

Lakritsens dag

"Världens första tandborste" – tugga på en lakritsrot

Har du tuggat på en lakritsrot någon gång? I så fall har du borstat tänderna som man gjort i tusentals år. Antagligen främst på grund av det välbehövliga lyft det gav andedräkten men kanske även för att man märkte att det gjorde tänder och tandkött gott – idag vet vi att lakritsroten har antibakteriella egenskaper.

Lakritsprovning

Lakritsens dag har inte funnits så länge i Sverige, men traditionen började 2004 i USA.

Fira dagen ni med – genom att ordna en lakritsprovning!
Köp hem olika sorter som t.ex. salta bomber, turkisk peppar, söta stänger...



Visste ni att?

I Sverige uppskattas årskonsumtionen av lakrits vara ungefär ett kilo per person.

Är ni lika svaga för lakrits som vi?

Ja, då får ni fira Lakritsens dag lite extra med underbart god Lakrits- och hallonkaka. Servera som den är eller med lättvispad grädde eller en skopa vaniljglass och gärna extra hallon och en kvist mynta.

Lakrits- och hallonkaka

3 st	ägg (art.nr. 200046)
3,5 dl	socker (art.nr. 154668)
125 gram	smör, smält (art.nr. 700612)
3,75 dl	vetemjöl (art.nr. 702582)
1 st	citron, finrivet skal
1 msk	socker (art.nr. 154668)
½ msk	maizena (art.nr. 117909)
2 dl	hallon (art.nr. 900918)
4 st.	mjuk lakritskola, kick (art.nr. 777365)
1 msk	florsocker ((art.nr. 124453)



1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
2. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt smör, vetemjöl och citronskal och blanda till en jämn smet.
3. Blanda socker och maizena i en skål och vänd ner hallonen. Häll smeten i formen. Strö över hallonen och klipp eller skär kolan i bitar och strö dem över smeten.
4. Grädda längst ner i ugnen i 35–40 minuter. Låt kakan svalna.
5. Skär i bitar och pudra över florsocker.



HELSINGBORG

Lakritsens dag

Hackat, malet och kokat

Undrar du hur lakrits förvandlas från rot till lakrits som kan ätas? Att förvandla lakritsroten till en ingrediens är en process som tar 2-3 dagar. Lakritsroten växer naturligt i östra och södra Europa och Asien sedan 1200-talet.

Man hackar rötterna med en hammare till fint fiber. Fibrerna kokar man sedan i vatten och på så vis utvinnes man den första lakritsjuicen. Juicen kokas därefter i ett dygn i exakt rätt temperatur för att behålla sötman. När vattnet har dunstat har man ett block av härlig lakrits som mals ner till lakritspulver för att sedan användas som ingrediens i olika lakritsprodukter.

Lakrits är ett vanligt smakämne i godis och läkemedel men förekommer även i till exempel likör och glass. Produkter med lakritssmak kan även innehålla anis som ersättare eller smakförstärkare till lakrits. I godissammanhang kallas lakrits ibland sötlakrits. Detta för att särskilja smaken från saltlakrits som innehåller det konstgjorda saltet salmiak. I Europa produceras lakrits främst i Spanien, Italien och Turkiet. Lakritsroten skördas ungefär vart tredje år och rötterna kan bli upp till 10 meter långa.

Har man högt blodtryck eller hjärtproblem ska man vara lite försiktig med lakrits, eftersom den i stora doser kan höja blodtrycket ytterligare.

Känsliga personer kan reagera mot glycyrrhizinsyran som finns i lakrits och den allmänna rekommendationen är att man konsumerar max 50 gram lakrits om dagen.

Citron och lakrits klassisk njutning

I dessa muffins är det krossade lakritskarameller, och dessutom med en brytning av citronsaften och skalet från en citron.

Lakritsmuffins (ca 12 styck)

2 st	ägg (art.nr. 200046)
1 1/2 dl	socker (art.nr. 154668)
3 1/2 dl	vetemjöl (art.nr. 702582)
2 tsk	bakpulver (art.nr. 126346)
1 tsk	vaniljsocker (art.nr. 125735)
75 g	smör, smält (art.nr. 700612)
1 st	citron, finrivet skal + pressad juice
20 st	hårda lakrits av typen "turkisk peppar"



1 Sätt ugnen på 200 grader. Vispa ägg och socker pösigt, rör sedan i de torra ingredienserna och det rivna skalet av citronen.

2 Krossa lakritskaramellerna grovt och rör ner dem i smeten, rör därefter ner det smälta smöret och pressad citron.

3 Klicka ut smeten i muffinsformar. Grädda i mitten av ugnen på 200 grader i cirka tolv minuter. Var beredd på att lakritsen smälter och kan då kleta fast, men det går att peta loss.

Som äkta lakritsfantast kanske du vill kunna briljera med vad lakrits heter på olika språk.

Engelska - licorice	Katalan - regalèsia	Spanska - regaliz
Danska - lakrits	Italienska - liquirizia	Finska - lakritsi
Norska - lakris	Hungarian - édesgyökér	Poliska - lukrecja



HELSINGBORG