att ta tillvara

ÄPPLEN

ANNELIES SCHÖNECK

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Annelies Schöneck

att ta tillvara ÄPPLEN

Att ta tillvara äpplen
Elektronisk publicering
ISBN 978-91-983757-8-7
Fritt att ladda ner för eget bruk
TryckArt Sweden | Heinz Merten | tryckart@gmail.com

Tredje upplagan 2006

© 1980 Annelies Schöneck

Omslag och illustration s. 18 Fritz Fuchs
Illustration s. 10 Eli Hallgren
Torkställningen s. 35 ritade Kjell Blomberg
Övriga illustrationer Kira Malmsten (utom s. 8, 13 och 17)

Produktion Heinz Merten

Syrans Förlag, Arboga

ISBN 91-970316-23

Trio Tryck AB, Örebro, 2006

Förlaget påminner om att varje form av kopiering
av text och bild i denna bok är förbjuden enligt
lagen om upphovsrätt.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Innehåll

Inledning ... 5
Äppelträdet och människan ... 7
Den stora fruktfamiljen rosacae, rosväxterna ... 11
Trädet och äpplet ... 14
Förvaring av äpplen ... 16
Äpplets kemi ... 19
Äpplet i dieten ... 22
Konservering av äppelmos ... 26
Spara äpplen genom att torka ... 33
Äppelmust ... 39
Kvass – en syrad dryck av äpplen ... 43
Äppelhonung ... 45
Äppelcidervinager ... 47
Krydd- och doftvinäger ... 53
Kryddor till äpplen ... 56
Äpplen i matlagningen ... 60
Äppelmüsli ... 62
Äpplen i sallader ... 62
Äpple med potatis i variationer ... 64
Orientalisk risrätt ... 65
Soppor med äpplen ... 66
Grönsaker med äpplen ... 67
Äpple och färskost ... 68
Pikanta kalla äppelsåser ... 70
Äppelpannkakor ... 72
Pannkaksfyllningar ... 73
Äppelefterrätter ... 74
Äppelkakor ... 77
Att vårda ett träd ... 85
Äppelträd och äppelsorter. Av Lars Krantz ... 90
Äppelrasp – ett annorlunda äpplemos ... 94
Litteratur ... 95

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Inledning

Vi har väl alla sett höstliga trädgårdar, där äpplena ligger i drivor under träden i väntan på att ruttna bort.

Så var det också i fjol, då skörden var riklig. Från många håll fick jag förfrågningar om fler sätt att ta tillvara äpplen på, ty vinden var full av plockad frukt och frysboxen fylld av äppelmos.

Då beslöt jag mig för att låta den bok som har varit planerad så länge, äntligen bli verklighet. I många år har jag samlat på äppelkunskap – mitt förhållande till äpplen går långt tillbaka i mitt liv. Kanske började det redan i min tidigaste barndom. Jag minns skymningsstunden innan lampan tändes, då jag satt i mors knä och hörde sagor. Ofta förekom äpplen: rödkindade, gyllene och frestande.

Bilden av fru Holles trädgård i underjorden med det dignande äppelträdet fanns inom mig, när sagornas sällsamma bilder började blekna och en hård storstadstillvaro tog överhand. Det skulle dock dröja flera år, innan drömmen om en egen fruktträdgård blev verklighet, åtminstone för en period av mitt liv.

Då lärde jag mig att vårda träden under de olika årstiderna med allt arbete det innebär. Sedan blev äppelplockningen till en fest som alla deltog i. Ett vackert äpple fick alltid hänga kvar under trädet – inte ville man roffa åt sig rubb och stubb av det som naturen skänkte!

De äpplen som inte kunde lagras togs tillvara på olika sätt. Djupfrysningen var ännu okänd och sockerkonsumtionen blygsam. En del av dessa gamla metoder förtjänar att bevaras. Att bara återuppliva gamla tillvägagångssätt räcker dock inte. Vi måste ”förstå” dem på nytt och få ett förhållande till dem, så att de på ett organiskt sätt kan ingå i vår moderna livsföring.

I fråga om äpplen har vi i stor utsträckning glömt bort, vilken mångsidig användning de erbjuder. Ändå har inte i denna bok tagits med allt som kan göras med äpplen – t.ex. stekt gås med äpplen och äppelvin finns inte med, inte heller djupfrysning och mycket annat.

De recept som den här sammanställningen innehåller är enkla anpassade till ”en fattig planet”. En del är tänkta bara som vägledning och inspiration till egna kompositioner.

”Att ta tillvara” vill dock ge mer än bara recept. Den vill rikta uppmärksamheten på det man kan göra med små medel och på det som redan finns i äpplet.

Så hoppas jag, att Du som läser denna bok med fördjupad glädje och förväntan ska kunna följa äppelträdens liv alltifrån vårens blommande under till höstens gyllene mognad och efter skörden tillämpa dina kunskaper i konsten att ta tillvara äpplen.

Järna sommaren 1980
Annelies Schöneck

Till andra upplagan bidrar trädgårdsmästare Lars Krantz från Rosendals trädgårdar på Djurgården i Stockholm med en efterskrift om våra äppelträd och äppelsorter.

Tredje reviderade upplagan med en efterskrift om ”Äppelrasp”

Arboga 2006

Äppelträdet och människan

Sedan urminnes tider har äppelträdet och dess frukt spelat en stor roll inom mytologin, i sagorna och i folktron.

Hos grekerna finns myten om Hesperidernas underbara trädgård vid oceanens strand där solen går ned. Träden med de gyllene frukterna var en gåva av gudinnan Gaia, allt levandes moder. En fasaväckande orm bevakade trädet. Herakles lyckades döda odjuret och bära hem frukterna till Mykene efter många äventyr.

Iduna, den eviga ungdomens gudinna och sinnebilden för naturens ständigt förnyande kraft i den nordiska mytologin, förvarade sina guldäpplen i en ask, och av dem åt gudarna när de ville bli unga på nytt.

Om äpplen och äppelträd berättas ofta i de irländska sagorna. Landet dit konungarna och hjältarna längtade efter döden kallades Avallon, äppellandet.

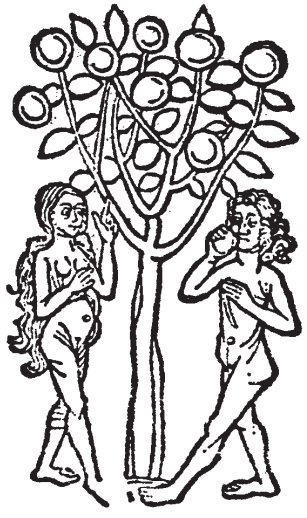
I alla dessa gamla myter och sagor betraktades äpplet som solbesläktat. Det tonar fram ett ackord: äpple, sol, hinsides. Men äpplet det här handlar om är inte det röda, som utgör jordisk näring. Det är de gyllene frukterna, kosten för det ”andra” livet.

Så är sagornas äpplen många. Allt ifrån Snövit, som åt av det förgiftade äpplet, till den grimska sagan om fru Holle, en gammal germansk fruktbarhetsgudinna, som fanns i underjorden. Kanske finns en sen efterklang av Idunas äpplen i sagan om ”Ungdomslandet” som Hyltén-Cavallius upptecknade i södra Småland…

”Ungersvennen gav gumman ett äpple från ungdomslandet och en dryck av det kostliga livsvattnet …
Då förspordes åter ett stort under, ty den gamla gumman skiftade hamn och blev ung på nytt.
Skrynklorna försvunno ur hennes anlete, den krokiga gestalten rätade sig, och hon stod där
såsom en blomstrande mö av sällsam fägring …”

Äpplet var symbol för fruktbarheten och offrades åt Demeter, den grekiska fruktbarhetsgudinnan. Men också åt Afrodite, kärleksgudinnan, helgades äpplet.

Känd är myten om prins Paris som domare i en ”skönhetstävling”. De tre vackra gudinnorna Hera, Athena och Afrodite var samlade på berget Ida när Eris, tvedräktens gudinna kastade ett äpple med orden: ”till den vackraste” av de tre. Afrodite fick priset, men valet förde inte något gott med sig, utan gav anledning till det trojanska kriget.



I Erisäpplet möter vi något av äpplets dubbelnatur: det livgivande, men också det onda i form av det förföriska. Om ”kunskapens träd i Edens lustgård” var ett äppelträd eller ej, har de lärde tvistat. Men redan ganska tidigt tolkades frukten till ett äpple, som Eva plockade åt Adam. På latin fick äpplet namnet Pirus malus. Dess stam betyder ”det onda” och syftar på syndafallet.

Så småningom blev äpplet även en symbol för det onda. I kyrkan i Strasbourg blickar världsfursten med liderlig min på ett äpple. Enligt den kristna övertygelsen segrade Kristus över det onda och döden. Sedan tusentalet finns därför många framställningar där Jesusbarnet eller Maria bär äpplet i handen.

Som sinnebild för härskarmakten och den världsliga lagen finner vi äpplet i historien. Redan i gamla Rom bar segergudinnan ett äpple i handen. Riksäpplet med ett kors på var härskarattribut hos medeltida kejsare och konungar. I de svenska riksregalierna vid drottning Kristinas kröning 1650 ingick Erik XIV:s spira och äpple, vilka ännu i dag finns att beskåda på Nationalmuseum i Stockholm.

Litteraturen ger många exempel på hur starkt livs- och hemkänslan kan hänga ihop med ett äppelträd.

Sally Salminens ”Katarina” hade en dröm som hon behöll under sitt svåra, av hårt arbete uppfyllda liv; drömmen om att få gå barfota i daggvått gräs och plocka äpplen från eget träd.

Ännu mera känd är nog Kristina i Vihelm Mobergs ”Nybyggarna”:

”Karl Oskar hade döpt det nya hemmet till Duvemåla och skrivit efter äppelkärnor från hustruns föräldrahem och planterat en astrakanapel åt henne, det var hans botemedel mot hennes hemlängtans plåga. Han ville veta om det hjälpte, och han hade frågat: om hon leddes vid lika illa fortfarande? Hon hade svarat: att det kändes nog som om hennes saknad efter hemorten hade stillats.

Nu kunde Kristina säga: ”Återigen bor jag i Duvemåla, här är mitt hem, det är mig kärt, här ska jag bo så länge jag lever.” Och hon var glad åt den lilla apelplanten som hade växt upp av kärnorna från hennes gamla apel i föräldrahemmet. Hon tittade ideligen till den, hon vårdade sig om telningen och skötte den som en omtålig, levande varelse”.

Harrgårstösa i äppelapla

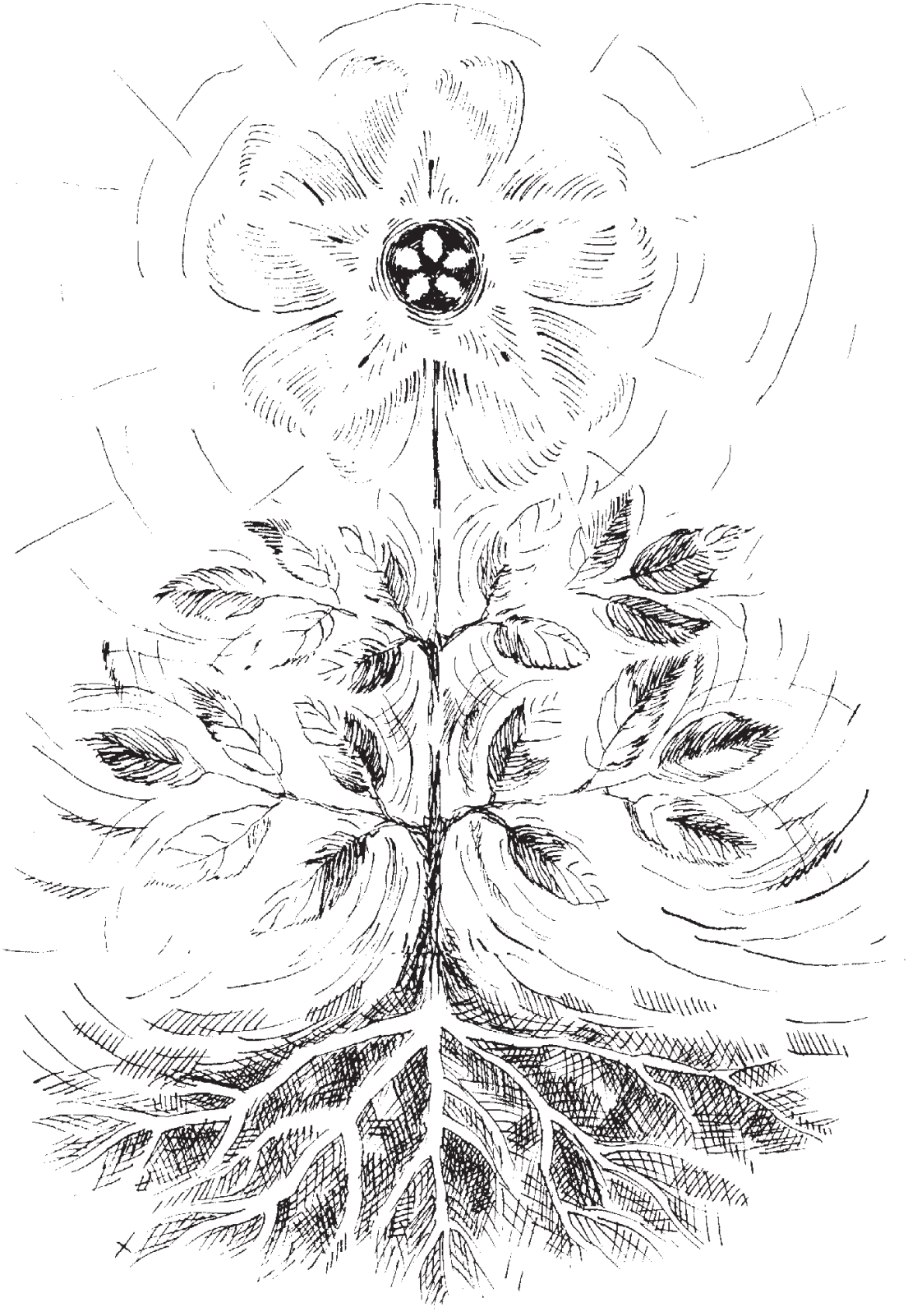
Dä satt å sang i e äppelapel,
där apeläppla hang grant i ra,
filinkeli lät e låt i tôppen,
tilideli, trilla drilla gla.

”Va hetter du där i äppelapla
mä vackerlåta i mun?” sa ja.
Da sang dä lideli lidelalla,
dä drilla te sôm e lärk å sa:

”Ja hetter Astri av Astrakanien,
ja hetter Lideli Lidela”,
– dä titta fram som ett apeläpple
i apeltôpp mälla äppelbla.

Gustaf Fröding

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK



Grundtyp för en rosväxt

Den stora fruktfamiljen rosacae, rosväxterna

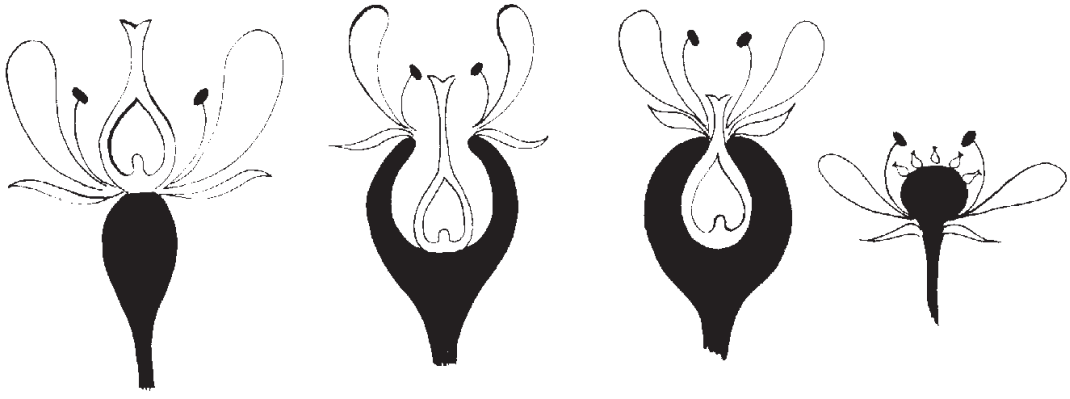
De flesta av våra inhemska fruktsorter tillhör rosväxterna, där rosens fulländade skönhet och harmoni bildar kronan. Den fasta stjälken, de tydligt markerade bladen och de unikt formade och färgade blombladen, dessa egenskaper finner vi också hos andra medlemmar av rossläktet. Rotsystemet är kraftigt hos dem alla och bladformerna skiftande. Yppig blomning följs av riklig fruktbildning.

Av bärfrukterna är det hallon, jordgubbar, björnbär, åkerbär och hjortron som tillhör rosväxterna. Äpplen, päron, kvitten, hagtorn och rönnbär bildar träd och deras frukter kallas kärnfrukter.

Värme-, ljus- och jordelementen är i de nordliga klimatzonerna harmoniskt avpassade till varandra, och där utvecklas rosväxterna bäst. Ingenstans smakar äpplen så gott som på våra breddgrader.

En del rosväxter alstrar sockerhaltiga safter och dess bär och frukter blir aromatiska och välsmakande. Att saftflödet har samband med fruktbildningen är uppenbart i och med att fruktämnena ligger under blomman. Botaniskt uttryckt: rosväxterna har underliggande fruktämnen.

Fruktämnets utbildning hos olika växter



Vallmo Körsbär Äpple Jordgubbe

Skulle dessa (som på de flesta andra plantor) ha legat ovanför stjälk och blomblad, vore de alltför lättåtkomliga för ljus och värme, och därmed fattiga på safter. Vi finge i så fall hålla tillgodo med torra, bruna, små nötter eller frökapslar.

Hos kärnfrukten är blombottnen en liten trång kalk. Fruktämnena består av fem foderblad som så småningom förvandlas till kärnhuset. I vart och ett av dessa fem små fack finns två små bruna frön. Fruktköttet däremot kommer från blombottnen. Eftersom ännu en blomdel förutom fruktämnet deltar i fruktbildningen, kallas kärnfrukten ofta skenfrukt.

Ett blommande äppelträd visar tydligt sitt släktskap med rosväxterna: blommorna liknar små rosor, femstjärnan som rosen har inom sig, återfinns hos kärnhuset i äpplet.

Vägen från blomma till äpple är lång. Första steget är att det växer fram knoppar med endast bladanlag på den s.k. fruktveden. Nästa år på sensommaren växer det under gynnsamma förhållanden fram bladknoppar med blomanlag i mitten av dessa. Blomknopparna vilar på vintern som groddar för att slutligen på våren visa upp sig i sin strålande fulländning: den färdiga blomman.

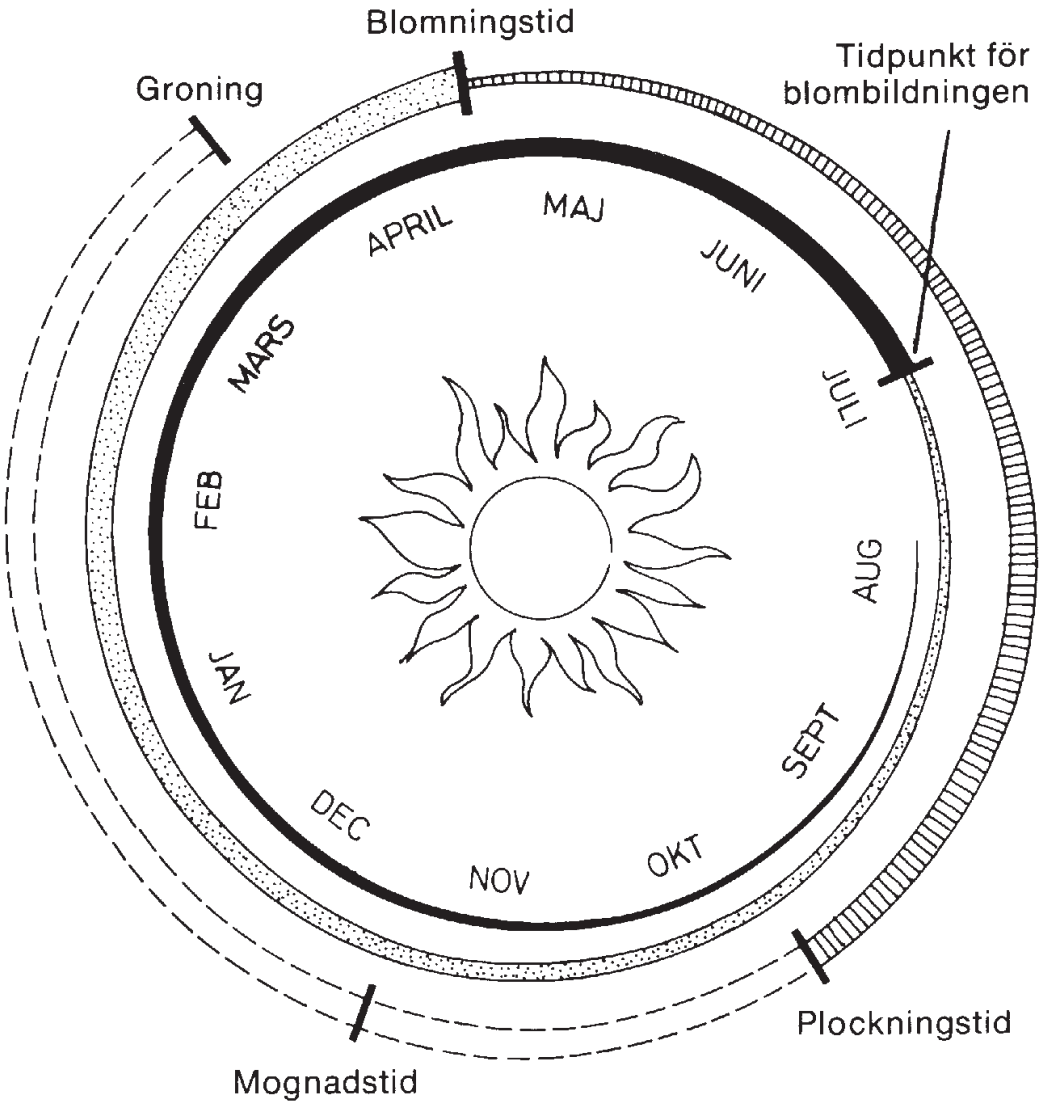
Ur blomman utvecklar sig sedan frukten med sina frön.

Så avlöser utvecklingsfaserna varandra i en ständig rytmisk växling mellan aktivitet och vila – urfenomenet hos allt levande.

Äppelblom virvlar till marken
och liljorna skrida i den blåa luften
liksom gula krukor dem gudar danat
i en lek om kvällen.
Snart sitter apelbarnen med knutna händer.

Moa Martinsson (ur Motsols)

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK



Bladfas
Blomfas
Fruktfas
Fröfas

(Efter prof. Otti Zeller)

Trädet och äpplet

Sådant som äppelträdet av i dag är, där det växer i våra trädgårdar, blev det först genom människans ingrepp. Det vilda äppelträdet har små frukter som är ganska sura. Men de har ändå samlats och använts som föda redan i urminnes tider, vilket fornfynden visar.

Bredvid den inhemska vildapeln fanns det ganska tidigt också kultiverade sorter. Ett äppelträd förökas ju inte genom frön, utan måste förädlas genom ympning eller i vissa fall okulering. Bara då frambringar trädet saftiga och söta frukter.

På grundstammen, som ofta härstammar från en vildapel, ympas ädelveden in. Trädets tillväxt regleras av grundstammen, som avgör hur tåligt det ska bli.

Bara det faktum att två enskilda exemplar måste sammansmälta till en varaktig förbindelse måste fylla oss med djup förundran. Kunskapen omkring dessa fenomen är urgammal och går tillbaka till den mänskliga kulturens gryning.

