



# Gör gott av bär

## RECEPT





# Till läsaren

Arktiska Aromer rf har i samarbete med Soldathemsförbundet, Folkhälsoinstitutet och olika rådgivningsorganisationer ordnat en recepttävling Gör gott av bär. Avsikten med tävlingen var att konsumenter skulle skicka in nya bärrecept som är både hälsosamma och lättgjorda så att även unga blir inspirerade av dem. Tävlingen var indelad i tre serier: drycker, bakverk och övriga recept.

Av samtliga recept som skickades in valdes de bästa ut till finalen. Restonomstuderanden vid yrkeshögskolan i Kajana tillredde rätterna som tävlingens jury sedan bedömde. Speciell vikt lades vid att rätterna var hälsosamma, smakade bra, såg tilltalande ut, var nya samt lätta att göra själv. Juryn bestod av representanter för Marthaförbundet, Lantbruks- och hus-hållskvinnor, Folkhälsoinstitutet, Soldathemsförbundet och yrkeshögskolan i Kajana.

Arktiska Aromer rf vill tacka alla samarbetspartners för information, testning av nya recept samt nyttiga kommentarer och synpunkter. De bästa recepten har tagits med i denna broschyr. Recepten är lätta att följa och tillaga.

Bekanta dig med recepten och ät hundra gram bär varje dag. Bär har hälsofrämjande egenskaper och gör kosten lättare. Njut av bär och deras härliga färger. Och kom ihåg att det goda och det hälsosamma går hand i hand.

Våren 2007

**Arktiska Aromer rf**



## Dryck med pepparmynta och bäraronia

6 l vatten  
3 l bäraronia  
1 dl torkad pepparmynta  
1 påse (25 g) vinsyra  
3-6 dl fruktsocker

Koka upp vattnet. Mixa bären t.ex. med en stavmixer. När vattnet har svalnat lite, håll det i en hink och tillsätt bären, den torkade pepparmyntan och vinsyran. Rör om. Låt stå under lock i 1–2 dygn. Passera genom fin sikt och tillsätt socker. 0,5 dl fruktsocker/en liter saft gör drycken till en fräsch måltidsdryck och 0,75–1,00 dl socker/en liter saft ger en fylligare och sötare smak. Späd ut med vatten så att förhållandet blir ca 1 del saft och 4 delar vatten eller enligt egen smak. Förvara saften kallt. Koncentratet kan också frysas.

### Tips:

Av bottensats som blivit kvar kan du göra en fräsch kräm till efterrätt.

Recept: *Eila Alho*

---

## Dryck med årsskott av gran och hallon

0,5 hink (tätt tryckta) sköljda unga årsskott av gran  
4 l vatten  
25 g citronsyra  
1,5 l frysta eller färska hallon  
socker enligt egen smak

Låt årsskotten stå i vatten över natten. Tillsätt citronsyra och hallon. Låt stå i en dag och koka i ca en timme. Passera genom sikt och tillsätt socker enligt egen smak. Syltsocker ger drycken en bra hållbarhet. I stället för hallon kan du också använda äppelmos. En fräsch och uppiggande dryck.

Recept: *Irma Voutilainen*

---

## Punsch med hjortron

1 liter hjortronsaft  
1 liter pommac  
1 citronsaft  
frysta hjortron

Blanda saft och pommac (båda bör vara kalla) och tillsätt frysta hjortron.

Recept: *Kajja Nieminen*





## Festdryck med havtorn

1 del utspädd havtornsjuice  
1 del pommac  
1 del mineralvatten  
frysta havtorn

Blanda juice, pommac och mineralvatten och tillsätt frysta havtorn. Drycken hålls längre kall i en skål om du fryser in bären i isbitar. Pommac och mineralvatten späder ut juicen och eftersom de innehåller kolsyra ger de drycken en festligare känsla.

