





# FRÅN GRUNDEN

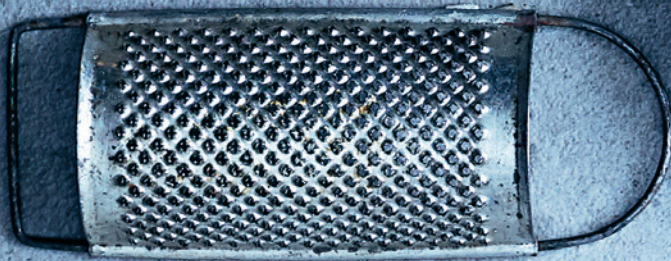
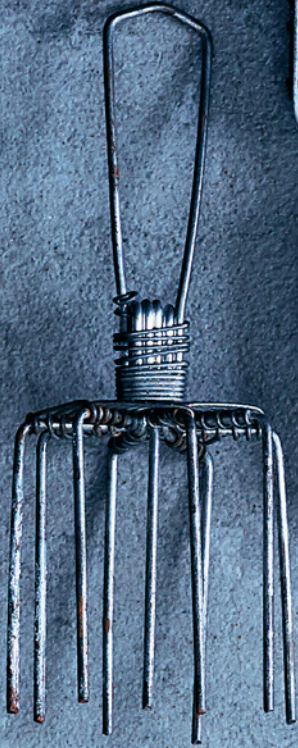
LISA EISENMAN FRISK

MONICA EISENMAN

Foto Helén Pe

---

BONNIER FAKTA



# INNEHÅLL

<i>Förord</i>	7
<i>Tips &amp; goda råd innan du börjar</i>	8
<i>Såser &amp; smaksättningar</i>	II
<i>Sylta, safta &amp; lägga in</i>	65
<i>I skafferiet</i>	III
<i>Mejeri</i>	133
<i>Charkuterier &amp; korv</i>	175
<i>Gravat &amp; rimmat</i>	205
<i>Bröd</i>	217
<i>Drycker</i>	245
<i>Register</i>	270
<i>Tack</i>	279



Hülsen  
Oederquart

**N**ÄR VI BÖRJAR ARBETET med en ny kokbok frågar vi oss alltid vem vi vänder oss till. Den här gången tror vi att du som läsare tillhör en bred men brokig skara som gillar ett varierande och expansivt utbud av recept. Du som vill ta vara på trädgårdens skörd hittar mängder av recept på sylt, saft och syrning. Du som har tålamod att vänta i flera månader kan grotta ner dig i hur en hemgjord blåmögelost mognar till perfektion. Kanske vill du bara undvika tillsatser i maten.

Måste man börja odla vete och mala mjölet själv för att göra egen pasta nu? Den frågan får vi ofta när vi berättar om recepten och innehållet i boken, men om det vore på det viset skulle nog ingen köpa den. Vi vill inte propagera för att *allt* måste lagas från grunden och vara hemgjort. Att laga mat från grunden ska vara lustfyllt och roligt – inte ett stressmoment i ett redan hektiskt liv. Kanske syrar och kärnar du eget smör, men hinner inte baka eget bröd. Det är helt okej! Smöret kommer att smaka gudomligt även om du brer det på en skiva köpebröd. Självklart tycker vi att det är roligt att servera en varmkorv med bröd, ketchup, senap, surkål och rostad lök där alla delar är lagade från grunden (för att inte tala om hur gott det är)!

Med denna bok vill vi inspirera dig till att fylla skafferiet, kylan och frysen med allt från hemgjorda kryddblandningar och inläggningar till charkuterier och drycker. Men vi vill också ge dig kunskap om och förståelse för hur det du äter faktiskt blir till. Det finns nämligen en anledning till att bagare, charkuterister och mejerskor kallas hantverkare, och flera av recepten i boken är just hantverk. Därför kan det krävas många års erfarenhet innan man lyckas torka den perfekta korven. Och om din egenystade ost inte blir precis som du vill ha den första gången (och kanske inte heller andra eller tredje gången) hoppas vi att du ändå känner tillfredsställelse i att lära dig och att du får respekt för hantverket bakom det du äter.

