

# Baljväxter, säd, kål och rotsaker

## – alla kan de bli vänligare mot magen



Foto: Ulrika Gustafsson

**Fullkornssäd, baljväxter, rotsaker och kål framstår som naturlig och självklar mat. Samtidigt kan sådana råvaror vara nog så ansträngande för magen, och särskilt torkade baljväxter kan vara väderbildande. Men den goda hjälpen är inte långt borta – man kan bli både mätt och belåten av sådan mat, bara man tillämpar några enkla regler som man kan finna i kulturer där sådana födoämnen sedan länge utgör hörnstenar i kosten.**

Text: Maja-Lisa Perby

**I** TALIE N ÄR "VILODAGEN FÖR MAGEN" ett välkänt begrepp och något som man påminns om rätt ofta. Det handlar om att magen lite emellanåt behöver få några rofyllda dagar, då man äter vilsam mat som kokt potatis, ställer undan stekpannan och undviker att blanda olika slag av födoämnen. Anledningen till att man låter magen få en sådan viloperiod kan vara att det är särskilt kallt, eller särskilt varmt, eller att man har en ansträngande period.

En uppmärksamhet mot magens välbefinnande finns också i italiensk husmorsmatlagning, där det ingår ett kunnande om hur man får olika födoämnen vänliga mot magen. Mycket handlar om att man förvaltar den låga värmen väl, och att tiden får ha sin goda verkan, som när soffritton sakta får puttra i sin panna och när soppor småkoker på spisen. Pastan kokar man behagligt *al dente*, riset likaså – men avgörande här är den goda grundkvalitén hos råvarorna, så att pastan och riset behåller ett visst tuggmotstånd när de är tillräckligt kokta.

Grönsaker, inklusive färska gröna ärter och haricots verts, får koka, puttra, bräsa till den angenäma mjukhet som gör att aromer kommer fram. Tillsamman taget blir det mat som är behaglig mot magen och smaksinnet i skön förening.

Den som vill äta välbalanserad naturlig mat med mycket vegetabilier vet att särskilt baljväxter kan vara en stötesten. Här finns goda lärdomar att hämta från Italien, där baljväxter står för ett verkligt levande matarv. De har funnits med i lång tradition för alla samhällsgrupper, och särskilt bönor har haft avgörande betydelse som "fattigmans kött" för en stor del av befolkningen. Varje trakt har sina omhuldade bönor som man är särskilt stolt över, något som avspeglas i att en lång rad bönor har antagits som presidiaprodukter (särskilt skyddsvärda födoämnen) inom Slowfood.

Kunnande om hur man får baljväxter vänliga mot magen förmedlas i Italien fortfarande från en generation till nästa – det följer med när man lär sig laga soppa med pasta och bönor, *pasta e fagioli*, på traktens egna utsökta bönor. I korthet består metoden i att blötlägga baljväxter väl (ungefär ett dygn) och att koka dem väl (till riktigt mjuka).

I Sverige är situationen en annan, många lagar inte längre den traditionella ärtsoppan eller bruna bönor, många äter inte ens dessa rätter. Om det har funnits något allmänt kunnande i Sverige om att blötlägga baljväxter för att få dem vänliga mot magen är svårt att få grepp om.

Men den som letar finner. I enstaka äldre böcker glimtar det fram alldeles utmärkta råd om hur man lämpligen tar sig an baljväxter – råd som är lika användbara idag. Så är det i den praktiska handboken *Husmoderlig silfwergrufwa* från mitten



av 1800-talet. Rådet handlar om att mälta ärter, i analogi med hur man mälta korn, så att "de bliva betydligt lättsmältare". Metoden är en variation på den som redan nämnts; man låter här groningsprocessen komma igång så rejält att det syns för ögat att ärterna börjar gro: efter en inledande blötläggning håller man av vattnet och låter ärterna ligga i högar i ungefär ett dygn tills "de fina rötterna genombryta ärtskalen", då är de klara att koka.

Om man söker sig till kulturer där man i god tradition fortsätter att flitigt använda kål, finner man, på ett motsvarande sätt som för baljväxter, goda råd om hur man kan hantera denna grönsak för att minska dess avigsidor. I fransk husmorsmatlagning inleds så gott som varje recept med vitkål med att man delar kálhuvudet i fyra delar och förväller dem väl innan man tar sig an själva maträtten; att koka av kål är vanligt också i svensk matlagning. I Tyskland, där man på många håll ännu lagar sin traditionella kálsallad med vederbörlig stolthet, använder man sig av en hel uppsättning metoder för att få den strimlade, råa kålen vänlig mot magen.

