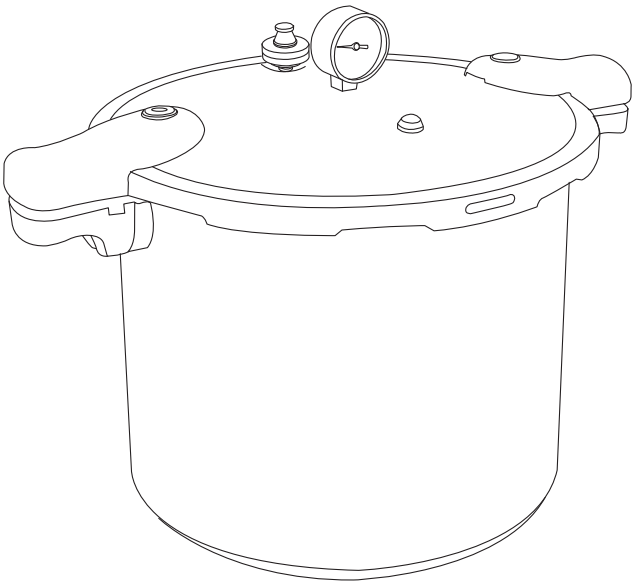
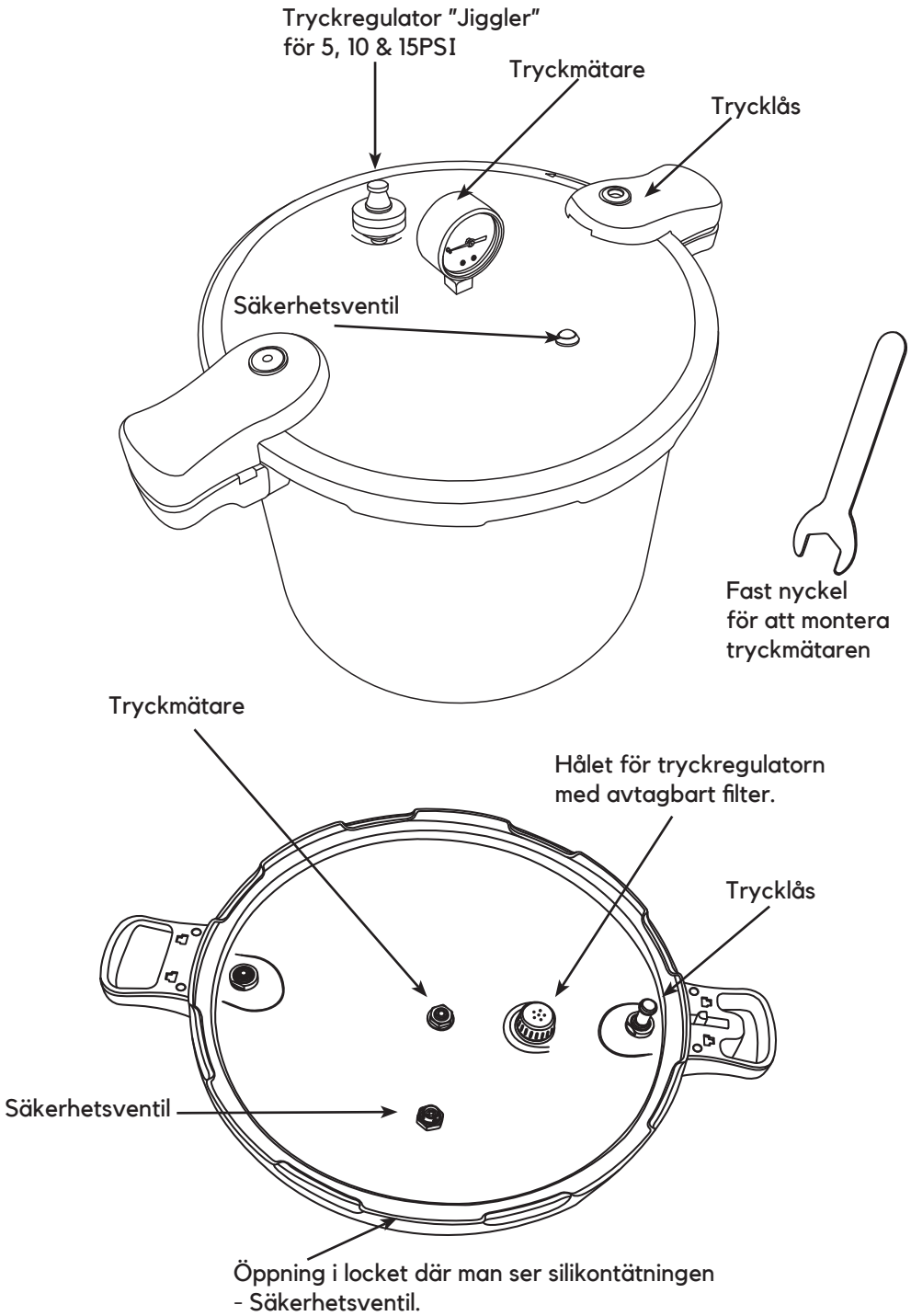


5-15PSI KASTRULL FÖR TRYCKKONSERVERING

MANUAL OCH RECEPT

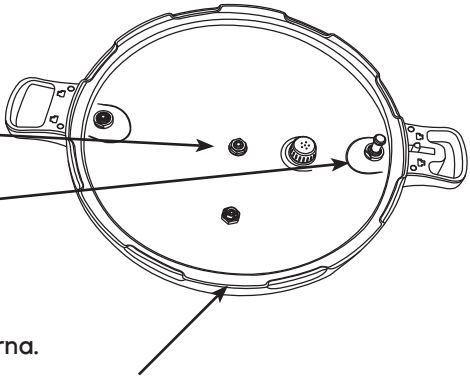
GjordNära
Telefon 0581 499 990
Epost info@gjordnara.se

