

Nybörjarkurs med AnneMarie Somberg,
Åre Mathantverk, 7–8 oktober 2014,
Eldrimners ateljé, Ås.

torkning

TIPS & TRIX

*De flesta bär, frukter,
grönsaker, svampar
och örter går att
torka.*

*Örtkryddor
och örtte är det
vanligaste
exemplen
på torkade
produkter,
men det går
att göra
så mycket
mer!*





AnneMarie Somberg och Kerstin Strömberg driver ÅRE MATHANTVERK, ett företag i Mörsil, Västjämtland, som bland annat tillverkar torkade produkter av bär, frukt och grönsaker. I deras sortiment finns sockertorkade lingon, blåbär, svarta vinbär och morötter, olika bärskinn och örtsalt.

FOTO Anneli Åman

UTRUSTNING

För bra torkning behövs värme och luftcirkulation. Det går att köpa färdiga torkskåp, torkugnar eller bordstorkar, med olika torkssystem och kapacitet utifrån behov. Den vanligaste bordstorken, som brukar kallas svamptork, har en fläkt och värmelement i botten. Runda ollor staplas ovanpå i flera lager. Denna typ av tork är relativt billig men ger ojämn torkning mellan de nedre och övre ollorna.

En mer effektiv variant är en torkugn, som är en fyrkantig liten tork med utrymme för 5–8 ollor på cirka 35x35 centimeter. Skillnaden mot bordstorken är att fläkten placerat baktill istället för i botten, vilket ger en horisontell luftgenomströmning och effektivare torkning. De enklare bordstorkarna går att hitta från 500 kronor, medan de lite bättre torkugnarna kostar uppåt 5 000 kronor. I båda fallen finns oftast timer och steglös temperaturinställning.

Det är också möjligt att bygga sin egen tork av ett gammalt klädtorkskåp, eller bygga ett torkrum.

Hos Åre Mathantverk används en stor garderob som torkrum. I rummet finns en bordsfläkt som ger luftcirkulation, en luftavfuktare och torrbollar som ser till att fukten i luften tas bort, särskilt om större mängder torkas, eller när vädret är fuktigt. Det som ska torkas läggs i trådbackar på glest tyg för en god luftgenomströmning.

Torkning i mindre skala går att göra i en varmluftsgugn och passar bäst för det som torkas vid lite högre temperatur, då reglagen på hushållsugnar ofta börjar kring 50 °C.

TORKA GRÖNSAKER

De flesta grönsaker och rotsaker kan torkas och det flera olika typer av produkter som kan tillverkas av det torkade. Torkade rotfrukter och grönsaker kan till exempel blandas till friluftsmat, som grytor och soppor. Purjolök kan torkas med salt till lökchips. Grönkål och andra gröna blad kan malas till ett grönt pulver eller flingor, för att tillsättas till soppa, pannkaka eller äggstanning i pajer. Rotselleri ingår ofta i grytor och soppor för att ge en mustig smak och det kan vara praktiskt att alltid ha torkad sådan till hands.

Råvarorna som används ska vara fräscha, hela och rena. Var nog med att tvätta bort jord och grus. Råvarorna skärs i bitar för snabbare torkning, men inte för tunt, det är bra om det finns tuggmotstånd kvar i det färdigtorkade. Alltför tunna skivor fastnar också lättare på ollorna. Skär råvarorna jämntjocka för att få samma torktid. För råvaror med tydliga transportkanaler (nerver), som rabarber, kvanne och stjälkselleri, är det bra att skära tvärs över dessa för att optimera torkningen. Ibland finns det skäl att göra annorlunda; en torkad morot som skurits på längden kan se finare ut i påsen än slantad morot. Men räkna då eventuellt med längre torktid.

Som förbehandling av de skurna råvarorna kan blanchering eller förvällning användas. Blanchering innebär att grönsakerna snabbt doppas eller läggs i kokande vatten, hålls av genast och snabbt kyls ner i kallvatten. Det används för tunnare grönsaker, som örter och spenat. Förvällning innebär att lite kraftigare grönsaker

och rotfrukter kokas 1–5 minuter innan de hålls av och kyls. De får inte bli för mjuka så det är viktigt att ha god kontroll på tiden. Salta vattnet vid förvällningen med 1 matsked salt per liter vatten.

Förvällning och blanchering avdödar mikroorganismer på ytan, det inaktiverar enzymet klorofyllas som annars gör att produkterna gulnar och smakar hö med tiden, kortar ner torktiden samt kortar ner koktiden om det torkade sedan ska tillagas. Prova dig fram och se om förvällning behövs eller inte, tabellen på nästa sida ger lite vägledning.

Om råvarorna blancherats eller förvällats måste de rinna av ordentligt och kan klappas med en handduk för att få bort överflödigt vatten. Sedan fördelas grönsakerna på ollorna, se till så att de inte ligger omlott. De flesta grönsaker torkas vid 30 °C, men svamp, örter och grönkål kan torkas i rumstemperatur.



