



bär



BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV

Lisi Wahls stiftelse för studiestöd | Föreningen för främjande av huslig utbildning | Svenska Folkskolans Vänner

GRAFISK FORMGIVNING & TRYCK WhyPrint | **UPPLAGA** 16 000 | **TEXT** Karin Stenfors | **FOTO** Charlotta Boucht & Dreamstime

DELIKATESSBÄR I NATURENS SKAFFERI

Alla får plocka bär

De inhemska bären är en otroligt fin naturrikedom som det lönar sig att ta vara på. Skogsbär var förut en mycket viktig del av det finländska folkets kost, då det inte fanns några importerade frukter och bär på livsmedelsmarknaden. De finländska bären är rena och av hög kvalitet. Alla har också rätt att röra sig ute i skog och mark och plocka bär tack vare allemansrätten. Vi kan vara nöjda över att vi har tillgång till en ren och orörd natur med så många läckra bärsorter. De självplockade bären är dessutom helt gratis, så det lönar sig verkligen att gå ut i skog och mark och fylla sin korg.

Många lever i dag i ett stressigt samhälle och då kan en tur i skogen vara på sin plats. Om vår hjärna är överbelastad, kan bärplockning bli en sorts lugnande terapi. Då vi vandrar omkring i skogen får vi dessutom motion och frisk luft. Vi får ta del av det lugn som råder i skogen och det gör gott för både kropp och själ. Det är bara att gå ut i skogen med sin korg och njuta av naturens skönhet. Maten smakar ofta bättre ute i naturen, så ta med dig en eller flera goda vänner och matsäck och utfärden blir garanterat lyckad. Ny forskning säger att skogsvandringar faktiskt utvecklar vår hjärna på ett positivt sätt.

Om du inte själv kan plocka bär, kan du köpa delikata bär och bärprodukter på torget eller i affären. Det finns mängder av olika hälsosamma produkter att välja på. I dag plockas det många miljoner kilogram skogsbär i Finland per år. En del av bären säljs inom landets gränser och en del exporteras till utlandet. En sak som kan vara bra att tänka på är att man inte ska plocka bär nära livligt trafikerade vägar, eftersom bären då kan vara nedsmutsade och innehålla tungmetaller. Plocka inte heller bär på, eller nära någon annans gårdsplan. Annars är det fritt fram för vem som helst att ta till vara bären ur naturens skafferi.

Bär innehåller rikligt med nyttiga ämnen

Av bär får man rikligt med olika näringsämnen. Bär är mycket hälsosamma och innehåller mängder av nyttiga ämnen. I färska bär finns rikligt med vitaminer, mineralämnen, hälsosamma fettsyror, flavonoider och fibrer som människan dagligen behöver för sitt välbefinnande. Skogsbären innehåller mera nyttiga ämnen än frukter och dessutom är de obesprutade. De är också energisnåla och lämpar sig därför även som dietkost. Då vi äter bär får vi i oss massvis av antioxidanter som motverkar en rad olika sjukdomar samt åldrandet av vår kropp. Speciellt antioxidanten polyfenol finns rikligt i bär. Intresset för bär och deras hälsofrämjande inverkan är stort. Det finns flera studier som pekar på att bär har positiv effekt på hälsan. Finska forskare hävdar att det lönar sig att forska vidare inom det här området.

Bär innehåller rikligt med fibrer som är bra för vår mage och tarmverksamhet. I bär finns också bland annat pektin som är ett hälsofrämjande geléämne. Pektin kan motverka högt kolesterol, eftersom kroppens kolesterolvärde sjunker då man äter bär som är rika på pektin. Mest nyttiga ämnen innehåller färska bär som äts som sådana, utan tillagning. Här kan som exempel nämnas råörd lingonsylt och färskpressad havtornssaft. Man har även börjat tillverka blåbärstuggummi med xylitol som stärker både synen och tänderna.

Naturens delikata bär lämpar sig väl till allehanda efterrätter och drycker. Det går med fördel att konservera bären på olika vis. Skogsbär kan frysas ned, kokas till sylt, mos och gelé, saftas, torkas och råröras.

I denna broschyr beskrivs de vanligaste inhemska bärsorterna, dvs. lingon, blåbär, hallon, tranbär, hjortron och havtorn. Du får också nyskrivna recept på läckerheter av bär.



Bär är bra för vår skönhet

Inhemska bär används också som råvaror inom skönhetsindustrin. De C- och E-vitaminrika bären används i kosmetika på grund av sina starka antioxidanter och nyttiga fettsyror som bidrar till en piggare och skönare hy. Finländska kosmetikaföretag har börjat tillverka kosmetika, som salvor, tvål, schampo och make-up med bär-extrakt och vitaminer som främjar vår skönhet och vårt välbefinnande. Det finns t.ex. krämer och ansiktsmasker med hjortron och havtorn, blåbärsmaskara, läppstift med tranbärsextrakt och bärolja som skyddar mot åldrande.

