

Kurs: Mjölksyrning

Mjölksyrning är den gamla konserveringsmetoden som har blivit modern och folklig för sina hälsofördelar och som konserveringsmetod. I restaurangköken är den populär för den komplexa smaken som kan utvinnas ur tillsynes enkla råvaror.

Under cirka 3 timmar ger **Viktor Ankarberg** oss en grundkurs i vad mjölksyrning är, hur vi mjölksyrar på ett säkert sätt och vad som kan mjölksyras. Han svarar på frågor och håller en praktisk genomgång där vi tillsammans syr de grönsaker du tar med dig.

Tid och plats: Söndag 27 augusti kl 13.00-16.00 i Föreningshuset. Max 15 deltagare. **Anmäl dig bums!** "Stora boken om fermentering" lottas ut.

Att ta med:

- 2 st 1l glasburkar med snäpplock (Finns billiga på t ex Clas Olsson)
- 2 st 2l plastpåsar
- Skärbräda, kniv, rivjärn
- Bunke, ca 3 liter, helst i metall
- Jodfritt salt
- Smaksättning, t ex svartpeppar, chili, pepparrot, fänkålsfrö, kumminfrö, kronhill, lagerblad, örter
- 1 kg ekologiska grönsaker att mjölksyra hela, t ex morot, störbönor, gröna tomater, västeråsgurka
- 1 kg grönsaker att riva, t ex huvudkål, morot, rödbeta, rotselleri
- Om du har: hushållsvåg



Viktor Ankarberg håller i kursen. Han jobbar som kökschef på restaurang Petri i Stockholm, där han förutom att laga mat gör en stor mängd av de mjölksyrningar och diverse andra fermentationer som köket producerar och använder. Han har ett stort intresse både för mjölksyrningens användning i restaurangköket men även som konserveringsmetod för sina egenodlade grönsaker.

Anmälan via mail till studiegruppen@koloni-skarpnack.se eller tfn 0704-133959, senast 18 augusti. "Mjölksyrning" i rubriken.

Evenemanget är tillgängligt för kolonister i Skarpnäcks koloniträdgårdsförening och i mån av plats köande medlemmar.