

Torkning och användning AV NATURPRODUKTER



TORKADE BLAD AV MJÖLKKÖRT



HAVTORNSMISU, RECEPT s. 17



SVAMPRISOTTO, RECEPT s. 12



PULVER AV TORKADE HAVTORN

• örter • svampar • bär

Torkning och användning AV NATURPRODUKTER

Vid torkning av livsmedel låter man vätskan avdunsta så att mikrob- och enzymverksamheten upphör. Smaken och aromerna bevaras ändå och blir ofta starkare. Under matlagningen suger de torkade produkterna vätska i sig på nytt och sväller.

Torkade produkter är lätta och kräver endast lite förvaringsutrymme. De förvaras i lufttäta burkar eller papperspåsar på en torr och mörk plats. Torkade örter bör användas inom ett år från torkningen men rätt förvarade bibehåller svamparna sina närings- och aromämnen upp till fem år.

Av torkade produkter får man mångsidig mat. Mycket praktiska är de på utfärder. Vid matlagningen används mera vatten än normalt. De torkade produkterna suger upp 3–10 gånger mera vätska än sin egen vikt.

Nästan alla råvaror lämpar sig för torkning. Utnyttja alltså årets olika säsonger. På våren och försommaren samlas olika örter till exempel brännässlans unga skott och björklöv samt stenmurklor. Kom ändå ihåg att behandla stenmurklorna rätt vid tillredning av mat. På våren och hösten torkas svampar och bär. När man lagar bärsaft kan också bärska-len torkas och malas till fiberhaltigt bärpulver.

Endast felfria och rena råvaror används för torkning. Det bästa torkningsresultatet uppnår man med en tork. På marknaden finns många torkar som lämpar sig för hushållsbruk. Av svampsällskap och rådgivningsföreningar för hushåll kan man höra sig för om det finns torkar att hyra.

Svampar, bär och örter kan torkas för hushållsbruk även utan en tork. Bra torkningsplatser är bland annat en ljummen bakugn (spjället och ugnsluckan öppen), varm ugnsbänk, en ljummen bastu och ett pannrum. Torkningsplatsen ska vara ren. En vanlig elektrisk ugn är för het och ventilationen är för liten. Torkning i mikrovågsugn rekommenderas inte eftersom produkten som torkas kan börja brinna när vätskan fattas.

Torkade naturprodukter fås också från detaljaffärer. Torkade svampar och svamphack samt örter, bär, bärpulver och -kross finns redan i marketarnas sortiment, i etniska livsmedelsaffärer och hälsokostaffärer. Kilopriset för torkade produkter kan kännas hög jämfört med färska produkter. Man bör dock komma ihåg att råvarorna krymper vid torkning men suger upp rikligt med vatten under tillredningen och uppnår på så vis åter sin normala vikt. Till exempel 1 dl torkade blåbär motsvarar cirka 5 dl färska blåbär och 30 g torkade trattkantareller cirka en liter färska.

Avsikten med den här broschyren är att uppmuntra till att samla och torka naturörter, -bär och -svampar och använda torkade produkter på ett mångsidigt sätt vid matlagning.

Prova och smaka!

Arktiska Aromer ref.

Torkning av örter

Örterna plockas på rena platser, avståndet till närmaste väg bör vara 50–100 meter beroende på hur livlig trafiken är. De renaste växterna får man på områden som inte har gödslats eller behandlas med bekämpningsmedel mot ogräs eller skadeinsekter. Man ska alltid lämna kvar lite växter så att i fråga varande arts fortbestånd på växtplatsen fortsätter. Vissnade eller skadade örter plockas inte. Den bästa tiden att plocka är vid vackert, torrt väder efter att morgondagget har avdunstat.

Rena örter är färdiga att torkas som sådana. Rötter och jordstockar tvättas däremot noggrant. De skärs i tunna skivor på så vis torkar de snabbare och förstörs inte.

För en lyckad torkning är det viktigt att örterna torkar så snabbt som möjligt efter att de plockats. Örterna ska torkas helt torra snabbt och utan avbrott. På det här viset förstörs inte örterna och även smaken och vitaminvärden bibehålls så goda som möjliga.

Olika örtarter torkas avskilt från de andra för att undvika att milda örter får bismaker av örter med starka aromer. Cirka 70 % vatten avdunstar från örter under torkningen. Idealisk fukthalt för torkade örter är högst 5 %.

I allmänhet rekommenderar man för örter en torktemperatur på högst 35 grader, i för hög temperatur mörknar örterna. Örterna torkas i ett tunt lager i rumstemperatur, på en dammfri och ren plats med god ventilation. Torkning i solljus rekommenderas inte. En tork för nyttoväxter är det effektivaste torknings sättet. Örter kan torkas också i knippen genom att hänga upp dem glest på ett snöre eller en stång.

