

SALT-RATIOER	Tørsaltning	Saltlage
	2% af grønsagernes vægt	5% af vandets vægt

## KOMBUCHA [fermenteret te]

KOMBUCHA 1. BRYGNING:

Glasbeholder der kan rumme så præcist som muligt 5 dl

½ dl kogende vand + 2½ dl koldt vand

1/3 spsk god, økologisk sort eller grøn te UDEN nogen som helst tilsat smag (som bergamotolie)

30 gram rørsukker

1 lille stykke scoby med 0,3 dl / 30 ml startervæske (forholdet er 1 del startervæske til 10 dele sødet, afkølet te - når man køber dem eller får dem af en bekendt, ligger de i noget af den sødede te fra 1. brygning som kaldes en startervæske)

1. *Start med at rengøre din glasbeholder grundigt med varmt sæbevand. Skyl den grundigt i varmt vand, så glasset ikke er koldt når du om lidt skal skolde den, så du er sikker på at den er het ren. Lad glasbeholderen køle ned inden du bruger det.*
2. *Find så en anden skål frem, og lav en sødet te i den med 1 tepose og ½ dl kogende vand eller vand der næsten lige har kogt. Hvis du bruger grøn te så husk at der risiko for stor bitterhed hvis du hælder kogende vand på teen. Ved grøn te skal vandet være cirka 80 grader, det vil sige at det skal stå cirka 5 minutter efter det har kogt, før du hælder det over teen. Kom rørsukker i teen og rør til det er opløst. Lad så teen trækker i alt fra 5 til 30 minutter. Kasser så teposen (VIGTIGT!).*
3. *Nu kan du tilsætte de 2½ dl koldt vand. Vurder så teens temperatur. Hvis teen ikke når stuetemperatur, det vil sige til omkring 25 grader, sætter du den ved et åbent vindue eller kommer det i fryseren / køleskabet. Det er VIGTIGT at teen køler helt ned, ellers "dør" scoby og startervæske når den tilsættes.*
4. *Når teen er kølet ned til omkring 25 grader, kan du hælde den i din rengjorte, skoldede og afkølede glasbeholder og tilsætte din scoby og startervæsken. Hæld forsigtigt scoby og startervæske i den søde te.*

**OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...**

5. *Dæk så din glasbeholder med et viskestykke eller lignende, som IKKE er lufttæt, og fastgør vistestykket med en elastik. Kombuchaen skal nu fermentere i en uges tid, gerne et mørkt og lunt sted, som på en hylde i et skab i dit køkken. Den ideelle temperatur er 18-20 grader.*
6. *HUSK! Kombucha 1. brygning er med adgang til ilt og det er derfor vigtigt at du bruger noget som der kan slippe luft igennem, til at dække din beholder med.*
7. *Når der er gået 4-5 dage kan du begynde at smage på kombuchaen. Lad den eventuelt stå flere dage end en uge, hvis du ønsker den mere syrlig og mindre sød.*

## JULET KRAUT

Glasbeholder der kan rumme så præcist som muligt 5 dl

300 gr rødkål

100 gr rødbede

½ æble

½ rødløg

JULEKRYDDERIER efter smag som: kanelstang, nelliker, frisk skivet ingefær, nelliker m.m.

8 gr salt (2% af grøntsagernes vægt)

1-2 kålblade til "prop"

1. *Start med at rengøre din glasbeholder grundigt med varmt sæbevand. Skyl den grundigt i varmt vand, så glasset ikke er koldt når du om lidt skal skolde den, så du er sikker på at den er het ren. Lad glasbeholderen køle ned inden du bruger det.*
2. *Skyl og klargør så alle dine grøntsager samt æble. Snit så kålen og øvrige grøntsager samt æble i lige så store stykker som hinanden. Gerne så tyndt og i så lange stykker som muligt.*

**OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...**

3. *Kom så alt i en stor skål og drys saltet over. VENT MED KRYDDERIERNE TIL SENERE. Vend det hele grundigt sammen. Begynd at så at bearbejde dine kraut, så der kommer væske ud af grøntsagerne og æble. Masser, mas, pres, brug din kropsvægt og armkræfter.*
4. *Når du kan tage en håndfuld af din kraut og "vrjde" den og det minder om en meget våd klud du har skyllet op med vand, er den klar til at komme i glasbeholderen. Inden du gør det, kommer du krydderierne i og vender dem rundt i din kraut.*
5. *Start med at tage håndfulde af din kraut og pres væsken ud af den. GEM VÆSKEN TIL SENERE. Pak så det "tørre" tæt ned i din glasbeholder. Når det er gjort, hælder du væsken du har arbejdet ud af grøntsagerne og æblet ned over det tørre. SØRG FOR AT DER ER MINDST 3-4 CM LUFT / FRIRUM ØVERST I DIN GLASBEHOLDER.*
6. *Skyl kålbladet/bladene grundigt og brug det/dem til at presse grøntsagerne ned under deres egen væske, så bladene fungerer som en form for prop. Det er vigtigt at det, du gerne vil fermentere er helt dækket af saltlage og befinder sig under den, så vi skaber det bedst mulige miljø for de mikroorganismer vi gerne vil hjælpe til at vokse og det værst tænkelige for dem vi ikke vil have skal vokse.*
7. *Sæt så krauten på en tallerken og stil den et skyggefuldt sted, ved 18-24 grader. Den er færdig efter cirka 4 uger og du kan med fordel smage på den efter 3 uger.*
8. *Smag på dem efter 3 uger, og vurder om den er færdig. Stil dem til sidst på køl og nyd dem afkølede.*

