

INHEMSK MAT FRÅN JORD TILL BORD

BONDEN BEHÖVS!

100 % INHEMSKA ÄPPLEN

ungMartha

SLC

VAD ÄR LANTBRUK	3
SPANNMÅL & ANDRA ÅKERGRÖDOR	4
ROTSAKER OCH POTATIS	6
TRÄDGÅRDSVÄXTER	9
HUSDJUR	11
HÖNSÄGGENS VÄG	12
KÖTTETS VÄG	13
MJÖLKENS VÄG	14
SKOG	16
MAT FRÅN FINLAND	18

SÅ HÄR SER DET UT
NÄR MAN HARVAR

FÅ MERA INFORMATION, TIPS OCH IDÉER FRÅN

WWW.INHEMSKMAT.FI

VAD ÄR LANTBRUK?

Lantbruk är vårt sätt att ta fram mat och andra saker som vi behöver från åkern och skogen. Bonden är den person som funderar på vad som ska odlas och ser till att allting fungerar. Bonden odlar växterna och tar hand om djuren som finns på gården. Ofta finns bondgården, eller lantbruksföretaget som det egentligen heter, längre ute på landsbygden och inte i stan. Det behövs nämligen mycket plats för att odla växter och ha stora djur. Du har säkert sett när bonden kör med olika maskiner på åkern eller när husdjuren går ute på bete?

Växterna som odlas på åkern kallas åkergrödor. Det gröna i växternas blad är små celler som heter kloroplaster, och kloroplasterna kan samla solens energi. Det kallas fotosyntes. Växterna samlar solenergin som socker i sina blad, rötter, frön och i bären eller frukterna. När vi äter av växterna kan vi alltså äta solens energi, till exempel som bröd, morötter eller matolja.

Vi kan också använda växterna som mat för husdjuren. I Finland använder vi en tredjedel av alla våra åkrar till att odla vall (gräsväxter) som mat för husdjuren. Husdjuren äter växterna och använder på så vis en del av solens energi för att göra mjölk, ägg eller kött. När vi äter det som djuren producerar får vi alltså igen i oss energi från solen.

I lantbruket använder vi det som redan finns i naturen och gör det till mat. Vi behöver naturen, så som solljus, rent vatten, näringsämnen som finns i jorden samt bin och humlor som för pollen mellan växterna. För att vi ska få mat måste naturen fortsätta må bra. Därför är det viktigt att äta mat som har tagits fram i samarbete med naturens eget sätt att fungera.



SPANNMÅL & ANDRA ÅKERGRÖDOR

Spannmål är åkergrödor, alltså växter, som lagrar mycket av solens energi i sina frön. Därför samlar vi in fröna från åkergrödor och gör dem till mat. De vanligaste spannmålsväxter som odlas i Finland är korn, vete, havre, och råg. Dessutom odlas t.ex. rybs som är en oljeväxt samt bondeböna och ärter som hör till baljväxterna.

För att växterna ska växa på åkern så måste man så deras frön i marken på hösten eller våren. För att fröna ska gro och växa kör bonden med olika maskiner på åkern för att göra jorden så bra som möjligt innan fröna sås. Åkern blir så bra att andra växter också vill växa där, så därför måste bonden ta bort dem för att odlingsväxterna ska få växa i fred.

När fröna gror skjuter de upp skott som kallas brodd. Då behöver de solljus (=solenergi), koldioxid som är det vi andas ut, passliga mängder av vatten och näringsämnen. Bonden sätter till

näringsämnen i åkerjorden, något som vi kallar gödsel. Gödseln kan komma från en gris eller ko i form av avföring, eller så kan man göra gödseln i en fabrik. Gödseln gör att växterna kan växa och må bra på samma åker varje år. Största delen av näringen i gödseln används av växterna på åkern, och på det sätter blir den mat åt oss.

I butiken ser man oftast inte hela frön. Från åkern transporteras växtfröna till torken för att torkas och sedan t.ex. till kvarnen där fröet skalas och malas till mjöl eller pressas till flingor och packas i en skyddande förpackning. Mjölet och flingorna kan sedan köras ut till butiken som sådana eller till bageriet där man bakar bröd av dem.



HAVRE

NÄR HAVREFRÖET GROR VÄXER STAMMEN UPPÅT SAMTIDIGT SOM RÖTTERNA VÄXER DJUPARE NEDÅT I MARKEN.



DET TAR UNGEFÄR 95-100 DAGAR FÖR HAVRE ATT BLI FÄRDIGT ATT SKÖRDAS.



Receptet ger dig energybars gjorda på inhemska råvaror och utan en massa tillsatsämnen. Bars innehåller många nyttigheter med långsamma kolhydrater och kostfibrer som håller dig mätt och ger bra energi till kroppen. Hampafrön, spannmålen samt äggvitan bidrar också med protein och rypsoljan samt hampafrön med "goda" fetter som kroppen också behöver. Våra inhemska bär är rika på både vitaminer och fibrer och bidrar också till ett näringsrikt mellanmål.

Tips!

