

**Att koka in kött och grönsaker på burk är ett bortglömt men bra sätt att ta hand om skörd och slakt. Har man ett rejält burklager och lite rutin på hanteringen går det riktigt snabbt att ta hand om stora mängder. Konserverna håller sig sedan i evighet, utan socker, salt, konserveringsmedel eller elektricitet, tills man öppnar burken, ev. värmer lite och serverar.**

Det finns många olika sätt att bevara det gården ger vid skörd och slakt. Det vanligaste sättet i dag är kanske infrysning, trots att det är en metod med många nackdelar.

- Frysar är dyra, kräver en industri för att tillverka och går knappast att laga
- De förbrukar ström
- Om strömmen går eller frysen går sönder, kan enorma värden förstöras, och hundratals timmar trädgårdsarbete, djurskötsel, skörd och slakt är förgäves.
- Man måste veta dagen innan vad man ska äta så det hinner tina.
- Det går åt mängder med plastpåsar.
- Grönsaker måste förvällas innan infrysning.
- Det går inte att få in allt en familj äter på ett år i några frysboxar.

En av de bättre metoderna att ta till vara sin mat på är inkokning, eller som det ibland kallas: konservering eller hermetisering. Metoden lanserades i början av 1900-talet då staten anordnade kurser och möten för att lära ut denna ädla konst till landets husmödrar. I dag är den nästan bortglömd, trots många fördelar:

- Samma burkar återanvänds
- Det håller sig nästan i evighet.
- Burkarna behöver inte stå kallt
- Inga tillsatser behövs
- Ingen energi krävs för lagringen
- Ingen förvällning behövs
- Man ser innehållet i burkarna
- Snabbare matlagning

## Hur funkar det?

De burkar man använder vid inkokning är glasburkar med tillhörande glaslock, gummiring och klämman. Burkarna fylls, men inte ända upp. Under tiden läggs gummiringarna i en kastrull med kallt vatten och får koka upp så de blir mjuka. Gummiringen läggs på burken, sedan locket och slutligen knäpps klämman på som håller fast locket innan vacuum bildats. Burkarna staplas sedan i en stor gryta kallad konserveringsapparat och vatten fylls på runt om. Vattnet bör gärna nå lite över översta burken, men åtminstone i linje med dess innehåll. Apparaten sätts på spisen och när vattnet börjar koka tar man tid. Jag brukar köra en timme för vegetabiliskt och två för animaliskt. Där efter tappas vattnet ur och burkarna får svalna. Nu har alla bakterier i burkens innehåll dött av värmeslag och luften i burken har trängts ut så att ett vacuum bildats. Inget syre och inga bakterier kan komma in och inget kan hända med innehållet. Locket hålls nu kvar av sig själv och man kan ta bort klämman.

För säkerhets ska man nu dra ordentligt i locket för att kolla vacuumet. Lite skräp på burkkanten, en liten spricka i gummiringen eller en liten flisa som åkt ur i lockets kant, gör att luft kommer in och vacuumet släpper. En sådan burk ställer man åt sidan och äter upp direkt.

Inkokning är faktiskt en vanligare än man kan tro. Titta på en burk majs eller krossade tomater i mataffären så ser du att de inte innehåller några konserveringsmedel. Det är samma gamla vacuum som gör att de håller sig år efter år i butikshyllan.

*Att koka in bönor på burk är smidigt eftersom man slipper blötläggningstid och kokning. Här är det röda bönor och Yin & Yang som ska kokas in i 1/2-litersburkar med grön ring.*

*Saltet behövs inte för konserveringen utan är bara en smaksak. En rågad tesked till en 1-litersburk brukar vara lagom. 1,5% brukar vara ett bra riktmärke till det mesta. Häll på salt och vatten var för sig. Skulle man hälla på en färdig saltlag skulle sältan bli olika beroende hur tätt packade grönsakerna är.*

*Häll på vatten till ca 4/5-delar av burken. Det är inte hela världen om något sticker upp över ytan, med undantag av spritade kokbönor som behöver ta till sig vatten då de sväller. När man kokar in kött använder man i allmänhet inte vatten utan egen buljong som man kokt på benen.*

*Innan burkarna är färdiginkokta och avsvalnade måste de ha en bygel på sig för att locket ska sitta åt. Här syns burkar med röda gummiringar. Dessa klämmor skiljer sig från de gröna.*