Recept: Krista Lähtenmäki



## Kråkbärsnektar

- 4 dl kråkbär
- 1 dl svarta vinbär
- 5 dl vatten
- 1 dl farinsocker (eller indiansocker)

Häll vatten och bär i en kastrull och koka upp. Mixa med en mixer eller i en liten kvarn. Tillsätt socker och koka upp på nytt om du inte tänker frysa in nektarn. Om du använder indiansocker, tillsätt det först vid servering. Om du vill, kan du späda ut drycken och bjuda den t.ex. med grönt te i förhållandet 1:1. Blandar du nektarn med äppelcider få du en festlig dryck med kolsyra i.

Recept: Kirsti Eskelinen

---

## Mint-jordgubbsdryck för två

- 2 dl mintte
- 0,5 dl jordgubbspuré
- 2-3 tsk flytande honung

Koka te av färdigt mintte eller av färska myntablad. Låt svalna. Blanda te, jordgubbspuré och honung i en mixer tills du får ett fint skum på ytan. Serveras väl kyld i glas med fot. Garnera med ett eller två myntablad. Rekommenderas t.ex. som en välkomstdrink en varm sommar dag.

Recept: Kirsti Eskelinen







## Lingonbullar 25 st

2,5 dl mjölk  
25 g jäst  
1 ägg  
0,5 tsk salt  
0,75 dl flytande honung  
1 tsk kardemumma  
1 dl rypsolja  
8,5 dl jästbrödsmjöl

Fyllning:

4 dl sockrad lingonpuré  
1 tsk anis  
1 rivet äpple  
0,5 msk potatismjöl

Ägg till pensling.

Blanda jäst med ljummen mjölk i en bunke. Tillsätt salt, honung, ägg, kardemumma och olja. Rör ner mjöl och rör till en mjuk smet. Låt degen jäsa under en handduk. Dela upp degen i 25 delar och rulla små bollar. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper och låt dem jäsa ytterligare en stund. Blanda sedan ingredienserna i fyllningen. Platta ut bullarna med botten av ett glas eller liknande. Om degen fastnar i glaset, doppa glaset i olja. Pensla kanten med ägg och lägg en stor tesked fyllning i mitten på varje bulle. Grädda i 225 grader i 10–12 minuter eller tills bullarna fått en vacker gyllenbrun färg.

Recept: Kaija Nieminen

---

## Lingonkaka

2 dl socker  
3 dl vetemjöl  
0,5 dl speltmjöl eller grahamsmjöl  
1 tsk kanel  
1 tsk nejlika  
1,5 tsk soda  
1 dl sirap  
1 ägg  
3 dl hela lingon  
1 burk (200g) crème fraiche

Blanda alla torra ingredienser väl. Tillsätt lingon, sirap och ägg samt crème fraiche. Rör till en mjuk jämn smet, men rör försiktigt så att bären hålls hela. Lägg degen i en avlång form som smörats och beströts med skorpmjöl. Grädda i 175 grader i cirka 50 minuter.

Recept: Kirsti Eskelinen



## Knapriga sockermunkar

5 dl vatten  
50 g jäst  
20 g (0,6 dl) sockerbetsfiber som flingor  
50 g (0,6 dl) socker  
10 g (2 tsk) salt  
60 g margarin  
ca 900 g (ca 1,4 l) spelt- eller vetemjöl  
100 g söt torkad blåbär  
25 g söt torkad lingon eller tranbär

rypsolja till stekning  
sockras med kristallsocker

Värma vattnet till 38 grader. Blanda sockerbetsfiber och jäst in i vattnet. Låt sockerbetsfibern suga upp vattnet i en timme. Tillsätt socker, salt och mjöl varsamt. Använder du spelt i bakningen, ska du lämna degen lösare så att den stiger bättre.

Arbeta degen i fem minuter och tillsätt det mjuka margarinet. Arbeta degen i ytterligare 5 minuter. Tillsätt sedan bären och rör till, dock så att bären inte smulas sönder utan hålls hela.

Låt degen jäsa under en handduk i 10 minuter. Kavla ut degen till en 6 mm tunn och 20 cm bred platta. Skär degen i 2 cm tjocka strimlor. Lägg strimlorna på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa i ca 30 minuter. Hetta olja till ca 180 grader, fritera munkarna i 2–3 minuter och rulla dem i strösocker medan de är varma.

