23
nov 2016

Fermentera med Jenny Neikell

Skribent: **Tina Mejri**

Idag pratas det mycket om de goda tarmbakterierna. Att införa fermenterade och syrade grönsaker i sin kost är en riktigt bra start för att gynna och förbättra tarmhälsan. En som kan det här med fermentering och goda tarmbakterier är Jenny Neikell - Surtantens syrade. Det hon inte vet om fermentering är inte värt att veta.

I våras så kom hennes bok, Fermentera: mat med jäst, mögel och bakterier. Det är en sådan bok som jag förbokar och otåligt väntar på. Den är snygg, full av kunskap och har inte utelämnat något. Man kan inte annat än imponeras av hennes grundliga och breda kunskap om fermentering. Syra och fermentera är Jenny Neikells vardag.
Jag fick äran att byta några ord med Jenny och självklart vill jag först veta:
Varför fermenterad mat och dryck, varför ska vi äta det?
- För smakens skull! Mikroorganismerna producerar fantastiska, unika smaker och texturer som inte kan åstadkommas med vanlig matlagning. Fermenterad mat innehåller också hälsosamma mikroorganismer som stärker immunförsvaret och hjälper kroppen att ta upp näring. Dessutom producerar mikroorganismerna en massa nyttiga ämnen under fermenteringen, t ex syror och vitaminer.
Jag är väldigt förtjust i tempeh och vet att det är något som Jenny har stenkoll på. Hon delar därför med sig av sina bästa tips på hur man gör sin egen.
Vad är tempeh?
- I Indonesien som tempeh ursprungligen kommer ifrån har det ätits och tillverkas i mer än 2000 år. Traditionell tempeh är gjort på sojabönor, vinäger och rhizopus oligosporus, som är de mögelsporer som gör att bönorna börjar fermenteras och håller ihop. På ön Java är tempeh mer eller mindre en nationalrätt.
Tempeh har ju seglat upp som ett gott alternativ till protein i dessa vegotider. Idag ökar vegetariskt som aldrig förr och vi tar till oss nya alternativ till animaliskt protein. Tempeh är en sådan råvara som fler och fler upptäcker. Det går att köpa tempeh i välsorterade livsmedelskedjor, specialbutiker och hälsokostaffärer. Det går att tillverka sin egen tempeh hemma men det måste nämnas att det kan krävas några gånger av träning innan man lyckas med sin egen.

Blötlägga, koka, skala och torka innan man tillsätter sporer?
- Det är viktigt att få bort skalet om baljväxterna har väldigt segt och hårt skal, t ex sojabönor, annars håller inte tempehn ihop. Vissa bönor blir dock bra även utan att skalas, t ex svarta bönor där möglet växer rakt igenom skalet. Skalet gnuggas bort efter blötläggningen eller efter kokningen, men då får man vara försiktig så man inte mosar bönorna.Se till att bönorna har svalnat till nästan rumstemperatur innan sporerna tillsätts, annars riskerar man att möglet dör. Bönorna får inte heller vara för fuktiga, då "drunknar" möglet och det kan istället gynna tillväxt av förskämningsbakterier som gör att det luktar illa.

Att krama bort skalet är det ända alternativet eller fungerar det att köra dem några varv i en matberedare?
- Det kan man absolut testa, men pulsa försiktigt så inte bönorna blir för finfördelade. Lägg dem sedan i vatten och krama så skalbitarna flyter upp och kan skummas av.

Själv har jag har använt hårfön för att få dem torra innan jag tillsätter sporer men det kanske är överkurs? Hur viktigt är det att de blir torrt innan man tillsätter sporer?
- Hårfön är säkert ett bra tips om man är lite otålig men var noga med att de inte blir helt torra, då trivs inte möglet, lite fuktigt ska det vara. Har man lite mer tid kan man låta baljväxterna rinna av i durkslag och sedan breda ut dem på rena handdukar på diskbänken och låta dem ligga en timme eller så. Det brukar bli bra och lagom fuktigt. Har bönorna blivit för torra kan man spraya dem med lite vatten i en blomspruta innan man lägger dem i påsar.

Det ska ju hålla en viss temperatur för att fermenteringen ska fortgå, varken för varmt

eller kallt. Vanlig ugn eller torkugn/temperatur?
- Jag använder en torkugn som jag ställer in på 30 grader och det funkar varje gång. Har man en vanlig ugn som går att ställa in på låg värme kan man använda den, men mät temperaturen några gånger de första timmarna så det inte blir för varmt. Temperaturen bör inte gå över 33 grader. När fermenteringen kommer igång genererar möglet egen värme och då kan man behöva reglera värmekällan för att det inte ska bli för varmt.

Eller behövs det inte någon ugn alls?
- Man kan hitta andra lösningar beroende på hur man bor. Kanske har man ett pannrum i bostaden som håller jämn, varm temperatur eller ett vindsförråd som brukar bli varmt på sommaren. Man kan också prova stoppa ner varmvattenflaskor i en kylväska och lägga tempehn där i men då får man laborera lite så man får rätt temperatur i väskan och låt inte tempehn ligga rakt på varmvattenflaskan om den innehåller väldigt varmt vatten.

Hur länge dröjer det innan det börjar bildas mögel som håller ihop ärtorna och hur lång tid tar fermenteringen?
- Man brukar kunna se tecken på mögel tillväxt redan efter ca 12 timmar. Då kan man se att det blir lite kondens och "mjöligt" i påsen och bara några timmar senare kan man se de vita mögeltrådarna som börjar väva samman bönorna. Beroende på temperatur och baljväxtsort kan tempehn vara färdig efter 24 timmar, ibland kan det ta två dygn.

Det kan ta några gånger av träning innan man lyckas. När vet man att man har lyckats eller misslyckats?
- Möglet ska vara vitt och "kakan" ska vara helt sammanvävd och fast. Doften ska påminna om champinjon. Om det syns lite svarta prickar på möglet har det börjat bildas mögelsporer vilket inte är något farligt men det förkortar hållbarheten på tempehn.Om det luktar surt eller ruttet och möglet har växt dåligt när det gått två dygn har man tyvärr misslyckats och då är det bara att börja om.

Kikärtor, sojabönor eller svenska gula ärtor, vilka är godast och vilka är lättast att fermentera?
- Jag älskar tempeh på svenskodlade svarta bönor. Den blir härligt nötig i smaken och behöver inte skalas innan fermentering. Gula ärtor är en annan favorit, men var noga med att inte överkoka dem, då blir de mosiga och för blöta. De ska nästan ha en liten hård kärna kvar när de är färdigkokta för att bli bra. Sojabönor får en lite fastare konsistens pga sitt höga fett- och proteininnehåll och är också supergott. Är man nybörjare tycker jag man kan börja med sojabönor och sedan gå vidare till andra baljväxter. De är nämligen nästintill omöjliga att överkoka och de suger inte upp så mycket vätska vilket gör att de får lagom fuktighet för att fermenteringen ska lyckas.

Slutligen, hur tillagar du Tempeh?
- Tempeh har en fantastisk förmåga att ta till sig smaker och passar utmärkt i grytor. Jag har den gärna i asiatisk mat, t ex istället för tofu i Ma-po tofu, ihop med szechuanpeppar. Den passar också bra att skära i tjockare skivor och marinera och grilla eftersom den har så fast konsistens. Men ofta steker jag den bara i smör med salt och äter direkt ur stekpannan.

Stort tack till Jenny som ville dela med sig om tempeh.