

<b>Bevarar och förädlar</b> .....	<b>2</b>
<b>Utrustning</b> .....	<b>2</b>
<b>Ingredienser</b> .....	<b>3</b>
<b>Lämna i fred</b> .....	<b>3</b>
<b>Grundrecept</b> .....	<b>3</b>
Surkål .....	3
Mjölksyrade gurkor .....	4
Inlagd och syrad salladskål (Koreansk kimchi) .....	4
Ännu ett recept på kimchi .....	5

Den organiska mjölksyrningen är en gammal metod använd av många folkslag världen över. I Japan framställs t ex ur sojabönor och korn, under en flerårig process, en produkt som heter miso. Från Ryssland och balkanländerna har vi kända namn som kefir, yoghurt och surdegsbröd.

Mjölksyrebakterier är nödvändiga för människor och djur. De förekommer på slemhinnorna, i munnen, tarmkanalen och i genitalorganen, där de skyddar mot infektioner. Vid födelsen överförs de från modern till barnet. Det finns två olika sorters mjölksyrebakterier - en anpassad till mjölk och en till växter.

Processen sker i två olika faser. Först sker en lätt nedbrytning av produkterna vid jäsningen. När sedan mjölksyrebakterierna tar överhanden börjar uppbyggnadsfasen. Då bildas nya ämnen som t ex acetylcolin, nybildning av C-vitamin, B12 och enzymer. Mjölksyran som bildas är en organisk syra som verkar icke-syrabildande. Syrade grönsaker har ett överskott av baser i form av kalium, kalcium, magnesium, natrium, järn och mangan.

### Bevarar och förädlar

Mjölksyrejäsning är en mognads- och förädlingsprocess. Grönsakerna blir mjukare, får en doftande arom och förbättrad smak. Råvaran behåller alla sina näringsvärden och får dessutom ett tillskott av mjölksyrebakterier och dess omsättningsprodukter.

Mjölksyrning kräver:

- En saltkoncentration på 1-1,5%.
- En starttemperatur på 18-22 grader.
- Utestängning av syre med vattenlås eller skruvlocksburk.
- Att grönsakerna hålls under vätskeytan.

De första två dagarna är avgörande för den vidare utvecklingen av jäsningen. Den måste komma igång snabbt och får inte avbrytas. Här spelar temperaturen en viktig roll. Gurkor ska ha 18-20 grader. Surkål 20-22 och morötter 20 grader. Efter två dagar kommer ett nytt skede. Då ökar de bakterier som enbart producerar mjölksyra och som tränger bort den tidigare bakteriefloran. Denna process ska inte gå för fort. Därför sänks temperaturen för kålen till 15-18 grader och för andra grönsaker till ca 18 grader. När syrningen är avslutad efter 10-14 dagar (kål behöver lite längre tid) ställs grönsakerna kallt, mellan 0-10 grader.

## Mjölksyrejäsning

### Utrustning

A och O vid all syring är renlighet. Låt kärnen stå ett dygn med vatten. Rengör dem sedan med borste och hett vatten och låt dem lufttorka.

För syrning finns specialtillverkade jäskrukor med vattenlås, som är saltglaserade och blyfria. Det går bra att syra i olika typer av konserveringsburkar av glas, t ex sådana med skruvlock, med gummiringar och byglar och sk franska burkar. Då är det viktigt att locken sluter tätt och att det lämnas kvar lite syre i burken.

Glaskärlden ska stå mörkt. Man kan också syra i öppna kärl t ex Höganäskrukor eller rostfria kärl av god kvalitet. Syrar du i öppna kärl måste det finnas en linneduk närmast grönsakerna. Ovanpå läggs ett fat eller en bräda som måste täcka mycket bra. Som en tyngd ovanpå detta lägger du en gråsten. Brädan ska vara av björk eller bok och kokas tillsammans med stenen före användandet. Det ska alltid stå ca 5 cm vatten ovanför grönsakerna. Om inte så fyller du på med kokt avsvanat saltvatten (15 g salt/liter vatten). Med 10 dagars mellanrum tas den bildade vita beläggningen bort, stenen, brädan/fatet och duken tvättas eller kokas.

En stamp används för att packa, blanda och safta grönsaker som ska syras, t ex vitkål. En sådan gör du lätt själv av björk eller bokträ. Använd inget lim när du sammanfogar.

### **Ingredienser**

Följande grönsaker går att syra: kålrabbi, blomkål, purjolök, paprika, savojkål, palsternackor, tomater, selleri, rättika, majrovor, lök, gurkor, vax-, skär- och brytböner, morötter, rödbetor, kålrötter samt vit- och rödkål. Skörda inte i eller strax efter regnperioder, för då är halten av mjölksyrebakterier låg.

Vanligt vattenledningsvatten måste kokas om det är klorerat. Brunnsvatten kan användas okokt. Havssalt innehåller mineraler och spårämnen och är särskilt lämpligt till syrning. En salttillsats på 0,8-1,5 viktprocent är lagom.

En hjälp till stabil syrning är vassla. Den ger ett näringstillskott i form av mjölksocker och vitaminer. Vassla får du genom att du håller filmjolk genom tratt/durkslag och filter/tyg. Vätskan som rinner igenom är vassla. Det som blir kvar i tratten gör du mjukost av. Tillsätt lite salt, finhackad dill och persilja, vitlök eller vad du tycker passar. Förvara kallt.

