

Nyttig information – Havtorn

1(2)

Latin: Hippophae rhamnoides



Havtorn är en hos oss nästan bortglömd skatt som odlas och uppskattas i stora delar av världen - och som nu går mot en renässans även här.

Så här på senhösten kan man stöta på havtorn, en silvrigt grågrön buske eller ett litet träd med sina lysande gulorange bär. Grenarna är torniga.

Största chansen att finna den i Sverige är längs havsstränderna vid norrlandskusten, men också i Bohuslän och på Öland.

Vildväxande finns den i delar av Europa och Asien.

Havtorn har gamla anor inom folkmedicinen i andra delar av världen, framför allt i Kina, Tibet och Ryssland. Nedteckningar över dess medicinska effekter har hittats i Tibet i gamla anteckningar från Tang-dynastin (618 - 907 e.Kr). För att få frukt krävs både hon och han-planter.

Havtornsbäret - rena vitaminpaketet

Ett Havtornsbär är rena vitaminpaketet; innehållande vitaminerna A, C och E och flera av B-vitaminerna.

Dessutom innehåller bäret och fröet en olja, som påstås ha en läkande effekt på brännsår och magkatarr.

Oljan används också mycket i Ryssland till olika kosmetiska ändamål.

Dessutom ingick havtornsprodukter i den diet som ryska kosmonauter använde vid rymdfärder, skriver Niklas Jeppsson, Fil.Dr i sin studie om havtorn.

Bären är intressanta på grund av sitt höga vitamininnehåll, på antioxidanter och för sin aromatiska smak.

Färska havtornsbär är syrliga och saftiga och aromen påminner mycket om exotiska frukter som exempelvis passionsfrukt.

I Kina utnyttjas frukterna för tillverkning av minst 120 olika produkter, inom livsmedel, medicin och kosmetika. Några exempel på användning är juice, te, sylt, marmelad, glass, yoghurt och sorbet.

Populär buske

Det är en buske som tycker om att växa på öppna kalkhaltiga sandmarker. Den har också blivit mycket uppskattad för sin förmåga att binda lösa jordar och förhindra erosion.

Havtorn är en tvåbyggare, det vill säga har han- och honblommor på olika buskar, så vill man odla den för bärens skull får man ha minst en hon- och en hanplanta.

Populär blev denna buske även i Sibirien, där man upptäckte att den klarade de stränga vintrarna. Den fick där smeknamnet "Sibirisk Ananas". Den är vanligt förekommande i ryska koloniträdgårdar.

Julia och Romeo

På Lantbruksuniversitetet i Balsgård utanför Kristianstad pågår forskning med att ta fram bra sorter. Man har nu korsat en rysk honplanta med en vildvuxen svensk hanplanta och givit den namnet Julia. Och för att Julia skall ge skörd finns också Romeo framtagen.

För den intresserade kan ett studiebesök med fältvandring på Balsgårds försöksodlingar ge mycket inspiration och nytänkande.

Nu finns även ett flertal havtornsprodukter ute i handeln som till exempel havtornsdryck, handkräm, hudolja och hudlotion.

Källa: www.epochtimes.se

Havtorn - Recept

HAVTORNSPARFAIT

- ½ dl havtornssaft
- 2 äggulor
- ½ dl socker
- 2 dl vispgrädde
- gul, grön och röd livsmedelsfärg
- vit och mörk choklad
- mandelmassa



Vispa ihop ägg och socker pösigt. Vispa över vattenbad till ca + 50 grader. Vispa kallt till ca + 25 grader. Vispa grädden och blanda ner den i äggsmeten, tillsätt havtornssaften och eventuellt litet gul- och röd livsmedelsfärg.

Lägg i timbalformar, ställ dem i frysen så att de stelnar.

Garnityr (för den avancerade)

Smält chokladen, spritsa kvistar och lägg i kylen så att chokladen stelnar.

Färga mandelmassan orange och forma små bär. Färga mandelmassa grön och gör avlånga smala blad. Smält choklad och spritsa konturer av fjärilsvingar, låt stelna. Spritsa små prickar på vingarna av smält, mörk choklad.

Vik ett papper som ett V och spritsa den mörka chokladen i V:et som kropp och spröt. Stick ner vingarna i chokladen och låt stelna.

Vispa litet grädde. Stjälp upp parfaiten och lägg kvisten på fatet. Lägg bladen vid kvistarna och bären i små klungor vid kviständarna. Spritsa en liten klick vispgrädde ovanpå parfaiten och lägg fjärilen överst.

Garnityr enkel:

Spritsa en klick vispgrädde ovanpå parfaiten, och lägg på en liten kvist citronmeliss

UGNSFISK I HAVTORNSSÅS

- 400 g färsk eller djupfryst fisk
- ½ dl dill
- 1 tsk salt
- 1 dl crème fraiche
- en nypa citronpeppar
- 1 dl havtornssaft

Lägg fiskfiléerna i en ugnform och strö på finklippt dill. Blanda crème fraiche, salt, citronpeppar och havtornssaft och häll blandningen över filéerna.

Grädda i ugnen i 200 grader ca 35-40 minuter.

Källa: www.petsmobar.fi

Havtorn - Recept

HAVTORNSSORBET

På en bädd av honungsmarinerade tranbär och blåbär (8portioner)

7 dl vatten
6 dl socker
5 dl havtornssaft
saft av två citroner
1 msk Triple Sec
4 äggvitor

Marinerade bär:

1 liter tranbär och/eller
1 liter blåbär
1 dl honung
liter vatten
färsk citronmeliss



Koka upp vatten och socker och låt kallna. Blanda i havtornssaften, citronsaften och Triple Sec. Frys i glassmaskin eller i en form i frysen i ca 4 timmar. Efter halva frysningstiden vispas äggvitorna upp och blandas i. Fryser man i en form ska man vispa upp smeten då och då tills den stelnar. Mosa tranbären och blåbären lätt med en gaffel. Sila av spadet och spara detta. Rör ut honungen med lite vatten så att den blir flytande. Häll honungen över bären och låt dem stå kallt i ett dygn.

