Martha
FÖRBUNDET

Rena råvaror

En matresa genom Svenskfinland

DEN 20:DE MATKULTURDAGEN
20

Skimra
Gård
Mejeri & Gårdsbutik

SLOW FOOD
ALLA DAGAR
WEST-CHARK
BACKERS
WIBOX
LINDROOS
SÅLLVIK GÅRD
NÖT- FÅR- & LANTPRODUKTER
BIODYNAMISKT ODLADE
DEMETER-KVALITET

NEA

SKIMRAS
Mjuka

MATKULTUR förr eller nu?

ÄR MATKULTUR VAD MAN ÅT FÖRR ELLER VAD MAN ÄTER NU? Ja både och egentligen, för det mesta i vår nutid bygger på historia. Många saker kommer tillbaka i en eller annan form, inte precis på samma sätt men anpassat till vår vardag och verklighet.

Aldrig förr har väl matkulturen förändrats så mycket som under de senaste drygt 100 åren. Från ett samhälle där största delen av befolkningen producerade sin mat själv, har vi nu ett konsumtionssamhälle med betoning på industriellt framställd mat. I dag handlar maten om helt andra saker än under självhushållningens tid. Ja, vi äter fortfarande för att få näring och hållas vid liv, men kännetecknande för vår tid är att också fundera över faktorer som etik, miljö och hälsa. Allt fler gör medvetna val som är en del av den egna livsstilen.

I början av 1900-talet var Marthaförbundet föregångare när det gällde att uppmärksamma vad kosten bestod av och lära ut hur den kunde bli hälsosammare. Den ensidiga kosten med saltat kött, saltad fisk, gröt, bröd och mjölk skulle drygas ut med grönsaker som kvinnorna lärdes att odla i egna kökträdgårdar. Bär, frukt och grönsaker gav välbehövliga vitaminer.

Efter krigen förändrades samhället. Kvinnorna behövdes ute i arbetslivet, levnadsstandarden steg och livsmedelsindustrin tog fart. Det blev nödvändigt att snabbt få maten på bordet efter arbetsdagens slut. Färdigmat och halvfabrikat var lösningen på problemet. Vad som sedan hände känner vi alla till. En del fastnade i livsmedelsindustrins utbud och efter några generationer sades det att folk inte längre visste hur man använder råvaror och kokar mat.

Under 1990-talets depression hade Marthaförbundet på nytt en nisch med sina matlagningskurser för hälsosam och ekonomisk hushållning. Betoningen låg på ekonomi, genom att tillreda maten själv kunde stora summor sparas.

Strax därpå kom rapporterna om höga halter av salt, fett och framför allt tillsatsämnen i färdigmaten. Dessutom fick vi veta att matproduktion är en stor källa till koldioxidutsläpp och global uppvärmning. Den här vetskapen om vad maten verkligen innehåller och hur den produceras, förmedlad via böcker, artiklar och dokumentärer, har fått många att reagera. Allt fler runtom i västvärlden vänder nu ryggen åt massproducerade livsmedel. Närproducerat och ekologiska alternativ känns för allt fler som det enda rätta i och med att det är så svårt att veta vad maten i snabbköpet verkligen innehåller.

Trots att den medvetna konsumenten fortfarande är en rätt marginell grupp, så är det en trend som växer. Det håller på att ske en förändring. Det är också den här jubileumsbroschyren för matkultur ett bevis på. Den finlandssvenska matkulturen uppmärksammas nu för tjugonde gången. Och eftersom Marthaförbundet alltid ligger i tiden, uppmärksammas nu en viktig del av dagens matkultur, det närproducerade, ofta ekologiska och alternativa utbudet som många matproducenter och ”mat-aktörer” valt att satsa på. Följ med på en resa längs vår kust och ta del av pinfärsk finlandssvensk matkultur.

Yrsa Lindqvist
Folkkultursarkivet, Svenska litteratursällskapet i Finland

Recepten i den här broschyren är skapade av Louise Mérus på uppdrag av Marthaförbundet.
I recepten använder vi oss av ekologiska och närproducerade varor i enlighet med Marthaförbundets linje.

Spannmål
Mjöl, gryn och flingor

VECKOSKI-ANDERSBÖLE KVARN ÄR EN STÅTLIG BYGGNAD i fyra våningar invid gamla Kungsvägen i Borgå. På väggen står årtalet 1934 men forsen som strömmar i Svartsån har utnyttjats för att mala säd i minst 400 år. Bjarne Backman, själv jordbrukare i trakten, och tidigare fotograf, tog över som mjölnare 1984. Då hade kvarnen stått tom i fyra år. Själva kvarnen ägs fortsättningsvis av kvarnbolaget och byarna Söderveckoski, Norrveckoski och Andersböle. Verksamheten drivs sedan 2004 av Annette Backman och hennes far Bjarne har fortsatt som äldre mjölnare. Början av Bjarnes mjölnarbana var lugn, liknande kvarnar fanns på nära håll i bland annat Tusby och Träskända, men då de stängdes kom allt fler kunder som ville mala säd i Veckoski-Andersböle. Det var på traditionellt vis främst jordbrukare som malde mjöl för eget behov. I dag är kundunderlaget ett annat, det är framför allt gårdar som har någon form av direktförsäljning som mal säd. En av de stora kunderna är till exempel Malmgård i Pernå som är känd för sin ekologiska speltodling och ölbrygd.

I den här kvarnen är det alltså möjligt att mala ekologisk odlad spannmål, vilket också hämtar kunder längre ifrån. Att det blev så beror på att allt fler som i början av 1990-talet kom för att köpa mjöl frågade om säden var besprutad. Bjarne Backman beslöt därför att också själv övergå till ekologisk odling.

Att stiga in i en kvarn med originalmaskineri från 1930–1950-talet är en upplevelse. De vackra träytorna täcks av ett fint mjöldamm som också syns i luften när ljuset silas genom de 1 600 små glasrutorna i de stora fönstren. Det finns elevatorer som transporterar säd, flingor, gryn och mjöl mellan de olika våningarna, olika kvarnar för olika ändamål, otaliga siktdukar, valsar och luckor med sirlig text där slutresultatet kommer ut. Beredskap finns för att framställa 32 olika sorters produkter av fem olika sädesslag. Förr var säckarna av tyg, men numera är det säckar av papper som gäller.

Allt som framställs av säd bör ses som färskvaror för att nå den maximala smakupplevelsen. Mjöl och gryn härsknar lätt och de största finsmakarna anser att smaken förändras till det sämre redan på några timmar. Föråldringsprocessen sätter i gång genast då säden mals. Produkterna som saluförs vid Veckoski-Andersböle kvarn har en beräknad hållbarhet på tre månader, Bjarne och Annette rekommenderar dessutom att mjöl, gryn och flingor förvaras svalt. Varje lördag är det möjligt att handla för husbehov direkt från kvarnen. Bjarnes egen morgongröt består av hälften speltflingor och hälften rågkli. Han har också experimenterat med att ta fram rågsikt som kan jämföras med mannagryn av råg.

Platt speltbröd

MED SPENAT, FRÖN & LANDESKINKA

3 bröd

½ liter fingervarmt vatten
25 g jäst
2 msk rypsolja
2 tsk salt
1 msk inhemsk honung
2 dl riven morot
2 dl förvälld spenat, finhackad
4 dl halvgrovt speltmjöl
8–9 dl speltsikt

Garnering:
1 dl rypsolja
1 dl pumpa- eller solrosfrön, flingsalt och färska spenatblad
6 skivor landeskinka (inhemsk lufttorkad skinka från Västnyland) eller annan lufttorkad skinka

Smula jästen i vatten i en djup bakbunke. Tillsätt olja, salt, honung, morot och spenat. Blanda i mjölet lite i sänder tills degen är smidig, den får vara ganska lös. Låt degen jäsa på ett dragfritt ställe i cirka 35 minuter.

Knåda degen i bunken och dela den i tre delar på ett mjölat bakbord. Lägg ett bakplåtspapper på en bakplåt och olja det med 1/3 av oljan. Platta ut varje degbit med fingrarna till ett långt bröd. Pensla över resten av oljan och strö över frön och salt. Låt jäsa ytterligare 20 minuter. Grädda i 200 graders ugn i 20–25 minuter. Dekorera med färska spenatblad och landeskinka. Skär i mindre bitar och servera som snack före middagen.