Observera att all kosmetik som marknadsförs som naturlig med hjälp av bär eller associationer till naturen inte alltid är så skonsam som den låter. För att vara på den säkra sidan lönar det sig att söka bland certifierad naturkosmetik. Hit hör många olika slags produkter som huvudsakligen tillverkas av naturliga råvaror ur växtriket, däribland bär. Hälso- och miljöfördelarna med naturliga ämnen är att de lätt bryts ner i naturen och inte utgör några miljögifter. Inte heller lagras de i din kropp som annars upptar skadliga kemikalier som kan ingå i kosmetik.

Det bästa skönhetsresultatet får du nog ändå genom att äta bär regelbundet.

Laga goda rätter av bär och konservera

Av bär kan man laga fantastiskt goda rätter. Bär passar utmärkt till delikata efterrätter, sallader och som tillbehör till kött och fiskrätter. Av våra inhemska bär kan man också laga fräscha och vitaminrika safter. Bär går bra att konservera på flera olika sätt. Det enklaste och bästa sättet är förstås att frysa in bären. Då behöver bären nödvändigtvis inte sockras.

Då du fryser in bär finns det vissa saker att tänka på. Det första är att frystemperaturen ska vara tillräckligt låg för att infrysningen ska ske så snabbt som möjligt. Om bären inte djupfrysas tillräckligt snabbt, bildas det stora iskristaller i bären som gör att cellernas yttersta delar går sönder, vilket gör att bären blir isiga inuti. Man beräknar att temperaturen vid infrysning ska vara åtminstone -25 grader eller ännu lägre för att resultatet ska bli lyckat. Dessutom bör bären frysas ner i fukt- och aromtäta förpackningar. Du kan t.ex. använda fryspåsar, plastburkar som tål fryssning eller återanvända rengjorda livsmedels-

förpackningar som mjölkburkar och smöraskar med lock. Tejpa fast locken så hålls de täta.

Ett annat sätt att konservera bär på är att sylta, safta eller koka gelé på dem. Socker bidrar till att aromen blir finare, vitaminerna inte urlakas och att bären håller sig bättre. Man bör komma ihåg att använda tillräckligt mycket socker vid konserveringen. Tumregeln är att det går åt åtminstone ett halvt kilogram socker till varje kilogram bär. I många bärsorter finns det naturlig bensoesyra som gör bären hållbara. Speciellt lingon och tranbär håller sig väl även utan konserveringsmedel. Därför behövs inte alltid tillsats av detta ämne vid konserveringen. Om du i alla fall vill tillsätta lite extra konserveringsmedel som natriumbensoat eller kaliumbensoat, se till att mängden är rätt. Doseringen är ett kryddmått konserveringsmedel per kilogram sylt eller saft. Du kan också tillsätta lite citronsyra i sylt, marmelad och saft som gör att de blir friskare i smaken och håller sig ännu bättre.

Syrliga bär innehåller rikligt med naturliga pektin-geléämnen. Då man fryser bär försvinner största delen av pektinet. Det lönar sig därför att koka sylt och gelé av färska bär. Du kan också tillsätta lite extra pektin i sylt och gelé, om du så vill. Det finns även syltsocker, som innehåller en del pektin, natriumbensoat och citronsyra, och som är mycket behändigt att använda till kokning av sylt och marmelad. Kom också ihåg att förpackningarna som du förvarar bären i, och deras lock eller korkar, ska vara ordentligt rengjorda, annars bildas det snabbt mögelsporer och sylten eller saften förfärras.

Du kan också själv torka bären. Förr, då det varken fanns kyl eller frys, torkade man bär utomhus i solen. Nuförtiden går det lätt att torka bären i ugn och metoden kallas för varmtorkning. Bäst fungerar det om man har tillgång till varmluftsugn, torkapparat eller torkskåp. Det går också att torka bär i mikrovågsugn, men då endast små mängder per gång. Det är betydligt svårare att torka bär i vanlig elugn. Vid varmtorkning bör temperaturen för varmluftsugn vara 50 grader. Samma temperatur gäller även för torkning i torkskåp. Torkapparater har egna torktider (se bruksanvisningen). Då du torkar i varmluftsugn: bred ut bären på en plåt klädd med bakplåtspapper och låt dem först torka i ugnen ett par timmar. Rör om bären då och då. Låt sedan bären torka ytterligare en tid på ett luftigt, rumstempererat ställe. De torkade bären bör förvaras i lufttäta påsar eller burkar med lock för att de ska hålla sig. Godast är bären naturella under säsongen, då lönar det sig att frossa!