Vattenmängden i örterna och torkförhållanden påverkar örternas torkningstid. I en tork torkar örterna på några timmar och i pannrummet på en knapp vecka. Torkning i slutna utrymmen bör undvikas eftersom luftfuktigheten kan stiga för högt och örterna möglar lätt. Örterna är tillräckligt torra när de är fasta och smulas sönder i handen. Örterna innehåller för mycket fukt om de känns mjuka eller fuktiga.

TORK FÖR NYTTOVÄXTER



Förvaring av örter

Torkade örter förvaras skyddade mot ljus i rena glas- eller plåtburkar eller papperspåsar. Örter ska inte malas helt sönder eftersom vitaminerna då förloras snabbare. Torkade örter används inom ett år.

Torkade örter används mångsidigt i matlagning. På det här viset växer näringsvärdet i rätterna och man får nya smaker i maten. Det lönar sig att prova på torkade örter till exempel som pulver i soppor, i stuvningar, i lådor, omeletter och i bakning. Grönmjöl kan användas också på fil eller yoghurt.

Färdigt torkade örter finns normalt i hälsokostaffärer men också i etniska livsmedelsaffärer samt i marketar. Bland annat grönmjöl, pulver av brännässlor, björkblad, ljung och gullris finns till salu.

Fermentering av örter

De flesta örternas blad kan fermenteras. Under fermenteringen bildas nya aromföreningar till följd av fuktens, syrets och enzymernas inverkan och eventuella beska garvämen upplöses. Fermentering rekommenderas för smultron, stenbär, mjölkört, älggräs, åkerbär, rönnbär, och hallon.

Örterna fermenteras på följande sätt:

Rena och torkade örter bredds ut för att vissna i rumstemperatur eller solen några timmar. **(BILD 1)**

De vissnade bladen rullas ihop till täta rullar **(BILD 2)** och genom att rulla dem hårt mot skärbrädet kommer växtens cellsafter fram på bladytorna. Detta kan göras också genom att kavla **(BILD 3)** eller genom att rulla bladbollarna mellan händerna. Det här är det viktigaste skedet vid fermenteringen och det lönar sig att sätta sig in i det noggrant. Ett väl bearbetat blad är jämnt fuktad av cellsafterna och kräver en kortare fermenteringstid.

Lägg de bearbetade bladen luftigt i en glasburk **(BILD 4)** och låt locket till burken ligga på glänt så att syret inte tar slut under fermenteringen. Lägg burken på en varm plats (40– 50 grader), till exempel i en tork för nyttoväxter eller i en kylväska som värms upp med en varmvattenflaska. Temperaturen bör hållas jämn; om det är för svalt finns det risk för mögling och om det är för varmt fungerar inte enzymerna.

Lämplig fermenteringstid är från en timme till några timmar tills örterna blivit bruna. Öppna rullarna eller bollarna **(BILD 5)** och bred ut örterna för att torka luftigt **(BILD 6)**.

Fermenterade och torkade örter förvaras skyddade mot ljus och lufttätt förpackade tills de används. Så här avdunstar inte aromerna.



(BILD 1)



(BILD 2)



(BILD 3)



(BILD 4)



(BILD 5)



(BILD 6)

Tillverkning av örtdrycker av torkade örter

Traditionell har örter intagits i form av en örtdryck som lagats på samma sätt som te. Örtdryck kan lagas på två sätt; genom vattenbad eller som avkok. Drycken intas het eller kall.

Vattenbad eller infusion kallas en örtdryck som lagas av växtens blommor och blad. Drycken tillverkas genom att hälla kokande vatten på örterna, det här lösgör de verk samma beståndsdelarna i örterna. Framställningen av drycken påminner kokandet av vanligt tee. För en kopp örtdryck behövs en tesked torkade örter. Kokande vatten hålls på, låt dra i fem minuter och sila. Söta vid behov med honung.

Avkok eller dekokt kallas en örtdryck som lagats genom att koka örterna en stund på svag värme. Så här kommer örternas botande beståndsdelar och smaken bäst fram. Så här lagas örtdrycker av i synnerhet hårda och träiga delar på växter som rötter, skal, frön och bär. För en halv liter vatten används cirka 30 g torkade örter och blandningen kokas i 15 minuter. Till slut silas drycken.

