

**Fler nyheter**

- ÖPtv
- Skäl att ♥ Jämtland
- Sporten
- Släkt&Vänner
- Ledare&Åsikter
- ÖP-tips**
- Bloggar
- Krönikor
- Klimatpanelen NY
- Kultur
- Tyck till
- Extra läsning
- Lördag
- Artiklar
- Vykort
- Ur Swedenmarks synvinkel
- ÖP-coachen NY
- Företagsguiden NY
- Guiden
- Väder
- Bostad
- Motor
- Lunchguiden
- Lägg in annons
- Radannonser
- Biljetter
- Företagsannonser
- Kundservice
- Resor

**LÖRDAG**

Han känner en båt. Bendikt heter hon ▶  
 Sporten  
 När vänder kurvan uppåt igen? ▶  
 7 länder på 21 dagar **BILDEXTRA** ▶  
 Varför kom tangen av sig? ▶  
 Jag tycker att vi byter ordet kris mot kalas ▶  
 Storebror hela livet ▶  
 Vinnare ▶  
 tangen av sig? ▶  
 Sigrid Hjertén ▶  
 Det är nära mellan länderna på Balkan. Avståndet mellan människorna tycks dock vara oändligt. så kostade resan ▶  
 Tänk på att ... ▶  
 Hur ska vi hantera dagssituationen? ▶  
 Syskon - sådana blir de ▶  
 Syskonsiffror ▶  
 Dags att ta tillvara på maten ▶



STÖRRE BILD

- Det är roligt att testa olika blandningar av bär i sylt och saft. Men lingonen, de är i en klass för sig. Lättsamma därför att inget konserveringsmedel behövs, tycker Berit Henriksson. Foto: Olof Sjödin

**Här blir härliga bär både saft och sylt**

Vänd syltburken upp och ner medan den svalnar. Då steriliseras locket och sylten håller längre. Berit Henriksson i Böle, Lit är proffs på att sylta och safta. Hon har många tips och hon vet varför bären flyter upp.

När man pratar med en som kan mycket om någonting verkar allt så enkelt. Koka sylt, det är väl ingen sak. Men för oss som gärna höftar recepten och får halva syltburken på ett mystiskt sätt fyllt med enbart vätska så är konsten att ta vara på höstens bär inte en självklar kunskap.

Berit Henriksson på Rönngården i Böle, Lit, har sedan ett par år sin utkomst av att sälja marmelad, sylt och saft genom Smakriket. Hon har jobbat med det i många år men det är först nu som verksamheten bär (!) sig. Hon plockar en del själv men det mesta köper hon i lokalt.

Berit sitter med i styrgruppen för Eldrimmer, resurscentrum för småskalig livsmedelsförädling och träffar där lokala producenter från hela Sverige.

I Jämtlands län varar bärsäsongen längre än i Skåne och det kan vi utnyttja.

**Berit svarar på frågor om saftning och syltning**

- Varför hamnar bären alltid överst i burken?
- Du har kokat sylten för kort tid så att bären inte hunnit dra åt sig sockret. Jag brukar först koka bären i lite vatten och när de skrupnar ihop rör jag i sockret. Rör en stund så blir det geleig och fin sylt. Jordgubbar brukar vara särskilt besvärliga. Dem kan man lägga i socker redan kvällen innan.

- Måste man följa recepten exakt?
- Ja om du är ovan, och koka inte för stora satser.

- Många är rädda för socker i dag och vill minska på mängden, kan man det i sylt?
- Då är det bättre att helt enkelt äta mindre av den färdiga sylten. Sockret behövs för att man ska slippa möglet. Men du kan frysa bären om du vill slippa sockret.

- Ska man sockra dem före infrysningen?
- Det behövs inte. Men sockret skyddar mot färgförändring och vitaminerna behålls bättre.

- Hur förvarar man sylt bäst?
- I ett gammaldags kallskaffer! Har du ett sånt så var rädd om det. Och har du en fin gammal syltkruka i lera så använd gärna den till



STÖRRE BILD

Aronia heter de här blå bären som växer på buske Sorten kommer från Ryssland.



STÖRRE BILD

Häggbär, färligt beska men går blanda i olika sylter och marmelader.



STÖRRE BILD

Rönnbär, går att göra gelé eller saft av.



STÖRRE BILD

Sitt ner en stund och njut av höstens landskap. Berit har gjort i ordning olika sittplatser i sin trädgård.

**Läsarkommentarer**  
 Skriv första kommentaren!

**Relaterade artiklar**  
 ■ Berits recept

ANNONSER

**AUDIO VIDEO PLUS**

Fyra smarta tjänster. Ett pris. **595,-** (Värde 980,-)

HEMKÖRNING • INSTALLATION  
 UTBILDNING • ÅTERVINNING

063-13 11 13 Rådhusg. 90  
 mån-fre 11-18, lör 11-14

**AUDIO VIDEO**  
 Vi fixar det digitala hemmet

**STOR VAPEN-  
 UTFÖRSÄLJNING**

**LANDBY'S**  
 SKOGS • JAKT • UTELIV

Storgatan 19 • Östersund • Tel 063-51 01 39

SÖK/LÄGG IN ANNONS

- ♦ Köp&Sälj
- ♦ Bostad
- ♦ Motor
- ♦ Jobb
- ♦ Resor
- ♦ Företagsguiden

I samarbete med Lokus

Sök

ANNONSER

Jämtlands Auktionsbyrå  
 Res till Turkiet från Östersund  
 Bolåneoffert från Länsförsäkringar  
 Julbord m. show. Ytterån  
 Annon24  
 Rosa bussarna-Sydamerika!  
 "Man blir impad!"

SÖK ÖP Internet

Sök

**GUIDEN - tips idag**  
 Djur i olika material  
 FLER EVENEMANG >>

**PÅ TV JUST NU**

- 1 Ingen sändning
- 2 Ingen sändning
- 3 Ingen sändning
- 4 Ingen sändning
- 5 Ingen sändning

VISA ALLA KANALER >>

**NYFÖDDA**

FLER BILDER PÅ NYFÖDDA >>

**MEST LÄSTA ARTIKLARNA**  
 (senaste dygnet)

1. Därför är Sundqvist illa ute
2. Bilbrand i Torvalla
3. Avvaktande stämning på Sundqvists kontor
4. Flytt av utbildning till Stadsdel Norri i