# VANDMELON FERMENTERET MED KORIANDER

Glasbeholder der kan rumme så præcist som muligt 5 dl

10 gram salt

1/2 dl kogende vand + 2 1/2 dl koldt vand

Cirka 250 gr vandmelon

2-3 stængler frisk koriander

1-2 hele kålblade til "prop"

- 1. Start med at rengøre din glasbeholder grundigt med varmt sæbevand. Skyl den grundigt i varmt vand, så glasset ikke er koldt når du om lidt skal skolde den, så du er sikker på at den er het ren. Lad glasbeholderen køle ned inden du bruger det.*
- 2. Lav så din lynhurtige saltlage af salt og vand. Hvis du har god tid kan bruge 3 dl kogende vand, men det kræver at du har nogle timer til at vente på at saltlagen køler helt ned til stuetemperatur.*
- 3. Tilsæt de 10 gram salt til 1/2 dl kogende vand og rør rundt til saltet opløses. Tilsæt så de 2 1/2 dl koldt vand, så lagen får stuetemperatur.*
- 4. Skræl det alleryderste grønne af skallen af vandmelonnen med en kartoffel/tyndskræller, så der fortsat er en tyk hvid skal tilbage. Skær vandmelonnen i ensartede stykker, det kunne være tern. Det er op til dig, så længe de bare har samme størrelse.*
- 5. Vej vandmelonnen af og kom den i din glasbeholder sammen med de øvrige ingredienser.*
- 6. Hæld så lagen, som du huske skal have stuetemperatur, over alt det der er i din glasbeholder. Det hele skal dækkes, så der opstår et iltfrit miljø. SØRG FOR AT DER ER MINDST 3-4 CM LUFT / FRIRUM ØVERST I DIN GLASBEHOLDER.*
- 7. Skyl kålbladet/bladene grundigt og brug det/dem til at presse grønsagerne ned unders deres egen væske, så bladene fungerer som en form for prop. De hjælper til med at presse vandmelon osv ned under lagen og skabe et iltfrit miljø for dem.*
- 8. Når du kommer hjem skal du sætte din glasbeholder et skyggefuldt og lunt sted, for eksempel i et skab i dit køkken, og gerne på en tallerken da der måske vil bevæge sig saltlage ud at din glasbeholder. Den ideelle temperatur er 18-20 grader.*

**OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...**

9. *Lad det stå i 5-7 dage, men HUSK at åbne for glasset en gang i døgnet, for at frigive den kuldioxid der dannes og som ellers kan udvide glasset så meget at der er risiko for at det "sprænger". Smag på dem efter 5 dage eller før, og vurder om de er færdige. Efter 7 dage burde de være helt parate til at spise.*
10. *Så kan du fjerne kålbladet/bladene og stille din kreation på køl.*

# FERMENTEREDE CITRONER

Glasbeholder der kan rumme så præcist som muligt 5 dl

500 gr økologiske citroner

5 gr hel sort peber

20 gr salt

Kålblade til "prop", skyllet grundigt

- 1. Start med at rengøre din glasbeholder grundigt med varmt sæbevand. Skyl den grundigt i varmt vand, så glasset ikke er koldt når du om lidt skal skolde den, så du er sikker på at den er het ren. Lad glasbeholderen køle ned inden du bruger det.*
- 2. Skyl citronerne grundigt og skær top og bund af. Kasser top og bund. Skær så citronerne i tynde skiver.*
- 3. Kom de hele sorte peberkorn i bunden af dit patentglas og start med ét lag citronskiver. Drys med noget af de 20 gr salt. Mas så endnu et lag citronskiver grundigt ned i glasset, så citronskiverne afgiver godt med væske og der bliver plads til mere, og drys med noget af de 20 gr salt. Målet er, at citronskiverne dækkes af egen juice.*
- 4. Fortsæt med at mase og bygge lag af citronskiver og drysse med noget af de 20 gr salt, til du er nået dertil hvor du har 3-4 cm fri i toppen af patentglasset – så skal du stoppe med at fylde det mere. Citronerne skal nu kunne dækkes af egen juice, hvis du presser på dem. SØRG FOR AT DER ER MINDST 3-4 CM LUFT / FRIRUM ØVERST I GLASSET.*
- 5. Skyl kålbladet/bladene grundigt og brug det/dem til at presse grønsagerne ned unders deres egen væske, så bladene fungerer som en form for prop. Det er vigtigt at det du gerne vil fermentere er helt dækket af saltlage og befinder sig under den, så vi skaber det bedst mulige miljø for de mikroorganismer vi gerne vil hjælpe til at vokse og det værst tænkelige for dem vi ikke vil have skal vokse.*
- 6. Dine citroner skal stilles på en tallerken, et lunt sted (18-20 grader er ideelt), i skygge. HUSK at åbne låget, og lukke det igen, én gang i døgnet, særligt de første 5-7 dage. Herefter kan du gøre det sjældnere og til sidst kan det helt undlades, alt efter aktiviteten i din fermentering.*
- 7. Fermenteringen vil være parat i løbet af 3-4 uger, alt efter hvor syrlig du gerne vil have den. Smag på den efter 3 uger. Er du tilfreds fjernes kålproppen og fermentering opbevares herefter på køl.*