



Tema mat: Rusch efter pumpor

De senaste 36 åren har Louis Lehmann gjort sitt bästa för att få oss svenskar att upptäcka – och äta mer pumpa. "Kanske är många lite försiktiga med att testa nya saker här", resonerar hans fru Myra. Men nu börjar det hända saker! Efter Skördfesten vid sjön Östen har större delen av pumpaförrådet tagit slut.

Sidorna 22–23

14 oktober 2009 • Telefon 0500-467500 • www.sla.se

22

Onsdag 14 oktober 2009 | Skarborgs Allehanda

Skarborgs Allehanda | Onsdag 14 oktober 2009

23

mat

tema motor | mat | konsument/hälsa | nöje | natur/fritid

Pumpan är god – länge leve pumpan!

De senaste 36 åren har Louis Lehmann gjort sitt bästa för att få oss svenskar att upptäcka – och äta mer pumpa. – Kanske är många lite försiktiga med att testa nya saker här, resonerar hans fru Myra.

Men nu börjar det hända saker! Efter den

så kallade Skördfesten vid sjön Östen, har större delen av pumpaförrådet tagit slut. Sakta men säkert börjar det dra ihop sig till "thanks giving" (tredje torsdagen i november), och som de amerikanare de är häller Lehmanns i Skövde härt på traditionen med kalkon, sötpotatis, grönsaker, tranbär – och pumpkin pie; pumpapaj.

– Det är kanske också den rätt som de flesta



På med lite smör och njut. "Det är underbart gott med pumpa på det här sättet. Ät som den är eller låt den ersätta den bakade potatisen", tipsar Myra Lehmann.

RECEPT

Så här kokar du pumpa för att använda som "kokt, mosad pumpa" i recept: klyv pumpan i stora bitar och ta bort kärnorna. Lägg bitarna i ett stort kokkärl med lite vatten och koka (ånga) tills pumpan är mjuk. Slå av vattnet och låt svalna. Pumpan kan nu lätt gräpas ut med en sked. Låt pumpamassan rinna av ordentligt.

ROSTADE PUMPAKÄRNOR

Använd till exempel moegen Halloweenpumpa. Skölj pumpakärnor noga i vatten. Om kärnorna är torra, lägg dem i blöt ett tag före användning (behöver ingen olja). Lägg de blöta kärnorna i ett lager på en bakplåtspappersklädd plåt. Strö över salt och gärna chilipulver och rosta dem i 175 grader ugn i

PUMPALÅDA

5 dl pumpa i tärningar
1 hackad lök
2 rivna morötter
2 msk smör
½ dl ris

2 ägg
3 dl mjölk
½ tsk salt
¼ tsk paprika
1 dl rivet ost.
Grädda i 200 grader cirka 30 min.

i Sverige känner till när det gäller pumpa. Men det finns så mycket mer man kan göra. Själv tipsar Myra om att pumpan i sig inte minst ger alla som äter vegetarisk kost ett större utbud.

Myra och Louis äter pumpa hela hösten och vintern. Skörden har precis avslutats. Pumporna kan med lättet ligga flera månader innan de används. Börjar de mjukna eller får fläckar är det dags att ta hand om dem. Lehmanns förråd räcker fram till våren, sedan tar squashsäsongen över för dem.

Den här säsongen har varit väldigt bra. – Totalt i år har vi skördat ett ton pumpor, squash, rödbeter, majrovor med mera, säger Louis och berättar om odlingarna de har i Binneberg.

Varför detta enorma intresse för pumpor, ja för gurkväxter överhuvudtaget?

– Se på färgerna, formerna. Bara det är fantastiskt. Dessutom är de användbara, goda och roliga att odla, säger Louis som är agronom.

1972 kom han, Myra och dottern Kassie till skånska Svalöv. Familjen skulle stanna ett år i och med att Louis skulle arbeta vid det växtförädlingscentrum som finns i Svalöv. Men ett år och blev två, som blev 33.