FH-PC08A-2
Tillverkad i Kina

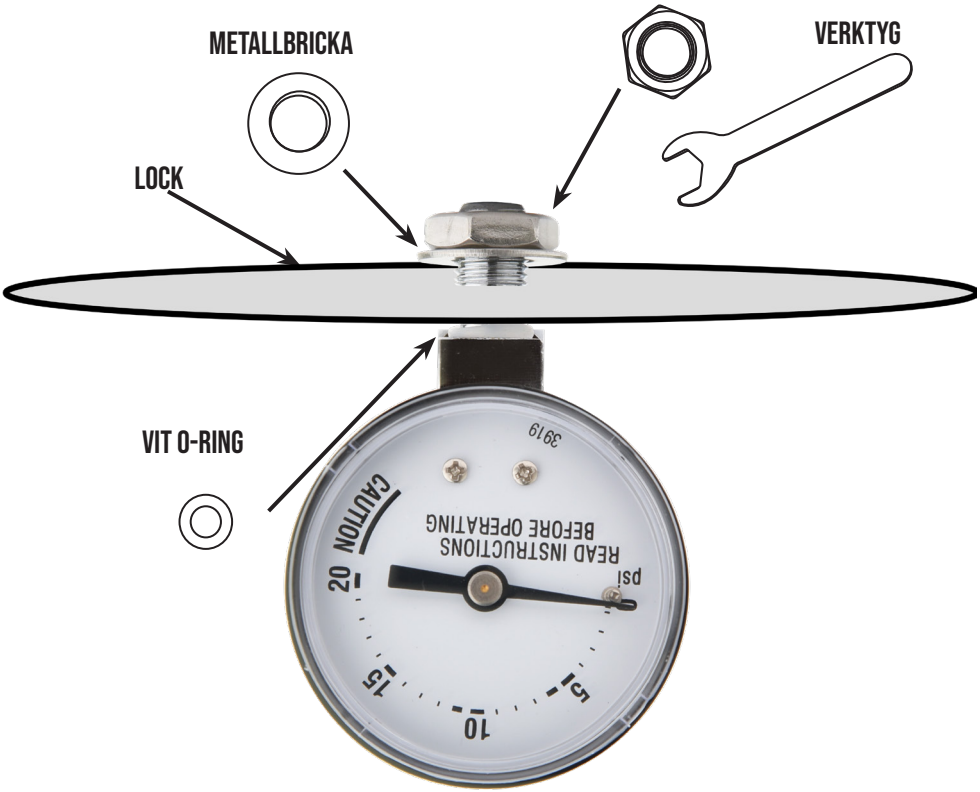

Tryckregulator "Jiggler"
för 5, 10 & 15PSI
Tryckmätare
Trycklås
Säkerhetsventil
Fast nyckel
för att montera
tryckmätaren
Tryckmätare
Hålet för tryckregulatorn
med avtagbart filter.
Trycklås
Säkerhetsventil
Öppning i locket där man ser silikontätningen
- Säkerhetsventil.

MONTERING

1. Tvätta kastrullen med ljummet vatten och diskmedel. Skölj med varmt vatten.
2. Montera fast tryckmätaren i locket enligt bilden.
3. Dra åt muttern på alla säkerhetsventiler ordentligt. Smådropp kan uppstå under uppvärmning, men större läckage bör åtgärdas genom att dra åt muttrarna.



4. Lägg i gummitätningen i locket och tryck den ut mot kanten.
5. Demontera tryckmätare och tätning efter varje användning. Rengör med diskmedel. Förvara tryckmätaren frostfritt.



MANUAL OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grattis till ditt köp av en kastrull för tryckkonservering. Läs igenom hela häftet innan du börjar att använda den. En tryckkonserveringskastrull kan vara **mycket farlig** om den används felaktigt eller om säkerhetsföreskrifterna inte följs. Varningarna och föreskrifterna i den här boken tar upp många exempel men du behöver också använda sunt förnuft för att undvika skada.

GENERELLA SÄKERHETSRÅD & GARANTI

1. Före varje användning: Kontrollera så att produkten är hel, att tryckregulatorventilen inte är igensatt och att apparaten är ren.
2. Montera aldrig isär lockets säkerhetslås.
3. Kastrullen är ej avsedd för kommersiellt bruk.
4. Vi tar inget ansvar för felaktig användning av produkten.
5. Använd endast originalreservdelar.
6. Tryckmätaren är ett känsligt kalibrerat instrument. Placera inga tunga saker på den eller utsätt den för tryck. Mätaren bör kalibreras årligen för att ge korrekt visande resultat.
7. Använd inte sura vätskor i kastrullen. Till exempel vinäger, ättika eller citronsyra.
8. Se alltid till att ha tillräckligt med vatten i botten på kastrullen. Om den kokar torrt bör den inte längre användas som tryckkonserveringskastrull.
9. Får endast fyllas med vatten vid tryckkokning och konservering. Den får ej fyllas med mjölk, andra mejeriprodukter eller olja. Får ej användas till tryckfritering.
10. Får ej användas i ugn.
11. Vid användning på gasspis bör lågans storlek ej överskrida bottens diameter. En för stor låga riskerar att bränna handtagen. Vid användning på vedspis bör värmen vid handtagen inte vara för hög. Det är mycket svårt att bibehålla korrekt värme på vedspis, använd hellre en el eller gasplatta.
12. Vänta alltid tills tryckkonserveringskastrullen har svalnat innan ni öppnar den. Mycket varm ånga kan snabbt strömma ut och orsaka omfattande brännskador.
13. Ha uppsikt över apparaten under hela tiden den används. Var speciellt uppmärksam när barn är i närheten av kastrullen

14 Kastrullen kokar innehållet under tryck. Se till att locket är ordentligt fastsatt innan den används.

15 Kastrullen har ett säkerhetslås som låser den vid tryck. Försök **aldrig** att tvinga upp säkerhetsventilen. Se till att trycket är nere på noll innan locket öppnas.

16 Använd ej kastrullen under tryck för att laga mat i, använd den endast för att tryckkonservera hela, stängda och godkända burkar för tryckkonservering. Du kan använda kastrullen utan locket att laga mat i.

17 Om en burk släpper ut vätska (siphoning) eller går sönder så måste kastrullen och ventilerna rengöras noga innan nästa användning.

18 Hela kastrullen blir varm under användning. Ta inte på varma ytor.

19 Vid tryckventilen kan varm ånga strömma ut. Var uppmärksam så du inte bränner dig.

20 Var mycket försiktig om du flyttar på kastrullen när den är varm.

21 Övervaka temperaturen under hela processen och justera värmekällan så att trycket inte stiger över angett arbetsområde.

22 Kastrullen har 2st säkerhetsventiler som löser ut om trycket blir för högt. Det här kan hända om man lämnar kastrullen oövervakad och har oturen att en burk går sönder och sätter igen ventilen för tryckregulatorn. Genom en kombination av flera säkerhetsventiler minimeras risk för att flera av ventilerna sätts igen och orsakar fara eller skada.

- Kulventil (bollventil) löser ut vid ca 140–200 kPa (21–30 PSI).
- Större öppning i locket löser ut över 200–350 kPa (30–52,5 PSI).

23 Om någon av säkerhetsventilerna löst ut använd inte kastrullen igen.

24 Godkänt arbetstryck: 5–15 PSI. Tryckregulatorvikten är anpassad för 5, 10 och 15 PSI.

25 Det här är en stor och tung kastrull. Kontrollera att hällen/spisen tål vikten av en välfylld kastrull. Dra inte kastrullen på glas eller keramikhällar då den tunga kastrullen lätt kan repa den känsliga ytan. Lyft den istället..

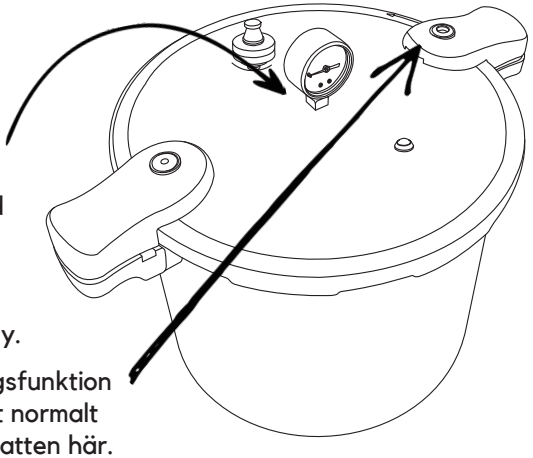
CE-Certifiering

Kastrullen är CE certifierad enligt standard: EN 12778:2002+A1:2005 enligt EU direktiv 2014/68/EU - FH-PC08A

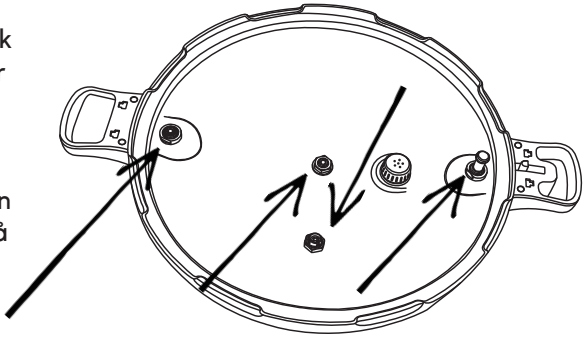
TA SÄKERHETSRÅDEN PÅ FULLASTE ALLVAR. DET HÄR ÄR EN MYCKET FARLIG KASTRULL OM DEN ANVÄNDS FEL.