*De färdiga konserverna bör stå mörkt och frostfritt, varför jordkällaren är ett bra utrymme om man har plats där. Det är då också smidigt att plocka ner några burkar i korgen när man ändå hämtar potatis och andra grönsaker till maten. Se bara till att bygga rejäla hyllor för det blir tyngre än man tror. Ställer man konserverna gruppvis är det lättare att se hur mycket man ha kvar av de olika sorterna. På bilden vaxbönor och harricot verts, i bitar till vardags och hela till fest.*

## **Inkokning kontra andra konserveringsmetoder**

I princip skulle kanske inkokning kunna ersätta alla andra konserveringsmetoder, men samtidigt är ju de olika konserveringsmetoderna en del av mångfalden i den dagliga kosten. Vi vill ju fortfarande ha torkade äppelringar, kallrökt kött, marmelad och andra produkter som redan är konserverade och håller sig utan att behöva kokas in. Ibland är också andra konserveringsmetoder mer fördelaktiga, om inte annat så för att glasburkarna inte räcker till. Vilka metoder som ska användas till vad får var och en komma fram till själv, men så här kan man resonera:

### **Torkning**

Lite torkad frukt vill man ju ha och den kan knappast ersättas med inkokt sådan. När frukten väl är torkad tar den ju också mindre plats än den hade gjort om den kokts in. Handlar det däremot om att snabbt ta hand om stora mängder frukt, så går det snabbare att fylla frukten hel, riven eller mosad i burkar och koka in den, än att torka den, om man inte har en väldigt stor torkanläggning vill säga.

Torkning av grönsaker är ofta tidsödande då många grönsaker måste förvällas innan torkning och sedan läggas i blöt innan det kokas för tillagning. Även här krävs en rejäl anläggning för att allt ska hinna torka innan det möglar på ollorna. Torkade grönsaker blir sällan lika fräscha som inkokta. Men det tar ju liten plats, så låt gå som campingmat, nödproviant eller vid burkbrist.

Torkning av svamp kan vara befogad med trattkantareller och andra småsvampar, men större svampar måste verkligen vara toppenfräscha och torkas snabbt för att inte bakterier och mögel ska ta överhanden.

Annars är det bättre att steka ihop dem ordentligt med salt och fylla i de små konserveringsburkarna som kallas svampglas.

Att torka kött är smidigt, men inkokt kött är lättare att variera och snabbare att tillaga än torkat. Det torkade köttet har en tendens att bli tråkigt och lite för torrt efter ett halvår eller så.

### **Saltning**

Att salta grönsaker och svamp tar nästan lika stor plats som inkokta sådana, och ändå har nackdelen att vara alltför salta och måste vattnas ur.

Vad gäller kött så finns det vissa delar som passar bättre insaltade, åtminstone till en början: sidfläsk, skinka, fläsklägg och tunga. Det kött man förvarar i saltlake bör för säkerhets skull tas upp tidigt på våren och röker, kokar in eller fryser. Det möglar lätt när värmen kommer annars. Dessutom är det smidigt att ha insaltat långkokskött som t ex fläsklägg och rimmad lammfog färdiglagat och urbenat på burk.

### **Rökning**

Som konserveringsmetod fungerar endast kallrökning. Varmröker man måste produkten kokas in eller frysas efteråt. Lämpliga produkter att kallröka är lammlår, skinkor, sidfläsk och korv. Ingen av dessa gör sig ändå särskilt bra i burk.

Det kallrökta kan utan problem hålla sig över ett år, även om lammår och framför allt bogar kan bli lite väl torra mot slutet. Skinkor och fläskfogar blir dock aldrig för torra, håll bara koll så ingen lägger ägg i dem under röt månaden. Det kan då vara läge att använda tomrummet som nu blivit i frysen, eller att ta fram lite burkar.

### **Frysning**

Har man eget kött har man sällan plats att odsla frysutrymme på vegetabilier. Kanske kan man tillfälligt slänga in lite majscolvar mm på hösten när frysen är tom, om man ser till att ha ätit upp dem innan slakten. Och kanske bären tills man får tid att koka sylt.