Fruktträden hör alltså intimt ihop med människans kulturgärning, där beskärning och lämplig växtplats också ingår.

Trädkronans kontur återspeglas i fruktens form. Då kan vi förstå varifrån Åkeröäpplet har sin långsmala form och Signe Tillich t.ex. sin bredare, fylligare rundning.

Luther lär ha sagt, att om han visste att han skulle dö i morgon, så skulle han plantera ännu ett äppelträd i dag.

Vi glömmer lätt bort, att vi har tidigare generationers mödor och erfarenheter att tacka för alla våra fina äppelsorter, så att vi inte i dag behöver ”bita i det sura äpplet!”

De flesta äppelsorter går ganska lätt att plocka, när rätta tiden är inne. Det gäller alltid att försiktigt, genom en lätt vridning lossa frukten så att inte fruktsporren med vidsittande blad och knoppar skadas.

Skörden av vinteräpplen uppskjuts så länge vädret är någorlunda varmt och torrt. De flesta sorter får först den sista tiden sitt vackraste utseende, medan för tidigt skördade äpplen förblir gröna under lagringen.

Viktigt är att veta vad man bör göra, om en plötslig nattfrost inträffar, medan frukten sitter kvar på träden: Frukten får inte plockas frusen! Man måste avvakta tills äpplena så småningom tinat på träden. Exakta siffror på hur många köldgrader frukten tål finns inte: mognadsgrad och sockerhalt inverkar på motståndskraften mot kyla. Det finns uppgifter om att äpplen uthärdat 6 minusgrader utan att skadas, om de fått tina upp på trädet. Men man bör använda den frusna frukten så snart som möjligt. Den kan fortfarande brukas till äppelmos, must och äppelcidervinäger, men inte till torkning.

Rosenkvitten

Är mycket nära släkt med äpplen. En av de mest kända sorterna är ”Crimson and gold”. Busken blir ca 1 meter hög och lika bred. På hösten får den äppelliknande frukter. Plocka dem, trots att de känns stenhårda och skörden blir liten. Blanda ner några stycken i äppelmoset, ty kvitten har en härlig arom! Dess frukter är rika på pektin och därför utmärkta att ha med vid marmeladkokning.

Blommor på de mörka planer,
klara, varma astrakaner,
lysen alla vackra nätter
här bland gylling och renetter!
Gärna vill för er jag vaka,
Alla rika grenar skaka,
klättra som en katt mot himla,
var jag ser en praktboll skimla.

Erik Axel Karlfeldt (ur Fridolins lustgård)

Förvaring av äpplen

Färska äpplen lever och andas. De tar upp syre ur luften och avger koldioxid och vatten. Vid hög temperatur andas de snabbare. Frukt skrumpnar och torkar fortare, om den förvaras varmt.

Äpplen tar lätt smak, om de förvaras tillsammans med andra varor som avger doftämnen. Det gäller också om frukten står framme i ett rum med tobaksrök.

För att kunna bevara frukten länge fordras en del omsorg. Den bör ha ett eget förvaringsutrymme, där doftens friskhet bevaras. I en källare där även potatis förvaras, mister den snart en del av sin arom. Viktigt är också att förvara var sort för sig i olika lådor, som ställs på varandra. Detta för att inte mognaden ska ske för snabbt.

Den som vill ta sig tid kan linda lite papper om varje äpple. Det minskar deras avdunstning och om ett äpple skulle råka ruttna, så klarar sig grannarna bättre. Då gör inte heller ett par minusgrader så mycket under en tid.

Idealisk temperatur för förvaring av äpplen är ca +5°C.

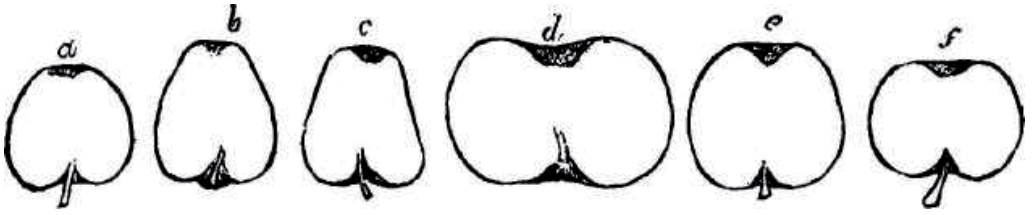
Man måste se till att lagringsutrymmet är musfritt. Mössen tycker mycket om äppelkärnor och kan åstadkomma stor skada på vinterförvarade äpplen.

En väl beprövad metod vid lagring av frukt är användningen av torkade ormbunksblad.

På sensommaren plockas ormbunksbladen, buntas ihop och hängs på tork på en skuggig plats. På hösten läggs de torkade bladen på äppelhyllorna eller i lådorna. Frukten bevarar på det viset sin friskhet och lagringsskador uppstår inte så lätt.

Äppelsäsongen är lång. Den börjar med Transparente blanche och Sävstaholm, som visserligen inte håller så länge men som ger ett gott mos och en fin must. Vitgylling, som odlades för att man skulle få fram ett särskilt ljust äppelmos, finns ännu här och var. Gravensteiner är en beprövad sort, både som bords- och matäpple. Senare på vintern kan vi njuta av Cox orange med dess härliga arom. Några blankpolerade, röda Ingrid Marie pryder julbordet och kanske också granen.

Åkerö och Filippa kan glädja oss ända fram till januari–februari och Jonathan och Boskoop håller sig bra till april.



Den fina astrakan jag Frida ger,
den har jag tagit utav Höstens händer,
och grann är himmelen som Frida ser,
bak almens galler liksom röda bränder.

Och fast nu Frida såg det bleka blad,
som sakta föll, att aldrig leva mera,
så får väl Frida ändå vara glad,
och inte sitta där och reflektera.

Birger Sjöberg (Fridas bok)

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

ÄPPLETS SAMMANSÄTTNING

		ÄPPLEN (SÖTA)	TORKADE ÄPPLEN	ÄPPELSAFT FÄRSK
VATTEN	g	84,0	20,4	86,9
PROTEIN	g	0,3	3	0,1
FETT	g	0,6	0,7	SPÅR
KOLHYDRATER	g	15,0	73,6	13
FIBRER	g	0,9	4,0	-
KALORIER		58	281	47
VITAMINER				
	A IE	90	-	-
B1	mg	0,04	0,05	0,01
B2	mg	0,02	0,08	0,02
B6	mg	0,03	0,16	0,03
NIKOTIN	mg	0,1	0,5	0,5
PANTOTHEN	mg	0,1	-	0,02
C	mg	5	10	1
E	mg	0,3	-	-
FS	mg	0,002	-	0,001
BIOTIN	mg	0,001	-	0,0005
ANDRA ORGANISKA BESTÅNDSDELAR				
ÄPPELSYRA	mg	270-1020	-	700
CITRONSYRA	mg	0-30	-	230
OXALSYRA	mg	1,5	-	0
MINERALER				
NATRIUM	mg	1	5	2
KALIUM	mg	116	557	100
KALCIUM	mg	7	31	6
MAGNESIUM	mg	5	29	-
MANGAN	mg	0,07	-	-
JÄRN	mg	0,3	1,6	0,6
KOPPAR	mg	0,08	-	0,35
FOSFOR	mg	10	52	9
SVAVEL	mg	5	19	-
KLOR	mg	4	19	-

Documenta Geigy, vetenskapliga tabeller, 7:e uppl. Basel 1968

Äpplets kemi

Den mogna frukten innehåller som verksamma beståndsdelar vitamin A – B1 – B2 – B6 – E, samt olika syror såsom nikotinsyra, äppel-, citron- och bärnstenssyra, mjölk-, oxal-, garv- och salicylsyra. Dessa fruktsyror bildar eterartade kemiska föreningar, som alstrar fruktens doft.

Beroende på sort förekommer olika sockerarter: fruktsocker, dextros och rörsocker. Det finns även en mängd mineralämnen: natrium, kalium, kalcium, magnesium, fosfor, svavel, fluor och klor samt spårelement.

Skalet innehåller en liten mängd vax, som ger den vackra blanka ytan när man polerar äpplet.

Pektin, ett ämne som har förmåga att binda mycket vatten, är en annan viktig beståndsdel i äpplet.

Vad säger oss alla dessa kemiska beståndsdelar?

Dr Renzenbrink från Arbetskretsen för näringsforskning i Unterlengenhardt, Västtyskland, svarar så här:

”I äpplen finns endast en ringa andel av de egentliga näringssubstanser kroppen behöver. Men äpplen, och frukt över huvud taget, har en dynamisk funktion. De stimulerar ämnesomvandlingen i organismen. Se på äpplet; det har ljuset och värmen att tacka för sin färg och sötma och jorden och vattnet för saften och den syrliga smaken. Alla de fyra elementen samverkar i harmoni.

Ämnen som ger kryddaktig smak och sötma har benägenhet att upplösas och förflyktigas. Så omvandlas t.ex. äpplen, rika på arom och sötma, lätt i den mänskliga organismen och tas fort upp i blodet. Vetenskapen kallar livsämnesbärare vitaminer. På dem är äpplen rika.

Via blodet stimulerar äpplet organismen att bygga upp människans kropp.

Den moderna naturvetenskapen väljer andra formuleringar för att uttrycka äpplenas och fruktens dietiska betydelse: fruktdiet påskyndar och aktiverar förnyelseprocesserna i cellvävnaden. De tunna slutkapillärerna (hårkärlen) befrias från avlagrad äggvita, vilket underlättar hjärtats arbete. Ämnesomsättningen kommer i gång och cellandningen förbättras. På grund av den höga mineralhalten med övervägande basiskt värde motverkas en översyrlighet i vävnaderna.

Liksom organiska syror oxiderar fruktsyrorna omedelbart i magen och leder aldrig till syrabildning i blodet utan verkar basbildande. ”Tarmbesvär lindras genom frukternas rikedom på pektin och cellulosa”.

En sjuk organism stimuleras till att av egen kraft bättre övervinna störningar och sätta igång en läkningsprocess”, så långt dr Renzenbrink.

Äpplen vid nikotinavvänjning

Det här är en utmärkt metod vid rökavvänjningskurer.

Inbitna rökare har ofta motvilja mot äpplen. Förklaringen finns i det faktum att tarmslemhinnorna innehåller nikotin, som aktiveras och utsöndras genom inverkan av äpplets fruktsyror. Rökaren upplever det omedvetet som störande. Underkastar han sig en ren äppeldiet under 2–3 dagar, rensas tarmen från gifterna och motvilja uppstår mot rökning.

Etylengas

Till äpplets kemi hör också etylengasen, som strömmar ut från det mognande äpplet. Den har en stark fysiologisk verkan. Redan i opåvisbar förtunning påverkar utandningen från mognande äpplen andra frukter och driver på deras mognad. Därför är det olämpligt att lagra mogna äpplen intill omogna. Efter en längre tids lagring, när syror och socker har förbrukats, upphör denna avdunstning.

Den drivande effekten kan utnyttjas på olika sätt: Omogna tomater mognar lättare tillsammans med några äpplen. En hård avocado blir ganska fort mjuk och ätbar, om den läggs i en plastpåse tillsammans med mogna äpplen. Äppeldoften påverkar också kvistar man tagit in till en snabbare blomning, medan den verkar förödande på snittblommor som står i närheten.

Kemiskt uttryckt är etylengasen en enkel förening mellan kolsyra och väte, en ”omättad” gas. Väte är den lättaste gasen och finns fortfarande på ett avstånd 20.000 km från jorden.

I sagor och myter hör man inte talas om några bekymmer med mognande äpplen och skrumpnande potatis. Där talas bara om äppeldoftens livgivande och föryngrande verkan. Många konstnärer och skalder behövde doften för att få inspiration. Renoir kunde bara måla med en skål äpplen i närheten och det är känt att Schiller hade äpplen i skrivbordslådan, när han skrev sina verk. Var det kanske den egna oron som blandades med äppeldoftens ”oro” till tankarnas flykt?

Om mögelgift

”Frukt och bär angrips lätt av olika mögelsvampar. En av dem producerar mykotoseinet patulin. Om angripna frukter används vid t.ex. mustning, kan patulinet överföras till musten. Patulinet har länge ansetts cancerframkallande, eftersom råttor som injicerats subkutant (under huden) fick cancer. Men det har visat sig, att om man tillför patulinet via magsäcken har det inte samma negativa verkan.

En hög patulinhalt kan dock ge upphov till illamående och kräkningar. Därför är det ändå viktigt att vara noggrann med möglig frukt: skär bort inte bara det angripna, utan också en bra bit av det underliggande fruktskiktet, eftersom patulinet sprider sig. Ett enda angripet äpple är nog för att ge en påvisbar patulinhalt i flera tusen liter must.

Också på äppelmos och sylter kan patulin bildas. När äppelmoset eller sylten var ’normalsockrad’ (vilket innebär 500 g socker/kg bär eller frukt) bildas inget patulin alls. Tillsatser av konserveringsmedel skyddar inte mot patulinbildning, men bör tillsättas då det skyddar mot mögelbildning.”

Så långt Livsmedelsverkets erfarenheter i ämnet.
(ur Vår föda, årg 31 nr 6 1979)

Äpplet i dieten

One apple a day
keeps the doctor away

Ett äpple om dagen
är hälsolagen

Äpplet är inte bara ett livsmedel med stort användningsområde – det är framför allt ett hjälpmedel för kropp och själ att hålla sig friska.

Äpplen från ett kallt lagerutrymme ska alltid ligga en stund i rumstemperatur. Då aktiveras aromämnena. Så ät aldrig ett kallt äpple! Ju bättre vi tuggar ett äpple, desto mer lättsmält är det.

Ett skalat, finrivet äpple värmt till kroppstemperatur är det mest lättsmälta som finns. Knappast något annat livsmedel tas så snabbt upp i blodet som ett äpple.

Äpplet håller magen i form – men hur motsägelsefullt det än må låta är det samtidigt ett medel mot diarré och andra akuta tarmbesvär. På många moderna sjukhus och barnkliniker på kontinenten används sedan många år tillbaka äppeldiet med stor framgång. Patienten får fem gånger dagligen ungefär 200 g finrivna äpplen, barn halva mängden, utan skal och kärnhus, helst syrliga men mogna sorter. Det rivna moset måste ätas omedelbart. I de flesta fall räcker det med en dags äppeldiet för att nå bättring. Annan näring undviks.

I folkmedicinen har man länge känt till den här effekten: många vuxna minns nog hur man som barn, när magen var i olag, fick äta med tesked ”skrapat” äpple, långsamt och tålmodigt.

Äpplet verkar dämpande på mag- och tarmrörelserna. Pektinet i fruktköttet fungerar som en svamp i tarmen. Det suger upp vatten och giftiga tarmprodukter. Garvsyrehalten i äpplet verkar sammandragande och förhindrar bakteriernas tillväxt.

Den kände schweiziske dietikern dr Bircher-Benner prövade äpplets läkande inverkan på sig själv. Han hade insjuknat i gulsot och kunde inte äta någonting på flera dagar. Så fick han en längtan efter ett äpple. Han sög på en klyfta och upplevde därvid ett sådant välbefinnande att han under tre dagar inte åt annat än äpplen och tillfrisknade snabbt. Denna erfarenhet gjorde att han införde kurer på frukt- och grönsakssafter. I dag är det för en biologiskt inställd läkare inget nytt, men i början av 1900-talet var det uppseendeväckande. Även i den efter honom uppkallade Bircher-müslin ingår rårivna äpplen.

Professor Ansel Keijs, Minneapolis, gav vid en stor kongress i St Louis i början av 70-talet de amerikanska hjärtspecialisterna rådet att använda äppeldiet vid för höga kolesterolhalter i blodet. Äpplets pektinhalt tycks motverka avlagringar av kolesterol i blodkärlen. Ett sådant enkelt medel minskar risken för förkalkningar och hjärtinfarkt. 15 g pektin, dvs. två saftiga äpplen dagligen, behövs för att nå ett gott resultat.

Hos en del människor reagerar gallan negativt på äpplen. Lätt kokning, helst utan tillsats av vatten, gör i sådana fall äpplen lättare att fördra. Välj också milda sorter, som innehåller förhållandevis litet äppelsyra. Det är den som gallan protesterar mot.

Också vid gikt och reumatiska besvär ska syrliga äpplen undvikas. Torkade äpplen är i allmänhet lättare att fördra vid lever- och gallsjukdomar. Äpplets olika syror bryts ner under torkningsprocessen, vilket framgår av analysen på s. 19.

För ömtåliga magar är äpplen i kokt form att föredra. Om äpplet kokas lätt i litet vatten tillsammans med en klick smör, kan också en klen mage njuta av dess positiva verkningar på organismen. När tillståndet efterhand förbättras, kan man övergå till råriven frukt.

Inte för mycket av det goda

Kan vi också falla för frestelsen och äta för mycket äpplen? Säkert. Då blir organismen överbelastad och orkar inte på rätt sätt bearbeta den stora mängden främmande substans. Det medför jäsningar i tarmen och störningar i ämnesomsättningen.

I många fall hjälper det att rätta sig efter leverns dygnsrytm och undvika rå frukt på eftermiddagen och kvällen. Lätt kokt frukt går bra även vid en kvällsmåltid.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Konservering av äppelmos

Rengöring av burkar

Gör i ordning de burkar som ska användas för konserveringen. Man kan använda gammaldags burkar med gummiring, lock och klämma, men vanliga skruvlocksburkar duger också bra. Locken måste dock vara felfria. Pröva dem så här: häll vatten i burkarna, sätt på locken ordentligt och ställ burkarna upp och ner en stund på ett papper. Då märker man snabbt om de är täta.

Rengör burkar och lock noga. Locken kan läggas i kokande vatten i fem minuter.

Askorbinsyra (C-vitamin)

Askorbinsyra rekommenderas ofta som tillsats för att skydda äpplen mot brunfärgning. 1–2 g eller 1/5 tsk askorbinsyra räcker till 1 kg mos.

För en kemist är det syntetiskt tillverkade ämnet samma sak som växtsubstansen, så snart båda har samma kemiska formel. Men man glömmer att den livskvalitet som finns i den naturliga produkten fattas i den tekniskt tillverkade substansen. Därför verkar den konstgjorda som ett främmande ämne i kroppen.

Kokas den färska frukten direkt, brukar den inte brunfärgas så mycket, men känsligheten varierar från sort till sort.

Sterilisering i kastrull

Sterilisering kan ske på olika sätt. Har man ingen konserveringsgryta kan man använda en stor kastrull. I botten lägger man då en dubbelvikt handduk, så att burkarna inte står direkt mot kastrullens botten.

Sätt ner de fyllda burkarna, men låt en vara utan lock. Placera en köttermometer i den öppna burken. Fyll kastrullen med vatten till drygt halva burkhöjden.

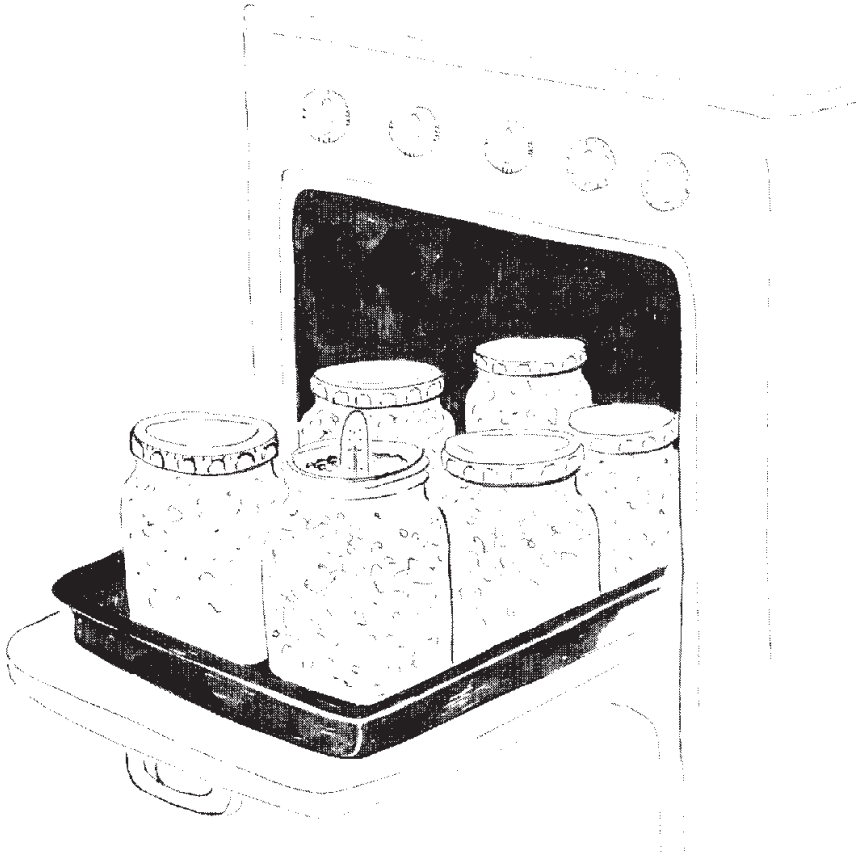
Hetta upp långsamt. När termometern visar 90°C, stänger man av plattan men låter burkarna stå kvar ytterligare 5 minuter. Tag sedan upp dem och skruva åt locken ordentligt. Tag bort termometern och sätt också lock på den öppna burken.

Låt burkarna svalna så fort som möjligt, men på dragfritt ställe. Tänk på att inte ställa heta burkar på exempelvis en kall rostfri bänk – de kan då spricka.

Sterilisering i ugn

Vid sterilisering i ugn sätts burkarna i en långpanna (helst en med ganska höga kanter) fylld med kallt vatten. Ställ pannan på ugnens botten. Burkarna ska stå med ca 2 cm mellanrum och helst inte för nära ugnens kant. Obs! Man kan bara ställa in burkar av samma storlek och med samma mängd mos i ugnen. Burkarna bör inte var högre än 15 cm.

Koppla endast på undervärmen. Ställ in termostaten på 150°C. Gå för övrigt tillväga som vid sterilisering i gryta. Lämna alltså en av burkarna öppen och placera där en köttermometer osv. Tid och temperatur som vid vanlig sterilisering.



Äppelmos med skal – den enklaste metoden

Tvätta och ansa äpplena, blanda om möjligt olika sorter. Var noga med att skära bort skämda och fläckiga delar, eftersom äpplena inte ska skalas. Tag bort kärnhuset (torkas till té).

Skär äpplena i mindre bitar och lägg dem omedelbart i vatten för att undvika brunfärgning. Låt dem koka sakta med lock på i lite vatten. Äppelbitarna ska helst inte falla sönder. De fylls därefter kokheta på varma, sterila burkar ända upp till brädden. Sätt genast på skruvlocket.

Tillvägagångssättet kräver att man arbetar fort. Allt måste vara väl förberett, så att påfyllningen av burkarna sker utan avbrott. Detta är ett enkelt mos, lätt att göra och bra att ha i vardagslag.

Passerat äppelmos på traditionellt sätt

Det finns olika sätt att passera äpplen. Det enklaste är att använda en passervagga, som ska stå stadigt för att fungera bra. Frukten måste vara varm och mjukkokt, även då man använder ett durkslag.

Har man däremot en hushållsmaskin till hjälp, måste äpplena vara ganska fasta i konsistensen efter uppkoket, annars matas de inte fram. Passerinsats finns till alla hushållsmaskiner, också till vanlig köttkvarn.

Äpplena ansas, skal och kärnhus ska vara kvar. Dela dem i mindre bitar och koka dem med detsamma. Låt dem bara puttra i lite vatten så att det inte bildas onödigt mycket vätska.

Passera fruktmassan medan den är varm.