VANLIGA FRÅGOR & SKÖTSEL

1. Det är normalt för kastrullen att missfärgas på insidan.
2. Om kastrullen läcker vid lockets stängning så stäng genast av värmen. Låt kastrullen svalna helt och kontrollera därefter hur silikontätningen är monterad i locket.
3. Sänk aldrig ner tryckmätaren i vatten. För att kunna få tillförlitlig konservering med hjälp av tryckmätaren så bör den kalibreras årligen. Använd kastrullens tryckregulator - "jigglern" som indikator på att rätt tryck uppnåtts snarare än att ni litar på mätaren.
4. Montera av silikontätningen i locket efter varje användning. Diska med diskmedel och smörj med ett tunt lager rapsolja eller silikonfett för att få den att hålla längre. Använd ej mineraliska oljor.
5. Det är normalt med ett litet läckage vid tryckmätaren, framför allt de första gångerna man använder kastrullen
6. Om locket läcker mycket vid tryckmätaren så skruva åt skruven för tryckmätaren, hjälper inte det så byt den vita tätningsringen mot en ny.
7. Innan handtagets stängningsfunktion aktiveras vid tryck så är det normalt att det läcker ut ånga och vatten här.



8. Om handtagen är lösa så skruva fast handtagets skruv.
9. Om kastrullen ej uppnår rätt tryck: Kontrollera att silikontätningen är korrekt monterad. Är den det så behöver värmen ökas.
10. Ett visst smådropp från handtaget under uppkok är normalt och påverkar inte funktionen. Men om det rinner märkbart mycket vatten ut ur handtaget bör kastrullen svalna och muttrarna på undersidan dras åt.



OM TRYCKNIVÅER OCH HÖJD ÖVER HAVET

Tryckkonservering sker vid ett specifikt inre tryck (PSI) för att uppnå tillräckligt hög temperatur för att döda bakterier som t.ex. Clostridium botulinum. Rekommenderat arbetstryck i recept är oftast 10PSI , men på högre höjd över havet sjunker kokpunkten vilket kräver högre tryck.

TABELL

5 PSI	FÖR VISSA SYLT- ELLER ÅNGPROCESSER (EJ KÖTT, GRÖNSAKER)
10 PSI	0–303 METER ÖVER HAVET (STANDARDHÖJD I SVERIGE)
15 PSI	ÖVER 303 METER ÖVER HAVET UPP TILL 3000M ÖVER HAVET

SÅ STYRS TRYCKET MED RINGARNA PÅ JIGGLERN:



Tryckregulatorn (jigglern) består av en vikt med lösa ringar. Antalet ringar styr hur högt trycket i kastrullen blir:

- Ingen ring = 5 PSI
- 1 ring = 10 PSI
- 2 ringar = 15 PSI

Ringarna placeras ovanpå varandra enligt önskad trycknivå. Mer vikt = högre tryck innan ånga släpps ut.

FÖRKLARING: VARFÖR 10 PSI OFTA ÄR LITE HÖGRE ÄN 10

Det är normalt att trycket på mätaren visar 10,5 eller upp till 11 PSI även när du använder 10 PSI-vikten. Det beror på att weighted jigglers alltid har en inbyggd marginal uppåt.

En 10 PSI-jiggler i en korrekt ventilerad tryckkastrull vid havsnivå ger en faktisk innertemperatur på ca 116 °C (240 °F), vilket är tillräckligt för säker konservering av låg-syra livsmedel.

Detta är helt enligt rekommendation från USDA, och det är anledningen till att vi säger "10 PSI" även om det i praktiken ligger lite högre. Det ger en trygg säkerhetsmarginal.

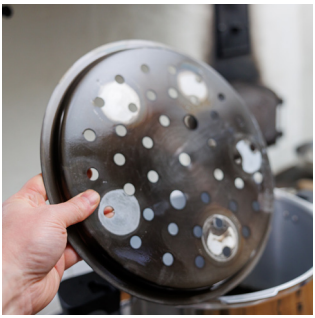
TRYCKKONSERVERING GRUNDMETOD

Tryckkonservering är både väldigt användbart för att ta hand om skörden och för att lösa en stressig vardag. Det är en fantastisk känsla att ha skafferiet fullt av fina egentillverkade råvaror och maträtter.

I den här texten kommer jag gå igenom grunderna för tryckkonservering med vår tryckkonserveringskastrull. Observera att de här råden gäller vår kastrull och använder du en annan modell så kan råden vara annorlunda. En tryckkonserveringskastrull kan vara mycket farlig om den används felaktigt eller om säkerhetsföreskrifterna inte följs. Varningarna och föreskrifterna tar upp många exempel men du behöver också använda sunt förnuft för att undvika skada. Alla säkerhetsföreskrifter, regler och "gör inte" är samlade i början av instruktionsboken.

FÖRBEREDELSER

Vi rekommenderar att du vid första användningen endast konserverar vatten, det vill säga burkar fyllda med vatten för att bekanta dig med apparaten och hur varm din spis/platta är vid olika inställningar.



1. Lägg i bottengallret i kastrullen. Den smala yttre kanten ska vila på botten av kastrullen för att skapa en distans mellan galler och kastrullbotten. Det är normalt att bottengallret och kastrullen blir svart av mineraler i vattnet vid användning.



2. Fyll på kastrullen med minst **3liter** vatten. Mer vatten kan behövas om processtiden är lång, följ anvisningarna i receptet.
3. Om receptet är "hotpack" (varmt innehåll) ska du värma vattnet i kastrullen innan du ställer ner de fyllda burkarna. Är receptet "raw-pack" så bör vattnet ha ungefär samma temperatur som burkarna.
    - Hotpack - varmt innehåll i burkarna: Sätt på kastrullen på plattan utan att sätta på locket. Lägg i de rengjorda burkar som du ska använda så att de blir uppvärmda av vattnet i kastrullen. Plocka ur och fyll burkarna enligt receptet och ställ tillbaka i kastrullen allt eftersom de blir fyllda.
    - Rawpack kallt innehåll: Fyll kastrullen med vatten och värm det till rumstemperatur. Följ receptet och fyll rengjorda rumstempererade burkar, ställ därefter ner dem i kastrullen.



4 Fyll burkar: Använd gärna en tratt med vid öppning för att undvika spill. Allt som kokas expanderar och det är viktigt att lämna luft upp till kanten på burken för att de inte ska svämma över i tryckkokaren. Följ anvisningarna i receptet, normal "headspace" är ca 2,5cm. För weckburkar bör man också lägga till 0,5cm eftersom locket går ner i burken.