– Kassie studerade i Skövde och rotade sig här. När vi blev pensionärer kändes det naturligt att flytta närmare henne och hennes familj. Så vi är Skövdebor sedan fyra år, så

ger Myra och skär upp mjuk pepparkaka. Bakad på pumpa förstås – med en saftig kaka som resultat. Louis har precis tagit ut en liten pumpa ur mikron. En acorn-pumpa; ekollon-pumpa.

– Man skär den i två delar, tar bort kärnorna och placerar halvorna upp och ned i en form med lite vatten i, och så in i ugnen. Efter tio minuter är pumpan färdig. På med lite smör – och njut.

– Våra barnbarn älskar det, och vi med. Ät som den är, eller låt den ersätta den

bakade potatisen till exempel, säger Myra. – Annan söt pumpa som kan ätas på samma sätt är den så kallade butternut. Utseendet liknar den en jättstor jordnöt.

– Det vanligaste i Sverige är nog att butternut rätt och slått säljer pumpor eller halloven-pumpor. Man går inte in i detalj på de olika namnen.

Den orange så kallade halloween-pumpan, är den också ätbar?

– Absolut, men den hör till de sämre matpumporna då den innehåller så mycket vatten. Men koka den gärna och använd den i pajer till exempel. Det går alltså bra att ta tillvara och man kan äta det man skurit bort när man har gjort i ordning pumpan till halloween, säger Myra.

CHARLOTTE KRISTENSSON
0500-46-75-57
charlotte.kristensson@sla.se



Louis lägger pumpan upp och ned i en form. Och så in i mikron.



Ett förråd med färgprakt! Lehmanns äter pumpa hela hösten och vintern.

FOTO: RUNE JOHANSSON

mjölk och håll i pajformen. Grädda i 200 grader i cirka 50 min.

OBS! Receptet är anpassat till svenska förhållanden (ej "pumpa på burk"). Den kokta pumpan bör vara väl avrunnen för att få en ganska kompakt massa. Alternativt minska på vätskan.

PUMPA-PEPPARKAKA = PUMPABRÖD

(Pumpkin Bread – mjuk pepparkaka) Denna mjuka pepparkaka är väldigt saftig tack vare pumpan.

2,5 dl kokt mosad pumpa
3 dl vetemjöl
0,5 tsk kanel

0,5 tsk bakpulver
0,5 tsk muskotnöt
0,5 tsk bikarbonat
0,5 tsk nejlikor
0,75 tsk salt
2 ägg
0,5 dl mjölk
3 dl socker
75 g margarin
(1 dl hackade nötter)

Blanda ingredienserna och slå allt i en väl smord brödform. Grädda i 200 grader i cirka 60 min.

OBS! Receptet är anpassat till svenska förhållanden (ej "pumpa på burk"). Den kokta pumpan bör vara väl avrunnen för

att få en ganska kompakt massa. Alternativt minska på vätskan.

SMÅKAKOR (Pumpkin Cookies)

De här små mjuka pepparkakorna är väldigt saftiga. De påminner lite om skånska pepparkakor.

2,5 dl brun farin
0,5 tsk salt
2,5 dl kokt mosad pumpa
0,5 tsk kanel
1 dl matolja
0,5 tsk muskotnöt
1 tsk vaniljsocker
0,25 tsk ingefära

5 dl vetemjöl
2,5 dl russin
1 tsk bikarbonat
1,5 dl hackade nötter
1 tsk bakpulver

Blanda ihop kaksmeten och klicka sedan ut med en sked på bakplåtsapper. Grädda i 175 grader i cirka 12–15 min (ca 40 småkakor).

OBS! Receptet är anpassat till svenska förhållanden (ej "pumpa på burk"). Den kokta pumpan bör vara väl avrunnen för att få en ganska kompakt massa. Alternativt minska på vätskan.

Övanstående recept har vi fått av Myra och Louis Lehmann.

CHARLOTTE KRISTENSSON