Vid serveringen läggs bären som en bädd med en kula sorbet ovanpå, lite bärssaft läggs runt sorbeten och man garnerar förslagsvis med blad av färsk citronmeliss.

KOTLETTER I HAVTORNSSÅS

4 griskotletter
½ tsk salt
½ msk senap
1 msk ketchup
½ tsk paprikapulver
¼ tsk vitpeppar

Buljong:

2 dl köttbuljong
2 msk ketchup
1 dl grädde
3 msk havtornssaft
Blanda salt, senap, ketchup och kryddorna.
Bestryk kotletterna på båda sidorna med blandningen.
Lägg dem i en smord ugnform.
Häll buljongen över dem och grädda i 200 grader ca 30 minuter.
Häll över spad på kotletterna då och då under gräddningen.

Källa: www.petsmobar.fi

Havtorn - Recept

HAVTORN-OSTTÅRTA

(utan ugn)

Botten:

- 100 g grahamkex
- 35 g smält margarin

Fyllning:

- 1 ½ dl havtornssaft
- 100 g Hovi ost
- 150 g socker
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 ägg
- 2 dl grädde

Beklä en 2 liters jämbottnad form med bakplåtpapper. Blanda det smälta margarinet och de smulade kexen till en massa och bred ut massan på formens botten. Vispa äggvitorna till skum. Vispa också grädden. Blanda socker, äggulorna, osten och havtornssaften till en jämn blandning. Blanda försiktigt de vispade äggvitorna, vispgrädden och havtornsblandningen. Häll smeten på kexsmulorna och frys ner.

GLUTENFRI KAKA

- 200 g smör
- 2 dl socker
- 3 ägg
- 2½ dl potatismjöl
- 1 dl glutenfri mjölblandning
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker

Glasyr:

- 1 pkt florsocker
- 5 msk havtornssaft
- på ytan mandelspån

Vispa smör och socker till skum. Tillsätt äggen ett i sänder under kraftig vispning. Blanda mjölet, bakpulvret och vaniljsockret och sikta ner det i smeten. Lagg smeten i en smord och bröad form och grädda i 175 grader ca 1 timme. Blanda havtornssaften och pudersockret och bred ut över den svala kakan.

Källa: www.petsmobar.fi

Havtorn - Recept

HAVTORNSMILKSHAKE

- 3 msk havtornssaft
- 2 msk honung
- saft av en apelsin
- saft av en halv citron
- 2 tsk vaniljsocker
- ½ liter mjölk
- ¼ liter vaniljglass
- (1 banan)

Mät upp saften, honungen och vaniljsockret i en skål och blanda. Tillsätt glassen i kuber och vispa med en mixer. (Om du inte har glass så tillsätter du en skivad banan). Vispa ner mjölken.

HAVTORNSGELÉ PÅ SYLT SOCKER

- 2 dl havtornssaft
- 2 dl syltsocker

Hetta upp saften och rör försiktigt ner lite socker i taget. Minska på värmen när blandningen börjar koka. Koka upp i 10 minuter och rör försiktigt om då och då. Låt svalna i 30 minuter och rör ytterligare om ett par gånger. Fördela det i små burkar och förvara kallt.

HAVTORNSSTRÖMMING

- 400 g strömmingsfiléer
- ½ tsk salt
- 1 tsk citronpeppar
- ½ dl dill
- 1 lök
- ½ dl grädde
- ½ dl vatten
- 1 dl havtornssaft

Tag bort ryggraden på filéerna. Finfördela löken. Bred ut filéerna på arbetsbordet med skinnet neråt och strö på dem kryddorna samt dill och lök. Rulla ihop dem till rullar och lägg dem i en kastrull. Häll på blandningen av grädde, vatten och havtornssaft. Låt småkoka på svag värme i ca 20 minuter. Man kan tillreda rätten i ugn i 200 grader ca 20 minuter eller i mikrovågsugn på full effekt 9-10 minuter.

Källa: www.petsmobar.fi

Havtorn - Recept

MANDEL-HAVTORNSTÅRTA

- 2½ dl vetemjöl
- ¾ dl socker
- 1 tsk bakpulver
- 100 g smör eller margarin
- 1 ägg

Fyllning:

- 50 g smör eller margarin
- 1 dl socker
- 2 ägg
- 100 g mandel
- havtornssaft

Glasyr:

- 2 dl florsocker
- 2 msk havtornssaft

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Tillsätt det mjuka margarinet och ägget. Bred ut smeten i en smord rund kakform.

Fyllning:

Vispa fett och sockret till skum, tillsätt äggen ett i sänder. Tillsätt den finhackade mandeln och smaksätt med en aning havtornssaft. Bred ut fyllningen i formen och grädda i 200 grader 25-30 minuter. Gör av florsockret och havtornssaften en jämn kräm och spritsa ränder på den svala kakan.

Källa: www.petsmobar.fi

HAVTORNSGRÖT (6-8 pers.)

- 1½ liter vatten + havtornssaft
- 2 ¼ dl mannagryn
- 1-2 dl socker
- 1 tsk vaniljsocker

Blanda saft och vatten och låt det koka upp. Tillsätt mannagrynen och låt koka i tio minuter. Smaksätt med socker och vaniljsocker. Vispa tills gröten blir ljus och pösig.

Källa: www.petsmobar.fi