

Syrat sänker sockret



Mjölksyrade grönsaker minskar blodsockerstegringen i hela måltiden

Att mjölksyra grönsaker är en gammal konserveringsmetod som åter blivit aktuell. Genom mjölksyrning bevaras grönsakernas naturliga näringsämnen - även C-vitaminet. Mjölksyrade grönsaker är mycket lättsmälta och håller tarmfloran frisk. Genom mjölksyrebakterier som naturligt finns på ytan av våra grönsaker omvandlas sockerarterna i råvaran till bl. a mjölksyra.

Viktigt är att grönsakerna är av högsta kvalitet och helst odlade utan gifter. En liten mängd salt i produkten gör att den inte ruttnar. Enbär, vitlök, pepparrot eller senapsfrö kan tillsättas för att förhindra förruttelse. Hela blad av vinbär, hallon samt ätbara vilda växter är bra att varva med eftersom de innehåller mycket mjölksyrebakterier.

För att få snabb mjölksyrejäsning kan man tillsätta vassla d v s den vätska som bildas när t ex yoghurt eller filmjolk fått självrinna genom ett kaffefilter. Det är viktigt att rumstemperaturen är konstant ca 18-20 plusgrader när jäsningsprocessen börjar. Eftermognad ska ske vid +0-8 grader. Vätska måste hela tiden täcka grönsakerna, 3-4 cm. Syrar man i öppna kärl måste man lägga en kokt linneduk närmast grönsakerna, sedan ett fat eller en bräda och överst en väl rengjord sten som tyngd.

Surkål: 1 kg vitkål, 2-3 syrliga äpplen, 1-2 gula lökar
½ dl salt, 2 tsk kummin

Vassla för syring: 1 liter filmjolk eller yoghurt

1. Låt filmjolk eller yoghurt självrinna genom ett kaffefilter 6-12 timmar.
2. Ta bort de yttersta fula bladen på vitkålshuvudet. Skölj äpplena. Klyfta och kärna ur dem. Skala och klyfta löken. Skär kål, äpplen och lök i fina strimlor.
3. Varva kål, äpplen och lök i en stor bunke av glas, plast eller keramik. Krydda mellan varven och använd knytnäven eller potatispress att stöta sönder och ner massan i bunken.
4. Häll övervasslan och lägg på ett tätt lock som pressas ner med hjälp av en tyngd (t ex en vattenfylld skål). Låt kålen stå i rumstemperatur. Kontrollera emellanåt att jäsningen verkligen kommer igång. Lyfter man på "locket" ska man känna en frisk men syrlig lukt. Det är viktigt att vätskan täcker skålen. Om inte, häll på lite saltlag på. Efter en vecka flyttas bunken till svalare förvaring ca 2 veckor.
5. Fyll den syrade kålen på lämpliga burkar med täta lock. Lagen ska fortfarande täcka. Fyll annars på med lite saltlag, kokt kallt saltat vatten (3 tsk salt/liter vatten).

Mjölksyrade blandade grönsaker

1 kg grova höst- eller vintermorötter
500 g palsternackor
250 g rotselleri
250 g gul lök eller purjolök
1-2 gröna paprikor
2 msk salt
färsk eller torkad dragon, basilika eller körvel
Vassla för syring: 1 liter filmjolk (se ovan)

Skölj och ansa grönsakerna väl. Riv eller strimla dem grovt på rivjärn eller i en matberedare. Varva grönsaker med kryddor i ett stort kärl av glas, porslin, plast eller keramik, väl packade. Häll vasslan över och täck kärlet med ett passande tätt "lock" t ex en tallrik. Ställ en tyngd över och låt grönsakerna stå i rumstemperatur 18-20 plusgrader ca 1 vecka. Kontrollera efter 10-12 timmar att tillräckligt med vätska bildats. Annars häll på lite lättsaltat vatten. Efter första syringen ställer man grönsakerna svalt 1-2 veckor. Därefter bör de packas i lämpliga kärl med täta lock och förvaras kallt.

Tips!

- * Mjölksyrade grönsaker är ett gott tillbehör till sallader, men kan också serveras som entrérett, tillbehör eller i grytor.
- * Mjölksyrade livsmedel ger ett lägre blodsockerpåslag och minskar insulinbehovet och man känner sig mätt längre.
- * Det finns mjölksyrade produkter att köpa för en billig penning i matbutiken!
- * Lite vinäger i ett glas vatten före maten, eller vinäger på salladen ger också bra effekt!

Syrad blomkål

200 g blomkål
5 dl vatten
2 msk ättiksprit (12%)
1 tsk salt
1 krm socker eller stevia

Skölj blomkålen och skär den i små buketter, använd även stjälkdelarna. Koka upp vatten, ättika, salt och ev. socker/stevia. Lägg ner blomkålen och låt sjuda 5-6 min. Ta upp blomkålen och låt den rinna av.

Gott i sallader eller som tillbehör till en varmrätt.