Låt oss inte avskräcka dig – en stor del av recepten i boken kräver ganska liten ansträngning. Visste du till exempel att du bara behöver blanda gräddes och fil, låta det syra över natten och vips har du gjort din egen crème fraiche. Eller att det bara krävs två ingredienser – soja och socker – för att göra kecap manis? Kan det bli enklare än så?

*Lisa och Monica*

# SYLT, MARMELAD & GELÉ

För riktigt länge sedan–innan det vita sockret, eller »guldet«, tog över som världens främsta sötningemedel–lagrade man frukt i honung. Under 1700-talet var sockret fortfarande en lyxvara, men det förändrades snabbt när vi började odla sockerbetor även här i Sverige. På 1900-talet blev det allt vanligare att konservera frukt och bär genom kokning av sylt, marmelad och gelé.

Sylt är ofta lösare och rinnigare än marmelad och gelé. Pektin, som finns i fruktens cellväggar, frigörs vid kokning och gör både att fruktmassan gelear sig och behåller sin färg. Eftersom pektinet bryts ner när frukten mognar är det bättre att använda frukt som inte är för mogen. Vinbär, krusbär, äpple och citrusfrukter innehåller pektin. Till frukt som inte innehåller pektin kan man behöva tillsätta antingen köpt eller naturligt pektin.

## Eget pektin

MÄNGD: 1 kg

TID: ca 1 timme

**1 kg gröna äpplen, helst knappt mogna  
saft och kärnor från 1 citron  
ca 1 liter vatten**

Skölj och grovhacka äpplena. Lägg dem, inklusive skal och kärnhus, tillsammans med citronsaft, kärnor och vatten i en tjockbottnad kastrull. Koka upp och låt sjuda i cirka 30 minuter under lock. Rör inte om för då kan pektinet bli grumligt.

Sila äpplena genom en sil- eller saftduk utan att pressa. Låt saften svalna och frys in det som inte ska användas direkt. Receptet ger cirka 1 liter. Beräkna 2 ½–3 dl äppelpektin till cirka 1 kg bär eller frukt. Olika frukter innehåller olika mängd pektin så man får prova sig fram.

## TIPS OCH GODA RÅD

- Använd fina, felfria frukter och bär. Skölj av jord och rensa bort allt skadat och mögligt (till saft och mos kan man använda det som är lätt skadat eller övermoget). Frys in det som inte används.
- Använd en tjockbottnad rostfri kastrull. Aluminium kan missfärga sylten.
- Att dubbla ett recept blir sällan bra så koka bara en sats i taget. Det tar längre tid att koka upp och få rätt temperatur på stora mängder. Konsistensen kan dessutom bli »mosig« och tappa i smak och färg. Koktiden kan variera beroende på hur mycket pektin frukterna och bären innehåller. Sylt, marmelad och gelé ska kokas till cirka 105 grader. Skumma noga under kokningen eftersom bakterier och mögelsvampar trivs i skummet.
- Sockret bevarar inte bara smaken och har en konserverande effekt, det är också viktigt för konsistensen. För att undvika skadliga organismer behöver sylt innehålla 500–600 gram socker per kilo frukt och gelé och marmelad 700–1 000 gram socker per kilo frukt. Om det bildas mögel på sylten kan du bara ta bort det, men gör det med god marginal. Det är inte farligt att äta resten av sylten. Möglet i sylt som innehåller så mycket socker är inte giftigt. Möglig sylt som innehåller lite socker bör kasseras.
- Förläng hållbarheten på sylt, marmelad, gelé och saft genom att sterilisera burkar, flaskor och lock (se sidan 8).
- Använd hellre flera små burkar än få och stora – en öppnad burk kan snabbare bli dålig. Håll upp den varma sylten, marmeladen eller gelén på varma burkar. Förslut, vänd upp och ner på dem och låt svalna. Vakuumet som uppstår i burken förlänger hållbarheten. Låt stå mörkt och svalt.
- Öppnad sylt, marmelad, gelé och saft kan hålla i flera år om burken eller flaskan står mörkt och svalt. Öppnade burkar och flaskor ska förvaras i kylan. Hur länge de håller beror på hur ofta de tas fram och på eventuella bakterier – så inga fingrar i burken. Titta, lukta och smaka!
- Vi har valt att inte använda tillsatser – de behövs inte om du följer recepten och våra tips och råd.





