



Glutenfria semlor

Det här är ett recept på 18-20 st goda, saftiga och lättbakade semlor.

5 dl vatten
2 dl linfrökross
50 g jäst
1 tsk salt
2 msk sirap
 $\frac{1}{2}$ dl matolja (citronolja)
 $\frac{1}{2}$ dl solrosfrön
1 rivet äpple
ca $\frac{1}{2}$ dl färska örter
ca 1 l mörkt glutenfritt mjöl

Koka upp vattnet. Tillsätt linfröna, rör om och låt stå tills degspadet blir ljumt.

Skala och riv under tiden äpplet och finhacka örterna.

Rör ut jästen i degspadet, tillsätt salt, sirap matoljan, solrosfröna, rivet äpple och de hackade örterna och rör om ordentligt.

Tillsätt det glutenfria mjölet och knåda degen ordentligt. Tillsätt bara så mycket mjöl att degen fortfarande är lite kladdig, då jäser semlorna bättre och blir saftigare och godare. Låt degen jäsa på dragfri plats i 20–30 minuter.

Baka ut degen till en längd och skär den i jämnstora bitar, 18–20 stycken. Forma bitarna till runda eller avlånga semlor.

Låt semlorna jäsa på dragfri plats och grädda dem i 225 graders ugn i ca 20 minuter.



Anita bjuder på viltkorv



Anita Storm, född i Malax och bosatt i Vasa, är biolog i grunden. Hon är mycket intresserad av gamla hantverk och hur de görs och hon brinner för att ta till vara allt från både djur- och växtriket.

För att förklara vad hon menar med "att tillvarata allt" berättar hon om älgen. I dessa älgjakttider säger hon att hon är intresserad av hela kretsloppet, från att älgen vandrar omkring i skogen till den är mat på bordet. Dessutom tipsar hon att man med fördel kan göra salladsbestick av älgbenen och tvålar av fett.

– Tänk så mycket resurser som vi bara kastar bort, säger hon. Vi borde lära oss att igen ta till vara allt från ett djur – tarmar, ben, fett och skinnet.

Många kurser

Vi har stämt träff ute i naturen en vacker höstdag. Dimman börjar lätta och vi sätter oss på en bänk och börjar samtala. Anita har med sig några gräsänder. Änderna kommer att utgöra huvudingrediensen i kvällens "viltkurs" som hon skall hålla vid Korsholms vuxeninstitut.

– Pappa har skjutit änderna. Jag brukar också jaga, men tyvärr hinner jag inte med allt just nu, säger hon. I kväll skall vi tillreda mat av sex änder.

I kväll blir det som sagt "viltkurs" och om några dagar ska hon hålla en kurs i "Att göra middag över en öppen eld" vid Malax båtmuseum. Då blir det upplevelser vid stranden och kursdeltagarna, som denna gång kommer från Sverige och Tyskland, skall själva tillreda maten.

– Till förrätt skall vi göra Panikeröra på hembakt rågbröd, avslöjar Anita.

Panikeröran innehåller gravad eller rökt fisk, lök, dill, gräslök, ägg och gräddfil, eller smetana eller crème fraîche. Beroende på hur fet fisk man har, väljer man typen av mjölkprodukt. Till lax, som är en fet fisk, väljer man gräddfil och till gädda, som är mindre fet, blir det smetana.

Att göra egen korv av vilt

Anita vill gärna bjuda Kurirens läsare på hemgjord viltkorv med goda tillbehör. En riktig höstmåltid alltså. Du kan själv göra korven enligt Anitas tips och enligt de recept som finns nedan.

Viltkött innehåller lite fett, därför behöver en färsk korv få smak av ytterligare 25–30 procent fett. Grisspäck är ett bra komplement och kan med fördel användas i korven.

– För att köttet skall binda ihop är det viktigt att jobba i låga temperaturer, säger Anita. Gör man en riktig köttkorv, utan mjöl och ägg som bindemedel, bör man använda ett halvfruset finhackat kött som man kör genom en kall köttkvarn. Kryddorna mals tillsammans med köttet, speciellt viktigt är saltet.

– Lägg köttkvarnens delar i frysen innan ni börjar jobba, tipsar Anita.

– Vissa kryddor passar perfekt till vilt. Man kan med fördel välja enbär, svart- och vitpeppar och naturligtvis salt. Men också andra kryddor ger viltkorven smak och karaktär. Torkade örter från den egna trädgården går mycket bra att använda.

