



BEVARA SOMMAREN MED CAMILLA PLUM

HELENA ULLMARK

I Norden lever vi i en förrådkultur. Vi samlar under sensommar och höst och sparar till vinter och vår. Härliga kokboks-författaren och TV-matprofilen Camilla Plum har hållit kurs om inläggningar, konservering och örtsalt på sin ekologiska gård utanför Köpenhamn.

Oplanerat överflöd

Alla som odlar vet att varje år blir olika. Fast man sår och planterar lika mycket varje år blir det vissa år MASSOR med kålrabbi, andra år ingenting för att jordlopporna åt upp alla hjärtblad. Men det året kålrabbin utgår blir det kanske massor med squash istället. Så det brukar jämnas ut sig.

Man tager vad man haver

Enligt Kajsa Wargs devis så kan man även enligt Camilla Plum använda nästan vilka grönsaker som helst till vad som helst. Nästan. Så i recepten i denna artikel kan det mesta bytas ut mot något annat liknande och principerna med inkokning, inläggningar och mjölsyrning kan appliceras på nästan allt.

Inkokning, konservering

Principen för inkokning och konservering är att upphetta råvaran för att avdöda oönskade mikroorganismer som annars skulle få maten att ruttna. Efter upphettningen (till minst +80 grader i kärnan) får det inte komma in luft eller annat som kan åter smitta konservern med bakterier m.m. Därför är det viktigt med hygien, som alltid. Under upphettningen kommer andra smaker fram än i den råa råvaran. Dessutom kan du krydda och blanda för största möjliga smakupplevelse. Läger du i några basilika-blad, en chili och en vitlöksklyfta bland tomaterna innan du konserverar dem blir det bästa snabbsåsen till pasta. Vackert blir det också!

Inläggning med ättika och vinäger

Genom att sänka pH med sur ättika och vinäger samt höja salthalten gör vi det (nästan) omöjligt för dåliga bakterier och annat att fördärva våra råvaror. Gott blir det också! Inläggningar kan kombineras med värmekonservering för att få en ännu längre hållbarhet.

Kimchi – koreansk surkål med chili

1 kg vitkål, spetskål, rödkål, kinakål, savojkål, kålrabbi eller kålrot
200 gram rädisor, daikon eller rättika
4-5 chili
5 cm färsk ingefära
Skalade klyftor från en vitlök
1,5 msk grovt salt
1-1,5 surkålssaft eller vassle

Riv eller hyvla tunt kål och rädisor. Lagg grönsakerna i en stor skål och strö över salt och håll över surkålssaften. Tvätta händerna noga och krama kålen grundligt tills den börjar vätska sig. Fortsätt tills kålen krympt till halva volymen. När det hela ser genomarbetat ut, blanda i kryddorna. Fördela grönsakerna i glasburkar med skruvlock eller konserveringsglas.

Låt burkarna stå i ca 25 grader i två dagar, därefter i kylan. Kan ätas direkt, men smakerna utvecklas under lagringen. Använd kimchi som sallad, pickles, i coleslaw, i grytor och soppor.

Camilla Plum knäddar in salt i de skurna grönsakerna till kimchin.

Mjölsyrning

Mjölsyrning är egentligen värd en egen artikel (eller bok!). Kortfattat går det ut på att lägga delade grönsaker med salt och ympa med mjölsyrebakterier och ställa i rumstemperatur för att få igång processen, sedan förvara svalt. Mjölsyrebakterierna förvandlar en del socker i grönsakerna till mjölsyra, pH sänks och som genom ett trolleri har det skapats en hållbar produkt med mer smak och högre näringsvärde.

Örtsalt med färska örter

Grovt havssalt blandas med mixade eller finhackade örter, chili, citrusskal, alla färska. Saltet drar ur vätskan ur de färska råvarorna och bevarar den färska smaken. Det är milsvid skillnad att göra örtsalt på färska örter och torkade! Det går också att göra "örtsocker" enligt samma princip, att användas att strö över jordgubbar, användas i desserter eller bara över morgonfilen.

Fuglebjerggaard

Camilla håller många olika kurser i både odling, matlagning, inläggningar, sylt med mera på sin ekologiska gård på norra Sjælland. I de stora odlingarna blandar hon örter, bär, grönsaker och blommor till ett överdåd. Läs mer på hennes hemsida www.fuglebjerggaard.dk.

HELENA ULLMARK

är en trogen Åter-läsare och hobby-bonde i Skåne sedan 9 år. Hon arbetar med projektet Smakplats Skåne, ett regionalt centrum för småskalig livsmedelsförädling, där man kan gå kurser om småskalig livsmedelsförädling. www.smakplats.se



Pickles av grönsaksbitar väntar på att bli inlagda i het vinägerlag.