Frystorkade bär kan bytas ut mot andra inhemska torkade bär eller torkat äpple skuret i små bitar. För glutenfria energybars kan speltmjölet bytas ut mot en glutenfri mjölmix.

ENERGYBARS

3 dl havreflingor
1 dl speltmjöl
1 tsk bakpulver
¼ tsk salt
4 msk hampafrön eller
andra inhemska frön
1 dl frystorkade bär, t.ex.
hallon
2 äggvitor (ca 1 dl)
3 msk rypsolja
3 msk honung

Blanda torra ingredienser i en skål. Smula sönder bären en aning så att det blir små bitar. Skilj äggulor från vitor och blanda ner äggvitorna i skålen. Rör ner rypsolja och honung och blanda till en jämn massa. Dela massan i två delar och tryck ut båda delarna till två rektanglar (ca 10 x 20 cm) på en plåt med bakplåtspapper.

Grädda ca 15 minuter på ugnens mellersta fals i 180 grader. Stäng av ugnen och ta ut plåten. Skär direkt ut ca 20 energybars med en vass kniv, akta så att du inte bränner dig. Sätt tillbaka plåten i ugnen med ugnsluckan lite på glänt och låt kakorna torka i den varma ugnen ett par timmar eller längre. Förvara dina bars i en glas- eller plåtburk med lock och ta med dig då du t.ex. ska på träning eller ut i skogen och behöver energi snabbt.

ROTSAKER OCH POTATIS

Rotsaker och potatis är åkergrödor som mest lagrar solenergi i delarna som finns under marken. Oftast äter vi rötterna eller delar av roten från rotsakerna. Vanliga rotsaker som odlas i Finland är morot, kålrot, sockerbeta och rödbeta. Potatisen odlas för att den bildar rotknölar som används till mat. Rotsakerna och potatisen sår man på våren genom att plantera ett frö eller en del av roten från året innan i åkermarken. Precis som med spannmålen måste man först göra marken bättre med maskiner och se till att det finns näring i marken. Rotsakerna behöver också skyddas från sjukdomar, insekter och ogräs.

När rotsakerna är mogna att skördas lyfter man dem från marken med hjälp av maskiner som är gjorda just för det. Man kan inte ta upp t.ex. potatis med en maskin som är gjord för att ta upp morot, eftersom de ser olika ut och växer på olika sätt. När rotsakerna är upptagna ur marken körs de från åkern till packeriet där de tvättas och förpackas. Rotsaker som blir t.ex. chips eller frestelse transporteras direkt till fabriken där de skalas, skärs i bitar, tillagas, förpackas och eventuellt fryses ner.



ROTSAKSCHIPS OCH GRÖN DIPP

1 palsternacka

2 morötter

1 rödbeta

1 tsk olja

salt

Dipp:

1 dl gräddfil (1/2 burk)

1/2 dl örter (t.ex. basilika, oregano eller dyl.)

1 vitlöksklyfta

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

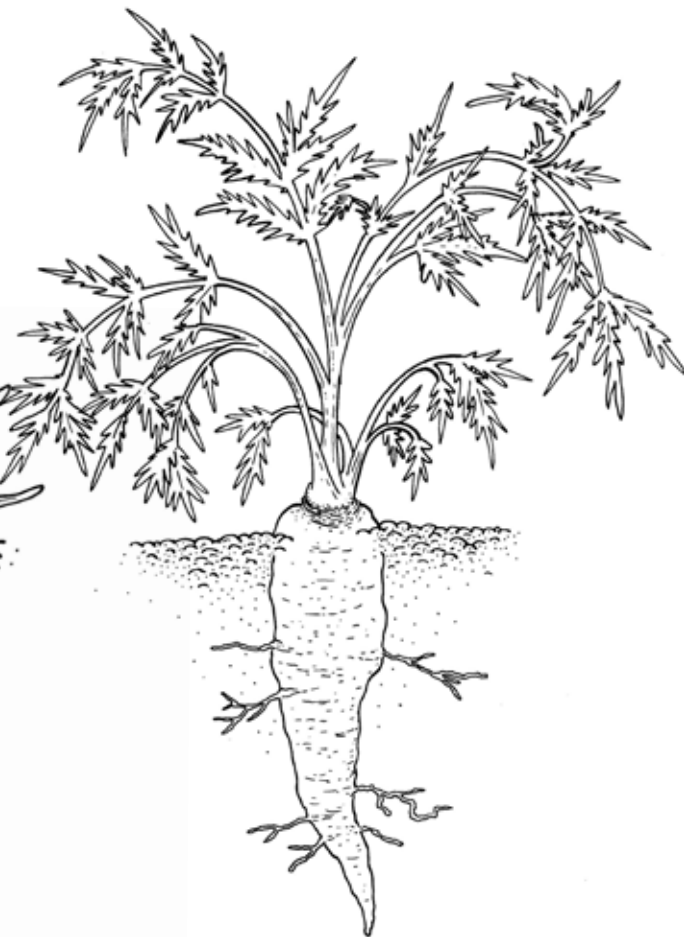
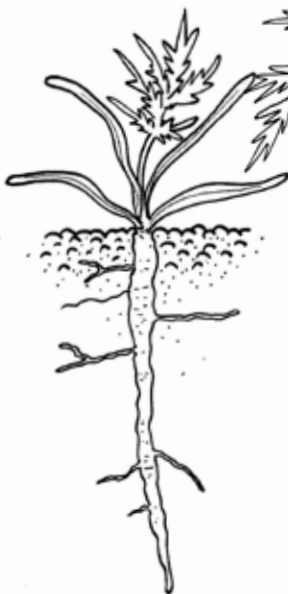
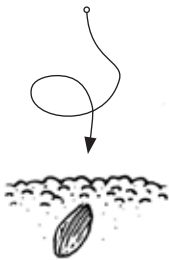
Skala rotsakerna om de har tjockt skal. Dra med osthyveln eller med potatisskalare tunna skivor av rotsakerna. Fördela skivorna på ugnsplåt. Rosta i 175 grader i 30–40 minuter. Titta att rotsakerna inte bränns, men att de inte heller är sega och våta. Öppna ugnsluckan och låt chipsen torka i 15 minuter. Dutta olja över rotsakerna och strö på salt.