Hemlagad speltmysli

10–12 portioner

5 dl havreflingor
5 dl speltflingor
2 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
½ dl inhemsk honung
3 msk rypsolja
1 nypa salt
2 dl torkade lingon eller blåbär

Sätt ugnen på 130 grader.

Blanda flingor, frön och salt i en stor skål.

Värm honung och olja i en kastrull. Häll honungsblandningen över de torra ingredienserna och blanda väl. Häll allting på en bakplåt beklädd med bakplåtspapper och grädda i 45 minuter till 1 timme eller tills myslin fått en gyllenebrun färg. Blanda var femtonde minut för att få ett jämnt resultat. Ta ut plåten ur ugnen och låt svalna och häll tillbaka i skålen. Blanda i de torkade bären. Förvara myslin i en luftätt burk. Servera med fil eller naturell yoghurt.

Säsongmat

Säsongmat från Gårdsboden

EN FREDAG EFTERMIDDAG I MAJ är det livligt i de flesta matbutiker och köpcentrum. Men det finns konsumenter som föredrar det småskaliga och personliga och söker sig till alternativa handelsplatser som Gårdsboden i Kyrkslätt, för att fylla på veckoslutsförrådet. Den familjära stämningen i boden upprätthålls av Ingemo och Henrik Fröberg tillsammans med anställda. Just den här dagen hjälper också dottern Linda till bakom disken. Gårdsboden kom till 1993 som ett komplement till jordbruket. Henrik steg upp på de lokala jordbrukarmötena och berättade om planerna med direktförsäljning och bjöd in också andra att leverera produkter till försäljning. Mottagandet var rätt så lamt, men när boden väl öppnades fanns det honung, mjöl, potatis, tomat, gurka och hantverk på hyllorna. Och genast första dagen, när det stod klart att planerna nu hade konkretiserats, var det fler som ville bidra med närproducerade varor. Gårdsboden fick en flygande start.

Närproducerat var ett ord som inte hade samma genomslagskraft för 20 år sedan som i dag. Men fastän ordet inte användes allmänt var tanken att man vet varifrån varorna kommer, vem som odlat grönsakerna och rotfrukterna och vem som tröskat säden och bakat brödet.

Nyckelordet i Ingemo och Henrik Fröbergs affärsverksamhet är säsongmat. Här finns inte spanska jordgubbar i mars, varorna följer den finska årsrytmen. Försäljningsmässigt är julen högsäsong, förutom råvaror kan även det mesta till julmiddagen beställas från Gårdsboden. Bageriet fungerar hela året, rotsaker, liksom mjöl och gryn och potatis är likaså vårvinterns självklara produkter. Till påsken saluförs lammkött och egen memma. Årets påsklamm kom från Bovik i Ekenäs och var ekologiskt. Till första maj säljs mjöd och egna struvor. April och maj beskriver Henrik som ”tråkigare” månader i Gårdsboden, källarvarorna börjar vara slut och inget färskt finns ännu att få. Men sen följer en ny högsäsong både när det gäller kunder och varor. Den första primören är sparrisen, ofta redan i mitten av maj och sen följer nypotatis, dill, lök, morötter och andra grönsaker. Sedan är det dags för bär, började med jordgubbar, småningom på sensommaren kommer det svamp och äpplen och fram mot hösten också vilt och lammkött. Gårdsboden fungerar som försäljningskanal för många producenter.

En specialitet för Gårdsboden, förutom ett stort antal läckra bröd och konditorivaror från det egna bageriet, är släpärter. Släpärterna är en viktig produkt i det Fröbergska odlingssortimentet. De är efterfrågade eftersom man inte var som helst får tag på de mindre åkerärterna som lämpar sig bäst för att koka till släpärter. Ett släpärtskalas hör sommaren till och är lika trevlig underhållning som ett kräftkalas.

Gårdsboden håller öppet fredag till söndag året runt, förutom från julafton fram till slutet av januari då Ingemo och Henrik pustar ut efter julkommersen och unnar sig semester.

gardsboden.fi

Upp-och-nedvänd rödbetspaj

MED SALLADSOST & STEKTA KANTARELLER

4–6 portioner

12 små rödbetor eller
6–8 stora
3 msk brunt socker
1½ tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
1 msk hackad färsk timjan eller rosmarin
1 vitlöksklyfta
3 msk rypsolja
Färdig smördeg
1/3 liter kantareller
1 msk smör
Salt, svartpeppar
Inhemsk salladsost eller getost
Rucola

Koka rödbetorna nästan mjuka, 35–40 minuter.
Dela dem eller om de är väldigt stora i mindre halvor.

Strö socker i en pajform (cirka 23 cm i diameter) och placera rödbetshalvorna med platta sidan nedåt så de täcker hela formen. Pressa vitlök och blanda med olja och klippt timjan. Ringla över rödbetorna. Salta och peppra.

Kavla ut smördegsplattan och placera den över rödbetorna, trimma den i kanterna och tryck in sidorna runt rödbetorna. Grädda i 180 graders ugn i cirka 30 minuter. Ta ut ur ugnen och låt svalna i ungefär 10 minuter. Stjälp upp den på ett serveringsfat (med hjälp av fatet).

Medan pajen är i ugnen, smörstek kantarellerna och smaksätt med salt och peppar. Fördela svamparna över den färdiga pajen, smula över salladsost eller getost och dekorera med rucola och lite olja. Servera!

Släpärter

Släpärter är ett trevligt sällskapsrätt som passar bra som sommarlunch eller som alternativ till kräftorna.

Släpärter (½–1 liter per portion)
Smör

Koka hela åkerärter i saltat vatten tills ärterna är mjuka men inte faller sönder, 20–25 minuter. Häll av vattnet. Servera med vanligt smält eller skirat smör som serveras i ett högt avlångt glas eller ett snapsglas och doppa ärterna i smöret och dra dem mellan tänderna så att ”trådarna” blir kvar.

Skirat smör: Smält smöret i en tjockbottnad kastrull utan att bränna det. Häll över smöret i en kanna och låt vila en liten stund, så att "slaggämnena" lägger sig på bottnen. Häll av den klara delen av smöret och häll bort det grumliga.

Tips! Smaksätt smöret med till exempel pepparrot.

Nötköttt

Ekologiskt nötkött

MATS OCH PAULIINA HOLMQVIST driver en ekologisk gård i Linnusperä i Karleby. Mats är ekologisk odlare i andra generationen vilket inte är alldeles vanligt i Finland. Hans föräldrar började odla ekologiskt redan 1966 inspirerade av miljörörelsen i Sverige. Under sin uppväxt fick Mats således ett ekologiskt perspektiv på mjölkkor, hönsgård, växthus- och frilandsodling, får och slutligen biffkor som han också själv nu har huvudansvaret för. Gården drivs i dag med hjälp av fem personer, den äldre generationen inberäknad. På 1960-talet var det många ortsbor som förhöll sig skeptiska till den ekologiska inriktningen, men numera är ett ekologiskt alternativ uppskattat bland konsumenterna och allt kött som produceras har god åtgång.

I motsats till mjölkkor är biffkor i det närmaste halvvilda. De går ute året om, vatten, mat och ett skydd för väder och vind är allting som behövs. På Holmqvists gård följer man djuren genom hela livscykeln. Kalvarna föds inomhus men redan efter ett par dagar går de ute tillsammans med sina mammor. Kalvarna diar tills de är åtta månader, vilket är längre än vad dikor vanligtvis gör. Därefter skiljs kvigor och ungtjurar åt från korna och varandra, korna går i sin och förbereds småningom för följande kalvning. I två år går djuren fritt på bete och växer till sig innan det är dags för slakt. Också aveln sköter man själv på Linnusperä med hjälp av två tjurar för flocken på cirka 50 kor. Den brådaste tiden infaller i april och maj då vanligtvis kring 30 kalvar föds.