**coop KONSUM**  
 matcity

**29<sup>90</sup>/kg**

HELGSKINKA  
 Scan, kokt. Max 2 köp/kund

**Jul på Arctura**  
 Ett annorlunda julbord med jämtländska delikatesser.

Från den 7/12 till julafton 24/12

arctura

ANNONSER

**Norske Skog**

**Söker du kärleken?**  
 Klicka här!

**LÄNSTRAFIKEN**

**Astma och Allergiförbundet**  
 har alternativet för dig!

**GARAGE PORT EXPERTEN**

**Yogaskolan**  
 Anmälan 063-10 30 75  
 www.yogaskolan.se

**ÖSTERSUND  
 ELAS  
 MÅSTRE**

**SURRING**  
-kätting  
-lyftkomponenter  
-kättingblock  
-spakblock

- lingonsylten och tänk på hur de stod förr, på ett kallt golv i matförrådet.
- Men sylten tål också att stå i rumstemperatur, så som burkarna står i affären. Men när man öppnat dem ska de stå i kylskåpet.
  - Hur noga måste man vara med att skumma sylten?  
- Jättenoga! Det är i skummet skräp och orenheter finns. Det uppstår lätt mögel ur sånt. Burkarna måste också vara noggrant rengjorda. Jag brukar ställa in dem i ugnen på 100 grader och sedan hålla den heta sylten direkt i burkarna. Jag skruvar på locket och ställer sedan burkarna upp och ned i tio minuter. Då blir locket sterilt.
  - Safflaskorna vickar jag omkull på samma sätt så att den heta vätskan tar i locket. Om du är rädd för att bränna fingrarna finns det bra gummihandskar.
  - Saftmajor, är det nåt?  
- De funkar, men det tar lika lång tid som att koka i gryta och använda silduk. Jag föredrar faktiskt det sättet.
  - Står du i ditt eget kök och kokar allt du producerar?  
- Jag brukar åka till Rösta och använda det rullande produktionsköket. Men även där föredrar jag mindre kastruller och flera små satser hellre än en jättestor.
  - Vilken hållbarhet har sylt utan tillsatt konserveringsmedel?  
- Ett år.
  - Och chutney?  
- Ett år. Där fungerar till exempel vinäger tillsammans med gula senapsfrön konserverande.
  - Drottningssylt görs på blåbär och hallon. Finns det kungssylt?  
- Inte som jag vet. Men allianssylt. Då blandas flera sorters bär: röda vinbär, hallon, krusbär och körsbär.
  - Kan man krydda sin lingonsylt lite?  
- Ja, kanel passar bra med lingon, till exempel.
  - Andra kryddor som passar till bär?  
- Ingefära eller lagerblad passar till svartvinbär. Man kan testa lite olika saker.
  - Äpplen och morot använder du gärna?  
- Äpplen passar i de flesta syltsorter. I en marmelad gjord på syrliga och beska bär så mjukar äpplen upp. Morötter blir goda till exempel tillsammans med hjortron och rom i en marmelad.
  - Något bär du har extra gott öga till?  
- Tranbär finns det gott om ute på myrarna. De ligger tätt intill marken och det tar ett tag innan man ser dem. De mognar sent så man kan plocka dem när annat är övermoget och de går att plocka på våren också.
  - Kan man göra något annat än gelé av rönnbär?  
- Saft. Blanda med äpplen.
  - Vad står det på etiketterna till dina burkar?  
- Ingredienserna i viktordning. Sockerhalt, kryddor och bäst föredatum. Men näringsinnehållet är inget krav från Livsmedelsverket.



Marmelader med morot, hjortron, svartvinbär ... Berit säljer sina produkter genom Smakriket.



**Birgitta Victorsson**  
birgitta.victorsson@op.se  
063-161618

Artikeln publicerades  
2008-09-27 kl.00.00

Tipsa en vän Utskriftsversion

Annons ▼

5. fara  
Hon hade påtalat  
bristerna på  
Storsjöbadet

**SENAST KOMMENTERADE**  
Telia varnar för  
mobilbedrägeri (1 st)

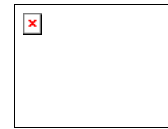
Östman flyttar till  
landstingsborgern (1 st)

Ragunda kommun kör  
med dubbla budskap  
(1 st)

De får inget gehör för  
förstörd utsikt (1 st)

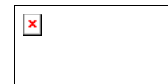
Sjukhem tvingas  
stänga? (1 st)

**VECKOARKIV**



**FLIP FLOPS  
eller PJÄXOR?**

Sök & jämför priser på flyg,  
hotell & sista minuten från  
679 reseföretag på



Annonsera i både  
tidningen och  
på Internet  
Med bild!

**46:-**  
/vecka

**GLÖM INTE  
ÖP-KORTET**

**20% OFF**

"Nytt varje månad.  
Sju bokstäver."

**Nu kan alla  
annonsera på  
denna plats!**

Och det bästa av allt,  
det är mycket enkelt  
att komma igång!

**MOTOR**

**BERNERS**  
Sedan 1925

FLER BILAR >>>

**Volkswagen** Passat, 2006, 4500 mil, 179000 kr.

**fordhallen**

FLER BILAR >>>

**Citroën** Xsara, 2004, 6300 mil, 79000 kr.

**sandström & ljunqvist**

FLER BILAR >>>

**Toyota** Yaris, 2007, 2210 mil, 119000 kr.

**IVARS BIL**

FLER BILAR >>>

**Volvo** S40, 1998, 17500 mil, 39000 kr.

**Bilcenter**  
JAMTLAND

FLER BILAR >>>

**Suzuki** Liana, 2004, 5000 mil, 105000 kr.

**JemtBil**  
För långvariga relationer

FLER BILAR >>>

**Volkswagen** Övrigt, 2007, 900 mil, 389000 kr.

**Alanders Bilaffär AB**

**HEMSIDA**

FLER BILAR >>>

**Citroën** Berlingo 2005  
4309 mil, 89000 kr.

**MA3IL**  
Här hittar du din nästa bil

VERKSTAD >>>

HEMSIDA >>>

FLER BILAR >>>

Saab 9-3 2006  
16600 mil, 125000 kr.