

Matprat!

Mjölksyrning och vegetarisk matlagning.

Renée Geilsgård

- Varför konserverar vi, olika processer
- Vad händer när vi mjölksyrar?
- Vad man behöver?
- Hur man gör?
- Att använda grönsaker i den vardagliga matlagningen, tips och idéer
- Sammanfattning och frågor



Olika konserveringsmetoder

- Uppvärmning sterilisering
- Torkning
- Djupfrysning
- Salt
- Olja
- Socker
- Syra
- Strålning



Mjölksyrning/Fermentering

Anaerob process

Syrningsprocessen

- Grunden är mjölksyrebakterien som trivs i grönsaker
- Sänker ph till 3,5-4 vilket förlänger hållbarheten
- Anaerob process-tillväxt av bakterier i en helt syrefattig miljö
- Temperatur
- Näring - socker
- Salt utan jod, drar vätskan ur grönsakernas celler i vilka sockret finns. Clostridium botulinum - tillväxten hämmas av saltet. Pektinnedbrytande enzymer - bevarar krispigheten

Temperatur

- 18-25 grader i ett till tre dygn - lukt och bubbel i burkarna
 - 15-18 grader i två till tre veckor
 - 0-8 grader i två till fyra veckor
- Hållbar i minst ett år vid mörk och sval förvaring max 10 grader



Två olika faser

1. Nedbrytningsprocessen

- Heterofermentativa mjölksyrebakterier
- Jäsning

2. Uppbyggnadsprocessen

- Homofermentativa mjölksyrebakterier
- Acetylkolin
- C-vitamin
- B12-vitamin
- Enzymer

Mjölksyrade gurkor och bönor



Vad man behöver?

- Syrningskruka eller glasburkar i det här fallet 2-liters glasburkar
 - Våg
 - Måttsats
 - Kastrull
 - Handdukar
- 500-750 g frilandsgurka
 - 500-750 g vax- eller brytbönor
 - 3-4 vitlöksklyftor
 - 2 gula lökar
 - dillkronor, svartvinbärsblad
 - 1 tsk senapsfrön och kyndel
 - 3-4 lagerblad
 - 25-30 g salt/liter vätska
 - 2 msk vassla
 - avkok från bönorna

Vassla

Ger ett tillskott i form av mjölksocker

Värm filmjök till 20 grader och sila den genom en silduk. Vätskan som landar i skålen är vassle.

I silduken är färskosten kvar, smaksätt och njut!





Hur man gör?

- Koka upp lättsaltat vatten och förväll bönorna 5-10 minuter, kortare tid om de är färska. Spara avkoket.
 - Låt bönorna kallna på rena kökshanddukar.
 - Tvätta och borsta gurkorna, stick hål i dem med en gaffel.
 - Varva gurkor, bönor och kryddor i burken.
- Mät upp ca: 2 liter vatten inklusive bönavkoket och tillsätt 25-30 g salt, slå saltvattnet i burken så de täcker grönsakerna och förslut burkarna.
- Ställ burkarna mörkt i rumstemperatur 8-10 dagar. Därefter förvaras de i 0-8 grader i 2-3 veckor.





Hirslimpa med timjansås, rårörda lingon och syrad gurka

Skönhetens sädesslag

Hirslimpa

2 dl hirs

5 dl vatten

200 g kålrot

½ finhackad gul lök

1 ägg

1 dl crème fraiche

2 tsk grönsaksbuljong

(Biofood)

1-2 msk malen koriander

Salt & peppar

Timjansås

2½ dl grädde

2½ dl crème fraiche

1 buljongtärning, grönsak

1 knippe finhackad timjan

1. Skölj först hirsen i kallt vatten koka sedan upp varmt vatten och slå det över hirsen i en skål. Skölj hirsen i kallt vatten igen.
2. Häll hirsen och vatten i en kastrull och låt koka 10 minuter, dra av kastrullen och låt hirsen svälla tills allt vatten är borta ca 15 minuter.
3. Skala tärna och koka kålroten mjuk, mixa eller mosa den när den till en puré.
4. Blanda ihop samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.
5. Smält smör och blanda med mycket paprikapulver.
6. Forma en platt limpa på en plåt klädd med bakplåtspapper och pensla limpan med paprikasmöret.
7. Tillaga hirslimpan i 200 grader i 30-35 minuter.

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp, sänk därefter temperaturen och låt såsen puttra i ca 20 minuter eller tills den är krämig.

Servera hirslimpan med potatis, rårörda lingon och syrad gurka.



Riskroetter med ugnstostade grönsaker, aioli och syrade bönor

Passar lika bra till vardag som fest!

Riskrocketter

2 ½ dl vitt basmatiris
5 dl vatten
½ finhackad gul lök
½ finhackad vitlök solo el 2-3 klyftor
2 st finhackad röd chili
250 g lagrad ost
1 ägg
Salt & peppar
Panko
50 g smör

Aioli

2 äggulor
1 tsk dijonsenap
1 tsk äppelcidervinäger
4-5 dl neutral olja
½ vitlök solo
1 dl crème fraiche
Salt & nymalen svartpeppar

1. Koka upp riset med vattnet och låt det svälla
2. Knåda ihop samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.
3. Forma smeten till runda bollar, rulla dem i panko och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper .
4. Smält smöret och håll det över riskrocketterna. Tillaga i ugnen på 200 grader tills krocketterna är gyllenbruna.

1. Vispa kraftigt eller mixa äggulor, senap, vinäger och vitlök.
2. Tillsätt oljan i en tunn stråle under kraftig vispning.
3. Vispa crème fraiche för att få en fastare konsistens, blanda ihop med majonäsen.
4. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Servera med ugnsröstade grönsaker och syrade bönor.

Rödbetskvass

- 2-3 skivade rödbetor beroende på storlek.
 - ½ dl vassle
 - 1 msk havssalt

Blanda i en tvåliters burk och fyll på med vatten. Låt stå i rumstemperatur i två dagar, förvaras därefter i kylskåp





Surdegsbaguetter

Ger ett näringsrikare bröd!

Ingredienser

400 g 4 dl vatten
230 g 3 dl surdeg av vete
600 g 10 dl vetemjöl special
10 g jäst
10 g 0,5 msk ljus sirap
30 g 1,5 msk salt

Surdegstart vete

1. Mixa 2½ dl ekologiskt vetemjöl med 2 dl vatten, plasta in och låt stå i rumstemperatur i två dygn.
2. Vispa ner 1 dl vatten och 1½ dl vetemjöl, plasta åter in och låt stå ett dygn.
3. Gör om steg två och låt stå ytterligare ett dygn.
4. Förvara i kylskåp och mata 1 ggr/vecka.

1. Blanda samtliga ingredienser utom saltet i en matberedare och kör degen på mellanväxeln i 6 minuter, för hand 10 minuter.
2. Tillsätt saltet och kör degen i 8 minuter, för hand 15 minuter.
3. Låt degen jäsa i 2 timmar.
4. Dela degen i två eller tre delar beroende på önskad storlek, vik ihop och rulla ut till spetsiga baguetter
5. Lägg baguetterna på en mjölad handduk med verket uppåt, mjöla ovansidan och täck med handduk.
6. Låt degen jäsa 2 timmar.
7. Sätt ugnen på 250 grader.
8. Lägg baguetterna på en plåt med bakplåtspapper.
9. Snitta bröden med fem sneda vassa snitt.
10. Sätt in brödet i ugnen kasta in 1 dl vatten och sänk temperaturen till 230 grader.
11. Grädda brödet i 20-30 minuter. De ska bakas hårt.

Sammanfattning och frågor