Dipp: Mixa örterna, vitlöken och 1 msk gräddfil med stavmixer. Blanda sedan örtemixen, salt och peppar med den resterande gräddfilen.



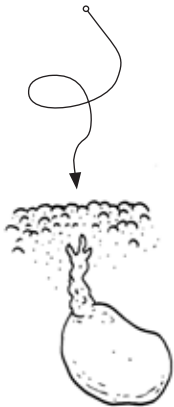
MOROT

MOROTSFRÖN SÅS
I MARKEN I APRIL
ELLER MAJ.



POTATIS

MAN SÄTTER
SÄTTPOTATISARNA I
MARKEN I MAJ.



UNDER MARKYTAN GÖR
POTATISEN NYA KNÖLAR
SOM VI ÄTER.

VARM MIDDAGSSALLAD

1 kg fast potatis
2 msk rypsolja
1 tsk salt
svartpeppar

Rödlöksvinägrett:

1 rödlök
3 msk rypsolja
½ msk äppelcidervinäger
1 tsk socker
1 krm salt
svartpeppar

ca 300 g blomkål
3–4 tomat
½ kruk rucola
150–200 g salladsost

Värm ugnen till 225 grader. Skölj och skrubba potatisen. Skär den i jämnstora bitar. Blanda potatis med 2 msk rypsolja, salt och peppar på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen ca 30–45 minuter, tills potatisen är mjuk och har fått färg. Förbered under tiden vinägretten och övriga salladsingredienser.

Finhacka rödlöken och blanda med övriga ingredienser till vinägretten. Skölj grönsakerna. Skiva blomkålen i tunna skivor. Skär tomaten i bitar. Blanda nyrostad potatis med vinägretten i en salladsskål. Vänd ner blomkål, tomat, rucola och smulad salladsost. Servera salladen när den ännu är varm.



TRÄDGÅRDSVÄXTER

Grönsaker är växter eller delar av växter som ska ätas, eller bli livsmedel som det kallas. De vanligaste grönsakerna som odlas i Finland är gurka, tomat, olika sallader och örter, olika kålsorter, lök och paprika. Dessutom odlas olika sorter av bär, t.ex. jordgubbar, vinbär och amerikanska blåbär. Det finns också en del fruktodlingar med äppel och päron. Frukterna odlas på Åland och i södra delarna av Finland eftersom sommaren är för kort mer norrut.

Finska trädgårdsväxter odlas både utomhus på sommaren (frilandsodling) och inne i växthus året om. Växter som odlas ute växer direkt i åkermarken medan växthusväxterna sås i små krukor. De kan också sås på underlag gjort av

torv, kokosfibrer eller perlit som är smält lavasten. Taket och väggarna i växthusen är genomskinliga för att solljuset ska komma in. Under vintern måste växthuset värmas och det behövs starka lampor för att växterna ska få den energi de behöver. Odlaren kan styra hur mycket vatten och näring växterna får. Meningen är att växterna ska ha det så bra som möjligt för att skörden ska bli god och av bra kvalitet.

När grönsakerna är mogna eller färdiga att ätas plockar man dem från växthuset eller åkern. De flesta grönsaker plockas för hand för att de inte ska gå sönder. De plockade grönsakerna förpackas som sådana eller görs till olika sallader eller andra varor som förs till butikerna.



TROLLMOS

2 dl mos av bär eller äpple
2 äggvitor

Vispa äggvitorna till skum tills det är riktigt fluffigt och vitt. Blanda ner moset. Avsmaka med socker om du har osockrat mos. Servera genast med ex. mjölk till.