Örtdrycksblandningar:

- hallon- och mjölkörtsblad
- hallon- och björkblad
- björk- och lingonblad, gullris
- björkblad, brännässla, rölleka, maskros
- maskros-, blåbär- och hallonblad
- björkblad, gullris, brännässla
- blåbärsblad och blommor av rödklöver
- svarta vinbär och svarta vinbärsblad



Anvisningar för plockning av örter:

- Örtbladen plockas före blommorna slår ut
- Örtblommorna samlas när de slår ut, med tas inte gamla, vissnande blommor
- Växter med stark doft samlas när de står i full blom
- Frön och frukter av örter samlas strax före de mognar
- Örtrötter och jordstockar samlas på våren genast när tjälen gått ur jorden eller sent på hösten

| Örter | Del som plockas | Tid för plockning | Användningsätt |
|-----------------|-----------------|----------------------------|--|
| Smultron | bladen | före blomningen i maj-juni | färsk, fermenterade eller torkad i ört-drycker |

OBS! Bladen kan framkalla allergisymptom.

| | | | |
|-----------------|-----------------|--|--|
| Klöver | bladen | före blomningen på försommaren | färsk eller torkad som krydda i bröd eller varma rätter |
| Klöver | blomställningar | när blommorna slagit ut | färska eller torkade i örtdrycker, som krydda i bröd, i varma rätter |
| Kamomill | unga blommor | när blommorna slagit ut i juni-september | färska eller torkade i örtdrycker |

OBS! Kan framkalla allergisymptom.

| | | | |
|--------------|-----------|--|-----------------------------------|
| Ljung | blommorna | när blommorna slagit ut i juli-augusti | färska eller torkade i örtdrycker |
|--------------|-----------|--|-----------------------------------|

OBS! Innehåller bland annat garvämmen och arbutin.

| | | | |
|-----------|-----|--------------------------|--|
| En | bär | från sensommar till höst | färsk eller torkad i örtdrycker, som krydda i kött/vilt och svagdricka |
|-----------|-----|--------------------------|--|

OBS! Innehåller flyktiga oljor som anstränger njurar, rekommenderas inte för personer med fel i njurar eller gravida.

| | | | |
|-----------|------------|----------|---|
| En | unga skott | på våren | färska eller torkade i örtdrycker, som krydda vid rökning |
|-----------|------------|----------|---|

OBS! Innehåller flyktiga oljor som anstränger njurar, rekommenderas inte för personer med fel i njurar eller gravida.

| | | | |
|--------------|-----------|----------------|-----------------------------------|
| Björk | unga blad | före midsommar | färska eller torkade i örtdrycker |
|--------------|-----------|----------------|-----------------------------------|

OBS! Bladen ökar urinutsöndringen.

| | | | |
|-----------------|--------|--------------------------------|--|
| Stenbär | bladen | försommar före blomning | färska, i vattenbad eller torkade i ört-drycker |
| Mjölkört | bladen | före blomningen i juni-juli | färska, djupfrysta, fermenterade eller torkade i örtdrycker och varma rätter |
| Älggräs | bladen | före blomningen på försommaren | färska, fermenterade eller torkade i örtdrycker |

OBS! Kontinuerlig användning bör undvikas.

| | | | |
|----------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Älggräs | blomställningar | när blommorna slagit ut | färska eller torkade i örtdrycker |
|----------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|

OBS! Kontinuerlig användning bör undvikas.

| | | | |
|----------------|--------|------------------------|---|
| Åkerbär | bladen | före blomningen i juni | färska, fermenterade eller torkade i örtdrycker |
|----------------|--------|------------------------|---|

| Örter | Del som plockas | Tid för plockning | Användningssätt |
|----------------------|-----------------|-------------------|---|
| Svarta vinbär | bladen | juni-juli | färska eller torkade i örtdrycker, som krydda i konserver |
| Blåbär | unga blad | juni-juli | färsk eller torkad som krydda i bröd eller varma rätter |

OBS! Innehåller oxalsyra, passar inte för personer med njursjukdomar

| | | | |
|-------------|---------------|-------------|--|
| Tall | unga årsskott | høgsommaren | färska eller torkade i örtdrycker, för ångandning, i badvatten |
|-------------|---------------|-------------|--|

OBS! Innehåller mycket flyktiga oljor, som vid längre användning kan vara hälsovådliga.

| | | | |
|-------------------|--------|------------------------------------|--|
| Brännässla | bladen | i början av sommaren före blomning | färska, djupfrysta eller torkade i örtdrycker, som krydda i bröd, i varma rätter |
| Rönnbär | bladen | i början av sommaren före blomning | färska, fermenterade eller torkade i örtdrycker |
| Rönnbär | bären | augusti-september när bären mognat | färska, djupfrysta eller torkade i örtdrycker, som krydda i bröd |
| Daggkäpa | bladen | försommar före blomning | färska, djupfrysta eller torkade i örtdrycker, varma rätter |
| Lingon | bladen | på våren eller sent på hösten | färska eller torkade i örtdrycker |