I ett ekologiskt jordbruk är det gödseln från korna som ger säden växtkraft. En annan för jordmånen viktig ekologisk metod, är att odla kvävebindande klöver och hålla jorden i vall några år mellan sådden. Då uppnår man det kretslopp som kännetecknar ekologiska jordbruk.

Kraftiga biffkor kräver rikligt med gott foder, vintertid då allt foder måste köras ut till korna uppskattar Mats att åtgången är cirka 3 000 kg per dag. Till födan hör klöver, timotej och ängssvingel. Tjurarna äter också mjöl av korn, råg och havre. Om vintern är mycket kall måste foder som ensilage tinas upp innan korna kan äta det.

Mats och Pauliina beklagar att de flesta mindre slakterier tvingats upphöra eller köpts upp av de stora aktörerna på marknaden. I dag slaktas djuren i Atrias Kauhajokislakteri. Köttet saluförs i några närbutiker och ekobutiken Chaga i Karleby, men en del av köttet säljs också till privatkunder. Efterfrågan på ekologiskt kött ökar från år till år allt eftersom konsumenterna blir mer intresserade av att faktiskt veta ursprunget till de varor de handlar och äter. Pauliina har en känsla av att varje kris inom livsmedelsindustrin ökar efterfrågan av ekologiska varor. Kunderna vill gärna besöka lantbruk som Holmqvists, och med egna ögon se hur djuren lever. Där finns alltså en marknadsnisch för den som bara har tid att ta emot besökare.

Mats förutspår att den nuvarande livsmedelsindustrin har kommit till vägs ände och det intresse för alternativa och bättre råvaror som nu finns bara är början på en förändring som håller på att ske. Fastän han är köttproducent betonar han att man kanske inte behöver äta kött varje dag, men då man gör det i stället kan välja ett bättre, om än något dyrare, kött som stöder en hållbar utveckling.

Rimmad nötfilé

MED KARAMELLISERAD RÖDLÖK & PEPPARROTSSÅS

4 portioner

500 g nöt yttre eller inre filé
4 msk havssalt
2 tsk hela vitpepparkorn
2 tsk hela svartpepparkorn
½ dl gräslök
½ dl persilja
2 msk rypsolja
1 vitlöksklyfta

För ytan:
½ dl extra gräslök
½ **dl** extra persilja

Krossa havssalt, peppar, örter och vitlök i en mortel och tillsätt oljan. Gnid in blandningen i köttet. Rulla in filén i plastfilm så det blir en spänd rulle och låt stå i kylskåpet i 24 timmar. Skrapa bort örterna från köttytan och massera in de färska örterna och linda in i ny plastfilm och ställ i frysen över minst en natt. Ta ut filén cirka 20 minuter innan servering och skär den i tunna skivor medan den ännu är frusen.

Karamelliserad rödlök

3 rödlökar
3 msk smör
3 msk rypsolja
2½ msk rödvinsvinäger
3 msk brunt socker
Salt, svartpeppar

Skala och dela löken. Skiva den i tunna skivor. Smält smör i en kastrull och tillsätt oljan och löken. Bryn på svag värme, utan att löken tar färg, i cirka 20 minuter. Tillsätt socker och låt det smälta och karamelliseras, häll i vinägern. Smaka av med salt och svartpeppar.

Pepparrotssås med äpple

2 dl crème fraiche
2 msk riven pepparot
1 syrligt ekologiskt äpple i tärningar
Salt, svartpeppar
Gräslök för garnering

Blanda ihop alla ingredienser och låt stå och dra i två timmar.

Garnera med rikligt av gräslök. Servera köttet med pepparrotssås, karamelliserad rödlök och en fräsch potatissallad

Vilt

I skog och mark

VAD HÄNDER MED KÖTT från att djuret slaktats tills det når din tallrik? Den frågan ställer Anita Storm ibland dem som ifrågasätter hennes jaktintresse. För den som jagar och därtill hanterar köttet själv finns det inga obesvarade frågor på vägen. Maten måste ges ett värde och djurets liv respekteras ända till livscykelns slut.

Anita Storm jagar främst sjöfågel och älg, men har också erfarenhet av vildsvins- och säljakt. Tidigare jagade hon också skogsfågel, tjäder och orre, men stammen har gått ned på senare tid även om det på vissa håll fortfarande finns gott om dem. Hon är ändå ingen troféjägare, den stora passionen är hur köttet styckas och hanteras för att bli en så bra råvara som möjligt i matlagningen. Kunskapen om hur djur styckas är rätt dålig i många jaktlag. Det händer att jägarnas fruar och flickvänner får höra att de inte lyckats med tillredningen, men enligt Anita sker ofta de stora misstagen redan vid slakten och styckningen. Sågen används oftare än kniven och köttstyckena bärs hem i en låda utan att man vet vilken bit som är vad. Det blir främst grytkött och en stor del mals ner till köttfärs. Anatomisk styckning följer däremot bindvävshinnorna och varje filé och stek frigörs som helhet ur den stora kroppen. Olika delar kräver nämligen olika långa tillredningstider, beroende på om det är en innerfilé, en rostbiff eller en hörnstek som är en spänstig muskel som ständigt jobbat. De hela styckningsdelarna är kött för så kallad finare matlagning.

Sin styckningsutbildning har Anita fått på Öster Malma slott i Sverige där Svenska Jägareförbundet driver ett kunskapscentrum för jakt och viltvård och ett viltslakteri. Erfarenheterna därifrån har gjort henne övertygad om att

till och med en hel älg kan styckas med enbart kniv, såg är inte nödvändigt. Ännu har hon inte lyckats övertyga männen i jaktlaget att det är möjligt. Hon har också arbetat som flåare på ett sälfångstfartyg i ishavet. Sälköttet beskriver Anita till smaken som en blandning mellan häst och hare.

Anita brinner för närmat och goda råvaror. Dit hör också att hålla kurser för skolelever om fisk och säl. Som projektanställd inom Kvarkens världsarvsområde har det hört till Anitas uppgifter att sprida information om de möjligheter som regionen erbjuder, också inom matsektorn.

En annan passion är bärplockning, främst blåbär och hallon men också kråkbär och odon. Anita beskriver intresset för bär närmast som ett måste, hon måste ut och hämta bären som bara finns där i skog och mark och väntar på att bli plockade. Tillsammans med Anki Lindeman på Finngrundet plockar hon också mängder av svamp varje höst. Bären och svampen är viktiga komplement till viltet, men det är inte bara lingonsylt och kantarellsås som gäller, snarare blåbärssås och inlagd rynkad tofsskivling. Kreativitet och nytänk i maten ger mervärde också för viltet.

Höstig älgkalops

MED SKOGSSVAMP & PRESSAD POTATIS

6 portioner

800 g älgkött, t ex av bog eller stek
2 gula lökar
3 morötter
1 bit palsternacka
5 st vitlöksklyftor
3 msk speltmjöl
25 g smör
2 lagerblad
5 svartpepparkorn, krossade
5 hela kryddpepparkorn
5 krossade enbär
2 msk kalv-, ox- eller viltfond
½ tsk salt
Salt, peppar
Valfri skogssvamp
Smör
Pressad potatis

Putsa köttet från eventuella hinnor. Skär köttet i jämnstora grytbitar, cirka 3–4 centimeter. Salta och peppra grytbitarna och doppa varje grytbit i speltmjöl. Skaka bort överflödigt mjöl.

Skala lök, morötter och palsternacka. Skiva morötterna och palsternackan och skär löken i klyftor. Skala och krossa vitlöksklyftorna.

Hetta upp smör i en gryta och lägg ner ett par köttbitar åt gången och bryn dem under omröring. Ta upp och lägg i nya köttbitar.

Lägg ner lök, morötter, palsternacka, vitlöksklyftor och stekta köttbitar. När alla ingredienser är brynta tillsätts så pass mycket vatten att köttet precis täcks. Tillsätt lagerblad, kalvfond, svartpeppar och hela kryddpepparkorn och krossade enbär.

Sänk värmen och lägg på lock. Låt kalopsen sjuda under lock i 1½ – 2 timmar. Kontrollera om köttet är mört, om inte låt koka ytterligare.

