

# Vildplockat : ätliga örter, blad, blommor, bär och svampar från den svenska naturen



**Författare:** Niki Sjölund

**Antal sidor:** 176

**Förlag:** Natur Kultur Allmänlitteratur

**Utgiven:** March, 2017

LADDA NER

LÄSA

## Description:

"Det är på tiden att någon har skrivit den här boken." Matgeek Med rätt kunskap kan en vanlig skogspromenad bli en spännande jakt på naturlig mat och vilda smaker. I boken Vildplockat lär du känna en mängd svenska blommor, örter, bär, svampar, blad, rötter och lökar som alla går att äta och använda i matlagning. Den nordiska floran har det senaste decenniet hamnat i strålkastarljuset på grund av kockarna i det som brukar kallas den nya nordiska gastronomin. Men det är inte bara toppkockar som kan laga med granskott, harsyra, tistel och ormbunke. Många svenskar är vana att plocka svamp, men repertoaren kan lätt utökas till att omfatta mer av vad skog och äng har att erbjuda. Niki Sjölund har arbetat som kock i Stockholm men har de senaste åren valt att fokusera på att samla och plocka de ätbara vilda växter som dyker upp i skog, på äng, till fjälls och ibland till och med hemma i trädgården. För Niki har möjligheten att plocka det som naturen producerar utan hjälp från oss människor nästan blivit en personlig ideologi. Jag vill att människor ska förstå att det finns så mycket mer intressant att vända blicken mot än telefonernas färgglada skärmar. För mig har skogen blivit en plats för upptäckter: vilka växter finns där, hur hittar och identifierar man dem, var trivs de och vad har de för egenskaper? I boken samlas fakta om ett 70-tal växter: var de går att hitta, deras specifika kännetecken, smaker och utseenden, eventuella risker för sammanblandning och hur de bäst förvaras och förädlas. Niki Sjölund är uppväxt i södra Lappland med naturen som lekplats. Ett brinnande intresse för naturens råvaror kombinerat med arbete som kock på bland annat Ekstedt och Gro i Stockholm har lett fram till ett eget företag som plockar vilda växter åt ett antal svenska topprestauranger. "Välskriven och bildmässigt vacker bok. (...) och med ett plastat omslagsom håller för lite sämre väder, boken skall ju med ut i naturen!" Tranås-Posten "Ett genomarbetat lexikon över allt

vad det vilda skafferiet har att erbjuda."Vegourmet "Det är en blandning mellan inspirationsbok och handbok över 72 ätbara saker från naturen."Lokaltidningen"Niki Sjölund delar med sig av sina bästa tips."Expressen Söndag "Fascinerande bok." Elle Mat & Vin"Under en vanlig skogspromenad kan man förutom svampoch bär hitta blommor, örter, blad, rötteroch lökar som är ätbara. I Niki Sjölunds bok Vildplockat lär du dig om ett 70-tal växter." Året Runt"Niki Sjölund guidar dig fram till vad som är gott och hur du kan använda växterna i maten."Drönhem & Trädgård"Med den här, sympatiskt nog, plastlaminerade boken i näven är det inte längre bara stjärnkockar som kan laga mat där granskott, harsyra, ormbunke och tistel ingår som ingredienser."Elle Decoration"Till varje växt finns bild, information om växtplatser, skördetid och hur den kan ätas. För säkerhets skull anges även förväxlingsarter."Värmlands Folkblad" I takt med att vi accepterar de vilda växterna som föda, blir även ogräsen färre. Praktiskt!"Allt om Trädgård"Många råd om hur du sparar växterna över vintern, tills det går att plocka färskt igen."Drönhem & Trädgård"Ovärderlig guide. Vegourmet