5 Torka av kanten med en fuktad trasa, montera packning, lock, klämmor eller ring enligt den burk du använder.

6 Konservera alltid minst motsvarande 2st 1000ml burkar eller 4st 500ml burkar. Burkarna ska stå med mellanrum så att ånga kan flöda fritt.



7 Om du vill konservera mindre än totalt 2 liter så fyll på kastrullen med stängda burkar fyllda med vatten.

8 Om du planerar att använda 2 våningar samtidigt så se till att alla burkar på den nedre lagret är av samma höjd.

BÖRJA KONSERVERA

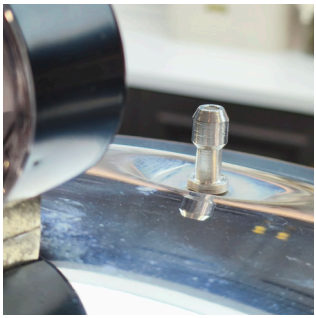


9 Kontrollera att tryckregulatorventilen på locket inte är igensatt.

10 Sätt på locket och vrid det till rätt position.

11 Sätt på/höj värmen och vänta tills en ström av ånga pyser ur tryckregulatorventilen.

12 Låt ånga pysa ut i en stadig ström i 10 minuter för att säkerställa att hela kastrullen är fylld med ånga. Montera därefter tryckregulatorn. Var försiktig så att du inte bränner dig.



13 Vänta på att tryckkonserveringskastrullen bygger upp värme och tryck, när mätaren är över din PSI så justera ner värmen så att den håller sig stadigt på strax över din PSI. **När trycket är korrekt hörs ett regelbundet surrande** ljud från "jigglern", den kan även snurra. Vikten släpper ut tryck som är över ur kastrullen. Hörs inget ljud är värmen & trycket för lågt. Släpper den ut väldigt mycket tryck är värmen för hög.

14 När du uppnått ett jämnt tryck på ditt PSI (eller strax över) och "jigglern" regelbundet släpper ut lite ånga så starta din timer för receptet. Sjunker temperaturen så att trycket blir under ditt PSI någon gång under processen så behöver du höja värmen och starta om din timer. Lär dig hur din spis behöver ställas in för att upprätthålla rätt värme. Lär dig ljudet av "jigglern" vid korrekt PSI.



15 När rätt processtid uppnåtts så stäng av plattan/värmen och flytta eventuellt kastrullen från plattan om det kan göras säkert.



NÄR KONSERVERN ÄR KLAR

16 Låt trycket i kastrullen sjunka på egen hand. Försök inte skynda på den här processen. **Lyft ej på tryckregulatorn innan trycket är nere på 0!**

17 När trycket har sjunkit till 0 PSI och handtagets spärr har släppt så **vänta ytterligare 5 minuter** för att säkerställa att allt tryck är släppt ur kastrullen. Lyft av tryckregulatorn från locket.



18 Öppna därefter locket mycket försiktigt - vänd locket ifrån dig, innehållet är fortfarande mycket varmt!

19 Lyft ur burkarna med en tång för konservering eller låt dem svalna helt i kastrullen. Ställ de varma burkarna på en handduk eller en yta som tål värme.

20 Om du direkt ska använda kastrullen igen så kontrollera mängden vatten som är kvar i kastrullen. Den bör alltid innehålla minst 3 liter.

TIPS

Vanligaste misstaget är att man inte väntar tillräckligt efter att konserven är klar i apparaten. **Vänta tills trycket är helt nere på noll innan ni lyfter på tryckregulatorn**.

Hot pack: Håll burkar varma i en kastrull vid sidan av tryckkonserveringskastrullen om du ska konservera 2 lager.

Var noggrann med rätt "headspace". Har du för lite så kommer burkarna svämma över och inte kunna bilda vakuum.

MATSÄKERHET

För att kunna konservera på ett säkert sätt så bör man känna till lite grundläggande fakta om matsäkerhet och de metoder som finns för konservering. De flesta av de här säkra metoderna och recepten är utvecklade av amerikanska myndigheter eftersom de har en längre tradition av att göra sina egna konserver. Metoderna är framtagna av forskare för att ge så säkra recept som möjligt. Genom att följa dessa riktlinjer så säkerställer man att det garanterat blir bra produkter som håller länge i skafferiet och inte gör dig sjuk.

Den stora faran med att göra egna konserver hemma är botulism som orsakas av bakterien Clostridium botulinum. Det är inte själva bakterien i sig som är farlig utan giftet som det utsöndrar när den lever. Detta gift är mycket farligt och redan en mycket liten dos kan vara dödlig. Som tur är så är det väldigt få som drabbas och följer man de här säkra metoderna så kan man känna sig helt säker på att inte bli en av dem.

I Sverige har vi en lång tradition att göra halvkonserver av till exempel sylt eller inlagd gurka genom att hälla varm lag på burkar som man värmer i ugnen. Den här metoden är både krånglig och inte riktigt säker eftersom man inte är 100% säker på om burken har bra vakuum eller inte. En bättre metod är att ermetiskt koka in hela burken med innehållet i. Det steriliserar hela konserven och gör att den kan förvaras i rumstemperatur nästan hur länge som helst.

FÖLJ ETT SÄKERT RECEPT!

Oavsett om du vattenbadskonserverar eller tryckkonserverar så är det mycket viktigt att följa ett säkert recept. Recepten är utvecklade och testade för att garanterat ge säkra konserver. Du kan hitta säkra recept på flera ställen på nätet. Många av recepten är på engelska, men det är ganska enkelt att översätta de amerikanska måtten till svenska. Här är några bra länkar till sidor som har säkra recept.

https://nchfp.uga.edu/how/can

https://www.healthycanning.com/

https://konservgeek.se/

https://www.ballmasonjars.com/

Bara genom att följa ett säkert recept och använda "godkända" burkar och apparater (med godkända menar vi godkända enligt USDAs standard) så kan du vara helt säker på att inte få dåliga konserver. Forskning och utveckling har kommit väldigt långt sedan "farmors gamla recept". Ta faran med Botulism på allvar - utan att bli rädd för att göra säkra konserver enligt säkra recept! I Italien har 599 personer blivit drabbade av botulism mellan 1986 och 2022 - vilket kan tyckas som få? - Men då konsekvensen av sjukdomen är så förödande tycker i alla fall inte vi att det är värt att chansa på att gamla marmelad eller gurk-burken håller måttet. Extra tråkigt blir det dessutom att behöva slänga skörd som man slitit med både i odlingen, skörd och inkokning på grund av att burken eller receptet inte håller måttet.

VAR INTE ALLT FÖR KREATIV

Matlagning är härligt för man kan ta ut svängarna och laga mat så som man själv tycker om den. När det gäller konservering så måste man vara lite mer restriktiv och man får inte ändra proportioner eller ingredienser i recept då det kan påverka lagringen.

Men det finns några undantag.

DET HÄR ÄR OK ATT JUSTERA

1 **Syra**

- Använd alltid citronjuice från flaska, kan bytas mot limejuice.
- Vinäger kan ersättas med valfri typ av vinäger spädd till 5%.
- Vinäger kan ersätta vin utspätt 1:1.
- Du kan alltid lägga till mer syra om så önskas.

