

Den essentiella säden

Hel säd har varit en central del av människans kost sedan början av civilisationen. Människan slutade att vara jägare och samlare och slog sig ner i jordbruks samhällen när de kunde odla spannmål och grödor. Människor som levde i dessa samhällen - på alla kontinenter - hade magra, starka kroppar. I Amerika var majs den huvudsakliga spannmålen. I Indien och Asien var det ris. I Afrika åt människor hirs. I Mellanöstern använde de vete, gjorde pitabröd, tabouli och couscous. I Europa var majs, hirs, vete, ris, pasta, mörkt bröd och även öl betraktade som hälsofrämjande livsmedel. I Skottland var havre ett baslivsmedel. I Ryssland åt de bovete eller kasha. Mycket få människor var överviktiga.

Hel säd är en utmärkt källa för näring, eftersom den innehåller viktiga enzymer, järn, kostfiber, vitamin E och vitamin B-komplex. Eftersom kroppen absorberar säd långsamt, ger den ihållande och högkvalitativ energi.

Det bästa sättet att hitta vilka sädeslag och hur stor mängd som fungerar bäst för dig är att experimentera. Kom ihåg att 2 dl. torr säd/spannmål ger tillräcklig för 2 till 4 personer. Här följer en enkel beskrivning:

1. Mät säden, rensa bort ev. ohyra eller oönskat skal och skölj i kallt vatten i en finmaskigt sil.
2. Blötlägg säden i 8 till 24 timmar (helst) för att mjuka upp, göra den mer lättsmält och eliminera fytinsyra. Skölj säden och håll bort blötlägningsvatten.
3. Tillägga sädens rekommenderade vattenmängd och koka upp.
4. En nypa havssalt kan tillsättas säden för att hjälpa tillagningen, med undantag av kamut, amaranth och dinkel (salt stör deras koktid).
5. Sänk värmen, låt sjuda under lock enligt den föreslagna tiden, utan att röra om under tillagningen.
6. Tugga väl och njut av varje tugga!

| 2 dl. säd | Vatten | Tillagningstid | Innehåller gluten? |
|-------------------------|---------|----------------|---|
| Vanliga säd: | | | |
| Råris | 4 dl. | 45-60 minuter | nej |
| Bovete (äkta kasha)* | 4 dl. | 20-30 minuter | nej |
| Havre (helkorn)) | 6 dl. | 75-90 minuter | tvivelaktig p g a innehåll, kontakt eller kontaminering |
| Gröt (havregryn) | 4 dl. | 20-30 minuter | tvivelaktig p g a innehåll, kontakt eller kontaminering |
| Alternativa säd: | | | |
| Amaranth | 6 dl. | 30 minuter | nej |
| Korn (pärlgryn) | 4-6 dl. | 60 minuter | ja |
| Korn (skalad) | 4-6 dl. | 90 minuter | ja |
| Bulgur (vetekross) | 4 dl. | 20 minuter | ja |
| Majsmjöl (äkta polenta) | 6 dl. | 20 minuter | nej |
| Couscous** | 2 dl. | 5 minuter | ja |
| Kamut | 6 dl. | 90 minuter | ja |
| Hirs | 4 dl. | 30 minuter | nej |
| Quinoa | 4 dl. | 15-20 minuter | nej |
| Hel råg | 6 dl. | 2 timmar | ja |
| Dinkel | 6 dl. | 2 timmar | ja |
| Hel vete | 6 dl. | 60 minuter | ja |
| Vildris | 8 dl. | 60 minuter | nej |

Alla vätskemått och tider är ungefärliga. Koktiden beror även på hur hög värmen är. Det är en bra idé, (speciellt för nybörjare) att lyfta på locket när halva tiden har gått och även mot slutet för att kontrollera vätskenivån. Försäkra att det fortfarande finns tillräckligt med vatten så att inte säden bränns vid. Ett bra knep är att sticka en vanlig kniv rakt ner i kastrullen (utan omrörning) vilket visar hur mycket vätska som finns kvar. Kniven bör vara torr när säden är färdig. Smaka på kornen för att se om de är helt kokta eller om de börjar bränna. Kokt säd håller länge. Upptagna människor kan förbereda större mängder säd och bara värma med lite olja eller vatten senare i veckan. Kom också ihåg att genom att rosta säden görs den mer basisk. Att laga större mängder säd som råris, korn och gryn i en tryckkokare minskar tillagningstiden och gör säden mjukare.

* Konsistensen av säden kan ändras genom att koka vattnet innan du lägger i säden. Detta gör att kornen blir mer gryniga/fluffiga och mindre grötiga i konsistens. Lägg inte kasha i kallt vatten, eftersom det då inte kommer att bli genomkokta ordentligt. För en mjukare, mer grötig konsistens, koka säden och vätskan tillsammans.

** Teoretiskt inte en säd, utan en liten pastaprodukt tillverkad av vete som inte kräver någon blötläggning.