



# Östersjömeny



**ÖSTERSJÖ  
DAGEN**





## Det läckraste sättet att hjälpa Östersjön är att äta inhemsk fisk som är fångad på ett hållbart sätt.

I min familj har vi alltid ätit strömming, abborre, braxen och gädda. Jag och farfar brukade fiska varje dag på sommarlov. Mormor Vieno älskade abborrarna som vi fångade med bottenspö i sjön Pielinen. Mat- och naturminnena från barndomen är alltid närvarande då jag lagar middag åt min familj precis som mina morföräldrar gjorde.

Östersjön är unik och viktig för oss människor, men den är såklart viktig också för många djurarter och växter. För dem är havet ett hem. Ett rent och välmående hav gynnar oss alla.

Vi marthor gör små vardagsgärningar för en bättre morgondag. Med andra ord: alla våra dagliga val och beslut bidrar till att förhindra miljökatastrofer längre fram. Vi delar med oss av fungerande marthatips till så många som möjligt.

Östersjöns avrinningsområde är fyra gånger så stort som själva havet. Många floder transporterar sötvatten från inlandet till Östersjön. Det betyder att vi alla kan göra små gärningar för att minska eutrofieringen i Östersjön, oberoende av var i Finland vi bor.

Det läckraste sättet att hjälpa Östersjön är att äta inhemsk fisk som är fångad på ett hållbart sätt. När vi äter stimfisk och hållbart fiskad inhemsk insjöfisk, minskar halten av näringsämnen i vattendragen, vilket minskar övergödningen.

Och inte nog med det! En Östersjövänlig kost är inte bara skonsam för naturen, utan också bra för hälsan.

Inhemsk Östersjövänlig fisk hör till min vardagskost – särskilt de nya mörtkonserverna. Dem köper jag ofta. Konserverad mört hjälper mig att laga mångsidiga måltider till min familj. Samtidigt stödjer jag finländskt arbete.

I det här häftet hittar du recepten från Marthornas Östersjömeny. Smaklig måltid!

Marianne Heikkilä  
Marttaliitto



# Östersjömenyn

## Baltisk pannkaka

*Rom och crème fraîche med citronsmak*

*Mörtkaviar*

*Gravad id*

*Vegansk gravad lax av morot*



## Medelhavssmåfisk från Östersjön



## Sesamströmming på rotsaksbädd & grönkålspesto



## Lingon-tranbärsmaräng med mandel

# Baltisk pannkaka

För 4–10 personer / Tillredning av smeten 1 h / Fyllning 15 min.

## INGREDIENSER

6–7 dl (havre)mjöl  
25 g jäst  
200 g surmjölk, yoghurt eller gräddfil  
2 dl bovetemjöl  
2 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
3 ägg  
25 g smält smör

## FYLLNING

200 g crème fraîche eller havrefraïche  
1 kruka dill  
1 ekologisk citron  
Svartpeppar och salt

## GÖR SÅ HÄR

Blanda mjöl och salt. Värm upp havremjölken och tillsätt gräddfilen så att vätskan har handtemperatur. Smula ner jästen i vätskan och tillsätt de torra ingredienserna. Låt smeten vila minst en timme i rumstemperatur. Värm ugnen till 200 grader. När smeten bubblar, blanda äggen och det smälta smöret. Häll smeten i en bakpappersklädd plåt eller stor och grund ugnform och grädda i cirka 30 minuter.

Tvätta citronen omsorgsfullt och riv skalet. Undvik att riva den bittra vita delen under citronens skal. Blanda ner rivet citronskalet med crème fraîche och smaksätt med citronsaft enligt smak. Krydda med dill, salt och peppar.

När pannkakan har svalnat, bre ut crème fraîche-blandningen ovanpå. Rom, rökt eller gravad fisk, räkor, caviart eller vegansk gravad lax av morot fungerar bra som fyllning. 50–100 gram fisk och/eller rom räcker bra för en pannkaka.

Garnera med dill, lök och svartpeppar.