2 **Salt**

- Inom konservering används salt som smaksättare för att behålla färg. Du kan därför salta mer eller mindre om så önskas.
- Kom ihåg att det alltid är enkelt att salta mer i efterhand, men svårare att ta bort salt.
- Använd alltid salt utan jod eller andra tillsatser.

3 **Socker**

- Precis som salt så används socker som smaksättare och för att hålla färg, inte för att konservera produkten. Du kan fritt ändra mängden socker. Det går bra att ersätta socker med lönnsirap, honung eller råsocker när du tryckkonserverar.

4 **Örter och kryddning**

- Tillsätt vilka torkade örtkryddor du vill.
- Ersätt färska örter i recept med torkade, men inte tvärtom.
- Undvik salvia då den lätt kan bli bitter.
- Du kan tillsätta en klyfta vitlök per 500ml burk.
- Inlagda chilifrukter kan ersätta färska, paprika och chili kan ersätta varandra så länge mängden blir samma.
- Ersätt gul lök med röd, vit eller charlottenlök så länge mängden är den samma.

VATTEN/VÄTSKA

5 Ibland behövs mer vatten eller vätska än vad receptet räcker till. Använd alltid tillräcklig mängd vätska i burkarna.

KAN MAN TRYCKKONSERVERA ALLT SOM MAN ANNARS KOKKONSERVERAR?

Nej! - vissa råvaror beter sig annorlunda om de kokas under högre temperatur eller högre tryck. Därför bör du alltid använda ett recept som är anpassat för den metod du tänker använda.

ÅNGKONSERVERING GRUNDMETOD

Ångkonservering ersätter rakt av vattenbadskonservering och är en smart och effektiv metod som är ett utmärkt alternativ till traditionell kok-konservering (vattenbad) för att ta hand om dina syrliga godsaker. Den är snabbare, använder mindre vatten och energi, och är perfekt för dig som vill konservera på ett smidigt sätt.

Tidigare har det funnits en osäkerhet kring metoden, men tack vare nyare forskning från bland annat University of Wisconsin och The National Center for Home Food Preservation (NCHFP) vet vi nu att det är en helt säker metod – om man följer reglerna! I den här guiden går vi igenom allt du behöver veta för att lyckas med ångkonservering med hjälp av en tryckkonserveringskastrull.

VIKTIGT! FÖLJ DESSA REGLER NOGA

Här är reglerna du måste följa för att din ångkonservering ska bli säker:

- Endast för Syrliga Livsmedel: pH-värde på 4,6 eller lägre – t.ex. frukt, sylt, marmelad, pickles.
- Följ Testade Recept: Använd endast beprövade recept för vattenbadskonservering.
- Korta Koktider: Max 45 minuter för att undvika att kastrullen kokar torrt.
- Justera för Höjden: Bor du över 305 meter måste du justera tiderna enligt receptet.
- Inga Låg-syra Livsmedel: Använd inte ångkonservering för kött, fisk, svamp, bönor etc.
- Minsta koktid är 10 minuter. Om ditt recept anger 5 minuter så öka till 10 minuter.

STEG-FÖR-STEG GUIDE TILL ÅNGKONSERVERING

1. **Förberelser**
   Tvätta burkar, lock och gummiringar. Följ ett testat recept och förbered maten.
2. **Värm Burkar och Lock**
   Burkar ska vara varma vid fyllning. Ställ dem i uppvärmning eller hett vatten. Gummiringar i varmt vatten.
3. **Fyll Kastrullen**
   4liter vatten i botten. Placera gallret. Värm upp med lock på.
4. **Fyll Burkarna**
   Fyll en burk i taget. Lämna rätt headspace. Torka rent kanten. Ta bort luftbubblor.
5. **Stäng Burkarna**
   Sätt på gummiring, lock och klämmor.
6. **Placera Burkarna i Kastrullen**
   Burkarna ska stå stabilt på gallret, inte röra varandra.
7. **Ventilera Kastrullen**
   Sätt på locket, lämna ångröret öppet. När en stadig pelare av ånga syns – räkna 10 minuter.
8. **Starta Konserveringstiden**
   Efter 10 minuter – börja koka enligt receptet. Justera värme om nödvändigt
9. **Avslutning och Kylning**
   Stäng av värmen. Vänta 5 minuter innan du tar upp burkarna. Låt svalna 12–24 h ostört.

Så i princip gör man exakt samma sak som när man tryckkonserverar med skillnaden att man aldrig sätter på jigglern. Processtiden är exakt samma som för vanlig vattenbadskonservering

VARFÖR VÄLJA ÅNGKONSERVERING?

- **Snabbare:** Kastrullen behöver bara en liten mängd vatten som kokar upp mycket fortare än ett stort vattenbad.
- **Vattenbesparande:** Du använder betydligt mindre vatten, vilket är bra för både miljön och din vattenräkning.
- **Enklare Hantering:** En kastrull med några centimeter vatten är mycket lättare och säkrare att flytta än en som är fylld till brädden.

UGNSROSTAD TOMATSÅS

Egentligen behöver man inte tryckkonservera tomatsås, det går lika bra att kok-konservera. Men det kan vara ett smidigt sätt att spara lite tid.

INGREDIENSER:

- Tomater
- Salt
- Peppar
- Citron

GÖR SÅ HÄR:

Välj bara de godaste fullt mogna tomaterna. Har du sura tomater så får du en sur tomatsås. Välj gärna "köttiga sorter" såsom bifftomater eller paste tomater.

- Skålla och skala tomaterna.
- Tärna grovt, salta och peppra och ugnsrosta i 45 minuter.
- Häll över till kastrull och koka ner ytterligare till rätt smak uppnås.
- Salta mer om det behövs.
- Häll upp på rengjorda burkar anpassade för inkokning.
- Lämna ca 2cm "headspace".
- Tillsätt 1 msk citronjuice (från konsentrat) per 500ml burk (så om du kokar in på Weck 742 så är 1msk rätt. Kokar du in på 743 behöver du ha 1,5msk).
- Stick ner en matkniv ett par gånger för att ta bort eventuella luftfickor.
- Torka av kanten och sätt på locket enligt instruktion för din burk.

TRYCKKONSERVERING ENLIGT GRUNDMETOD

- 500ml burkar 15minuter.
- 1000ml burkar 35minuter.





TORKADE BÖNOR & ÄRTOR

Bönor är tacksamt att ha konserverade i skafferiet. Det går fort att ta fram och fyller ut de flesta måltider på ett jättebra sätt. Det här receptet är baserat på att du använder torkade bönor. Det är ett grundrecept, men man kan även konservera smaksatta bönor (sök efter ett bra recept).

Det här receptet fungerar med alla typer av torkade bönor & ärtor.



1. Skölj bönorna och plocka bort eventuella förkrympta bönor. Lägg i blöt över natten, minst 8 timmar. Byt vattnet flera gånger om du upplever att du blir gasig av bönor.
2. 450g torkade bönor ger ungefär 1,2kg färdiga bönor, vilket räcker till 3-4st 500ml burkar.
3. Observera att olika bönor sväller olika mycket och att det här är en uppskattning.