GURKA



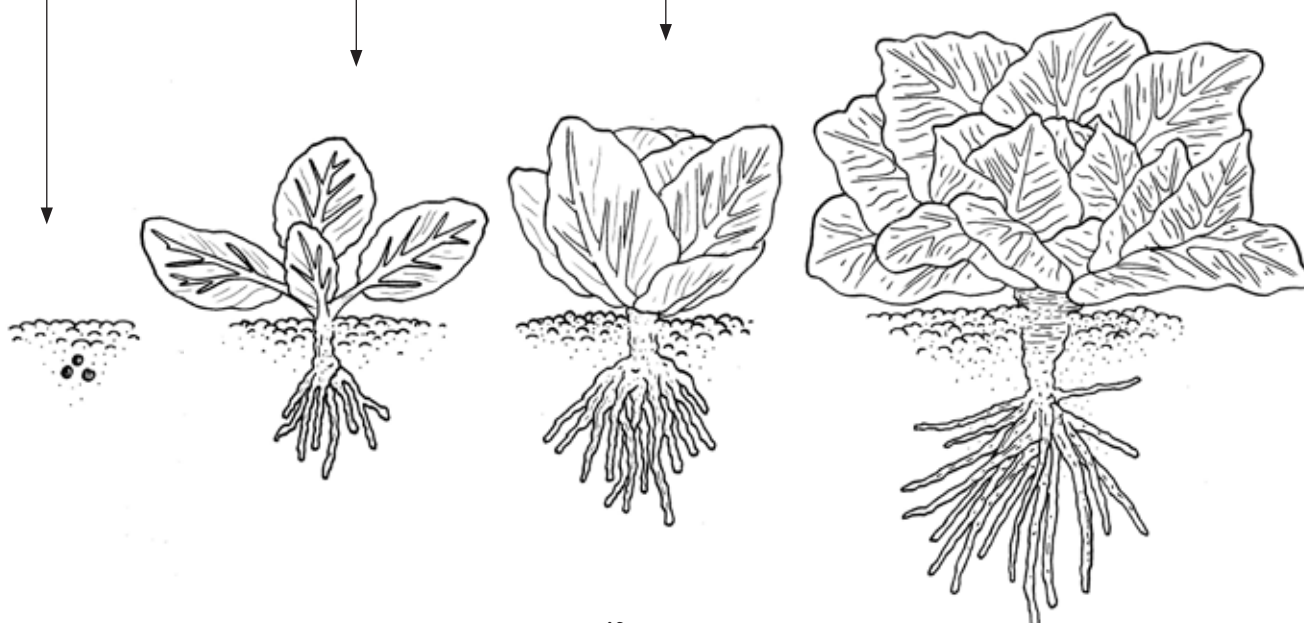
VITKÅL

Vitkålsfröna planteras i april i små krukor som man håller i växthus eftersom det ännu är för kallt i Finland att så dem utomhus i början av april.

När kålplantan har vuxit till sig och har 3-4 blad så härdar man plantorna och planterar de små växterna utomhus.

Kålen fortsätter växa till sig ute på åkern och utvecklar många nya blad. De innersta bladen böjer sig inåt och gör ett kålhuvud för att skydda de inre delarna av växten.

Man skördar kålen så sent som möjligt på hösten men före första frosten. Kålhuvudet, som består av många lager av blad på varann, är den delen av kålen som används till mat.



HUSDJUR

Husdjuren är djur som man föder upp för att so-
lenergin i växterna ska bli kött eller annat som
människorna kan använda. Från husdjuren får vi
till exempel kött, mjölk och ägg. Dessutom ger
de oss ull, läder, pälsar och hobbyer. Husdju-
ren som man föder upp till mat kan delas upp i
idisslare så som får, getter, kor och renar, och i
enmagade djur så som grisar och fåglar. Idiss-
lare är djur med flera magar som tuggar länge
på sin mat och kan äta också sådana delar av
växter som är svåra för magen att smälta, som
till exempel hö. Många av djuren med en mage
får istället spannmål för att de bättre kan använ-
da energin i den. Största delen av bönderna i

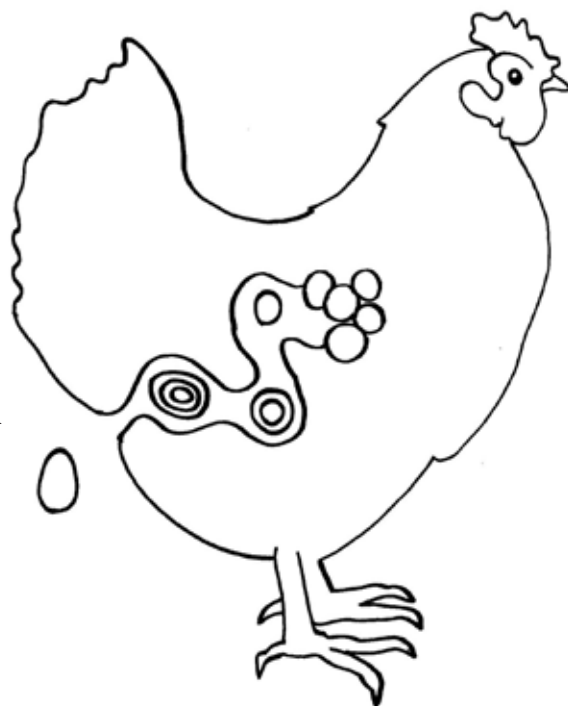
Finland som har husdjur odlar också själv mat
åt djuren.