# Vegansk gravad lax av morot

## INGREDIENSER

4 stora morötter  
2–3 msk grovt havssalt  
2–3 ark norisjögräs  
En ren glasburk som rymmer ca 4–5 dl

## FÖR MARINADEN

1–2 tsk rökessens  
2–3 tsk rypsolja  
2 tsk risvinäger, vitvinsvinäger  
eller äppelvinäger

## GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 200 grader. Skölj morötterna omsorgsfullt och rulla dem i havssalt medan de ännu är blöta, så att saltet formar en hinna över morötterna. Klä en ugnform i aluminiumfolie (om du har en ugnform med lock kan du också använda bakplåtspapper). Vira ett halvt noriark runt varje morot och täck över morötterna med aluminiumfolie. Om du använder bakplåtspapper, rulla pappret tätt runt morötterna och lägg locket på ugnformen. Det viktiga är att morötterna inte torkar i ugnen, så omslaget måste vara tätt. Låt morötterna stå i ugnen i cirka 1–1,5 timmar.

Låt morötterna svalna och skiva dem sedan med en potatisskalare, osthyvel eller en vass kniv. Lägg skivorna i den rena glasburken och håll marinaden över morötterna. När burken är tätt slutet, vänd på den långsamt så att marinaden fördelar sig jämnt. Låt stå i kylskåpet i cirka 3 dagar. Det lönar sig att ta fram burken och vända på den upp och ner en gång om dagen, så att marinaden kommer åt alla morotsskivor.

## Mörtkaviar

För 6 personer / Tillredning 15 min / 1 h i kylskåpet

### INGREDIENSER

2–4 mörtiléer / konserverad mört  
2 små lökar  
2 msk ättika  
1 tsk salt  
En nypa socker  
½ tsk svartpeppar  
150 g smetana eller gräddfil  
2 tsk mild senap  
2 msk dill

### GÖR SÅ HÄR

Hacka fisken och löken, tillsätt ättika och salt. Låt blandningen dra sig en stund. Tillsätt de andra ingredienserna och låt kaviaren dra sig i kylskåpet i cirka en timme. Servera med blinier.



## Gravad id

För 6 personer / Tillredning 15 min / 1 vecka

### INGREDIENSER

500 g id/abborrfile  
1 msk grovt havssalt  
½ msk socker  
Krossad svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

Strö grovt havssalt, socker och peppar över fiskfilén. Lägg två filéer eller filébitar på varandra, vira folie runt fisken. Lägg foliepaketen i en plastpåse och lägg i frysen för ca en vecka. Flytta plastpåsen från frysen till kylskåpet ett dygn innan servering och låt gravas i kylskåpet till nästa dag. Torka bort överflödigt salt från filén och skär upp diagonalt till papperstunna skivor.



## Medelhavssmåfisk från Östersjön

Som förrätt för 6 personer / 15 minuter om dagen  
/ 3 dagar före servering

### INGREDIENSER

400 g färsk strömmingsfilé  
5 dl vitvinsvinäger (eller sherryvinäger eller äppelvinäger)  
5 dl olivolja  
2–3 vitlöksklyftor  
Bladpersilja  
Salt och peppar  
(Ljust bröd)

### GÖR SÅ HÄR

**Dag 1.** Skölj av filéerna och skinna fisken. Rada filéerna ovanpå varandra i en stor ugnform och strö lite salt emellan. Täck över filéerna med ättika och låt dem saltas i ca ett dygn i kylskåpet under lock.

**Dag 2.** Låt ättiksvätskan rinna av och rada åter filéerna ovanpå varandra med hackad vitlök, bladpersilja, salt och svartpeppar emellan. Täck över filéerna med olivolja och låt fisken marineras i ett dygn.

**Dag 3.** Fisken är färdig att ätas och håller i cirka en vecka i ett kärl med lock. Servera med ljust bröd eller som sådan.

# Sesamströmming på rotsaksbädd

För 4 personer / 30–40 min.