# MAJONNÄS

Majonnäs är en emulsion av olja, äggula och antingen vinäger eller citronsaft. Hemgjord majonnäs blir oerhört god och kan höjas till nya nivåer genom en mängd olika smaksättningar.

Förvara majonnäsen i en tättslutande burk i kylen så håller den i 3–4 dagar.

## Klassisk majonnäs

MÄNGD: ca 2 dl

TID: ca 10 minuter

*Det är viktigt att alla ingredienser håller samma temperatur—gärna rumstemperatur—för annars kan majonnäsen spricka (skära sig). En sprucken majonnäs kan räddas genom att man börjar om med 1 äggula och 1 tsk senap i en skål och sedan sakta och under ständig vispning droppar ner den spruckna majonnäsen. Man kan också droppa lite kallt vatten i den spruckna majonnäsen medan den vispas.*

1 äggula

1 ½–2 tsk vitvinsvinäger

1–1 ½ tsk dijonsenap

1 ½–2 dl neutral rapsolja *eller* hälften rapsolja och hälften olivolja

salt

Vispa äggula, vinäger och senap i en skål. Tillsätt oljan under ständig vispning först droppvis och sedan i en fin stråle tills majonnäsen tjocknar och blir krämig. Smaka av med salt.

## SMAKSATT MAJONNÄS

Prova att smaksätta majonnäsen med vitlök, färska örter, citrusskal och -saft, srirachasås, chipotlepasta, gochujang, miso, honung, färsk tryffel, sardeller, kapris, kimchi, saffran, parmesan, sojasås, senap, sichuanolja, ajvar, sambal oelek eller wasabi. Många av smaksättningarna kan du göra själv efter recept i boken.

## Äggfri majonnäs

MÄNGD: ca 2 ½ dl

TID: ca 10 minuter

*Till en äggfri majonnäs använder man spadet från kikärter eller bönor på burk.*

3 msk spad från kikärter *eller* vita bönor på burk

½ tsk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

2 dl neutral rapsolja *eller* hälften rapsolja, hälften olivolja

salt

Vispa samman spad, vinäger och senap i en skål. Tillsätt oljan under ständig vispning först droppvis och sedan i en fin stråle tills majonnäsen tjocknar och blir krämig. Smaka av med salt.

## Japansk majonnäs

MÄNGD: ca 2 dl

TID: ca 10 minuter

*Kewpie är märket på den japanska majonnäs som går att köpa färdig. Om du inte får tag på karashisenap kan du blanda ut Colman's senapspulver i lite kallt vatten.*

1 äggula

2 tsk risvinäger

½ tsk japansk karashisenap

½ tsk strösocker

¼ tsk dashipulver

1 ½–2 dl rapsolja

salt

Vispa äggula, vinäger, senap, socker och dashipulver i en skål. Tillsätt oljan under ständig vispning först droppvis och sedan i en fin stråle tills majonnäsen tjocknar och blir krämig. Smaka av med salt.

*Tips!* Byt ut 1 tsk av vinägern mot 1 tsk yuzusaft.

# Mozzarella

MÄNGD: ca 4 st à 150 g

TID: 1 ½–2 timmar

*Den välkända italienska mozzarellan finns i två varianter: »fior di latte« som tillverkas av komjolk och »mozzarella di bufala« som tillverkas av mjölk från vattenbuffeln. Mozzarella di bufala är ursprungsskyddad inom EU och får bara tillverkas av mjölk från vattenbuffel från vissa specifika områden i centrala och södra Italien. Vår mozzarella är gjord på komjolk.*

- 4 liter mjölk, 3 %
- 1 dl vispgrädde, 40 %
- 1 ½ tsk citronsyra utblandade i ½ dl vatten
- 2 tsk löpe utblandade i 1 dl vatten
- 2 % salt efter vasslens vikt

Blanda mjölk och grädde i en kastrull. Lös upp citronsyran i vattnet och rör ner i mjölken. Blanda noggrant. Värm sedan mjölkblandningen långsamt på låg värme till 32 grader. Rör om då och då.