Tillsätt eventuellt mer morotsskivor mot slutet, för att få några morotsbitar med lite tuggmotstånd.

Smaka av med salt och peppar. Servera med smörstekta svampar och pressad potatis.

Grönsaker

Grönsaker i skärgårdsköket

VAD GÖR MAN om man vill bo och försörja sig i yttersta skärgården i Replot? Grundar en restaurang är kanske inte det första man tänker på. Men det är vad Anki Lindeman gjort på Finngrundet. Det började som en idé om Bed and Breakfast men gästerna blev ju hungriga och måste få mat. Anki ställde sig i köket, det ena ledde till det andra och i dag är affärsrörelsen etablerad. Att komma ut till Finngrundet för en kvällsmiddag, eller att stanna hela dagen, rentav övernatta, är en äkta upplevelse som imponerar på såväl företagskunder, arbetslag som privatpersoner. Framför allt är upplevelsen estetisk både när det gäller mat och miljö.

År 2003 hade verksamheten funnit sina former och Anki Lindeman insåg att det nu var ett företag på allvar. Det drogs äntligen vatten ut till ön och köket byggdes ut. Men fortfarande är Finngrundet ett hem, det bara råkar fungera också som beställningsrestaurang.

Experimentlusta och kreativitet i köket är ledord på Finngrundet. Färska, närproducerade produkter är vad som behövs för lyckad matlagning. Får och fisk finns i närheten, skafferiet är fyllt till brädden med inlagda bär, inlagd svamp och grönsaker som Anki själv samlar, odlar och förädlar.

En del av varorna som behövs i matlagningen transporteras naturligtvis med bil och båt, ofta från Vasa. Men en stor del finns också på själva ön, tack vare örtagård, köksträdgård, fruktträd och vilda växter. Redan vid jultid sås de första fröna i köket och vartefter flyttar de till köksfarstun som i det närmaste liknar ett vackert orangeri. En växthuslampa och frostvakt gör livet tryggt för plantorna. Här övervintrar också bland annat rosmarin, timjan och lagerträdet. Nästa steg för plantorna är flytt till växthuset ute i trädgården och småningom utplantering. Numera tar trädgården så mycket tid att Anki ogärna tar emot gäster i maj även om isarna gått, det gäller att få en bra start på odlingarna innan hon övergår till att satsa på matlagningen. Det finns naturligtvis tomater, persilja och jordgubbar men framför allt vill Anki odla sådant som hon inte får tag på annars.

Nere i vattenbrynet växer den vilda havssältingen som smakar koriander, i örtagården finns åbrodd, brokbladig pepparrot, pepparmynta, oregano, rysk dragon, gräslök, isop, ingefärsmynta, kinesisk gräslök och vitlök, för att nämna bara några av växterna. Särskilt nämner Anki basilikamynta som hon anser att kan ersätta den vanliga basilikan och spansk körvel som hon gärna använder tillsammans med rabarber. Ängssyran som spritt sig och ser ut att frodas är god till exempel med fisk.

I växthuset finns det tomater och basilika på sommaren. Men kiwiplantan slingrar sig utanför växthuset och klarar vintern bra. Av sparris finns det både äldre och yngre plantor. Åkerbär, krusbär, gröna vinbär och vita smultron hör till bäravdelningen. Kanske också staketvindruvorna som tills vidare är rätt unga hör dit. Körsbärsträden är av många olika sorter. Strandkål, grönkål, majrovor, morötter, bondbönor, sockerärter, fänkål och vaxbönor är en del av köksträdgårdens sortiment. Rödbladig kinakål, löken Long Red Florence och isört hör till de mer ovanliga växterna.

Odlings- och matlagningsintresset går hand i hand för Anki Lindeman, båda verksamheterna tillfredsställer experimentlustan och stöder varandra. En köpt djupfryst grönsaksblandning, som kan göra vem som helst deprimerad, får genast ett lyft då man kan sätta till några färska fräscha hemodlade grönsaker.

Estetiken är närvarande också i trädgården. På Finngrundet är det inte bara den färdiga matportionen som bjuder på ögonfröjd. Det är vackert hela vägen, från köksfarstuns orangeri till skafferiet, köket och dukningen. Vackert, närproducerat och nyttigt.

Trädgården har vuxit ut efter hand, tack vare att det nu finns vatten har odlingarna utvidgats och upptar i dag en rätt stor yta, anpassad till den bergiga terrängen.

Grönsakscarpaccio

MED ÖRTOLJA & SOLROSFRÖN

Till den här rätten kan man använda grönsaker enlig eget tycke. Grönsakerna får gärna vara inhemska, ekologiska och närproducerade. Detta är ett gott och annorlunda alternativ till förrättssalladen.

1 zucchini
8 rädisor
2 morötter
1 dl ärter
½ fänkål

Dressing:
1 vitlöksklyfta, krossad
2 msk finhackad slätbladig persilja
2 msk rypsolja
2 msk kallpressad rypsolja
2 msk citronsaft
1 tsk inhemsk senap
Salt, svartpeppar
Rostade solrosfrön

Vispa ihop alla ingredienser för dressingen.

Skär alla grönsaker papperstunna med en vass kniv eller med en mandolin. Placera vackert på fyra fat, ringla över dressingen och strö till sist över rostade solrosfrön. Smaksätt med flingsalt och svartpeppar.

Tips! Strö en god ost över.

Potatis- och blomkålssoppa

MED KALLPRESSAD RYPSOLJA & KNAPERSTEKT LANDESKINKA

4 portioner

400 g potatis
300 g blomkål
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 klick smör
2 tsk färsk timjan, finhackad
1 l grönsaksbuljong
2 dl grädde
1 tsk äppelcidervinäger
Salt, vitpeppar
Några droppar kallpressad rypsolja
Färska örter (persilja, timjan, basilika)
2 skivor ekologisk landeskinka (inhemsk lufttorkad skinka från Västnyland)

Skala och tärna potatisarna. Skölj blomkålen och skär i mindre bitar. Finhacka löken och vitlöken.

Fräs löken och grönsakerna i smör utan att de tar färg. Tillsätt timjan och buljong. Koka soppan tills grönsakerna är mjuka. Mixa soppan med en stavmixer tills den är riktigt slät och häll i grädden. Smaka av med salt, vitpeppar och äppelcidervinäger.

Ugnsstek landeskinkan i 175 graders ugn i ca 25 minuter, eller tills skivorna är knapriga. Dekorera soppan med några droppar kallpressad rypsolja, färska örter och knaprig landeskinka.

Fårost från Skimra gård

NÄR CECILIA PERSSON FÖR FEM ÅR SEDAN slog sig ned i byn Postad i Hammarland sålde hon mjölkkorna som tidigare betat på Skimra gårds ängar och byggde om ladugården till ett mejeri och lagerlokal. I stället för kor blev det får, av rasen Ostfrisiskt mjölkfår. Det gällde att hitta en nisch som gav möjlighet att arbeta med ekologisk djurhållning och att göra fårost är förhållandevis unikt i Finland. Cecilia Persson torde vara den enda som livnär sig på just den här verksamheten.

Besättningen består i dag av 200 får av vilka hälften mjölkades förra vintern. Fåren mjölkas 6–7 månader efter lamningen. För att få balans i arbetsåret har Cecilia flyttat på lamningen till sensommaren och mjölkar därmed på hösten och vintern. Just den här rasen är inte så bunden vid årstidernas rytm, utan lammar också på sensommaren. Lammen går med tackorna 1½ månad, sedan slaktas merparten. Resten av året går åt till att odla och skörda foder, se över hägnaderna och överlag bedriva jordbruket och gården.

För att lära sig att göra ost har Cecilia gått olika kortkurser vid Eldrimners mathantverkscentrum i Sverige och praktiserat på en gård med mjölkfår. Hennes första produkter var bredbar färskost och fetaost och mottagandet bland konsumenterna var bra från första början. Kurserna har hållits av franska mejerikonsulter så den åländska fårosten är stadigt förankrad i den franska mejerikulturen. Direktkontakt med kunderna blir det på marknader där Cecilia ibland säljer sina ostar, men i huvudsak säljs de i de åländska affärerna. Marknadsföringen har skött sig själv genom att folk har frågat efter Cecilias ostar och affärerna därmed tagit in dem i varusortimentet.

