

Mjölksyrning är en konserveringsmetod som förbättrar kvalitén på din grönsaker. Du får en massa ny goda bakterier som är nyttiga för dig. När man mjölksyrar kan man göra på två olika sätt. Nedan ser du två olika variante. Vasslen gör att man så att säga kickstartar processen.

Mjölksyrade grönsaker metod 1

Vitkål

Vitkål

Salt

Ev. kryddor som enbär eller fänkål

Riv vitkål och lägg i ett mjölksyrningskrus. . Blanda i salt. Stampa kålen så att vätskan kommer ut. Det ska vara 0,8-1,5 procents salt, eller ungefär tio till femtin gram salt per kilo. Ha i eventuell krydda. Låt det stå med lock i 14-20 dagar. Rumstemperatur fungerar bra. Lägg sedan över vitkålen i burkar med tättslutande lock och låt stå svalt i minst en månad innan du äter av dem.

Samma metod kan användas till andra grönsaker, men då måste man tillsätta vatten i en mängd så att de täcker grönsakerna.

Mjölksyrning metod 2

Grönsaker

Salt

Vassle

Ev kryddor

Skiva grönsakerna och lägg dem i en burk med vatten och salt i samma mängd som i receptet ovan. Vattnet ska täcka grönsakerna. Tillsätt några matskedar vassle. Vasslen innehåller mjölksyra som gör att jäsningsprocessen startar tidigare. Sätt på locket, ganska hårt. Ingen luft får komma in, samtidigt ska vätskan kunna sippra ut, för när det jäser i burken kommer det att rinna över. Låt det stå i rumstemperatur i 14-21 dagar.

Vassle får du genom att hetta upp filmjök och sila av. Vätskan är vassle medan det i silen blir en utmärkt färskost som kryddas efter behag.