

Súrmatur

– Hollusta og möguleikar

SÚRSUN ER mjög gömul aðferð til að varðveita matvæli. Íslendingar þurftu mikið að byggja á henni á fyrstu öldum Íslandsbyggðar til að geyma vetrarforða búans eftir hverja sláurtíð. Þeir nýttu skyrmysu til súrsunar en sú aðferð var sérstök fyrir Ísland. Í skyrmysunni voru geymdar afurðir sauðfjárins: svið, lifrarpýlsa, blóðmör, bringukollar, lundabaggar og hrútsþungar. Aðrar afurðir voru líka súrsaðar, eins og hvalrengi, selskreifar, hrogn og jafnvel egg. Nú á dögum skipar súrmatur mikilvægan sess á þorranum.

Súrsun eykur geymsluþol matvæla til mikilla muna, hefur áhrif á bragð og eykur hollustu. Skyrmysun súrnar eftir því sem hún verður eldri með því að örverur gerja mjólkursýkurinn í mjólkursýru. Mjólkursýra mysunnar kemur í veg fyrir að óæskilegir gerlar þrífist í súrmatnum. Mjólkursýrugerlar þola þó sýruna en þeir eru gagnlegir. Mysan gefur súrmatnum einkennandi bragð sem mörgum þykir gott, hafi þeir á annað borð vanist því. Sýran hefur áhrif á áferð súrmatarins, hann verður meyrari og beinin leysast smám saman upp. Súrsunin varðveitir einnig næringargildi matarins.

Hollusta súrmatar

Næringarefni eins og B-vítamín varðveitast vel í mysunni. Súrsun hefur afgerandi áhrif á magn sumra næringarefna í súrsaða matnum. Mysan er auðug af kalki sem síast inn í súrmatinn. Sama gildir um B2-vítamín. Aftur á móti flæðir salt (natríum klóríð) út úr súrmatnum og hefur lækkað umtalsvert í lok súrsunarinnar. Það er því sýran en ekki salt sem skipitir mestu fyrir bragðgæði súrmatarins. Af framansögðu er ljóst að hollusta súrmatarins er ótvíræð. Helsti ókostur súrmatarins frá næringarfræðilegu sjónarmiði er mettaða fitan í þeim afurðum sem eru futurikar. Í meðfylgjandi töflu má sjá hitaainingar (orku) og næringarefni í algengum súrmat.

Matis tók nýlega þátt í stóru evrópsku verkefni þar sem hefðbundin

Næringargildi súrmatar – Innihald í 100 g af ætum hluta

Súrsaðar afurðir	Orka Kcal	Prótein g	Fita g	B2-vítamín, mg	Járn mg
Bringukollar	400	14	38	-	1
Blóðmör	330	8	27	0,2	13
Hrútsþungar	110	19	3	-	1
Lifrarpýlsa	230	8	14	0,9	4
Lundabaggar	340	17	30	-	1
Sviðasulta	100	13	5	0,2	1



Ólafur Reykdal og Óli Þór Hilmarsson

Höfundar starfa hjá Matis ohf.



Er hægt að þróa súrmatinn?

Við súrsun í kjötvinnslum og heimahúsum er ekki beitt staðlaðri aðferð, framkvæmdin er mismunandi frá einum aðila til annars og aðstæður við súrsunina hafa veruleg áhrif. Áður fyrr var matur súrsaður á hverjum bæ með þeirri aðferð sem hafði borið góðan árangur. Mysan gat verið mismunandi frá einum bæ til annars og því gátu afurðirnar og bragðið af þeim einnig verið mismunandi. Með nýrri framleiðslutækni í mjólkurstöðvum hefur skyrframleiðslan breyst og þar með samsetning mysunnar. Tvær megingerðir af skyrmysu eru nú fánlegar, önnur er tær en hin mjólkurlitúð. Mismunurinn felst í ólíkum framleiðsluáferðum. Það getur verið smekksatriði hvor mysugerðin er betri til súrsunar.

Önnur hafa verið rannsóknir sem miða að því að finna bestu skilyrðin við súrsunina. Einnig hefur verið leitað leiða til að stytta tímann sem súrsunin tekur. Súrsunartíminn hefur mikil áhrif á framleiðslukostnað þar sem fyrirtækin þurfa að fjárfesta í hráefni og leggja í vinnu einum til tveimur mánuðum áður en sala vörunnar hefst. Bornar voru saman mismunandi tegundir af mysu og tilbúnum súrsunarblöndum. Súrmatur í hefðbundinni mysu þótti bestur.

Mjólkursýrulausn reyndist ekki vel þar sem hið góða súrbragð vantaði. Ekki reyndist heldur vel að byggja súrsunina á notkun jógurtgerla. Lifrarpýlsa súrsuð með skilvindumysu þótti best og var tilbúin eftir 30 daga. Hægt var að flýta fyrir verkuninni um nokkrar vikur með því að setja lifrarpýlsuna í pylsugörm í stað keppa.

Lesi má um rétt vinnubrögð við verkun súrmatar í grein eftir Óla Þór Hilmarsson og Guðmund Guðmundsson en greinin birtist í Handbók bænda árið 2005 (bls. 250-253).

matvæli 13 landa voru rannsókuð. Súrsaður blóðmör var meðal íslensku matvælna sem valin voru. Súrsaði blóðmörinn innihélt 13 mg af járn í 100 grömmum en það er meira en fullur ráðlagður dagskammtur fyrir börn og karla. Hæsti ráðlagði dagskammtur af járn fyrir konur er 15 mg.

Súrsaði blóðmörinn innihélt lítið af salti en fituinnihaldið var hátt eða 27%.

Er súrmatur öruggur?

Hafi ýrasta hreinlætis verið gætt við framleiðsluna og góðum framleiðsluháttum verið fylgt má telja súrmat örugg matvæli til neyslu. Mikilvægt er að kæling sé góð og maturinn sé á kafi í mysunni meðan súrsunin fer fram. Gæta þarf þess að sýrustig mysunnar hækki ekki með tímanum en það þarf að vera undir pH4 til að súrsunin gangi eðlilega. Gæta verður þess að súrmatur er kælivera, sem hefur sérstaka lykt og gæti auðveldlega mengað önnur matvæli við snertingu.

Ef æti fyrir mjólkursýrugerlana er ekki nægjanlegt í byrjun dofnað mysan fljótt og fúlnar í framhaldi af því. Eins er þekkt að með tímanum klára gerlarnir ætið, þá verður að skola súrmatinn og setja ferska, sýrða mysu á að nýju. Sé þetta gert reglulega er vel hægt að geyma súrmat í tvö til þrjú ár.