Ostens smak påverkas till en viss del av vad fåren äter, i det här fallet 90 procent vallväxter och örter. Men den största betydelsen har ändå bakteriekulturen som köps från laboratorium och sedan uppgår i gårdens egen bakterieflora. Det gäller att hitta en bra balans.

Just nu håller Cecilia Persson på att lansera två olika varianter av pressad hårdost. De lagras i sex månader och har en yta av vitmögel. Lagrad hårdost av fårmjölk som inte är industriellt framställd är Cecilia troligen ensam om att producera. Färgen är ljus, nästan vit, och smaken är mild. De franska volontärer som jobbat på Skimra gård har förfärats över den fattiga ostkulturen i Finland, men för den som letar finns det alltså alternativ i små mejerier. Den småskaliga produktionen och de i våra förhållanden sällsynta mjölkfåren gör att det känns som en stor upplevelse att smaka på fårosten från Skimra gård.

Örtvåffla

MED FÅROST & TOMATSALLAD

4 portioner

Våfflor:
4 äggulor
3 dl lättmjölk
2,5 dl speltsikt
100 g smält smör
1 gul lök, finhackad och smörstekt
1 knippe finhackad persilja
1 knippe finhackad gräslök
1 knippe finhackad basilika
Salt, svartpeppar

Fyllning:
200 g fårost (t ex örtmarinerad fårost från Skimra gård eller en salladost)
Tomatsallad
Blandsallad
1/3 gurka, skalad och skuren i tärningar
Blandade örter
Rostad lök

Tomatsallad:
300 g olika tomater (körsbär, plommon, gula, röda etc.)
3 msk rypsolja
1 vitlöksklyfta
3 msk hackad basilika
2 msk hackad gräslök

Senapsdressing:
4 msk créme fraiche
1 msk ljus senap
1 msk honung

Skär tomaterna i mindre bitar och blanda med olja, hackad vitlök och örter. Smaksätt med salt och svartpeppar.

Rör ihop dressingen och blanda i hackade örter.

Vispa äggulorna med mjölet och 1 dl av mjölken. Smält smöret. Rör ner hälften i smeten och spara resten till gräddningen av våfflorna. Häll i resten av mjölken och smaksätt med örterna och löken och smaka av med salt och peppar. Grädda våfflorna i ett våffeljärn.

Lägg tomatsallad, ost, salladsblad, gurka och sås över. Strö över rostad lök.

Fiskaren Jörgen Andersson

Fisk
Ät fisk!

FISKARNA SÄGS VARA UTDÖENDE, både de som simmar i Östersjön och de som där livnär sig på fiske. Jörgen Andersson bevisar motsatsen, han är en ung fiskare i tredje generationen, han är positiv och säger att strömming finns det gott om. Framtiden finns investerad i en danskbyggd trålare på drygt 19 meter och hans far är hans kompanjon. Efter fyra år som fiskare på heltid säger han att han trivs, trots sämre lön och sämre arbetstider än i livet innan. Arbetsmiljön är vackra Nagu skärgård.

Fram till 1950-talet var strömming basföda för de flesta bosatta vid kusten. Också stadsborna försåg sig på höstmarknaderna med saltad strömming för vintern. I dag funderar Jörgen över hur man kunde få de inhemska konsumenterna att äta mera strömming, för det allra mesta av hans fångst går på export till Ryssland och Ukraina. Endast cirka 5 000 kg per vecka stannar i Finland. Eftersom den känsliga strömmingen är så gott som omöjlig att tillreda i storkök är det knappt några barn som via skolmaten lär sig att äta strömming. Då kan det också vara svårt att nå dem som vuxna. Ändå är fisk en verklig snabbmat att tillreda och Jörgen har speciellt försökt lansera rensad småströmming färdig för pannan. Hittills har den stora succén uteblivit, men Jörgen som är optimist säger att det kanske tar några år innan produkten slår igenom.

Fiskesäsongen för Jörgen och hans far pågår från september tills isarna lägger sig och fortsätter när isarna gått tills vattnet blivit för varmt och stimmen skingrats. Bästa strömmingen fångas från december framåt, på våren är fisken mager och mot sommaren blir den mjuk och går lätt sönder. Då blir fångsten foderfisk i stället för att hamna i fiskdiskarna i Åbo och konservfabrikerna i öst.

På hösten och vintern trålar man dagtid. Trålen ligger ute 4–5 timmar då sorteringen sker ombord. Annars drar man 7–8 timmar och senare på våren är det nattfiske som gäller. Strömmingarna sorteras efter storlek, packas med is och levereras till partihandeln i Åbo. Fisk är en känslig råvara,

även om fiskarna gör sitt bästa för att skynda i hamn, kan det brista någon annanstans i leveranskedjan. Redan Helsingforsmarknaden uppfattar Jörgen som svår, trots att fisken når Helsingfors samma natt som den är fångad når den inte konsumenterna följande morgon utan packas först under dagens lopp för vidareleverans.

Då och då nås vi av larmrapporter att Östersjöfisken inte är bra för hälsan och helst bara ska ätas två gånger i veckan om ens det. Jörgen förargar sig över att man i samband med de här nyheterna inte berättar om fiskens alla positiva hälsoeffekter. I synnerhet småströmmingen i näringskedjans början är förhållandevis ren från skadliga ämnen.

Saltströmmingens tid är definitivt förbi, men strömming kan ätas på nya sätt, anpassade till dagens matkultur. Tortillor med sallad, tomat, tartarsås och tre stekta små strömmingar i stället för köttfärs eller kyckling får också den mest skeptiska fiskätaren att smälta och längta efter mer. Det har Jörgen bevis för.

Ugnsbakad gös

MED KANTARELLSTUVNING, DILLPESTO & NYPOTATIS

4 portioner

650 g gösfilé
Salt, peppar

½ liter kantareller
1 msk smör
1 msk vetemjöl
2½ dl grädde
½ dl skorpsmulor
½ dl klippt dill
Salt, svartpeppar

Dillpesto:
3 dl hackad dill
1 dl persilja
1 vitlöksklyfta
½ dl rostade solrosfrön
2½ rypsolja
1 dl inhemsk lagrad ost

Dillpesto: Mixa dill, persilja och en krossad vitlöksklyfta med en stavmixer eller i en matberedare. Tillsätt solrosfröna. Häll i oljan i en tunn stråle så att det blir en ljusgrön pesto, blanda i riven ost. Smaka av med salt och svartpeppar.

Låt svampen fräsa tills den egna vätskan kokat in. Tillsätt smöret och låt puttra ytterligare några minuter under omrörning. Blanda i mjöl och rör om. Tillsätt grädde och låt allt puttra ihop. Smaka av med salt och peppar. Blanda i skorpsmulor och klippt dill.

Lägg gösfiléerna i en smord ugnsform och salta och peppra. Fördela svampstuvningen jämnt ovanpå och sätt i en 180 graders ugn i cirka 10 minuter.

Servera den färdiga fisken med dillpesto och nypotatis och en fräsch tomatsallad.

Strömming

MED KÖRVELMAJONNÄS & KARAMELLISERADE ROTSAKER

4 portioner

16–20 hela strömmingar
Rågmjöl
Salt, svartpeppar

4 fasta potatisar
2 morötter
½ kålrot
2 msk smör
1 msk rypsolja

1 msk socker
1 msk äppelcidervinäger
Salt, svartpeppar
Gräslök

Karamelliserade rotsaker: Skala och tärna potatisen, kålroten och morötterna i lika stora bitar. Bryn rotsakerna i smör och olja tills de börjar kännas mjuka. Häll på sockret och låt det bli karamelliserat och häll i vinägern. Salta och peppra. Håll dem varma.

Körvelmajonnäs

2 st äggulor
1 tsk dijonsenap

1 msk vitvinsvinäger
1 kruka finhackad färsk körvel

2 ½ dl rypsolja
Salt, peppar

Blanda äggulor, senap, vinäger och finhackad körvel.