Husdjuren bor i stall så som ladugårdar, svinhus
och broilerhallar. Djurstallen är speciellt bygg-
da för att det ska vara lättare och tryggt att ta
hand om djuren. Husdjuren måste skötas om
varje dag, flera gånger om dagen. Bonden mås-
te dessutom kunna jobba när som helst, också
på natten om det händer oväntade saker, till ex-
empel om en kalv ska födas eller om något djur
blir sjukt. För att bonden ibland ska få semester
kommer det en vikarie, eller avbytare, till gården
så att bonden ska orka ta väl hand om djuren.



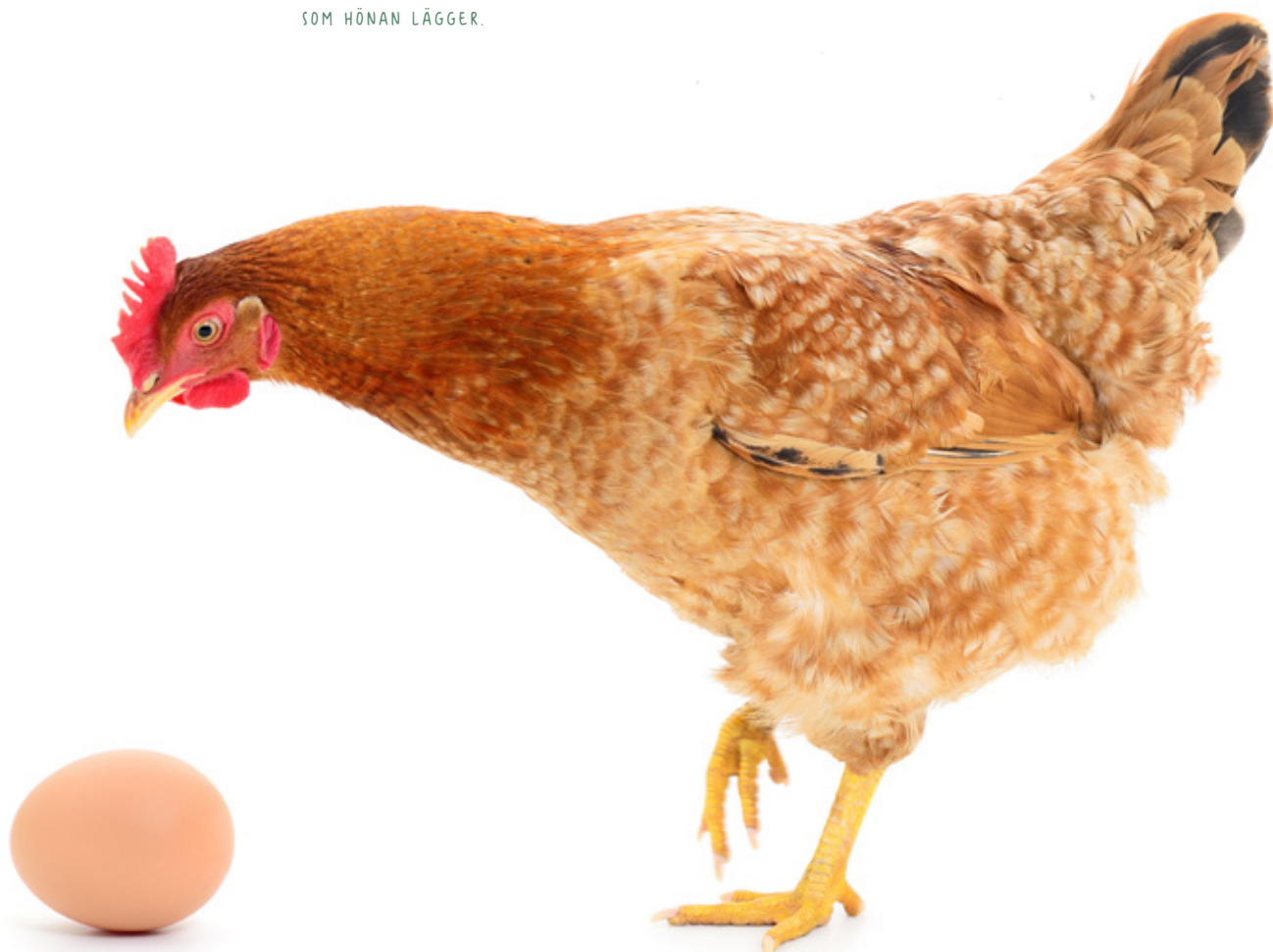
HÖNSÄGGENS VÄG

Hönsäggen är ägg som läggs av tamhönan. Hönan lägger 3-7 ägg per vecka, också om det inte finns någon tupp. Bonden plockar bort äggen och då försätter hönan lägga ägg i ungefär ett år. Sedan förs hönorna till slakteriet och blir mat åt människor eller djur.