**I TVÅ SVENSKA FLOROR** från 1700-talet, av Samuel Liljeblad respektive Carl Fredrik Hoffberg, står frågan om växters nytta i centrum så som var kännetecknande för det århundradet. När författarna karakteriserar olika grönsaker finns omsorgen om magens välbefinnande med som en självklar aspekt. Det är som att man i beskrivningen av varje enskild grönsak möter den vänligt ställda frågan "Är ni mätta och belåtna"? Potatisen som då var rätt nyligen introducerad – och som ju fick en betydelse för breda befolkningslager som motsvarade bönor i Italien – får lovorden "god, närande och sund föda". Vad gäller många andra vegetabilier som hade en central ställning i dåtida svenskt kosthåll framträder en dubbelhet. Ärtor och kål, särskilt ärterna, framhålls som närande föda; kålen lovordas också som hälsosam (den "motstår skörbjugg"); men till karakteristiken fogar man att såväl ärtor som kål är starkt vädergivande. En annan baljväxt, som inte har en sådan avigsida, framhålls som helt igenom utmärkt, störbönor "räknas ibland de bästa grönsaker: är födande utan att ge väderspanningar".

Den som söker sig fram till hur man själv kan behöva hantera naturlig och självklar mat som fullkornssäd, baljväxter, rotsaker och kål, kan glädjas åt den härliga stämning som strålar ur dessa floror, som exempelvis när Hoffberg framhåller fördelen i att ha bondebönor i förråden till vintern, "då det är både hälsosamt och hushållsaktigt att veta utspäda kött och salt mat med åtskilliga grönsaker". Här är det bara för läsaren att stanna upp och hämta kraft, här råder fullt ut den goda mättnaden. 🌿

*T.v: Baljväxter blir lätt en stötesten för den som vill äta en mer grönsaksbaserad kost. Men baljväxter kan bli verkligt vänliga mot magen bara man tillämpar de båda grundreglerna att blötlägga dem väl (ett dygn ungefär), och koka dem väl (tills de blir riktigt mjuka). Gör man så kan en värmande linssoppa – som man behändigt lagar av färdigkokta linser och soffritto på lut i frysen – bli ett välgörande inslag under "vilodagen för magen".*



*Vad sägs om gyllene kål och kålrot? Bräsera grönsakerna med någon skiva pepparrot, brödkryddan kummin, en doft av gurkmeja, det går behändigt – så får man en rätt som smakar behändigt av kål, blir ännu bättre dagen efter. Därtill är det kål i den form som är vänligast mot magen.*

## Bräserade grönsaker

**ETT UTMÄRKT SÄTT ATT LYFTA FRAM** grönsakernas egen fina smak är att bräsera dem, och det är ett tillagningssätt som är vänligt mot magen. Bräsering passar för snart sagt varje grönsak.

Tillagningen står kokningen nära, men man tar bara lite vatten, något lite matfett och en smaksättning får koka med. Det är det lilla steget från grönsak till grönsaksrätt – rätter som man kan laga hemmavid i en praktisk vardag. Ofta är bräserade grönsaker som bäst efter ännu någon dag; de är då utmärkta att äta som marinerad rätt.

En god startpunkt är att kombinera grönsaker – en i taget eller flera tillsammans – med sådan smaksättning som man själv har god hand med. Genom att följa säsongen kan man stillsamt och angenämt variera sådana stöttepelare i köket som kål, kålrot och morot. När kålen är i fin form under senhöst och vinter räcker det långt med den klassiska kálkryddan kummin, efter hand som våren framskrider och kålen går ner i form kan man pigga upp den med grön lök, späda blad och fräscha örter.

Bräserade grönsaker är behändig mat i vardagen av ännu ett skäl. De passar bra att kombinera med gryn med god sádsmaak och med baljväxter, båda dessa tillagade på enklaste sätt, dvs kokta i endast vatten.

