

Marthornas skogsvandring 2021

Den 1 september träffades 16 Marthor vid Kasavuoren koulu för en redan traditionell skogsvandring, denna gång med skogens bär som tema. Efter vandringen bjöd Carola J. på information om vilda bär i Finland och delade med sig av sina bärrecept.

Vi fick höra att det i Finland växer ungefär 50 vilda bärarter, av vilka 37 är ätbara. Ett tjugotal av dem plockas och används till föda.

De mest kända är lingon, blåbär, hallon och hjortron. Smultronet är säkert ett av de mest älskade bären.

Man har uppskattat att av lingon och blåbär tas endast 3-10% till vara. I genomsnitt äter en finländare 8 kg bär under ett år.

Vi behöver inte köpa frukter som transporterats över halva jordklotet för att få i oss C-vitaminer. Hjortron innehåller 4 gånger mera c-vitamin än apelsiner, rönnbären dubbelt och färska nypon är rena hälsobomben. En apelsin innehåller ungefär 54 mg c-vitamin per 100 g frukt, medan färska nypon innehåller mellan 1100 och 2000 mg c-vitamin per 100 g frukt. Gör rårörda nypon enligt receptet och frys in.

Slutligen bjöds på svamppaj från Premium Catering, blåbärspaj bakad av Gunni, brödst med hjortronsylt och annat smått och gott, dryckerna inte att förglömma. Här har vi hela gänget:

