Skutlehagen

FERSKE EGG, GRØNNSAKER,
BLOMSTER & FERMENTERING

OPPSKRIFTSHEFTE

Fermentering hjemme

Seks praktiske oppskrifter for deg som vil prøve fermentering på kjøkkenet.

Et rolig og praktisk hefte med fermentert salsa, surdeigspizza, pizza-/pastasaus, surkål, vannkefir og kombucha.

FØR DU BEGYNNER

Små prosjekter, mye smak

Fermentering trenger ikke være vanskelig. Start gjerne med en oppskrift som frister, bruk rent utstyr og gi deg selv tid til å bli kjent med prosessen.

> **Det viktigste er å komme i gang enkelt - og lære litt av hvert glass.**

Rent utstyr

Bruk rene glass, rene hender og rene redskaper. Det trenger ikke være komplisert.

Riktig salt

Ved grønnsaksfermentering er 2-3 % salt et godt utgangspunkt i flere av oppskriftene.

Under væske

Grønnsaker bør ligge godt under væsken for å redusere risiko for mugg.

Fermentert salsa

Frisk, syrlig og fin som topping til taco, salater eller som base videre.

Surdeigspizza

En smakfull pizzadeig som forberedes dagen før.

Pizza-/pastasaus

En rask saus laget med fermentert salsa som base.

Hjemmelaget surkål

Klassisk fermentert kål med karve.

Vannkefir

En lett perlende fermentert drikk med kefirkorn.

Kombucha

Fermentert te med mulighet for mange smaker.

Grønnsaksfermentering

Fermentert salsa

En syrlig, frisk og smakfull vri på klassisk salsa.

Ingredienser

Grunnbase

- 3 løk i små terninger
- 5 tomater i små biter
- 10 cherrytomater, delt i to
- 6 hvitløksfedd, presset
- 1 paprika i små biter

Smak

- 1 bunt frisk koriander
- Saften fra 1 lime og 1/2 sitron
- Chiliflak eller frisk chili
- 1/2 ts gurkemeie, eller ca. 2 cm fersk gurkemeie

FERMENTERINGSREGEL

Vei grønnsakene og tilsett 2-3 % salt. Det tilsvarer ca. 2 g salt per 100 g grønnsaker.

Fremgangsmåte

1. **Forberedelse:** Finhakk alle ingrediensene og bland godt i en stor bolle sammen med salt.
2. **Pakking og pressing:** Fordel blandingen på rene glass. Press grønnsakene godt ned under væskenivået.
3. Bruk en glassvekt eller et kålblad for å holde massen nede.
4. **Fermentering:** Sett lokket løst på og la glassene stå i romtemperatur på benken.
5. Trykk forsiktig ned med en ren skje daglig, slik at grønnsakene holder seg under væsken.
6. **Smaking og oppbevaring:** Etter 3 dager kan du smake. Når salsaen er passe syrlig, settes den i kjøleskap.

TIPS

- Bruk en ren skje hver gang du tar av salsaen.
- Passer godt til taco, salater eller som frisk siderett.
- Smaken utvikler seg videre i kjøleskapet og blir ofte mer syrlig over tid.

Surdeig og bakst

Surdeigspizza

For best resultat forberedes deigen dagen før.

Ingredienser

Til 4 pizzaer

- 360 g vann
- 600 g mel totalt:
- 400 g italiensk tipo 00
- 60 g semolato, finmalt durumhvete
- 140 g hvetemel
- 120 g aktiv surdeigsstarter
- 30 g olivenolje
- 10 g salt

UTBAKING

Bruk semolato eller annet grovt mel til utbaking for å unngå klissete deig.

Dag 1 - forberedelse

Morgen

1. Mat starteren: 15 g starter + 60 g vann + 60 g mel.
2. La starteren nå toppunktet før bruk.

Ettermiddag

1. Bland alle ingrediensene og elt i 10-15 minutter.
2. Elt først på lav hastighet i 2-3 minutter.
3. Elt deretter på middels hastighet i 5-6 minutter, til deigen er smidig og elastisk.
4. Dekk til og la heve i romtemperatur i ca. 5 timer. Stretch & fold er valgfritt.
5. Form en ball, legg i en oljet bolle, dekk til og sett i kjøleskap i 12-24 timer.

Surdeigspizza

Dag 2 - baking

1. Ta deigen ut 2 timer før steking.
2. La den stå i romtemperatur i 1 time.
3. Del i 4 like emner, form boller og la hvile 1 time til.
4. Form pizzaene og topp med ønsket fyll.

SPRØ BUNN

Bruk moderat mengde tomatsaus, gjerne blandet med litt olivenolje.