Mer om bräserade grönsaker, se *Det enkla köket*:  
<http://web.mac.com/laweg>



# Liten lathund för god mättnad



Foto: Rainer Hertel

**Det finns en rad kulturellt väl förankrade sätt att laga till olika födoämnen med tanke på magens välbefinnande. Allmänt sett handlar det om lugna tillagningssätt som att koka, ångkoka och bräsera, att använda sig av låg värme och att låta tiden ha sin goda verkan.**

**Text: Maja-Lisa Perby**

## Baljväxter

När baljväxter läggs i (tillräckligt ljummet) vatten ställer de om sig för att gro; därmed inleds en biologisk process då olika ämnen i fröet omvandlas. Då bryts också sådana ämnen ner som irriterar magen – förutsatt att processen får pågå tillräckligt länge.

Blötlägg baljväxter ett dygn – att blötlägga över natten är sällan tillräckligt. Koka baljväxterna så länge att de blir mjuka och goda. – Bönor ska man koka riktigt mjuka även om man har robust mage.

Naturella baljväxter på burk och i tetrapak: prova olika fabrikat, det finns stora skillnader i smakkvalitet och i hur

vänliga de är mot magen. Ibland är de dåligt kokta, särskilt kikärter behöver man ofta koka ytterligare ett tag.

Mer om att blötlägga och koka baljväxter, se *Odlaren* nr 4-2010 och *Det enkla köket*: <http://web.mac.com/laweg>

Om tempe, en traditionell metod att fermentera baljväxter, se *Odlaren* nr 1-2010.

## Säd

Välkommet är att det i Sverige numera finns ett urval av gryn av olika sädesslag – som korn, havre, äldre slag av vete – som lämpar sig att servera tillsammans med maten. De flesta är ”moderna” ångpreparerade gryn.

Koka matgrynen väl, och i tillräckligt med vatten för att de ska kunna svälla ordentligt – den koktid som anges på förpackningarna är genomgående för korta. För att grynen ska bli vänliga mot magen blir det, för de flesta slag av moderna gryn, bra med en koktid på 20 à 30 minuter; se till att det är så mycket vätska som till en krämig risotto; låt sen grynen stå och dra ca en kvart (ta grytan från spisen, bolstra in den t ex under en tehuve). – Konsistensen klarar sig och smaken kommer fram bättre med längre koktid.

Det är angeläget att prova olika fabrikat; exempelvis matgryn av korn skiljer sig mycket åt vad gäller hur väl sädsmaken kommer fram, i hur tilltalande konsistensen är, och i hur vänliga de är mot magen.

Bovete (inte ett sädesslag, men används som sådant) är i sig vänligt mot magen. Före tillagningen ska man skölja bovete ordentligt i kokande vatten, något som brukar framgå av förpackningen.

Råris är ofta ansträngande för magen.

Hirs är nödvändigt att blötlägga, minst över natten. Hirs som kokas rakt upp och ner blir extremt svårsmält, även när den känns tillräckligt mjuk.

Mer om att tillaga matgryn, se *Det enkla köket*: <http://web.mac.com/laweg>

## Kål

Kål är alltid kål i någon mån, men det finns beprövade sätt att lindra besvär för magen.

Ett traditionellt sätt att hantera avigsidor hos kål (vitkål, rödkål, blomkål, grönkål etc) är att förvälla den en kortare eller längre stund, ibland så att den blir nästan färdigkokt, innan man tar med kålen i någon maträtt.



Foto: Ulrika Gustafsson



Foto: michael.newman., flickr.com



Foto: Jonno101101, flickr.com

*Föregående sida: Den stolta kålen passar utmärkt samman med rotsaker – som liksom kål finns under lång säsong – och med säd och baljväxter. För dessa slag av vegetabilier är det angeläget att känna till hur man får dem vänligare mot magen.*

*Denna sida, mitten: Pärlgryn, en klassisk form av korngryn där yttre delar av sädeskornet har slipats av, är säd i en form som inte är ansträngande för magen. Pärlgryn har traditionellt använts över hela Europa; de kräver sin koktid men gör soppor, där de ofta kombineras med rotsaker, mustiga och goda. I Sverige finns numera "moderna" ångpreparerade gryn av bl a sädesslaget korn, som motsvarar pärlgryn.*

*Denna sida t.v. samt t.h: Grönsaker av alla de slag, robusta grönsaker som kål, morot och purjo, lika väl som sommarprimörer som gröna bönor och vaxbönor, passar utmärkt i bräserverade grönsaksrätter. Här förenas god smak och vänlighet mot magen.*

Använd milda tillagningssätt för kål, så som koka, ångkoka, bräsera. Förvällning först enligt ovan när man så önskar (förvällning gör också kålsmaken mildare).