Det passerade moset kan göras hållbart genom hög sockertillsats. Livsmedelsverket rekommenderar 500 g (6 dl) socker per kg mos plus bensoesyra (konserveringsmedel). Utan socker eller med ytterst lite socker måste moset steriliseras i burkar med ring, lock och klämma i 20 minuter vid 90°C. Mera om sterilisering på sidorna 26 och 27.

Äppelrasp – ett annorlunda äppelmos

När man gör äppelrasp, används hela frukten inklusive skal och kärnhus. Skölj äpplena och skär bort alla fula fläckar eller partier noggrant – detta är viktigt för kvaliteten på det färdiga äppelraspet. Tag också bort blomfnas och stjälkar, men skala inte frukten. Riv äpplena grovt och packa dem genast i de rena burkarna. Observera att raspet måste packas hårt, så att så lite luft som möjligt finns i burkarna. Sätt på locket

så fort en burk är färdigpackad, men skruva inte åt för hårt, eftersom de först ska steriliseras.

Eftersom de grovrivna äpplena packas hårt i burkarna och bara upphettas i vattenbad till 90°C i 20 minuter, och alltså inte kokas, bevaras de fina aromämnena. Äppelkärnorna bidrar med en fin, nästan mandelaktig smak. På detta enkla sätt kan man tillvarata en stor mängd frukt.

Recept med äppelrasp

Efterrätt

Lägg upp äppelraspet i små portionsskålar. Strö över malda nötter eller mandel och servera med lite grädde.

Servera raspet med blötlagda katrinplommon eller aprikoser och lite gräddmjölk eller grädde.

Blanda några matskedar äppelrasp i varje portion hemlagad nyponsoppa.

Som fyllning

mellan tårtbottnar lämpar sig äppelrasp utmärkt, eftersom det är så koncentrerat.

Enkel äppelkaka

Lägg äppelrasp i en smord ugnsform. Gör en ”deg” av lika delar havregryn, grahamsmjöl och smör. (Man kan ta 100 g smör, 1 dl havregryn och 1 dl grahamsmjöl, 2 msk rårörsocker.) Arbeta samman blandningen med fingertopparna och fördela den över äppelraspet.

Grädda i 175–200°C ugnsvärme ca 20 minuter.

I stället för havregryn kan man ta hackade eller grovt malda nötter eller mandlar.

Konserveringstips för äpplen

Äpplen ger rika möjligheter vid konservering. De kan blandas med andra frukter för att jämna ut en alltför stark smak eller dryga ut en värdefull men knapp frukt.

Gamla beprövade blandningar till mos är följande:
Äpplen och plommon
Äpplen och plommon och päron
Äpplen och röda och svarta vinbär
Äpplen och rönnbär
Äpplen och lingon

Tillvägagångssättet är samma som för passerat äppelmos. Sockerhalten kan man bestämma själv. Kom ihåg att osockrad frukt har bättre hållbarhet än frukt med socker, även om det bara är lite socker med.

Äpplen vid marmeladberedning

Äpplen och nypon
Äpplen och björnbär
Äpplen och fläderbär

Här följer några exempel på hur man kan förfara när man kombinerar äpplen med bär eller annan frukt.

Äppelmos med lingon

Den naturliga bensoesyran som finns i lingon kan man dra nytta av vid konservering av äppelmos.

Koka äppelbitarna (äppelmoset) och häll i en väl rengjord kruka. När moset har kallnat, läggs ett lager kokt lingonsylt ovanpå. Förvaras kallt.

Rönnbärsmarmelad med äpplen

1 kg frukt, varav ½ kg äpplen, önskas mildare smak tillsätts mer äpplen.
3 hg socker, eventuellt mer.

Det är bra om rönnbären fått en frostknäpp men väntar man för länge med att plocka dem hinner fåglarna före… Plocka rönnbären när de är riktigt fullmogna, rensa och lägg dem sedan en natt i frysboxen eller kylskåpet.

Börja med att koka rönnbären i lite vatten ca 15 minuter. Under tiden skärs äpplena i klyftor (kärnhuset kan vara kvar).

Häll rönnbären i en passervagga. Använd spadet till att koka äppelklyftorna mjuka. Passera rönnbär och äpplen. Koka moset 15 minuter, tillsätt sockret och koka det därefter i ytterligare 10 minuter. Gör sedan ett marmeladprov. Lägg ungefär 1 tsk av den färdigkokta marmeladen på ett litet fat och ställ det kallt. När marmeladen inte längre avsöndrar vatten utan är fast och det bildas en hinna ovanpå är den färdig. Fylls på varma burkar med skruvlock.

Vill man göra marmeladen extra fin, tillsätter man till sist skållade och hackade mandlar (på 1 kg frukt 125 g mandlar) och saft av 3 citroner.

Äppel-chutney

Det som är sås för oss västerlänningar är i Indien chutney. Det finns tusentals recept, som varierar alltefter landskap och befolkningsgrupp. Chutney kan vara så söt att den liknar marmelad, men också skarp, kryddstark eller sur. Den för oss mest kända chutneyn är den med mango (en aromatisk stenfrukt). Också äpplen kan bilda grundstomme här.

Äppel-chutney 1

1 kg äpplen
200 g lök
100 g russin
¼ tsk salt
2 tsk hel koriander
1 lagerbärsblad
1 msk senapskorn
2 torkade ingefärsbitar
2 dl äppelcidervinäger

Äpplen och lök klyftas och skärs i mindre bitar. Koka ihop samtliga ingredienser under lock ungefär en timme. Tag bort ingefärsbitarna, när chutneyn börjar tjockna. Fyll på små burkar.

Äppel-chutney 2

750 g äpplen i klyftor
250 g torkade aprikoser
2 msk gula senapsfrön
1 röd strimlad paprika
1–2 msk ingefära
3 dl äppelcidervinäger
2 dl rårörsocker

Låt aprikoserna ligga i blöt över en natt och koka sedan ihop dem med kryddorna och äppelklyftorna (bara blomfnas och skaft behöver tas bort). Tillsätt äppelcidervinäger och rårörsocker och låt koka en timme under lock. Rör flitigt. Fyll chutneyn het i små burkar ända upp till kanten och sätt på locket med detsamma.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Hur man gjorde förr

Därhemma togs allt väl tillvara… Varje höst satt vi på samma vis: en liten skara barn och någon vuxen och skalade äpplena, ställde äppelbitar i rad på torkolla. Det blev ett lustigt kryss-rut-mönster när ollan var fylld och ställdes på torkställningen nära vedspisen. Skal och kärnhus lades i en annan olla. Äppelbitarna kom så småningom i tygpåse. Det var inget svårt brott att nappa en och stoppa i munnen då och då, men de skulle egentligen användas till vinterns äppelsoppa.

Av äppelskal och kärnhus blev det ”malt”. Vi bryggde dricka av dem – en gyllengul, doftande och pärlande dryck. På julbordet och vid söndagsmiddagarna på vårkanten hälldes den friska äppeldrickan i våra glas. Kolsyran pirrade i mun och näsa.

Tidiga minnen som doftar, lyser och lever är goda att ha. De är själens förråd av näring. Kärleksgåvor från generation till generation. De hjälper oss att övervintra i tider av resursslöseri och energikriser. Ur de minnena föds tilltron till livet på nytt.

Anna-Brita Bohman

Spara äpplen genom att torka

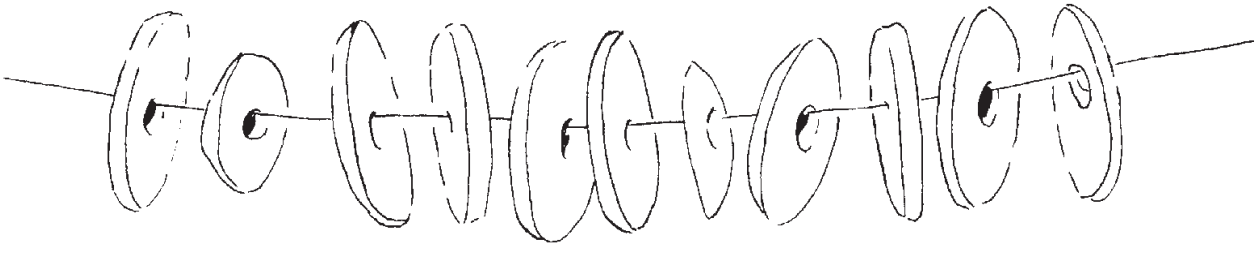
Torkning är en urgammal konserveringsmetod som fortfarande är aktuell – inte minst i energispartider.

Äpplen kan torkas med eller utan skal. De finaste smakämnena sitter under skalet. Tänker man på det arbete skalningen innebär är valet inte svårt.

Det är heller inte nödvändigt att ta bort kärnhuset, såvida det inte är väldigt grovt, vilket kan variera. Då blir det ”skiväpplen” (se nedan).

Äpplen som ska torkas bör helst lagras några veckor. Under mognadsprocessen förbättras aromen. Frukt som är övermogen går det dock dåligt att torka. Då har en sockerförstörande jäsning börjat. Vinterfrukt ger bättre resultat än sommarfrukt. Man tager förstås vad man haver… Man kan blanda olika sorter och sedan fylla många påsar med ett härligt förråd av frukt.

Det finns olika knep som förhindrar brunfärgning av äpplena vid torkning. Den effektivaste men sämsta metoden är svavling, som industrin använder. I äldre kokböcker rekommenderas att lägga bitarna i citronvatten före torkningen. Andra tycker att en tillsats av askorbinsyra gör nytta. I Schweiz doppar man frukten i saltvatten. Men det enklaste är ändå att acceptera färgförändringen. Den varierar också betydligt hos de olika sorterna.



Ringäpplen

Äpplena tvättas och kärnhuset tas bort. (Det kan torkas för sig och användas till té.) Frukten skärs i ungefär 4 mm tjocka ringar. Ett kraftigt snöre dras genom äpplena, som sedan hängs i närheten av en värmekälla (element).

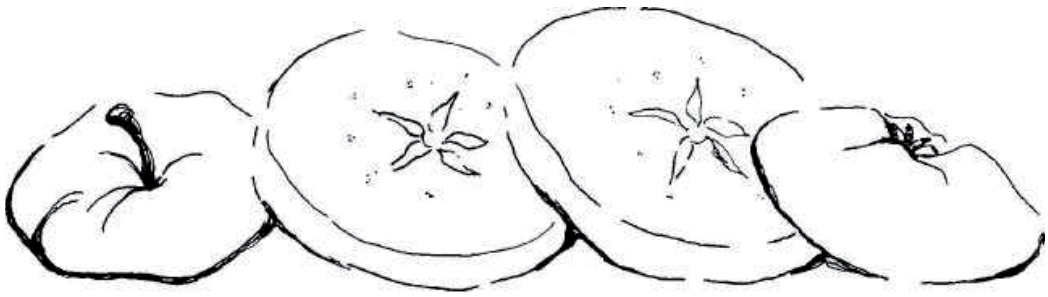
Att trä det som ska torkas på snören är ett gammalt och i och för sig enkelt sätt, men att fästa snören på en vägg i en modern bostad är inte alltid så enkelt. En träram med löst liggande blompinnar kan då vara en hjälp. (På sommaren kan den utnyttjas till torkning av kryddbuketter och blommor, som ska sparas till vintern. På hösten för torkning av ringäpplen, svamp, bönor m.m.)

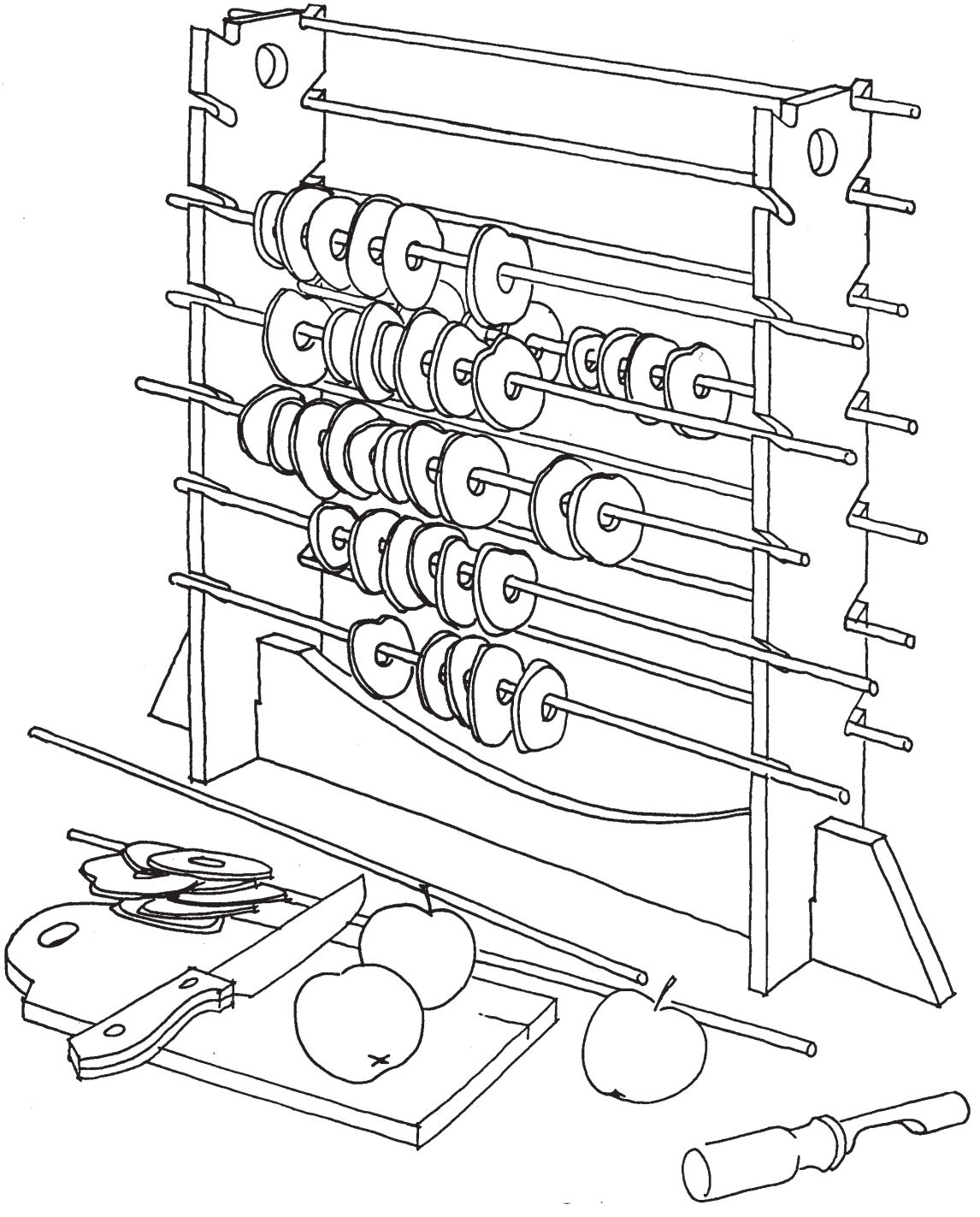
Det är många fördelar med att trä äpplen på pinne i stället för på ett snöre, inte bara att problemet med upphängningen är löst. Luften kommer lätt åt ringarna från alla sidor och då kan torkningen ske snabbt. Att trä äppelringar på en pinne är också ett arbete som barn klarar av. De vill gärna hjälpa till med sådant. Dessutom kan torkställningen lätt flyttas till olika värmekällor.

I början klibbar äppelskivorna lätt ihop. Se då till att värmen kan komma åt alla ringarna. Det brukar inte ta längre tid än 2–3 dygn, förrän de är torra. Lägg sedan äpplena ytterligare några dagar på ett såll eller galler i rumstemperatur, innan de förpackas till vinterförvaring.

Skiväpplen

Skiväpplen har kärnhuset kvar till skillnad från ringäpplen. Med hjälp av en tjock nål dras ett kraftigt snöre genom ringarna. Arbetssättet är detsamma som för ringäpplen.





Torkställning

Det kan vara en enkel träram, där man slår några spikar på varje sida att lägga pinnarna på.

Den händige föredrar kanske en konstruktion som kan fällas ihop, då den inte används längre.

Förvaring

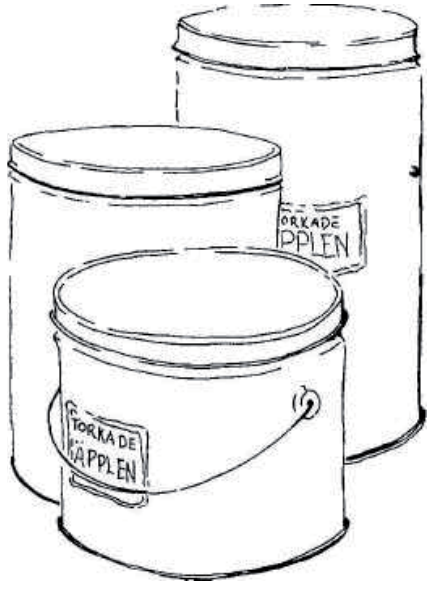
Gör små förpackningar för den torkade frukten. Tag t.ex. papperspåsar och packa det torkade riktigt hårt, så att så lite luft som möjligt finns i paketet. Tejpa igen den lilla förpackningen och stoppa den i en aromtät plastpåse. Glöm inte att sätta på etiketter med innehåll och datum.

Har man förpackat det torkade noggrant, skyddar man inte bara aromen och vitaminerna. Risken att skadedjur kan komma åt innehållet är då liten.

Glasburkar med skruvlock går också bra till förvaring. Själv torkar jag alltid stora mängder äpplen, som jag brukar lägga i stapelbara plåtburkar. Först klär jag dem inuti med tjockt grått eller brunt papper, så att äpplena inte kommer i beröring med metallen under den långa lagringstiden. Äpplena packar jag hårt i burken och sen tejpar jag igen den efter påfyllningen.

Fram på försommaren ser jag över mitt förråd. Lovar äppelskörden att bli god och finns det mycket kvar i burken, kan det bli några äppelkakor och energigivande tilltugg på utflykter och resor. Kanske är det så pass mycket kvar att det räcker till några påsar åt vänner som välkommen resproviant.

Blir det ingen stor äppelskörd det året, försluts kanske burken igen och ställs tillbaka på sin plats. Då känns det bra att inte behöva vara utan äpplen det kommande året.



Användning av torkade äpplen

Torkad frukt är mycket god att äta som den är. En liten påse med torkade äpplen i väskan eller i bilen är ett bättre alternativ för den gottsugne än kioskernas av kemiska ämnen bemängda snask.

Är frukten blötlagd i hett vatten och har stått några timmar, behöver den inte kokas, ev bara sötas med lite honung för aromens skull.

Blötlagda ringäpplen skurna i bitar kan användas till en äppelkaka. Recept på en lämplig deg se s. 79.

Pröva också torkade, blötlagda äpplen i matbröd, kanske tillsammans med annan torkad frukt. Mera om fruktbröd finns att läsa i min bok *"Dagligt bröd"*.

Pulvriserade äpplen ger möjlighet till helt nya användningsområden. Men frukten måste vara torr och spröd, innan man mal eller stöter den eller låter den gå i en hackmaskin. Torka den försiktigt en liten stund i bakugnens eftervärme eller på ett element. Den finfördelade frukten kan användas på många sätt.

Till saft: Pulvrisera frukten (t.ex. äpplen med lite rönnbär), häll på hett vatten och låt dra minst en halvtimme, gärna längre. Sila av. Söta drycken med en aning honung.

Mos av konserverade bär kan blandas ut med torkade äpplen.

Fruktpasta

200 g torkade äpplen
150 g fikon
100 g rönnbär
½ tesked kanel
Lite obesprutade apelsinskal (torkade)
½ l vatten (en del vatten kan bytas ut mot äppelcidervinäger)
2–3 dl havregryn eller müsli (rivna nötter eller mandlar)

Börja med att tvätta fikonen i varmt vatten. Frukten läggs i en skål och ½ l kokhett vatten (ev. blandat med äppelcider) hälls över. Lägg på ett fat som tyngd så att vattnet sugs upp jämnt. Låt det stå några timmar eller över natten.

Mal frukten i köttkvarn tillsammans med havregrynen. Massan ska vara ganska fast.

Det går lätt att göra små bollar av pastan som sedan rullas i kokosflingor. Har man bråttom så går det fortare att breda fruktmassan på en oljad plåt, som sätts ovanför ett värmeelement. När pastan börjar torka, skärs den i rutor. Om torkningen sker sakta, måste man vända den. Förvaras i glasburk.

Pastan kan göras i många olika varianter. Den är god med enbart äpplen och rönnbär, men den kan också göras på aprikoser, dadlar, nötter och honung. En utmärkt färdkost och eftertraktat godis för stora och små!

Lösare i konsistensen kan pastan bli ett gott brödpålägg.

Äppelskal

Används mycket äpplen är det bra att ha ett ställe, kanske ovanför kylskåpet eller i närheten av ett element, där skal och kärnhus kan ligga och torka. Snart har man fått ihop skal som räcker till ett gott té! Det är inte bara välsmakande utan också lugnande – alltså lämpligt som kvällsdryck.

Té av äppelskal (kärnhus)

Till 1 liter vatten tas 1 handfull färska skal och kärnhus, avtorkade något mindre.

Om skalen blötläggs några timmar i förväg, behöver de bara upphettas till kokpunkten. I annat fall måste de koka 5 minuter. Det blir en vacker ljusgul dryck med fin arom. Lite anis och fänkål, som fått koka med, ger omväxling i smaken. Även några rönnbär kan koka med.

Té av äppelskal kan också bli grundstomme till glögg. Tillsätt då lite torkade citron- eller apelsinskal, hel kanel och ev honung.

Innan äppelträdet blommar, kan en del av bladen plockas och torkas till té.

Äpplen och päron, de växa på träden
och när de ha mognat, så falla de ner.
Vi plocka dem i korgar så stora, så stora.
Så skala vi och skala vi, men kärnhuset det spara vi.
Lägga det i jorden, så växer det upp ett träd däruti.
Äpplen och päron, de växa…

Äppelmust

Vi köper varje år läsk och olika fruktdrycker för miljontals kronor, drycker som ofta inte ens har kommit i närheten av frukt, samtidigt som tusentals ton äpplen kan ruttna bort, om skörden varit god.

Vad gör man åt det? Idealet vore små musterier lite varstans i landet, där tillgång på äpplen finns. En utredning gjordes för några år sedan angående lönsamheten för mindre musterier. Den visade att det vore väl värt att satsa på sådana anläggningar som familjeföretag. Under 30-talet växte det fram en hel del sådana små anläggningar i Mellaneuropa, några privatägda, men ofta kommunal- eller andelsägda. Där fanns också en enkel metod att pastörisera musten åt kunderna, något som är arbetsamt för den enskilde men lätt att åstadkomma med riktiga hjälpmedel.

Kanske kunde vi få igång en produktion av råmust, dvs. en must som ännu har kvar alla pektinämnen – vilka idag oftast avlägsnas vid filtreringen för att musten ska bli ”klar och ren”.

I väntan på flera lokala musterier är det kanske bra att veta, att det finns mindre saftpressar med tillhörande stenkvarn att köpa. En satsning på en sådan press är måhända för stor för den enskilde men lönande om några stycken går ihop om ett sådant köp.

Det finns en hel del råsaftcentrifuger i handeln men de har mycket varierande kapacitet, så det gäller att se upp vid inköpet och orientera sig väl i förväg.

Att ånga äpplen för att utvinna saften är inte att rekommendera. Uppvärmningen sker under för lång tid, vilket medför att saften smakar kokt.

Bästa musten ger en blandning av olika höst- och vintersorter, där även en del päron kan ingå. Saftmängden man får ut varierar efter sorter och pressningsmetod. Man kan räkna med 6–8 dl per kilo äpplen.