När köttet och kryddorna skall blandas görs detta med fördel med de egna händerna. Anita påpekar att här är det viktigt att använda plasthandskar för att inte sprida bakterier.

Det gäller att klämma och jobba med köttet så att proteinet kommer till ytan. Proteinets fungerar som ett lim i den saltade kalla köttblandningen. Det här fungerar endast om köttblandningen är under fyra grader.

– Det är alltså saltet och kylan som gör att smeten binds ihop.

Så är det dags att sätta till en del vätska, om man så önskar. Vätskan skall vara kall, till exempel kallt vatten, vin, öl eller svartvinbärssaft. Vätskan får vara max 10 procent,

annars blir massan för rinnande.

– Man har en bra massa om den klibbar ihop sig och blir som en stor köttbulle.

Korvsmeten är klar och nu kommer vi till det spännande momentet när massan skall pressas ut i en naturtarm. Den som inte har en korvspruta kan använda en sprits. Hushållsmaskiner brukar också ha tillbehör som kan användas.

Naturtarm kan köpas från större matvaruaffärer. De tarmarna är ofta hårt saltade, därför bör de ligga i vatten några timmar för att urlaka saltet i dem.

Att pressa köttmassan in i tarmen kan vara nog så svårt, men övning brukar ge färdighet. Korvmassan ringlar ut sig som en lång orm. Så blir det dags att snurra tarmen för att få korvar enligt lämpligt mått.

– Man tar tarmen mellan tummen och pekfingret och snurrar, visar Anita. Snurra flera gånger och så klipper du loss korvarna.

Korvarna kan tillredas genom att stekas i panna eller i ugnen på 60 grader. De kan också kokas eller läggas i rökugn. Det går bra att frysa korvarna.

– Vakuumpförpackning i portionspåsar är enkelt, råder Anita.

Höstligt goda tillbehör

Till en god korvmiddag smakar rotmos med lingonsylt och surkål förträffligt, tipsar Anita.

– Nu har de flesta tagit till vara höstens rotsaker. Kålrötter och potatis odlas i många köksträdgårdar, men de finns också till salu i matbutiken. Dags att göra rotmos, för det är så gott till korv.

Anita brukar ta två tredjedelar kålrötter och en tredjedel

potatis, som sedan kokas i mjölk tills de blir mjuka. Krydda med salt och till exempel rosmarin och kummin. Speciellt rosmarin passar bra till korven.

Rörda lingon med lite nypon blir en riktig C-vitaminbomb och passar bra så här på hösten.

Dessutom vill Anita slå ett slag för egentillverkad surkål.

Man hackar vitkål och stöter den tillsammans med salt, så att vätskan jobbas ur.

Två procent av totalvikten skall vara salt, som ska vara jodfri. Därefter tar man fram en ren glasburk som man fyller med kål.

Man fyller ända upp, med fördel kan man lägga en plastpåse fylld med vatten överst, för att få burken absolut lufttät. Burken skall stå två dygn i 25 graders värme och två veckor i 15 graders temperatur. Efter ytterligare åtta veckor i kylskåp mognar kålen och surkålen är klar.

– Surkål innehåller mera näringsämnen än vanlig kål och kroppen kan lätt ta upp dessa ämnen, säger hon.

Lever på naturens villkor

Anita är en naturmänniska. Hon har vidareutbildat sig inom flera spännande områden. En slaktarkurs i Idre sameby i Sverige, mathantverkarutbildningar i både Finland och Sverige, gravningskurs, korv- och charkutbildning och en utbildning för att bli örtekonsulent.

Anita har genom åren jobbat med flera olika projekt. Bland annat har hon i fem år arbetat med sälar som tema, under fyra år gjorde hon Kvarkens världsarv känt via Kvarkenrådet och just nu jobbar hon som museipedagog vid Aspegrens trädgård i Jakobstad.

Men frågan är om inte de två månaderna när hon jobbade på Ishavet l

åter mest spännande.

Det var nämligen år 2008 som Anita tog jobb på ett norskt säl fångstfartyg från Alta. Hon jobbade både som kock och som flåare ombord på fartyget. Säl fångstfartyget styrde mot Grönland, där de jagade säl på drivisen.