Något lite matfett går bra att ha med under tillagningen; tillsätt matfettet när kålen är omgiven av lite vätska.

Garanterat svårsmält blir kål som bryns i matfett, likaså kål som får "läska upp" matfett under tillagningen.

Kålsallad kan bli riktigt vänlig mot magen. Traditionell tysk kålsallad är välutvecklad konst. Strimla vitkål fint, salta, sätt den under press och låt stå tills den vätskar sig, pressa ur vätskan väl, blanda med dressing (av matolja och vinäger), låt stå och dra ett dygn.

Surkål (utan tillagning) kan ha välgörande verkan för magen på lite sikt. För den ovane kan det vara bra att ta bara lite av fint skuren surkål, annars kan den kännas ansträngande i stunden.

## Rotsaker

Angeläget är att rotsaker vid tillagningen är omgivna av (åtminstone lite) vatten. Koka, ångkoka, bräsera är bra tillagningssätt, låt rotsakerna bli vänligt mjuka.

Rödbetor med skalet kvar kan även bakas i ugn, på samma sätt som man bakar potatis.

Innan man lägger kålrot i en soppa eller maträtt kan det ibland vara bra att förvälla den, särskilt mot slutet av säsongen.

Fräsig sallad – grovrivna rotsaker, som exempelvis morot och rotselleri, får fräsa några minuter under omrörning i olivolja/smör – blir vänligare mot magen än rårivna rotsaker; god i smaken blir sådan sallad också.

Riktigt ansträngande för magen är rostade rotsaker, dvs att man penslar dem med olja och låter dem stå i ugnen i hög temperatur.

## Lök

Gul lök blir vänlig mot magen om den hackade löken först får puttra en stund i matfett på låg värme, och sedan får koka ca 45 min.

Purjolök, antingen den är skuren i ringar eller i större bitar, behöver koka eller bräsera så att den blir riktigt mjuk.

Vitlök som får koka med i hela klyftor är bra smakgivare i soppa eller bräserverad rätt, och blir inte ansträngande för magen – ta bort klyftorna när rätten är klar.

## Gröna blad och syrliga stjälkar

Mangold och spenat behöver förvällas innan man går vidare med tillagningen, det beska i bladen påverkar smaken och verkar irriterande på magen.

Syrliga gröna blad som trädgårdssyra vinner ofta på att förvällas (en kort stund i lite vatten) före fortsatt tillagning; det tar bort det skarpt sura i smaken och gör bladen vänligare mot magen.

Rabarber går också utmärkt att förvälla; den sura smaken blir mindre skarp och rabarbern blir behagligare för magen. (Här handlar det i vanlig ordning om stjälkarna; blad från rabarber ska man inte äta, de innehåller för mycket oxalsyra.)

## Varför bullrar det i magen?

EN ANLEDNING TILL VÄDERBILDNING kan vara de osmältbara kolhydrater som finns i vegetabilier som baljväxter, yttre delar av sädeskornet liksom i vissa grönsaker som kål och jordärtskockor. Sådana kolhydrater kan inte brytas ner under passagen i tarmen, utan fermenteras och orsakar väderbildning.

Metoder där man använder sig av en biologisk process – antingen den sker "inifrån" som under groning av baljväxter och av sädeskorn eller "utifrån" som vid inverkan av jästsvampar och mjölksyrebakterier – innebär att osmältbara kolhydrater kan brytas ner, förutsatt att processen får tillräcklig tid på sig. Samtidigt sker sådant som att halten av en del vitaminer ökar, och att vissa mineraler och spårämnen blir tillgängliga genom att inhibitorer som hindrar upptaget av dem bryts ner.

Metoder där man går mekaniskt till väga får inte alls samma verkan. Att förvälla kål, eller att salta den och pressa ur den vätska som bildas, har begränsad inverkan på väderbildningen; att slå bort första kokvattnet och slå på nytt när man lagar baljväxter har ingen verkan alls.

Också tarmfloran är viktig i sammanhanget; den skiljer sig från person till person och påverkas också av vad man äter. Traditionella födoämnen som är kända för att ha en god inverkan är dels syrade mjölkprodukter som fil, yoghurt och kvarg, dels surkål och andra grönsaker framställda genom mjölksyrejäsning.