Pastörisering av äppelmust

Det är viktigt att musten tas om hand så fort som möjligt efter pressningen.

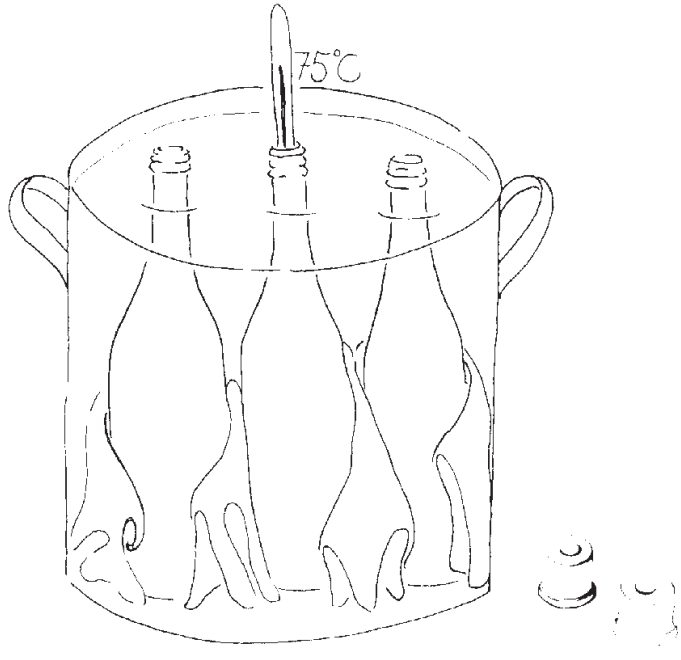
Den pressade musten ska silas. Arbetet underlättas, om man gör på samma sätt som med äppelcidervinäger, se sidorna 48–49.

För att få god och hållbar must är det av största vikt att man har väl rengjorda flaskor.

Om det finns tillräckligt utrymme, är det bra om flaskorna kan ligga i kallt vatten ett dygn. Då aktiveras nämligen bakteriernas sporer. Därefter rengörs flaskorna i het sodalösning med hjälp av en flaskborste. Var särskilt noga med flaskbottnen. Skölj så flaskorna i kallt vatten. Helst ska de sedan upphettas i ugnen till 90°C.

I stället för kork används numera mest kapsyler. Också de ska rengöras och kokas några minuter i lite vatten. En annan bra möjlighet är att försluta flaskorna med gummikapsyler. De kan användas många gånger och ger en större säkerhet än vanliga kapsyler, som efter några gånger inte längre ger fullgod säkerhet.

Upphettas flaskorna i konserveringsgryta, fylls de ända upp till brädden med must. Placera dem i grytan så att de inte rör vid varandra. Flaskorna ska stå till hälften i vatten. I en av flaskorna stoppas en termometer.



Ofta bildas skum i flaskhalsarna under upphettningen. Det är bra att ta bort det, eftersom det kan inverka på smaken och hållbarheten. Ha en liten kastrull med uppkokt, hett vatten till hands och häll en liten skvätt i varje flaska. Detta tar bort skummet.

Ta upp flaskorna en efter en, sätt dem i en långpanna eller i en djup skål och förslut dem. Använder man kapsyler av olika slag, ska flaskorna vara fyllda till brädden. Har man korkar, behöver man spara ungefär 2½ cm plats i flaskan. Korkarna måste vara elastiska vid användningen; lägg dem först ½ timme i kokande hett vatten. Efter avsvalningen behöver flaskorna med kork paraffineras eller lackas. De måste förvaras liggande, annars torkar korken och innehållet blir fördärvat.

Vill man pastörisera äppelmust i flaskor, förutsätter det en konserveringsgryta som många av oss inte längre har. Det går dock lika bra att fylla musten på vanliga skruvlocksburkar. Fyll burkarna så att det finns ungefär 1 cm tomrum kvar och sätt på locken. Om konservering i ugn eller kastrull se sidorna 26 och 27. Äppelmust behöver bara upphettas till 75°C. Ta sedan upp burkarna och dra åt locken ordentligt.

Eftersom äppelmust bara pastöriseras, dvs upphettas till 72–75°C – i motsats till sterilisering, som innebär en temperatur på upp till 90°C är det nödvändigt, att flaskorna håller sin temperatur ytterligare i minst 2 timmar. Sätt flaskorna (burkarna) på tjockt tidningspapper och bred över en filt eller dylikt.

Många tillämpar ett annat tillvägagångssätt: de upphettar musten till 75°C och fyller den sedan på uppvärmda, sterila flaskor. Det krävs att man arbetar raskt, så att musten inte utsätts onödigt länge för uppvärmningen. Också här är varmhållning i 2 timmar viktig.

Blir äppelmusten skonsamt konserverad, är den användbar på många sätt under årets lopp. Den vinner i smak under lagringen. Men det krävs ändå lite eftertanke vid förtäringen. Ett glas must innehåller saften från 3–4 äpplen. Skulle vi förmå äta så många på en gång? Därför bör musten alltid spädas med vatten när den serveras.

För gamla människor som har svårt att tugga, är fruktsaft flytande näring och detsamma gäller för sjuka.

Drycker på äppelmust

Äppelbål

1 syrligt äpple
1 liten bit kanel
4 dl äppelmust
4 dl mineralvatten
(ev citronsaft och lite honung)

Skala äpplet, ta ur kärnhuset och skär det i små bitar. Lägg bitarna i en tillbringare med äppelmusten, tillsätt kanel (citron och honung) och låt saften dra en halvtimme. Före serveringen tillsätts mineralvattnet.

Äppelpunsch

Äppelskal, färska eller torkade, samt tunna citronskal blötläggs ett dygn. (Utan blötläggning måste koktiden vara längre.) Upphettas sakta till kokpunkten och får sedan dra en stund, varefter vätskan silas. Tillsätt äppelmust och smaksätt saften med honung och citron, ev med äppelhonung. Kan serveras varm eller kall.

Fruktpunsch

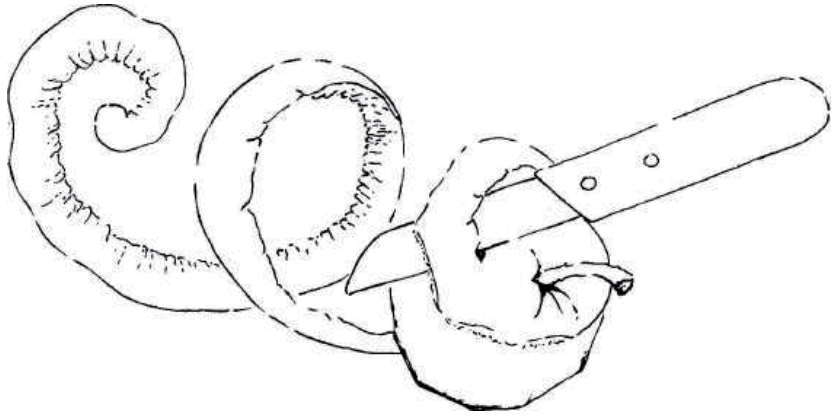
Lägg 1½–2 dl torkade slånbär i blöt minst ett dygn. Koka dem i 1 liter vatten tillsammans med en bit kanel, 1 kryddnejlika och citronskal ca en halvtimme. Sila vätskan och tillsätt lika mycket äppelmust som den silade vätskan. Värm saften och söta efter behag.

Barley-water

1 dl korngryn
2 l vatten
7 dl äppelmust
1 citron, honung

Korngryn och vatten kokas mycket sakta 1½ timmar. Silas. (Grynen kan tas tillvara vid brödbak.) Därefter tillsätts äppelmusten samt saft och skal av en citron, lite honung (kryddor).

Vid febersjukdomar är det en lämplig dryck och den är även god näring under tillfrisknandet. Den är lika god varm som kall. För heta sommardagar är det den idealiska drycken.



Kvass – en syrad dryck av äpplen

Syrade drycker av olika slag har funnits i alla gamla kulturer. I Östeuropa och Ryssland lever en sådan dryck kvar under benämningen kvass. Dr Sven Olle Olsson har forskat en hel del omkring kvass och skriver, att den inte är någon enhetlig, klart definierad dryck utan en samlingsbeteckning för jästa, sura drycker av mångahanda slag. Variationerna i de olika recepten är därför mycket stora. Så används t.ex. äpplen, päron, bär eller rotfrukter med tillsats av mjöl (ofta mältat korn eller råg) eller gammalt surdegsbröd tillsammans med olika kryddor, framför allt pepparmynta. Genom att tillsätta surkålssaft eller surkål fick man in mjölksyrebakterier.

Hur man gör kvass

Det är inte svårt att göra kvass själv, särskilt inte för den som har mjölksyrat grönsaker. Samma redskap i form av kruka med vattenlås eller konserveringsburkar kan användas. Också samma grundbetingelse som för mjölksyrejäsning gäller för kvassberedningen, nämligen utestängande av luftens syre.

Grundrecept för kvass

För en 10 liters jäskruka behövs:
4 kg frukt (äpplen, päron etc)
½ kg äkta surdegsbröd
½ l surkålssaft eller 250 g färsk surkål
Pepparmynta, citronmeliss
Vatten för påfyllning

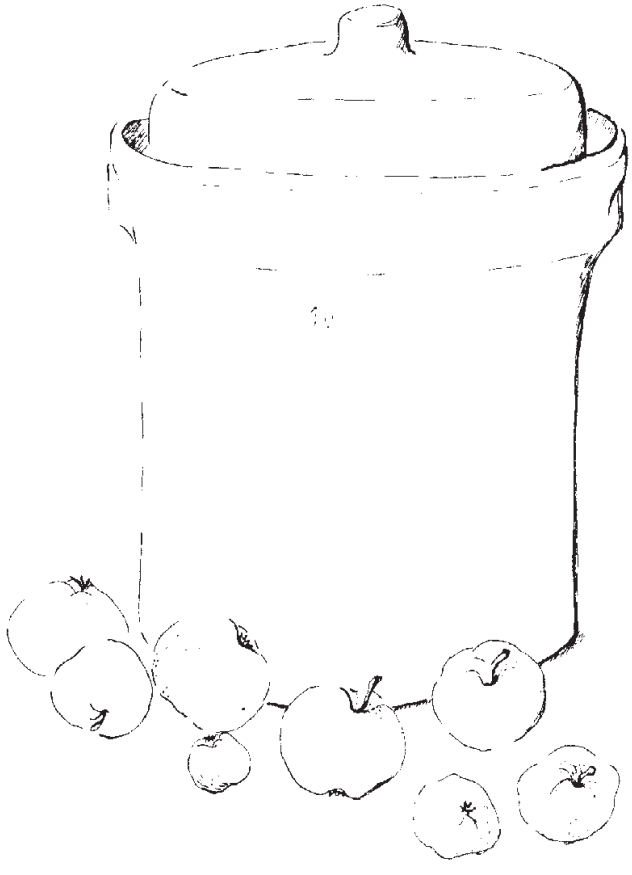
Till större konserveringsburkar tas en motsvarande mängd frukt. Också äppelmust kan användas. Om man byter ut en del av äpplena mot rödbetor, får man rödbetskvass. Detta ger en härligt röd dryck.

Lös upp surdegsbrödet i varmt vatten. Kontrollera att brödet inte innehåller konserveringsmedel. Skölj och finfördela (riv) frukten. Blanda bröd, frukt, mjölksyrad saft (surkål) och kryddor i krukan och fyll på vatten. Bara $^4/_5$ av krukan ska vara fylld, eftersom innehållet jäser. Sätt locket på krukan och fyll på vattenrännan. Jäskrukan ska nu stå i rumstemperatur 2–3 dagar, därefter något svalare, i ca 18°C under en veckas tid. Sedan ställs krukan kallt.

Samma tillvägagångssätt gäller för konserveringsburkar.

Kvassen är njutbar redan efter avslutad jäsning men blir ännu godare av att lagras. Den innehåller övervägande mjölksyrebakterier men även något alkohol. Sila drycken före användandet. Ev kan man späda ut den. Efter 2–3 månader fylls kvassen på flaskor (obs! flaskorna ska vara bräddfulla). Förvaras kallt.

Ibland kan en vit beläggning uppstå, om en flaska har stått för varmt eller bara varit fylld till hälften. Det är inte mögel utan toppjäst som bildats. Innehållet tar lätt smak och mister då sin friska syrliga smak.



Äppelhonung

I många gamla kokböcker finns recept på äppelkoncentrat eller äppelhonung. Metoden går ut på att man kokar äppelmust till en tjock sirap eller geléaktig massa.

Äppel- eller päronkoncentrat framställs i stor skala ännu i dag i många länder och är ett omtyckt sötningsmedel, som genom sitt naturliga innehåll av syror inte förleder till överkonsumtion. ”Fattigmans honung”, som den kallades förr, finns i olika former. Antingen tjockflytande, så att den lätt blandas i olika maträtter, eller mer koncentrerad som smörgåspålägg.

Tyvärr kräver äppelhonungen lång koktid och drar på så sätt mycket energi. Utbytet är litet: 10 liter must ger omkring 1½ liter färdigt koncentrat. Men kokas den så att den får en geléaktig konsistens, kan den ta upp tävlan med den finaste äppelgelé. I sirapsliknande form kan den användas i matlagningen i stället för socker och andra sötningsmedel.

Många läsare ställer sig nog frågan, om det finns något näringsvärde kvar, när saften kokat så länge. En del vitaminer förstörs säkert under kokningen, men en frukt innehåller ju så mycket mer än bara vitaminer! Fruktsocker, syror, mineralämnen och aromämnen finns ännu kvar i den inkokta musten.

Kokning av äppelhonung I

Om rengöring av burkar se sidorna 26 och 27.

Mest lämpade till äppelkoncentrat är icke alltför sura äpplen. Ta helst en gryta med vid öppning, så att avdunstningen går fort.

Hur mycket som kokas åt gången är beroende av grytans storlek. Den ska nog inte fyllas mer än till hälften. Saften ska i början koka på stark värme, så att avdunstningen går fort. Först när honungen blir tjock och kan brännas vid, är det nödvändigt att röra. Minska då värmen. Saften får inte koka för länge, för då blir det en gummiartad massa. Gör ett prov emellanåt: häll en tesked het saft i ett glas kallt vatten. Faller den till botten som en klump, är honungen färdig.

Som sötningsmedel är en tjockflytande konsistens att föredra. Då behövs inte så lång koktid.

Fyll den heta färdiga honungen på inte alltför stora, varma burkar ända till brädden och sätt på locket med detsamma.

Kokning av äppelhonung II

Äpplen tvättas, ansas och skärs i bitar med skal och kärnhus. De kokas i lite vatten, tills bitarna är mjuka men hela.

Sedan hälls de över i en passerduk. Se sida 28. Låt massan rinna av ordentligt, pressa ev också. Saften kokas sedan på samma sätt som ovan beskrivit.

Lagrade äpplen är inte så lämpliga att använda till äppelhonung, eftersom pektinet i äpplena åldras.

För päronhonung gäller samma arbetssätt. Men pröva först med en liten sats, då vissa sorter kan vara sträva i smaken.

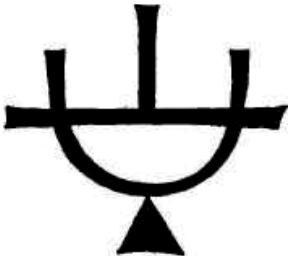
Förslag till användning

Eftersom äppelhonungen är ett koncentrat, är den mycket dryg. På smörgås, i fruktkakor, kanske i en fruktsallad – till mångt och mycket passar den. Ett läckert pålägg kan göras av finrivna nötter (mandlar, solrosfrön), äppelhonung och ev citronsaft.

Äppelcidervinäger

Under många årtusenden var ättikan den enda syra människan kunde framställa i koncentrerad form. Skillnaden mellan ättiksyra och den syra som förekommer naturligt i t.ex. citroner och äpplen hade man ännu inte upptäckt.

Hos alkemistema, föregångarna till vår tids kemister, spelade ättika, eller acetum på latin, en framträdande roll, bl.a. som ett medel att dra ut salter ur olika ämnen med.



Alkemistiskt tecken för ättika

Kärt barn har många namn – det finns inte mindre än tretton olika alkemistiska tecken för ättiksyran – fler än för något annat ämne.

I gamla tider överlämnade man helt enkelt ättikframställningen åt sig själv, öl, vin eller fruktsaft ställdes på ett varmt ställe och ättikbakterier bildade ättiksyra ur alkoholen. I dag är den industriella framställningen mycket mer komplicerad, om än i princip densamma.

Kunskapen om äppelcidervinägerns stora användningsområde är mycket gammal. Intresset väcktes på nytt genom dr Jarvis bok ”Folkmedicin”. Boken översattes till många språk och har bidragit till att ett sådant enkelt medel som äppelcidervinäger åter kom i bruk. Förmodligen hade invandrarna i staten Vermont, Jarvis hemtrakt, tagit med kunskapen från Mellaneuropa, ty förr begagnade man sig ofta av äppelcidervinäger vid olika åkommor, både hos folk och fä.

Den industriella tillverkningen av ättiksyra och ättiksprit har bidragit till att man glömt bort äppelcidervinägerns goda effekter. Ättiksyra måste man handskas mycket försiktigt med, eftersom den är starkt frätande. Inte heller i utspätt skick mår kroppen bra av den.

Äppelcidervinägern, som är framställd genom en naturlig jäsningsprocess, är däremot rik på arom- och mineralämnen, samt spårelement. Där finns kalium, kalcium, klor, svavel, kisel, natrium, magnesium, järn, silicium, fluor och många andra ämnen. Den rikliga förekomsten av kalium verkar välgörande i många biologiska och kemiska förlopp.

Med tanke på det stora användningsområdet är det väl värt att lära sig göra äppelcidervinäger själv, om mar har tillgång till mycket äpplen.

Hur man gör äppelcidervinäger

Att göra äppelcidervinäger är en gammal konst – eller ingen konst alls, om man så vill! Ättiksyrebakterier finns överallt och får de bara tillfälle, förjäser de alkohol till ättika. Låter man en skvätt vin stå, blir det snart sur och odrickbar. Vinäger har bildats. I motsats till mjölksyrejäsning, som sker utan lufttillförsel, behöver ättiksyrejäsningen syre från luften. Odlingssättet när det gäller frukten är avgörande för slutresultatet. Konstgödslade äpplen som behandlats med kemiska bekämpningsmedel ger visserligen syra men inte av samma goda kvalitet.

Äpplen är vanligast som grundprodukt vid framställning av ättika, men även päron och andra sockerhaltiga frukter kan förjäsas.

Det bästa kärlet att jäsa i är en Höganäskruka eller en större glasburk. Helst bör man ha en kruka eller ett kärl, som bara används för detta ändamål från år till år.

Ju sötare frukten är desto mera ättikasyra bildas som slutprodukt. Även frostbitna frukter kan användas.

Men kom ihåg: Använd inte färdigköpt äpplemust. Den kan innehålla konserveringsmedel och är dessutom upphettad.

Framställningen av äppelcidervinäger går genom 2 faser.

Först måste sockret i musten brytas ned till alkohol och den ska sedan förvandlas till äppelcidervinäger.

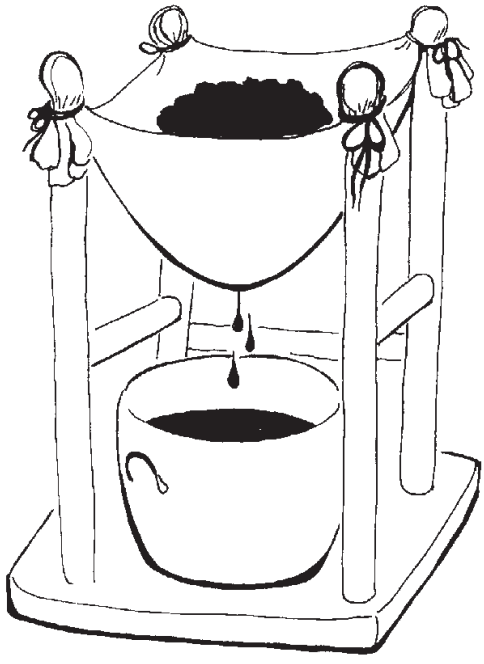
Fas 1

Pressa äpplena till must och häll saften i ett större kärl. Tillsätt lite vatten, en knivsudd jäst och gärna en bit rågbröd för att påskynda alkoholjäsningen

Dra sedan en plastpåse över kärlet för att göra det lufttätt.

Sätt behållaren på en varm plats.

Sockret i musten bryts nu ner till alkohol. Det bildas koldioxid och så småningom fylls plastpåsen. Det kan ta upp till 4–6 veckor beroende på sockerhalten och värmen i rummet.



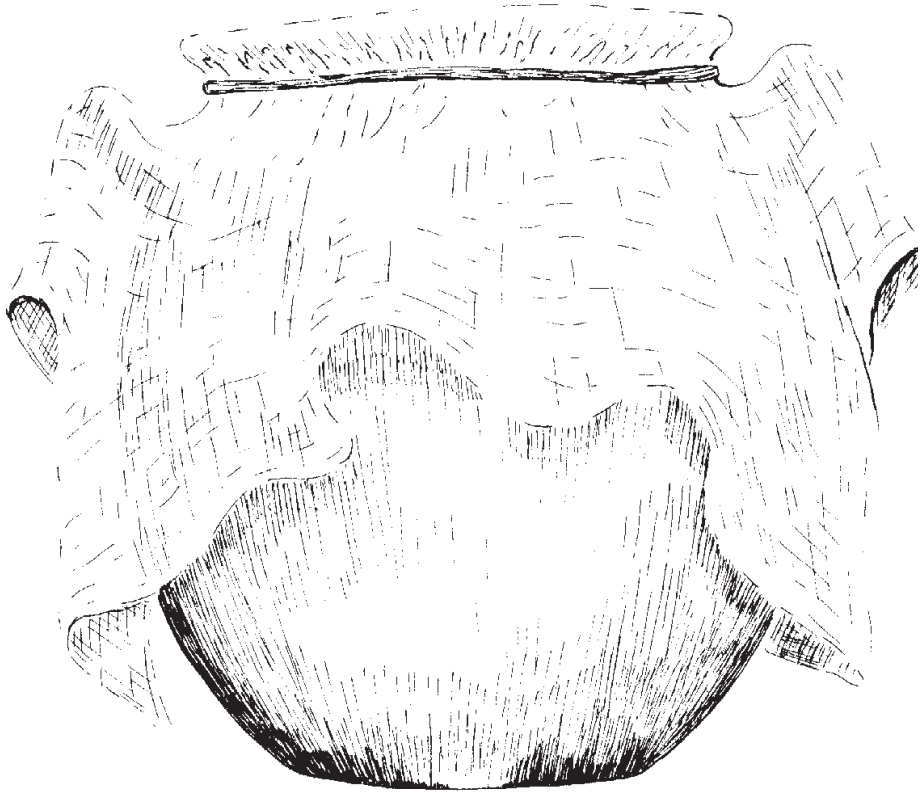
Fas 2

Häll upp äpplemusten i en bred och låg behållare som ger musten så stor yta som möjligt. Har man tillgång till en bit vinägerkultur (som kallas ”mor”), så påskyndar det ättiksyrejäsningen.

När kärlet har fyllts fäster man ett tunt tygstycke eller myggnät som släpper igenom luften, med ett gummiband över öppningen.

En bra temperatur för ättiksyrebakterier är 25–30 grader.

När bakterierna ännu arbetar luktar det etylacetat, ett slags klister. Det är ett tecken på att vinägern inte är färdig. Nu silas den för att renas från äppelbitar och jästrester. Har man små mängder räcker det kanske med ett kaffefilter; för större mängder kan en silduk och en upp och nervänd pall vara till hjälp. Vinägern fylls nu på flaskor. Den har en obegränsad hållbarhet. Den sega hinna som bildas genom ättiksyrebakteriernas verksamhet läggs tillsammans med lite färdig vinäger på en burk med skruvlock. Bra att ha till nästa omgång – och roligt att kunna dela med sig till någon annan som vill pröva på den gamla konsten att göra äppelcidervinäger.