– Som mest flådde jag 70 sälar på en dag, ler Anita.

Anita startade eget företag år 2012 och i dag kan hon erbjuda upplevelser med alla sinnen.

– Jag vill att man skall leva med alla sinnen och använda lukt, smak och känsel, säger hon. När man går in i något skall man jobba med händerna och verkligen känna efter.

Via Firma Anita Storm kan man boka upplevelser i naturen, olika resurshanteringar, heldagsturer i världsarvet på båda sidor om Kvarken, olika vandringar och så vidare.

Anita gav i fjol ut boken "ABC i världsarvet" tillsammans med **Stina Svells**. Just nu jobbar hon med en bok om vackert målade Björköskåp. Boken är planerad att utkomma år 2015.

– Boken görs i samarbete med **Patricia Rodas**, **Jarl Nystrand** och **Anette Hästbacka**. Patricia har i dagsläget fotograferat runt 170 Björköskåp runtom i Finland.

Anita kommer i slutet av oktober att vara en av Finlands fem representanter vid Slowfood festivalen i Turin, Italien.

– Jag kommer att visa typiska österbottniska råvaror och jag har anmält att jag kommer att förevisa blodbröd, gärsrom och havtornscurd. Vi finländare kommer säkert att ha en egen monter på festivalen.

Anita vill ta vara på gammal kunskap och hon vill samtidigt också ge den en ny innebörd i dagens samhälle.

Viltkorv:

1,8 kg viltkött
900 g grisspäck
300 g kallt vatten, alternativt julöl
51 g havssalt
30 g fransk viltkryddblandning
Fransk viltkryddblandning
5 g malen svartpeppar
5 g malet enbär
5 g malen timjan
4 g malen ingefära
4 g malen muskotnöt
4 g malen muskotblomma
4 g malet lagerblad
2,5 g malen mejram
2 g malen nejlika

Blötlägg naturtarmen 2–5 timmar. Byt vatten minst en gång. Skölj igenom noga med kallt vatten.

Skär köttet i mindre bitar och mal det halvfrusna köttet, späcket, saltet och kryddorna genom en köttkvarn. Delarna till köttkvarnen får gärna vara riktigt kalla, då funger malningen allra bäst.

Arbeta ihop ingredienserna ordentligt med händerna, se till att ha engångshandskar på händerna.

Tillsätt vätskan och blanda ihop så att det blir som en stor köttbulle.

Trä upp tarmen på ett kornhorn eller en sprits. Fyll ganska löst till långa korvar som kan ringlas ihop. Snurra tarmen flera gånger mellan tummen och pekfingret och klipp loss.

Alternativt kan man knyta om tarmen hårt med krympt bomullsgarn. Krympt bomullsgarn får man genom att i förväg koka upp garnet i vatten och sedan låta det svalna.

Frys in korvarna eller stek dem på svag värme cirka 15

minuter, vänd några gånger. Öka till starkare värme och stek cirka 2 minuter så att korven får färg.

Älgkorv:

700 g viltkött
300 g späck
30 g färska kantareller eller 10 g torkade
1 dl iskallt vatten
1,5 tsk salt
10 enbär
2 krm svartpeppar

Tillred korven på samma sätt som viltkorven.

Pepparbitare:

Mängden kryddor i korven är beräknat enligt gram per kilogram kött.

1000 g viltkött
300 g grisspäck
havssalt, 6 g/kg
svartpeppar krossad, 4 g/kg
vitpeppar mald, 3 g/kg
paprika, röd, ädelsöt, mald 3 g/kg
ingefära mald, 1 g/kg
muskotblomma, mald 1g/kg
rörsocker, 2 g/kg
vitlök, torkad, 0,10 g/kg

Tillred korven enligt samma sätt som vid beredningen av viltkorv.

Text och foto: Annemo Back



Fiskburgare (4 port.)



Fisk på tallriken är inte alltid så populärt bland barn. Hamburgare tackar däremot inte många barn och ungdomar nej till. Att det inte är speciellt hälsosamt att äta hamburgare med majonnäs till vardags är ganska självklart, och äter man ofta sådana börjar också det kännas tråkigt i längden.

Men hamburgare kan faktiskt göras både hälsosamma och läckra. Det speciella med den här fiskburgaren är att den serveras med en yoghurtsås som smaksätts med riven pepparrot och färsk dill. Dessutom består fiskburgaren av sallad, avokado och färsk gurka som serveras mellan rågbröd. En annorlunda och mycket god hamburgare är resultatet.

