

MJÖLK

och mjölkprodukter



Martha
FÖRBUNDET

Komjölakens fett- och proteinhalt sjunker en aning för varje kalvning. Efter femte kalvningen är de 0,1 procentenheter lägre.

Mjölks produceras på 9 781 gårdar. År 1995 fanns det 32 480 mjölkgårdar.

Det finns 131 ekologiska mjölkgårdar som levererar mjölk till mejerierna. Av den totala mjölkproduktionen är knappt två procent ekologisk.

Med i kokkontrollen är:
72 % av gårdarna
80 % av korna
84 % av den producerade mjölken

Det finns 279 873 mjölkcor i Finland. År 1995 fanns det 398 500 mjölkcor, men den producerade mjölmängden har ändå hållits på samma nivå.

Kon Maitomuori mjölkade mest i Finland år 2011. Årsproduktionen var 21 590 kg, vilket är 2,5 gånger produktionen i medeltal för en ko.

Kons juver väger i medeltal 50 kilo, men kan väga upp till 100 kilo.

Det finns 19 gårdar med över 200 mjölkcor.

Mjölksproteinets kasein ger mjölken dess vita färg.

De finländska mjölkgårdarna levererar sammanlagt 2,2 miljarder liter mjölk till mejerierna per år.

I medeltal finns det 28 mjölkcor på våra mjölkgårdar.

Enligt de riksomfattande rekommendationerna är det bra att dricka en halv liter fettfri och fettlös flytande mjölkprodukter om dagen. Dessutom kan kosten utökas med fettlös och lättsaltad ost.

Mjölks fetthalt är i medeltal 4,27 % och proteinhalten 3,48 %.

Mjölkproduktionens mängder anges alltid i kilogram. Ett kilo obehandlad mjölk = 0,971 liter.



Vad är mjölk?

Mjölakens väg till vår dagliga kost kan vara hur lång eller kort som helst. Ju mera en produkt är processad, desto längre är vägen. I dag är det många som undrar vad mjölk egentligen är? Det som tidigare kallades mjölkhylla är i dagens stormarknader snarare en hel avdelning. Det är lätt hänt att konsumenten blir vilsen i djungeln av mejeriprodukter. I den här broschyren om mjölk reder vi ut begreppen och berättar mera om bland annat mjölkdrickandets historia och mjölakens väg från kons juver till ditt köksbord.

Elisabeth Eriksson,
sakkunnig i huslig ekonomi
Finlands svenska Marthaförbund



Mjölkdirickandets historia

Mjölk har varit en livsviktig näringskälla för människan under tusentals år. Antagligen var den färska mjölken också renare än dricksvattnet. I dag dricker vi 130 kilo mjölk per år. Men hur kommer det sig att vi dricker mjölk som är mat för andra arters ungar?

Mjölk hör till vårt dagliga liv och mjölkprodukterna spelar en viktig roll i vår matlagning. Mjölken innehåller energi, proteiner, vitaminer och mineralämnen. Över 60 procent av vårt dagliga kalciumintag kommer från mjölk och mjölkprodukter. I medeltal dricker vi i Finland 3,5 deciliter mjölk per dag.

När man började dricka mjölk vet ingen med säkerhet. Boskapen tämjdes i mellanöstern för ungefär 10 000 år sedan. Först användes de för kött, hudar och till draghjälp. Tidigare trodde forskarna att människan började dricka komjölk för sextusen år sedan, men nu har man funnit rester av mjölk i krukskärvor som är 8000 år gamla. Det arkeologiska fyndet gjordes i det som är dagens Turkiet.

"Ett glas mjölk innehåller ungefär 240 mg kalcium"

En muterad gen i människans arvsmassa gör att vuxna tål mjölksockret laktos. Den genmutationen blev vanlig samtidigt som människan började dricka mjölk. Genen spred sig snabbt bland de europeiska människorna, vilket tyder på att tolerans för laktos bidrog till överlevnad i de stränga levnadsförhållandena.

Det är egentligen helt normalt att vara laktosintolerant, då benägenheten att spjälka laktos endast behövs hos småbarn som ammas. Barn tål vanligtvis laktos ända tills de börjar skolan. Idag kan 35 procent av världens population med europeiskt påbrå dricka mjölk. I Finland kan ungefär 80 procent av befolkningen dricka mjölk, medan så gott som hela Kinas befolkning är laktosintolerant.

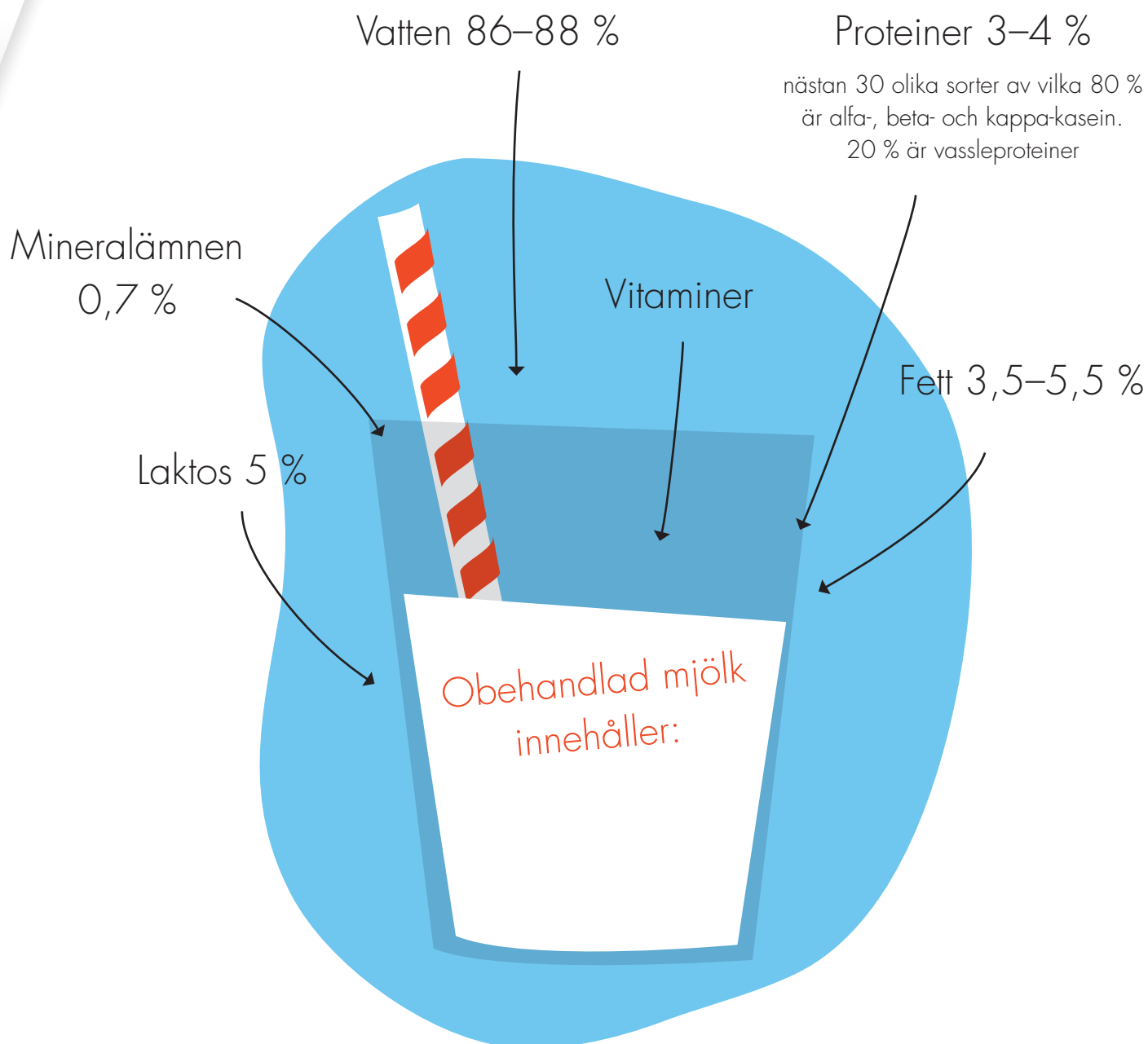
"Vi dricker 3,5 deciliter mjölk per dag"

HÄLFTEN AV MJÖLKEN ÄR LÄTTMJÖLK

Sedan början av 1950-talet har den årliga mjölkkonsumtionen minskat med två tredjedelar till dagens 130 kilo per person. Både lättmjölk och fettfri mjölk kom till butikerna i början av 1970-talet och på bara några år konsumerades hälften av all mjölk som lättmjölk. Samma fördelning gäller än i dag då vi i genomsnitt dricker 70 kilo lättmjölk, 10 kilo helmjölk och 50 kilo fettfri mjölk per år.