Äppelcidervinäger i matlagningen

Linser och bönor av olika slag blir mer lättsmälta, om man vid anrättningen tillsätter äppelcidervinäger. Men dosera försiktigt: mät först upp i en sked och sedan i grytan. För mycket av det goda kan fördärva allt!

Pröva också med en tillsats av äppelcidervinäger vid bakning där degen ska kavlas. Den klistrar inte på samma sätt och man slipper bakpulver. Recept finns på sida 79.

Där man vill ha en lätt syrlighet, t.ex. i en fruktsallad, används citronsaft, men i grönsakssallader är äppelcidervinäger utmärkt som bas i en dressing med varierande kryddtillsatser. Den gamla tumregeln lyder:

Olja som en konung,
ättika som en tiggare
och salt som den vise!

Invärtes bruk

”Grundreceptet” för invärtes bruk av äppelcidervinäger är mycket enkelt:

2 tsk äppelcidervinäger
1 tsk honung i ett glas vatten

Samma dryck kan vara till hjälp vid sömnbesvär och intages då två gånger dagligen.

Eftersom erfarenheten kring denna dryck är urgammal, är den nog värd att pröva. Vid dålig matsmältning (då honung inte är bra) kan man börja med:

2 tsk äppelcidervinäger
1 msk mjölksocker i ett glas vatten

Två gånger dagligen mellan måltiderna. (Mjölksockret spjälkas upp först i tarmkanalen och påverkar bildandet av en sund tarmflora.)

Forskare i dag tillskriver äppelcidervinägerns gynnsamma verkningar dess stora halt av mineraler, framför allt kalium. Utöver detta skapar äppelcidervinägern förutsättningar för en förnyelse av tarmfloran och verkar positivt på störda njurfunktioner.

Äppelcidervinäger som konserveringsmedel

Vinäger har varit ett oumbärligt hjälpmedel i alla tider och kulturer. Den har använts inte bara som smaktillsats utan också som konserveringsmedel.

För konservering av gurkor, rödbetor, bönor osv. är dock mjölksyrejäsning mera lämplig. Vinäger från äpplen har dessutom inte så hög halt av syra utan kräver sterilisering vid inläggning av grönsaker, för det mesta vid 80°C i 20 minuter.

Utvärtes bruk

Av äppelcidervinäger blir man också vacker! Det berättar åtminstone den gamla folkmedicinen. En tillsats av äppelcidervinäger i badvattnet aktiverar huden, ökar cirkulationen och återställer därmed hudens spänst. Dessutom förstärks det fina surhetshölje huden omger sig med.

Till ett bad tas 2–3 dl äppelcidervinäger – man kan ta mer om man vill.

Mycket välgörande är en avrivning av kroppen med 1/3 äppelcidervinäger och 2/3 vatten. Därefter sveper man in sig i ett badlakan och kryper väl inlindad ner i sängen en stund, tills man känner sig torr och varm.

I sjukvården

Ställ en skål med äppelcidervinäger i sjukrummet. Ättiksyran avdunstar och luften friskas upp.

Ättiksstrumpor

Goda erfarenheter har gjorts med s.k. ättiksstrumpor vid hög feber som åtföljs av huvudvärk.

Två lappar eller små handdukar blöts i kallt, ev. ljummet ättiksvatten och lindas runt vaderna. Över dessa dras antingen ett par tjocka yllestrumpor eller man virar en frottéhandduk kring vardera vaden. Febern går mestadels ner och huvudvärken släpper. En enkel åtgärd som ger lindring utan att sjukdomsförloppet blir stört. Det är dock viktigt att fötterna är varma, när man gör omslagen.

För håret

Tillsätt 2–3 matskedar äppelcidervinäger i det sista sköljvattnet. Håret får en fin glans och blir inte så fort fett igen.

Vid håravfall gnids hårbotten in varje morgon med äppelcidervinäger. Detta upprepas under en längre tid. Hårvatten med nässlor förstärker verkan.

Hårvatten

100 g nässlor (färska, av torkade något mindre); 50 g äppelcidervinäger
150 g destillerat vatten (finns på apotek, men vattenledningsvatten som har kokat i 10 minuter kan också användas).

Nässlorna kokas tillsammans med vatten och äppelcidervinäger i en emaljerad eller rostfri gryta 20 minuter. Låt blandningen dra 3 timmar. Därefter silas den. Pressa ur bladen ordentligt och fyll vätskan på mindre flaskor, som förvaras kallt. Gnid in hårbotten vid behov.

Tillsats vid ylletvätt

Tillsätt 1–2 msk äppelcidervinäger i sista sköljvattnet vid ylletvätt med tvål. Det hjälper till att lösa tvålrester.

Krydd- och doftvinäger

Sommarens dofter kan bevaras på olika sätt. Kryddörter och blomblad kan läggas i äppelcidervinäger och bevarar på det viset sin doft och arom. Det blir kryddvinäger att använda i sallader och blomdoften ger minnen av det som varit och som ska komma åter. Därutöver har den flera praktiska användningsområden.

Kryddvinäger

Kryddvinäger kan göras i många olika varianter allt efter behov och smak.

Örterna ska vissna ner, innan de läggs på flaska. Bred ut dem på ett såll eller en bricka ett dygn. Därefter läggs de på en flaska eller burk och äppelcidervinäger hälls på. Sätt på lock och ställ flaskan eller burken svalt ca 3 veckor. Därefter är den färdig att användas.

Melissvinäger

2–3 stjälkar citronmeliss
1 stjälk pepparmynta
2–3 blad borago
Äppelcidervinäger
Dragonvinäger

2 kvistar dragon (den äkta ska det vara. Gnid den mellan fingrarna; den ska dofta) 2–3 blad av mynta några pepparrotsbitar äppelcidervinäger

Dillvinäger

2–3 krondillshuvuden
+ några späda dillkvistar
(krondill ger mer smak)
3–4 vitlöksklyftor
Äppelcidervinäger

Doftvinäger

görs på samma sätt som kryddvinäger. Olika rosor är fint som grundstomme, men bäst lämpade är gammaldags rosor. Också blombladen av vresros (rosa rugosa) går bra, liksom andra doftande blommor såsom lavendel och jasmin.

I detta recept har äppelcidervinägern blandats ut med vatten och är färdig att brukas efter fyra veckor.

Rosenvinäger

25 skära och röda doftande rosor

1/8 l äppelcidervinäger; 1/8 l destillerat vatten

Finns det inte så många rosor på en gång, kan man fylla på efter hand. Låt bladen vissna ett dygn, innan de läggs i en flaska med stor öppning eller burk med lock. Äppelcidervinägern och det destillerade vattnet (eller vanligt kranvatten som kokat minst 10 minuter) värms till 20°C och hälls på bladen. Skruva på locket. Rosenbladen ska dra 3–4 veckor på en mörk och kylig plats. Därefter silas vätskan och fylls på små flaskor. Den här doftande essensen är mycket bra mot stora porer och alla slags orenheter i hyn. En grå och dyster dag kan man kanske unna sig att slösa med den i tvättvattnet.

Skönhet från äpplen

Min gamla mormor hade en vacker hy trots sin höga ålder. Blev hon tillfrågad om ”receptet” brukade hon svara: ”Man ska aldrig använda någonting utanpå, som inte går att använda inuti.” En enkel sanning som står sig…

Äppelmassage

Ett äpple delas i fyra skivor. Med snittytorna gnids huden i cirklande rörelser. Effekten ligger i äpplets pektiner, som tillför huden fuktighet och syra.

Äppelkompress

Ett äpple rivs på rivjärnets finaste sida. Därefter doppas ett tygstycke (ej av syntetfiber) i massan och läggs på ansikte och hals. Låt kompressen ligga på ca 20 minuter, varefter ansiktet sköljs med ljummet vatten. Pektinämnena i äpplet gör att huden tar upp mera fuktighet. Särskilt välgörande vid slapp och torr hud.

Äppel-honungsmask

1 äpple

1 tsk honung

Äpplet rivs på ett fint rivjärn. Därefter rörs honungen ut i äppelraspet. Ev måste blandningen värmas en aning, så att honungen fördelar sig jämnt.

Täck ansikte och hals med masken. Efter drygt 20 minuter tvättas den bort. Hjälper huden att bibehålla sin spänst.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Hudkräm

Den amerikanske hälsoprofeten Gailord Hauser har ett recept på en underbar hudkräm som passar till alla hudtyper. Eftersom den är enkel och relativt billig i framställningen, kan man vara generös med den. Inte bara ansiktet mår bra av den, utan hela kroppen!

Alla ingredienser måste ha rumstemperatur.

¾ dl solrosolja ¾ dl sesamolja
1 msk vetegroddsolja
2 färska äggulor
1 msk äppelcidervinäger
(ev doftvinäger)
(några droppar parfym
eller doftvinäger).

Vispa äggulorna i en kopp, tillsätt olje-
blandningen sakta under fortsatt vispning.
När massan börjar tjockna, tillsätts vinäger.
Krämen måste förvaras i kylskåp.
Den innehåller inga konserveringsmedel
och har därför begränsad hållbarhet.

Kryddor till äpplen

Efter en tids lagring mister äpplet ofta en del av sin arom. Då är det bra att ha tillgång till olika kryddor vid tillagningen.

Till söt frukt och äppelrätter kan användas: kanel, både malen och i bit, anis, fänkål, ingefära, kryddnejlika, koriander, vanilj, rönnbär, citron- och apelsinskal.

Citronen är kanske kryddan framför alla andra, när det gäller äpplen. Både skal och saft kan användas.

Citronskal är lätta att spara och de bör tas tillvara under den korta tid, då det finns tillgång till obesprutade citroner. Tvätta och skala citronerna med en potatisskalare. Bara det gula ska vara med. Skalen går att torka men de behåller aromen bäst, om de förvaras i rårörsocker. Lägg skalen på skruvlocksburkar och häll på socker. Skalen måste alltid vara täckta av socker, annars möglar de. Burken kan fyllas på, vartefter skalen används. Förvaras kallt.

Apelsinskal kan bevaras på samma sätt. De kan tillsättas äppelmos men också användas finhackade till olika efterrätter och kakor.

Vanilj ingår ofta i äppelrecept. Äkta vaniljsocker finns att köpa. ”Vanillinsocker” är en syntetisk produkt. Gör vaniljsocker själv på följande sätt: Torka en vaniljstång lätt. Skär den i mindre bitar och stöt eller mixa den tillsammans med lite socker. Förvaras i skruvlocksburk. Vaniljsocker är mycket drygt. Det behövs inte mycket för att få fram den läckra smaken.

Anis Vid ömtålig mage gör värmande anisfrön gott – även i pulverform – i olika äppelrätter såväl kokta som okokta.

Rönnbär kan användas i olika koncentrationer i de flesta äppelrätter. De kompletterar varandra fint i smaken. Enbart rönnbär har ett begränsat användningsområde genom sin sura och bittra smak.

De flesta av rönnbärens bitterämnen är dock hälsosamma: några stimulerar matsmältningen, andra förstärker C-vitaminverkningen. Tillsätt några bär vid kokning av äppelmos eller i äppelskalsté. Äppelmarmelad med rönnbär är mycket gott på smörgås och kex.

Ska rönnbären användas som krydda, är det lättast att dosera dem i torkat och målet skick. Torka hela klasar, rensa dem och lägg dem på burk. Liksom frusna rönnbär mister de en del av sin bitterhet.

Ska bären finfördelas (malas, stötas eller kanske bearbetas med hjälp av en hackmaskin) måste de vara sprödtorra. Lägg dem på en bricka några timmar ovanför ett element. Pulvrisera bären och lägg mjölet i skruvlocksburk – bra att ha till hands vid behov. Förslag: Strö lite rönnbärsmjöl över rårivna äpplen; blanda en nypa i en äppeldrink; använd lite av det beska i en äppelkaka… fortsätt att själv hitta på fler sätt att använda rönnbär och äpplen tillsammans!

Curry används ofta som krydda i olika maträtter, där äpplen ingår. Curryn är en blandning av många olika kryddor och därför kan kvalitet och smak skifta.

Matsmältningen och körtelverksamheten aktiveras av curryn. Den särpräglade aromen kommer bäst till sin rätt, om man först fräser curryn i fett.

Agar-agar

Agar-agar används i stället för gelatin och utvinns ur vissa havsalger, som växer på stora djup. De innehåller ett pektinämne med stor vattenupptagningsförmåga. Agar-agar används som förtjockningsmedel i olika rätter, t.ex. saftsåser och gelé vid tårtgarnering. Dessutom har den en välgörande inverkan på tarmen.

Den finns att köpa i olika former. De genomskinliga stråna måste blötläggas ett dygn före användningen. Pulvriserad agar-agar är lättare att dosera och kan användas direkt.

Till ½ liter fast gelé behövs 8 g agar-agar (1 struken tsk = 5 g). Mät både vätskan och pulvret noggrant. Lös upp agar-agar i den kalla saften och värm den vid 60–80°C. Smaksätt sedan. Med dubbel vätskemängd får man en klar fruktsås.

Mineralhalten i agar-agar utgör hela 3,5 procent. Den har ofta kvar en viss havsdoft, likaså en lätt sälta som påminner om dess ursprung. Den aningen salta smaken tar bort något av saftaromen, varför man måste smaksätta saften kraftigare än vanligt, eller göra den starkare.

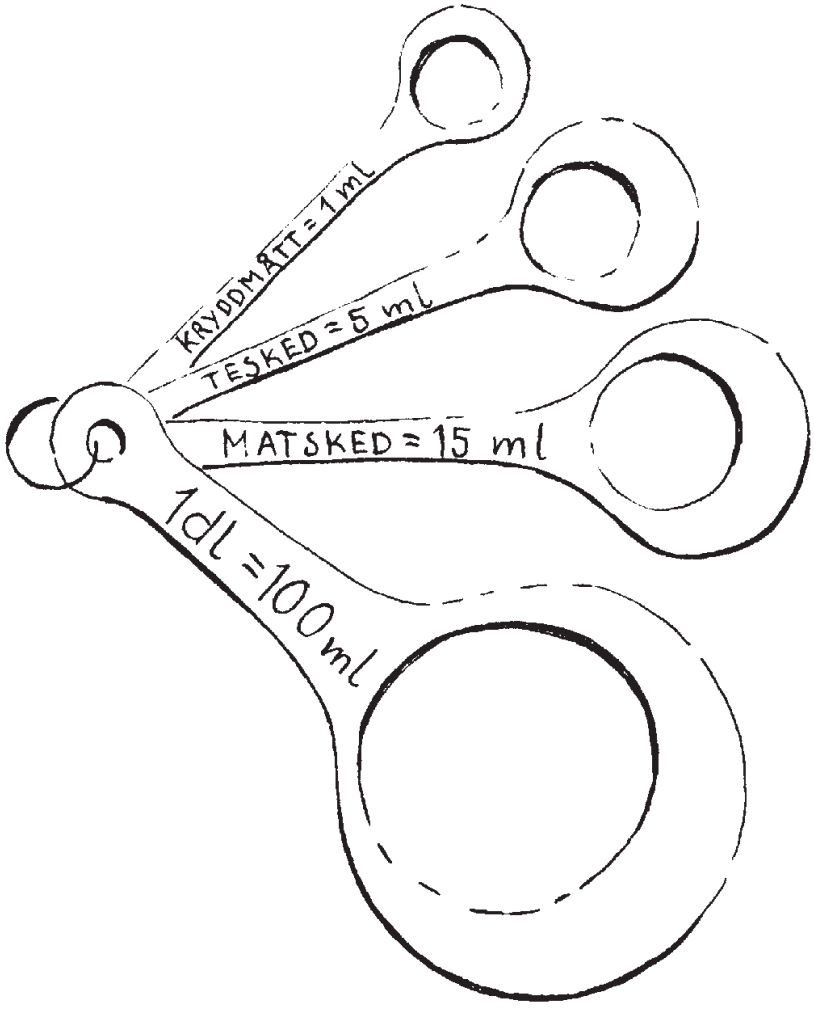
Det söta – bara en krydda

Hos äpplet är den naturliga sockerhalten välbalanserad i förhållande till fruktsyrorna. När man använder frukt av god kvalitet, räcker det ofta med fruktens egen milda, aromatiska sötma. Ju mer man avlägsnar sig från sockerberoendet, desto mer känner man hur påträngande det vita sockret är. Om äpplen vid tillagning blandas med söta torkade frukter som russin, fikon och dadlar, behövs knappast någon annan sötning. Mjölk eller grädde kan dessutom neutralisera en syrlig smakupplevelse.

Ibland vill man ändå söta en rätt och kan då t.ex. välja mellan demeter-råsirap, malt, lönnsirap, honung, rårörsocker, för att nämna några alternativ. De båda första ger en ganska speciell smak, så man

bör pröva sig fram. Oftast används de ovanpå anrättningen. Ett fullvärdigt rårörsocker är t.ex. succanat, som har alla de beståndsdelar i behåll som finns i sockerröret. Det är dyrt i inköp men drygt i användningen.

Honung är en av jordens ädlaste substanser och bör användas med omtanke. Det känns som ett helgerån att under tillagning upphetta den, eftersom dess värdefulla enzymer och skyddsämnen förstörs vid temperaturer på över 40°C. Lite honung kan dock ingå som krydda och tillsättas den färdiga rätten.



Äpplen i matlagningen

Harmonin i en måltid

Nuförtiden talas det ofta om harmoni vid sammansättningen av en måltid. Det är just upplevelsen av samstämdhet som gör att vi mår väl av den mat vi äter.

Det finns olika uppfattningar om vad som kan blandas och vad som bör särskiljas i en och samma måltid. Känsligheten varierar – ibland kan vi ”synda på nåden”, en annan gång känner vi obehag efter en felaktigt sammansatt måltid.

En bra regel är att undvika att äta mycket sockerhaltiga frukter i samband med en grönsaksrätt.

Sockret i frukten utlöser tillsammans med grönsakssalterna en jäsning, som kan förorsaka tryck mot hjärtat, om man är ömtålig i magområdet. Det gäller framför allt stenfrukter, såsom plommon och körsbär men även druvor och päron. Äpplen däremot passar bra ihop med såväl andra frukter som grönsaker.

När vi använder äpplet i matlagningen, är det angeläget att ta med hela äpplet. I och under skalet, samt i kärnhuset, finns många viktiga substanser, framför allt pektin. De innehåller dessutom fina smakämnen, som vi annars går miste om, när vi skalar äpplet och tar bort kärnhuset.

Redskap vid tillagning av äpplen

En *äppelpipa* är nästan oumbärlig vid beredning av äpplen. Kärnhusen kan torkas och användas till té, se sida 38.

Ett enkelt *rivjärn* klarar många olika arbetsmoment. Man kan riva i varierande grovlek plus hyvla i skivor och strimlor. För större mängder är en handkvarn en god hjälp.

Recepten är avsedda för 4 personer om ingenting annat är angivet. Till bakrecepten har använts mjöl från biodynamiskt odlad säd, Saltåmjöl.

Grahamsmjöl = 100 % vete

Vetemjöl = 80 % siktat vete

Produkter

I hälsokostaffärer kan man som oftast finna de lite ovanligare produkter, som nämnts på några ställen i denna äppelbok:

Agar-agar (priset verkar ganska högt men agar-agar är mycket drygt i användningen)

Carobpulver (beskrivning se sida 75)

Demeter-råsirap (tillverkas av biodynamiskt odlade sockerbetor, har inte genomgått extra kemiska processer)

Vaniljstång (finns även i välsorterade livsmedelsaffärer)

Kruka med vattenlås (se sida 44), finns i olika storlekar och kan beställas genom hälsokostaffärer.

Annelies Schönecks böcker (se litteraturlistan sida 95)

Äppelmüsli

Äppelmüsli är i många hem världen över regelbunden morgon- eller kvällsrätt. Den kan alltefter årstiden varieras med färsk eller torkad frukt, men huvudingrediensen är alltid äpplen. Recept enligt Bircher-Benner (1 person):

På kvällen:

Blötlägg 1 msk havregryn eller färskmalen säd i ca 3 msk vatten.

På morgonen:

Tillsätt 2 rivna äpplen
1 msk citronsaft
1 msk finhackade nötter (mandlar)
2 msk grädde (sesammjölk)
1–2 msk vatten (1 tsk honung)

Blanda citronsaften och grädden (sesammjölken) med havregrynen (säden). Riv de ansade äpplena direkt ner i muslin och rör om, så frukten inte brunfärgas, tillsätt ev. 1 msk vatten. Strö över nötterna.

Används torkade äpplen, måste de blötläggas över natten. När äpplena frampå vårkanten inte längre är saftiga, kan man tillsätta lite nyponmos eller apelsinsaft.

Äpplen i sallader

Äpplen smälter fint in i en grönsakssallad, mildrar smaken och binder ihop de olika ingredienserna.

Salladssås 1

2 msk olivolja
1 msk äppelcidervinäger
(finhackad lök, vitlök)
Färska eller torkade örtkryddor

Salladssås 2

3 msk grädde
1 msk färskost
1 msk äppelcidervinäger
Kryddörter

Rödbetssallad

1 del kokta rödbetor
½ del syrliga äpplen
Salladssås 2
Lite pepparmynta, färsk eller torkad

Skala rödbetorna och ansa äpplena genom att ta bort blomfnas och skaft. Riv grovt, blanda med salladssåsen och pepparmyntan eller pepparrot.

Sellerisallad

1 del selleri, grovt riven eller i tärning
1 del äpplen, rivna eller i tärning
Gräddfilssås, smaksatt med pepparrot och ev. några droppar citron
Valnötter eller hasselnötter

Förväll sellerin (koktid 1–2 minuter) och blanda med äpplena. Gör i ordning såsen. Blanda i grovt hackade valnötter eller hasselnötter. Lägg upp i en liten skål och garnera med halva nötkärnor.

Vill man ha mer smak på såsen, kan lite kryddsalt tillsättas.

Gurksallad

2 delar grovriven gurka
1 del grovrivna äpplen
1 del hackad lök
Salladssås 1

Tomatsallad

1 del skivade tomater
1 del äpplen i små tärningar
½ del finskuren lök
Salladssås 1
Persilja, oregano

Surkålssallad

2 delar surkål
1 del grovrivna äpplen
Salladssås 2; bara kallpressad olivolja eller grädde räcker också bra

Indisk sallad

2 äpplen i tärningar
2 grovrivna morötter
1 blekselleri i små bitar
1–2 hackade rostade mandlar
1 hackad lök
Oliver eller kapris
Olivolja
Salladssås 1
Lite paprika, en doft av ingefära plus curry

Mjölksyrade grönsaker

kan vid serveringen blandas med rivna äpplen, vilket mildrar den syrliga smaken. Men blanda bara för en måltid åt gången, eftersom salladen förlorar på att sparas.

Potatissallad med äpplen

3–4 skalade, kokta potatisar i tärningar eller skivor
4 msk mjölksyrade grönsaker eller inlagd gurka
3 äpplen i tärningar
1 lök i små bitar
Kryddörter: dill, gräslök, persilja
Muskotblomma
(äppelcidervinäger)
Olja eller gräddfil
(salt)

Är potatisen kall, hälls först en aning kokande vatten eller buljong över tärningarna, bara så mycket att de suger åt sig. Lägg ett lock över och låt stå för att dra en stund. Skär under tiden äpplen, lök och mjölksyrade grönsaker (gurka) i små bitar. Om inga mjölksyrade grönsaker finns att få, tillsätt då 1–2 msk äppelcidervinäger. Blanda med potatisen och de kryddörter årstiden ger. På sommaren dill, gräslök, persilja och kanske lite finhackade vilda örter. På vintern vitlök, basilika och lite annat gott, som vi kan odla själva. Blanda olja eller gräddfil i salladen, smaka av. Kanske behövs lite mer äppelcidervinäger?