OBS! Innehåller arbutin och dess derivat som vid långvarig användning är giftiga. Endast för tillfällig användning.

| | | | |
|----------------|----------------------|--|---|
| Rölleka | blommorna och bladen | när blomningen har börjat på høgsommaren | färska eller torkade i örtdrycker, som krydda i köträtter |
|----------------|----------------------|--|---|

OBS! Innehåller flyktiga oljor. Kan förorsaka bland annat huvudvärld, svindel och utslag vid för stor användning.

| | | | |
|----------------|------------|--------------------------------|---|
| Hallon | bladen | före blomningen på försommaren | färska, fermenterade eller torkade i örtdrycker |
| Maskros | bladen | före blomningen på försommaren | färska, djupfrysta eller torkade i örtdrycker, som krydda, i varma rätter |
| Maskros | blommorna | fnär blommorna slagit ut | färska, djupfrysta eller torkade i örtdrycker, varma rätter |
| Maskros | roten | på våren eller sent på hösten | färska eller torkade i örtdrycker, som krydda, i varma rätter samt i svagdricka |
| Kirskål | jordbladen | maj | färska, djupfrysta eller torkade som krydda och i varma rätter |

Örtrecept



NÄSSELKEX

1 1/2 dl vatten
1/2 dl pulver av brännässlor
1 dl havreflingor
1/2 dl matolja
1 dl rågmjöl
1 1/4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1/2 tsk salt
1 msk honung

Blanda pulvret av brännässlor och havreflingorna i vatten, låt svälla en stund. Tillsätt resten av ingredienserna, blanda till en stadig deg. Kavla ut till en tunn skiva och laga småbröd med en form eller skär ut fyrkanter. Stick hål med en gaffel. Grädda i 250 grader cirka 10 minuter.



NÄSSELSNURROR

250 g bakmargarin
4 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
1 tsk bakpulver
1/2 dl pulver av brännässlor
250 g kvarg

Som fyllning till exempel:

- riven ost
- finfördelad skinka
- riven morot
- kryddad färskost
- färska örter
- svampar

Blanda salt, bakpulver och nässelpulver i vetemjölet. Arbeta in margarinet i mjölblandningen. Tillsätt kvarg, blanda väl men knåda inte. Låt degen vila ett tag. Kavla ut degen och bred på önskad fyllning. Rulla till en tät rulle och skär i cirka 1 cm tjocka bitar. Grädda i ugn i 200 grader cirka 15 minuter.

Örtrecept

BJÖRK-POTATISRÖSTI

- 4 medelstora potatis
- 1 lök
- 1/2-1 tsk salt
- 1/2 tsk grovmalen svartpeppar
- 1 msk malen torkad björk
matolja för stekning

Skala och riv potatisarna. Skala löken och finhacka den. Blanda samman potatis och lök, tillsätt kryddorna samt björkpulvret. Blanda väl. Hetta upp matolja i en stekpanna och klappa ut röstiblandningen till en jämn skiva på stekpannan. Stek på svag värme tills ytan har fått en vacker guldbrun färg. Vänd med hjälp av en stor tallrik. Stek också den andra sidan vackert guldbrun. Servera som potatisrätt eller till exempel med svampsås.

Tips! Kall rösti är gott också på smörgås.



Torkning av svampar

Det är lätt och enkelt att torka svampar. Svampen krymper mycket vid torkning. Till exempel av en liter färska trattkantareller får man 30 g. Torkade svampar står sig flera år och passar som råvara i många maträtter. De viktigaste mineralämnena och största delen av vitaminerna står sig väl. Vid torkning koncentreras smaken och blir starkare. I början används svampar försiktigt så att man lär sig den lämpliga doseringen. Svamppulver kan användas också som krydda.

Torkning passar alla svamparter. Svamparna rengörs och tärnas. Soppornas hattar skärs i några millimeter tjocka skivor. Lamellsvamparnas (bland annat riskor och krem-lor) hattar skärs längs lamellerna i fyra till åtta delar. Svampfötterna skivas antingen på längden eller på tvären beroende på kvalitet och användning. Om svampfoten är trådig skivas den på tvären. På tvären skivade fötter till ihåliga svampar som skogsrisikan är vackra till exempel i soppor. Svampar med tunt kött behöver inte skäras i bitar för torkning men svamparna är lättare att rensa om man skär dem mitt itu.