OST OCH YOGHURT ÖKAR

Av mjölk får vi också surmjölk, fil, grädde, ost, yoghurt, smör och glass. Samtidigt som mjölkdirickandet minskat har konsumtionen av mjölkprodukter som t.ex. yoghurt och ost kraftigt ökat. Yoghurt lanserades under 1960-talet och dess popularitet ökar ständigt. Nu äter det finländska folket i medeltal 24 kilo yoghurt per år. Under samma period har konsumtionen av ost ökat från några kilogram till 20 kilo årligen. Idag äter vi 4 kilo smör om året, medan vi på 1960-talet åt 18 kilo.



Mjölk och mjölkprodukter rekommenderas för att förebygga osteoporos. Bäst är att bygga upp en så stor och tät benmassa som möjligt under ungdomsåren, medan benen ännu växer. En liten massa är en betydande riskfaktor för osteoporos i senare ålder. Skelettets första intensiva tillväxtstadium sker under de två första levnadsåren. Det andra tillväxtstadiet sker under puberteten: hos flickor i åldern 11–14 år och hos pojkar i åldern 13–17 år. Under puberteten femfaldigas benmassan i höft och ryggrad.

Mjölkprodukterna är de bästa kalciumkällorna i finländsk kost på grund av att mjölk, surmjölk, yoghurt, fil, glass och ost innehåller rikliga mängder lättabsorberbart kalcium.

Källa: Osteoporosförbundet

Ordlista

BETINGSMJÖLK

Den traditionella benämningen på obehandlad mjölk som säljs direkt från mjölgårdar. Kallas även gårds-mjölk.

HOMOGENISERING

Mjölken pressas genom ett trångt rör i hög hastighet. Mjölkfettet spjälks upp så att fettet fördelar sig jämnt i mjölken och inte stiger upp till ytan. Ekologisk och gammaldags mjölk homogeniseras inte.

KOKONTROLL

Nationell kontrollverksamhet där man följer upp mjölk-kornas produktion, mjölkens kvalitet samt utfodringen. Varje månad mäts kons individuella mjölmängd och varannan månad analyseras mjölkens fett-, protein- och cellhalt.

LAKTOS

Mjölsocker som ger mjölken dess söta smak. Består av två sammanbundna sockerarter: glukos och galaktos.

LAKTOSINTOLERANS

En person som är laktosintolerant kan inte spjälka mjölk-sockret laktos i tunntarmen eftersom enzymet laktas saknas. Laktosen går vidare i tarmkanalen till tjocktarmen där den blir föda för tjocktarmens bakterieflora som bildar gas som en biprodukt. Därför får en laktosintolerant person sjuk och svullen mage samt luftbesvär då hon dricker mjölk.

MJÖLKALLERGI

Mjölkallergi medför att man inte tål mjölkens proteiner. I Finland är ett par procent av befolkningen mjölk-allergiker.

OBEHANDLAD MJÖLK

Mjölk i sitt ursprungliga tillstånd som den kommer från kons spene. Ingenting har tagits bort och ingenting har lagts till. Det enda man gör är att kyla ner den.

PASTÖRISERING

Mjölken upphettas och temperaturen hålls vid minst +72 grader Celsius under 15 sekunder. Syftet med pastöriseringen är att döda bakterier och förlänga mjölkens hållbarhet.

RÅMJÖLK

Den första mjölk en nyfödd kalv får. Råmjölk innehåller många olika antikroppar. Kalvar föds utan skydd mot infektioner och måste därför snabbt få i sig antikroppar via födan för att överleva. En ko mjölkar 40–50 liter råmjölk efter varje kalvning under tre till fem dagar. Kalven behöver ungefär 12–14 liter för att överleva, varpå människan kan utnyttja det som blir över. Kalvdans är en pannkaksliknande maträtt som tillverkas av råmjölk. Mejerierna tar inte emot råmjölk (recept på sidan 24).

SEPARERING

Mjölkens fetthalt minskas i mejeriet. Man skiljer fettet från mjölken.

STABILISERING

Mjölkens fettmängd justeras till den nivå mjölkprodukten skall innehålla.

UHT-MJÖLK

Mjölken steriliseras genom upphettning. Temperaturen hålls vid minst 135 grader Celsius i två sekunder. I praktiken är temperaturen 140–150 grader Celsius. Om mjölken förpackas under aseptiska förhållanden kan den lagras i rumstemperatur i månader. Termen kommer från engelskans Ultra High Temperature.

VASSLE

En biprodukt vid osttillverkning. När löpe enzymatiskt spjälkar det fettlösliga proteinet kasein innesluts mjölkfettet. Det som då blir kvar av mjölken kallas vassle.



Mjölakens väg

Innan mjölken når ditt glas på köksbordet har den varit med om en hel del. Ofta har den färdats hundratals kilometer. Först från mjölgården till mejeriet, sedan från mejeriet till butiken och till slut från butiken hem till dig.

Mjölkbilen hämtar mjölk från gårdarna varannan dag. I mjölkbilen, som håller mjölken kall, finns plats för mjölk från flera gårdar. Då mjölkbilen är full körs mjölken till mejeriet, en sträcka som kan bli lång då anläggningarna blivit allt större och färre.

I mejeriet filtreras mjölken för att få bort eventuellt skräp. Sedan separeras fett och därefter stabiliseras mjölken. Det betyder att mjölken får rätt fetthalt enligt slutprodukt, vilket innebär att en del av det fett som tagits bort under separeringen nu blandas tillbaka i mjölken. Därefter tillsätts D-vitamin eftersom det, liksom fett, försvunnit under separeringsprocessen. Den del av fett som inte sätts tillbaka under stabiliseringsprocessen blir till smör och grädde.

Efter det homogeniseras mjölken, vilket innebär att mjölakens fettkuler spjälks upp. På så vis fördelas fett jämnt i mjölken och bildar inte fettdroppar på ytan. Behandlingen gör även mjölken vitare.

Till sist pastöriseras mjölken i 72 grader Celsius eller steriliseras (UHT) i minst 135 grader Celsius för några sekunder och kyls därefter ner igen. Upphetningen förstör skadliga bakterier, vilka kan finnas i mjölken. Upphetningen förlänger också mjölakens hållbarhet.

Pastöriseringen sker oftast i en plattvärmeväxlare där mjölken körs i smala rör som planar ut i platta skivor bred-

vid skivor som innehåller ånga. Efter en viss tid kyls mjölken ner genom att mjölkplattorna möter plattor som innehåller kylvatten eller redan kyld mjölk. I UHT-behandlingen höjs mjölakens temperatur med hjälp av vattenånga, som sprutas direkt in i mjölken.

Mjölakens kvalitet kontrolleras med olika metoder på mjölgården, av mjölkbilens chaufför och av mejeriet. Innan mjölkbilens innehåll tas emot av mejeriet tas också ett mjölkprov som testas för eventuella antibiotikarester. Om mjölken innehåller antibiotika används den inte utan förstörs.