Häll av blötläggningsvattnet och skölj av med nytt vatten. Häll över i en stor kastrull och fyll med vatten tills det täcker väl. Koka försiktigt i 30 minuter. Bönorna är inte färdigkokta efter 30 minuter, sista kokningen görs i burken.

Fyll rengorda burkar upp till 2/3 med bönor. Du bör ha minst 3cm kvar upp till kanten. Om du vill så tillsätt 1/2tsk salt per burk. Man kan även krydda med örter. Fyll upp burken med vattnet som burkarna kokade i. Lämna 2,5cm "headspace"

Tryckkonservera enligt grundmetod.

KOKTIDER TRYCKKONSERVERING

- Bönor 500ml burk 75minuter
- Bönor 1000ml burk 90minuter

Låt tryckkonserveringskastrullen gå helt ner i tryck innan du tar av jigglern. Efter att jigglern är borttagen så vänta minst 10 minuter innan du öppnar kastrullen. Skynda aldrig på det här steget, då kan man råka ut för "siphoning" dvs att burkarna tömmer sig i kastrullen. Plocka försiktigt ur de varma burkarna och låt svalna helt innan du tar av klämmor eller ring. Vänta minst 12 timmar.

SNABBMETODEN

Ibland har man inte tid att vänta på att bönor ska ligga i blöt över natten. Då kan man använda snabbmetoden.

Skölj de torkade bönorna och häll ner i en kastrull. Täck med vatten. 2,5 liter till 450g bönor. Koka i 2 minuter och ta sedan av från värmen. Låt sedan bönorna vila i 1 timma innan du fortsätter enligt ovan. Nackdelen med den här metoden är att man ofta får fler bönor som delar sig eller att skalet lossnar.

I ANVÄNDNING

Testa att göra en mixad bönröra. Häll av bönorna, mixa med en skvätt rapsolja eller olivolja. Smaksätt med salt, peppar, vitlök eller andra kryddor. Supergott till tacos.

Testa även att göra egna kikärtor, hemlagad hummus är något av det godaste som finns.





HUMMUS

- 1 burk kikärtor
- 2-3msk tahini
- Salt
- 1st vitlöksklyfta
- 0,5dl god olivolja
- 1dl färsk persilja
- 1/2 pressad citron
- 2-4msk spiskummin

Mixa alla ingredienserna med en stavmixer. Smaka av sälta, syra, kryddning. Om hummusen är lite för stabbig så tillsätt lite vatten. Vid servering häll på lite extra olivolja och lite röd sumak.

GRÖNA BÖNOR

Om du inte gillar gröna bönor på konservburk från affären är du inte ensam. Många gör inte det. Hemkonserverade gröna bönor smakar dock ingenting som det.

Det här receptet fungerar för alla typer av gröna bönor så som skärbönor, brytbönor, vaxbönor. Många bönor tål konservering bättre än frysning

INGREDIENSER

- Gröna bönor
- Vatten

FÖRBERDELSER

- Tvätta de gröna bönorna noggrant. Byt vatten och tvätta dem sedan en gång till. Skölj dem slutligen under rinnande vatten.
- Snitta bort ändarna på bönorna. Du behöver inte ta bort tråden.
- Lämna bönorna hela, eller skär dem i 2-3 cm långa bitar, eller i önskad storlek.

VÄLJ EN AV METODERNA:

- Hotpack: Lägg bönorna i en stor kastrull med vatten, koka upp och låt koka i 5 minuter.
- Coldpack: Hoppa över blancheringssteget.
- Fyll bönorna i halvliters- eller litersburkar. Packa riktigt tätt vid coldpack.
- Lämna 3 cm utrymme upptill i burken "headspace".
- (Valfritt) Tillsätt en 1tsk salt per 500ml i varje burk. Använd salt utan jod
- Fyll på med kokande vatten (t.ex. från en vattenkokare) upp till 3 cm under kanten eller använd blancheringsvattnet.
- Lufta burkarna genom att försiktigt dra ut luftbubblor med en gaffel. Justera eventuellt utrymmet upptill vid behov. Lämna 3cm "headspace".
- Torka av burkarnas kanter.
- Sätt på locken och konservera enligt grundmetoden.

KOKTIDER TRYCKKONSERVERING

- 500ml burkar 20minuter.
- 1000ml burkar 25minuter.

KONSERVERA MAJS

Välj kolvar med lätt omogna kärnor, ungefär lika goda att äta som färska. Vissa sötare sorter eller alltför omogna kärnor kan bli bruna vid konservering. Konservera en liten mängd först och kontrollera färg och smak innan du gör större satser.

INGREDIENSER

För att fylla 10 st Weck 742 (500ml) med kokt majs behöver du ca:

- Majskolvar: Med skal: ca 7,15 kg. Majskolvar utan skal: ca 4,7 kg
- Vatten 1,25 liter
- Salt (valfritt)

FÖRBEREDELSER

- Tvätta alla redskap och burkar noggrant med varmt vatten och diskmedel.
- Skölj majsen och ta bort skal och "trådarna".

BLANCHERING

- Koka upp vatten i en stor kastrull.
- Blanchera majsen i 3 minuter, ta upp och låt rinna av.
- Skär av den kokta majsen från kolven med en vass kniv, ca 3/4 ner i kärnorna. Obs: Skrapa inte kolven.

HOTPACK

- För varje liter majs tillsätt 2,5 dl kokande vatten i en kastrull, koka upp och sjud i 5 minuter.
- Om så önskas, tillsätt 1 tsk salt per burk (500ml).
- Fyll burkarna med majs och vätska, lämna 2,5 cm "headspace" ovanför innehållet.

RAWPACK

- Fyll burkarna med råa majsenkärnor, lämna 2,5 cm luft ovanför innehållet. Skaka inte och pressa inte ner majsen.
- Om så önskas, tillsätt 1 tsk salt per burk (500ml).
- Fyll burkarna med kokande vatten, lämna 2,5 cm luft ovanför innehållet.

KOKTIDER TRYCKKONSERVERING

- 500ml burkar 55minuter.
- 1000ml burkar 85minuter.

FYLLIG BULJONG

Det här är ett bra grundrecept på buljong som kan förvaras i skafferiet. Så otroligt smidigt att ta fram och förgylla vilken rätt som helst. Du kan använda vilka grönsaker eller örter du vill, men undvik stärkelserika grönsaker såsom potatis eller pulveriserade torkade örter.

INGREDIENSER:

- 2,7kg nöt eller kycklingben
- 900g gul lök
- 200g morot
- 100g selleri
- 3 krossade vitlöksklyftor
- 4msk tomatpure
- 7,6 liter vatten
- 4 lagerblad
- 1tsk torkad timjan eller ett par grenar med färsk timjan
- 1tsk torkad rosmarin eller en kvist färsk
- ett knippe färsk persilja
- 10st hela vitpepparkorn

GÖR SÅ HÄR:

Förvärm ugnen till 225 grader. Lägg benen på en stor plåt eller panna och lägg grönsakerna ovanpå. Blanda tomatpure med några droppar vatten och gnid över benen. Ugnsbaka allt i ca 30-45 minuter tills benen och grönsakerna är brynta. Ta bort grönsaker som råkar bli kraftigt brända.