### **Lämna i fred**

Öppna inte din stora kruka för ofta. Håll över några veckors förbrukning i mindre burkar som du förvarar kallt. Håll kallpressad olja ovanpå grönsakerna i den stora krukans, så kan de lagras längre. Lagen från en lyckad syrning är väl värd att sparas på. Fyll den på mörka, rena flaskor och låt stå kallt. Saften kan användas som starterkultur vid nysyrning, som dressing eller måltidsdryck.

Som krydda eller tillsats kan du använda: gul senap, pepparrot, dill, kummin, koriander, enbär, lagerbärsblad, dragon, kryddpeppar, kyndel, lök, vitlök, tomater, hallonblad och svarta vinbärsblad. Enbär, senap och vitlök har en antibiotisk och konserverande verkan. Syrad lök blir mild och lättsmält. Tomat är värdefull som näringsämne åt mjölksyrebakterierna. Hallon- och svarta vinbärsblad är rika på levande mjölksyrebakterier.

### **Grundrecept**

#### **Surkål**

Vitkål (ev. röd- eller savojkål)

Kummin

Enbär,

Äpplen

Salt 1-1,5%.

Skölj kålen och ta bort ytterbladen. Väg kålen och beräkna saltmängden. Ta inte bort för mycket av bladen eftersom de yttersta, lite gröna bladen är C-vitaminrika. Skär bort mittstocken som du river och blandar med den finstrimlade kålen. Den innehåller bla socker och aromämnen.

Skär kålen i fina strimlor, strö på saltet, blanda och stampa någon decimeter kålmassa tillsammans med kryddorna tills kålsaften kommer fram. Ska du jäsa i glasburkar kan du stampa i ett annat kärl först och fylla över i burken sen.

Fyll din kruka till 3/4. Sista lagret täcker du med hela, stora, sköljda kålblad. Lägg på tyngderna alt. trälock, fat, sten och linneduk.

Kärlden ska stå i 20-22 grader i två dagar. När jäsningen startat flyttas krukans till ett svalare ställe där den får stå i 2 veckor vid 15-16 grader. Lyft på locket och kolla, verkar kålen torr fyller du på med kokt saltvatten. Ställ därefter krukans kallt, mellan 0-10 grader.

### **Mjölksyrade gurkor**

Gurkor

Lök

Vitlök

Pepparrot

Dill, dragon, koriander, kryddpeppar, kryddnejlikor (ta bara 1-2 st)

Gul senap

Tomater

Hallon- och vinbärsblad

30 g salt per liter vatten.

Använd de kryddor som passar dig.

Gurkorna som ska vara medelstora, tvättas och borstas. Stick hål på gurkorna med en sticka så blir de inte mjuka inuti. Lägg ned gurkorna med kryddorna och håll på saltvatten. Denna inläggning ska inte stampas. Lägg på lock och tyngder. I en temperatur på 18-20 grader jäser gurkorna bäst. Efter 10-14 dagar är de färdiga, då ställs de kallt.

### **Inlagd och syrad salladskål (Koreansk kimchi)**

2 kg salladskål

2 dl grovt salt

250 g rättika

2 msk riven ingefära

3 msk pressad vitlök

3 dl hackad purjolök

2 msk chillipeppar

2 msk stark paprikapulver

1 msk mild paprikapulver

1 msk socker

1 msk fisksås

Tvätta av kålen och dela en gång längs med. Blanda med saltet och lite vatten. Sätt under tryck ett dygn så kålen mjuknar. Skölj bort överflödigt salt från kålen.

Skala och strimla rättikan fint. Blanda ingefära, purjolök, vitlök, rättika, kryddor, socker och fiskås. Gnid in kålen och fördela kryddblandningen noga bland kålen. Rulla ihop varje kålblad till en rulle. Packa kålen tätt i burkar med tätslutande lock.

Låt stå rumstempererat 1 dygn. Ställ sedan kylskåpskallt i ca 10-14 dagar.

### Ännu ett recept på kimchi

1 kg salladskål eller andra gröna blad (maskrosblad går bra)

6 salladslökar

3 msk salt

8 dl kallt vatten

Strimla kålen och löken. Rör ut saltet i vattnet. Låt kålen ligga över dagen (ca 6 tim) i saltlagen med en tyngd över. Häll av och skölj kålen.

Gör en kryddblandning:

1 msk salt

2 msk chilipulver (jag tar färsk chili)

1 msk riven färsk ingefära

2 msk finhackad el pressad vitlök

2 msk fisksås

1 tsk socker

Blanda kålen med kryddorna. Lägg en tallrik e.d. i bunken med en tyngd på, så att kålen vätskar sig. Fyll på lite saltlag om det blir torrt. Låt stå i rumstemperatur ett dygn så att mjölksyrejäsningen kommer igång.

Lägg kålen i en riktigt ren burk, häll över vätskan så den står över kålen. Sätt ett lock på lite löst. Jäsningen fortsätter i kylskåpet. Smaka av efter 3-4 dagar. Det håller sig några veckor i kylen men det är så gott att det förmodligen är uppätet långt dessförinnan.

Denna artikel skrevs först av Jan Gustafson-Berge och publicerades i den gamla handboken på [alternativ.nu](http://alternativ.nu). Du kan läsa originalversionen [här](#).

**Undersidor:**