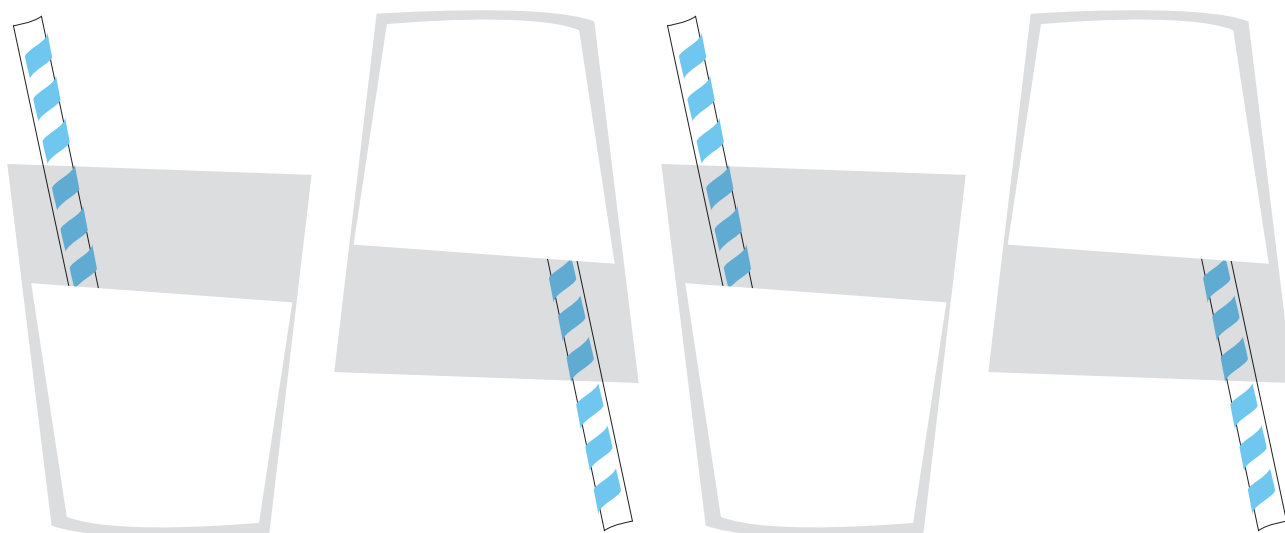
I PAPPKARTONG SEDAN 1970-TALET

Till slut packas mjölken i pappkartonger eller plastflaskor. Sedan slutet av 1970-talet packas den i pappkartonger, men innan dess använde man sig av bruna glasflaskor och plastpåsar. Det är alltså ett rätt nytt påhitt att dricka mjölk som är producerad långt borta.

I hundratals år var den nymjölade mjölken något som bara kunde konsumeras på den egna gården eller i grannskapet. Det fanns inga möjligheter till att förvara eller transportera den. De allra flesta bodde på landet och alla gårdar hade åtminstone några egna kor.

Då mjölken lätt surnade började man använda syrningskulturer: mjölksyrebakterier får mjölken att hålla längre. I Finland tillverkades främst fil och surmjölk, vilka var lätta att göra.

Tack vare bilar och järnväg kunde mjölken sedermera transporteras till städerna, vars folkmängd började öka vid förra sekelskiftet. Fram till 1960-talet hade alla egna mjölk-kärl som fylldes med mjölk i butiken.



Oändligt mjölkurval

Att dricka ett glas mjölk har aldrig varit så enkelt som nu. Eller är det tvärtom allt svårare? Det finns massvis med olika märken att välja mellan enligt både den egna smaken och magen. Man kan också fråga sig om det överhuvudtaget finns ett behov av att förädla en färdig produkt.

Det är lätt att tappa bort sig i mjölkdjungeln. I butikernas kyldisk finns lättmjölk, gammaldags mjölk, fettfri mjölk, ekologisk mjölk, mjölkdryck och plusmjölk. Sedan finns det också mjölk som inte behöver förvaras kallt. Allra störst åtgång har lättmjölk och fettfri mjölk. Kunderna vill inte ha fet mjölk, både på grund av hälsoskäl och för att de inte tycker om den fetare mjölken.

Det finns också mjölk med tillsatta mjölksyrebakterier, som hjälper kroppen att skydda sig mot sjukdomar och att hålla magen i skick.

Det finns de som kritiserar den mängd av behandlingar som mjölken genomgår, och menar att slutprodukten inte längre kan kallas mjölk. I mejeriet tas mjölken isär i dess beståndsdelar och byggs sedan ihop igen på olika sätt, beroende på vad man vill ha. En ökande trend är att köpa obehandlad mjölk direkt från mjölkgårdarna. För tillfället är ungefär 1 procent av all konsumerad mjölk obehandlad. Enligt Livsmedelssäkerhetsverket Eviras kundundersökning är de främsta orsakerna till att folk använder obehandlad mjölk laktosintolerans, magproblem och allergier. Att den

obehandlade mjölken smakar bättre, är naturlig och dessutom innehåller mycket näringsämnen och gynnsamma bakterier uppges vara fördelar.

Evira och Institutet för hälsa och välfärd (THL) rekommenderar små barn, äldre personer, gravida kvinnor och personer med en allvarlig primärsjukdom att inte dricka obehandlad mjölk eftersom det finns en liten risk att det kan finnas skadliga bakterier i den.

På senare tid har de stora mejerierna lyssnat på konsumenterna och lanserat produkter som är mindre behandlade. Ekologisk och gammaldags mjölk homogeniseras inte.

MJÖLK ÄVEN FÖR LAKTOSINTOLERANTA

Alla tål inte mjölkssockret laktos, men nuförtiden har laktosintoleranta flera olika mjölkalternativ att välja mellan i kyldisken. Det finns mjölkprodukter som är helt laktosfria eller som har låg laktoshalt.

Det finns också de som säger att de kan dricka obehandlad och ekologisk mjölk, men att de får magproblem av homogeniserade produkter. Andra igen säger att de kan dricka mjölk utomlands utan problem, men att de får magsymptom av den inhemska. En orsak till detta kan vara att förhållandet mellan olika mjölkproteiner är olika hos olika koraser. Hos oss finns det önskvärda mjölkproteinet A2 mestadels i mjölk från lantrasen "kyyttö" som härstammar från östra Finland.

Hur skiljer sig en ekologisk mjölgård från en konventionell?

- På en ekologisk mjölgård får alla kor beta gräs på sommaren. Även på vintern har korna möjlighet att gå ute i en rasthage.
- De ekologiska gårdarna är nästan alltid lösdriftsgårdar.
- Djuren har ungefär en tredjedel mera utrymme per ko på de ekologiska gårdarna.
- Djuren matas med ekologiskt foder som inte har besprutats eller fått konstgödsel.
- Minst sextio procent av fodret skall produceras på den egna gården.
- Minst sextio procent av det dagliga foderintaget skall bestå av grovfoder, alltså ensilage.
- En kalv som är över en vecka gammal får inte hållas isolerad utan måste få vara med andra kalvar.
- Kalvarna får dricka mjölk i minst tre månader. I första hand skall det vara den egna moderns mjölk.
- De ekologiska kalvarnas avhorning sköts alltid av en veterinär som ger dem smärtstillande medel.
- Det är rekommenderat att använda finska ursprungsraser.
- Efter att en ko har fått medicin används dubbel karenstid innan mjölken eller andra djurprodukter får marknadsföras som ekologiska.