4 rågbröd (t.ex. reissumies)
några blad krispig grönsallad
2 stora avokador
1 medelstor färsk gurka
1 dl strimlad purjolök
600 g vit fisk (t.ex. abborr-
eller gösfiléer)
1 ägg + skorpsmulor till panering
flytande margarin eller olja till stekning
drygt 2 dl grekisk yoghurt 3 msk riven pepparrot
1 knippe finklippt dill

Avlägsna eventuella ben från fiskfiléerna, vänd dem i ägg och skorpsmulor och stek de panerade fiksfiléerna i flytande margarin. Riv pepparrotten fint och blanda den med yoghurten.

Tillsätt finklippt dill i yoghurtsåsen och bred lite sås på fyra brödskivor. Lägg salladsbladen ovanpå bröden, skivad avokado, skivad gurka och finstrimlad purjolök. Placera fiskfiléerna ovanpå och lägg resten av såsen på fisken samt de återstående brödskivorna. De färdiga fiskburgarna kan värmas några sekunder i mikron.



Lantliv nära stan



När lägenheten började kännas alltför trång beslöt sig Susanna och Fredrik Åman för att se sig omkring efter något större. Resultatet blev ett klassiskt, rött trähus med vita knutar som för tankarna till en gammaldags bondgård, samtidigt som det bara ligger cirka fem kilometer från Vasa. I dag bor de här med sina döttrar Molly och Maija.

Huset som är 180 kvadrat ligger vackert beläget på en kulle mitt i Böle i Korsholm.

Där har det stått i över 130 år och blickat ut över bygden. Gårdsplanen är omringad av uthus och förråd, så att det bildas en vacker innergård mot husets framsida. Det största uthuset har stått där sedan tidernas begynnelse men det finns också uthus som är ditflyttade efteråt.

För **Susanna** och **Fredrik Åman** var det många saker som gjorde att de föll för detta hus.

– Bland annat var det själva läget som var idealiskt, det var nära till stan men mitt i en landsbygdsidyll, säger Fredrik. Sedan var det allt från helheten till små detaljer. Bland annat att se hur skickligt och med vilken omsorg och tålamod huset hade blivit renoverat. Även de breda golvplankorna och antalet eldstäder fick oss på fall, blickar Åman tillbaka.

Blev husägare

Familjen Åman såg sin chans, här var de största renoveringarna gjorda så pass nyligen att man kunde flytta in ganska direkt. De gav sitt bud och fick ett hus.

– Vi målade trappan, slipade och oljade golven i tre rum. Sedan målade vi badrummet, toaletten, hjälpköket och tre av rummen, berättar Susanna.

När man kommer in i familjens hus möts man av en öppen och ljus glasveranda. Hallen formligen badar i ljuset som kommer från de stora fönstren och rummet går i vita och gråa nyanser.

Det vackra ljuset finns sedan genomgående i hela huset tack vare de stora fönstren.

Man behöver bara ta några kliv in i huset genom den gamla dubbeldörren så märker man små detaljer som får blicken att fastna, bland annat en lampa tillverkad av en gammal mjölkkanna, gamla koskällor och fårskinns. Här är nytt blandat med gammalt och det ger direkt en rofylld hemtrevlig känsla. Och det är precis så som paret beskriver sin stil; en salig blandning där nytt möter gammalt.

– Vår inredningsstil är i det stora hela väldigt lika och våra stilar kompletterar varandra och får utrymme i huset.

Susanna föredrar det stilrena och Fredrik det mer grovhuggna, berättar de.

Rundtur i huset

För att sedan komma in till hallen så går man ännu genom ett par gamla dubbeldörrar. Då vi passerar dem berättar Fredrik en trevlig historia om ett djupt märke som syns i dörren.

– Carl-Oscar, den tidigare husägaren, köpte dörrarna på en auktion i Närpes. Han berättade att auktionären påstod att det är märket från en yxa. Tydligt hade husbond blivit utlåst

efter en sen och blöt kväll och beslöt att ändå försöka komma in, med en yxa.