Lägg grönsaker och ben i en stor kastrull, minst 10 liter. Ta en del av vattnet och slå på plåten. Använd en stekspade för att gnugga på botten så att alla smakämnen lossnar. Häll över i kastrullen. Fyll på med vatten så att det täcker benen och grönsakerna, ta inte mer än nödvändigt.

Tillsätt örterna och låt småkoka i minst 4 timmar, gärna längre. upp till 24 timmar är inget problem. Rör om med jämna mellanrum så att det inte bränner i botten.

Lyft ur de större benen och sila av buljongen till en annan kastrull. Låt den droppa av naturligt. Om du trycker grönsakerna genom silen så kommer buljongen bli oklar.

Önskar du en buljong med kraftig smak så kan du ytterligare reducera den. Du kan efter färdig reducering tillsätta salt (utan jod) om så önskas, men jag tycker ofta att det är smidigare att ha en osaltad buljong. Det gör det enklare att salta lagom mycket när man väl använder den.

TA BORT FETT

Om du upplever att buljongen har mycket fett i sig så bör du låta den svalna tills fettet stelnar och du kan ta bort merparten av det. Är det inte så mycket fett i buljongen så går det bra att lämna det kvar.

TRYCKKONSERVERA

Värm upp buljongen igen och fyll på väl rengjorda burkar. Lämna 2,5cm "headspace" i burkarna.

Konservera enligt grundmetod för tryckkonservering

- 20 minuter för 500ml burkar.
- 25minuter för 1liters burkar.
- Låt kastrullen gå ner helt i tryck innan du öppnar den.
- Vänta minst 12 timmar så brukarna svalnar innan du tar av klämmor eller band.

ANVÄNDNING

Använd buljongen för att

- Koka ris eller pasta.
- Som grund i såser.
- Som smakförstärkare i grytor soppar med mera.

SKÖRDESÅS (VARIERBART RECEPT)

VIKTIGT ATT VETA!

Detta är ett anpassningsbart recept, men för att det ska vara 100% säkert att tryckkonservera måste vi följa några strikta regler. De är inte förhandlingsbara!

- Balansen är allt: Såsen måste bestå av max 50 % fasta ingredienser (grönsaker) och minst 50 % vätska. Detta säkerställer att värmen kan cirkulera korrekt i burken under konserveringen.
- Alltid "Hot Pack": Alla ingredienser måste kokas ihop till en het sås innan de fylls på burkarna.
- Inga otillåtna ingredienser: Fyll aldrig på med puréer, mejeriprodukter, linser, potatis, mjöl eller stärkelse. Dessa kräver helt andra, specifika processtider.
- Korrekt Headspace: Lämna alltid exakt 2,5 cm headspace (luftspalt) i burken.

INGREDIENSER:

GRÖNSAKER (Totalt ca 675 g)

• Gul lök, hackad	135 g	1-2 st små
• Morot, skivad/tärnad	135 g	1-2 st medelstora
• Selleri, hackad	135 g	2-3 stjälkar
• Paprika, tärnad	120 g	1 st medelstor
• Aubergine, tärnad	150 g	1 st liten

VÄTSKA (Totalt ca 3,75 liter)

- Passerade tomater 1,5 kg 1,5 liter
- Grönsaksbuljong eller vatten 2,25 kg

SMAKSÄTTNING

• Vitlök, finhackad	22 g	4-5 klyftor
• Vegetabilisk olja	50 ml	0,5 dl
• Torkad oregano	-	ca 1,8 msk
• Torkad timjan	-	ca 1,4 tsk

- Svartpeppar & Salt (utan jod) efter smak



GÖR SÅ HÄR:

- Hacka & Tärna: Förbered alla dina grönsaker. Skär dem i bitar med lite tuggmotstånd (ca 1-2 cm). Håll vitlöken separat. Förbered tomaterna genom att skära ett kryss, skålla dem i hett vatten, kyla ner och dra av skalet. Skär bort stjälkfästet och dela dem.
- Fräs för smak: Hetta upp oljan (50 ml) i en stor gryta på medelvärme. Tillsätt de hårdare grönsakerna först: lök, morot och selleri. Fräs under omrörning i ca 5-7 minuter tills löken blivit genomskinlig och mjuk. Tillsätt sedan paprika och aubergine och fräs i ytterligare 5 minuter. Rör ner den finhackade vitlöken och låt den fräsa med den sista minuten tills den doftar.
- Koka ihop allt: Häll i de passerade tomaterna och buljongen/vattnet i grytan med de frästa grönsakerna. Tillsätt alla kryddor (oregano, timjan, svartpeppar) och salt efter smak.
- Sjud såsen: Koka upp alltsammans och låt det sedan sjuda i cirka 10—15 minuter så att alla smaker blandas och såsen är genomvarm.
- Fyll burkarna: Detta är ett kritiskt steg för säkerheten! Använd både en vanlig slev och en hålslev för att fördela såsen jämnt. Varje burk ska fyllas med ungefär hälften fasta grönsaker och hälften vätska. Lämna exakt 2,5 cm headspace.
- Förslut burkarna: Ta bort eventuella luftbubblor med en plastspatel. Torka av burkkanten noga med en ren, fuktig trasa. Sätt på en ny gummiring, glaslock och två klämmor.

TRYCKKONSERVERA

Ställ ner de varma, fyllda burkarna i din förberedda tryckkonserveringsapparat. Konservera enligt grundmetod för tryckkonservering

- 0,5liter burk 55minuter
- 0,8-1liter burkstorlek 85minuter
- Låt kastrullen gå ner helt i tryck innan du öppnar den.
- Vänta minst 12 timmar så brukarna svalnar innan du tar av klämmor eller band.

GRÖNSAKER DU KAN ANVÄNDA

- Morot, Palsternacka
- Selleri (stjälk/blek)
- Lök (gul, röd, purjo)
- Paprika, mild chili
- Aubergine, Zucchini
- Vitkål, Spetskål
- Blomkål, Broccoli
- Svamp (färsk) Max 1/2 dl per burk

ANVÄND INTE

- Potatis, sötpotatis
- Bönor, kikärtor, linser
- Majs
- Puréer (pumpa, zucchini)
- Mejeriprodukter & Mjöl

CHILI CON CARNE

Det här receptet är anpassat för ca 10st 500ml burkar eller 5st 1liters burkar

INGREDIENSER:

- 8 dl torkade pintobönor eller kidneybönor
- 15 dl vatten (för att koka bönorna)
- 5 tsk salt (delas upp: 2 tsk till bönor, 3 tsk till färsen)
- 1 500 g nötfärs (eller mager blandfärs)
- 4 dl hackad gul lök
- 3 dl hackad paprika (valfritt)
- 1 tsk svartpeppar (valfritt)
  5 msk chilipulver (justera efter smak)
- 2 300 ml krossade eller hela tomater

GÖR SÅ HÄR

- **Blötlägg bönorna**
  Skölj bönorna noggrant. Lägg dem i rikligt med vatten (minst 3 cm över ytan) och låt stå i 12–18 timmar. Häll av vattnet.
- **Förkoka bönorna**
  Koka bönorna i nytt vatten (15 dl) med 2 tsk salt i 30 minuter. Häll av vattnet igen. Bönorna ska inte vara helt genomkokta – de tillagas färdigt under konserveringen.
- **Stek köttfärs och grönsaker**
  Bryn köttfärsen i omgångar i en stekpanna. Häll av fettet och överför varje omgång till en stor gryta eller kastrull.
  Stek därefter lök och eventuellt paprika. Tillsätt även detta i grytan.
  Rör ner salt, svartpeppar och chilipulver.
- **Tillsätt tomater och bönor**
  Blanda ner tomater och de förkokta bönorna i grytan. Låt sjuda i 5 minuter. OBS: Såsen får inte reduceras eller bli för tjock. Den ska ha en lös och lättflytande konsistens för att säkerställa korrekt värmegenomgång vid konservering.
- Värm rena burkar. Använd t.ex. Weck 742 på 500 ml eller 782 på 1000ml.
- Fyll med varm chili con carne och lämna 2,5 cm headspace (till burkkanten).
- Rengör kanterna noggrant.
- Montera gummiring, lock och klämmor.