Källa: Livsmedelssäkerhetsverket Evira

MJÖLKPRODUKT, INNEHÅLL 100 G

	Energi	Protein, g	kolhydrater (laktos), g	Fett, g	Ca, mg	B-12, µg	D-vitamin, µg
Helmjölk	270 kJ / 64 kcal	3.2	4.8	3.5	120	0.4	1
Lättmjölk	190 kJ / 46 kcal	3.2	4.8	1.5	120	0.4	1
Fettfri mjölk	140 kJ / 33 kcal	3.3	4.9	0	120	0.4	1

Samtliga mjölkprodukter är homogeniserade, vitamiserade och pastöriserade.

På besök i ladugården

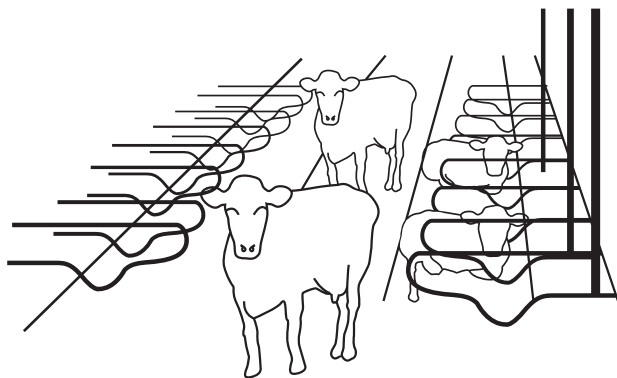
Mjölkningsen är mjölkproducentens viktigaste arbetsmoment. Då allt är som det bör är både kon och mjölkaren nöjda efter mjölkningen. Arbetet går snabbt, är säkert och mjölken har hög kvalitet. Det finns flera olika typer av mjölkstadugårdar. De stora ladugårdarna har oftast lösdrikt och tre av fyra nybyggda ladugårdar installerar mjölkningssrobotar.

Mjölk produceras på knappa 10 000 mjölkgårdar i vårt land. Att vara mjölkbonde betyder att korna skall mjölkas och skötas varje dag, året om. Det är ett yrke som ekonomiskt hör till de lönsammaste inom jordbruket. Det kräver dock ett genuint intresse för djuren eftersom dagarna är långa och arbetet tungt, trots att det har blivit fysiskt lättare de senaste årtiondena.

Medelstorleken på våra mjölkgårdar växer för varje år. Nu finns det i medeltal 28 mjölkkor per gård. De finska korna har alla eget namn, oberoende av mjölkgårdstyp. Mjölkbönderna känner alla sina djur och kan deras stamtavlor utantill då de har haft kornas mammor och mormödrar som arbetskamrater tidigare.

HÄLFTEN I LÖSDRIFT

Över hälften av korna bor redan i lösdriktstall och antalet ökar för varje år eftersom de nya ladugårdsbyggnaderna nästan uteslutande har lösdrikt. Lösdrikt betyder att korna har områden inne i ladugården som de fritt kan vandra omkring på. De har mat- och liggområden och kan själva välja var de vill vara. Mjölkningsen sköts antingen med en mjölkningssrobot eller vid en mjölkningstation.



Var femte liter mjölkas redan med hjälp av robot eller med ett automatiskt mjölkningssystem som det egentligen kallas. En robot kan sköta mjölkningen för ungefär 65 kor,

så det finns gårdar som har två eller flera robotar.

Robotmjölkningen går till så att kon själv går till roboten då den vill bli mjölkad. Först rengör robotarmen spe-narna så att de inte har smuts på sig som kan komma med i mjölken. Sedan fäster robotarmen mjölkmaskinen. Efter mjölkningen släpps kon ut ur mjölkningståset så att nästa ko kan komma in. Korna mjölkas minst två och högst fyra gånger per dygn av roboten.

Det finns också ladugårdar som har korna i lösdrikt, men där de mjölkas av en människa på en mjölkstation morgon och kväll. Korna föses till mjölkstationen och släpps tillbaka då de är mjölkade.

Båstall är den vanligaste ladugårdstypen i Finland. Det är de minsta och de äldsta gårdarna som har den mjölkningssformen. I båstallen står korna bundna från halsen under största delen av året och har väldigt liten möjlighet att röra sig. De mjölkas på så vis att mjölkaren kommer till korna med mjölkningssmaskinen. Då kon har mjölkats färdigt flyttas maskinen till följande ko. Mjölken rinner till gårdstanken längs med rör i taket där den kyls till +4 grader Celsius. Orsaken till att båstallen minskar för varje år är att det är fysiskt tungt att mjölka i dem. Det är också bättre för djuren att få röra sig fritt.



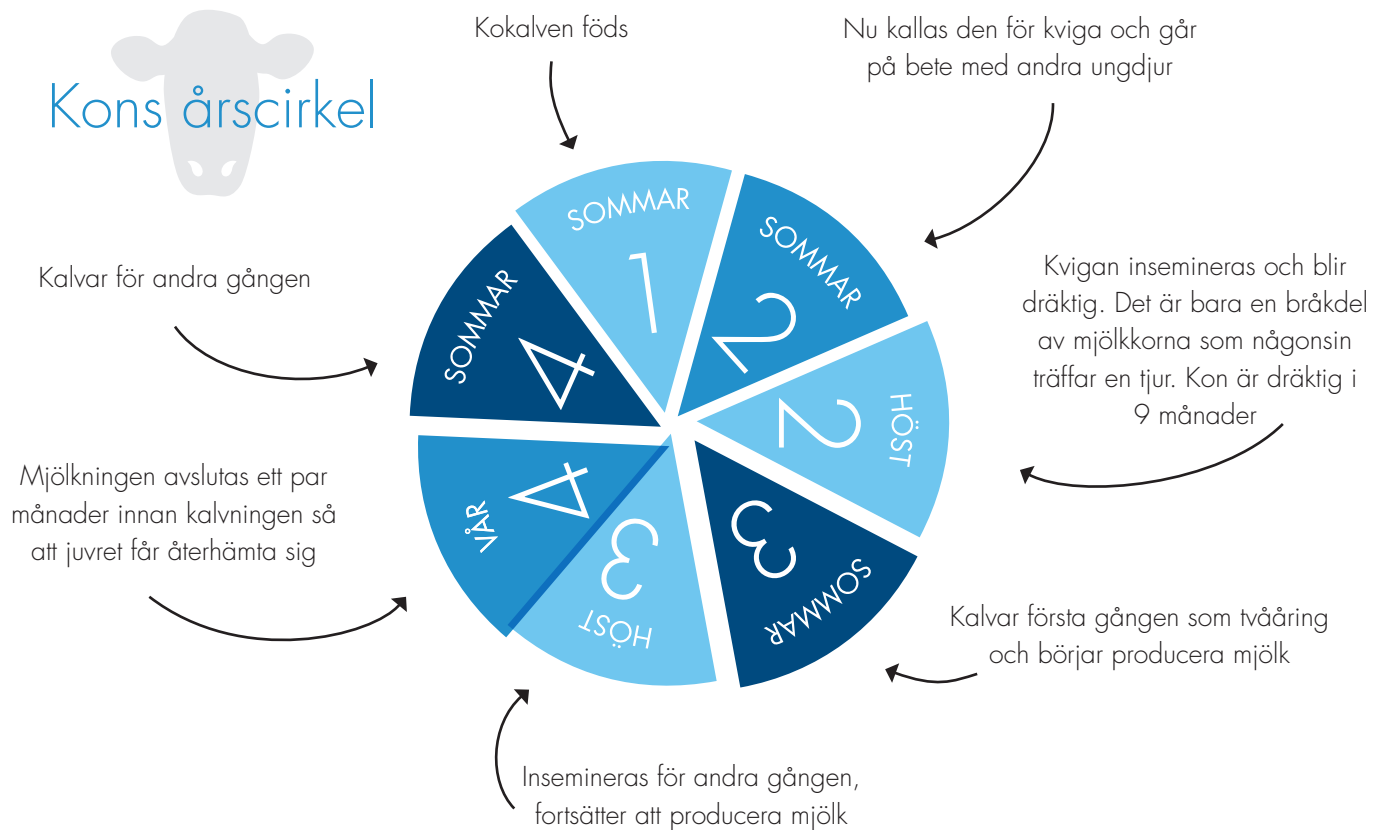
EN KALV I ÅRET

En ko måste kalva för att kunna producera mjölk. Korna är dock avlade till att producera flera gånger mera mjölk än

"Mjölkorna kalvar i medeltal endast 2–3 gånger innan de slaktas"

vad kalven behöver. År 2011 mjölkade korna i kokontrollen i medeltal 8854 kilo mjölk. Det betyder 24 kilo mjölk per dag, medan en kalv behöver 4–8 kilo per dag, beroende på dess ålder och storlek.