Sedan är det bara att fortsätta och finna ut egna kompositioner. Lite kokt ris eller pasta, några kokta grönsaker, ett äpple, lite hemodlat färskt eller nyplockat vildvuxet, en sås – och en intressant sallad står på bordet! Av ”ingenting” kan man alltid göra en sallad.

Äpple med potatis i variationer

Under benämningen ”himmel och jord” förekommer det en het del rätter, där äpplen och potatis blandats till en huvudmåltid. I Normandie, Holland och Nordtyskland äter man ”himmel och jord” på hösten och vintern; äpplena som en gåva från himlen, potatisen från den mörka jorden.

Himmel och jord

500 g skalad potatis
400 g urkärnade äpplen, skurna i små bitar
1 lök med 1–2 kryddnejlikor
1 lagerblad
Olja eller grädde (mjölk)
(salt)

Potatisarna skärs i mindre bitar och kokas mjuka i lite vatten tillsammans med den nejlikespäckade löken. Under tiden görs äppelbitarna i ordning. Mosa sönder den kokta potatisen, lite bitar kan få finnas kvar. Tillsätt äpplena, ev lite mer vatten (mjölk) och ställ tillbaka grytan på plattan. Koka äppelbitarna mjuka på lägsta värmen. Rör i lite olja, grädde eller mjölk. Serveras med rårivna morötter och löksås.

Löksås

5 medelstora lökar
1½ msk vetemjöl
Olivolja
½ tsk fänkål
Lite muskotblomma
2 klyftor vitlök
Sellerisalt
(grädde)
(salt) vatten (vassla)

Skala löken, dela den på mitten och skär den i skivor. Häll olivolja i grytan och låt lökskivorna puttra tillsammans med fänkålen några minuter vid svag värme. Löken ska bli glansig men inte brun. Strö över mjölet och rör en liten stund i grytan så att mjölet förbinder sig med löken. Häll på kallt vatten (grönsaksbuljong, ev lite vassla) och låt såsen koka några minuter. Tillsätt kryddorna: lite muskotblomma, vitlök, selleri eller kryddsalt. Tillsätt lite grädde eller en smörklick vid serveringen. Löksåsen kan också göras utan tillsats av mjöl. Den får då bara en liten tillsats av vatten och vid serveringen grädde.

Kryddpotatis med äpplen

4 äpplen i tunna skivor
2 lökar i ringar
6–8 skalade råa potatisar i tunna skivor
2 msk olivolja
Muskot
Lite mejram
Hackad persilja
(salt)

Låt löken småputtra med lite olja och vatten några minuter. Tillsätt äppel- och potatisbitarna, kryddorna och ev en aning vatten. Rör om och låt anrättningen sakta koka, tills potatisen är mjuk. Strö över hackad persilja vid serveringen.

Kan också kokas i ugnen i eldfast form med lock på, i 225°C under 30–40 minuter.

Potatis och äpplen med sås

5–6 kokta potatisar i skivor
2 äpplen i bitar
Kryddsalt
Grönt vid serveringen
Sås: curry, tomat eller pepparrot

Såsen upphettas, potatisskivorna och äppelbitarna tillsätts. Koka upp. Låt dra på svagaste värme ytterligare några minuter. Smaksätt med kryddsalt och servera med persilja eller annat grönt.

Orientalisk risrätt

2½ dl råris
ca 5½ dl vatten
4 skalade bananer
8 katrinplommon
2–3 äpplen
Lite lingonsylt
Några msk olivolja eller smör

Råriset kokas i 30–40 minuter på lägsta värme (1 del ris, 2¼ del vatten). Katrinplommonen, helst blötlagda, kokas lätt. Kärna ur äpplena, stek dem i tjocka skivor på båda sidor. De får inte falla sönder. Beräkna 1–2 skivor per person. Stek också bananerna i lite fett.

Lägg riset på ett stort fat, bananerna ovanpå. Garnera med äppelskivorna runtom och en klick lingonsylt i varje hål. Placera katrinplommonen mellan äppelskivorna. Serveras med currysås.

Soppor med äpplen

Potatissoppa med äpplen
3 medelstora skalade potatisar
2 lökar (purjolök) i bitar
2 grovrivna äpplen
1 l vatten (grönsaksbuljong)
Olivolja (grädde)
Kyndel
Hackad persilja
(salt)

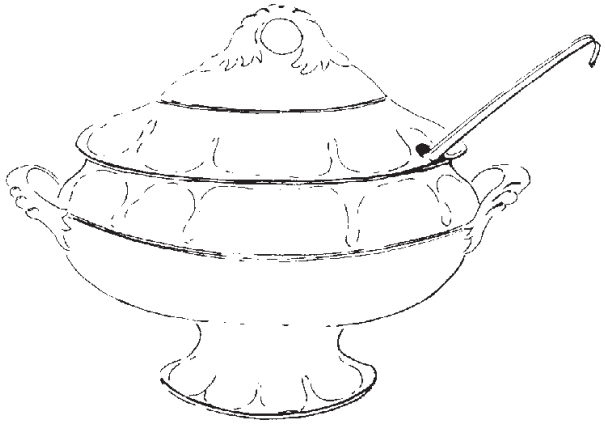
Fräs löken i olja eller grädde under några minuter. Tillsätt potatisarna, som skurits i små bitar, och äppelraspet. Häll på vattnet (grönsaksbuljongen) och låt koka, tills potatisen är mjuk. Vispa hårt, så att konsistensen blir jämn. Smaksätt med kyndel och persilja.

Currysoppa med äpplen
1 lök i små tärningar
1–2 tsk curry
1 grovriven morot
1 bit grovriven selleri
2 klyftor vitlök
2 äpplen i tärningar
1 dl hackade cashewnötter
Olivolja
1 l vatten eller grönsaksbuljong (buljongextrakt)
3 dl kokt ris (också rester av hirs eller havre kan användas)
(grädde)

Lökbitarna fräses i olja några minuter. Tillsätt curryn, rör om och lägg därefter i grönsakerna och vitlöken. Häll på vatten (buljong) och låt grönsakerna koka, tills de är mjuka. Lägg i äppeltärningarna och risresterna och ge soppan ett kort uppkok till. Smaksätt soppan: kanske lite mer curry, en aning muskotblomma? Tillsätt de hackade nötterna och ev grädde vid serveringen.

Rysk kålsoppa med äpplen
½ vitkålshuvud
2 grovrivna äpplen
2 grovrivna rödbetor
3 msk olja
4 msk grahamsmjöl
2 kryddnejlikor
1 lagerblad olivolja gräddfil (salt)

Rödbetor och vitkål fräses sakta i oljan på låg värme några minuter. Mjölet rörs försiktigt ner. Äpplen, lagerblad, kryddnejlikor och vatten tillsätts. Kokas sakta, tills rödbetorna är mjuka. Lägg en klick gräddfil i varje tallrik vid serveringen.



Grönsaker med äpplen

Vitkål med äpplen

500 g vitkål i strimlor
2 grovrivna äpplen
1 hackad lök
½ tsk kummin
Olivolja
(salt)

Fräs löken i olja, tillsätt kålen. Rör i grytan några minuter, tills kålen fallit ihop. Strö kummin över och tillsätt äpplena, kanske behövs lite vatten. Låt kålen koka på svag värme, tills den blir mjuk.

Rödkål med äpplen

500 g rödkål
2 äpplen
3 dl äppelmust
2 lökar (1 hel, 1 finskuren)
1 lagerbärsblad
Några kryddnejlikor
Olivolja

Samma tillvägagångssätt som för ”vitkål med äpplen”. Den hela löken späckas med kryddnejlikor och kokas på så sätt med i kålen. Använd helst äppelmust eller avkok på äppelskal i stället för vatten. Vätskan kan bindas genom att en riven potatis får koka med under sista minuten.

Rödbetor med äpplen

4 medelstora grovrivna rödbetor
2 äpplen i bitar
2 lökar i tärningar
Olivolja (salt)
5–7 stötta korianderfrön
Pepparmynta
(några droppar äppelhonung)
Gräddfil

Fräs löken i olja, tillsätt rödbetorna och den stötta koriandern och koka dem mjuka under lock. Blanda i äpplena (och äppelhonungen). Sätt på grytlocket och låt koka sakta under 2 minuter. Passa grytan, så att äpplena inte faller sönder. Smaksätt med pepparmynta. Häll på lite gräddfil och honung vid serveringen.

Kokt surkål

Helst bör surkålen ätas rå, eftersom många av de värdefulla ämnen som bildas under mjölksyrningsprocessen förstörs vid upphettning. Men har man gott om surkål i källaren, vill man kanske ändå någon gång smaka kokt surkål. Gör så här:

300 g surkål (lägg ¼ åt sidan för att blanda in i den färdigkokta kålen)
2 grovrivna äpplen
1 skivad lök
2–3 msk olivolja
Lite vatten (ev äppelmust)
5 enbär

Fräs lökskivorna i oljan en liten stund, innan kålen tillsätts. Häll på lite vatten om så behövs. Riv äpplena och lägg dem i grytan, så att de får ett kort uppkok. Blanda i den råa kålen. Servera med potatismos, smaksatt med timjan.

I stället för grovrivna äpplen kan små hela äpplen kokas, med bara fluga och skaft borttagna. Vid serveringen läggs äpplena i ring runt fatet.

Äpple och färskost

Kombinationen äpplen och färskost kan bära fram de mest olika smakkryddor och sätta piff på en enkel måltid. Tillsammans är de ”bekvämmat” som lätt och snabbt erbjuder variationer, även för det lilla hushållets dagliga kost.

Det är bara att välja: från en kryddstark variant med t.ex. lök och pepparrot till en mild söt med kanel och citron. T.o.m. ett tårtgarnityr går det att trolla fram med kvark plus äpple och grädde.

Hur man gör färskost

Rumstempererad kulturmjölk som filmjölk eller kefir får rinna genom silduk i durkslag. Om mjölken hälls i en tillbringare, som ställs i varmt vatten, vasslar den sig lättare. Låt den dock inte bli varmare än 30°C, annars blir färskosten grynig. Filmjölk och kefir blandat ger en mild ostmassa.

Vasslan – ett bortglömt livsmedel

När man gör färskost, delas surmjölken i kasein (ostmassa) och vassla. En del näringsämnen stannar i ostmassan, framför allt fett, en del följer med ut i vasslan. Den gröngula vätskan är därför alltför värdefull för att bara hällas bort.

Vasslan är rik på mjölksocker, högvärdiga lättupptagliga äggviteämnen, mjölksyra, mineraler och vitaminer. I kroppen verkar vasslan basbildande.

Man är nästan frestad att säga: vasslan är det bästa i mjölken.

Ända fram till vårt århundrades början intog den en viktig plats inom läkekonsten – en tradition som går ända tillbaka till Hippokrates, läkekonstens fader. Under 1800-talet fanns det berömda kurorter, dit förnäma damer och herrar åkte för att rena sitt blod, stimulera matsmältningsorganen och föryngra sin hud med hjälp av vasslan.

Har man blivit uppmärksam på vasslans värde, finner man snart många användningsområden för den vid matlagningen.

Som dryck är äppelvassla den mest kända varianten. Den är läskande, närande och läkande.

Äppelvassla

1/3 vassla, 1/3 äppelmust, 1/3 vatten blandas till en dryck.

Också andra saftkombinationer är möjliga.

Vasslan kan förutom i matlagningen också användas till degspad vid brödbakning, till müsli på morgonen, och till att hälla på gröten, i soppan eller såsen.

Om det fortfarande finns något kvar: tvätta då ansiktet med den i stället för att slå bort den!

Äppelfärskost (grundrecept för 1 person)

1 äpple, 3 msk färskost

Rör ut färskosten med lite filmjölk, om den blivit för fast. Ta bort blomfnas och skaft från äpplet och riv det på rivjärnets fina sida. Blanda raspet snabbt med kvarken för att undvika brunfärgning.

Äppelfärskost som pålägg

Färskost med äpple, finhackad lök och lite curry

Färskost med äpple, riven pepparrot, några droppar citronsaft

Färskost med äpple, olika kryddörter, t.ex. citronmeliss, peppar-
mynta, gurkört

Färskost med äpple, tomatpuré, oregano och persilja

Var och en av dessa blandningar blir en god sås,
om man tillsätter mer vätska. Särskilt gott till sallad.

Den söta varianten

Färskost som efterrätt bör inte vara för fast, utan tjockflytande.
Lägg blandningen i portionsskålar och strö hackade (rostade) mandlar eller nötter över

Tillsätt vispgrädde och garnera med färgstark sylt vid serveringen
Smaksätt med kanel och kantaskålen med lingonsylt

Se också sida 81 om äppeltårta med färskost.

Pikanta kalla äppelsåser

En väl kryddad äppelsås kan piffa upp en enkel måltid. Äpplets syrliga arom förbinder sig lätt med olika smaknyanser.

En sås med äpplen går fort att åstadkomma, men man måste komma ihåg att först blanda ihop de olika ingredienserna, innan man river äpplena, för att undvika mörkfärgning.

Äppelsås passar bra både till varma och kalla rätter såsom potatis, pasta, ris, hirs m.m.

Äppelsås med paprika
2 syrliga äpplen
1 dl vispad grädde
1½ tsk paprikapulver

Vispa grädden och blanda den försiktigt med paprikapulvret och de finrivna äpplena.

Äppelsås med pepparrot
2 syrliga äpplen
2 msk riven pepparrot
1½ dl vispad grädde

Samma beredning som ovan.

Äppelsås med curry
Samma beredning som ovan men byt ut paprikan mot curry.

Äppelsås med gräddfil
2 finrivna äpplen
1½ dl gräddfil
1 tsk pepparmynta (färsk eller torkad)

Kryddstark äppelsås
2 finrivna äpplen
1 lök i små bitar
1 syrad gurka
1 msk hackad persilja
1 msk hackad gräslök
1 tsk senapspulver
½ tsk honung
2 msk olivolja

Skär gurkan och löken i små bitar och hacka persilja och gräslök. Blanda senapspulvret och den lilla honungsmängden i såsen. Tillsätt så oljan och riv till sist ner äpplena i såsen.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

En dag när göken gol i maj
vi baka oss en äppelpaj.
Äppel päppel pirum parum
Äppel päppel pirum puff!
Vi baka oss en äppelpaj
och gick med den till stadens kaj.
Äppel päppel pirum parum
Äppel päppel pirum puff!
Vi gick med den till stadens kaj
och gav den åt en hungrig haj!
Äppel päppel pirum parum
Äppel päppel pirum puff!

Lennart Hellsing

Äppelpannkakor

Pannkakor med äppelfyllning kan göras i många variationer, allt från en smet utan ägg och mjölk till gyllenbruna flottyrstekta äppelmunkar – en hel skala av möjligheter. En vanlig pannkakssmet kan enkelt förvandlas till äppelpannkaka.

Häll lite av smeten i stekpannan. Lägg tunna äppelskivor på pannkakan. Vänd och grädda på andra sidan. Strö lite kanel ovanpå och ringla råsirap över pannkakan.

Bovetepannkakor utan ägg

3 dl bovete (3 delar)
1 dl vetemjöl (1 del)
Olivolja
4–4½ dl vatten
(gärna hälften vassla)
(salt)

Ingredienserna blandas och får stå och svälla på ett kallt ställe, helst i några timmar. Grädda som ovan.

En annan möjlighet är att grädda tunna pannkakor och fylla dem med kokta, välavrunna äppelbitar. Äpplena ska då kokas mycket lätt, så att de inte faller sönder. Den varma frukten läggs på de färdiggräddade pannkakorna, som sedan rullas ihop.

Äppelplättar

Gör en bovetesmet som ovan. Blanda i smeten strax före gräddningen:

1½ dl vispad grädde
2 msk russin (dadlar)
3–4 äpplen

Äpplena urkärnas och skärs i ca 1 cm tjocka skivor. Värm en stekpanna eller plättlagg och häll ned lite av smeten. Lägg en äppelskiva i smeten innan den stelnat, vänd och grädda på andra sidan. Serveras med farin, blandat med lite kanel.

Pannkakstårta

Glöm inte heller bort pannkakstårtan fylld med äppelmos eller äppelrasp! Den kan också göras som en äkta tårta med toscasmet.

Toscasmet:

1½ msk honung; ½ dl rårörsocker
75 g smör
75 g skållade, hackade sötmandlar
1 msk grahamsmjöl
1 msk mjölk

Blanda alla ingredienserna och låt dem bara sjuda upp under omrörning. Slå smeten över pannkakstårtan och grädda i ugn, tills smeten fått färg.

Pannkaksfyllningar

Inte bara äppelmos är gott till pannkakor. Även smakstarka fyllningar kan man åstadkomma med äpplen som grund. Fräs ihop ingredienserna (som inte får vara blöta). Bred den varma fyllningen på pannkakorna och rulla ihop. Extra festligt blir det, om man gratinerar pannkaksrullarna t.ex. med ost. Till lök och tomatfyllning serveras bladsallat.

Med lök

2 msk löktärningar
4 msk grovrivna äpplen
Olivolja
Lite kryddsalt

Fräs löken några minuter, tillsätt äppelraspet och koka upp ingredienserna. Smaksätt med kryddsalt.

Med tomater och paprika

1 äpple i skivor
2 skivade tomater
1 paprika i små bitar
Vitlök, olja, (salt)
(1 nypa basilika)

Tomater och paprika fräses i olja några minuter. Äppelskivorna och vitlöken tillsätts och allt kokas upp. Smaksätt ev med basilika.

Med banan och curry

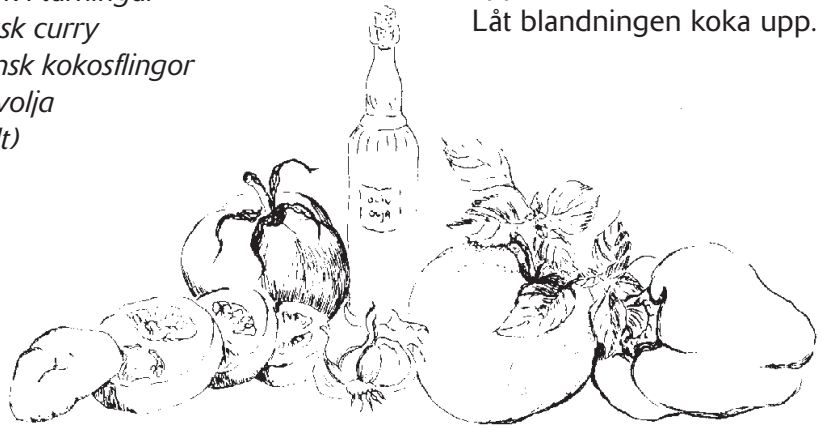
1 skalad banan skuren i bitar
2 msk äppelbitar
Lite curry
½ tsk honung
1 msk smör

Fräs bananskivorna, äppelbitarna och curryn i lite smör. Tillsätt eventuellt en aning honung.

Med lök och curry

2 äpplen i tärningar
1 lök i tärningar
½ tsk curry
1 msk kokosflingor
Olivolja
(salt)

Fräs löktärningarna tillsammans med curryn i olja några minuter. Tillsätt äpplena och till sist kokosflingorna. Låt blandningen koka upp.



Äppelefterrätter

Fyllda äpplen

Kärna ur och fyll hålet med:

- hackade nötter och russin
- en skiva fullkornsbröd som blöts och lagts i lite mjölk, rörts ihop till en smet och blandats med russin och finfördelade rönnbär
- en blandning av havregryn, hackade hasselnötter, färskost och råsirap
- lingonsylt

Ställ äpplena i en form med lite vätska i botten, ev blandad med äppelhonung och en matsked smör. Grädda i ugn vid 225°C i ca 20 minuter.

Äpplena kan också ”stekas” ovanpå spisen i en gryta med tättslutande lock. Då öses saften några gånger över frukten.

Äppelsoppa

4 äpplen i fina strimlor (också torkade äpplen kan användas)
Några torkade rönnbär, hela eller finfördelade
8 dl vatten, alternativt
½ l äppelmust
1 bit kanel, lite citronskal
1½ msk maizena
Rårörsocker

Koka upp vätskan med de finstrimlade äpplena och kryddorna. Rör ut maizenamjölet i lite vatten och häll redningen i soppan. Ge den sedan bara ett hastigt uppkok. Tillsätt lite rårörsocker.

Äppelkräm

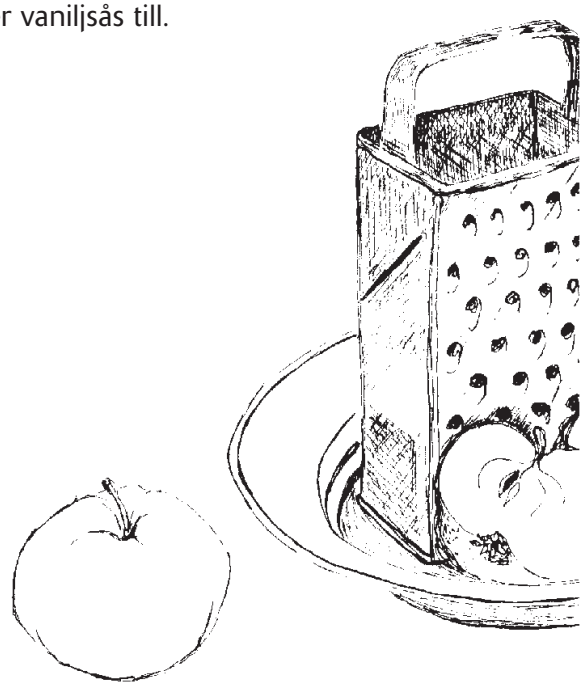
5 äpplen
Några torkade, stötta rönnbär
½ l vatten
1 bit kanel
(citronskal)
3 msk maizena
Rårörsocker

Samma tillvägagångssätt som för äppelsoppan.

Äppelkräm med agar-agar

½ l äppelmust
3 grovrivna äpplen, ev också några
Apelsinbitar
1–2 msk honung
1 dl hackade nötter
5 g agar-agar

5 g (1 tsk) agar-agar upplöses i äppelmusten och upphettas till 60–80°C. Äppelraspet och nötterna blandas i, likaså honungen. Slå upp i små portionsskålar och servera vispgrädde eller vaniljsås till.



Färskt äppelrasp

bör göras medan gästerna väntar

4 medelstora äpplen
1 msk russin (dadlar)
1 tsk carobpulver
(råsirap och tunn grädde vid serveringen)

Carobpulvret är gjort av malda frukter av johannisbröd. Färgen och smaken påminner om kakao, men den har helt andra beståndsdelar.

Ansa äpplena och riv dem grovt. Blanda i russin (dadlar) och lägg raspet i små portionsskålar. Strö lite carobpulver ovanpå. Den som vill kan ringla lite råsirap över. Tunn grädde är gott till.

Festlig äppelkompott

4 större äpplen
Äppelmust, alt. té av äppelskal
Sylt
Eventuellt rostad hackad mandel
(grädde eller vaniljsås)

Skala äpplena och tag ut kärnhuset, halvera frukten. Koka upp vätskan, helst äppelmust eller té av äppelskal, men enbart vatten går också. Låt äppelhalvorna koka försiktigt, så att de inte faller sönder. Lägg upp dem på ett fat och fyll dem med sylt. Strö gärna rostad hackad mandel över.

Rostade mandlar

Några rostade mandlar på en enkel efterrätt gör den genast lite festligare. Eftersom mandeln kräver passning under själva rostningen, är det bra att göra för förråd och lägga i skruvlocksburk.

