk och håller en temperatur på cirka 4 grader. Långt in på sommaren ligger här bland annat gulbetor från förra året, och nyligen la Helle in rödbetor på förra årets skörd. Några av hennes dahliaknölar har legat här hela sommaren, men av erfarenhet är hon lugn.

– De kommer att fungera utmärkt att plantera ut nästa sommar ändå.

Laga & lägg in av säsongens skörd

SQUASH

Om man vill kan man sätta squashsticklingar i komposten, så att de inte tar all plats i landet. Det blir 10–20 frukter per planta. Squash är frostkänslig och ska förvaras svalt med ventilation, i jordkällaren håller de i några månader. Helle äter gärna squash i sallad, rostad i ugnen eller stekt i panna. Den är också fin att lägga in.

Helle odlar gärna gula 'Gold Rush' och gröna 'Dark Fog'.



Sallad med squash

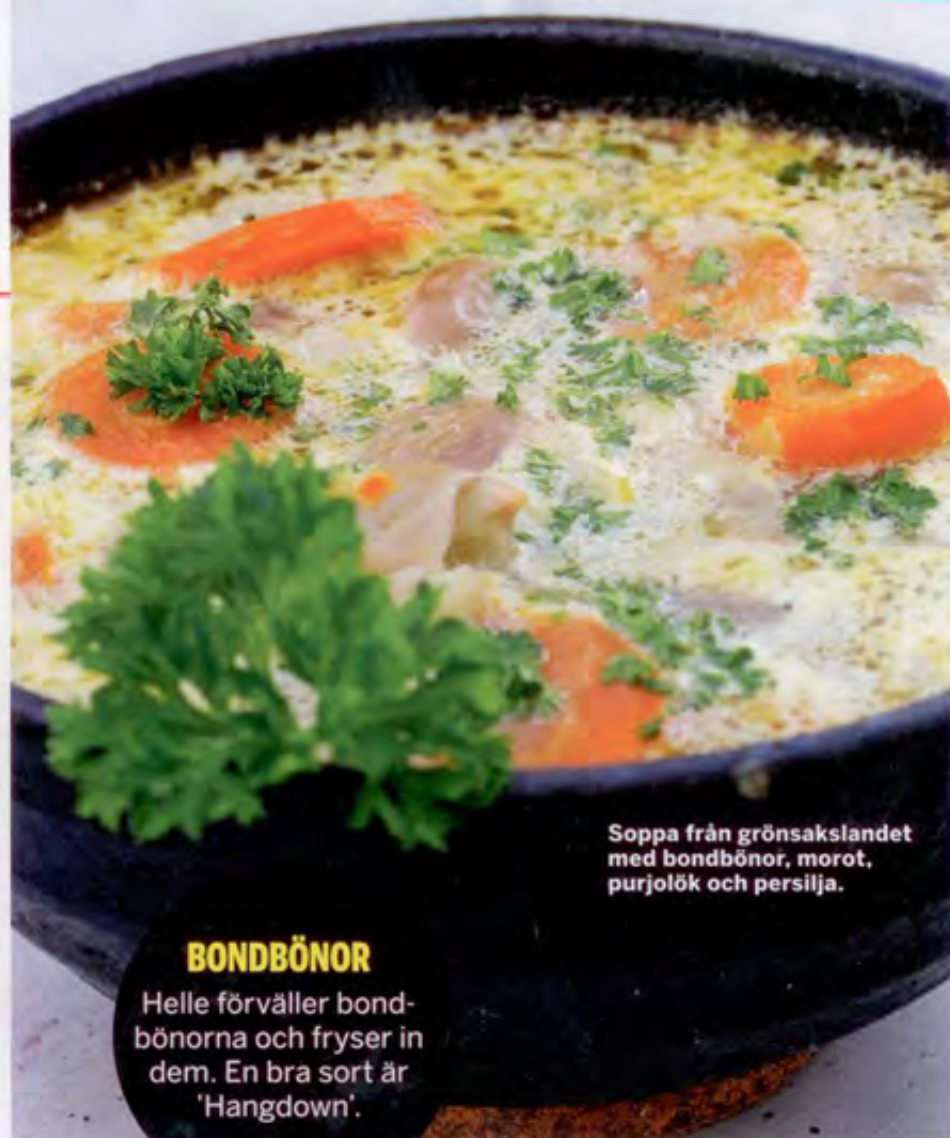
Squashsallad

små fina squashfrukter i tunna skivor
salt
olivolja, vinäger
svartpeppar
parmesan och persilja

1. Lägg skivorna blandat med salt en stund i ett durkslag. Squashen vattnas ur och blir lite mjuk.
2. Skölj skivorna lätt, låt torka och lägg upp dem fint på ett fat.
3. Häll över olivolja och vinäger efter smak, kvarna över lite svartpeppar. Parmesan och persilja smakar gott till. Lätt som en plätt!



