

MJÖLKSYRA GRÖNSAKER!



Man har i alla tider konserverat grönsaker och andra livsmedel genom mjölksyrejäsning. Det är först i vår tid som metoden har fått ge vika för andra sätt att öka matens hållbarhet. Det är synd eftersom mjölksyrade grönsaker är näringsrika, lättsmälta, håller magen frisk och förbättrar immunförsvaret. Med surdegsbrödets ökade popularitet så får förhoppningsvis fler upp ögonen också för mjölksyrade grönsaker.

ANVÄND GÄRNA EKOLOGISKT ODLADE GRÖNSAKER. DE ÄR MER NÄRINGSRIKA OCH INNEHÅLLER FLER MJÖLKSYREBAKTERIER, VILKET GER ETT BÄTTRE SYRNINGSRESULTAT!

(De kemikalier som används vid konventionell odling kan dessutom störa syrningsprocessen och leda till feljämsning.)

RECEPT

Grovrivna grönsaker i 5-literskruka

- 2,9 kg morötter
- 1,3 kg palsternacka
- 1-3 st gul lök
- 50 gram havssalt
- 5 klyftor vitlök
- 5 st lagerblad
- en liten bit pepparrot
- 2 msk senapsfrö
- 1 msk kummin
- vatten

Tvätta händerna och rengör arbetsytor samt syrningskärl och verktyg noggrant. Mät upp salt och kryddor. Skala lök och vitlök. Borsta och skölj morötter, palsternacka och pepparrot. Riv morötterna och palsternackan grovt. Riv eller skär den gula löken. Dela pepparroten i mindre bitar. Lämna vitlöken i hela klyftor.

Stampa ner rotsakerna i syrningskrukan och varva med lök, vitlök, pepparrot, salt och kryddor. Grönsakernas vätska ska pressas ur, de ska dock inte mosas. Fyll krukan till ungefär 4/5. Vätskan ska nå strax över grönsakerna. Häll i annat fall i vatten som först har kokats och sedan fått svalna. Lägg slutligen ner tyngderna i krukan, sätt på locket och fyll vattenlåset.

Ställ krukan i rumstemperatur i 10 dagar och sedan kallt i 2-3 veckor, gärna längre.

1.

Borsta och ansa grönsakerna och skölj dem rena. De får ej skalas, då försvinner de viktiga mjölksyrebakterierna.



SALTKONCENTRATION
0,8-1,5%

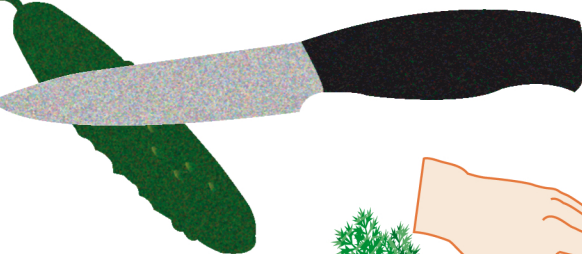
JÄSNINGSTEMPERATUR
18-22°C

En tät förslutning under syrningsprocessen är mycket viktigt!

Se med jämna mellanrum till att vattenrännan är fylld!

VATTENLÅS

Tips: Några ekblad i syrningskrukan hjälper till att hålla gurkorna hårda.



2.

Grönsaker kan syras i olika former efter tycke och smak. De kan till exempel skäras i bitar, strimlas eller rivas i olika grovlekar.



3.

Varva grönsaker med salt och kryddor i syrningskärl. För att driva vätskan ur grönsakerna så stansas varje nytt lager med en stamp eller med knytnäven. När krukan är fylld till cirka 4/5 så placeras tyngderna högst upp, de är till för att hålla grönsakerna under vattenytan. Vätskan ska nå strax över tyngderna, men om det inte är fallet så måste man istället fylla på med kokt och avsvolat vatten. Sätt slutligen på locket och fyll vattenlåset.

Krukan ska stå i 10-12 dagar på en plats som håller temperaturen 18-20°C. Därefter placeras krukan i kylan. Grönsakerna kan eventuellt först läggas i mindre kärl för att spara plats. Grönsakerna är nu syrade, men blir som allra godast om de får mogna i 2-3 veckor.

4.

En lyckad syring känns igen på den syrliga och aromatiska lukten och smaken. Kasta kulturen om den är slemmig och luktar illa eller har möglat. Det kan bildas en vit beläggning i krukan som kallas för "toppjäst", den är inte farlig och kan lätt tas bort.



JÄSKÄRL