Steking

Hjemmeovn

- Forvarm til 250 °C med stekebrett eller pizzastein i minst 30 minutter.
- Stek i 10-12 minutter på varmluft.

Utendørs pizzaovn

- Forvarm til 400 °C. Bruk gjerne infrarødt termometer for å sjekke steinens varme.
- Stek i ca. 90 sekunder, og snu pizzaen hvert 20. sekund.

Tips: Sørg for nok mel på pizzaspaden, slik at deigen glir lett inn i ovnen.

Fermentert pizza-/ pastasaus

En smakfull og enkel saus med dybde fra fermentert salsa - perfekt som tilbehør eller smakstilsetter.

Ingredienser

- 4 ss fermentert salsa, med minst mulig væske
- 1 ss tomatpure
- 1 ss ketchup
- 1 liten gulrot, finhakket
- 1 ts oregano

Fremgangsmåte

1. Ha alle ingrediensene i en passende beholder.
2. Bruk stavmikser til å blande alt til en jevn og glatt saus.
3. Til pizza kan sausen brukes som den er.
4. Til pasta kan sausen tynnes ut til ønsket konsistens med pastavann, fløte eller rømme.

TIPS

Prøv sausen som dip, dressing eller som en smakfull base i gryter og supper.

Klassisk grønnsaksfermentering

Hjemmelaget surkål

En klassisk fermentert kåloppskrift med karve - fin som tilbehør til både varme og kalde retter.

Ingredienser

- 1 kålhode
- 2 ss karve
- 2-3 % havsalt

SALTLAKE VED BEHOV

Hvis kålen ikke slipper nok væske, kan du etterfylle med saltlake: 2 g salt per dl vann.

Fremgangsmåte

1. Kutt kålen i tynne strimler.
2. Ha kål, karve og salt i en stor bolle.
3. Arbeid blandingen godt sammen med hendene til kålen slipper væske. Du kan også la den stå over natten.
4. Overfør kålen til et stort glass eller en fermenteringskrukke.
5. Press kålen godt ned i glasset for å frigjøre mer væske.
6. Sørg for at kålen er helt dekket av væske. Etterfyll med saltlake ved behov.
7. La kålen fermentere på kjøkkenbenken i 7-30 dager, avhengig av hvor syrlig du ønsker den.
8. Dekk glasset med et rent kjøkkenhåndkle, men la det stå uten tett lokk.
9. Når ønsket syrlighet er oppnådd, setter du på tett lokk og oppbevarer i kjøleskap.

TIPS FOR VELLYKKET FERMENTERING

- Grønnsakene må ligge under væske for å unngå muggdannelse.
- Bruk en kokt, flat stein eller et annet rent og tungt objekt for å holde kålen nede.
- Oppbevar glasset mørkt, unna direkte sollys.

Fermentert drikke

Vannkefir

En frisk, lett perlende drikk basert på vann, sukker og vannkefirkorn.

Type: melkesyre, eddiksyre, lett alkoholisk

Forberedelse: 20 min

Fermentering: 36-72 t

Utstyr

- 4 L glasskrukke
- Osteklede, valgfritt
- Pustende stoff
- Strikk eller hyssing
- Finmasket sil
- Lufttette flasker
- Lufttett glassbeholder

Ingredienser

For 4 L

- 3,5 L romtemperert vann
- 180 g rørsukker
- 1/2 kopp, ca. 44 g, vannkefirkorn eller en pakke kefirpulver
- 1 valgfri sitrusfrukt, skrelt og skivet
- 1 håndfull rosiner eller tørkede fiken

Fremgangsmåte

1. Ha vann i glasskrukken, tilsett sukker og rør til det er oppløst.
2. Tilsett kefirkorn, sitrus og tørket frukt.
3. Pakk eventuelt kornene eller frukten i et osteklede for enklere siling senere.
4. Dekk krukken med pustende stoff som slipper inn luft, men holder insekter ute. Fest med strikk eller hyssing.
5. La fermentere i romtemperatur, unna direkte lys.
6. Smak jevnlig. Kefir er ofte best etter 36-72 timer, når tørket frukt har steget til overflaten på grunn av kullsyreboblene.
7. Sil vannkefiren gjennom en finmasket sil for å skille ut kefirkorn og frukt.
8. Kast frukten og oppbevar kornene til senere bruk.
9. Nyt med en gang, eller tapp på flasker og oppbevar i kjøleskap.

OBS: Flaskene kan bygge opp trykk. Åpne forsiktig, og vær oppmerksom på eksplosjonsfare.