## INGREDIENSER

2 morötter  
2 potatisar  
1 palsternacka  
1 lök  
1–2 msk rypsolja  
Salt  
Svartpeppar  
Sirap  
Ca 300 g strömmingsfilé  
Skalade sesamfrön

## GÖR SÅ HÄR

Skär upp rotsakerna i tunna stickor och skär upp löken i ringar.

Blanda ihop grönsakerna i en ugnform, tillägg rypsolja och smaksätt med salt och svartpeppar. Ringla lite sirap ovanpå.

Värm ugnen till 200° C och grädda i ca 10 minuter.

Pensla olja över strömmingsfiléerna och krydda med salt och peppar.

Ta formen ur ugnen, lägg strömmingsfiléerna ovanpå rotsakerna med skinnet uppåt och strö sesamfrön över. Grädda i 15 minuter till.

Recept för en hållbar vardag  
hittar du på adressen  
[www.martat.fi/reseptit](http://www.martat.fi/reseptit)



# Grönkålspesto

## INGREDIENSER

1 dl pinjefrön, solrosfrön eller skalade mandlar  
2 vitlösklyftor  
100 g grönkål  
100 g basilika  
0,5 dl citronsaft  
1 dl olivolja  
Salt och peppar

## GÖR SÅ HÄR

Rosta pinjefröna i torr stekpanna en liten stund. Skölj av grönkålsbladen och rensa bort de största stjälkarna. Hacka nötterna och vitlösklyftorna i en matberedare. Tillsätt svartpeppar, salt, grönkålsblad och basilika lite åt gången. Häll i citronsaft och olivolja och blanda till en jämn massa.

# Lingon-tranbärsmaräng med mandel

6 st. / 30 min + gräddning av maränger 1,5 h

## INGREDIENSER

### Maräng:

1 ½ dl (50 g) mandelflarn  
2 äggvitor  
1 dl socker  
1 ½ tsk majsstärkelse  
1 tsk ättika

### Fyllning

2 dl lingon och/eller tranbär  
2 dl vispgrädde  
1 msk socker (efter egen smak)  
Saft och rivet skal av citron eller apelsin  
En nypa kardemumma  
Flytande honung

Välj hållbart fiskad fisk från närliggande vatten, säsong grönsaker och -frukt, fullkornsspannmål och potatis samt mat som du kan hitta direkt i naturen, till exempel bär och svamp – på det sättet äter du hälsosamt och ekologiskt.

## GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 125 grader. Rosta mandelflarnen i torr stekpanna tills de får en gyllenbrun färg. Vispa äggvitorna och tillsätt socker lite åt gången. När äggen och sockret bildar ett fast skum, sila i majsstärkelsen och tillsätt ättika en droppe åt gången. Blanda skummet försiktigt, så att ättikan och majsstärkelsen fördelas jämnt. Tillsätt hälften av de rostade mandelflarnen.

Gör 6–8 marängklickar på bakplåtspapper och gör en liten grop i mitten med hjälp av en sked. Grädda marängerna i ca en timme, tills de har fått lite färg.

Vispa vispgrädden och tillsätt kardemumma, socker, rivet citronskal och ca en matsked citronsaft. Blanda till slut i 1,5 dl bär. Fyll marängerna med bärmousse och strö resten av mandelflarnen och bären ovanpå. Du kan garnera marängen med flytande honung.

Recept för en hållbar vardag  
hittar du på adressen  
[www.martat.fi/reseptit](http://www.martat.fi/reseptit)

Östersjödagen är en årlig festdag som ordnas för att fira havet. Dagen har lanserats av John Nurminens Stiftelse.

Målet med dagen är att få oss alla att njuta av vårt unika hemhav och göra konkreta gärningar för dess bästa. Avsikten är inte bara att fira Östersjön, utan också att öka kunskaperna om havets mångskiftande natur, kultur och historia.

Ett enkelt sätt att delta i Östersjödagen är att äta – i den här broschyren hittar du några exempel på en Östersjövänlig kost.