Hönsägget utvecklas från en äggcell som är mindre än ett knappålshuvud när den lossnar inne i hönan. På vägen ut växer äggulan med äggvitan och ett skal formas runt omkring.

Det tar ungefär ett dygn för att ett ägg skall utvecklas från en äggcell till ett ägg som hönan lägger.



KÖTTETS VÄG

Köttets väg börjar då ett djur föds eller kläcks. Djuret äter mat, som också kallas för foder, och växer till sig. Det är viktigt att fodret smakar gott och ger rätt näring så djuren hålls friska och växer bra. Köttet är egentligen muskler, och för att det ska smaka bra måste musklerna vara i gott skick.

När djuren väger tillräckligt skickas de till slakteriet där de ska bli kött. Det är viktigt att djuren mår bra också när de förs till slakteriet och inte blir stressade. Hela djuren används som mat för människor och foder för djur. Ingenting slängs bort.

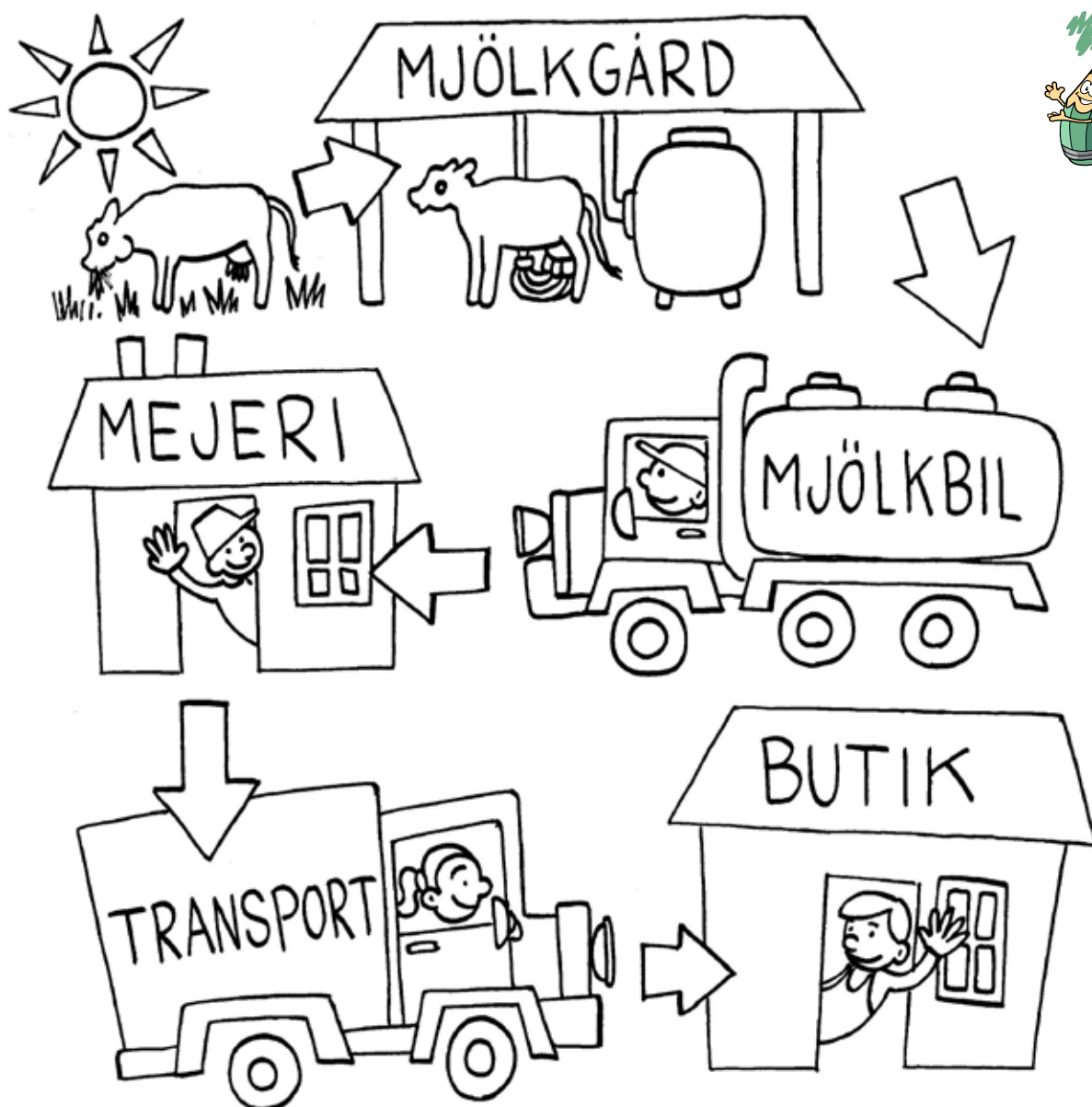


100 % INOMSK MAT

MJÖLKENS VÄG

Mjölken börjar när kon föder en kalv och börjar producera mjölk i sitt juver. Kon är en idisslare och den äter gräs som förvandlas bland annat till mjölk och muskler i dens kropp. Korna kallas nötdjur och är däggdjur, vilket betyder att honan eller kon producerar mjölk som mat åt kalven. Människan gjorde nötdjuren tama redan för 10.000 år sedan, och under den långa tiden har korna börjat producera mera och mera mjölk. Från uroxen som levde för länge sen har vi fått fram många olika sorters raser av mjölkkor.