Det viktigaste vid torkning är att svamparna ligger luftigt till exempel på ett tätt galler. Torkningen borde ske snabbt och utan avbrott. Torkningstemperaturen ska vara tillräckligt låg, den får inte stiga över 40 °C. Svamparnas konsistens hårdnar om svamparna torkas i för hög temperatur. Svamparna är tillräckligt torra, när de går sönder med ett knak. Då är fukthalten i svampen cirka 8–12 %. Torkade svampar förvaras i glas- eller metallburkar eller i papperspåsar. Om svamparna kan dra åt sig fukt från luften lönar det sig att sätta ännu en plastpåse på papperspåsen. Torkade svampar förvaras i svala, torra och mörka förhållanden.

Smaken och konsistensen återställs bäst om de torkade svamparna blötläggs i vatten före användning. För 10 g torkade svampar behövs 2 dl vatten. Närings- och smakämnen löser sig i vattnet från svamparna, varför blötlägningsvattnet också kan utnyttjas i matlagningen (gäller inte stenmurklor). Till exempel vid tillredning av mat kokt på mjölk kan svamparna blötläggas även i mjölk. Blötläggningstiden beror på svamparten. Svampar med tunt kött (trattkantarell, svart trumpetsvamp och färticka) kan användas efter cirka 20 minuters blötläggning, svampar med tjockt kött (krem-lor, svart trumpetsvamp och färticka) kräver blötläggning i cirka en timme och kantarell blötläggning i till och med tre timmar. Efter blötläggningen behandlas svamparna på samma sätt som färska svampar. Svampar med mild smak används som sådana i matlagningen. Smaken i riskorna blir mildare vid torkning och vad smaken anbelangar kan riskorna användas utan kokning. Koka riskorna om du vill försäkra dig om att de skadliga vattenlösliga ämnena försvinner.

Svampar med tunt kött kan också smulas torra utan blötläggning i soppor. Svamparna tillsätts genast i början av tillredningen. Trattkantarellen och stråvsoppor är svampar med stark smak varför dessa bör tillsättas i maträtter försiktigt så att smaken av svampen inte blir för dominerande.

Även stenmurklor konserveras genom torkning. När dessa torkas bör man komma ihåg att se till att ventilationen är god i torkningsutrymmet eftersom stenmurklorna avger det farliga giftet gyromitrin i luften. När torkade stenmurklor tas i bruk ska man komma ihåg att de ännu innehåller gift och bör behandlas lika noggrant som färska svampar. Stenmurklorna blötläggs minst två timmar före användning (10 g svamp och 2 dl vatten). Efter blötläggningen sköljs svamparna noggrant och kokas två gånger i rikligt med vatten (1 del svampar och 3 delar vatten) minst fem minuter åt gången liksom motsvarande färska. Mellan kokningarna sköljs svamparna noggrant i rikligt med vatten. Blötläggings- och kokvattnet får under inga omständigheter användas i matlagningen. Gyromitrin avdunstar från stenmurklorna även vid kokningen varför man bör se till att luftväxlingen är god.

Svamprecept

SVAMPRISOTTO (bild på broschyrens pärm)

20 g torkade svampar
1 lök
1/2 dl matolja
3 dl risottoris
2 tsk torkat timjan
1 dl torrt vitt vin
1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
4 dl svamparnas blötläggningstvatten
1-2 tsk salt
1/2-1 tsk grovmalen svartpeppar
1 dl matlagningsgrädde

Blötlägg de torkade svamparna i 4 dl ljummet vatten. Koka upp 1 l vatten och lös upp grönsaksbuljongtärningarna i vattnet. Skala och finhacka löken. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt den finhackade löken,

risottoriset och torkat timjan, sautera så att riset blir genomskinligt. Tillsätt vitvinet och koka upp. Tillsätt lite grönsaksbuljong och låt koka på svag värme. Tillsätt lite vätska åt gången så att riset inte torkar helt. Låt koka i cirka 10 minuter och tillsätt sedan de blötlagda svamparna. Använd också svamparnas blötläggningstvatten som en del av västkan för risotton. Låt koka ännu 8–10 minuter genom att tillsätta vätska och röra om tills riset är mjukt men ändå har tuggmotstånd. Krydda med salt och svartpepparkross samt om du önskar med grädde. Risotton ska vara fuktig som en risgrynsgröt.

Tips! Om du vill kan du låta bli att tillsätta vitt vin.

SVAMPPURÉ

4 mjöliga potatis
1 purjolök
1 lök
1 vitlöksklyfta
2 msk matolja
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Skala och tärna grönsakerna. Hetta upp oljan i en kastrull och sautera grönsakerna en stund. Tillsätt vatten, grönsaksbuljongtärningarna, svamppulvret och pepparn. Koka tills potatisarna är helt mogna. Mosa med stavmixer. Tillsätt vatten vid behov. Kontrollera smaken.