Recept: Outi Leinonen, Kirsi Kortelainen, Kaija Krökki

---

## Pepparkakor med bäraronia

100 g smör eller margarin  
1 dl farinsocker  
2 dl vetemjöl  
0,5 dl spelt- eller grahamsmjöl  
0,5 dl bäraroniapulver  
1 tsk bakpulver  
0,5 tsk soda  
0,5 dl crème fraiche

Blanda alla torra ingredienser. Smula ner smöret och tillsätt crème fraiche. Rör till en jämn smet. Degen behöver inte jäsa utan du kan baka den genast. Kavla ut degen till en tunn platta och tryck ut olika former med pepparkaksformer. Grädda i 200 grader i cirka 10 minuter.

Recept: Kirsti Eskelinen







## Havtornsbakelser

100 g margarin  
1 dl socker  
3 ägg  
3 dl spelt- eller vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
0,5 dl torkat havtornskross  
3 msk havtornssaft

Vispa margarin och socker. Vispa äggen i en annan skål och blanda ner dem i smörsmeten. Tillsätt mjölet, havtornskrossen och -saften. Rör till en jämn smet. Skeda upp smeten i muffinsformar. Grädda i ugnens mitt i 200 grader, ca 10–12 minuter eller tills de fått färg.

Glasyr:

ca 2,5 dl florsocker  
0,5–1 msk havtornsjuce

Blanda florsockret med havtornsjuce. Glasyren ska vara tjock men tillräckligt lös för att det ska gå att skeda den på muffinsen. Tillsätt socker eller havtornsjuce vid behov. Fördela glasyren på muffinsen med sked eller sprits.

Recept: *Erja Toivonen*

---

## Somriga bärbullar

5 dl spelt- eller vetemjöl  
1 dl grahamsmjöl  
1 dl socker  
0,5 tsk mineralsalt  
2 tsk kardemumma

30 g jäst + 0,5 dl varmt vatten  
eller äppelsaft  
1 dl rypsolja  
2 ägg  
1 dl mjölk

Fyllning:

3 dl färska hallon  
1 dl färska röda vinbär  
1 dl gelésocker

Till garnering:

Krossad mandel

Blanda alla torra ingredienser. Smula ner jästen i en degbunke och häll den varma vätskan ner i bunken. Blanda ner mjölk, ägg och olja samt mjölblandningen. Rör om snabbt och platta ut degen på mjölat bakbord till en platta. Bred bär och gelésocker ut över degen. Rulla ihop och skär rullen i ca 4 cm tjocka skivor. Vik in änden under bullen och placera bullarna i muffinsformar. Låt dem jäsa till dubbel storlek. Pensla bullarna med mjölk och strö mandel över. Grädda i 225 grader, ca 15 minuter.

Recept: *Sari Nieminen*



## Svamppizza med lingon

2,5 dl mjölk eller vatten  
2 msk smör eller olja  
25 g jäst  
6 dl spelt- eller vetemjöl  
0,5 tsk salt

Pålägg:

lingonsylt  
ca 200 g hackad saltad svamp  
en liten burk krossad ananas (sockerfri)  
2-4 vitlöksklyftor  
oregano  
riven ost

Blanda smör eller olja med varmt vatten (eller mjölk) i en skål. Smula ner jästen, tillsätt salt och vetemjöl. Kavla eller sträck ut degen på plåten och stick några hål med gaffel i degen.

Bred på ett lager lingonsylt och lägg på svampfyllningen samt krossad ananas. Pressa vitlök på pizzan och strö över oregano och riven ost. Grädda i 250 grader, ca 10–15 minuter.

