

De svenska superbären

Gojibär, acai och incabär kallas ofta superbär och hyllas för sina hälsofrämjande effekter. Men de är dyra! Plocka istället dina egna superbär- i Sverige.

HÄLSA Nypon, blåbär och slånbar är några av våra svenska superbär. De innehåller mängder av antioxidanter, som har en skyddande effekt mot sjukdomar och fördröjer åldrandet. Och nu på sommaren är de alldeles gratis för den som vill plocka själv. Här listar vi sju svenska, nyttiga bär. Och bjuder på fem superrecept.

Blåbär: Är något av det nyttigaste du kan äta. Blåbär är bra för hjärtat, hjärnan och huden och motverkar olika typer av cancer.

Jordgubbar: Innehåller mycket c- vitamin. Rik på antocyaniner som är ett mycket nyttigt färgämne. Fungerar bla. antiinflammatoriskt.

Hallon: Innehåller ellagsyra som motverkar cancer. Har en antiinflammatorisk förmåga.

Svarta vinbär: Otroligt rika på c- vitamin, dubbelt så mycket som i apelsin.

Körsbär: Smärtstillande.

Nypon: Smärtstillande.

Slånbar: Mycket rika på antioxidanter.

5 Superrecept



Foto: Tine Guth Linse

Citrusmarinerade jordgubbar

Ingredienser 4 personer

500 g	jordgubbar, rensade
3 msk	strösocker
0,75 dl	grand marnier
1 msk	lime, finrivet skal
2 tsk	apelsin, finrivet skal

Garnering

finstrimlat citrusskal eller rostade mandelflagor

Tillbehör

lättvispad grädde

Tillagning

Citrus och jordgubbar är en underbar smakkombination. Ta frysta jordgubbar eller hallon om du inte kan få tag på färska jordgubbar. Använd gärna zestjärn för att få fina strimlor av citrusskalet att garnera med.

1. Skiva jordgubbarna och varva i en skål med socker, likör och citrusskal.
2. Låt stå svalt ett par timmar före servering.
3. Garnera med citrusskal eller rostade mandelflagor. Servera med vispgrädde



Hallon- och svartvinbärssylt

Ingredienser 1 sats

500 g	vinbär, svarta
500 g	hallon
800 g	strösocker, (ca 9 1/2 dl)

Tillagning

En utsökt bärblandning som passar lika bra till pannkakorna som till morgonfilen med flytande honung och valnötter.

1 sats räcker till en liter sylt.

1. Snoppa vinbären och lägg vinbär och hallon i en kastrull. Låt koka under lock ca 10 min.
2. Häll i sockret, rör om och sjud ytterligare 5–10 min utan lock. Skumma väl.
3. Skölj ur burkar med hett vatten och häll i den varma sylten. Sätt på locken och låt kallna.



Foto: Ulf Svensson

Blåbärstårta (smaltårta)

Ingredienser 1 tårta

Fyllning:

4 st	gelatinblad
4 dl	vaniljyoghurt
4 dl	blåbär
0,5 dl	florsocker

Garnering:

50 g	mandelspån
250 g	kesella kvarg
0,5 dl	florsocker
1 st	citron, rivet skal
1,5 dl	blåbär

Tillagning

För att göra fyllningen smal tar vi yoghurt och Kesella kvarg. Recept till själv tårtbottarna hittar du också i vår receptdatabas, sök på "Anslag till tårtorna".

1. Lägg gelatinbladen i rikligt med kallt vatten ca 5 min. Mixa yoghurt och blåbär med mixerstav. Tillsätt florsocker. Ta upp och smält gelatinbladen i en kastrull eller i en skål i mikrovågsugnen, full effekt (max 800 W) ca 20 sekunder. Blanda gelatinet med lite av blåbärsyoghurten och därefter med resten av yoghurten.
2. Diska formen som tårtbotten gräddats i. Varva bottnar och yoghurt i formen. Låt stå kallt ca 2 timmar. Lossa tårtan från formen.
3. Rosta mandelspånen i en torr, het stekpanna tills de fått fin färg. Låt kallna. Blanda kvargen med florsocker och hälften av citronskalet. Bred krämen på och runt om tårtan. Tryck fast mandelspån runt om tårtan. Strö över blåbären och resterande citronskal.



Foto: Lina Eriksson

Slånbersaft

Ingredienser 4 personer

1 kilo frostnupna slånber
1 l vatten
500 g strösocker per liter avrunnen saft

Tillagning

Recept från Ingela Perssons bok "Frukt och bär" (Natur & Kultur).

Lägg slånberna i en hink eller kastrull. Koka upp vatten och häll det över bären. Ställ in i kylan över natten. Häll av saften, koka upp den på nytt och häll den över bären igen. Ställ svalt ytterligare 1 dygn. Upprepa proceduren ytterligare 2 gånger så att bären blir riktigt urlakade. Sila genom silduk och mät upp mängden på den avrunna saften. Koka upp saften i en kastrull och tillsätt sockret. Koka upp igen, skumma väl och häll upp saften på väl rengjorda flaskor.



Foto: Holger Edström

Nyponsoppa på färska nypon

Ingredienser 1 sats

0,75 l	färska nypon
1,25 l	vatten
1 dl	strösocker
1 msk	potatismjöl
1-2 msk	pressad citron

Tillagning

Nyponsoppan håller ca 1 vecka i kylskåp.

1. Kärna ur nyponen. Koka dem mjuka i vatten.
2. Mixa och passera nyponen, eller dem genom en trådsil.
3. Späd med vattnet och rör i sockret. Rör ut potatismjölet i 1/2 dl vatten och tillsätt redningen i en fin stråle.
4. Vispa eller rör hela tiden. Ge soppan ett uppkok under omrörning. Smaka av med citronsaft.