Tillsätt olja droppvis under konstant vispning. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt mera hackad körvel efter egen smak (eventuellt torkad körvel för mera smak). Låt majonnäsen vila i cirka 2 timmar. (Smaken kommer fram efter att den har fått dra ett par timmar.)

Rensa strömmingen från huvud och ryggben men lämna stjärten kvar.

Panera strömmingarna i rågmjöl och salta och peppra.
Stek strömmingarna gyllenebruna i smör så de får en knaprig yta.

Servera strömmingarna med körvelmajonnäs, de karamelliserade rotsakerna och hackad gräslök.

Lammköttt

På Sällvik gård är näringskedjan sluten

PÅ SÄLLVIK GÅRD I POJO betar får av finsk lantras och hornlösa Herefordkor. Deras uppgift är inte enbart att ge kött utan de ingår i ett kretslopp som är grunden för gårdens biodynamiska jordbruk. Biodynamisk odling, eller Demeter-odling, kan kallas för den första moderna varianten av ekologisk odling. Demeter utvecklades i Tyskland på 1920-talet av filosofen Rudolf Steiner. Trots att biodynamisk odling har funnits redan länge i Finland är den inte så bekant för allmänheten, men exempelvis i Tyskland och Sverige är Demeter ett välkänt och uppskattat varumärke hos konsumenterna. I biodynamisk odling balanserar djurhållning och växthållning varandra och gården är självförsörjande.

Spillningen från djuren komposteras och gödslar åkrarna. Då det hela går jämnt ut, utan att man för in vare sig gödsel eller foder utifrån, är det inte möjligt att överproducera vare sig kött eller spannmål. På Sällvik odlas 84 hektar, en tredjedel är spannmål, resten är vallar, bete, hö och ensilage. Vete och råg säljs som brödsäd, medan havren blir foder för djuren.

Elsa och Jean Fromond, som drev gården mellan 1991 och 2009, har utvecklat gården till vad den är i dag. Gården har funnits i familjen sedan 1830-talet och det är i huvudsak släktens kvinnor som drivit jordbruket, vilket bidragit till en mjukare utveckling än på mången annan gård. För tillfället betar cirka 70 får med lamm och drygt 50 kor och kalvar på ägorna och speciellt Sällviks lamm är ett välkänt brand i restaurangvärlden. Varje år slaktas cirka 100 lamm och 15 får. Gården har ett eget modernt slakteri som gör att lammen kan slaktas vid optimal vikt, inte som för små och inte som för stora. En del av lammen tas till slakt direkt från betet och stressen med transport och oro för vad som skall ske kan helt undvikas. Då en och samma man sköter slakten från början till slut i utrymmen planerade för att minimera behovet att beröra kropparna, är också bakterierisken så gott som helt eliminerad. Köttet hänger 1–2 veckor och säljs i huvudsak till restauranger, privatpersoner och affären M-Janne i Ekenäs.

I fåraveln har man på Sällvik framför allt velat ta fram lugna djur med välutvecklade skinkor. För en god köttproduktion krävs det gott och rikligt med foder. Därför är det främst bässarna och de äldre tackorna som efter att lammen skilts åt från dem, går på skogsbete där betet är magrare. Där är deras uppgift också miljövårdande, att hålla landskapet öppet.

Herefordkorna är framför allt viktiga för det biodynamiska kretsloppet, att få kompost till spannmålsodlingen. En blandning av får- och kogödsel fungerar bäst. Till besättningen hör kor, kalvar och ettåringar, 18 av varje generation.

Efterfrågan på inhemskt lamm- och fårkött har ökat från år till år. Ännu är det emellertid inte helt vanligt att få tag på får och lamm i butikerna, det kräver engagemang från konsumenterna och kan inte inhandlas så spontant som gris och nöt.

Den mängd spannmål som är biodynamiskt odlad är i Finland så liten att den mals och säljs som ekologisk. En del av säden från Sällvik mals på Svartå kvarn. Biodynamiska grönsaker är det likaså ont om och i framtidsplanerna har faktiskt Louise Fromond, som nyligen övertagit gården tillsammans med sin man Eero, att återuppta grönsaksodlingen som tidigare funnits på gården. I det gamla orangeriet där vinrankor från slutet av 1800-talet frodas, fylls odlingsbordet i år med plantor av squash och pumpa som ett första experiment. Trädgårdsväxter skulle ytterligare komplettera den biodynamiska helheten. I takt med fler specialbutiker och ett större intresse för matens ursprung är det alltså fullt möjligt att vi snart ser fler demetermärkta produkter i handeln.

Lammlägg

MED PALSTERNACKS- & PURJOLÖKSPURÉ

4 portioner

4 lammläggar
Speltsikt
1 lök
2 vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
2 morötter
100 g rotselleri
3 timjankvistar
1 rosmarinkvist
3 lagerblad
1 dl svartvinbärs-saftkoncentrat
7 dl god köttbuljong
2 msk äppelcidervinäger
Smör
Rypsolja
Salt, svartpeppar

Torka av lammläggarna med ett hushållspapper och vänd dem i mjölet. Bryn dem i smör och olja i en stekpanna så de får fin färg. Skala och hacka löken och vitlöken och skär morot och rotselleri i mindre bitar. Värm oljan i en gryta och bryn löken och grönsakerna så de blir mjuka men inte tar färg, tillsätt tomatpurén. Lägg i lammläggarna och tillsätt kryddorna och örterna och häll över saftkoncentrat och buljong. Tillred i 160 graders ugn i 3–4 timmar eller på spisen under lock tills lammläggarna är så möra att de lossnar från benet. Ta köttet ur skyn, sila den och koka ihop tills hälften återstår, smaksätt med salt och svartpeppar.

Palsternacks- och purjolökspuré

4 palsternackor
4 potatisar
1 msk smör
1 dl ekologisk mjölk
Salt, peppar
½ purjolök

Skala palsternackorna och potatisen. Klyfta palsternackorna och skär bort den träiga mittroten. Koka i lättsaltat vatten. Fräs under tiden ansad och hackad purjolök i smör tills den är mjuk och smaka av med salt och svartpeppar. Pressa palsternackorna i potatispress och tillsätt smör och mjölk och vispa ihop till en slät puré. Smaka av, salta och peppra och rör i purjolöken.

Dubbelmarinerad ytterfilé av lamm

MED HAVTORN OCH SPELTSALLAD MED GRÖNKÅL, ÄPPLE & RÖDBETA

4 portioner – **4** ytterfiléer av lamm

Marinad 1:
1/2 dl soja
1/2 dl rypsolja
1/2 tsk salt
1/2 tsk socker
1 msk finhackad färsk rosmarin

Marinad 2:
1/2 dl rödvinsvinäger
1/2 dl vatten
1 dl olivolja
2 krossade vitlöksklyftor
Salt, svartpeppar

På ytan:
3 msk finhackad mynta
4 msk finklippt persilja
2–3 msk olivolja
Färska eller upptinade havtorn

Blanda ihop den första marinaden och marinera köttstyckena i 2–3 timmar. Torka av marinaden och bryn köttet i en stekpanna och lägg det sedan i en ugnsfast form. Stek i 10–12 minuter i 175 graders ugn. Vira in köttstyckena i folie och låt dem stå en stund. Blanda ihop den andra marinaden och lägg köttet i den. Marinera i 1–2 timmar. Skär köttet i tunna skivor och lägg på ett serveringsfat. Stänk på av örtoljan som du blandat ihop av örterna och oljan. Garnera med havtorn.

Speltsallad med äpple, grönkål & rödbeta

3 dl speltpärlor
God buljong (t ex kalvfond)
Färska örter
100 g grönkål
2 stora kokta rödbetor
2 syrliga äpplen

Spelt: Koka spelten mjuk i buljong med några kvistar färsk timjan och rosmarin. Koka rödbetorna mjuka, skala och skär dem i klyftor. Skala och tärna äpplena. Strimla grönkålen i tunna strimlor och fräs i smör en aning, salta och peppra. Blanda spelten med grönkål, rödbetor och äpplen. Strö över färsk timjan. Lägg upp på tallrikar och servera med dubbelmarinerad lammfilé med havtorn.

