

# 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 sju 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 följandsgurka
  - 500-750 g var- eller brytböner
  - 3-4 vitlöksklyftor
  - 2 gula lökar
  - dillkrönor, svartrörsblad
  - 1 tsk senapsfrön och kryddel
  - 3-4 lagerblad
  - 25-30 g salt/liter vätska
  - 2 msk vassla
  - avkok från bönsoma



## 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 bönona 5-10 minuter, kortare tid om de är färska. Spara avkoket.
  - Låt bönona 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, råörda lingon och syrad gurka

Skörhetens sädeslag

### 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 grädd  
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. Håll 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 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, råörda lingon och syrad gurka.





## Riskroetter med ugnstrostade grönsaker, aioli och syrade bönor

Passar lika bra till vardag som fest!

### Riskroetter

2 ½ dl vitt basmatiris  
5 dl vatten  
½ finhackad gullök  
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 riskroetterna. Tillaga i ugnen på 200 grader tills kroetterna 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 fraichen för att få en fastare konsistens, blanda ihop med majonäsen.
4. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Servera med ugnstrostade grönsaker och syrade bönor.

## Rödbetskvass

- 2-3 skivade rödbetor beroende på storlek.
  - ½ dl vassel
  - 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

Varför vi konserverar – Öka hållbarhet och/eller förändra smakbilden.

Mjölksyrebakteriernas goda egenskaper och olika metoder för att framställa dessa på egen hand

Metoden förbättrar och bibehåller näringsinnehållet.

Recept för att laga god vegetarisk mat.

