

Syrning som konserveringsmetod

På färska grönsaker finns naturligt bakterier som kan bilda mjölksyra av kolhydrater. Genom att riva eller finstrimla grönsakerna blir kolhydraterna tillgängliga för bakterierna. Syrningsprocessen sker i två steg. Först startar en fermentering när grönsakerna börjar brytas ner. Efterhand tar mjölksyrabakterierna över men i början är det extra viktigt med god hygien så att inte andra bakterier och svampar hinner föröka sig innan grönsakerna hinner konserveras av syran. När mjölksyra bildas sjunker pH vilket har en konserverande effekt eftersom andra bakterier och mögelsvampar inte trivs i den sura miljön. För att mjölksyrabakterierna ska trivas brukar man försöka hålla salthalten i syrade grönsaker kring 1,5 viktprocent jodfritt salt (jod är bakteriedödande). Det är viktigt att grönsakerna inte utsätts för syre från luften eftersom det gynnar mögelsvampar. Om det bildats mögel på ytan rekommenderas att man kasserar innehållet. Mjölksyrade grönsaker är bra för tarmfloran och immunförsvaret samt ökar upptag av järn ur maten.

Det går i princip att syra alla grönsaker men det kan vara svårare att lyckas med grönsaker som innehåller mycket socker, som rödbeta och morötter eftersom det tar längre tid för syrningsprocessen att avstanna. Sockerhalten sjunker efter skörd så det kan vara lättare att syra om man lagrar rotfrukterna ett tag först. Man kan även blanda dem med vitkål eller spetskål som inte är så sockerrika.

En glasburk på ca 1 - 1,5 liter med snäpplock och gummiring är lämplig för syrnin. Gummipackningen hjälper till att hindra vätskan från att dunsta men släpper ändå ut gas som bildas vid fermenteringen så det inte blir övertryck.



Röd spetskål före fermentering

I början behöver man öppna locket en eller två gånger om dagen och trycka ihop grönsakerna så gasfickorna som bildats i grönsaksmassan pressas ut. Burken ska helst stå mörkt, vilket självklart uppnås i ett kylskåp. Medan den står i rumstemperatur kan man sätta en kompostpåse över som stänger ute ljuset. När grönsakerna är syrade ska de förvaras svalt, under 8 grader, eftersom det bevarar grönsakernas färg. En öppnad burk håller minst 3-4 veckor i kylskåp och en oöppnad burk håller oftast ett år eller längre. Syrade grönsaker som förvaras länge kan ändra färg.

Generell process

1. **Färfördela:** Strimla grönsakerna fint eller riv dem grovt.
2. **Salta:** Blanda kål med jodfritt salt i en stor bunke. Låt stå 15-30 minuter och massera sedan in saltet med händerna eller stöt så kålen släpper ordentligt med vätska och blir mjuk. Grönsaker som inte passar att massera, exempelvis squash, kan saltas med saltlag.
3. **Krydda:** Man kan välja exempelvis enbär, kummin, senapsfrön, spiskummin, dillkronor, pepparrot, vitlök, gul lök, salladslök. Man kan även smaksätta efter att grönsakerna syrats.
4. **Packa:** Pressa ner saltade grönsaker hårt i burken med slev eller knytnäven. Undvik luftfickor och se till att grönsakerna täcks av vätska.



Samma spetskål efter 1 vecka

Grönsaker som inte masseras med salt täcks med saltlake. För att hindra att grönsakerna flyter upp och hålla dem täckta av vätska kan man gärna lägga ett kålblad ovanpå och högst upp en liten glasburk eller plastpåse fylld med vatten. Lämna ett par cm upp till kanten för att minska risken för att det rinner över när det bildas gasbubblor i grönsaksmassan under fermenteringen. Stäng burken och ställ den gärna på ett fat så inte underlaget blir förstört av spill. Förvara mörkt i rumstemperatur. Jag sätter en kompostpåse av papper över. Den är lagom stor.

5. **Lufta:** Efter 1-3 dagar brukar det börja bildas gas, vilket är tecken på att fermenteringen kommit igång. Öppna burken 1-2 gånger om dagen för att släppa ut gas som bildats. Pressa med en slev så gasfickorna som bildats bland grönsakerna stiger upp till ytan. När det inte längre pyser när man öppnar locket har fermenteringsprocessen avtagit och man behöver inte längre lufta burken.
6. **Slutfermentering:** Låt stå 1-2 veckor i rumstemperatur efter att det slutat pysa. Fyll på saltlake om det behövs.
7. **Förvaring:** Förvara därefter i kylskåp/jordkällare där syrade grönsaker håller i många månader i oöppnad burk. Fyll på saltlake om det behövs.

Tips: Ha gärna en flaska med färdig saltlake (ca 1 msk jodfritt salt/liter vatten) stående, så är det lätt att fylla på en skvätt i burkarna när det behövs.