Recept: Maarit Alatosava

---

## Havtornspiroger

Fyllning:

0,5 dl mosad havtorn  
3,5 dl vatten  
1 dl risflingor  
lite salt  
(0,5 dl socker)  
honung

Skal:

1 dl vatten  
0,5 tsk salt  
3 dl siktat rågmjöl

Låt risflingorna koka i vattnet tills vattnet kokat in, tillsätt havtorn och salt. Låt gröten kallna. Fortsätt sedan med degen till skalet. Blanda salt, mjöl och vatten. Kavla ut degen och forma små ovala plättar i stil med karelska piroger. Bre på en tesked havtornsgröt och lämna 1 cm ut till kanten. Vik över kanterna, en liten bit i taget och pressa ihop vart efter. Grädda pirogerna i 275 grader i 10 minuter. Pensla pirogerna med honung så fort du tar dem ur ugnen.

Recept: Marianne Kosonen



## Bärgott

- 1 kg söta äpplen
- 1 kg sötrönnbär eller vanliga rönnbär
- 0,5 kg lingon
- några rosenkvittens frukter
- 3-4 dl socker (eller indiansocker)

Ånga äpplen och bären i en saftmaja. En del av saften kan du använda för annat ändamål. Mosa frukt-bärmassan med purékvarn eller mixer. Rör ner socker. Bred ut purén över bakplåtspapper så att den är ca 1–1,5 cm tjock. Torka i torkare eller på en annan värmekälla i ett par dygn. Skär i skivor och låt torka ett litet tag till. Servera t.ex. som godis. Förvaras i burk.

Recept: Kirsti Eskelinen

---

## Speltflarn med havtorn

- 50 g smör eller margarin
- 2 dl speltflingor
- 0,75 dl torkad havtorn
- 1 dl socker
- 1 ägg
- 1 tsk bakpulver

Värm ugnen till 175 grader. Smält matfettet och tillsätt de övriga ingredienserna. Klicka ut smeten, ca 1/2 msk till varje flarn, på en plåt med bakplåtspapper. Se till att avståndet mellan flarnen är tillräckligt stort. Grädda havreflarnen i 7–10 minuter.



## Soliga höstpastejer

(20 st, naturligt glutenfria)

Skal:

- 3 dl vatten
- 1 msk psyllium
- 1 tsk salt
- 2,5 dl bovetemjöl
- 1 dl fullkornsrismjöl
- 1 dl fullkornsmajsmjöl

Fyllning:

- 2 l kantareller
- 2 st lök
- smör eller margarin till stekning
- salt
- 1-2 tsk torkad salvia (eller krossad svartpeppar)
- 2-3 dl hjortronsylt (eller 2 dl hjortron och 2 msk socker)

Ägg, mjölk eller vatten till pensling.

Blanda psyllium, salt och bovetemjöl i vattnet. Rör ner ris- och majsmjöl. Rör om till en jämn smet. Låt stå en liten stund på ett svalt ställe. Bryn de finhackade kantarellerna och löken i smör i en stekpanna. Krydda med salt och salvia (eller svartpeppar). Tillsätt hjortronsylt eller vanliga sockrade hjortron. Dela upp skaldegen i 20 lika stora delar. Kavla ut varje del till en tunn, rund platta som är ca 12 cm i diameter. Bottnarna får vara något tjockare än bottnarna i karelska piroger. Lyft bottnarna på plåten och skär några snitt på ena sidan. Placera fyllning på andra sidan och vik sedan över den andra halvan. Tryck till i kanterna, använd vid behov gaffel.

Pensla pastejerna med ägg och grädda i 225 grader i 15 minuter.

### Tips:

Om du använder stekfett som inte innehåller mjölk, blir pastejerna laktosfria. Pensling med ägg ger pastejerna en fin gyllenbrun färg. Utan pensling får ytan en något gråaktig ton, men smaken är lika bra ändå.

### Tips:

Om du vill, kan du använda siktat rågmjöl och grahamsmjöl. Då kan du lämna psyllium (fibertillskott, ersätter gluten) bort.

Recept: Eila Alho



## Blåbärsdelikatess

- 1 burk vaniljsås
- 1 burk färskost
- 0,75 dl socker
- 1 dl havreflingor
- 1 tsk vanillinsocker
- 2,5 dl blåbär

Bryn havreflingorna i stekpannan och låt dem svalna en stund. Vispa vaniljsåsen fluffig. Tillsätt färskosten, sockret, havreflingorna och blåbären. Rör om och håll upp i serveringskålar. Garnera med hela blåbär. Ställ de färdiga portionerna i kylan för en stund. Servera som efterrätt eller mellanmål.