Rör ut löpet i vattnet och håll ner i mjölken under omrörning. Rör om i cirka 30 sekunder. Lägg ett lock på kastrullen och låt stå orörd i 15–30 minuter så att det blir en fast ostmassa som är separerad från vasslen.

Skär ostmassan i kuber (se sidan 136), cirka 2 × 2 cm, och låt stå i cirka 10 minuter tills kuberna har separerat något från varandra. Värm sedan mycket långsamt på låg värme tills vasslen är 40 grader. Vrid försiktigt på kastrullen då och då för att fördela värmen. När vasslen har rätt temperatur, rör om försiktigt i några minuter. Lyft med en hålslev över ostmassan till ett durkslag och låt rinna av i cirka 15 minuter eller tills det inte längre droppar vassle. Tryck försiktigt på ostmassan för att få ut ytterligare vassle. Spara både vasslen i kastrullen och den som har runnit av och mät upp (väg) den. Sila sedan ner den i en ren kastrull så att inga rester av ostmassan kommer med. Blanda ner saltet i rätt mängd.

Värm vasslen till cirka 85 grader. Dela upp ostmassan i 3–4 delar. Ta på rena gummihandskar (kökshandskar) – vasslen är varm! Doppa lite ostmassa i taget i vasslen. Knåda degen mellan händerna tills den bildar en fast massa som håller ihop. Dra sedan i den tills den börjar bli seg och

glansig. Försök att jobba så mycket som möjligt i den varma vätskan. Eller doppa ner osten då och då om den blir för hård och går sönder i stället för att dras ut. Men överarbete inte osten så att den blir för seg och hård.

Forma mozzarellan till en boll och lägg den i en skål med rumstempererat vatten. Låt den ligga i cirka 10 minuter så att den håller formen. Ät den helst nygjord eller samma dag, då smakar den som bäst, även om den går att förvara till nästa dag. Lägg den då i en behållare med kallt vatten eller kall vassle (är vasslen saltad kommer mozzarellan att bli saltare). För att undvika att osten blir »slemmig« och börjar lösas upp kan man tillsätta kalciumklorid för osttillverkning i vattnet (en droppe till 5 dl vatten).

Förvara i kylan.

*Tips!* Det går att göra mozzarella i mikron också! Salta då lite i ostmassan. I stället för att doppa den i het vassle, knåda och dra ut den, kan du köra ostbollen i mikron i några sekunder i taget. Knåda, dra och värm i mikron om vartannat tills mozzarellan är seg och glansig.

## BURRATA

Burrata är mozzarella fylld med en krämig blandning av stracciatella (strimlad ost) och grädde. Avnjut denna delikatess med bara lite god olivolja, flingsalt och nymalen svartpeppar. Hållbarheten är kort! Det blir cirka tre stycken à 200 g.

Följ receptet på mozzarella till momentet där ostmassan har runnit av i ett durkslag och den sista vasslen har pressats ut. Ta cirka 100 g ostmassa och rör ihop med ½ dl vispgrädde. Smaka av med lite salt. Lägg åt sidan.

Fortsätt att följa receptet på mozzarella med resten av ostmassan, men i stället för att forma mozzarellan till en boll plattar du ut den till en cirkel, cirka 15 cm i diameter. Lägg en klick av mozzarella- och gräddblandningen i mitten, vik in kanten och nyp ihop. Doppa ner knytet i den varma vasslen i några sekunder för att få den att hålla ihop. Lägg sedan bollen i rumstempererat vatten och låt den ligga i cirka 10 minuter så att den håller formen.

Burrata är godast om den serveras medan den fortfarande är lite ljummen.