Hallen är nästan som navet i huset. Därifrån leder dörrar in till de flesta rummen: till köket, vardagsrummet, toalett och badrum, samt upp till vindsvåningen. Här i hallen får de vackra stockväggarna komma fram och framför klädhängarna hänger ett grått linneförhänge.

Härifrån ser man också in i det stora ljusa köket. Köket är husets hjärta till alla delar, det är nog det rum som är det mest använda och kära för familjen. Här samlas familjen, släkten och vännerna runt matbordet. De breda golvplankorna, det vitmålade trätaket, den gamla öppna spisvrån samt den ljusa köksinredningen ingjuter en lantlig känsla. Diskmaskin och kylskåp är väl integrerade i köksmöblemanget och man kan inte helt urskilja vad som är vad.

– De förra ägarna hade haft en snickare att snickra till måttbeställda köksdörrar enligt gammal tappning till de nya Ikeastommarna, nämner paret.

Personliga lösningar

Intill köket finns flickornas lekrum, smakfullt inrett för barn i lekåldern. Låga bord och stolar, leksaker redo att användas, en vägg målad med tavelfärg där man får rita med tavelkritor. Lekandets möjligheter ligger för deras fötter och händer.

I så gott som varje rum ser man att Fredriks intresse för fotografering får komma fram. Det kan vara bilder på väggen av Molly och Maija eller så är det den stora canvastavlan i trappuppgången till vinden. Genomgående för samtliga rum i huset är nog de små unika detaljerna som finns och drar blicken till sig. I vardagsrummet finns detaljer som bland annat en diabilslampa.

– För några år sedan räddade jag ett hundratal diabilbilder från

att bli slängda i soporna, berättar Fredrik.

Bilderna var tagna mellan 1960 och 1980 av en geografilärare som rest över hela jorden.

– Jag visste jag ville göra något med bilderna och jag råkade hitta en stomme till en gammal taklampa dit diabilderna passade perfekt.

Fredrik monterade en armatur från en gammal bordslampa och två glasskivor och klämde fast diabilderna. För att göra ljuset mjukare filtreras det av ett bakplåtspapper. Diabilderna är enkla att byta ut, så bilderna byts med jämna mellanrum.

– Nu finns där egna bilder, som jag editerat så att de skall se gamla ut, bilderna har sedan skrivits ut på OH-transparanger och monterats i de gamla diaramarna.

“Huvikumpu living”

På vindsvåningen är takhöjden lägre, men känslan av öppenhet och gott om utrymme försvinner ändå inte.

Alla skrymslen och vrår är väl använda, det finns en egen walk-in-closet för familjens kläder, en hall samt flickornas sovrum med en trevlig våningssäng. Intill finns föräldrarnas stora ljusa sovrum.

Badrummet och bastun har en utsikt som skänker njutning bara genom att se ut genom fönstret, trots att bastun för närvarande inte är uppvärmd. Bastun finns på husets ena gavel. Badrummets tema är Marrakech.

– När vi flyttade hit blev huset väldigt snabbt ett hem. Jag älskar att huset bär på en egen historia. Husets känsla är härlig, oavsett om det är sommarens soliga eller vinterns kalla dagar när man kanske njuter av de tre eldstäderna som finns i huset. Alla årstider är härliga på sitt sätt, säger Susanna.

Ännu medan Susanna var mammaledig med sina barn startade hon bloggen huvikumpuliving.casablogit.fi. Hon kom på sig själv med att berätta om inredning och husprojektets framskridande till alla som bara ville och orkade höra på. Så småningom växte idéerna och tankarna på att starta en blogg.

– Bloggens namn kommer i själva verket från att vi egentligen inte hade någon uttalad stillinje i inredningen. Olika stilar blandades ihop varav de starkaste kanske var modern lantstil och retro, berättar Susanna.

Inredning hör till vardagen för familjen Åman. Något smått projekt hittar de alltid på att göra. Under hösten kommer ett av förråden som är i två våningar att fixas till lite, nedre våningen är redan ombyggd till en lekstuga för flickorna och nu skall övre våningen också fixas till.

Planerna till våren är bland annat att det skall byggas en låg altan framför husets glasveranda. Susanna drömmer också om att det i framtiden ska fixas ett stort matsalsbord till köket och att barnens lektrum kunde tapetseras.

Mera om familjen Åmans hem kan du läsa på <http://huvikumpuliving.casablogit.fi>

Text och foto: Sara Bondegård