Oppbevaring av vannkefirkorn

Ingredienser

- 1 ss sukker, hvit, brun eller rørsukker
- 250 ml romtemperert vann

Fremgangsmåte

1. Lag sukkervann ved å røre sukker ut i vann til det er oppløst.
2. Ha kefirkornene i en lufttett glassbeholder og dekk med sukkervann.
3. Sett i kjøleskap. Kornene holder seg i opptil 3 uker.
4. Sil av væsken før gjenbruk.

EKSTRA NOTAT

Vannkefir holder seg i ca. 5 dager i kjøleskap og blir mer sprudlende over tid.

Kombucha

En guide til hjemmebrygging av fermentert te.

Eddiksyre **Lett alkoholisk** **9-16 dager**

Utstyr

- Stor kjele
- Finmasket sil
- Bolle
- 4 L glass- eller plastbeholder
- Pustende stoff
- Strikk eller hyssing
- 500 ml lufttett beholder
- Lufttette flasker

Ingredienser for 2 L

- 1,75 L vann, delt
- 4 poser grønn, svart eller hvit te
- 120 g sukker
- Kombucha-kultur: mor + 250 ml ferdig kombucha
- Aromater etter smak
- Ingefær, valgfritt

Fermentert te

Kombucha - fremgangsmåte

1. Kok opp 500 ml vann til 95 °C. Tilsett teposer og la trekke i 5 minutter. Sil over i en bolle og avkjøl.
2. Rør inn sukker til det løser seg. Blandingen er nå konsentrert og søt.
3. Hell teen i fermenteringsbeholderen, tilsett 1,25 L kaldt vann og rør. La avkjøle.
4. Tilsett kombucha-mor og 250 ml ferdig kombucha. Beholderen skal være halvfull.
5. Dekk åpningen med pustende stoff og fest med strikk eller hyssing.
6. La fermentere mørkt ved 23-28 °C i 8-14 dager, til smaken er balansert mellom søtt og syrlig.
7. Fra dag 8 kan du smake hver 2. dag.
8. Når smaken er perfekt, sett av 500 ml kombucha med moren i kjøleskap for neste brygg. Det er nok til ca. 4 L.
9. Valgfritt: Sil gjennom bomullsfilter eller rent klede for mindre bunnfall.
10. Smaksett etter ønske med frukt, urter eller aromatiske infusjoner. Fermenter noen timer til noen dager etter smak.
11. Sil ut faste aromater og hell kombucha på flasker.
12. Lukk godt og la stå mørkt og varmt ved 25-35 °C for andregangsfermentering. Dette gir en mer brusende drikk.
13. Sjekk kullsyrenivået daglig ved å åpne flaskene forsiktig.
14. Når boblene er slik du vil ha dem, settes flaskene i kjøleskap for å stoppe fermenteringen.

PRAKTISK TIPS

Noen skiver ingefær eller litt juice kan fremskynde boblene ved andregangsfermentering.

Aromatiske kombinasjoner

- **Mynte og klorofyll:** Fersk mynte + 15 ml flytende klorofyll.
- **Rose og schisandra:** 5 g spiselige roseblader + 15 ml malt schisandra-bær.
- **Hibiskus og nype:** 45 ml hibiskusblomster + 15 ml nyper.
- **Ingefær:** 45 ml fersk ingefærjuice.
- **Høstblanding:** Sitronmelisse, mynte, basilikum, salvie, sitrongress og kamilleblomster.
- **Bryggermonade:** 3 skivede sitroner + 5 g havsalt + hakket shiso, basilikum eller sitronmelisse.
- **Divaen:** 2 skivede agurker + finhakket mynte.

Kombucha-eddik

For eddik kan kombucha fermentere ved romtemperatur i en beholder med pustende stoff i 2-6 måneder.

Den ferdige eddiken passer godt til salater eller shrub-drikker.

En levende tradisjon

Kombucha er en brusende fermentert te. Kombucha-moren, en gelatinøs cellulosepannekake, har i generasjoner blitt delt videre som en «vennskapssopp».

Den inneholder en symbiose av gjær og bakterier som lever i samspill. For å starte ditt eget brygg trenger du en mor og litt ferdig kombucha.

Skutlehagen

FERSKE EGG, GRØNNSAKER,
BLOMSTER & FERMENTERING

LAGRE, SKRIV UT OG BRUK IGJEN

God fermentering!

Start gjerne med en oppskrift som frister, og lag den flere ganger. Da blir det lettere å kjenne igjen lukt, smak, bobler og utvikling underveis.

Tre ting å huske

- Bruk rent utstyr og rene glass.
- La grønnsaker ligge godt under væske.
- Smak, lukt og observer underveis.

Skutlehagen
Ferske egg, grønnsaker, blomster & fermentering