Vad gäller kött så är det ganska många delar som lämpar sig bäst för frysning, så om man inte har massor av frysboxar och gratis miljövänlig ström, är det bäst att hålla sig till dessa delar och ta vara på de övriga på annat sätt. Det kött man bör offra det dyrbara frysutrymme på är: fläskfilén, lammsadeln (gärna urbenad), den lever man inte kokar in som leverpastej, blodet och ev. lammtestiklar. I mån av plats fyller man sedan ut med det kött man vill grilla till sommaren och annat lyxkött, gärna urbenat för att ta mindre plats: t ex urbenad kotlettrad och sadel, lite köttfärs och lite korv, viltkött. Sådana delar som precis bara ska få sina 73 grader och kanske fortfarande vara lite rosa inuti, ska man inte koka in, utan lägga i frysen.

### **Mjölksyrning**

Mjölksyrning är en ypperlig metod och ett bra komplement till inkokningen. Har man en rå, en mjölksyrad och en kokt grönsak på bordet känns det alltid som en fullvärdig måltid, oavsett vad själva varmrätten är.

### **Syltning/konservering med socker**

T ex marmelad vill man ju ändå ha mycket socker i, men annars kan det kännas onödigt att hålla i mer socker i sylt och saft än vad smaken kräver, bara för att det ska hålla sig. Och då är ju inkokning ett bra alternativ, fast i detta fall räcker det ofta med snabbinkokningen som nämns i nästa punkt.

## Snabbinkokning

heter det väl egentligen inte, men vi kallar det så nu. I stället för konserveringsglas använder man vanliga glasburkar eller flaskor med skruvlock. Man kokar locken i en kastrull med vatten och det bästa är om man också kan förvärma glasburkarna i ugnen eller på en ställning över spisen. Sedan fyller man burkarna en efter en ända upp med den kokande sylten, moset etc (must behöver bara ca 75 grader om burkarna är varma) och sätter snabbt på locket. Burkarna ställs sedan upp och ned tätt tillsammans på trägolvet eller bord, ev. med tjock matta eller fårskinn under. Släng sedan på en massa fårskinn och filter och låt ligga till nästa dag. Denna metod är bra till äppelmos, sylt, marmelad, saft, must, kompott mm, men fungerar sämre med grönsaker och absolut inte alls med animaliska produkter.

### Inläggning i ättika

Oftast räcker den ättika och det socker man har i gurk- och rödbetsinläggningar, pickles mm för att inläggningen ska hålla sig. Särskilt om man kompletterar med ovanstående snabbinkokningsmetod. Vill man ha en riktigt riktigt svag lösning kan man ju alltid koka in inläggningen en stund.

## Lagring

Lagring i jordkällare eller stuka är naturligtvis det bästa och det finns ingen anledning att slösa glasburkar på rotfrukter, potatis, lök, vitkål, pumpa osv. som klarar sig bra ändå. Men det finns gamla tanter som brukar koka in färskpotatis för att ta fram och värma i smör en vacker kväll tidigt på våren. Och en del vill ju gärna ha några morotstärningar i burkarna med gröna ärtor...

Kontentan är att man gärna kan koka in det mesta i köttväg, inkl buljonger, leverpastej, syltor, korvsmet, pölsa, mm.

De grönsaker vi väljer att koka in är blomkål, vaxbönor och harricotverts, spritade kokbönor och bondbönor, ärtor, broccoli, majs och krossade tomater/tomatpuré.

I fruktväg är det bara mos, rasp och must av äpple, samt plommon och körsbär i egen sockerlag.

Färdiga rätter är lite slöseri med burkutrymme på en massa råvaror som egentligen inte behöver kokas in. Annars är det väldigt behändigt att under hektiska perioder ha tillgång till riktig snabbmat. Och varför inte göra storkok och koka in som "lunchburkar" att ta med till jobbet? Förslagsvis chili con carne, ärtsoppa, grytor, pytter, soppor osv.

*Vill man ha mer korv än man lyckats skrapa tarmar till, kan man fylla smeten i burkar. Eftersom den då inte röks bör man mala i lite rökt kött för att få rätt smak, gammalt kallrökt från fjolåret går utmärkt. Korvsmet på burk är kanske inte lika festligt som stoppad korv, men det är minst lika gott och är väldigt smidigt att ta fram och steka upp till vardags. Beroende på smeten kan den dela sig olika mycket i burken, men det steker ihop sig igen i pannan.*

## Hur länge ska man koka in?

Det är ett ämne som man kan göra hur avancerat som helst -om man vill. Det handlar om att burkens innehåll ska få en viss temperatur en viss tid ända in i mitten av burken för att skadliga bakterier ska dö. Saker som spelar in är: vad man kokar in, hur stora burkarna är, hur mycket vatten som får plats runt burkarna och hur snabbt värmekällan kan värma det och till och med på vilken höjd över havet man befinner sig. Tittar man i gamla konserveringsböcker står det alltså en massa olika tider och temperaturer och det finns utförliga tabeller för den som vill vara helt säker på att lyckas med konserveringen utan att

koka för länge.