# Insaltade citroner

MÄNGD: 6 citroner

TID: ca 30 minuter + saltning i 3–4 veckor

*Insaltade eller konserverade citroner används i bland annat indisk och sydasiatisk matlagning, men de är kanske mest kända i det marockanska köket där de ger smak åt olika »tagines« (grytor). Vissa föredrar att bara använda skalet (även om hela citronen saltas), andra vill ha både skal och fruktkött i sin tagine. Om man sköljer eller förväller citronen innan den tillsätts i maten blir den mindre salt och det söta kommer fram.*

ca 6 små citroner (gärna ekologiska)

1 msk fint havssalt per citron

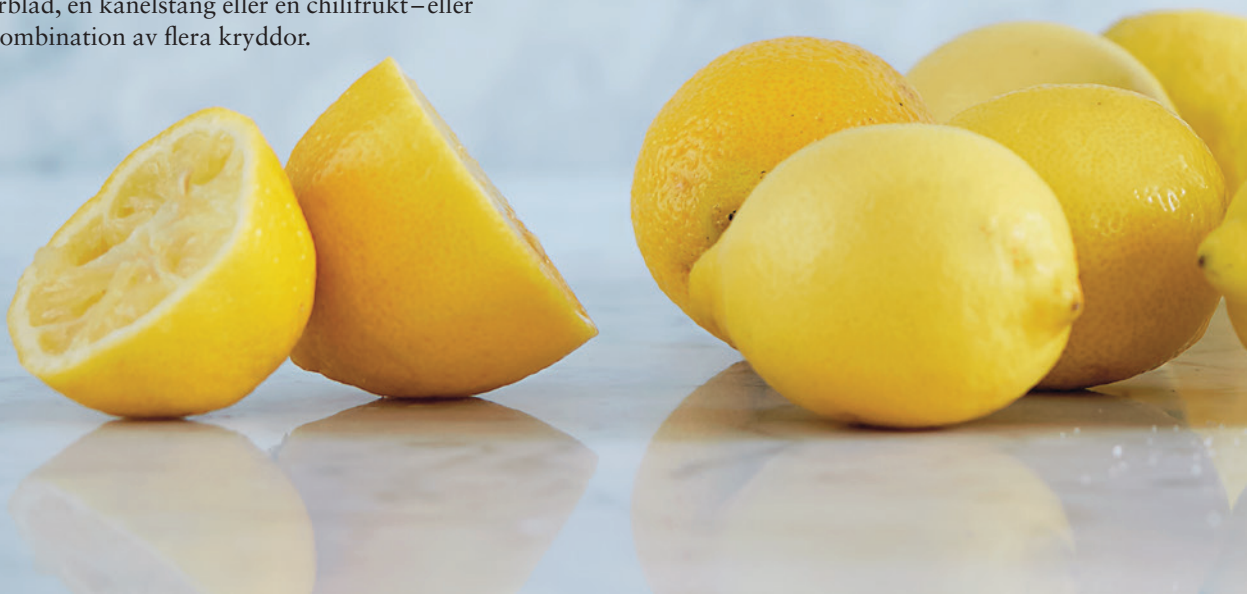
saft från 1–2 citroner

Skrubba citronerna rena. Skär bort den lilla hårda delen där stjälken har suttit. Skär ett kryss i den andra änden nästan hela vägen ner men utan att skära igenom helt (det ska bli fyra klyftor som sitter ihop nedtill). »Fyll« varje citron med 1 msk salt och ställ dem sedan tätt packade i en burk. Tryck ner dem ordentligt så att de släpper ifrån sig så mycket saft som möjligt. Fyll på med extra pressad citronsaft från 1 citron. Sätt på ett lock och låt stå över natten i rumstemperatur.

Tryck ner citronerna i burken igen så att de släpper ifrån sig ännu mera saft. Gör om samma sak i 3 dagar, det vill säga tryck ner dem. Om citronerna inte är helt täckta av saft vid det laget kan man tillsätta ytterligare pressad citronsaft. Låt stå i kylan i 3–4 veckor innan de används.

I kylan, täckta med lag, håller de i flera månader.

*Tips!* Smaksätt med några korianderfrön, ett lagerblad, en kanelstång eller en chilifrukt – eller en kombination av flera kryddor.





# EN LEKTION I MJÖL

Om man förstår mjölets sammansättning och egenskaper blir det lättare att baka. Det är till exempel proteinet i mjölet som under bearbetningen av degen bildar ett glutennät, som i sin tur gör brödet högt och luftigt.