Efter att kalven fötts får den vara med kon i några tim-



Kon Jella - 200-tonnare

Jella är den första kon i Finland som mjölkat över 200 000 kilo under sin livstid. Jella var 17 år gammal då hon spräckte den magiska gränsen den 15 februari 2013. Jella har under sin livstid mjölkat nionde bäst i världen.

Bild: Faba



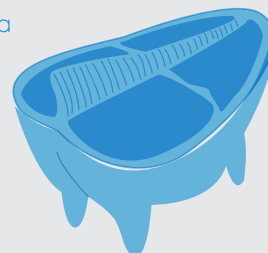
mar till några dagar, beroende på mjölkgården. Sedan separeras de och kalven får växa upp tillsammans med andra kalvar. Kalvarna får dricka mjölk eller mjölkersättning. På några få gårdar används amkor som inte mjölkas utan i stället föder upp, förutom sin egen kalv, upp till tre andra kalvar.

Första gången kalvar korna vid två års ålder och därefter föder de en kalv om året. Korna kan kalva över tio gånger, men nuförtiden kalvar de vanligen bara två eller tre gånger innan de åker till slakt. Antingen får de problem med juvret, benen eller så blir de inte dräktiga. Därför satsar aveln numera på att avla fram kor som håller en längre tid. Att korna endast kalvar några gånger är oekonomiskt. Dessutom är deras årsproduktion på topp först efter att de kalvat för femte gången.

Källor: Arla Ingman, Faba, HAMI, Institutet för hälsa och välfärd (THU), Livsmedelssäkerhetsverket Evira, Nature, Osteoporosförbundet, PLOS Biology, ProAgria, Statens näringsdelegation, Tike, Valio.

Juver

Kon har fyra spenar. Juvret är delat i fyra delar med väggar som skiljer de olika delarna från varandra. Varje mjölkfylld del har en egen spene varifrån mjölken kommer ut.





Det började med en ko till barnen år 1992. Mjölken som blev över fick grannarna köpa. Sedan har antalet kor stadigt ökat och är nu uppe i 45.

Tjugo år av direktförsäljning

Varje dag kommer kunderna med sina kannor för att köpa mjölk från Bisa gård. Marjaana Sjöblom, som sålt obehandlad mjölk i över tjugo år, rekommenderar mjölkgårdar att överväga direktförsäljning.

Varje vecka säljer Marjaana Sjöblom ungefär tusen liter mjölk direkt från gårdstanken på Bisa gård i Vanda. Vanligtvis kommer kunderna en gång i veckan och med sig har de en egen ren mjölkkanne på fem liter.

– Genomsnittskunden är ingalunda en gammal tant, utan en man kring fyrtio som kommer hit med sina barn, berättar Marjaana.

En förordning om gårdsförsäljning av mjölk är på kommande. Dess beredning har tagit två år och till en början fanns krav på att gårdar med direktförsäljning måste ha liknande förhållanden som mejerier. I praktiken skulle det ha betytt slutet för gårdsförsäljningen, då det är näst intill omöjligt att uppnå sådana förhållanden i en ladugård. Kra-

Bisa gård

Beläget i Sottungsby, Vanda.

Brukas av Marjaana och Dick Sjöblom.

45 kor och 40 tackor.

Direktförsäljning av mjölk och fårkött.

30 hektar egen och 120 hektar arrenderad (hyrd) åker.

Förutom parets son och hans sambo arbetar ofta praktikanter på gården.

Åkrarna är ekologiska sedan 1994, men djuren är konventionella.

vet slopades på grund av att mjölkgårdarnas aktiva kunder protesterade. Klart är ändå att det kommer att bli striktare bestämmelser för de gårdar som säljer obehandlad mjölk. Orsaken till att man är försiktig är att det via obehandlad mjölk kan spridas sjukdomar såsom Listeria, Salmonella, Campylobacter och EHEC till människor.

– Jag har ett stort ansvar och jag har tänkt på det väldigt mycket. Vi är extra noga med renligheten och torkar till exempel kornas juver noggrannare för att vi säljer mjölken direkt till kunden. Salmonella är jag mest rädd för. Förr hade jag kalvar framför ladugården så att barnen fick klappa dem, men nu vågar jag inte mera. Någon kunde vara smittobärare och smitta ner dem, och sedan skulle det kunna spridas till mjölken, säger Marjaana.

Redan kvart över åtta på morgonen står kunderna och väntar på att försäljningen skall börja. På frågan varför de köper obehandlad mjölk svarar de att den är färsk, god och fyllig, att den smakar som mjölk gjorde förr, att de tål den bättre medan butiksmjölk ger magbesvär, att den påminner om hemlandet i Afrika, att inget är tillsatt eller borttaget, att den har hälsofrämjande egenskaper och att den är mätande. Alla de tillfrågade kunderna hade köpt mjölk varje vecka i minst ett år och ingen var rädd för att de skulle

få några sjukdomar. Hållbarheten för obehandlad mjölk är ungefär en vecka, men det beror på hur mjölken förvaras. För att kylkedjan inte skall brista rekommenderar Marjaana att kunderna förvarar kannan i en kylväska med kylpatroner under hemresan.

INGEN MARKNADSFÖRING

En liter mjölk kostar 1,20 euro på Bisa, vilket är tre gånger mera än vad mejeriet betalar. Men eftersom direktförsäljningen sker två gånger om dagen, förutom på julaftons- eftermiddagen, blir det en hel del arbete också.

– Försäljningen tar tre timmar per dag för mig. Jag gör det här för att jag tycker att det skall gå att få tag på obehandlad mjölk. Att jag säljer gör många människors vardag mycket lättare. Dessutom uppskattar jag att kunderna gör sig besväret att komma hit.

Kunderna hittar till Bisa via djungeltelefonen och olika sidor på internet. Sjöbloms har aldrig marknadsfört sig någonstans. Marjaana tycker att direktförsäljningen trots allt är värd besväret.

– Jag rekommenderar andra gårdar att börja sälja, exempelvis en gång i veckan till sommargästerna.





Det tar tjugo minuter att tillverka en glassats på tjugo liter. Herrgårdsglass har recept på tusentals glassorter.

Glassfabriken på landet

Sofia Stolpe och Elisabeth Österlund använder mjölk från gårdens egna kor då de tillverkar den populära Herrgårdsglassen. Mitt i Tenalas skogar i Västra Nyland finns sedan två år tillbaka en liten glassfabrik.

Ingen sommar utan god och svalkande glass. Det är något många håller med om. Men hur många av oss tar reda på vad glassen vi äter innehåller, var den är gjord eller om den ens är inhemsk?

Numera är det enbart de små glasstillverkarna som är inhemska och Herrgårdsglass är en av dem. Sofia Stolpe och hennes svägerska Elisabeth Österlund tillverkar glass i farmors gamla hus på Sofias hemgård Sillböle gård i Tenala.

– Vi har alltid tyckt om glass, och då vi första gången hörde om gårdsglass tänkte vi direkt att det här är helt vår grej. Vi åkte till Åbo för att kolla in en fabrik och tyckte det var häftigt, berättar Sofia.