I dag räcker mjölken till både för kalven och för oss människor. Förr mjölkades kon för hand, men nuförtiden görs det med en mjölkningsmaskin. Den suger ut mjölken ur spenarna precis som kalven skulle göra. Mjölken går till en stor behållare, en tank, där den kyls ner. Mjölk bilen hämtar mjölken varannan dag och för den till mejeriet. Där görs den antingen till andra mjölkprodukter som ost eller yoghurt, eller så gör man så att mjölken håller längre och håller den sedan i mjölkkartonger som förs till butikerna.





SERVERA GÄRNA
PANNKAKSPIZZAN MED SPENAT
OVANPÅ ELLER EXEMPELVIS
MED EN KÅLSALLAD.

PANNKAKSPIZZA

Smet:

8 dl mjölk
4 dl speltmjöl
4 ägg
1 tsk salt
1 msk rypsolja

Fyllning:

200 g malet kött
2 morot
1 bit palsternacka/rotselleri
1 gul lök
½ tsk salt
1 msk oregano
1 krm svartpeppar
2 tomat
6 små champinjoner eller motsvarande mängd skogssvamp
3 dl riven ost

Vispa ner mjölet i hälften av mjölken. Tillsätt resterande mjölk samt vispa ner ägg, salt och olja i smeten. Låt pannkakssmeten svälla ca 20 minuter i kylskåpet. Värm ugnen till 225 grader. Vispa upp smeten och häll den i en långpanna med bakplåtspapper. Grädda pannkakan ca 20–25 minuter tills den har stannat i mitten och fått lite färg. Ta ut pannkakan ur ugnen och höj temperaturen till 250 grader.

Tillred fyllningen under tiden då pannkakan är i ugnen. Skala och riv rotsaker grovt. Finhacka löken och oreganon. Skiva tomat och svamp i tunna skivor. Värm en stekpanna och bryn köttet tills det får färg. Hacka samtidigt sönder köttet med en träspade. Tillsätt lök, rotsaker, salt, oregano och svartpeppar när köttet är brynt. Sänk värmen och låt steka några minuter till.

Fördela maletköttfyllningen över pannkakan och rada ut skivad tomat och champinjoner. Strö över riven ost och gratinera pannkakspizzan högre upp i ugnen i ca 10 minuter.

SKOG

Träden i skogen använder också solens energi för att växa. Största delen av Finland är täckt av skog, och mängden av träd i skogarna blir större hela tiden. Därför kan vi fälla träd utan att skogen tar slut. Från skogen får man energi som kan göras till elektricitet eller värme. Från skogen får man också virke till att bygga hus eller leksaker och material till andra saker av trä. Dessutom kan man göra saker så som papper, mediciner, mat och mycket annat av materialet från skogen.

Skogen är viktig för oss i Finland. Vi kan använda den till mycket, och dessutom mår vi bra av att röra oss i skogen. I Finland har vi något som kallas för allemansrätt, vilket betyder att du får plocka vilda bär, svampar och blommor i skogarna. Från Finlands skogar plockas både bär och svampar som säljs i butiker och på torg, och görs till exempel till sylt. Mest plockas lingon och blåbär.

BLÅBÄRSGLASS

Bärkola:

½ dl vispgrädde

1 msk honung

½ msk smör

½ dl blåbär

Bärmos:

300 g blåbär (6 dl)

2 msk socker

Glass:

1½ dl vispgrädde

4 äggulor

1 dl socker

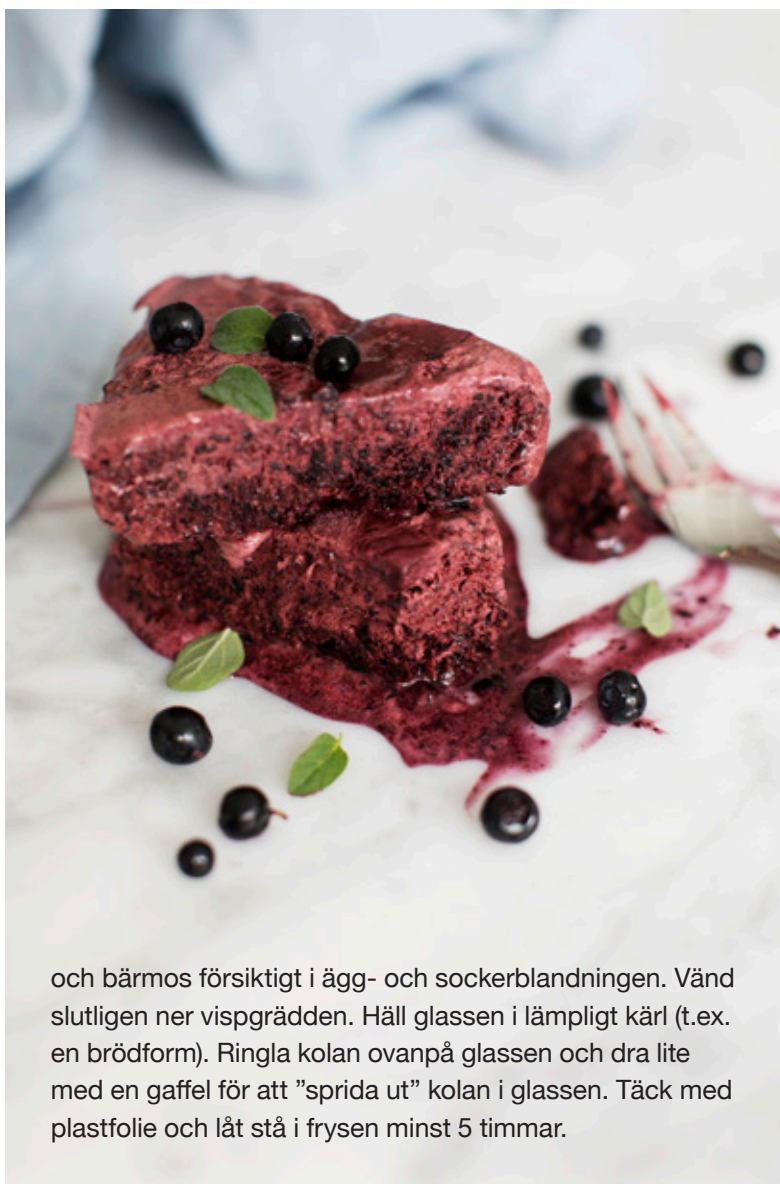
1 brk kvarg (2 dl)

Mät upp ingredienserna till bärkolan i en kastrull. Koka ca 5 minuter tills kolasåsen blir tjockare och rör om ibland. Låt svalna.

Mixa ingredienserna till bärmos med en stavmixer.

Vispa grädden till ett fast skum. Vispa äggulor och socker med elvisp till ett ljust pösigt skum. Rör ner kvarg

och bärmos försiktigt i ägg- och sockerblandningen. Vänd slutligen ner vispgrädden. Häll glassen i lämpligt kärl (t.ex. en brödform). Ringla kolan ovanpå glassen och dra lite med en gaffel för att "sprida ut" kolan i glassen. Täck med plastfolie och låt stå i frysen minst 5 timmar.





VET DU VAD
DENNA SVAMP
HETER?

ALLEMANSRÄTTEN

DU FÅR

- röra dig utomhus till fots, på skidor, rida eller cykla utom på gårdsplaner och områden som tagits i särskilt bruk (till exempel åkrar och planteringar)
- tillfälligt vistas på sådana platser där det också annars är tillåtet att röra sig (till exempel tälta på tillräckligt avstånd från närmaste bebyggelse)
- plocka vilda bär, svampar och blommor
- meta och pilka
- färdas i vattendrag och på isen

DU FÅR INTE

- störa eller orsaka olägenheter eller skador för andra människor eller naturen
- störa vilda djur och fåglars häckning
- låta en hund röra sig utan koppel i tätort, på motions-slinga eller på annans mark
- fälla eller skada träd
- plocka mossor, lavar, jordmaterial eller träd
- störa hemfriden
- skräpa ner
- köra med motordrivna fordon i terräng utan tillstånd av markägaren
- fiska och jaga utan vederbörligt tillstånd
- göra upp eld på annans mark

MAT FRÅN FINLAND

Finland är ett bra land för odling av mat. Vi har mycket utrymme, ren miljö, vatten, vägar och ett samhälle där vi tar hand om varandra. Våra bönder vet hur man odlar mat i samarbete med naturens sätt att fungera. Därför smakar den inhemska maten gott samtidigt som den är ren, trygg och närande. Genom att äta finländsk mat idag ser vi till att vi också får göra det imorgon. Finländska bonden behövs!



FINLÄNSKA MATEN
KÄNNER MAN TILL VIA
MÄRKENA GOTT FRÅN
FINLAND OCH RENT
INHEMSKT

MAT FRÅN
EGET LAND



rent inhemsk





www.inhemskmat.fi

www.slc.fi / ung.martha.fi

Svenska lantbruksproducenternas
centralförbund SLC rf
Ungmartha rf 2017

TEXT Annika Öhberg | **RECEPT** Sofia Grynngårds,
Ann-Louise Ahrenberg | **FOTO** Karin Lindroos, Emilia Nyberg
LAYOUT Magnus Lindström | **ILLUSTRATIONER** Erik Lindroos
PLANERING Annika Öhberg, Elise Hindström
TRYCK Whyprint | **UPPLAGA** 3000