

Föreberedelser innan man lagar till säden

Rengöring

Är sedan mycket dammig och bemängd med ogräsfrön, måste den först sköljas. Håll säden i ett kärl och tvätta under rinnande vatten. Rör om så att skräp och ogräsfrön spolats bort.

Blötläggning

I sädeskornet har en livsprocess kommit till ro. Den behöver tid på sig för att vakna till liv igen, så att den kan omvandlas till något nytt i den mänskliga organismen.

Blötläggning av helkorn och helkornsmjöl är den viktigaste delen i beredningen. Olika enzymer börjar då bli verksamma och det innebär att säden när den är kokt blir mer aromatisk och lättare att smälta. Blötläggningstiden ska dock inte vara längre än 10 timmar, ty då sätter gröningsprocessen igång.

Men blötläggningen är viktigt också ur en annan synvinkel. Det hela kornet är rikt på mineraler som inte utan vidare är tillgängliga för kroppen. De bindas av ett ämne som kallas *fytinsyra*. Detta ämne förekommer i alla sädesslag, koncentrerat till skaldelarna och grodden. Mjöl kärnan däremot har ytterst lite eller praktiskt taget ingen fytinsyra alls.

I sädeskornet finns det också ett enzym, *fyta*s som kan bryta ner fytinsyra. Fytasen behöver som många enzymer fukt och värme för att kunna bli verksam. Därför är det viktigt att blötläggningssvatskan är tillräckligt varm. Fytasen utvecklar sig bäst i en temperatur på 55 grader. Vid 60 grader blir den inaktiv. En sur vätska påskyndar fytasens möjlighet att bryta ner fytinsyran så att mineral- och spårämnen frigörs.

Skalad säd som hirs, havre och korn förlorar en del fytinsyra genom skalningsprocessen. Det pågår i dag en omfattande forskning kring fytinsyran. Men människans individuella förmåga att bryta ned sin näring tas dock sällan med i beräkningen. Måltidens sammansättning är också av betydelse. Gröna blad, sura produkter i form av mjölksyrade grönsaker och sura frukter stimulerar nedbrytningen.

I *Arbetskretsen för näringsforskning* i Unterlengenhardt i Tyskland har man arbetat med olika beredningsformer för säd i flera år. Där har man konstaterat att det är nödvändigt att en nedbrytningsprocess av fytinsyra har inletts *innan* säden kokas eller bearbetas vidare.

Blötläggningspraktik:

För att lättare få igång fytasverksamheten tillsätts en liten skvätt sur vätska som mjölksyrat spad, äppelcidervinäger, vassla eller Kannes bröddricka. Blötläggningssvattnet bör vara ca. 50 grader.

Helsäd som vete, korn, råg och havre blötläggs i 8-10 timmar i den vattenmängd som anges i de olika grundrecepten. Därefter kan säden kokas i samma vatten. Ska säden värmebehandlas efteråt, fuktas den i en mindre mängd vatten, 1-1½ dl vatten till 5 dl säd.

Flingor blötläggs i 3-5 timmar.

Helkornsmjöl blötläggs i 1-3 timmar.

Råris blötläggs 8-24 timmar.

Quinoa och **hirs** blötläggs 4-5 timmar.