Gårdsglass är ett koncept som härstammar från Holland.

Hos oss har det funnits i åtta år. Idén går ut på att glassfabriken skall finnas på en gård med egen mjölkproduktion. Allt som allt finns det åtta gårdar med samma koncept i Finland. På Sillböle gård finns det åttio mjölkande kor som går i lösdrift. De har även möjlighet att vistas ute i en rasthage året runt. Endast en procent av kornas mjölkproduktion används för glasstillverkning.

GLASS PÅ HELMJÖLK

Glassen tillverkas på mjölk direkt från korna. Andra ingredienser är grädde och det som smaksätter glassorten.

Glassmaskinen tillverkar alltid tjugo liter glass åt gången och det tar ungefär tjugo minuter för en sats att bli färdig. I medeltal brukar det bli tio satser per dag. Till tjugo liter glass används ungefär sex liter mjölk och fem liter grädde. Innan kylningsprocessen startar hettar maskinen upp mjölken för att döda eventuella skadliga bakterier.

– Det finns många som säger att de inte har kunnat



Sofia Stolpes egna favoriter är yoghurt- och sorbetglassarna.

äta glass på flera årtionden på grund av laktosintolerans, men att de kan äta vår glass, berättar Sofia. Mjölken är inte homogeniserad utan bara pastöriserad och grädden vi använder är laktosfri.

Arbetsordningen är sådan att under en dag tillverkas de ljusaste sorterna först och sedan går man mot de mörkare sorterna. Nötsmakerna tillverkas alltid sist.

Sofia och Elisabeth är hemmamammor som är glassfabrikanter vid sidan om. På vintern gör de glass en dag i veckan, men under sommaren blir det åtminstone två dagar i veckan.

Herrgårdsglass har recept på flera tusen smaker, en del mer udda än andra. Det finns till exempel memma-, peppar- och gräslöksglass, men det är ändå de traditionella smakerna som vanilj, choklad och jordgubb som har den största åtgången.

– Till jordgubbsglassen används bara inhemska bär och rabarbern kommer från egen trädgård så långt den räcker,

därefter får de närliggande gårdarna hjälpa till. Blåbären plockas i gårdens skogar.

FÅR SÄLJA SÅ MYCKET DE ORKAR RULLA

Största chansen att få tag i en strut med Herrgårdsglass är på något sommarevenemang. Då brukar det vara kö framför deras glassvagn och Sofia och Elisabeth får rulla glass på löpande band. Paketglassen säljs i specialbutiker i huvudstadsregionen samt i närbutikerna i Ekenäs, Kimito, Salo, Hangö och Dalsbruk. Kunderna har också olika favoriter på olika orter.

– Till exempel är pistaschglassen alltid en succé i Helsingfors medan den aldrig går åt i Hangö, berättar Sofia. Hangöborna tycker heller inte om sorbet, medan den alltid går åt i Helsingfors.

Glassfabriken har ett litet café som man kan besöka enligt överenskommelse.

Recept

Recepten i det här recepthäftet är skapade av Louise Mérus på uppdrag av Marthaförbundet. Vi utgår från osmaksatta, osötade och ekologiska mjölkprodukter.

Receptet på blåbärsglassen hittar du på sidan 27.





Hemlagad yoghurt

1 liter lättmjölk eller gammaldags mjölk
4 msk fet yoghurt (10 %)

Häll mjölk i en rymlig kastrull (gryta är bra för den håller värme) och värm upp mjölken ända tills den börjar skumma. Det är viktigt att röra om lite då och då, för annars riskerar mjölken att brännas vid. Ta kastrullen av plattan och låt mjölken svalna, temperaturen ska ner till 38–39 grader. Häll mjölken i en djup skål om du inte vill laga yoghurt direkt i kastrullen. Lägg 4 msk yoghurt i en annan skål, häll i 1 dl av den varma mjölken och blanda ihop. Häll blandningen i den varma mjölken och rör om ordentligt. Lägg på locket, ställ grytan i en 50 graders ugn och stäng av värmen. Låt stå i cirka 3–4 timmar eller tills yoghurten har stelnat.

Hållbarhet i kylskåp: 3–4 dagar.



Hemlagad fil

4 tsk fil
8 dl gammaldags mjölk eller helmjölk

Ta fram fyra lika stora skålar eller återanvända filburkar. Sätt en tsk fil i varje skål eller burk och häll över 2 dl mjölk. Rör om försiktigt. Täck skålen med en ren kökshandduk och ställ den på ett varmt ställe i köket. Låt filen stå i ett dygn tills den stelnat. Förvara kallt.

Hållbarhet i kylskåp: 3–4 dagar.



Dillstuvad potatis med gravad lax

4 PORTIONER

12–14 medelstora fasta potatisar

DILLSTUVNING

2 msk vetemjöl

2 msk smör eller flytande margarin

4 dl mjölk

1 dl grädde (valfritt)

1 dl hackad dill

Salt och vitpeppar

Koka potatis. Skala dem innan eller efter kokningen. Låt svalna, och tärna eller skär dem därefter i grova skivor. Laga stuvningen under tiden du kokar potatisen: smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölet och rör ut det i smöret. Tillsätt mjölken under omrörning och låt koka några minuter. Tillsätt eventuellt en skvätt grädde. Smaka av stuvningen med salt och peppar och tillsätt dillen. Vänd i potatisen (låt dem bli varma om de varit kalla innan). Servera gärna den dillstuvade potatisen tillsammans med gravad lax och citron.

Stuvad purjolök

1 purjolök

1 msk smör

½ burk crème fraîche (100 g)

Salt och svartpeppar

Tvätta och skiva purjolöken i tunna ringar. Stek den mjuk i smör. Tillsätt crème fraîche och fortsätt att steka i cirka 5 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.

Tips! Passar perfekt till stekt fisk, kött eller fågel.

Rödbetscarpaccio med pepparrots-yoghurt- dressing

RÖDBETSCARPACCIO, 4 PORTIONER

4 rödbetor (cirka 300 g)

Skölj rödbetorna. Koka dem mjuka i saltat vatten. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalet. Låt kallna. Skiva rödbetorna tunt och fördela dem på tallrikarna. Fördela pepparrots-yoghurtdressingens ovanpå. Ringla över lite olivolja och smaksätt med flingsalt och svartpeppar. Dekorera eventuellt med basilikablåd. Serveringstips: Servera carpaccio med de goda krispiga pitabröden (recept på sidan 23).

PEPPARROTS-YOGHURTDRESSING

2 ½ dl fet yoghurt (10 %) eller crème fraîche

1–2 msk färskrivna pepparrot

2 tsk citronsaft

3 msk oliv- eller avokadoolja

1 tsk socker

1 tsk salt

Svartpeppar

½ dl finhackad gräslök

Blanda ingredienserna och servera med fisk, kallskuret kött, rostade grönsaker eller potatis.





Kronärtskocks- och bön- dipp med krispiga pita- bröd

200 g kronärtskockor i olja
400 g smörbönor, färdigt kokta
1 vitlöksklyfta
½ tsk mald spiskummin
150 g naturell yoghurt, gräddfil eller crème fraîche
Saften av en halv citron

Blanda kronärtskockor, vitlök, bönor och spiskummin i en matberedare. Mixa till en jämn smet. Blanda i yoghurten och citronsaften och rör om. Smaksätt med salt och svartpeppar. Servera med krispiga pitabröd.

Yoghurtmarinerade lammspett

½ dl korianderblad
1 vitlöksklyfta
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin, krossad
2 tsk citronskal
2 ½ dl naturell yoghurt
600 g rostbiff av lamm eller lammfiléer

Blanda koriander, krossad vitlök, paprika, spiskummin, citronskal och yoghurt i en skål. Skär köttet i kuber och marinera i yoghurtblandningen i cirka 30 minuter. Lägg träspett i blöt under tiden och trä sedan köttet på spetten. Grilla på utegrillen eller under grillen i ugnen, cirka 3 minuter per sida. Servera med pitabröd, raita och sallad.