Till rostningen behövs:

Grovhackade mandlar (nötter)
Lite smör
Rårörsocker (honung)

Hacka mandlarna. Rosta dem i stekpannan tillsammans med lite smör eller på bakplåt i ugnen vid 175°C, tills mandlarna fått färg. Rör om då och då under tiden. Häll de heta mandlarna i en skål och strö över rårörsocker eller honung efter rostningen.

Äppelkompott med skorpsås

4–5 medelstora äpplen
Citronskal
1 kryddmått kanel
1 msk dadlar
ca 5 dl vatten
2 grahamsskorpor
1 msk rårörsocker

Skala äpplena, skär dem i 4 delar och tag ut kärnhuset. Koka upp vattnet med kryddorna och lägg i äppelbitarna. De ska kokas försiktigt, så att bitarna inte faller sönder. Lite tuggmotstånd ska finnas kvar. Tag därefter upp bitarna och lägg upp

dem på dessertassietterna. Skorpor, rårörsocker, dadlar blandas i såsen och hälls över äpplena. En klick lingonsylt ovanpå ger efterrätten färg.

Äppelcharlotte

6–8 äpplen (äppelrasp, torkade blötlagda äpplen, äppelmos)
300 g (4–5 skivor) torkade brödskivor
ca 4 dl vätska (mjölk eller äppelmust blandat med vatten)
2 msk smör, 2 msk rårörsocker
3 msk dadlar, 1 tsk kanel
(citron- eller apelsinsocker)

Blötlägg brödresterna i några timmar. Vänd dem någon gång, så att vätskan fördelas jämnt.

Smörj en form och klä den med brödskivorna. Smaksätt äpplen med kanel, dadlar och citronsocker. Tillsätt sockret. Bred frukten över brödskivorna och täck med resten av brödet.

Pensla med smält smör eller små smörklickar ovanpå.

Gräddas i 225°C under 45 min.

Serveras med vaniljsås.

Äppelrisgröt

2 dl råris, 7 dl vatten
6 grovrivna äpplen
1 bit kanel, lite citronsocker
(en nypa salt)

Till serveringen: *Kanel och socker, mjölk eller tunn grädde.*

Riset kokas i 25 minuter i vattnet tillsammans med kanelbiten. De grovrivna äpplena tillsätts, varefter riset och äpplena kokas i några minuter till.

Blanda kanel och socker. Strö blandningen ovanpå äppelriset vid serveringen. Bjud mjölk eller tunn grädde till, alltefter smak.

Linfrödessert med äpplen

1 dl malda linfrön, 1 grovrivet äpple (torkade äpplen i mindre bitar)
Några rönnbär
1 banan i små bitar
2 msk malda nötter
1 pressad apelsin
1 msk honung
½ l vatten

Mal 1 dl linfrö (en kaffekvarn kan vara en god hjälp). Rör ner de malda fröna i det kokande vattnet. Låt koka upp. Den ganska tjocka massan ställs kallt. Blanda sedan i de övriga ingredienserna, det grovrivna äpplet, bananbitarna, apelsinsaften och honungen. Används torkade äpplen och rönnbär, läggs de redan från början i det kalla vattnet. En klick vispgrädde eller gräddmjölk är gott till.

Vill man inte använda all linfrömassa på en gång, går det bra att lägga den i en skruvlocksburk, som ställs in i kylskåpet.

Den här linfrörätten kan göras i många variationer, alltefter vad årstiden ger. Den kan serveras som efterrätt, mellanmål eller lätt kvällsmåltid.

Äppelkakor

Där det finns äpplen, bör äppelkakor inte fattas. Det finns en uppsjö av äppelkaksrecept – men det är tunnsått med recept som är sparsamma med ägg, fett och sötningsmedel och recept som helt utesluter ägg. Därför har jag framför allt velat ta med sådana alternativ här.

Vi vet ju, när det gäller äggen, under vilka omständigheter hönsen idag producerar dem på djurfabrikerna. Vi borde därför inte bara se till priset, när vi köper ägg, utan också lyssna till vårt hjärta. Tänker vi på de kval djuren utsätts för, köper vi nog hellre ägg från ”glada höns” i stället. Där det finns, är också genom tillgång och pris en viss gräns satt för konsumtionen.

De flesta äppelkaksrecepten i den här sammanställningen kan kombineras med varann, alltefter vars och ens behov och synpunkter i näringsfrågor.

Äpplen kan användas på många sätt i en kaka:

- skalade, utan kärnhus, delade i 1/8 bitar
- rårivna med bara blomfnas och skaft borttagna
- skivade på råkostjärn (handkvarn)
- kokta i ytterst lite eller inget vatten, med eller utan skal och kärnhus

Torkade äpplen blötläggs före användningen. Häll på kokande vatten, bara så mycket att frukten täcks, och lägg på en tyngd, så att äpplena ligger under vätskeytan. Ofta räcker en halvtimmes blötläggningstid. Koka sedan frukten några minuter. Låt vätskan rinna av väl. Skär frukten i mindre bitar, som blandas med russin och kryddor, gärna stötta eller malda rönnbär, då äpplena under torkningen mister en del av sin syra.

På det här sättet kan torkade äpplen användas till de flesta äppelkaksrecept.

Äppelrasp (se s. 28), färskt eller kokt, kräver att degen gräddas, innan frukten läggs på. Strö lite skorpsmulor eller havregryn över kakbottnen, så att den inte blir för blöt, och bred ut raspet.

Saft och arom bevaras bättre, om kakan täcks, t.ex. med:

- en degplatta av samma deg
- strössel
- mandelsmet

Äppelkaksfyllning

500 g äpplen (6–8 stycken), skivade med skal och kärnhus
1 dl russin
1 dl hackade nötter (mandlar, solrosfrön)
1 tsk kanel
Saften av ½ citron
(lite äppelhonung)
Rårörsocker

Strössel 1

2 dl havregryn
½ dl rårörsocker
½ dl nötter, malda eller finhackade
1 knivsudd vaniljsocker
50 g smör

Ingredienserna blandas ihop med händerna och fördelas ovanpå degen.

Strössel 2

¾ dl vetemjöl
¾ dl grahamsmjöl
½ dl rårörsocker
2–3 msk nötter, malda eller hackade
1 knivsudd vaniljsocker
1 msk carobpulver
50 g smör

Mandelsmet

70 g smält smör
100 g mandel, hackad eller i spån
2–3 msk rårörsocker
2–3 msk grädde

Blandas och fördelas jämnt över äpplena, innan kakan ställs i ugnen.

Äppelkaka på Annas vis

Räkna med ett äpple per person. Skölj äpplena, tag bort stjälkar och blomfnas. Dela äpplena i halvor (men skala dem inte).

Lägg äpplena råa med den kupiga sidan uppåt i en smord ugnsform. Täck med en blandning av smör, grahamsmjöl och kokos eller rivna nötter. Ev lite kanel. Sätt in i 200°C under ca 25 minuter. Bjud kanske på lite grädde till.

Den här ”äppelkakan” får härlig smak av kärnhusen – nästan mandelsmak.

Äppelkaka med skorpsmulor

4 dl skorpsmulor
4 dl löst äppelmos (äppelrasp, Torkade äpplen)
½ tsk kanel
1 tsk carobpulver
4 msk smör
Rårörsocker

Bryn skorpsmulorna lätt i fettet. Blanda i kanel, carob och socker. Varva alltsammans med äppelmoset i en skål. Understa och översta lagret bör vara skorpsmulor. Tryck till kakan med handen. Gör den gärna några timmar innan den ska serveras och bjud vaniljsås eller tunn grädde till.

Äppelkaka 1

Pajdeg med nötter:
3½ dl mjöl (1 del graham, 2 delar vete)
80 g fett
2–3 msk malda nötter
3–4 msk vassla eller vatten
(1 nypa salt)

Äppelkaksfyllning (äppelrasp, torkade äpplen eller kokta äpplen, smaksatta med kryddor) se sida 78.

Mät upp ingredienserna i en bunke och blanda raskt ihop dem. Låt degen vila i två timmar eller över en natt på ett kallt ställe. Smörj plåten. Lägg 1/3 av degen åt sidan till lock. Kavla ut degen och gör en liten kant. Grädda i 225°C under 20 minuter.

Strö lite skorpsmulor eller havregryn på den gräddade kakbott-nen. Lägg på frukten och kavla ut degresten till ett lock, lite större än själva kakformen. Lägg på locket och tryck fast det i kanterna med en gaffel. Pensla med smör (olja), strö lite hackade nötter över. Gräddas i ugnens nedre del i 225° under 20 minuter, eller tills kakan fått färg.

Strössel kan också strös över kakan som alternativ till deglocket.

Äppelkaka 2

Pajdeg med ägg:

3½ dl mjöl (1 del graham,
2 delar vete)
100 g fett
1 ägg
2–3 msk gräddfil
(1 nypa salt)

Samma tillvägagångssätt som Äppelkaka 1.

Äppelkaka med färskost

Pajdeg med färskost:

100 g mjöl (1 dl vetemjöl
+ ½ dl grahamsmjöl)
100 g färskost
100 g smör

Äppelfyllning:

6–8 skalade äpplen (alternativt skivade med skal och kärnhus)
2–3 msk russin
½ tsk kanel; ½ citron
Äppelhonung (alternativt lite rårörsocker).
Strössel

Degen knådas raskt ihop och får vila kallt i 1–2 timmar. Äpplena skalas, klyftas och varvas med kryddorna.

Kavla ut degen och lägg den på plåten (den behöver inte smörjas). Om äpplena är lösa, strö först på skorpsmulor. Strö strössel över fyllningen och grädda under 20–30 min i 225°C på nedre falsen.

Pröva att grädda några bitar av kvarkdegen med sesam eller kummin ovanpå. Också till piroger med olika sorts fyllning är den här degen utmärkt. Bäst är degen färsk, annars förlorar den sin sprödhet.

Äppelkaka med jäst

billig och lätt – en kaka åt många

4 dl vetemjöl
2 dl mjölk
1 nypa salt
1 msk rårörsocker
10 g jäst
70 g smör
(1 ägg)

Äppelfyllning av skivade äpplen blandade med russin och kryddor.

Jästen löses upp i kall mjölk och blandas med vetemjölet tillsammans med salt och socker. Degen knådas några minuter, varefter den får jäsa på svalt ställe i ca 2 timmar. Därefter rullas den ut, det kalla smöret fördelas med osthyvel över degplattan, som sedan viks ihop i 3 delar, rullas ut igen och viks på nytt. Detta upprepas en gång till, varefter den kavlas ut i den önskade formen.

Ska kakan få ett lock av samma deg, tas 1/3 av degen åt sidan. Låt degen jäsa en stund, innan fyllningen breds ut. Degresten kavlas ut tunt och läggs på. Pensla med smält smör och strö på hackade nötter. Grädda kakan under 30 minuter i 225°C.

I stället för deglock eller strössel kan också här mandelsmet bres över äppelfyllningen.

Äppeltårta

Grädda en tårtbotten efter recept Äppelkaka 1. Använd helst en form med löstagbar botten. Låt degen gå upp mot kanten.

Äppelfyllning:

6–8 skalade äpplen
½ l äppelmust (äppelskalsté plus citronskal, en bit kanel)
5 g agar-agar
(några matskedar sylt)
Rårörsocker, honung

Skala äpplena, tag ut kärnhuset och skär dem i 1/8 bitar. Koka klyftorna med detsamma, helst i äppelmust eller ett avkok av äppelskal tillsammans med citronskal och en bit kanel. Akta på att bitarna inte blir för mjuka. Lite tuggmotstånd ska finnas kvar. Låt äpplena rinna av väl. Använd ¼ liter av vätskan till glasering med agar-agar, se s. 58. Bred först någon sylt på tårtbottnen (t.ex. nypon). Fördela äppelbitarna i ett vackert mönster över kakan. Häll på agar-agar, när det börjar tjockna. Mandel, hackad eller i spån, kan dekorera tårtans ytterkant.

Anns goda äppeltårta

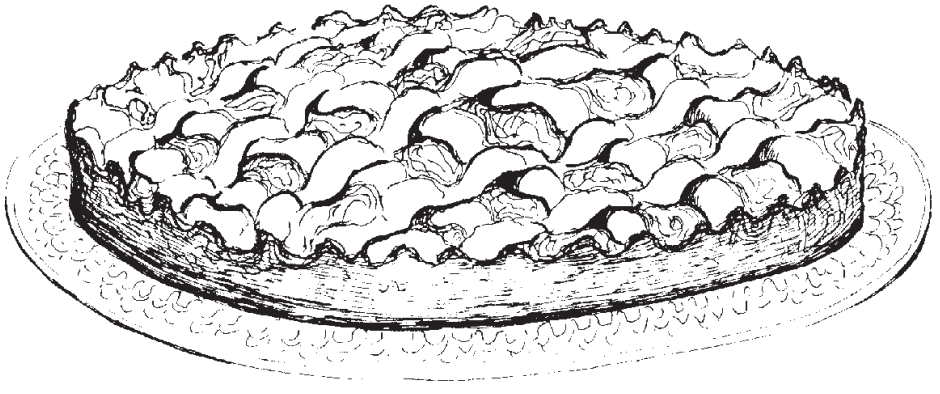
Ingredienser till tårtbottnar:
se Äppelkaka 1.

2 dl färskost eller Kesella
3 dl vispgrädde
3 grovrivna äpplen
½ tsk vanilj
3 msk rårörsocker
Citron- eller apelsinsocker
50 g hackade rostade mandlar
(150 g sylt eller fruktmos)
Färsk frukt eller sylt till garnering

Grädda tre tårtbottnar efter receptet Äppelkaka 1. Använd gärna en form med löstagbar kant.

Blanda kvarken med sockret kryddorna och de grovrivna äpplena. Rör massan smidig. Vispa grädden och blanda den försiktigt med smeten.

Finns sylt eller fruktmos av något slag tillhands, så bred först ett tunt lager av det på tårtbottnarna. Därefter läggs de samman med kvarkmassan. Bred också ovanpå tårtan. Garnera med den frukt årstiden ger. Strö rostade mandlar över tårtan och längs med kanten.



Äppelknyten

Ibland blir det en liten degklimp över vid baket som kanske räcker till ett eller några äppelknyten.

Det går bra att göra sådana äppelknyten av alla de degar, som finns med i den här sammanställningen.

Kavla ut degen tunt och sporra ut fyrkanter. Storleken beror på äpplet. Skala frukten, eller låt skalet vara kvar, men ta bort kärnhuset. Fyll hålet med en blandning av russin (dadlar) och nötter (solroskärnor) eller sylt. Vik ihop degen omkring äpplet och fäst flikarna med en degklimp. Pensla med smör, strö över några grovhackade nötter. Grädda i 225°C under 25–30 minuter, beroende på äpplets storlek.

Äppelpasta

750 g äpplen skalade, urkärnade och grovrivna
(honung, eventuellt dadelsocker som sötningsmedel)

De rivna äpplena läggs i en vid kastrull och får koka sakta under omrörning, tills massan är fast. Det går ganska fort, eftersom det inte finns något vatten med.

Därefter sötas massan med honung eller rårörsocker. (1 dl) lägg smörpapper på en bakplåt och bred ut pastan med en stekspade till omkring 1 cm tjocklek. Sätt plåten på eftervärmen i ugnen. Sedan ska pastan vändas och smörpappret dras bort. Därefter skärs den i bitar och får torka färdigt. Ofta räcker det med att ställa plåten på ett element.

När äppelpastan är torr, fylls den på skruvlocksburkar.

Det finns många variationsmöjligheter:

- Blanda in andra torkade frukter blötlagda och finfördelade.
- Blanda in malda nötter (mandlar).
- Strö hackade mandlar på pastan osv.

Äppelstrudel

Den riktiga strudeldegen kommer från Österrike och kräver lite mer arbete än andra äppelkakor. Men ingenting går upp mot en äkta äppelstrudel!

Till degen behövs:

2 dl vetemjöl
1 dl (knappt) ljummet vatten
1 msk olivolja
1 tsk äppelcidervinäger

Alla ingredienserna blandas och degen bearbetas väl. Den måste knådas ordentligt, så att den blir seg och kan tänjas till en lövtunn platta. När små, små blåsor bildats i degklumpen, är den färdigblandad. Stryk lite olja (smör) på degen, lägg den under en varm skål och låt den vila på ett varmt ställe i ca en halv timma. Under tiden förbereds fyllningen:

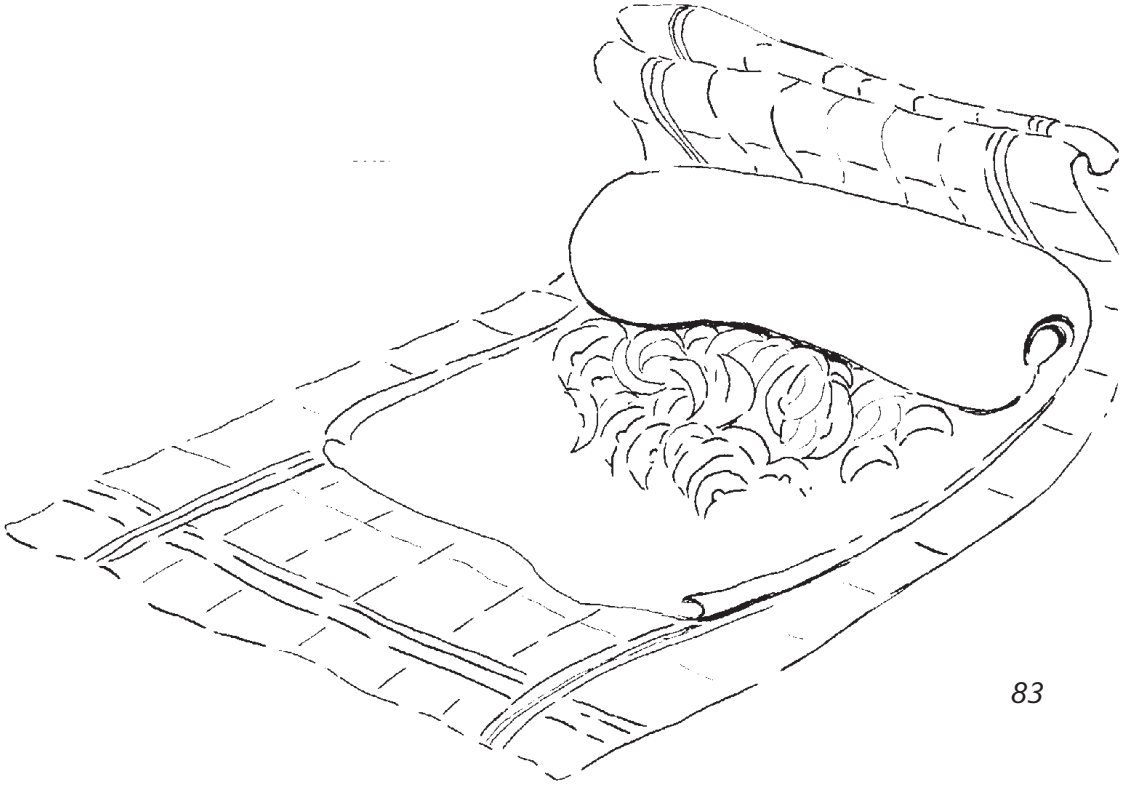
Till degen behövs:

8–10 äpplen
1½ dl russin (dadlar)
4 msk hackade eller malda mandlar
1 dl skorpmjöl
3 msk smör
1½ tsk kanel
saft + skal av 1 citron
Rårörsocker

Smält smöret i en kastrull. Russinen sköljs, mandlarna hackas. Skiva äpplena tunt på rivjärnets smalsida, skalet kan vara kvar. Blanda äpplen, kryddor, mandel och russin.

Bred ut en bakduk på bordet, mjöla den lätt och kavla ut degen ovanpå. Det går också att dela degen, om det känns lättare att arbeta med en mindre bit. När den inte kan kavlas tunnare, kommer huvudarbetet, nämligen att dra ut degen. Låt den glida över handens ovansida, tills den är lövtunn. Eventuella sprickor och hål tätas med degflikar från kanten. Man kan också lägga degen över en skål och dra mycket försiktigt. Sedan skärs de tjocka kantbitarna bort.

Hela degplattan penslas med en del av det smälta smöret. Bred ut ströbrödet över hälften av degen – det ska suga upp äppelsaften. Lägg äppelmassan på deghalvan, då bara halva degen ska vara fylld med äpplen. Vik in kanterna från längssidorna. Nu kommer sista akten: att rulla ihop degen med dukens hjälp. Lyft duken så att degplattan rullar ihop sig nästan av sig själv. Låt strudeln glida från duken till en smord långpanna eller avlång form. Pensla kakan med resten av smöret och grädda den i 220°C under 30 minuter. Kakan är god som varm efterrätt men också i avsvalnat tillstånd som kallt mellanmål.



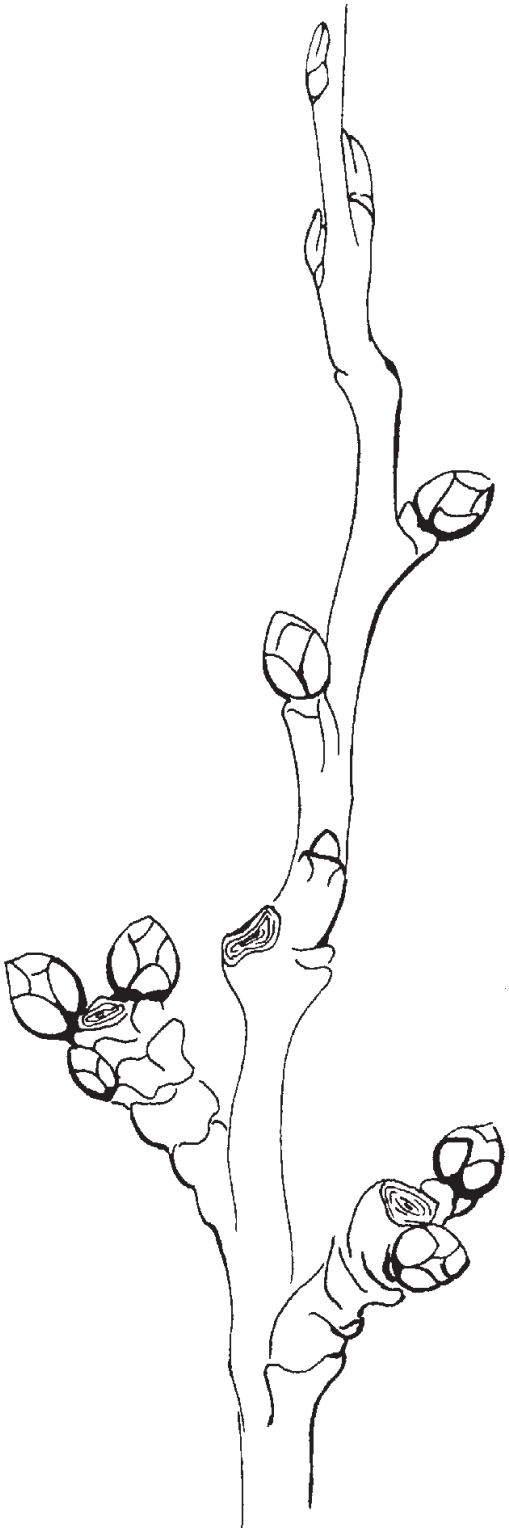
Att vårda ett träd

Den väg vi tillsammans har vandrat i denna bok har fört oss från guldäppelträdet, vars frukter förlänar evig ungdom, till träd, som ger hemkänsla och allt det goda på vårt bord, som här har beskrivits. Efter alla råd och recept, som ska hjälpa oss att förädla naturens gåvor, måste ännu följa några ord om själva trädets vård. Ty vill vi skörda äpplen av god kvalitet, måste vården av trädet vara buren av förståelse för dess behov och lagar. Idag bestäms fruktodlingen av kvantitetstänkande. Ett träd ses inte längre som en del av ett stort sammanhang utan enbart som producent av frukt. I Kjell Armans bok ”Jord och bröd” kan vi läsa:

”Fruktodling hör till våra mest intensiva driftsformer med insats av stora mängder konstgödsel, flitig användning av olika besprutningar med delvis mycket starka gifter och en intensiv jordbearbetning. Dessa saker tillsammans gör, att jorden ofta är mycket starkt överbelastad med enstaka näringsämnen men lider brist på spårelement så att träden är helt ur balans och saknar naturlig motståndskraft. Frukternas hållbarhet minskar, samtidigt som kvalitetsegenskaperna, färg, doft och smak försämras. Jämvikten i jorden rubbas och skadedjur tar överhand. Dessa bekämpas i sin tur med gifter av olika slag och därmed utrotas också deras naturliga fiender.”

