

Så lyckas du med grönsaksfermentering – Surtantens 7 bästa tips!



Vad roligt att du har laddat ner min guide till hur du lyckas med grönsaksfermentering – varje gång! Jag heter Jenny Neikell och driver företaget Surtantens (som även blivit mitt smeknamn) där jag föreläser, håller kurser och utbildningar och skriver böcker om fermentering. Jag har fermenterat i över 30 år och jag kan lova att jag har gjort alla misstag på vägen! Så med den här guiden hoppas jag att du ska slippa göra några av dem och förhoppningsvis tycka det är både roligt och enkelt att ta tillvara grönsaker genom fermentering – världens bästa konserveringsmetod!

Lycka till! /Surtanten Jenny



1. Allt börjar med råvaran

Slutresultatet kan aldrig bli bättre än råvaran så använd inte halvskruttiga grönsaker som du hittar längst bak i kylan. Det ska vara fräscha grönsaker med spänst om det ska bli bra. Gärna ekologiskt men konventionellt odlade funkar också.

2. Mät saltet

När man lagar mat kan man höfta med saltet och smaka av under tiden, men vid fermentering får du bara en chans att göra rätt. Var därför noga med att mäta upp saltet. Tumregeln är 1 msk salt till 1 kg grönsaker.

3. Välj rätt burk

Det går att fermentera i de flesta burkar med lock, men enklast är att använda konserveringsburkar med gummiring och bygellås i metall. Den typen av burk håller ute syre (som kan förstöra grönsakerna) men släpper ut koldioxiden (bubblorna) som bildas, så att burken inte sprängs.

4. Tjuvkika inte!

Jag vet, du är nyfiken och vill kika, lukta och kanske smaka lite. Men försök hålla dig och öppna inte burken under fermenteringen. Om du öppnar släpper du in syre och då finns risk att grönsakerna möglar (då ska du kasta grönsakerna) eller drabbas av toppjäst (ofarligt, men ger dålig smak och konsistens).

5. Ha rätt temperatur!

Godast blir grönsakerna om de fermenteras i ca 18-20°C. Då jobbar bakterierna i lagom tempo och smak och doft utvecklas på ett bra sätt. Någon grad upp eller ner är inte hela världen, men försök hålla det ungefär där.



6. Låt det ta sin tid!

Fermentering är inget för den otålige (eller så är det ett utmärkt tillfälle för sådana som oss att praktisera mindfulness genom att lära sig vänta ;) Man vinner inget på att försöka skynda på processen. De flesta grönsaker behöver 14 dagar för att fermentera klart, då blir smak och konsistens bäst.

7. Unna dig att vänta!

Va? Vänta ännu längre? Ja, jag vet att det är jobbigt men grönsakerna behöver minst en veckas lagring i kylan innan de äts. Smakerna går ihop och konsistensen sätter sig, så grönsakerna blir så där härligt saftiga och krispiga på samma gång. Håll ut, det är värt det! Och glömmer du bort burken i flera månader blir det ofta ännu bättre :)

Vill du ha mer inspiration och fakta om fermentering? Följ Surtanten i sociala medier:



Instagram/surtantens



Facebook/surtantens