Tips! Yoghurt och surmjölk är bra att marinerar kött och fågel i, eftersom syran och kalciumet i mjölkprodukten gör köttet mörkt.

KRISPIGA PITABRÖD

1–2 pitabröd
1 tsk chiliflingor
½ tsk oregano
½ dl olivolja
Salt

Halvera pitabröden och skär i trianglar. Blanda chiliflingor, oregano och olivolja. Pensla kryddblandningen på bröden och strö över lite salt. Rosta bröden i 180 graders ugn i 10–15 minuter. Låt svalna.

Indisk raita

Raita är en yoghurtsås som serveras med indisk eller asiatisk kryddstark mat. Raitan balanserar och kyler ner maten.

4 PORTIONER

1 gurka
1 rödlök
2 tomat
½ dl färsk koriander
1 msk citronsaft
½ tsk spiskummin
2 ½ dl naturell yoghurt
Lite salt

Tvätta grönsakerna och skär allting i mindre bitar. Blanda med yoghurten och koriandern. Smaksätt med citronsaft, spiskummin och eventuellt lite salt.

Grön sommarsoppa

4-6 PORTIONER

8 små nypotatisar eller ungefär 4 större potatisar, tvättade eller skalade

1 blomkålshuvud

1 broccolihuvud

100 g gröna bönor eller 100 g sockerärter

1 fänkål

Några nävar grovt hackad färsk spenat

1 liter ekologisk grönsaksbuljong

5 dl helmjölk

1 dl grädde

1 msk vetemjöl

Salt och peppar

En nypa socker

Hackad bladpersilja och dill

Rivet citronskal

Skala och skär potatisen i mindre bitar. Bryt broccolin och blomkålen i små buketter. Täck grönsakerna med grönsaksbuljong. Koka sakta. När grönsakerna är nästan mjuka: lägg i bönor eller sockerärter, spenatblad, dill och persilja. Tillsätt mjölken. Låt soppan koka upp. Blanda mjöl med grädde, häll i soppan och låt koka upp under omrörning. Krydda med salt, peppar och lite socker. Riv över citronskal.

ÖRTOlja

½ dl ryps- eller olivolja

½ vitlöksklyfta

Rivet citronskal

Blandade färska örter

Hacka vitlöken och örterna och blanda med oljan. Smaksätt med salt, svartpeppar och rivet citronskal.

Tips! Sommarsoppan är en "man tager vad man haver"-rätt. Variera grönsakerna enligt vad du har hemma.



Kalvdans

1 ½ liter råmjölk (läs mer om råmjölk på sidan 6)
½ dl socker
1 tsk hackad kardemumma
1 nypa salt

Värm ugnen till 150 grader. Smöra en ugnform och häll i mjölken. Blanda i socker och kardemumma samt en nypa salt. Ställ in i ugnen för att stelna i cirka 1 timme.

DEKORATION

Jordgubbar
Socker

Blanda skivade jordgubbar med lite socker och servera med kalvdansen.

Tips! Råmjölken kan spädas ut med mjölk för en mjukare konsistens.



Värmande chili-kanel- kakao gjord på gårdsmjök

2 PORTIONER

5 dl gårdsmjök

100 g mörk choklad 70 %

½ tsk kanel

½ tsk cayennepeppar

Lägg choklad, kanel och cayennepeppar i bottenarna på två muggar. Värm mjölken och häll över. Rör om och låt stå en stund. Servera gärna med vispgrädde.





Chai-te

2 PORTIONER

5 dl vatten
1 bit färsk eller torkad ingefära
1 kanelstång
10 kardemummakärnor
4 tsk svart te
2 dl varm gammaldags mjölk eller -halmjölk

Låt vatten och kryddor sjuda cirka 5 minuter i en kastrull med lock. Tillsätt tebladen och låt dra i cirka 5 minuter. Värm under tiden mjölken i en kastrull och vispa den till skum. Sila teet och häll upp det i två glas. Toppa med den skummade mjölken. Smaksätt med socker eller honung.



Lakritsmilkshake

½ liter vaniljglass
2 dl iskall mjölk
2 ½ tsk lakritsrotpulver
Chokladsås för glass

Mixa vaniljglass med mjölken till en krämig konsistens. Smaksätt med lakritsrotpulver. Häll upp glassen i höga glas, varva med chokladsås.

Tips! Lakritspulver är helt ekologiskt och finns att köpa i specialaffärer.

Plommon- och äppelcobbler med anisvaniljsås

En cobbler är en sorts paj/kaka som är täckt med pajdeg. Den är populär i både USA och England.

6 PORTIONER

400 g plommon
4 syrliga höstäpplen
1 dl råsocker eller muscovadosocker
1 ½ tsk malen kanel
½ tsk ingefära
1 dl vete- eller speltmjöl
1 dl havre- eller spelfflingor
1 ½ dl krispig müsli eller blandade frön
1 nypa salt
1 ½ tsk bakpulver
125 g rumsvarmt smör
1 dl råsocker eller muscovadosocker
1 ägg

Tvätta och dela äpplena och plommonen i klyftor. Blanda äpplen, plommon, socker och kanel i en djup ugnsfast form. Blanda mjöl, havregryn, müsli och bakpulver. Vispa smör och socker mjukt.

Tillsätt ägget och vispa en stund till och sätt till sist i mjölblandningen. Bred smeten över frukterna (smeten är ganska seg och svår att breda ut men med en kniv går det lättare) och grädda i 175 graders ugn i cirka 40 minuter. Lägg folie på efter cirka 30 minuter.

VANIJSÅS MED ANISSMAK

2 dl mjölk
1 dl grädde
3 stjärnanis
3 äggulor
¾ dl socker

Koka upp grädde, mjölk och stjärnanis. Vispa äggulor och socker i en skål några minuter tills sockerkristallerna börjat lösa sig och äggsmeten är fluffig. Häll den varma gräddmjölken i äggsmeten och häll tillbaka i kastrullen. Sjud under ständig omrörning tills såsen tjocknar, cirka 10 minuter. Ta bort anisen när såsen är klar. Servera med plommon- och äppelcoblern. Obs! Såsen får inte koka.





Hemlagad blåbärsglass med karamellsås och havssalt

1 dl helmjölk
2 dl grädde
1 vaniljstång
4 äggulor
1 dl socker
2 dl grädde
2 dl blåbär, upptinade om frysta

Häll mjölk och grädde i en kastrull. Skrapa ur vaniljstången i kastrullen och låt det bli riktigt varmt – utan att koka. Vispa äggulor och socker till en luftig smet i en bunke. Häll gräddmjölken över äggsmeten. Vispa ihop. Häll tillbaka i kastrullen och värm i ungefär 4 minuter. Ta bort från värmen. Låt glassmeten svalna helt.

Blåbärsglass

Vispa grädde. Låt bären rinna av i en sil och mosa sedan med gaffel. Blanda ner grädde och bär i smeten och kyl den avslutningsvis i kylskåpet. Häll i en rundbottnad skål av plast eller metall, sätt i frysen. Ta ut glassen efter en halvtimme och vispa med elvisp. Upprepa varje halvtimme ett par gånger så får du riktig glasskonsistens.

KARAMELLSÅS MED HAVSSALT

1 konservburk kondenserad mjölk (385 g)
Havssaltflingor

Ställ burken på sida i en kastrull och häll över vatten. Låt koka i cirka 2 timmar. Fyll på mera vatten efterhand, kastrullen får inte bli tom för då kan burken explodera. Öppna locket och servera exempelvis med glass. Strö havssalt ovanpå.

Tips! Variera med olika inhemska bär.