Recept: Aila Hietala

---

## Tranbärsgröt

- 1 l vatten
- 4 dl tranbär
- 2 dl spelt- eller grahamsmjöl
- 1 dl socker
- 1 msk vaniljsocker, en nypa salt
- 1 dl russin + 1 dl vatten
- 0,5 dl rostade krossade jordnötter eller mandlar

Skölj russinen. Lägg dem i en deciliter vatten för ca en timme. Koka tranbären i vattnet i några minuter och mosa bären genom sikt. Tillsätt russinen och mjölet i bärblandningen. Vispa ordentligt. Koka i ca 15 minuter och låt svalna en stund. Smaka av med socker och salt och håll upp på ett fat. Rosta jordnötterna eller mandlarna lätt i stekpanna och strö över gröten. Servera med ljummen gräddmjölk.

Recept: Kirsti Eskelinen

---

## Drottningssmoothie

2 portioner

- 1 dl hallon
- 1 dl blåbär
- 3 dl mjölk
- 1 msk apelsinjuice
- 2 msk flytande honung
- 0,25 tsk kanel eller kardemumma
- 0,5 dl havrekli

Håll alla ingredienserna i en djup skål eller bunke och mixa till en fluffig dryck med stavmixer. Avnjutas helst kall.

Recept: Sakari Lahtinen

## Tranbär-jordgubbssmoothie

4 portioner

- 1 dl tranbärspuré
- 2 dl jordgubbar
- 2 msk flytande honung
- 1 dl grädde
- 4 dl surmjölk
- 2 msk socker
- 0,5 dl vetekli

Blanda alla ingredienserna förutom vetekli med en stavmixer. Tillsätt till sist vetekli och rör om med en sked.

19 Recept: Arma Rissanen



## Jordgubb-chiligelé

- 500 g jordgubbar
- 8 dl socker
- 3 dl vatten
- 1 apelsinsaft
- röd jalapeno från burk
- geléerings- och konserveringsmedel

Koka upp jordgubbar, socker, vatten och apelsinsaft i kastrull. Låt svalna. Mixa med en stavmixer. Tillsätt jalapeno i blandningen, ca 3 g i taget, enligt egen smak. Jalapeno har en stark smak så det gäller att vara försiktig. Passera purén genom sikt i en annan kastrull så att du säkert får bort alla frön. Koka upp på nytt och rör ner geléerings- och konserveringsmedel enligt anvisningarna på förpackningen. Håll upp i burkar och avnjut under vintern. Är gott t.ex. på smörgåsen eller till köttet.

Recept: Camilla Rosendahl

## Örtmysli

- 1 l fyrkornsflingor
- 0,5 l havreflingor
- 0,5 msk havrekli
- 1 dl krossade nötter
- 1 dl skalade solrosfrön
- 1-1,5 dl torkade äpplen, jordgubbar, blåbär osv.
- 2 msk nässelpulver
- 0,5 msk havtornspulver el. dyl. russin
- 1 dl sirap
- 2 msk olja
- 1 msk vatten

Hetta upp sirap-olje-vattenblandningen i en kastrull. Mät upp de torra ingredienserna förutom russin och håll ut på bakplåts-papper på en ugnsplåt. Rör om. Häll den upphettade sirap-olje-vattenblandningen på. Sätt ugnen på 175 grader och grädda myslin i ugnen i 20 minuter. Rör om ibland. Häll i russinen till sist. Myslin avnjuts kall med mjölk och bär.

Recept: Marita Höylä





## Lingonelikatess

4-5 personer

1 dl fint malda surskorpor  
1 msk havrekli  
2 msk mörkt kakaopulver  
2-3 msk farinsocker  
1,5 burk lingonmos (300 g)  
eller 3 dl krossade lingon, sockrade

Sås:

0,5 dl lättgrädde  
0,5 dl kvarg  
1-2 msk flytande honung

Rosta de fint malda surskorporna i stekpanna. Blanda alla ingredienserna alldeles innan servering genom att röra ner havrekli, kakaopulver, socker och lingonmos. Fördela i skålar. Blanda ihop såsingredienserna och håll på.