Bärpulver och bärpiller – enkla och hälsosamma alternativ

Förutom i själva bäret finns det i bärfröna rikligt med vitaminer, mineralämnen, hälsosamma oljor och fibrer. För att kroppen ska kunna ta tillvara dessa ämnen har finländska företag börjat torka och mala bär till fint pulver. Bären torkas först i låg temperatur för att näringsämnena inte ska försvinna. Sedan mals de till pulver och packas i täta förpackningar för att behålla sin fina arom. Då man äter bärpulver kan kroppen ta till vara dubbelt så mycket näringsämnen som då man äter färska bär.

Olika sorters bärpulver, så som tranbärs- och hjortronpulver, finns nu på marknaden och kan köpas i större affärer. De kan ätas som sådana, t.ex. med morgonmålsgröten eller -flingorna, med fil eller yoghurt. En lämplig dos är ungefär en tesked bärpulver varje dag. Alternativt kan man blanda ut en tesked pulver i lite vatten och dricka det. Bärpulver kan även användas i efterrätter och bakverk. Som mellanmål kan man t.ex. laga en smoothie på naturell yoghurt, lite honung och bärpulver. Industrin tillverkar också bärpiller och kapslar som kan lindra olika krämpor och sjukdomar. Tranbärspiller motverkar till exempel urinvägsinfektioner och blåbärstabletter antas vara bra för synen.

Näringstabell

Namn	kJ	kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrater	Fiber g	C-vit. mg	A-vit. RE µg	K-vit. µg	Folsyra µg	B1-vit. mg	B2-vit. mg	Niasin NE mg	Kalium mg	Magnesium mg	Kalcium mg	Järn mg
Tranbär	92	22	0,4	0,7	3,5	3,3	20	4	9,0	2	0,05	0,07	0,2	25	8	13	0,7
Blåbär	140	33	0,5	0,6	6,4	3,3	15	8	9,0	12	0,04	0,07	0,5	110	9	19	0,6
Lingon	142	34	0,4	0,5	6,8	2,6	8	2	9,0	2	0,05	0,07	0,3	80	9	22	0,4
Hjortron	175	42	1,4	0,5	7,8	6,3	100	29	9,0	30	0,06	0,07	0,5	170	29	16	0,7
Havtorn	329	79	0,7	5,0	6,3	6,0	165	5	10,3	10	0,18	0,07	0,0	133	30	42	0,4
Hallon	142	34	1,0	0,8	4,1	3,7	38	2	10,2	33	0,01	0,07	0,5	220	25	35	1,1

Källa Folkhälsöinstitutet, enheten för nutrition. www.ktl.fi/fi/fineli (Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. www.ktl.fi/fi/fineli)



FAKTA OM VÅRA VANLIGASTE BÄR

Lingon *Vaccinium vitis-idaea*

Lingon förekommer i hela Norden och växer bäst i torra tallskogar, mossiga skogsmarker och fjälltrakter. Lingonet, som växer i stora röda klasar och har tjocka mörkgröna blad, är det skogsbär i Finland som plockas mest under bär-säsongen. Lingonets skördetid är på hösten, från augusti till slutet av oktober. Bären är mycket hälsosamma eftersom de innehåller rikligt med C- och A-vitamin och har en antibiotisk verkan. Lingon innehåller också mineralämnen och hälsofrämjande syror som hjälper kroppen att uppta järn och andra mineralämnen. Man kan med fördel tillverka sylt, saft och gelé av bären eller använda dem som sådana i efterrätter, bakverk och drycker samt till kött- och vilträtter. Till exempel lingonmjölk är en enkel och populär dryck som är gjord på mjölk, färska lingon och socker. Lingon håller sig bra och kan konserveras utan konserveringsmedel, eftersom bären innehåller rikligt med socker och naturlig bensoesyra.



B6-vitamin, flavonoider och mineralämnen som förebygger infektionssjukdomar och cancer. Bären lindrar och kan för-snabba tillfrisknande vid diarré och tarmkatarr. Det finns forskning som tyder på att antosyanider i blåbär kan lindra olika ögonbesvär. Här krävs ännu klinisk forskning för säkra bevis. Man kan använda bären som färska till soppa, kräm, gröt, bakverk, sylt och saft. Blåbären bör användas eller konserveras genast efter att de plockats, eftersom de snabbt far illa. Bären kan konserveras genom djupfrysning, syltning, saftning och torkning.

Hallon *Rubus idaeus*

Skogshallonet är släkt med hjortron och björnbär och växer i glesa skogar och öppna marker i hela Norden, förutom i de nordligaste delarna.



Hallonbusken trivs framförallt bra på kalhuggna, steniga områden. Hallonen skördas i augusti. De är rödrosa och till smaken söta och aromrika. Bären innehåller stora mängder fruktsyror, socker, mineralämnen och C-vitamin. De är goda att äta som sådana med lite socker och mjölk eller med glass. Av hallon kan man tillverka aromrik sylt, saft samt läckra bakverk och efterrätter. Man kan även laga sin egen hallonvinäger av en halv liter hallon och en halv liter vitvinsvinäger. Denna blandning lagras sedan en månad i en tillsluten flaska och silas därefter. Den färdiga hallonvinägern ger fin färg och smak åt maten. Den passar bra bland annat till kött- och vilträtter, efterrätter med bär och frukt och som salladsdressing. Man kan konservera hallon genom djupfrysning, syltning och saftning. Förutom bären kan även bladen användas till välsmakande och stärkande te som har en förstoppande verkan och hjälper mot inflammationer.