Därtill kommer, att den moderna teknologin har skapat ett behov av färskvaror under hela året. Frukt och grönsaker skördas allt tidigare, innan de är mogna. De har då inte uppnått det stadium där vitaminer, mineraler och aromämnen har utvecklats till fullo. De lagras under ”kontrollerade atmosfäriska förhållanden” och bringas sedan till mognad med etylengas. Efteråt behandlas frukten ofta med vax, då man vill undvika skador genom uttorkning. Vaxet ger frukten dessutom ett attraktivt utseende.

Men behöver vi tvinga in naturen i sådana former för att få skördar?



Fruktbärande skott

Den biodynamiska metoden – att vårda helheten

Under årstidernas växlingar formas trädet av jordens substanser tillsammans med vattnet, men även av ljuset och värmen som strömmar emot det ur rymden. Äppelträdet utvecklas mellan två poler, vitalitet och tillväxt på den ena sidan, avvitalisering, fruktbildning och mognad på den andra.

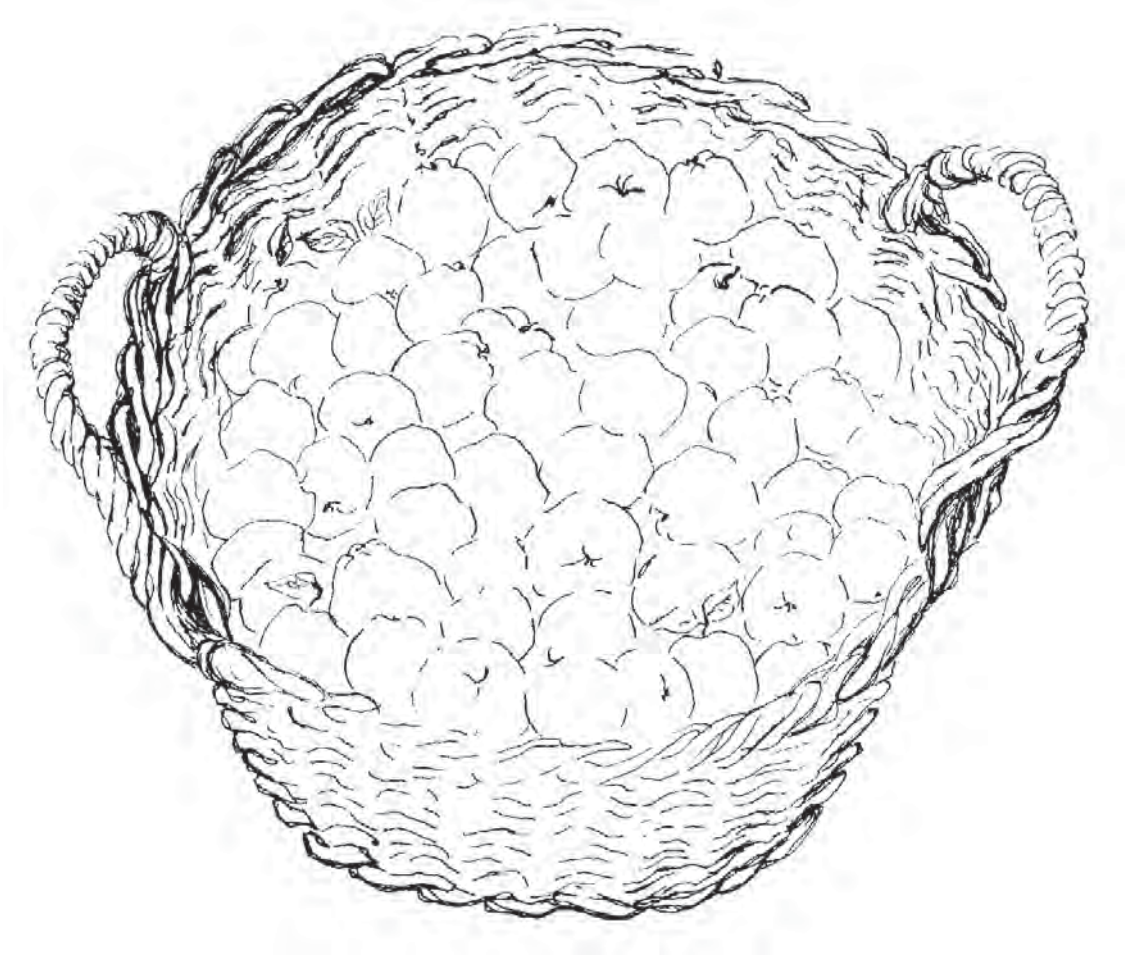
På ett mångsidigt sätt är trädet sammanväxt med sin omgivning. I den stora helheten ingår inte enbart växter i form av häckar och lövträd, utan också insekter av olika slag, bin och fåglar tillhör livsgemenskapen. Till sist men inte minst står människan där som den som en gång skapade kulturväxterna. Utan människans kunskap och vård skulle fruktträden inte finnas.

Med detta synsätt står den biodynamiska metoden i en stark kontrast till ”intensivodlingen” av frukt. Yrkesodlare på olika platser ger bevis för att den här metoden också kan tillämpas i en större skala.

”Humusvårdande gödsling, tillförsel av växtnäring och spårelement i organisk form samt besprutning med stimulerande och giftfria skyddsmedel bygger upp en levande jord och en harmonisk tillgång på växtnäring. Träd och buskar får naturlig motståndskraft och kan utveckla smak, arom och näringsvärden, som gör att man verkligen kan tala om kvalitet.” (Kjell Arman)

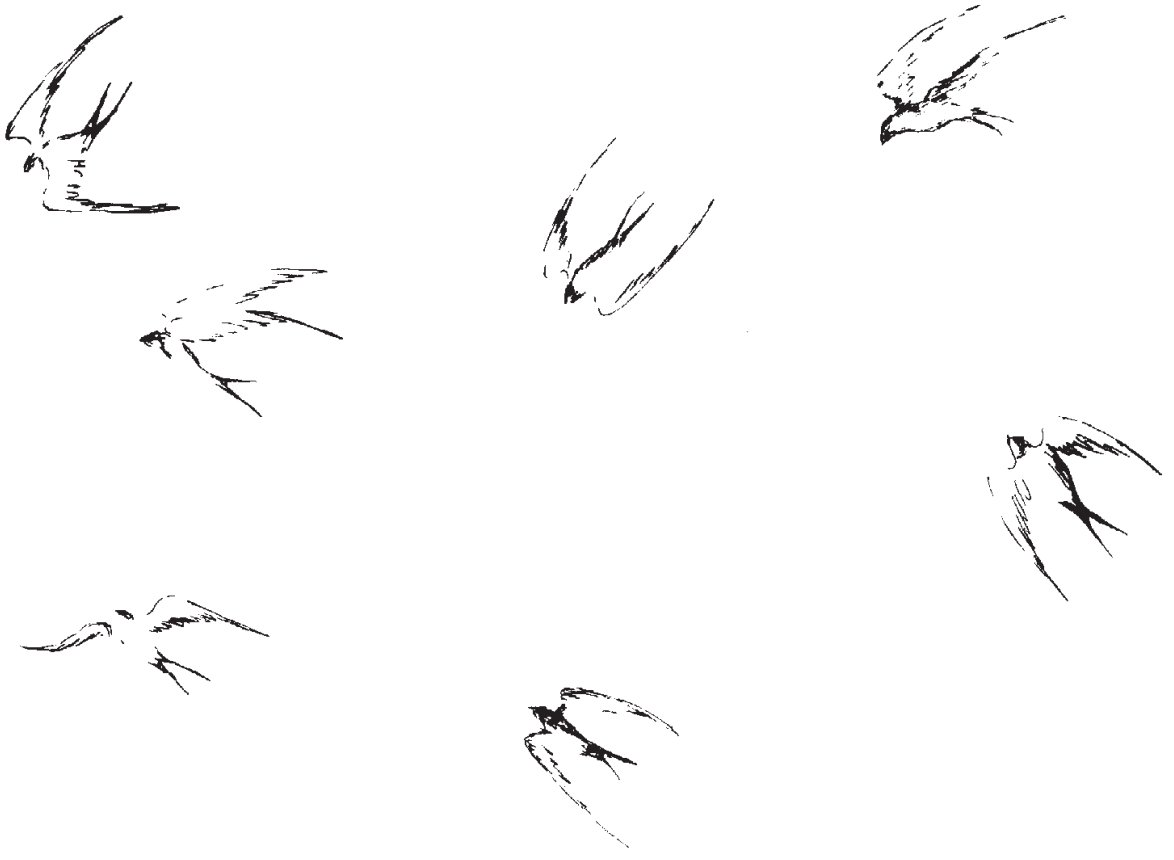
Att sköta fruktträd är egentligen en livsuppgift som innebär att vi vårdar ett kulturarv och för det vidare till kommande generationer. Genom allt större kunskap om den levande naturen kan vi skapa en större bördighet hos jorden och bättre betingelser för trädet. Ur denna rikare natur kommer så frukten som en omsorgens gåva.

Alla kan vi inte äga och vårda fruktträd, men alla som njuter av de mogna frukterna kan och bör vara medvetna om all den vård och omsorg som måste till, innan äpplet ges i vår hand.



FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK



Gåsa gåsa klinga, ge mig dina vingar!
Vart ska du flyga? Till rosende lund.
Där bor göken. Där växer löken.
Där bygger svalan i rosende lund.
Där sitter gubbar
och spelar på gullstubbar.
Där sitter gummor
och spelar på gulltrummor.
Där sitter snälla barn
och leker med gulläpple.
Där sitter du och där sitter jag.

Äppelträd och äppelsorter

Av Lars Krantz

Vi har väl alla mött äldre människor som berättar om sina barndomsminnen, vilka ofta går tillbaka på direkta sinnesupplevelser. Tänk t.ex. på vad smakupplevelsen av olika äppelsorter kan betyda! Nästan lite tårögda kan de äldre berätta för dagens trädgårdsmästare vilka sorter man hade förr i tiden…

I dag däremot innebär nog begreppet ”äpple” för många bara något hårt och syrligt. Man märker knappast längre att somliga äpplen är torra i skalet, andra feta – och hur olika de kan dofta! För den som vet hur många olika äppelsorter vi egentligen har och vilken variationsrikedom det finns i form, färg, uttryck, arom och smak ter sig utbudet i butikerna tämligen magert. Handlarna har svårt att hålla den bredd i sortimentet som vore önskvärd. Distributionsteknikens krav dikterar vilka ”hårdhudade” äpplen som får vara kvar och konsumeras. Många värdefulla sorter slås ut därför att de t.ex. är för tunnskaliga och känsliga för stötar eller inte kan lagras tillräckligt länge.

Men många har nu blivit uppmärksamma på vikten av att variationsrikedomen bevaras. Detta vårdas i dag på flera platser i landet genom Nordiska genbankens arbete. Den har till uppgift att bevara och dokumentera genetiska tillgångar som hotas av utrotning. Och den ska stå till tjänst med material och upplysningar för växtförädlingen och den botaniska forskningen. Sedan 1980 har även fruktsorterna införlivats med detta arbete. Vid några s.k. ”klonarkiv” planteras nu unga träd av gamla sorter så att sorterna omförädlas och garanteras för framtiden. Plantskolesortimentet med ett 60–70-tal äppelsorter ter sig kanske ännu blygsamt, men en ökning av antalet är på väg. Vi ser också ett ökat intresse av att i egnahemsträdgårdarna hålla en variation i sortimentet vid liv.

Nestorn på äpplenas område *Olof Eneroth*, ”den svenska pomologins fader”, beskrev i början av andra hälften av 1800-talet hela 275 olika varianter, mer eller mindre utförligt. Eneroth var trädgårdsmästare, konstnär, forskare – och pedagog! Att redovisa och sprida kunskap om fakta till alla blev en livsuppgift för honom. ”Vetenskapen, konsten – deras ljus skall vara lika allmänt tillgängligt som solljuset.” Ett av flera exempel på detta är hans verk ”Handbok i Svensk Pomologi” eller som

den också heter ”Inledning till fruktträdens och trädfrukternas beskrifning med särskilt afseende på Sverige 1864–1866”.

Låt oss nu titta lite närmare på åtminstone några av alla våra olika äppelsorter! Sommaräpplena är stora vackra frukter från vackra träd. *Transparent blanche*, som är gulgrön på ofärgad botten, har den egenheten att den bör ätas på den ”rätta dagen” för att inte bli mjölig och en smula trist. Den rätta dagen gäller också för *Sävstaholm*, som vi plockar från stora väldiga träd. Detta äpple har vackra cirisröda strimmor på gulgrön botten.

Och sen har vi ju *Astrakanerna*! *Vit astrakan och Röd*, *Stor klar astrakan* och den vanligaste och bästa: *Gyllenkroks astrakan*. När de blir glasiga, vattniga och nästan lite transparenta är de alldeles särskilt goda och vi kan njuta av deras en aning vinsyrliga smak.

Gamla tiders sommaräpple i bästa mening är *Hampus*, det platta, runda äpplet med röda strimmor målade på ljusgrön botten; njutes bäst under andra hälften av augusti. Härdiga och användbara i norrländska trädgårdar är *Vitgylling* eller *Virginskt rosenäpple*. De är svåra att hitta i plantskolor så stöter man på dem nånstans kan man bli riktigt lycklig!

Sen har vi september och de första höstfrukterna med viss hållbarhet, men ändå inte särskilt lång. Min absoluta favorit är *Signe Tillisch*, det ursprungligen danska äpplet. Det är en stor vacker frukt med gulgrön botten, i soliga lägen ibland med en viss rodnad. Med sitt saftiga, välsmakande fruktkött är det kanske det främsta bland bordsäpplen! En liten avigsida har Signe Tillisch dock därigenom att trädet lätt angrips av skorv.

Det är väsentligt att hålla trädkronan öppen och ljus genom beskärning; svampsjukdomarna frodas ju gärna i fuktiga, mörka hörn. I Rosendals Trädgårdar på Djurgården i Stockholm sprutar vi åkerfräken 3 gånger i knoppsprickningen som förebyggande skydd mot svampsjukdomar. Den verksamma substansen är här kisel, som verkar som ett ”inbjudningskort” för ljuset.

I rättvisans namn måste jag kanske säga att Signe Tillisch nog har en jämbördig syster i *Gravensteiner*, som faktiskt kan tävla med de ädlaste av frukter i fråga om smak och kvalitet över huvud taget. Det är också en bordsfrukt att njuta direkt.

Bland höstfrukterna bör vi även nämna *Lobo*, som har en mörkt röd färg och ett skinande vitt kött. Det är ett syrligt äpple men kanske ändå inte riktigt lika sensationell i smaken som i utseendet. Trädet kan

också lida av skorv. *Maglemer* hör till de verkligt folkkära äpplena från ett rikt bärande träd, som ger små men välsmakande frukter. Innan vi nalkas vinteräpplena får vi inte heller glömma *Filippa*, som också har sitt ursprung i Danmark, i färgen gulgrön med målade rodnaden Det är en vacker, välsmakande frukt som växer på ett gracilt träd.

Vinterfrukterna utmärks av att äpplena inte uppnår full mognad på trädet utan först kommer till sin fullbordan efter kortare eller längre lagring. Vinteräpplen bör plockas försiktigt, som om de vore sköra som ägg, och förvaras svalt i en inte alltför torr lokal, gärna inlindade vart och ett i silkepapper.

Först i raden att avnjutas bland *Renetterna*, som en gång i tiden vandrade hit från England, är *Cox Pomona*. Detta tidiga, för ögat vackra vinteräpple ska man inte försöka äta från trädet. Det måste ligga ett bra tag för att stärkelsen ska kunna omvandlas till socker, men pass på, lagras det för länge blir smaken lite fadd och ointressant.

Cox Orange är ju också ett första klassens äpple, men det kan bara odlas i gynnsamma lägen i odlingszon 1 eller 2. Det ska lagras tills dess gröna botten nästan övergår i gult; då är det som godast.

Till renetterna hör även *Ingrid Mari*, detta röda, dekorativa, mycket goda äpple, som vi ju så gärna tar fram till julbordet. Och *Ribston*, ett lättodlat, härligt äpple, som är grönt vid skörden men bör lagras tills det blir gulgrönt.

Åkerö-trädet bär frukter som bör få ligga och lagras tills huden blir alldeles glansig. Akta på att Åkeröäpplena inte serveras för kalla! Det är för övrigt en bra regel som kan få gälla alla frukter: de får inte ställas fram på bordet direkt ur kylutrymmet! Åkerö blir ett stort kraftigt träd, liksom *Gul Rickard*. Det senare har en lång tid varit försvunnet men är nu på väg tillbaka igen. Det utvecklar en stor, vackert koniskt välformad gulgrön, mycket god frukt.

Melon är avlång till formen, har en behaglig, lätt melonaktig smak. Till dess nackdel hör att den med sitt långa skaft lätt faller av och dimper till marken, när höstvindarna sätter i på allvar.

Men så går vintern, äpplena konsumeras eller lagras och anrättas kanske också på några av alla de sätt som recepten i denna bok lätt kan locka oss till. Och vi närmar oss långsamt förvåren och så småningom dessa ljuvliga, ljumma vårveckor som också hör till äppelträdets årscykel: den tid då fruktträden står i full blomsterskrud – att avnjutas nu inte av magen men väl av en efter den långa karga vintern så gott som utmärglad stackars människosjäl! Ger man sig hän åt denna äppel-

trädens mångbesjungna lyriska vårstämning kan man ju verkligen med full rätt hävda att äpplet ger näring åt hela människan…

Att vara med om att vårda ett brett sortiment av våra fruktsorter är att vårda ett stycke kulturhistoria. Och den som av utrymmesskäl kanske bara kan ha ett enda träd i sin trädgård har i plantskolorna tillgång till s.k. familjeträd, på vilka man kan ympa in olika sorters äpplen. Detta hantverk är inte särskilt svårt och finns beskrivet i många böcker. Även amatören kan få uppleva sig som skapande tillsammans med naturen — och kanske få en aning om varför man i gamla tider såg upp till och beundrade den verklige ”ympmästaren”.

Till sist:
Ännu några ord om konsten att ta tillvara äpplen.

Vi har läst i boken om de mängder av möjligheter som äpplen erbjuder. Men i vår tid fattas ofta utrymme för en längre tids lagring och senare användning.

Pröva i så fall:

Äppelrasp – ett annorlunda äppelmos

Visserligen finns recept på den på s. 28 men här kommer beskrivningen en gång till som bygger på många års erfarenheter.

När man gör äppelrasp används hela frukten inklusive skal och kärnhus. Skölj äpplena och skär bort alla fula fläckar noggrant. Ta också bort blomfnas och stjälkar, men skala inte frukten. Riv äpplena grovt och packa dem genast i rena burkar. Observera att raspet måste packas hårt, så att så lite luft som möjligt finns i burkarna. Sätt på lock så fort en burk är färdigpackad, men skruva inte till för hårt eftersom de först ska steriliseras.

Ta en stor kastrull, lägg en dubbelvikt handduk i botten. Sätt ned de fyllda burkarna och fyll på med vatten till ¾ dels höjd av burkarna. När vattnet kokar, ta tid. Efter 20 minuter kokning är det 90°C i burkarna. Dra grytan åt sidan, lyft på grytans lock och låt burkarna stå kvar ännu några minuter.

Ta upp burkarna och skruva till locken ordentligt och låt dem kallna. Har man fått lite övning i den här metoden, kan man under koktiden av den första omgången förbereda ett nytt äppelrasp.

Eftersom äpplena aldrig upphettas till kokpunkten bevaras de fina aromämnena.

P.S. Tack vare ett förråd av äppelrasp har jag klarat många middagar med oväntade matgäster.

Annelies Schöneck

Litteratur

Arman, Kjell Armfelt. *Jord och bröd*. Järna 1978.

Hansell, Örjan. *Mormors sylt och farmors saft*. Stockholm 1970.

Bergmark, Matts. *Tistron och tränjon*. Stockholm 1963.

Eneroth, Olof. *Handbok i svensk pomologi*. Stockholm 1864.

Hauschka, Rudolf. *Ernährungslehre*. Frankfurt 1966.

Heiterswil, Ch. *Der Apfelessig, Geschichte und Forschung*. Rappertswil 1975.

Hultén, Erik; Jarvis, D. C. Lind, G. och Greén. *Vår svenska flora i färg*. Stockholm 1964. *Folkmedicin*. Stockholm 1975.

S. Nilsson, Anton Nilsson, Fredrik Olsson, Sven O. *Konserveringsbok*. Stockholm 1914. *Våra äpplen*, 1986. *Odling av frukt och bär*. Stockholm 1958.

Renzehbrink, Udo. *Gastronomisk kalender 1978*, s. 94–115 (kvass).

Ruthenberg, Grete. *Ernährung unserer Kinder*. Stuttgart 1977. *Der Apfel als Chiffre in Mythos und Natur*, Die Drei Nr. 9, Stuttgart 1970.

Helmiss, Margot. *"Naturligt frisk med äppelcider"*. Tidskrift för Hälsa 1975–1979.

Walldén, Torgny. *Biodynamisk fruktodling*.
Zeller, Otti. *Das Werden der Blüte*. Demeterblätter, Stuttgart 1976.

Andra böcker av Annelies Schöneck:

Mjölksyrejäsning av grönsaker, Järna 1976, 2002.

Dagligt bröd, Järna 1979.

Säd i daglig kost, Järna 1983, 2002.

Att ta tillvara. Om aromatiska teer, stärkande oljor och doftande salvor. Järna 1983.

Annelies Schöneck som även givit ut Mjölksyrejäsning av grönsaker, Säd i daglig kost och Dagligt bröd, delar i den här boken med sig av den rika kunskap om äpplen hon samlat på sedan långt tillbaka i sitt liv och i sin gärning som hushållslärare och näringsforskare.

Barndomens första upplevelser av äpplet: ”rödskindat, gyllene, frestande…” och mänsklighetens tidiga framställningar av äppelträdet och dess frukt i mytologi, saga och folktro bildar upptakten.

Sedan tar oss Annelies md på en variationsrik vandring, där hon skildrar äpplenas utvecklingsfaser och kemiska uppbyggnad, deras skörd, förvaring och mångsidiga användbarhet som livsmedel – i matlagningen och för dietkosten.

Hur gör man när man konserverar äpplen, torkar, mustar eller gör kvass av dem? Vem visste, att man t.o.m. kan göra skönhetsmedel av äpplen, t.ex. hårvatten och hudkräm.

Annelies ger oss många tips – och så lär hon oss koka äppelhonung; göra äppelcidervinäger; laga till äppelsallad, äppelsoppa och äppelmüsli; bereda äppelsås och äppelchutney; bjuda på äppelpannkakor; trolla fram äppeltårtor, äppelkakor och mycket annat smått och gott.

Och det är just hennes ledmotiv: med små medel kan man göra så mycket – också när det gäller konsten att ta tillvara: äpplen!