2 msk svamppulver
1/2-1 tsk grovmalen svartpeppar



SVAMPBRUCHETTA

4 bitar ljust bröd
1/2 dl matolja
2 klyftor vitlök
1/2 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar
10 g torkade svampar
4 skivor bacon
1 liten rödlök
2 klyftor vitlök
1 tsk torkat timjan
2 små tomater
torkad basilika
1/2 tsk salt
en nypa svartpeppar

Blötlägg svamparna i 2 dl ljummet vatten. Finhacka vitlöken och blanda den, saltet och svartpepparn i oljan.

Strimla baconen, skiva rödlöken i tunna halvcirklar, finhacka vitlöken. Avlägsna tomaternas innanmäte och tärna smått. Bryn baconen i stekpanna, tillsätt rödlöken och svamparna som kramats torra. Tillsätt vitlöken, timjanen och tomattärningarna. Värm upp. Tillsätt den finhackade basilikan, salt och svartpeppar efter smak.

Stek brödbitarna på het stekpanna, stryk på kryddoljan och lägg på svampblandningen. Dekorera med färsk basilika och avnjut genast.

SVAMPSTICKOR

2 dl vatten
1 tsk salt
1 tsk socker
1/2 dl svamppulver
1 påse torrjäst
1 dl rågmjöl
4-5 dl vetemjöl

för pensling
1/2 dl matolja
25 g smör

Tillsätt i vattnet salt, socker och svamppulver samt torrjästen som blandats med rågmjölet. Tillsätt vetemjöl tills du får en stadig deg. Låt jäsa i 15 minuter. Baka tunna stickor som är lika tjocka som lillfingret av degen. Låt jäsa 15 minuter på bakplåtspapper, pensla och grädda 10-15 minuter i 200 grader i ugn tills stickorna är fått en vacker färg.



Torkning av bär

Genom att torka bär får man hälsosamt smågott som står sig i litet utrymme i rumstemperatur. 5 dl färska blåbär krymper vid torkning till 1 dl. Av torkade bär är det också lätt att tillreda till exempel goda efterrätter och bakverk.

Bären som ska torkas plockas vid torrt väder. Så här blir de torkade bärens kvalitet bättre och torktiden kortare. Bär som plockats vid fuktigt väder torkar långsammare. Endast mogna bär av god kvalitet väljs för torkning. Av rönnbär plockas lite frostbitna bär som har en bättre smak. Rönnbären smakar olika, skillnaderna märker du genom att smaka på bären.

Dåliga bär avlägsnas. Torka bären i en temperatur på högst 50 grader. I högre temperaturer kokar bäret i sin egen saft varvid saften inte kan avdunsta genom skalet. Då torkar bären långsamt och kan också gå sönder.

Bären torkas hela varvid näringsämnen i dem står sig bättre. Bär med hårda skal som tranbär kan förbehandlas före torkning. Bären läggs i en sil och doppas en stund i kokande vatten så att skalet spricker. Sedan bredds bären ut på ett tätt galler för att torka.

Vid torkning av bär är det viktigt att bären bibehåller sin färg och smak så bra som möjligt. Bär som innehåller rikligt med socker får inte torkas så länge att de hårdnar. Torra bär ska vara sega och läderaktiga. Att torka bär tar längre tid än att torka svampar och örter.

När man lagar bärpulver mosas bären först och moset torkas på bakplåtspapper som lagts på ett galler. Det här är ett snabbare sätt att torka men även vitaminsförlusten är större. När ytan på bärmoset har torkat kan skivan lyftas bort från bakplåtspappret. Bärskivan bryts i flera delar och efter det fortsätter man torkningen utan bakplåtspapper. Den torkade skivan krossas och mals till bärpulver efter behov. Även torkade bär kan malas till bärpulver. En deciliter torra blåbär ger cirka fyra matskedar blåbärspulver.

Torkade bär kan användas mångsidigt. Bären äts som sådana som söta mellanmål eller smågott. Av bär kan man laga olika efterrätter, såsom bärsoppor, tillsätta dem i bakverk och varma rätter. Bärpulver och -kross används i matlagning samt som vitamintillskott till exempel med fil och yoghurt eller som smagivare i olika drycker.

I välsorterade butiker finns bland annat torkade blåbär, lingon och rönnbär; pulver av blåbär, tranbär, havtorn, kråkbär, hjortron och lingon samt pulver av frön och skal från blåbär, tranbär och havtorn.