Det brukar vara lagom att köra en timme för vegetabiliska saker och två för animaliska (och majs av någon anledning). Tiden mäts från att vattnet i apparaten kokat upp.

## Olika sorters glasburkar

Det finns mängder av olika glasburkstyper och om du vill satsa på inkokning så är ett råd är att skippa de riktigt udda och fokusera på de standardtyper som finns. För nybörjaren som får tag i några lådor blandade burkar, lock, ringar och klämmor, kan det vara bra att veta följande:

Den ena standardtypen ser ut så här:

...och på dem ska man ha röda gummiringar som ligger plant på den raka lite frostade kanten. Locken som passar till "rödringsburkarna" är släta, ibland med text på, och det går lättare flisor ur dessa lock än ut "grönringsburkarnas" lock. Klämmorna fästs i två infällda handtag på burken.

Den andra standardtypen av burk har en rundare form och en sluttande mjukare kant. På dessa burkar använder man gröna ringar som ligger sluttande. Locket har koncentriska ringar och klämman som hör till fästes under burkens kant. Dessa klämmor ligger plant på burkens lock vilket gör det lättare ställa ett lager burkar ovanpå i inkokningsapparaten. Kör du blandade burkar så ställ därför de grönringade i botten.

Dessa båda modeller är riktigt gamla och tillverkas inte längre men det finns ändå gott om dem kvar i samhället. Än så länge; många slängs nu på tippen när unga människor röjer ur sina föräldrahem. Det är alltså läge att bunkra upp så mycket som det bara går av dem, men man ska inte ge några överpriser. Sätt in en radannons i lokaltidningen om att du köper alla konserveringsglas för 1:-/st (oavsett modell och storlek). Det kommer mängder...

Burkarna finns i storlekarna 2 liter, 1,5 liter, 1 liter, 3/4 liter, 1/2 liter och 1/4 liter. Den sista har mindre diameter.

Problemet är gummiringarna. De torkar med tiden, och ibland råkar man slita av någon när man öppnar en burk. Idagsläget finns det inte nya att få tag i i Sverige. En gammal metod att förhindra uttorkning är att förvara ringarna i en tät burk eller plastpåse med lite potatismjöl i.

Klämmorna är däremot inget problem, de tar man ju av så snart burkarna svalnat och kan då användas till nästa laddning. Om de blir lite slappa böjer man bara till dem lite.

En typ av udda burk som kan vara värd att spara på är "stjälpp-upp"-burkarna som inte har någon inre kant, vilket gör att man inte behöver gröpa ur syltor och geléer utan bara kan stjälpa upp dem.

De nya burkar som tillverkas i dag har ofta glaslocket fastsatt i en bygel på burken. Dessa burkar kostar på tok för mycket för att överhuvudtaget tänka på.

*Den vänstra burken är kantigare i formen, har en rak kant och ska ha en röd gummiring. Den högra har en mjukare form, sluttande kant och ska ha en grön gummiring (det finns gummiringar till denna burktyp som är röda, men det är ovanligt).*

## Hur många burkar behöver man?

Ja det beror naturligtvis på vilka matvanor man har, men man kan räkna ungefär så här: Det går en burk med kött till en måltid (det är mycket buljong och luft i varje burk så det blir ändå inte så mycket kött per

person i en familj på fyra). Ca 5 dagar i veckan äter man kanske helt vegetariskt, fisk eller färskt eller rökt kött. Alltså något inkokt kött 100 dagar/år. Man vill gärna ha någon kokt grönsak till maten också och man kan väl räkna att det handlar om ca 200 dagar som det inte finns något att hämta direkt ur odlingarna. Om man vill ha riktig både lunch och middag, gör det 200 burkar kött och 400 burkar grönsaker. Till detta kommer kanske 200 burkar med pålägg, buljonger, äppelmos, mm. Alltså 800 burkar i olika storlekar. Det låter mycket, men faktum är att det inkokta är bara en väldigt liten del..