Om säden får tid på sig att mogna ordentligt bildas det mer protein. Hur mycket protein mjölet innehåller kan man mäta genom att låta mjöl falla ner i en cylinder. Ju högre falltal desto mer protein. Om falltalet är lågt kan man tillsätta askorbinsyra, C-vitamin – en tillsats som inte används i ekologiskt mjöl och därför kan bakegenskaperna hos ekomjöl variera kraftigt. Så fingertoppskänsla är viktigt! Om mjölets proteinhalt är låg kan man ta mer mjöl för att hjälpa brödet att få höjd, samtidigt som mer mjöl kan ge ett torrare bröd.

*Vetemjöl* finns finnalet som kärnvetemjöl eller grovmalet som grahamsmjöl med skalresor. Kärnvetemjöl innehåller mest protein och är därför ofta huvudingrediens vid bakning. Till matbröd är det bäst med »starkt vete« som innehåller mellan 10,5 och 12,5 procent protein (till exempel vetemjöl special).

Till vetefamiljen hör också *dinkel*, som är urmodern till vetet, och *emmer* som i sin tur är urmodern till dinkel. Dessa två urveten är extra rika på mineraler och vitaminer. Även *durum*, som används främst till pasta, hör hit.

*Råg* finns som klippt råg (som måste blötläggas innan den kan användas), fint siktat rågmjöl och grovt rågmjöl. Råg används oftast tillsammans med vete när man vill baka ett högt och luftigt bröd. Enbart rågmjöl ger ett lågt och kompakt bröd, som kavring.

*Korn* och *havre* innehåller nästan inget protein alls och fungerar därför bättre i kombination med vete och råg. Korn och havre går utmärkt att skälla och ha som bas i olika typer av bröd som får en saftig och tät struktur.

## Baguette

MÄNGD: 4 bröd

TID: ca 1 ½ timme + jäsning i 12–24 timmar

### Dag 1 – *poolish*

60 g vetemjöl special *eller* vetemjöl med hög proteinhalt (1 dl)

60 g vatten

1 g jäst

### Dag 2

750 g vetemjöl special *eller* vetemjöl med hög proteinhalt (ca 12 ½ dl)

500 g vatten

5 g jäst

16 g havssalt

Blanda mjöl, vatten och jäst i en bunke till en *poolish* (en lösare fördeg). Täck med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 12–14 timmar.

Blanda *poolish*en med mjöl, vatten och jäst och knåda degen i maskin i 10 minuter eller för hand i 20 minuter. Tillsätt saltet och knåda i ytterligare 5 minuter. Låt degen vila i bunken i 30 minuter.

Dela degen i fyra bitar. Platta till varje bit, vik in ena långsidan mot mitten och tryck till med handflatan. Vik över den andra långsidan och tryck till ytterligare en gång. Låt vila i 10 minuter.

Rulla varje degbit till en avlång baguette. Lägg en kökshandduk på en plåt och strö över mjöl. Lägg baguetterna på handduken och dra upp lite tyg mellan varje baguette som stöd och för att skilja bröden åt (eller lägg dem direkt på en baguetteplåt). Strö lite mjöl uppe på baguetterna. Låt jäsa till dubbel storlek i rumstemperatur i cirka 2 timmar eller i kylan över natten.

Värm ugnen till 250 grader och ställ in en tom plåt på den nedre falsen.

Flytta försiktigt över baguetterna till en plåt med bakplåtspapper, om de inte redan ligger på en baguetteplåt. Gör några ytliga snitt i bröden på längden (inte på tvären som vi råkade göra på bilden!) med en vass kniv eller ett rakblad.

Ställ in plåten i mitten av ugnen och håll genast ut en kopp vatten på den nedre plåten. Stäng snabbt ugnsluckan och sänk värmen till 200 grader. Öppna ugnsluckan och släpp ut ångan efter 15 minuter. Grädda baguetterna i sammanlagt 20–25 minuter eller tills innetemperaturen är 98 grader. Ta ut dem och låt svalna på galler.