Bärrecept



BLÅBÄRSBRÖDPUDDING

6 skivor ljusst bröd eller vetelängd
25 g bakmargarin
1 dl hallonsylt som
tål grädning
1 dl torkade blåbär
1 ägg
2 dl mjölk
1/2 dl socker
1 tsk vaniljsocker

Bred först margarin och sedan hallonsylt på brödsnivorna. Lägg ett lager bröd på botten av en smörad ugnform. Strö på torkade blåbär och lägg på ett nytt lager bröd. Fortsätt på det här viset, överst torkade blåbär. Blanda samman ägg, mjölk och socker och häll på bröden. Grädda i vattenbad i ugn i 180 grader cirka 45 minuter tills ägg-mjölkblandningen har stelnat och ytan är vackert gulbrun. Servera varm till exempel med vaniljglass.



BLÅBÄRSSCONES

3 dl vetemjöl
1/2 dl socker
1 1/2 tsk bakpulver
1/2 tsk salt
100 g bakmargarin
1,5 dl surmjölk
1dl torkade blåbär
1 skal av en lime

Blanda samman vetemjöllet, sockret, bakpulvret och saltet. Arbeta in margarinet i degen. Tillsätt surmjölken, de torkade blåbären och det fint rivna limeskalet. Blanda till en jämn deg. Klappa degen på mjölat bord till en 2 cm tjock skiva. Använd en rund form eller till exempel ett litet glas för att forma sconesen. Sätt bakplåtspapper på en plåt, placera sconesen på plåten och grädda i 200 grader cirka 15 minuter till sconesen har fått en vacker färg. Servera varma till exempel med sylt.

Bärrecept

HAVTORNSBULLAR

| | |
|----------|--------------------|
| 1/2 l | vatten eller mjölk |
| 2 påse | torrjäst |
| ELLER | |
| 50 g | färskt jäst |
| 1 tsk | salt |
| 1 | ägg |
| 2 dl | socker |
| 1dl | havtornspulver |
| 12-13 dl | vetemjöl |
| 100 g | bakmargarin |



Tillsätt jästen i den handvarma vätskan. Om du använder torrjäst ska vätskan vara lite varmare. Tillsätt salt, ägg, socker och havtornspulver och blanda väl. Knåda in vetemjöllet så att du får en fast men ändå lite lösare deg. Tillsätt sist det mjuka margarinet och blanda väl. Låt degen jäsa till dubbel storlek. Baka till bullar. Låt jäsa. Pensla med ägg och grädda i 225 grader till bullarna har fått en vacker färg och är färdiga.

Tips! Baka havtornsörfilar av vetedegen på samma sätt som örfilar men använd havtornspulver istället för kanel. Du kan också baka en havtornslängd som du kan använda till havtornsriddare som smakar gott med havtorn och gräddskum.



CHOKLAD-LINGONMUFFINS

| | |
|---------------|----------------|
| 120 g | mörk choklad |
| 100 g | bakmargarin |
| 2 | ägg |
| 1 dl | socker |
| 1 burk (150g) | crème fraîche |
| 3 dl | vetemjöl |
| 1 tsk | bakpulver |
| 1 tsk | vaniljsocker |
| 70 g | torkade lingon |

Smält chokladen och margarinet i mikrovågsugn eller en kastrull på mycket svag värme. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt chokladblandningen, crème fraîche samt de hopblandade vetemjöllet, bakpulveret, vaniljsockret och de torkade lingonen. Blanda väl och lägg i muffinsformar. Grädda 15-20 minuter i 180 grader.

Tips!

Du kan dekorera muffinsen med smält vit choklad.

Bärrecept

HAVTORNSMISU

250 g naturell färskost
3 äggulor
1 dl socker
3 äggvitor
2 msk havtornspulver
1/4 dl havtornssaft
3/4 dl vatten
2 tsk vaniljsocker
16 st. fingerkex
kakaopulver

Avskilj äggulorna och äggvitorna i olika skålar. Vispa upp gulorna och ½ dl socker, tillsätt färskosten och vispa degen jämn. Vispa upp äggvitorna och ½ dl socker. Föreana skummen och tillsätt havtornspulvret. Blanda havtornssaften, vattnet och vaniljsockret, och använd blandningen för att fukta kexen. Fyll formen i tur och ordning med kex och färskostskummet. Överst ett lager med skum, sila kakaopulver på skummet.

Tips! Istället för fingerkex kan du använda till exempel tunt sockerkaksbotten.



Bärrecept

TRANBÄRSSMÅBRÖD

100 g bakmargarin
1 dl matolja
1 dl socker
1 dl florsocker
1 ägg
6 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
1/4 tsk salt
1 msk tranbärspulver

1 dl socker
2 msk tranbärspulver
1 tsk vaniljsocker

Vispa upp margarin, matolja och socker. Tillsätt ägget och vispa väl. Tillsätt det ihop blandade vetemjölet, bakpulvret, saltet och tranbärspulvret. Blanda till en jämn deg. Rulla små bollar av degen och vänd bollarna i socker-tranbärspulverblandningen. Lägg bollarna på bakplåtspapper och tryck ihop dem till exempel med ett glas. Grädda cirka 15 minuter i 175 grader.