Pickles eller Bostonsquash

3 kg squash
1 kg gul lök
Färsk pepparrot och chili enligt smak
900 gram socker
8 dl äppelcidervinäger
1 dl salt
1 msk svartpeppar
200 gram senapsfrö
1 stjärnans
4 enbär
1 röd chili
2 lagerblad
1 msk hela korianderfrön

Senapskornen kokas i rikligt med vatten i fem minuter. Häll av vattnet. Häll i socker, vinäger, salt och kryddor i kastullen med senapsfröna. Låt det sjuda i fem minuter. Riv squashen grovt och låt den rinna av i ett durkslag. Strimla eller hacka löken fint. Riv pepparrot och strimla eller hacka chili. Blanda samman allt och fyll på glasburkar och ställ det i kylan att mogna i tre-fyra dagar. Hållbarhet i kyl ca en månad. Vill du ha längre hållbarhet, blanda grönsaker och kryddor i burkarna och håll över kokande vinäger. Vill du ha nästan obe-gränsad hållbarhet, vrid nästan på locken och ställ i ugn på 110 grader tills de fått en inner-temperatur på 80 grader (ha en burk utan lock så du kan sticka ner en termometer). Kan göras med gurka, kål, vitlök, kålrabbi, blomkål, morot, rödbeta, ja nästan vilka grönsaker som helst. Större bitar av grönsaker eller hela smågrönsaker ska blandas med salt och rinna av över natten. Eventuellt kan mera lag behövas för att täcka grönsakerna.



Vinägerlagen hålls kokande över grönsakerna till pickles.

Konserverade tomater

2 kg solmogna tomater i alla storlekar och färger
2 dl olivolja
Ev 2 msk salt, 10 vitlöksklyftor, 5 chilifrukt, en handfull färsk basilika
Konserveringsglas eller glasburk med skruvlock

Skär tomaterna om de är stora, små tomater läggs ned hela i glasburkarna. Pressa ihop tomaterna när du lägger ned dem, de kan gärna gå sönder. Fyll burkarna, men lämna en centimeter till kanten. Lagg i kryddor och salt om du vill ha det. Häll olivolja som ett litet lager överst i burkarna. Konserveringsglas med gummiringar stänges helt medan glasburkar med skruvlock ska locken bara skruvas på löst. Det blir nämligen ånga i burkarna under uppvärmningen och den måste kunna pysa ut någonstans, annars exploderar burken.

Sätt burkarna i ugnen på 110 grader på en plåt eller form som kan samla upp vätska. När du ser att det börjar bubbla i alla burkarna, även de största och de i mitten, stäng av ugnen. Med konserveringsglas kan du låta burkarna stå kvar i ugnen tills de är helt svala. Har du burkar med skruvlock får du försiktigt ta ut plåten ur ugnen och skruva på locket helt. Varning! Skruva INTE av locket, då fräser det ut varm tomatosaft som är lätt att bränna sig på! När burkarna svalnat är de bara att torka av. Konserverna håller i rumstemperatur i flera år.

Går även bra att göra med chili, paprika, squash, ja det är bara att prova!



Tomaterna konserveras i ugnen.

Inlagd citron

Se det som ett bonusrecept, de flesta av oss kan ju inte odla fram mogna citroner.

6 ekologiska citroner
6 nävar salt
2 dl olivolja
100 g socker
Ev 6 stora vitlöksklyftor,
4 lagerblad,
2 röda chili



Skär ett djupt kryss i citronerna, så de fortfarande hänger ihop i botten. Pressa ner så mycket salt i krysset som får plats utan att citronen mister sin form. Lagg ner citronerna i en glasburk, tätt ihop. Lagg ner de ev kryddorna mellan citronerna. Häll resten av saltet, sockret och olivoljan över. Fyll upp med kokande vatten. Skruva på locket och vänta två månader.

När det vita i citronerna blir genomskinligt glasaktigt och de är helt mjuka, då är de färdiga. Skölj citronerna innan användning. Alla slags citrusfrukter kan användas. Saltet drar ut bitterämnen ur det vita i skalet. Saltade citroner används som smak och ingrediens i sallader, marinader, majonäser, såser och grytor.



Örtsaltet görs på färska örter och grovt salt.

Citronörtsalt

2 dl grovt salt
Det gula på skalet av tre citroner
En stor handfull var av färsk citronverbena, citrontimjan och vanlig timjan

Plocka örterna i torrt väder. Om de är jordiga, skölj noga och torka dem mellan hushållspapper. Kör örterna med saltet i en mixer tills örterna är finhackade. Eller finhacka örterna med en kniv och blanda med saltet. Citronskalet hyvlas tunt av med en potatisskalare och strimlas tunt innan det blandas i.

Bred ut saltblandningen på en plåt eller bricka och låt torka i två till tre dagar i rumstemperatur, i en tork typ Evermat eller i varmluftsugn på max 50 grader, med ugnsluckan på glänt. Lagg på burk. Håller i flera år men smaken kan få örterna att tappa färg och smak.

Detta örtsalt kan göras med alla möjliga färska örter, färsk chili och torkad svamp. Kryddor med mjuka stjälkar, som basilika och koriander, kan gå i hela medan bladen bör repas av från oregano och andra med vedartad stjälek. Olika typer av grovt salt kan användas, vitt havssalt, grått havssalt, Himalayasalt, men dock inte flingsalt som bara blir som ett mjöl i mixern.

Prova att göra örtsocker istället för örtsalt! Camilla rekommenderar blandningen färsk chili, vaniljstäng och citrusskal tillsammans med socker.