Nu är det ju så att alla som satsar på självhushållning gör det på sitt eget sätt, i sin egen omfattning och väljer även sina egna kombinationer av konserveringsmetoder. Det är bra att sätta sig och göra en överslagsberäkning, som den ovan. Man äter nämligen mycket mer än man kan ana på ett år. Sedan bör man lägga till rejält med extraburkar. Dels för att ersätta dem som går sönder, dels för att kunna ta hand om en extra stor skörd av något. Vem vet om det blir missväxt nästa år?

Bygg gärna en handkammare med rejäla djupa hyllor att sortera upp alla tomburkar på så du snabbt hittar en laddning burkar av den modell och storlek du söker.

*Handkammare kallas det utrymme, helst i anslutning till köket, där man förvarar burkar, byttor, bunkar, grytor mm. Pysslar man med inkokning krävs en rejäl handkammare med ett överskådligt system för olika sorters burkar, lock, ringar och klämmor.*

## Inkokningsapparater och -metoder

Vanliga inkokningsapparater är galvade plåtgrytor på ca 15 liter. De förekommer ofta på loppisar för 30-40:-. I grytan ska finnas en ställning som man ställer burkarna i. Av den vanliga stora burksorten får det plats 5 burkar i varje lager. Med 3/4- och 1-liters burkar rymms två lager, med 1/2-liters burkar rymmer tre lager. Det ska också finnas 5 st särskilda apparatklämmor. När man ställt i översta burklagret hakar man i en sådan klämma i en av de fem ståpinnarna i mitten. När man sedan trycker klämman nedåt låser den fast burkarna så de inte skramlar runt i grytan vid inkokningen. I locket på grytan finns ett hål avsedd för en termometer.

Det trixiga med dessa grytor är att det inte finns någon tappkran. När inkokningen är färdig får man därför försiktigt lyfta ut hela burkställningen ur det kokande vattnet. Man bör först ställa ner grytan på golvet i fall en av burkarna ramlar ur ställningen vid lyftet.

Har man grytan på en elektrisk termostatplatta ska man försöka ställa in temperaturen så att vattnet sjuder lite. Att koka in på vedspis kan vara lite jobbigt eftersom man rätt var det är har glömt att lägga in mer ved. Kokar man in mycket bör man unna sig en lyxig elektrisk inkokningsapparat med termostat. Den kostade runt 1000:- men det kan det vara värt sannerligen värt. Dessutom har den tappkran och rymmer 14 resp 21 burkar istället för 10 resp 15.

Det går naturligtvis att koka in i vanliga stora grytor också, bara man lägger något på botten, annars kan burkarna spricka. En del kokar in sina burkar på en långpanna med vatten i ugnen. Och en del använder vanliga glasburkar med skruvlock och tycker att det går lika bra. Man skruvar då åt locken löst först, så att luften kan komma ut och efter inkokningen drar man åt dem hårt. Man kan då inte ha vatten över burkens kant och därför inte flera lager med burkar.

I Amerika finns fyrkantiga plåtlådor som är stora som hela vedspisen. Med lock och tappkran. Den som vill göra en sådan själv får inte glömma att lägga i en perforerad plåt eller ett galler med 1 cm distans från botten.

*Den som plockat och handspritat sina egna gröna ärtor och vet hur lång tid det tar, unnar sig helst bara vid festligare tillfällen en burk. En liten, förslagsvis 1/4 eller 1/2-liter.*

## Tänk på detta

- Viktigt att veta när man kokar in är att alla mos, puréer och smeterreser sig när de blir varma. Har man då för mycket smet i burken pressas den ut under locket och gummiringen sluter sedan inte tätt.
- Grönsaker ansar man bara och lägger råa i lagom stora bitar i burkarna. Packa så tätt som möjligt för att använda utrymmet effektivt. Häll på lite salt (ca 1 tsk till en 1-litersburk) och vatten till 2-3 cm under kanten. Vaxbönor och harricot verts innehåller ett giftigt ämne som gör att de normalt måste kokas innan man äter dem. Ämnet försvinner vid inkokningen, så de behöver inte förkokas, utan kan läggas råa i burkarna. I långa 1-litersburkar kan bönorna packas hela, snyggt stående. Annars skär i 2 cm-bitar.
- Kockbönor kan, om de är helt färska när man spritar dem, läggas direkt i glas till 2/3, på med salt som vanligt och sedan vatten så det täcker och lite till. Man måste alltså lämna utrymme för bönorna att svälla lite. Har bönorna börjat torka måste man lägga dem i blöt först. Bondbönor sväller inte lika mycket.

*Bondbönor spritas med fördel direkt ned i glasburkar. Det är enkelt att sedan öppna en burk, hälla av spadet och ”ploppa” ur dem ur sitt lilla skal ner i sallader, soppor, och grytor. Ska de mixas till röror eller biffsmet kan man låta skalen vara kvar. Använd inte spad från några bönor.*

- Tomater är det bara att krossa och fylla i burkar. Dock kan skalen kännas lite trista och vill man slippa dem får man antingen skålla och skala varje tomat eller så får man mixa dem till en slät puré, typ passerade tomater. Om man vill ha en mer koncentrerad puré låter man den puttra i en vid wookpanna tills det kokat ihop lagom mycket.
- Majs. Försök inte pressa in hela kolvar i en burk. Att sprätta loss kornen med en gaffel kan man få snits på till slut, men det går ändå för sakta. Att skära av kornen från sida till sida med en riktigt vass kniv är det enda rätta.
- Äpple. För att göra rasp river man hela äpplet med skal och kärnhus och allt. Packa ordentligt i burkar till 2/3. Vanligt mos från en hushållsassistent behöver inte kokas utan fylls direkt i burkar efter ev. sötning. Fylla inte burkarna för mycket, eftersom moset reser sig.

## Inkokning av kött

Kött är ju ett stort avsnitt och tillvägagångssättet beror helt på vilken styckdel det rör sig om och vad man är ute efter. Att koka inråa köttbitar är enkelt men inte särskilt festligt, det ser lite trist ut men är OK till grytbitar. Brynta köttbitar är bättre. Nästan färdigstekt kött är perfekt eftersom köttet blir lite mer färdigt vid inkokningen. Riktigt färdigt långkokskött som bara kan ruskas av från benen är praktiskt när det handlar om delar som är svåra att urbena, t ex halsen. Dock blir det i möraste laget efter inkokningen och måste tillagas med stor försiktighet så det inte faller i bitar.

Gemensamt är alltid att man inte kokar in kött med ben. Benen samlar man ihop och kokar buljong på. Ev. bryner man dem först i ugnen för en mörkare buljong. När man silat buljongen kan man ev. låta den svalna så man kan lyfta av fettkakan, innan man fyller man sedan håller den runt köttet i burkarna. Den behöver inte täcka köttet, men har man gott om buljong är det lika bra att fylla upp till några cm under kanten för att spara på burkutrymmet.

Visst kan man krydda kött och buljong om man vill men det är nog bättre att göra det vid tillagningen, så har man större möjligheter att variera sig.

Färser och smeter kan fyllas råa burkarna men tänk på att inte fylla mer än 2/3, så det inte sväller över. Även pölsa reser sig, fast den redan är kokt. Man kan öppna locket på apparaten ibland och kolla så det inte går överstyr om man är osäker. Tänk på att använda små burkar till leverpastejerna eftersom de är oskyddade och blir dåliga fort så snart man öppnat en burk.

*En råkosttallrik är aldrig fel. Genom att komplettera de grönsaker som kan lagras med inkokta kan man få en varierad kost året runt. På denna tallrik syns: Lagrade: rödbeta, morot, palsternacka, kålrot, vitkål, rödkål, gullök, rödlök, purjolök. Inkokta: majs, ärtor, bondböner och blandade kockböner. Övrigt: färsk blomkål, vinägrett, kokt vete, vitlöksmajonnäs och kvarg med dill. Det mjölksyrade fick inte plats...*

## Att laga mat med inkokta råvaror

När man ska öppna en burk drar man i ett litet handtag på gummiringen så att luft släpps in och vacuumet släpper. I köttkonserver har buljongen runt köttet ofta geléat sig. Antingen skedar man ut kött och buljong och värmer i gryta, eller så ställer man hela burken i en kastrull med varmvatten i och en liten bricka på botten. När köttet är varmt lyfter man förslagsvis ut det och reder av buljongen med mjöl och grädde. Vill man inte ha sås blir köttet extremt mustigt om man låter buljongen steka in i köttet i en vid stekpanna.

När man värmer upp grönsaker ur en burk kan man gärna använda spadet från burken, med undantag för kockböner.

Denna artikel skrevs först av Petter Bergström och publicerades i Åter 4/06. Du kan läsa originalversionen [här](#).

[Läs om botulism här](#)