LINGON OCH CHOKLADKEX

100 g bakmargarin
3/4 dl socker
3/4 dl farinsocker
1 tsk vaniljsocker
1 ägg
2 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk soda
1/2 tsk salt
150 g rivet choklad
70 g torkade lingon

Rör det mjuka bakmargarinet och sockret pösigt. Tillsätt ägget och blanda väl. Tillsätt vetemjölet som innehåller sodan och saltet. Riv chokladen grovt och tillsätt i blandningen tillsammans med lingonen. Lyft med sked små högar på bakplåtspappret och grädda i 210 grader cirka 10 minuter.

Tips! Chokladen kan rivas av mörk choklad, mjölkchoklad eller vit choklad eller en kombination av dessa.



Tips! Du kan också tillreda laxen hel i ugn.

HAVTORNSLAX

1 laxfilé
1 dl matolja
2 msk havtornspulver
1 msk citronsaft
1 tsk grovmalen svartpeppar

Avlägsna fiskbenen från laxfilén och skär i portionsbitar. Blanda marinad ingredienserna och pensla på laxen. Låt ligga i marinaden i några timmar. Stek i stekpanna och servera till exempel med kålrots-potatis.

Allemansrätten

I naturen får man:

- Vandra till fots, skida, rida eller cykla utan att förorsaka skada.
- Tillfälligt vistas på områden där det är tillåtet att röra sig – till exempel tälta, om tältet sätts upp tillräckligt långt från hus.
- Plocka naturbär, svampar och blommor samt naturörter som inte är fridlysta.
- Meta och pimpla samt vara ute på sjön, simma och tvätta sig i vattendrag samt gå på isen.

I naturen får man inte:

- Röra sig utan tillstånd på gårdar, ängar eller sådana planterade områden om kunde ta skada.
- Störa eller vålla problem för andra människor eller djur.
- Skada, fälla eller tillvarata växande eller torra träd, blad eller årsskott från träd, kvistar eller mossa utan markägarens tillstånd.
- Göra upp eld på annans mark utan markägarens tillstånd utan akut behov.
- Väsna eller skräpa ner.
- Köra med motorfordon i terräng utan markägarens tillstånd.
- Fiska och jaga utan vederbörligt tillstånd.

Källa: Miljöministeriet

Litteratur:

Hentman, R. 2007. Herkutellen luonnossa, kuivatuotteista kunnon eväät.

Sitruuna Kustannus Oy, Kerava.

Härkönen, M., Järvinen, I., Huhtinen, S. ja Hänninen, T. 2003. Suomen Kauppasienet, Edita Prima Oy, Helsinki.

Moisio, S., Mäkinen, Y., Tuominen, M. ja Vauras, J. 2006. Luonnonyrttiopas. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Moisio, S. ja Törrönen, R. 2008. Luonnonmarjat. Edita Prima Oy, Helsinki.

Plattonen, H. 2006. Luonnonkasvit käyttöön. Atena Kustannus Oy, Jyväskylä.

Rahko, T. 2000. Sienet liemessä – Sienten säilöntä marinoinnista hapatukseen. Laatupaino Oy, Vihanti 2000.

Ranta, A. 2002. Porkkanaa iholle, nokkosta hiuksiin. Edita Prima Oy, Helsinki.

Rautavaara, T. 1983. Terveystietä luonnonkasveista. WSOY, Porvoo.

Sahlin, S. 1981. Säilö kuivaamalla. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Torkning och användning AV NATURPRODUKTER

| | |
|--|----------------------------------|
| Torkning och användning av naturprodukter ..2 | Torkning av svampar 14 |
| Torkning av örter.....3 | Bärrecept: |
| Förvaring av örter 4 | - Blåbärsbrödpudding 15 |
| Fermentering av örter 4 | - Blåbärsscones 15 |
| Tillredning av örtdryck av torkade örter 6 | - Havtornsbulle..... 16 |
| Örttabeller.....7-8 | - Choklad-lingonmuffins 16 |
| Örtrecept: | - Havtornsmisu..... 17 |
| - Nässelkex 9 | - Tranbärssmäbröd 18 |
| - Nässelsnurror 9 | - Lingon och chokladkex 18 |
| - Björk-potatisrösti 10 | - Havtornslax..... 18 |
| Torkning av svampar 11 | Allemansrätten..... 19 |
| Svamprecept: | Litteratur 19 |
| - Svamprisotto..... 12 | |
| - Svamppuré 12 | |
| - Svampbruchetta 13 | |
| - Svampstickor 13 | |



Arktiska Aromer rf
Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
tfn (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi