

Spara sommaren på burk - tips från Åsa Swanberg.

Åsa Swanberg är copywriter, författare och matkreatör och har givit ut så många böcker att hon själv har tappat räkningen. Nu är hon aktuell med "Sommar på burk", en bok om att bevara och lagra de härliga smakerna från nyskördade bär, frukter och grönsaker så att man kan njuta av dem hela året.



Åsa Swanberg är flitig matskribent och författare. Hon har producerat själv eller varit medförfattare till så många böcker att hon inte vet exakt hur många det har blivit totalt.

– Men det är i alla fall över tjugo, och de flesta handlar om mat, säger hon.

Det finns också någon utflyktbok i repertoaren, och den första handlade om en gammal gård i Vallentuna som hennes mans farmor köpte på 1960-talet och renoverade och restaurerade enligt gamla metoder.

– De till och med rätade ut gamla spikar, berättar hon.

Kokböcker, egen tidning och artiklar

Åsa har skrivit under hela sitt yrkesverksamma liv. Hon är utbildad copywriter och arbetade under många år på reklambyrå. I starten rörde det sig om allt möjligt, men för 15–20 år sedan började det alltmer att handla om mat.

– Det var något extra med att jobba med mat. Så småningom började jag frilansa inom reklamvärlden – då med fokus på just mat.

Hon började göra kokböcker tillsammans med en formgivarkompis, de startade tidningen **Baka tillsammans** och gjorde matreportage för andra tidningar.

Recepten skapar hon själv, men är noga med att understryker att hon inte är kock.

– Jag är bara mycket matintresserad och har jobbat en hel del med kockar, bagare och konditorer och lärt mig massor den vägen. Det är som att jag har gått på kurs i femton år, säger hon.

På frågan om varifrån matintresset kommer funderar Åsa en stund innan hon svarar.

– Det härstammar nog från mamma, men bunkringsgrejen – det vet jag inte säger hon och syftar på den bok som nu är aktuell; **”Sommar på burk”**. Den handlar om att sylta, safta, lägga in och fermentera sommarens alla nyskördade grönsaker, frukter och bär.

Hon funderar vidare på var hennes starka drift att samla och lagra bär och grönsaker kan komma ifrån och kommer fram till att det måste finnas en ådra i henne som sedan har triggats på olika sätt.

– Jag läste Lilla huset på prärien-böckerna när jag var liten och tyckte att det var fascinerande att de var ute i naturen och samlade och bunkrade sådant som fanns på prärien så att det räckte hela året, säger hon och förklarar att böckerna var mycket bättre än ”den eländiga tv-serien som kom lite senare”.



Undvik dåliga bär, frys in och använd socker

Bär, frukter och grönsaker blir förstået som allra godast om man plockar sådant som har fått mogna i sin egen takt. I boken får vi massor av tips och recept på vad vi ska göra med allt vi så att vi kan förnimma sommaren året om.

Hur gör man så att sylten och saften kan lagras utan att mögla eller jäsa?

– Ett bra sätt är att frysa in bären och ta upp dem allteftersom. Eller koka saft och sylt direkt efter skörden och frysa in det färdigt. Fermenterade och syrade saker håller länge, om det görs på rätt sätt.

Åsa poängterar att de färdiga produkterna håller bättre om man undviker dåliga råvaror och skär bort sådant som har blivit stött, bruna fläckar med mera.

I boken nämner hon dessutom att socker förlänger hållbarheten – ju mer socker slutprodukten innehåller och ju bättre burkarna är rengjorda, desto längre håller sakerna. Vill man undvika mycket socker är det infrysning som gäller. Det är också viktigt att skumma sylten eftersom det man tar bort innehåller bakterier och mögelsvamp.

Boken börjar med ett avsnitt där läsaren får en massa smarta tips om råvaror, lagring, burkar, syltprov med mera. Därefter följer massor av läckra recept indelat i de olika råvarorna samt ett avsnitt om fermentering.

Vad av allt detta gör du varje säsong?

– Grön tomatmarmelad, lingonsylt och rabarbersaft vill jag inte vara utan. Och gärna fläder- och rabarbersaft eller jordgubb och fläder. Jag tycker om att blanda fläder med något, men det är också jättegott på egen hand.

Slutligen tipsar Åsa om att de goda safterna fungerar mycket bra att blanda i goda drinkar.

– Flädersaft och champagne tillsammans blir fantastiskt och hallon- eller jordgubbssaft är gott när man gör en daiquiri. Saften blir som sockerlagen i en drink, fast smaksatt.

Om Åsa Swanberg:



Namn: Åsa Swanberg

Ålder: 55 år

Bor: Stockholms innerstad

Aktuell med: boken Sommar på burk

Förlag: Ordalaget

Släpptes: Maj 2021

Tävling och två recept från boken:



Tävla om boken "Sommar på burk".

Tävla om kokboken Sommar på burk där du får tips och recept på olika somriga fermenteringar, sylter, inläggningar, likörer och mycket mer. Tävlningen avslutas 14 juli, lycka till!

[Läs mer](#)



Jordgubbslikör med citron.

Gör en aldeles egen, smarrig jordgubbslikör i sommar. Här får du hjälp från Åsa Swanberg och hennes kokbok Sommar på burk.

[Läs mer](#)



Rabarbersaft med kanel.

Ljuvlig rabarbersaft med kanel som ger saften lite extra sting. Ett underbart sätt att släcka törsten i sommar. Recept från boken "Sommar på burk".

[Läs mer](#)