Blåbär *Vaccinium myrtillus*



Blåbär förekommer i hela Norden och växer mest i näringsrika barrskogar,

momarker, fjällmarker och på stränder. Blommorna är ljusröda och bladen ljusgröna. Skördetiden sträcker sig från juli till början av september. Blåbäret är det näst viktigaste skogsbäret i Norden. De blåa bären har en mycket mildare smak än lingon, eftersom de innehåller mindre syror. Blåbär innehåller rikligt med karoten, C- och





Tranbär *Vaccinium oxycoccus*

Tranbär hör till familjen ljungväxter och är en krypande växt som växer på tuvor i våtmarker, mossar, kärr och myrar i hela Norden. De vackra, späda blommorna är rosa till färgen och bladen är vintergröna. De stora röda bären har en mycket frisk och syrlig smak, eftersom de innehåller massor av citronsyra och C-vitamin. Tranbär är synnerligen rika på pektingelé och det gör dem ganska hårda i konsistensen. Osockrad tranbärssaft kan användas som förebyggande medel mot urinvägs- och njurbesvär. Tranbär används som huskur mot tarm- och matsmältningsbesvär samt blodtryckssjukdomar. Tranbärssäsongen är som bäst sent på hösten, från och med september till slutet av oktober då bären är frostbitna. Av tranbär kan man tillverka delikat saft, soppa, kräm, sylt, gelé och likör. Bären är mycket dekorativa och passar även till olika bakverk och efterrätter samt vilt- och köttträtter. Man kan också göra goda, gammaldags tranbärskarameller genom att först doppa bären i äggvita och sedan rulla dem i florsocker.

Hjortron *Rubus chamaemorus*

Hjortronet är besläktat med åkerbär och stenbär och är en flerårig ört med krypande jordstam som trivs i fuktiga marker, så som mossar, myrar och kärr. Det växer hjortron i hela Norden, utom i södra Sverige, Danmark och på Öland. Hjortronet består egentligen av många stenfrukter som tillsammans bildar ett bär. Bladen är klargröna och flikiga och de stora blommorna är vita. Då bären ännu är omogna är de hårda och röda till färgen, men när de mognat bli hjortronen gula och saftiga. Man kan plocka hjortron från och med mitten av juli ända till början av september. Av bären kan man tillverka sylt, mylta, gelé samt likör och använda dem i alla sorters bakverk och efterrätter. Bären innehåller bensoesyra och kan



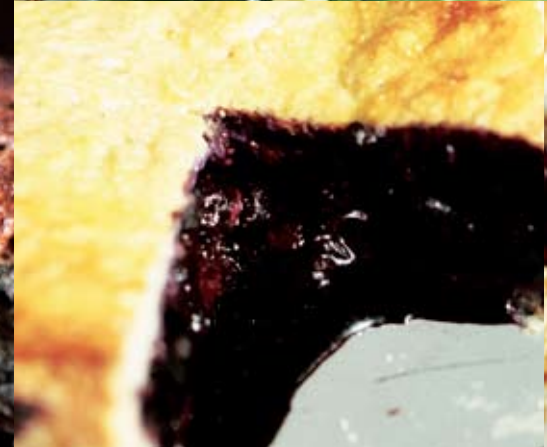
konserveras genom djupfrysning, syltning och saftning. Av bladen kan man laga te som lär ha en förstoppande verkan. Bären är mycket C-, A-, B- och E-vitaminrika och är både hälsosamma och läckra att äta som färska. I hjortron finns mängder av antioxidanter, flavonoider, flera olika mineralämnen och hälsosamma fettsyror. Färska bär är en riktig hälsobomb, eftersom det finns ungefär fyra gånger mera C-vitamin i hjortron än i apelsiner. Växten botar således svår C-vitaminbrist.

