

Syrade rödbetor

I år har jag redan skördat 24 kg rödbetor, och det finns fortfarande litet mer som står kvar i grönsakslandet. När jag gallrade i raderna i våras planterade jag om de bortgallrade små plantorna, och det är otroligt hur dom har växt. De omplanterade är faktiskt mycket större än de som stått kvar på samma plats hela sommaren. Det kan bero på olika mängd gödsel. Den största rödbetan vägde 600 gram, ansad och klar! Så stora betor kan bli litet träiga och om man ska ugnsbaka dem är det nog godare med mindre betor. Därför har jag syrat de största tillsammans med rödkål och litet lök. Det passade bra för ett par röda spetskålshuvuden har spruckit, så de behöver skördas och tas omhand snarast. Imorgon ska jag göra en omgång till. Den här satsen fyller två enliters burkar.

- 1250 g skalade rödbetor
- 150 g skalad gul lök
- 600 g rödkål/röd spetskål
- 30 g jodfritt salt, gärna havssalt
- (ev. 1-2 msk "starter" dvs spad från tidigare syring eller vätska från litet filmjolk som filtrerats genom kaffefilter. Då främjar man rätt bakteriekultur från början. Men det brukar funka även utan starter.)

Riv rödbetor och lök grovt. Strimla kålen mycket fint. Blanda rödbetor, lök och kål med ev. starter och saltet och låt stå en stund så saltet börjar dra ur vätska ur grönsakerna. Knåda/banka sedan blandningen med knytnävarna så att vätska frigörs. Plasthandskar kan vara en fördel då rödbetor

Har en förmåga att färga av sig. Fyll grönsakerna i rena burkar, litet i taget och tryck hårt med knytnäven mellan varven. All luft ska pressas ut.

Fyll burkarna så 3 cm kvarstår upp till kanten. Grönsakerna måste täckas av vätska hela tiden för att inte börja mögla. För att hindra dem från att flyta upp kan man hälla litet vatten i en fryspåse, knyta ihop den så det blir en liten kudde och lägga den överst i burken. Jag har några små glaslock till gamla konserveringsburkar som är perfekta att använda som tyngder. Man kan även använda en lagom stor sten och koka den så den blir ren, innan man lägger den som tyngd längst upp i burken. Då slipper man plast i maten.



Sätt på locket och ställ gärna burken på ett fat för det kan pysa över vid fermenteringen. Låt burken stå i rumstemperatur i 10 dagar. Det tar längre tid att syra rödbetor än många andra grönsaker. Kolla ofta att vätskan fortfarande täcker grönsakerna. Fyll vid behov på med saltlag (1 msk jodfritt salt till 1 liter kokt och avsvalnat vatten. Det är bekvämt att ha en flaska till hands i kylan så man kan dutta i litet vid behov.)

Efter 10 dagar i rumstemperatur är den första fasen av fermenteringen klar och burkarna ställs i kylskåp/jordkällare. De behöver minst 6 veckor, gärna 2-3 månader, i kylan för att mogna. Dom håller sig i många månader, men som sagt, se till att grönsakerna inte tittar upp ur vätskan.



Tips: Mjölksyrade rödbetor passar som grönsakstillbehör till maten, som pålägg eller topping i en soppa. Man kan blanda rödbetorna med litet havrefraiche eller crème fraiche och litet majonäs, kanske litet pressad vitlök, så har man en krämig sallad. Rödbetor innehåller antioxidanter och syrad mat är bra för tarmfloran och tillför nyttiga bakterier, så passa på att göra en sats syrade rödbetor, eller surkål, eller varför inte båda tillsammans?

Suzanne Gundler