Örter

Odla i kruka på balkong

BOUGAINVILLEA, LAVENDEL, EN VINRANKA, BASILIKA, TOMATER, ROSMARIN OCH LAVENDEL. Visst låter det som en oas vid Medelhavet, men i själva verket är det växter som frodas på Kristin Olsonis balkong i Helsingfors. Den inglasade balkongen på sjunde våningen med läge mot sydväst erbjuder både ljus och värme för ett stort antal krukor med i huvudsak örter, grönsaker och annat ätbart. Kristin har en lång erfarenhet av trädgårdsland med potatis, zucchini, lök och ”allt som hör till”, men för fem år sen byttes landet mot stadsboende och tack vare balkongen kunde odlandet fortsätta, om än i mindre skala. Hon representerar därför inte de nyfrälsta som först på senare tid upptäckt att det går att så ett frö och skörda en solvarm tomat. Men hennes balkong är ändå typisk för den trend att odla också på en liten yta i stadsmiljö, som nu tagit fart. De numera så allmänna inglasade balkongerna ger ett växthusklimat som förlänger säsongen och ger ett extra rum från tidig vår till sen höst. Närmat närmare än den som odlas på en balkong är svår att hitta.

Varje år sår Kristin någonting nytt. I år är sommarkyndel, curry och johannesört nya bekantskaper medan salladen fått sig tilldelad en mindre yta. Persilja och gräslök finns från år till år, likaså salvia och rosmarin. Timjan och basilikan hör till de omistliga från år till år. Tomaterna sår Kristin från frö i mars och toppar sedan i juni för att de ska utveckla stora frukter och inte bli alltför många. När skörden är uppäten får plantorna ge plats för någonting annat som kan överta de stora krukorna. På en balkong handlar det om att hushålla med jorden och utrymmet. Ytan är trots allt begränsad och det gäller att tänka i nivåer. Det är ofta fler än en och två arter som samsas i en kruka.

Vinrankans huvudsakliga uppgift är att ge skugga till matplatsen, vindruvorna är inte större än blåbär men söta och goda. Bougainvillean, passionsblomman, klematisen och en rumslönn på sommarvisit hör till blomsterprakten, men det mesta på balkongen är faktiskt ätbart. En spännande växt som Kristin fått av Mary Kuusisto är malabarspenat som slingrar sig och egentligen är en sydamerikansk lian. Den här spenaten är köttigt frodig och klipps metervis med sax! Också en balkong kan alltså vara en nyttoträdgård. Citronmeliss och mynta skördas regelbundet för te, och basilikan som är så känslig för svala temperaturer går faktiskt att frysa ned i askar och håller då sin smak bättre än som torkad. Den lärdomen har Kristin fått i en av sina favoritböcker, Annas örtagård.

För hobbyodlaren är själva nöjet att följa med hur det växer lika stort som den egentliga nyttan. Det blir vad det blir, och ofta är överraskningen positiv. Kalla vintrar kan visserligen ge bakslag. Vintern 2011 strök en vinranka och en klematis med, trots att krukorna var täckta med filtar.

Planeringen är en stor del av hobbyodlarens nöje. Kristin Olsoni drömmer om ett persikoträd och ett fikonträd, eventuellt är det just för dem som tomatplantorna den här gången får ge vika när frukterna väl är skördade. I så fall har Medelhavskänslan ytterligare förstärkts på balkongen i Brunakärr.

Cirka 15–20 st av varje recept.

Sandvikare med böckling

6 böcklingar
Rosalalimpa i skivor
Smör

Sås:
½ dl gräddfil
1½ msk söt senap
2 msk hackad gräslök
Skivade rädisor
Grön sallad

Bred smöret på bröden. Rensa böcklingen från små ben. Fördela böcklingen på bröden, täck med såsen och dekorera vackert med skivade rädisor, klippt gräslök och salladsblad. Sätt en brödskiva på som lock och skär i två bitar diagonalt. Fäst med en cocktailsticka om brödet inte hålls ihop.

Gubbrörspiroger

1 pkt smördeg
4 ägg, hårdkokta
1 rödlök
100 g ansjovis
2 msk crème fraiche
½ dl hackad dill

Sätt ugnen på 225 grader. Finhacka ägg, lök och ansjovis och blanda väl. Bind ihop röran med crème fraichen och rör i dillen.

Kavla ut smördegen tunt och skär ut fyrkanter eller ta ut rundlar av degen. Sätt en klick gubbröra ovanpå och vänd ihop till ett ”paket” eller en halvmåne. Pensla med ett uppvispat ägg och grädda i ugnen i ca 10 minuter eller tills de fått fin ljusbrun färg.

Bondost och tomat i sked

200 g bondost
Körsbärstomater
Hackad persilja,
basilika och gräslök
Salt, svartpeppar
Rypsolja

Skär bondosten i kuber och tomaterna i mindre bitar. Blanda ihop med örter och några teskedar rypsolja. Smaksätt med flingsalt och svartpeppar. Lägg upp på serveringsskedar och servera.

Små maränger

MED BLANDADE BÄR

4 st äggvitor
Salt
2,5 dl socker
2 tsk maizena
1 tsk vitvinsvinäger
2 dl vispgrädde

Sätt ugnen på 180 grader. Rita upp små rundlar med 3 cm i diameter på ett bakplåtspapper och lägg papperet på en plåt.

Vispa äggvitorna med en nypa salt till en fast smet. Vispa i sockret, en tredjedel i taget, tills marängsmeten är hård och blank. Vänd försiktigt ned maizena och vinäger.

Bred ut smeten i de små rundlarna på bakplåtspapperet. Forma de små marängerna höga och runda med en liten ”krater” i mitten (använd en matkniv som redskap) och jämna till ytan och kanterna. Sätt in plåten i ugnen och sänk värmen till 150 grader. Grädda i 45 minuter – 1 timme. Stäng av ugnsvärmen och låt marängerna svalna i ugnen.

Vispa grädden och klicka på marängerna. Dekorera med olika bär och ätbara blommor.

Lucina

FLUFFIGA HJORTRONBAKELSER

10–12 st

500 g smördeg

Hjortronkräm:
250 g frysta hjortron
2 äggulor
1 ägg
2 dl socker
100 g smör

Visgrädde
Florsocker
Extra hjortron
för dekoration

Låt hjortronen tina upp och tag 2 msk åt sidan för dekoration. Pressa ur saften av resten genom en tät sil.

Vispa ägg och socker lätt och häll det i en glasskål och tillsätt hjortronsaften. Fyll en kastrull till hälften med sjudande vatten. Ställ skålen ovanpå kastrullen och vispa massan tills den tjocknar. Lyft kastrullen ur vattenbadet då första lilla kokbubbla syns. Vispa några extra tag innan smöret vispas i klickvis. Låt kallna i kylen så stelnar massan ytterligare.

Sätt ugnen på 225 grader. Kavla ut smördegen tunt och skär ut cirka 12 fyrkanter. Lägg på ett bakplåtspapper på en bakplåt och pensla dem med ägg. Grädda i cirka 15 minuter tills fyrkanterna stiger till höga ”torn”.

Vispa grädden med lite socker. Lyft ”locket” av de gräddade fyrkanterna och låt svalna. Fyll med vispad grädde, hjortronkräm och färska hjortron. Lägg på locket och sikta över florsocker.

Martha

MUFFINS MED BLÅBÄR

10–12 bakelser

125 g rumsvarmt smör
3 ägg
4 dl speltsikt
1½ tsk bakpulver
1 ½ dl brunt socker
1 dl mjölk
1 ½ dl frysta blåbär

Sätt ugnen på 180 grader. Blanda smör, ägg, mjöl, bakpulver, socker och mjölk i en skål och vispa i 4 minuter med en elvisp. Rör försiktigt ner bären. Fyll muffinsformar till ¾ delar med smet och grädda i 15–20 minuter. Låt dem svalna helt.

Dekoration:
100 g rumsvarmt smör
170 g florsocker
1 citron
(**1 msk** citronsaft och
1 tsk citronskal)
Färska blåbär
Bastband eller silkesband

Vispa smöret med florsockret till en fluffig glasyr, tillsätt citronsaften och skalet. Knyt en rosett runt kakorna med ett vackert band och spritsa sedan glasyren på kakorna. Dekorera med färska blåbär. Det är godast att servera kakorna genast eller samma dag.