Skär tunna, långa skivor squash med hjälp av en mandolin. Osthyvel fungerar också fint.



Soppa från grönsakslandet med bondbönor, morot, purjolök och persilja.

BONDBÖNOR

Helle förväller bondbönorna och fryser in dem. En bra sort är 'Hangdown'.

Rödbetor med extra krydda

- 3 kg rödbetor
- 10 cm pepparrot
- Lagen:
- 3 msk salt
- 1 liter äppelättika (en dansk sort)
- 7–8 dl socker
- 1 msk hel kardemumma
- 1 msk hela kryddpepparkorn
- 3 lagerblad
- 4 msk hela senapsfrön
- 2 msk hela svartpepparkorn
- 1 kvist färsk timjan

1. Koka rödbetorna ca 30–45 minuter, tills de är nästan mjuka. När de svalnat, skär i skivor och lägg i rengjorda glasburkar.
2. Koka ihop lagen som sedan hälls över rödbetorna. Lägg en skiva pepparrot överst i burken. Fyll upp med kokande vatten om inte lagen räcker. Sätt på locket direkt.
3. Efter ett par dagar går de bra att äta.

De här inlagda rödbetorna är det lite mera sting i än vanligt, lite kryddigare. Receptet Helle använder kommer från den danska mat-skrubenten Camilla Plum. Det här med den danska ättikan är viktigt. Den kan ersättas med en del ättiksprit och tre delar vatten, men det ger inte riktigt samma goda smak.



Soppa med bondbönor

Cirka 4 personer

- ca 6 dl spritade bondbönor (det vill säga att de är tagna ur skidan)
- 2 morötter, skalade och skivade
- 1½ tärning grönsaksbuljong
- 1 liter vatten, knappt
- 2 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 1 dl skivad purjolök
- salt och peppar
- 1 äggula
- 3 dl kaffegrädde
- hackad persilja

1. Koka bönor och morötter mjuka i lite av buljongen.
2. Fräs ihop margarin och mjöl i en annan kastrull. Spä med resten av buljongen och tillsätt buljongen med bönor och morötter. Lägg i purjolöken och koka upp. Låt koka några minuter, krydda och smaka av.
3. Tärkastrullen från plattan. Vispa ihop äggula och grädde och rör ner i soppan. Låt sjuda en liten stund utan att soppan kokar. Strö över persilja och servera.



Inläggningar. I mitten syns piccalilli.

Piccalilli – engelskt inlagda grönsaker

(Med inspiration från brittiska River Cottage Café)

2 kg tvättade och skalade grönsaker (Välj 5 eller 6 av blomkål, rädisa, gröna bönor, gurka, squash, gröna eller gula tomater, morötter, paprika och silverlök eller schalottenlök)	20 g engelskt senapspulver
100 g fint havssalt	20 g malen ingefära
60 g majs mjöl	1 msk gula senapsfrön
20 g malen gurkanmeja	2 tsk stötta kumminfrön
	2 tsk stötta korianderfrön
	1,2 liter äppelcidervinäger
	300 g socker
	100 g honung

1. Skär grönsakerna i små, jämnstora munsbitar. Lägg dem i ett stort durkslag över en skål och strö över saltet. Blanda noga, täck sedan med en kökshandduk och lämna stående på en sval plats i ett dygn. Skölj sedan grönsakerna med iskallt vatten och låt dem rinna av ordentligt.

2. Blanda majs mjöl, gurkanmeja, senapspulver, ingefära, senapsfrön, kummin och koriander till en slät pasta med lite av vinägern. Häll resten av vinägern i en gryta med sockret och honungen och koka upp blandningen. Häll lite av den heta vinägern över kryddpastan, blanda väl och blanda sedan detta med resten av vinägerblandningen i grytan. Koka upp försiktigt, och låt sjuda under 3–4 minuter så att kryddaromen löses ut i den tjocknande såsen.

3. Ta bort grytan från värmen och lägg försiktigt de avrunna grönsakerna i den varma, kryddiga såsen. Häll inläggningen i varma, steriliserade burkar (6–7 stycken) och förslut genast med vinägersäkra lock. Låt stå svalt och gärna uppochnar i cirka 6 veckor före användning. Håller i ett år.