TORKA BÄR

Vanliga torkade bär blir torra, spröda och relativt smaklösa. De är inte så goda att äta som de är, men kan återfuktas i en fruktsoppa eller malas torra till ett pulver. Genom att sockertorka bären blir de mjukare, som russin, och godare att äta som det är. När socker tillsätts sänker det vattenaktiviteten då det binder vatten. Det blir mer vatten kvar i dem än i vanliga torkade bär och därför känns de mjukare. Sockertorkning kan även göras på rotfrukter, till exempel morötter.

Bär med hårda skal som svarta vinbär, havtorn och lingon, bör pressas eller mosas innan de torkas så att skalet spricker och fukten tillåts komma ut. Vid pressning av bär till juice bildas en restprodukt som är perfekt att torka, vilket också är ekonomisk att ta tillvara på. Ibland används ordet "pressrester", men det är orättvist då det fortfarande är en fin råvara med hög kvalitet snarare än en rest.

Bär som ska sockertorkas läggs i en mättad sockerlag, cirka 66 procent socker. Lagen görs genom att under värmning lösa två delar socker (2 kg) i en del vatten (1 kg), tills det inte går att lösa mer socker i blandningen. Sedan läggs de pressade eller mosade bären i lagen och täcks över. När blandningen svalnat ställs den i kyl och får stå i upp till två dygn. Naturens lagar strävar efter jämvikt och därför kommer socker att vandra in i bären tills koncentrationen är densamma i bären som i lagen. Bären tas upp ur lagen och torkas i 40 °C i ungefär 10 timmar, till exempel i en bordstork. Därefter får de eftertorka i rumstemperatur, eventuellt med en fläkt.

Socketlagen kan frysas och användas igen, till samma sorts bär. Kontrollera sockerhalten med en refraktometer, värm den och sockra upp till 66 procent. Efter några omgångar görs ny sockerlag, men eftersom det är mycket smak i den gamla lagen kan den med fördel användas för att söta saft eller glögg eller för att koka sirap av.

TORKA BÄR- & FRUKTSKINN

Fruktskinn blir som en sorts segt godis, mer eller mindre sötat. Vid tillverkning går det att använda råvara både från hela och pressade bär, till exempel krusbär, jordgubbar, hallon eller röda vinbär. Även äpple och rabarber blir gott i blandningar. Kryddning och annan smaksättning på skinnen går att variera i oändlighet. Om skinnen blir för spröda av vissa bär, kan dessa blandas med riven morot, palsternacka, majrova eller liknande som armerar skinnen.

Ett annat alternativ för att hålla samman skinnen är att tillsätta pektin. Socker används för att det binder vatten och bidrar till segheten i godiset.

En sats som är lagom till en plåt i en vanlig ugn görs på 800 gram bär- eller fruktråvara som blandas med minst 150 gram socker. Blandningen kokas till grötkonsistens, så att en del vatten avgår och mixas sedan slätt. Används pressade bär så kan de läggas de i en mättad sockerlag i ett dygn innan de mixas. Ibland kan till exempel äppeljuice tillsättas för att det inte ska blir för torrt.

Massan bredds ut på bakpapper på en plåt till en tjocklek på max fyra mm. För att få det jämnt kan massan kavlas ut om ett bakpapper även läggs utanpå.

Skinnen torkas i 60–70 °C i 6 timmar. Här är en torkugn optimal, men det går också bra med vanlig hushållsugn med varmluft. Då är det bra om en sked sätts i luckan så fukten kan gå ur ugnen. Låt skinnen eftertorka i rumstemperatur och klipp sedan i remсор eller bitar.

Om skinnen har en tendens att bli kladdiga på ytan kan de vändas exempelvis i strösocker, bärpulver eller kokos. //





TIPS

- Om det som ska torkas är blött så pensla ollornas nät med matolja och rör om efter cirka 20 minuter så att det inte fastnar.
- Spara pengar och energi vid torkningen genom att inte torka för varmt, se tabellen.
- Håll isär starkt luktande råvaror, till exempel vitlök, från annat.
- Förvara det torkade mörkt för att bevara färg. Till exempel bleknar morot och får "kålrotsfärg" efter ett år.
- Örtekryddor som timjan och oregano torkas med fördel i knippen, som lätt repas av när de torkat.
- Torka svamp i ett separat rum där ingen vistas, då svamp släpper ifrån sig sporer som kan vara allergiframkallande.
- Väg råvarorna före och efter för att beräkna utbytet och för att kunna räkna ut mängder till recept. Av grönsaker blir cirka 10 procent kvar, av sockertorkade bär cirka 40 procent.
- Eftersom torkningen är kostsam ur energisynpunkt, se vilka "billiga" råvaror som kan användas och ta vara på pressrester.

Lämplig torkningstemperatur och eventuell förbehandling av olika råvaror. B=blanchera, F=förväll

Rumstemperatur	30 °C	40 °C	60–70 °C
Grönkål (B)	Frukt, bär	Sockertorkade bär	Fruktskinn
Örter, gräslök (B)	Tomat	Sockertorkad rabarber	
Bladgrönsaker (B)	Rotsaker (F)	Sockertorkad kvanne	
Nässlor (B)	Lök, purjolök (B/F)		
Svamp	Vitlök		
Blommor	Selleristjälk		
Äpplen, päron	Squash, aubergine (B/F)		
	Paprika		