TRYCKKONSERVERA ENLIGT GRUNDMETODEN

- 500ml burkar 75minuter.
- 1000ml burkar 90minuter.

BIFF I RÖDVIN

Det här receptet är anpassat till 3st 500ml burkar.



INGREDIENSER:

- 150 g äpple rivet. Ungefär 1 stort
- 100 g morot riven. Ungefär 2 medelstora.
- 100 g lök skivad. ca 1 medelstor lök
- 1 kg grytbitar av nötkött
- 1 msk matolja
- 175 ml vatten
- 125 ml rödvin
- 1 tsk salt utan jod
- 2 vitlöksklyftor (skalade och hackade)
- 2 lagerblad

GÖR SÅ HÄR

- Tvätta, skala, kärna ur och riv äpplena. Lägg dem i en stor gryta.
- Tvätta och skala morötterna. Tvätta dem igen och riv sedan. Lägg i den stora grytan.
- Tvätta, skala och skär sedan löken i skivor. Lägg i stora grytan.
- Skär grytbitarna i 3 cm tärningar.
- Värm matoljan i en stekpanna. Tillsätt grytbitarna i omgångar, bryn dem och tillsätt dem i den stora grytan.
- Tillsätt alla återstående ingredienser i grytan.
- Koka upp, sänk sedan värmen till låg värme och låt sjuda under lock tills köttet precis blivit mört och blandningen tjocknar något. Cirka 1 timme beroende på köttet du använder.
- Ta bort och kassera lagerbladen.
- Häll blandningen jämnt fördelad i uppvärmda burkar.
- Lämna 3 cm "headspace" i burken.

TRYCKKONSERVERA ENLIGT GRUNDMETODEN

- 500ml burkar 75minuter.
- 1000ml burkar 90minuter.

KÖTTBULLAR I BULJONG

Du kan använda nätfärs, fläskfärs eller blandfärs.

INGREDIENSER:

- Färs (mängd efter eget önskemål)
- Örter (och torr kryddblandning efter smak) - Exempelvis oregano, mejram, persilja, svartpeppar, lökpulver, vitlökspulver, kryddpeppar salt utan jod
- Lök (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

- Blanda nötfärs med valda torkade örter och kryddor.
- Forma färsen till köttbullar, upp till 7,5-10 cm i diameter.
- Häll lite olja eller tillsätt en klick smör/olja i en stekpanna.
- Bryn köttbullarna i omgångar. Lägg de brynta bullarna i en täckt skål eller gryta för att hålla dem varma. Du kan även laga till köttbullarna i ugnen om så önskas.
- Packa försiktigt ner köttbullarna i uppvärmda halvliters- eller litersburkar. Lämna 3 cm utrymme upptill.
- Fyll på burkarna med kokande vätska (vatten, buljong eller tomatjuice) så att 3 cm utrymme återstår upptill.
- För klassiska svenska köttbullar fyll på med buljong.

TRYCKKONSERVERA ENLIGT GRUNDMETODEN

- 500ml burkar 75minuter
- 1000ml burkar 90minuter

I ANVÄNDNING

- Smör 25g
- 1msk vetemjöl
- buljongen från burken
- 1dl grädde
- 2msk lingonsylt
- salt peppar

Smält smör och vispa i mjölet. Tillsätt grädde och buljong och koka upp till lagom tjock sås. Är den för tjock så tillsätt lite mjölk. Häll i lingonsylt och smaka av med salt och pepppar. Värm köttbullarna i såsen och låt dem sjuda i 10 minuter. Servera med kokt potatis, mera lingonsylt, pressgurka eller ärtor.

VILTKÖTT - RAWPACK

INGREDIENSER:

- Skär bort eventuella blåmärken, senor och överflödigt fett.
- Skär tvärs över fibrerna i strimlor cirka 2,5 cm tjocka.
- Skär sedan i bitar i önskad storlek. Du kan dela i längder så att de passar i din burk, eller skära i tärningar.

KONSERVERING "RAWPACK":

- Packa ner köttet i rengjorda burkar och lämna 2,5 cm "headspace.
- 1tsk salt per 500ml burk
- Tillsätt ingen vätska! Detta var den svåraste delen för mig att förstå, men när du konserverar viltkött tillsätter du ingen vätska. Köttet kommer att producera sin egen saft.
- Använd skaftet på en sked eller något liknande för att få ut några av de stora luftbubblorna. Du kommer inte att kunna få ut alla. Men ibland kan du upptäcka stora luftfickor. Peta bara försiktigt med något i burken för att släppa ut luften. Kontrollera "headspace igen till 2,5cm.
- Torka av kanterna på dina burkar ordentligt. Detta är viktigt. Du vill inte ha kvar något fett eller köttpartiklar, annars kommer det att störa förslutningen. Använd bara en fuktig pappershandduk och torka runt varje burk kant.

KONSERVERA ENLIGT GRUNDMETOD FÖR RAWPACK

- 500ml: 1 timme och 15 minuter.
- 1000ml: 1 timme och 30 minuter.

Tack för att du använder vår guide till tryckkonservering!
Vi hoppas att den hjälper dig att fylla skafferiet med fantastiska, hållbara och hemlagade råvaror.

Vill du lära dig mer eller se hur det går till i praktiken?
På vår YouTube-kanal hittar du kompletta guider i videoformat, vilket kan vara särskilt användbart för att höra hur jigglern ska låta eller följa ett recept steg för steg.

Vi har även ett brett sortiment av tillbehör som passar perfekt till tryckkonservering:

- Weck-burkar i flera storlekar
- Burktänger, trattar och kastruller
- Gummiringar, lock och klämmor
- Etiketter, märkpennor och annan konserveringsutrustning

MÄRKNINGSTIPS

Det är lätt att tänka "jag kommer ihåg vad som är vad" – men tro oss, när skafferiet fylls med buljonger, BBQ-såser och tomatbaserade rätter som liknar varandra är det inte lika lätt att hålla isär dem.
Vi rekommenderar att du märker burkarna tydligt med innehåll och datum. Det går utmärkt att använda:

- Etiketter på sidan
- Kritpenna på locket (kan tvättas bort)
- Permanent märkpenna på glaset eller locket

Lycka till med konserveringen – och hör gärna av dig om du har frågor eller vill dela med dig av dina resultat!

FLER RECEPT

HTTPS://TUNNELVAXTHUS.SE/RECEPT HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/GJORDNARA

GjordNära
Telefon: 0581 499 990
Epost: info@gjordnara.se

Tillverkad i Kina