Tips! Man kan även spritsa kakorna med vispad grädde eller blanda ner 3 msk naturell yoghurt i smörkrämen.

Alli

RULLTÅRTSBAKELSE MED ÄPPLE

8–10 st

3 ägg
1½ dl socker
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
Strösocker och
kanel till smörpappret

Fyllning:
4 stora syrliga äpplen
1 tsk kanel
½ tsk kardemumma
1 dl muscovadosocker
Cirka 1 dl vatten

Fyllningen: Skala och tärna äpplena. Lägg äpplena i en kastrull med vatten och smaksätt med kanel och kardemumma. Rör om och låt äpplena sjuda på svag värme i ungefär 15 minuter eller tills äpplena börjar vara mjuka. Blanda i sockret och rör om ytterligare någon minut. Låt fyllningen svalna. Tag cirka ½ dl av äppeltärningarna åt sidan för dekoration och purea resten med en stavmixer.

Äppeldekoration: Sätt ugnen på 160 grader. Skär lövtunna skivor av ett äpple och lägg på ett bakplåtspapper. Strö över lite socker och torka äppelskivorna i ugnen i 20–25 minuter eller tills de fått lite färg, låt svalna.

Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt mjöl och bakpulver och rör tills smeten är jämn och klimpfri. Klä en bakplåt med bakplåtspapper och bred ut äggsmeten så att den blir ungefär 25 x 30 cm och jämn i kanterna. Grädda i 225 graders ugn i cirka 6 minuter eller tills kakan fått fin färg.

Strö ett tunt lager socker och kanel på ett smörpapper och stjälp upp den färdiga kakan ovanpå. Dra av bakplåtspappret som kakan bakades på och bred genast fyllningen över ytan. Rulla från långsidan ihop till en spänd rulle och låt svalna i smörpappret.

Skär rullen i 8–10 bitar och lägg bitarna med snittytan upp på ett serveringsfat. Vispa grädden tjock och spritsa en klick på varje tårtbit, sätt en klick av äppelröran ovanpå och dekorera med äppelchipset, florsocker och myntablad.

Cely

LINGON- OCH TJINUSKIBAKELSER

8–10 st

125 g smör
1 dl havregryn
3 dl speltsikt
2 msk socker
2 msk iskallt vatten

Tjinuskifyllning:
2 dl grädde
2 dl ljus sirap
2 dl socker
100 g smör

Smält smör till pajdegen. Blanda med havregryn, mjöl, socker och vatten. Tryck ut i små pajformar. Låt stå i kylen ungefär 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Nagga och grädda pajskalen cirka 25 minuter i nedre delen av ugnen. Ta ut från formarna och låt svalna.

Lägg grädde, sirap och socker i en kastrull och låt koka i 10–15 minuter. Testa om smeten är färdig genom att droppa lite i ett glas kallt vatten. Det ska inte flyta ut men fortfarande vara mjukt. Ta av kastrullen från plattan, rör ner smör i tärningar och låt tjinuskin svalna.

Häll den avsvalnade smeten i pajskalet och låt kallna helt (kan förvaras i kylskåp till servering). Garnera bakelserna med lingon före servering.

Den finlandssvenska matkulturdagen

DEN FINLANDSSVENSKA MATKULTURDAGEN instiftades på initiativ av Finlands svenska Marthaförbund och firas sedan år 1992 årligen den 9 oktober. Avsikten med dagen är att uppmärksamma och bevara de unika finlandssvenska mattraditionerna.

Varje år har ett tema, tidigare år har vi bland annat lyft fram rotsaker, ost, bröd, svamp, kryddörter, kål och vilda växter. Årets tema är närodlat.

Finlands svenska Marthaförbund

MARTHAFÖRBUNDET är med sina 10 000 medlemmar Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Vi har i över 110 år arbetat för att förbättra kvinnans ställning och livsvillkor i samhället. En av våra viktigaste uppgifter är att sprida kunskap och fungera som rådgivare inom olika områden som berör kvinnans liv. Vi arbetar för en hållbar livsstil genom medvetna val.

Vi har kvinnoenergi, visioner och engagemang. Vi står för balans och hållbarhet i vardagen. Vi jobbar med frågor som står dig och din vardag nära – mat, miljö, ekonomi, relationer, må bra och gör själv.

Svenska nu

SVENSKA NU ARBETAR FÖR att öka språkkunskaperna, kulturkännedomen och studiemotivationen. Nätverket stöder språkundervisningen, förmedlar svensk ungdomskultur och levande möten med det svenska språket i Finland och uppmuntrar finskspråkiga unga att lära sig och använda sig av sina kunskaper i svenska även i vardagssammanhang. Med det här materialet vill Svenska nu inspirera elever och lärare till att använda svenskan i hushållsundervisningen och till att Kocka på svenska! Marthaförbundet samarbetar med Svenska nu bl.a. genom att sprida information och ordna seminarier och kurser.

Idéer för språkundervisningen

HAR NI FUNDERAT PÅ vad som hör till matkulturen i Finland? Vilka saker är kännetecknande för finlandssvensk matkultur? Vad betyder närmat, färdigmat och halvfabrikat? Texterna i broschyren erbjuder en utsikt över olika yrkesutövare som arbetar med matproduktion och sporrar till att lära sig mera om matkulturen i vårt land. Samtidigt lär du dig mera om Svenskfinland. Kocka tillsammans och Kocka på svenska!

Svenska nu har utarbetat lektionstips och övningar till Marthaförbundets material för att inspirera språk- och hushållslärare till samarbete. Undervisningsmaterialet innehåller mångsidiga idéer för grupparbeten och diskussioner i klassrummet samt uppgifter i olika svårighetsgrader:

träna ordförråd, textförståelse och grammatik – och kocka smakliga maträtter! På vår webbplats finns mera tips och lektionsförslag samt ett gediget undervisningsmaterial. **www.svenskanu.fi/pedagogik/**

Liten ordlista

Svenska	Finska	Svenska	Finska
GÅRD	TILA	DJURHÅLLNING	ELÄINTENPITO
producera	tuottaa	**fåravel**	lampaiden jalostus
inhemsk	kotimainen	**besättning**	karja
närmat	lähiruoka	**mjölkkor**	maitokarja
råvara	raaka-aine	**slakta**	teurastaa
hälsoeffekt	terveysvaikutus		
INDUSTRIELLT FRAMSTÄLLD	TEOLLISESTI TUOTETTU	SKÄRGÅRD	SAARISTO
halvfabrikat	puolivalmiste	**fiske**	kalastus
färdigmat	valmisruoka	**fångst**	saalis
färskvara	tuoretuote		
säsongmat	kausiruoka	JAGA	METSÄSTÄÄ
matlagning	ruuanlaitto	**jaktlag**	mestästysseurue
konsument	kuluttaja	**vilt**	riista
ODLING	VILJELY	KÖKSTRÄDGÅRD	KEITTIÖPUUTARHA
ekologisk odling	luomuviljely	**orangeri**	talvipuutarha
spannmål	vilja	**växthus**	kasvihuone
kvarn	mylly	**bärplockning**	marjanpoiminta
mjölnare	mylläri		
bageriet	leipomo		

martha.fi

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
441 797
Trycksak

Martha
FÖRBUNDET

Finlands svenska Marthaförbund rf

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors | Tfn 010 279 7250
Fax (09) 680 1188 | martha@martha.fi | hushall@martha.fi

www.martha.fi

TEXT Yrsa Lindqvist | FOTO Karin Lindroos | RECEPT & MATSTYLING Louise Mérus
GRAFISK FORMGIVNING Adverbi | TRYCK Oy FRAM Ab 2011 | UPPLAGA 20 000

BROSCHYREN ÄR ETT SAMARBETE MELLAN
Marthaförbundet och Folkkultursarkivet vid Svenska litteratursällskapet i Finland

BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV
Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd | Svenska kulturfonden
Föreningen för främjande av huslig utbildning rf | Svenska folkskolans vänner