Havtorn

Hippophaë rhamnoides

Havtorn är en taggig buskväxt som växer längs havskusterna. I Finland förekommer denna buske naturligt endast på Åland och i kusttrakterna vid Bottenviken samt i de sydvästligaste delarna av landet. Havtornsblommorna är små och brungula och bären är granna och orangeröda. Havtornsbär är mjuka och saftiga med mycket syrlig smak och kan plockas på senhösten, från och med början av september till slutet av oktober. Det är lättare att plocka frostbitna bär, eftersom de är hårda och lossnar bättre från busken. De passar bra till saft, sylt, gelé, marmelad och olika efterrätter. Havtorn passar även till kött- och fiskrätter. Det går också att laga havtornsvinäger på samma sätt som hallonvinäger. Man kan konservera havtorn genom djupfrysning, saftning, syltning och torkning. Havtorn är också en riktig vitaminbomb och innehåller massvis med C-, A-, B12-, E- och K-vitamin. Bären innehåller även rikligt med karoten, mineralämnen, flavonoider, antioxidanter och hälsosamma fettsyror. De innehåller ungefär tio gånger mera C-vitamin än apelsin. Växten botar alltså svår C-vitaminbrist, förebygger infektioner och hjälper mot magbesvär. Den har också en antiseptisk och sammandragande verkan. I affären kan man köpa färdiga portioner med djupfryst havtornspuré för dagligt intag. Det finns även många olika sorters safter och havtornspreparat i form av tabletter som det kan löna sig att prova på.





RECEPT MED BÄR

Rostade trekanter med hjortron och getost

Sallad med havtornsmarinerad vildfisk

Kryddstark lingonchutney

Lingonlimpor

Inbakad blåbärspaj

Änglamat med lingon

Snabb blåbärssmoothie

Läcker blåbärsglass

Hallonsorbet

Hallonsmulpaj med spelt och müsli

Mormors tranbärskräm

Tranbärstricka

Ångad lingonsaft

Hjortron-vitchokladrulle

Pannacotta med havtornsgelé





Rostade trekanter med hjortron och getost

8 skivor rostbröd

Getoströra

1 dl	rårörda hjortron eller 2 msk hjortronpulver
125 g	kvarg
125 g	bredbar getost
1 nypa	salt
1 nypa	malen peppar
1 nypa	paprikapulver

Skär brödet i trekanter. Blanda ihop alla ingredienser till en jämn smet. Bred röran på trekanterna och lägg ihop dem två och två. Rosta bröden en stund i smörgåsgrill eller våffeljärn. Servera t.ex. som tillbehör till en grönsallad.

Sallad med havtornsmarinerad vildfisk

Gravad fisk

500 g	fiskfilé av t.ex. lax, sik, gös
1 msk	salt
2 tsk	citronpeppar
4 msk	havtornssaft
1 msk	olivolja

Skiva fisken tunt i ett djupt fat. Salta och peppra samt håll över av havtornssaften och oljan. Ställ kallt i 2–4 timmar. Vänd fiskskivorna några gånger under marineringen.

Sallad

1 kruka	grönsallad
1	avokado
några	körsbärstomater
200 g	marinerad fisk
½ krm	grovmalen svartpeppar

Dressing

½ msk	havtornsvinäger
2 msk	olivolja
2 tsk	flytande honung

Dekoration

några	färska dillkvistar
-------	--------------------

Skölj salladen och lägg upp den på ett serveringsfat eller en stor tallrik. Tvätta avokadon och skala den. Skär avokadon i tunna klyftor och tomaterna i halvor. Lägg dem och den marinerade fisken på salladen. Strö över grovmalen svartpeppar. Blanda ihop dressingen och ringla över salladen och dekorera med några dillkvistar. Servera genast.





Kryddstark lingonchutney

5 dl	lingon
1	rödlök
2	röda chilifrukt
2	kanelstänger
3 msk	margarin
4 msk	farinsocker
1 ½ dl	äppelvinäger eller balsamvinäger
ev. 2 msk	finhackade färska örter eller 1 tsk torkade örter, så som rosmarin, timjan

Finhacka löken och chilin och fräs dem en stund i fett i en kastrull. Tillsätt sockret och fräs en stund till under omrörning. Blanda ner lingon, vinäger och kanelstänger och låt koka ca 15 minuter under lock på svag värme. Om du använder färska örter kryddor tillsätter du dem i slutet av koktiden, då bevaras smaken bäst. Lingonchutney passar bra som tillbehör till både vegetariska rätter och kött, speciellt till vilt.

Lingonlimpor

1 l	vatten
75 g	jäst
3 dl	rårörda lingon
1 msk	sirap
1 tsk	salt
½ msk	hel kummin
1 l	rågmjöl
1 l	vetemjöl
ca 2 dl	vete- eller havrekli
ev. ½ dl	russin

Smula ner jästen i den ljumma vätskan. Tillsätt kryddor, rårörda lingon, sirap samt eventuellt russin. Blanda ner mjöl samt vetekli lite åt gången och arbeta ihop till en smidig deg. Knåda degen ordentligt. Låt degen jäsa övertäckt en timme på ett varmt ställe. Knåda degen ytterligare på ett mjölat bakkbord efter jäsningen och baka ut till fyra runda limpor. Låt jäsa en stund till. Pensla med ägg eller mjölk. Grädda i 175 grader i ca en timme. Täck över limporna med en handduk då du tagit dem ur ugnen, så får du en mjuk yta på brödet. Om du vill grädda limporna i avlånga brödformar, kan du göra degen lösare genom att minska på mjölmängden med ett par deciliter. Då kan du hälla degsmeten direkt i de smorda limpformarna, låta dem jäsa och sedan grädda dem. Fyll formarna bara till hälften, eftersom de jäser. Då bröden är färdiga stjälp du bara upp dem ur formarna.





Inbakad blåbärspaj

Pajdeg

225 g smör el. margarin
¾ dl socker
1 ½ dl rågmjöl
1 ½ dl speltmjöl
1 ½ dl kornmjöl
1 tsk bakpulver

8-9 dl blåbär
¾ dl socker

Rör det rumsvarma smöret tillsammans med sockret till skum. Blanda bakpulvret i mjölet och rör ner i smörskummet. Fodra en djup, smord ugnform (1 liter) med pajdegen, lämna kvar en del till lock. Häll blåbär och socker i formen och täck med resten av smeten. Grädda i 200 grader i 30 minuter, sänk sedan temperaturen till 150 grader och grädda i ytterligare ca 20 minuter. Servera med vaniljglass.

Änglamat med lingon

2 dl vispgrädde
1 msk socker
1 tsk vaniljsocker
3 dl torra kak-, skorp- eller kexsmulor
2 dl syrlig lingonsylt

Vispa grädden till skum och blanda ner socker och vaniljsocker. Varva kaksmulor, vispgrädde och lingonsylt i en större skål av glas eller i portionsskålar med hög fot. Lägg lite vispgrädde och sylt överst. Servera genast!





Snabb blåbärssmoothie

1 msk	blåbärspulver
4 dl	naturell yoghurt
¼ dl	speltflingor
½ dl	cashewnötter el. mandlar
2 msk	honung
2 tsk	citronsaft

Häll alla ingredienser i en mixer och mixa ihop i en halv minut. Häll upp i höga glas och servera genast. Du kan dekorera smoothien med lite hackade nötter.

Läcker blåbärsglass

1 kg	färska blåbär
1 dl	socker
4 dl	naturell yoghurt

Mixa blåbären med sockret. Blanda blåbärsmoset och yoghurten. Frys massan i några timmar. Du kan också laga glassen i en glassmaskin: Häll ingredienserna i glassmaskinen. Låt den gå i ca 30 minuter tills glassen fått lämplig konsistens. Portionera upp den färdiga blåbärsglassen i skålar och avnjut.

Hallonsorbet

1 l	hallon
1 tsk	hallonvinäger
1 l	hallonsaft
1	äggvita
2 msk	socker

Mosa hallonen och passera dem genom en sil. Blanda hallon, hallonvinäger och hallonsaft, häll i en form som du fryser i ca 3 timmar. Rör om massan emellanåt. Vispa äggvita och sockret till hårt skum och blanda försiktigt ner det i den frusna bärmassan. Låt frysa i åtminstone 2 timmar till. Lägg upp den färdiga sorbeten vackert i dessertskålar och dekorera gärna med några fina hallon.





Hallonsmulpaj med spelt och müsli

Smuldeg

1 dl	speltmjöl
1 ½ dl	fruktmüsli
100 g	margarin
½ msk	vaniljsocker

Fyllning

200 g	hallon
2 ½ msk	farinsocker

Toppa ihop mjöl, müsli, margarin och vaniljsocker i en skål till en smulig deg. Smörj en pajform med fett. Häll hallonen i formen och strö över farinsockret. Fördela smuldegen överst. Grädda i ugn i 225 grader ca 20–25 minuter. Servera gärna med lite vaniljyoghurt eller vaniljglass.

Mormors tranbärskräm

1 l	utspädd tranbärssaft
1–1 ½ dl	socker
5 msk	potatismjöl
några	hela tranbär

Blanda alla ingredienser i en rostfri kastrull. Hetta upp under ständig omrörning. Lyft kastrullen från plattan när krämen börjar bubbla. Häll upp den på ett lågt serveringsfat och strö lite socker på ytan. Dekorera med hela tranbär och servera med kall mjölk eller en klick vispad grädde.





Tranbärssdricka

½ kg tranbär
1 l vatten
1 tsk citronsyra
5 dl socker

Skölj tranbären och mosa eller mixa dem i en stor skål med höga kanter. Täck över skålen och låt bärmosen stå och dra i kylskåpet i två dygn. Sila sedan saften och tillsätt citronsyra och socker och rör om så att sockret löses upp. Håll tranbärssaften i rena flaskor. Förvara saften svalt och mörkt. Saften håller sig länge. Den kan avnjutas kall eller varm.

Ångad lingonsaft

Har man gott om bär och tycker om saft är saftkok en lönande affär. Bästa resultatet får man med en "saft-maja" det vill säga en apparat för framställande av ångad saft. Jämfört med kokt saft är den ångade betydligt godare, mycket tack vare högre koncentration av bärsaft. God saft från egna bär är också utmärkt som present. Läs alltid igenom apparatens instruktioner.

3 kg bär
(1 kg) socker

Rensa och skölj bären noggrant. Håll bären i ångastrullen. Varva bär och socker i övre behållaren. Socker är inte nödvändigt. Slå vatten i den nedersta delen och ånga bären i 30 minuter. Kontrollera att det finns vatten i vattenkokaren och att det kokar. Fyll saften på varma, rena flaskor och tillslut dem. Saften kan också djupfrysas.





Hjortron-vitchokladrulle

Rulltårtsbotten

4	ägg
2 dl	socker
1 dl	potatismjöl
1 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver

Fyllning

2 dl	rårörda hjortron eller hjortronsylt
100 g	färskost, naturell
250 g	kvarg
2 msk	socker
1 tsk	vaniljsocker

Dekoration

100 g	vitchoklad
några	hela hjortron

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda de torra ingredienserna och sikta ner dem i äggblandningen. Rör om försiktigt. Bred ut smeten på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda i ugn i 225 grader i ca 6–8 minuter. Stjälp upp tårtan på ett sockerat smörpapper och dra av bakplåtspappret. Låt bottnen svalna. Blanda färskost, kvarg och socker. Bred hjortronsylt på bottnen och bred över ost-kvargblandningen. Rulla ihop tårtan med hjälp av smörpappret. Lägg rulltårtan på ett avlångt serveringsfat och ställ en stund i kylskåpet. Bryt vitchokladen i bitar och smält den i en liten rostfri skål i vattenbad. Rör om försiktigt då och då. Ringla choklad tvärs över rulltårtan så att det bildas ränder. Dekorera till sist med några hela hjortron.





Pannacotta med havtornsgelé

400 g	turkisk yoghurt, naturell
2 msk	florsocker
1 msk	vaniljsocker
2	gelatinblad
2 msk	havtornssaft

Havtornsgelé

2 dl	havtornssaft
½ dl	gelésocker
2	gelatinblad

Blanda yoghurt, florsocker och vaniljsocker i en skål. Blötlägg gelatinet i lite vatten i 5 minuter. Krama ur gelatinbladen och smält gelatinet i havtornssaften i en liten kastrull och häll det i en tunn stråle i yoghurtblandningen. Rör försiktigt. Häll upp i portionsglas och ställ i kylskåp i ca 2 timmar.

Gör havtornsgelén. Blötlägg 2 gelatinblad. Vispa ihop havtornssaften och gelésockret med en handvisp och låt koka ½–1 minut. Smält gelatinet i en skvätt havtornssaft i en liten kastrull och häll det i resten av havtornssaften i en tunn stråle. Låt gelén svalna en aning, men inte så mycket att den inte går att hälla över pannacottan. Häll gelén på den kalla pannacottan och ställ i kylskåp ytterligare en stund tills gelén har stelnat. Dekorera gärna med några hela havtornsbär.



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 bl.a. lyft fram rotsaker, ost, bröd, kryddörter, ekokött, Östersjöns fiskdelikatesser, kål samt inhemska produkter som fisk, svamp och lamm.

Finlandssvensk matkultur

(ur boken Finlandssvenska Matboken, utgiven av Marthaförbundet)

I Svenskfinland har mycket av maten kommit antingen från eller över havet. Det finlandssvenska köket är en blandning av lokal allmogemat och slaviskt, svenskt, franskt och tyskt. Mannerheims favoritmat vorschmack är ett typiskt exempel på det importerade medan strömmingsrätten skomarkarlax är en genuint finlandssvensk rätt.

Finlandssvenskarna är en grupp bönder, fiskare, sjöfolk, hantverkare, handelsmän och herrskap som har bott längs Finlands kuster sedan medeltiden. Vi har bevarat vårt språk och våra maträtter. Även om vi inte kan tala om någon specifik finlandssvensk mat, kan vi räkna med regionala mattraditioner i de svenskspråkiga kustbygderna, det område som på 1920-talet började kallas Svenskfinland. Ursprungligen är traditionerna uppkomna i naturmiljön som en nödvändig del av överlevnadsstrategin i t.ex. skärgården.

Årets högtider har alltid varit nära förknippade med mattraditioner. Till fastlagstisdag, även kallad sjumåladagen, skulle man äta ordentligt för att klara sig över den långa fastetid som följde. I trakter där man höll får åts fårkött och i gristrakter ofta grisfötter kombinerade med ärter i någon form. Seden finns kvar i form av fastlagsärt-soppa. Fastlagsbullar (hetvägg) åts i alla landskap. Under påsken äts fortfarande den medeltida fasterätten memma. Mjöd och struvor på första maj är en relativt ny sed, tidigare firade man med memma och björksav. Midsommar gick i mjölkens tecken, filbunke och ost i olika former var vanligt. Till jul åts lutfisk och brödhög, på många julbord stod tidigare enbart fisk.

Få minoriteter eller folkgrupper i världen torde ha en egen skola för sin matkultur. Högvalla grundades år 1908 och utbildade i nästan 100 år (främst) kvinnor i husmorskunskaper som matlagning, etikett, umgängesskick,

klädsel, menyer och borddukning. Elevernas breda sociala rekrytering har sammanhängt med de olika typerna av kurser: man utbildade människor både för sjukhusens, företagens och legationernas kök, likaväl som för privata hem, för slott och koja. Luciafirande t.ex. infördes i Runa Melanders regi år 1919 och har sedan dess spritt sig till otaliga hem i Svenskfinland. Finlands svenska Marthaförbunds engagemang i skolans utveckling och den socialt breda elevrekryteringen från de finlandssvenska bygderna var en bidragande orsak till att Högvalla blev så framgångsrik.

Finlands svenska Marthaförbund

Marthaförbundet är med sina över 10 000 medlemmar Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Vi synliggör kvinnorna i samhället genom att vara en aktiv opinionsbildare och påverkare såväl nationellt som internationellt. En av våra viktigaste uppgifter är att sprida kunskap och fungera som rådgivare inom områden som berör kvinnans liv. Dessutom vill vi vara en brobyggare mellan generationerna. Vi har i över 100 år arbetat för att förbättra kvinnans ställning och livsvillkor i samhället.

Vi står för kunskap, nätverk och valfrihet – alla förutsättningar för ett jämlikt och balanserat liv. Kunskap är fortsättningsvis en av Marthaförbundets grundstenar – kunskap ger makt.

Vi är marthafeminister. Vi arbetar för ett mera jämställt samhälle. 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 – familj och hem, arbetsliv och hälsa, hushåll och näring, hemmets ekonomi, ekologisk livsföring och konsumtion.

Du – martha?

Det finns inga regler för hur du måste vara som martha. Du kan vara ung eller gammal, flitig eller lat och du behöver absolut inte vara präktig. Det finns heller inga regler för hur ofta man ska träffas på sina möten eller vad man ska göra. Somliga går på företagsbesök, andra lagar mat tillsammans, somliga vill träffa likasinnade och andra igen skapa nya bekantskaper och lära sig nya saker. Ni skapar själva både ramarna för och innehållet i er verksamhet. Du behöver faktiskt inte alls gå på möten om du inte kan eller vill, men ändå bli martha. Då passar ett fristående medlemskap dig. Du kan läsa mera om vår verksamhet på www.martha.fi.

Kom med och upplev allt marthaverksamheten har att erbjuda just dig!



Martha och Svenska nu

Marthaförbundet samarbetar med Svenska nu bl.a. genom att sprida information och ordna seminarier och kurser.

Svenska nu vill motivera alla som tycker om att laga mat till att ”kocka på svenska”! Vi vill uppmuntra unga att använda svenskan i vardagssammanhang och inspirera elever och lärare med nya idéer och nytt undervisningsmaterial. Vi hoppas att denna broschyr kan användas i finskspråkiga skolor till att integrera svenskundervisningen i hushållsverksamheten. Vi hoppas att du ser mångfalden och nyttan i våra inhemska råvaror och att du fördomsfritt provar dig fram. Genom att använda broschyren i undervisningen, får du direkt kontakt med det svenska språket och en del av den finlandssvenska matkulturen. Hoppas att du förmedlar denna kunskap vidare till dina kolleger, elever och vänner. Vi vill motivera

dig till att bli nyfiken på något som i sig inte är nytt, men som du kanske inte alltid tänkt på! Prova fritt – det kan bli hur roligt som helst!

Har du funderat på att ha bärknytis i klassen, hos en kompis, hemma? Har du tänkt på att man kan äta med ögonen? Låter det inte roligt att äta ”fem färger om dagen”?

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.

För mera tips om recept och lektionsförslag
www.svenskanu.fi

SVENSKA NU.FI

Liten ordlista

Den här lilla ordlistan har vi gjort för dig som vill kocka något sött, gott, finskt och nyttigt – och lära dig svenska!

skog – metsä

bär – marja

blåbär – mustikka

hallon – vadelma

lingon – puolukka

hjärtorn – lakka, hilla

tranbär – karpalo

havtorn – tyrni

allmansrätt – jokamiehen oikeus

allergi – allergia, yliherkkyys

matkultur – ruokakulttuuri

näringsämne – ravintoaine

plocka – poimia

saft – mehu

sylt – hillo

gelé – hyytelö

baka – leipoa

koka – keittää

förvara – säilyttää

knytkalas ”knytis” – nyttikestit
”nyttärit”

tolerans – suvaitsevaisuus (sietokyky jos puhutaan ruoka-aineista)

intolerans – suvaitsemattomuus (yliherkkyys allergiaruoka-aineista)

söt – makea

nyttig – terveellinen

finsk – suomalainen





Finlands svenska Marthaförbund

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors
Tfn 09-696 22 50 • www.martha.fi