Surmjölkspannacotta med hallonsås och nötkrokant

2 ½ gelatinblad
Vatten
2 ½ dl grädde
1 ½ dl socker
1 tsk vaniljsocker eller 1 vaniljstång
5 dl surmjölk

HALLONSÅS

300 g frysta eller färska hallon
75 g socker

NÖTKROKANT

2 dl socker
2 dl blandade nötter eller mandlar

Häll sockret i en stekpanna och smält. Låt puttra på låg värme tills det blir ljusbrunt. Häll i nöterna och rör om kraftigt. Stjälp upp på bakplåtspapper och låt svalna. Krossa med kniv eller i en mortel. Använd som dekoration

Hallonsås

Sätt hallon och socker i en kastrull och låt koka på medelvärme i 20 minuter eller tills såsen tjocknar. Häll hallonsåsen i bottenarna på fyra glas.

Pannacotta

Lägg gelatinbladen i blöt. Skär ett snitt i vaniljstången och skrapa ur fröna. Lägg fröna och vaniljstången i en kastrull. Häll på vispgrädde och tillsätt sockret. Koka upp. Rör om och låt puttra 1–2 minuter. Ta av kastrullen från plattan och låt svalna en stund. Det är viktigt att blandningen inte kokar när du lägger i gelatinbladen, för då skär den sig. Lägg i gelatinbladen och rör om så att de löser sig. Sila bort vaniljstången. Blanda i surmjölken och rör om väl. Häll upp i glasen ovanpå hallonsåsen. Låt pannacottan stelna i kylen i minst tre timmar innan servering. Dekorera med nötkrokant.

Julig kryddkaka med lingon

100 g smör
2 dl muscovadosocker
2 ägg
1 dl gräddfil eller surmjölk
1 dl rårörda lingon
3 dl vetemjöl eller speltsikt
1 msk kanel
1 tsk malda kryddnejlikor
1 tsk ingefära
1 tsk kardemumma
1 tsk bikarbonat (matsoda)

Smörj och bröa en form. Rör rumsvarmt smör och socker poröst. Tillägg ägg, ett i taget, och rör om ordentligt. Rör i gräddfil och lingon och sedan mjölet blandat med kryddorna (håll i en skvätt mjölk om smeten känns för tjock). Häll smeten i formen och grädda i 175 graders ugn i 55 minuter.

Dekoration

Rör florsocker och vatten till en krämig blandning. Häll över den avkylda kakan så att det rinner över på sidorna. Rulla frysta lingon i florsocker och lägg ovanpå kakan.



Svenska nu arbetar för att öka studiemotivationen, språkkunskaperna och kulturkännedomen och jobbar med attityder, kultur och språk. Svenska nu förmedlar svensk ungdomskultur, möten med det svenska språket inom Finland, uppmuntrar finskspråkiga ungdomar att använda svenskan genom positiva förebilder och visar att svenskan är både rolig och nyttig. Nätverket stöder språkundervisningen, ordnar fortbildning för lärare, informerar om betydelsen av språkkunskaper och förmedlar svensk ungdomskultur till finska skolor. Svenska nu koordineras av Hannaholmen – kulturcentrum för Sverige och Finland. Marthaförbundet samarbetar med Svenska nu bland annat genom att sprida information och ordna seminarier och kurser samt genom att integrera svenskan i andra skolämnen. Svenska nu ordnar bland annat Kocka på svenska-workshopar i finskspråkiga skolor.

För mera recepttips och lektionsförslag
www.svenskanu.fi eller
www.recept.martha.fi

Idéer för språkundervisningen

1. Mjölk är ett av de viktigaste livsmedlen. Har ni funderat på att många olika matvaror i butiken och olika maträtter innehåller mjölk. Gör en lista över alla matvaror du kommer på!
2. Mjölk är nyttigt för hälsan och viktigt då du bygger upp konditionen. För barn och ungdomar som växer, utvecklas och ska orka med långa och krävande dagar i skolan är mjölk och mjölkprodukter viktiga livsmedel. De är ofta nödvändiga för att ungdomarna ska få den näring och energi de behöver. För att näringsinnehållet ska bli tillräckligt, är det viktigt att det ingår mjölk/mjölkprodukter i varje måltid under dagen. Fundera på dina egna matvanor.
3. Finland är ett naturligt mjölkland. Något vi alla måste hjälpa till att bevara. Utöver friska djur, skickliga mjölkföretagare och efterfrågade produkter har vi riklig tillgång på mark och vatten. En hög medvetenhet om och ambition att minimera de negativa miljö- och klimateffekterna är också ett naturligt tankesätt hos oss. Fundera kring de olika miljövänliga sätten att producera mjölk och andra matvaror och diskutera hållbar utveckling tillsammans!
4. Kocka tillsammans! Mjölk är nyttigt och lättillgänglig. Mjölk används i många mat- och efterrätter. Prova på våra recept eller sök nya på webben.

Ordlista

mjölk	maito
en ko	lehmä
en mjölkko	lypsylehmä
en mjölkkoras	lypsylehmärotu
en lantras	maatiaisrotu
hornlös	sarveton, nupo
boskap, -en	karja
ett juver	utare
en spene	nisä, vedin
kalvning, -en	vasikointi
en kalv	vasikka
en kviga	hieho
en tjur	sonni; härkä
beta gräs	laiduntaa
en mjölgård	maitotila; lypsykarjatila
lösdrift	pihatto
mjölkning, -en	lypsäminen
en mjölkningsrobot	lypsyrobotti
en mjölkningsstation	lypsyasema

ett automatiskt mjölkningssystem	automaattilypsy
en mjölkbonde	maitotilallinen
jordbruk, -et	maatalous
avel, -n	kasvatus; jalostus
kokontroll	tuotosseuranta
en mjölkbil	maitoauto
ett mejeri	meijeri
producera	tuottaa
pastörisera	pastörisoida
sterilisera	steriloida
upphettning	kuumennus
hållbarhet	säilyvyys
surna	hapantua
en mjölkprodukt	maitotuote
fettfri mjölk	rasvaton maito
lättmjölk	kevytmaito
ekologisk mjölk	luomumaito
betingad mjölk	tinkimaito; tilamaito

råmjölk	ternimaito
obehandlad mjölk	käsittelemätön maito
mjölkdryck	maitojuoma
surmjölk	piimä
yoghurt	jugurtti/jogurtti
fil	viili
glass	jäätelö
ost	juusto
fetthalt	rasvapitoisuus
proteinhalt	proteiinipitoisuus
fettsnål	vähärasvainen
lätsaltad	vähäsuolainen
laktos	laktosi; maitosokeri
osteoporos	osteoporoosi
ett ben	luu
benmassa	luumassa
ett skelett	luusto; luuranko
kalcium	kalsiumi

Finlands svenska Marthaförbund

Marthaförbundet är med sina över 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.

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 inhemsk spannmål.

Beställ eller ladda ner flera
matkulturbrochyrer via
martha.fi/broschyrer



Inhemskt spannmål (finns i lager)



Svamp (pdf)



Rena råvaror (finns i lager)



Kål (pdf)



Vilda grönsaker (finns i lager)



Bär (pdf)





recept.martha.fi

Finlands svenska Marthaförbund rf, 2012

Bölegatan 2, 00240 Helsingfors | Tfn 010 279 7250
martha@martha.fi | hushall@martha.fi

www.martha.fi | facebook.com/marthaforbundet

REDAKTÖRER Elisabeth Eriksson, Karin Lindroos, Maria Munck | TEXT Maria Munck | RECEIPT Louise Mérus

FOTO Karin Lindroos | ILLUSTRATION & GRAFISK FORMGIVNING Linnéa Sjöholm

TRYCK Oy FRAM Ab 2013 | UPPLAGA 15 500

BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV

Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd | Svenska kulturfonden
Föreningen för främjande av huslig utbildning rf | Svenska folkskolans vänner