



## SYRNING AV GRÖNSAKER

Mjölksyrejäsning är en naturlig och skonsam konserveringsmetod med mycket gamla anor. Redan för 6000 år sedan syrade man kål i Kina, surkålssaften ordinerades som medicin.

Man tillsätter endast lite salt och kryddor till de grönsaker man vill syra. Under mjölksyrningsprocessen förädlas livsmedlen så att näringsämnen blir lättillgängliga för kroppen, matspjälkningen underlättas, smak och arom utvecklas. Det bildas bland annat C-vitamin, B12-vitamin och enzymer. Alla näringsämnen finns kvar eftersom råvarorna inte utsätts för vare sig kokning eller infrysning.

Man skulle kunna tro att mjölksyrning har med mjölk att göra. Så är det nu inte, utan benämningen kommer av att den process som sker är ungefär den samma som när opastöriserad mjölk förändras till filmjölk. Metoden att mjölksyra har på senare tid återupptäckts av livsmedelsforskare. Tänk bara på alla de nya drycker baserade på syrad havre, tex alla Provivaprodukterna, som vi numera kan finna i kyldiskarna i våra livsmedelsbutiker.



# SYRNING AV GRÖNSAKER

Det är viktigt att använda ekologiska råvaror vid mjölksyrning. Mjölksyrebakterierna har ett stort näringsbehov av förjäsbart socker, mineraler, vitaminer och spårelement. Snabbdrivna och besprutade livsmedel motsvarar inte mjölksyrebakteriernas näringsbehov, de klarar inte att gå igenom syrningsprocessen. Lägga i några färska blad från svarta vinbärsbuskar när du mjölksyrar, de snabbar på syrningsprocessen, de bär på bra syrningsmikroorganismer..

## **SURKÅL**

För en 2 liters glasburk behövs:

1 kg ansad vitkål  
1/2 tsk enbär  
1/2 tsk kummin  
1 syrligt äpple  
1 msk salt  
2 msk senapsfrö  
vatten

Mät upp salt och kryddor. Ansa och putsa kålhuvudet och finstrimla det. Riv kålstocken grovt och blanda ner i den strimlade kålen. Varva kål, äpple och salt-kryddblandningen. Mellan varje lager pressas massan ordentligt,

helst så att saft kommer fram. Använd knytnäven. Fyll på vatten så att kålen täcks, fyll till 2-3 cm från kanten för att inte riskera att vätska pressas ut under jäsningen.

## **VINTERSALLAD**

Syrad kål blandas med rivet äpple och riven morot. Blanda i grovhackade nötter och olja.

## **GUL KALASRÄTT**

Skala bananer och stek dem i curry och hel koriander. Blanda de varma bananerna med syrad kål. Servera med ris och grönsaker.

## **ANNORLUNDA POTATISMOS**

Gör potatismos på vanligt vis. Blanda i surkål och mycket hackad persilja. Eller prova att röra i syrade morötter. Ett häftigt färgglatt mos får du om du blandar i syrade rivna rödbetor.

## **SERVERINGSTIPS**

Servera gärna det mjölksyrade med lite olja på. Prova med lite honung i oljan, det förhöjer smaken och rundar av syran.

## **LITTERATURTIPS**

Mjölksyrning av grönsaker av Annelies Schöneck. Syrans Förlag Arboga. Tel&Fax 0589-53260  
Mjölksyrabakterier och hälsa. En rapport från 1998 av Sven Lindgren, kontakta Livsmedelsverket.

## **KONTAKT**

Har du frågor kan du kontakta Bodil Äspeled som brukar undervisa om mjölksyrning i Pegasus Trädgård, 0451-7114 29 eller 0730-35 67 81.



# SYRADE MORÖTTER



För 2 enliters glasburk behövs:

- 1,5 kg morötter
- 2-3 lökar
- 2-3 vitlöksklyftor
- 3 lagerblad
- 1 msk senapsfrö
- 1 msk salt
- vatten
- (1 bit pepparrot)
- (torkad dill & dragon)



Borsta och riv morötterna grovt. Skala löken och klyfta den. Varva morötter, lök och vitlök i glasburken tillsammans med kryddorna. Pressa ihop. Häll på kokt avsvalnat vatten så att det täcker morötterna. Låt stå i rumstemperatur i cirka 10 dagar, därefter kallt, tex i kylskåp. Efter 6-8 veckor är syrningen färdig. Man vinner i smak om man väntar med att öppna burken ytterligare några veckor.

STAFFAN BJÖRKLUNDS TEATER