Recept: Kirsti Eskelinen

## Soluppgång

100-150 g morötter  
2 dl havtornsjuce  
2 dl socker  
1 l vatten  
3 msk potatismjöl

Koka de grovt rivna morötterna i sockrat vatten i ca 10 minuter eller så länge att de är färdiga. Tillsätt havtornsjuce. Rör ut potatismjöl i lite vatten och håll i redningen. Är gott t.ex. med mjölkkräm, mannagrynsgröt eller vispad grädde.

Pricken på i:et: Strö hela havtorn (ca 1 dl) på den färdiga krämen.

Recept: Lea Juvani



## Julsvampar

1,5 l	trattkantareller
1	rödlök
1,5 dl	vatten
1,5 dl	äppelvinäger
1 dl	socker
0,5 dl	honung
1 tsk	salt
2	lagerblad
1 tsk	rosépeppar
1 dl	tranbär

Rensa kantarellerna. Behåll de små kantarellerna hela och skär större kantareller itu. Skär löken i mindre bitar. Blanda såsingredienserna med kryddorna. Koka upp och tillsätt kantarellerna och löken. Koka i ca 5 minuter och tillsätt havtorn. Koka upp helt kort. Häll i burkar och servera t.ex. på julbordet.

Recept: Kirsti Eskelinen

---

## Färgglad svamppaté

300 g	(ca 5 dl) färdigt förvällad kamferriska (eller blek taggsvamp), även andra riskor passar bra
1	selleri (ca 100-150 g)
200 g	zucchini
1	lök, olja
1 dl	skorpmjöl
2	ägg
2 dl	crème fraiche
	citronpeppar, salt
1,5 dl	tranbär

Kanferriska behöver inte förvällas på nytt, det räcker om du fräser svamp i stekpanna så att vätskan avdunstar. Skala och skär sellerin i stavar. Skär zucchini i mindre bitar. Koka dem mjuka i en liten mängd vatten. Mixa.

Finhacka löken och fräs den i olja. Mixa löken och svampen med en stavmixer eller i en matberedare. Vispa upp äggen och blanda alla ingredienserna. Tillsätt till sist tranbär. Rör inte för mycket så att det blir mos av bären. Smörja en avlång brödform med smör eller olja, strö mjöl över. Häll sedan patésmeten i brödformen och grädda i vattenbad i ugnen under bakplåtspapper i 175 grader i ca 45 minuter.

Stjälp upp på ett fat. Garnera och smaksätt med tranbär och svampar inlagda i ättika. Också ättiksgurka passar bra med patén. Servera t.ex. med blue kongo-potatisen. Eller så kan du servera paté som förrätt: skär den i skivor och servera på kokt rödbetsblad.

Recept: Kirsti Eskelinen



# Gör gott av bär

## RECEPT

Fotografier: Vesa Rannikko

Till läsaren.....	3	Havtornspiroger .....	15
Dryck med pepparmynta och bäraronia .....	5	Bärgott.....	16
Dryck med årsskott av gran och hallon.....	5	Speltflarn med havtorn .....	16
Punsch med hjortron .....	5	Soliga höstpastejer.....	17
Festdryck med havtorn.....	6	Blåbärskatess .....	19
Kräkbärsnektar.....	7	Tranbärsgröt.....	19
Mint-jordgubbsdryck för två.....	7	Drottningssmoothie.....	19
Lingonbullar .....	9	Tranbär-jordgubbssmoothie.....	19
Lingonkaka .....	9	Jordgubb-chiligelé .....	20
Knapriga sockermunkar .....	11	Örtmysli .....	20
Pepparkakor med bäraronia .....	11	Lingonkatess .....	21
Havtornsbakelser .....	13	Soluppgång.....	21
Somriga bärbullar .....	13	Julsvampar .....	23
Svamppizza med lingon .....	15	Färgglad svamppaté.....	23



### Arktiska Aromer rf

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