



Tätört, *Pinguicula vulgaris*, växer på fuktig mark i hela landet. Den är köttätande och fångar insekter med de klibbiga bladen. I Sverige finns ytterligare två tätörtsarter: fjälltätört och dvärgtätört. Enligt Linné kunde alla tätörter användas för att göra långfil, s.k. tätmjolk.

Levande mat

För inte alltför länge sedan tillverkade man egen filmjolk, smör, ost och andra produkter på gårdar runt om i Sverige. Man visste hur man ympade och hur löpe fungerade, utan att veta mekanismerna bakom processerna. Idag vet vi betydligt mer om bakteriekulturer, men färre har själva provat att göra t.ex. egen yoghurt eller färskost. På det här uppslaget hittar du enkla recept på hur man själv kan göra yoghurt, färskost och smör.

De särskilda bakterier som finns i surmjölkprodukter är nyttiga för oss. De bevarar den rätta balansen i mage och tarm genom att motverka att sjukdomsalstrande bakterier tar över. Det finns många olika mjölksyrabakterier, t.ex. *Lactobacillus*, *Lactococcus* och *Leuconostoc*.



Carl von Linné om "tätmjolk"

Långfil är en produkt som har en speciell seg konsistens och mild smak. Den är särskilt populär i norra delen av landet. Där gjorde man den förr med hjälp av tätört (en köttätande växt) som gav den här konsistensen. Nu för tiden använder man sig av renodlade bakteriekulturer.

Enligt Carl von Linné kunde alla tätörter användas för att göra s.k. tätmjolk (långfil), och han lämnar följande recept i *Flora Lapponica* 1737:

"Några färska, nyss plockade *Pinguicula*-blad, af hvilken art som helst, läggas i en sil, och den nyss mjölkade, ännu ljumma mjölken hälls däröfver. /.../ Då sådan mjölk en gång blifvit beredd, behöfver man ej för att erhålla än mera sådan använda nya blad, utan man blandar endast en half matsked af den förra med ny. Denna får därigenom liknande beskaffenhet samt förmåga att, liksom en jäst, förvandla ytterligare annan mjölk. Äfven om denna förvandling fortsattes i det oändliga, tyckes den sista mjölken icke det minsta hafva aftagit i kraft".



Gör din egen yoghurt

Koka upp 2 dl mjölk. Kyl till 44°C, mät med termometer. Tillsätt 4 msk naturell yoghurt, samt eventuellt 2 msk tormjolk (detta gör yoghurten tjockare). Häll blandningen i en termos. Sätt på locket och låt stå i 6–8 timmar. Häll över i en skål och sätt i kylskåp. Efter några timmar i kyl är yoghurten klar. Tillaga yoghurten i ett kök och använd köksredskap.

Kärna smör på enkelt vis

Ett enkelt sätt att göra smör är att ge alla var sin glasburk med lock och lite grädde. Skruva på locket och skaka grädden tills det inte "kluckar" längre. Då fortsätter man tills det kluckar igen. Klart! Salta efter behag. Ett annat sätt är förstås att vispa grädde i en skål och fortsätta vispa ända tills det blir smör.

Gör din egen färskost

Häll yoghurt i ett melittafilter och låt rinna av till önskad konsistens. Samla upp färskosten ur filtret och smaksätt den med salt, peppar, gräslök, vitlök eller det du gillar. Gott på mackan!

