

Bär-shot med Saft-Maja



Vi dricker inte mycket saft hemma, men vill gärna ta hand om bären. Därför brukar jag koka saft utan socker. Sådan juice blir väldigt koncentrerad. Man kan spä den med vatten och ha till måltidsdricka eller som saft, men vi brukar dricka den outspädd före maten, som en hälsosam vitamin-kick, full av antioxidanter.

Allra bäst tycker vi om shot på svarta vinbär. Den får en fin sötma från bären. Men iår blev det inte så mycket svarta vinbär, så vi kokade shot på fläderbär istället. Det är inte lika gott, men fläderbär lär ju vara väldigt nyttigt. Förr drack man fläderbärssaft för att motverka förkylning.

För att koka saften använder jag en Saft-Maja, en ångkokare som är speciellt konstruerad för saftkokning. Den består av tre "kastruller" som står på varandra. Man ställer den på spisen först. I den understa håller man vatten. Den mellersta fungerar som en tratt. Den översta är perforerad som ett durkslag. I den översta hållen man bären. Man behöver inte rensa bort stjälkarna utan kan lägga hela bärklasarna i kastrullen.

Sedan sätter man på plattan så att vattnet i den understa kastrullen börjar koka. Värmen regleras så att den sjuder kontrollerat hela tiden. Man får kanske fylla på vatten ifall det håller på att koka torrt. Man hör om det slutar sjuda. Efter ett tag har ångan stigit upp till bären i den översta kastrullen, och bären börjar koka sönder och släppa ifrån sig saften. Saften rinner ner i den mellersta tratt-kastrullen, och från den går en gummislang som man stänger med en klämma. När det samlats saft i mellankastrullen tappar man ut den genom slangen, ner i en flaska eller kanna. Det gör man i omgångar vartefter saften rinner ner.

Hela processen brukar ta flera timmar, beroende på hur girig man är med att få ut så mycket som möjligt av den goda bärsaften.

Jag brukar frysa saften sedan, men man kan även pastörisera den och förvara i kylskåp.

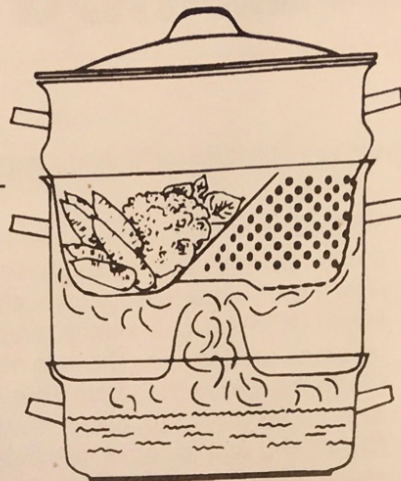
MEHU-LIISAN KÄYTTÖVINKIT

MEHUSTIN HÖYRYKEITTIMENÄ

- suojustulpan avulla Mehu-Liisaa voidaan käyttää höyrykeittimenä

Höyrykeitin

- kypsentää vihannekset
- esikypsentää pakastettavat vihannekset
- sulattaa pakasteet
- höyryttää nakit, piirakat ym. kuumiksi



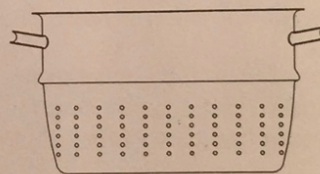
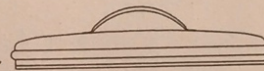
TIPS FÖR DIG SOM ANVÄNDER MEHU-LIISA

SAFTKOKAREN SOM ÅNGKOKARE

- med en skyddspropp kan Mehu-Liisa användas också som ångkokare

Ångkokaren

- kokar grönsaker
- förkokar grönsaker som skall djupfrysas
- tinar upp frysvaror
- ångvärmer prinskorvar, piråger m.m.



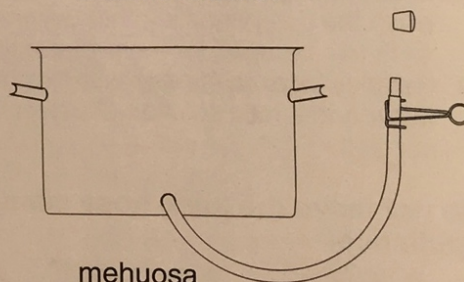
marjaosa
bärudel
steamer basket

TIPS ON USING MEHU-LIISA

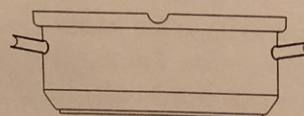
- By using the safety plug it is possible to use Mehu-Liisa as a steamer

The steamer

- cooks vegetables
- precooks vegetables which will be frozen
- unfreezes frozen food
- steam heats sausages, pies, etc.



mehuosa
saftdel
juice kettle



vesiosa
vattendel
water kettle



Suzanne Gundler