Ö-bladet

nr 10, oktober 2018

Ö-bladet från Vinön i Hjälmaren

Några ord från redaktionen …

Så är det dags för ett nytt Ö-blad igen. Oktober – den första höstmånaden. Det kan man inte tro när man fortfarande går ut i trädgården och plockar björnbär till frukostyoghurten. Härligt!! Inte ens skörden av tomater, sallad, squash, äpplen mm, mm är slut ännu trots att vi haft några kalla nätter. Lyssnar eller ser man på väderrapporter så närmar sig snart frostnätter så det gäller att täcka det som behövs av blommor och grönt eller plocka in dem. Tyvärr ser man spår i form av nedfallna träd och grenar efter den hårda blåsten som drog in för någon vecka sedan. Hoppas inte att vi får fler sådana oväder.

Eftersom det i år finns ett överflöd av frukt i våra trädgårdar har jag tagit fram lite fakta om äpplen. Somligt kanske ni visste – något kanske är nytt. Hoppas ni får en trevlig stunds läsning. Även recepten går i äpplenas tecken.

För övrigt drar alla sedvanliga aktiviteter igång igen – luncher på skolan, Tjejgruppen, Vinöcirkeln, kyrkans ”Öppet hus” mm. Kolla annonser och kalendariet så vet du dagar och tider.

VKHF styrelse har sökt medel till förstudier via Leader mellansjölandet för vatten/avlopp och en ev. solcellspark. Båda projekten har fått positiva besked. Mer om det inne i bladet.

Tack till alla som jobbat med Ö-bladet. /Christina Johnsson, månadens redaktör.

Bidrag till Ö-bladet skickas varje månad till o-bladet@vinon.se eller lämnas i Ö-bladets blåa postlåda vid dörren till skolan. Datum som gäller är: 20 varje månad för annonser, 25 varje månad för övriga bidrag.

Uppskattar du att få Ö-bladet? Bli då medlem i Vinöns kultur- och hembygdsförening!

Ö-bladet är Vinöns lokala tidning, utgiven och bekostad av Vinöns Kultur- och hembygdsförening. Förutom utdelningen i brevlådorna kan man prenumerera på Ö-bladet som vanlig post eller som e-post. Lämna adresserade och frankerade kuvert med **dubbelt porto** och märkta med de månader som du vill ha tidningen, så kan redaktionen lätt stoppa ner ett exemplar av ett Ö-blad i färdiga kuvert.

Postadress: Ö-bladet, Vinöns skola, 715 93 Vinön
E-postadress: o-bladet@vinon.se Hemsida: www.vinon.se

BLI MEDLEM I FÖRENINGEN! Medlemsavgiften för 2018 är 150 kr för enskild och 300 kr för en familj.
Kom ihåg att skriva avsändare om du sätter in avgiften på föreningens konto.

VINÖNS KULTUR- OCH HEMBYGDSFÖRENING, plusgiro 46 94 70 – 9, bankgiro 190-1206

OBS: I år finns möjlighet att ge frivilliga bidrag till föreningen i en sparbössa på skolgården eller använda SWISH till hembygdsföreningen 123 396 25 29 - Tänk då på att skriva meddelande och avsändare!

Vinöns kultur- och hembygdsförening - information oktober 2018

Cykeluthyrning
Nu är sommaren över för i år och det är dags att börja tänka på nästa sommar! Något som flera har efterfrågat och som är en förutsättning för att minska biltrafiken på ön är cykeluthyrning. Någon som har idéer och förslag om hur detta ska lösas?

Efterlysning
Barnfamilj söker ett hus att hyra tillfälligt över vintern.

Kontakta ordförande Birgitta Åberg Andersson tel 073 290 50 20, birgitta.framtiden@live.se

Ö-bladet
Det har kommit en förfrågan till VKHF om möjlighet att få Ö-bladet tryckt i färg och då betala för det. Finns det fler som är intresserade av det? Vi söker även fler som kan kopiera Ö-bladet, anmälan till *Eva Widlund tel. 0768 56 46 92, 019-44 80 48, eva.widlund@vinon.se*

Höstfest
Det kommer att bli en Höstfest den 10 november, mer info i nästa Ö-blad.

Styrelsemöte
Medlemmarna har alltid möjlighet att lyfta frågor/förslag via styrelsen inför möten, nästa styrelsemöte är den 3 oktober. Kontakta gärna någon i styrelsen.

Föreningens e-postadress: hembygdsforeningen@vinon.se

Ett stort TACK

till Värdshusfamiljen Wilhelmsson med personal för denna sommar!

Jack Vreeswijk tillbaka på Vinön efter tio år.

Vilken mat! Närproducerade och vällagade maträtter. Vilka musikupplevelser som erbjuds under en sommar! Och vilket trevlig bemötande och service!

Både Värdshuset och caféet i skolhuset inom samma familj. Det innebär ett pusslande kan vi förstå för att få allt att fungera så bra.

Många nöjda matgäster och många nöjda konsertgäster pratar lyriskt om den där goda gösen och annan god mat som serveras på Värdshuset. Som guide har jag från många gäster fått höra hur de uppskattat den goda maten och servicen. Att dessutom ha möjlighet att få så många härliga musikupplevelser på hemmaplan under sommaren är en förmån för oss som bor här. Duktiga artister och musiker som i det lilla formatet får en fin publikkontakt gör att konserterna blir extra minnesvärda både för artisterna och publiken.

TACK för i år, vi ser fram emot nästa säsong!
Eva Widlund

Förstudie om samarbete kring solcellspark

Hembygdsföreningen har fått ett bidrag från Leader Mellansjölandet för att utveckla ett samarbete kring en solcellspark.

I våras var NEPAB på ön för att berätta om en idé om en solcellspark på ön, men vi kände att det behövdes mer bakgrund och information om vad ett sådant samarbete skulle innebära. Nu har vi fått pengar för att göra en förstudie.

Förstudien ska svara på frågor som hur man skulle kunna organisera en solcellspark, tydligare hur de ekonomiska villkoren ser ut, fördelar med att samäga en anläggning jämfört med att alla har en egen, hur samarbetet med EON skulle kunna se ut och kanske vilka möjligheter som finns för energilagring på ön. När förstudien är klar är tanken att det ska finnas en tydlig bild av hur en gemensam solcellspark skulle kunna fungera och bidra till Vinöns utveckling.

För att det här ska bli riktigt bra behövs det att några av oss träffar Magnus Lagergren och planerar lite kring förstudien. Vill du vara med?
Det är ju mest han som ska göra jobbet, så man åtar sig inte en massa arbete. Hör av dig till mig så snart som möjligt om du vill vara med! Vi bokar in ett möte i början av oktober. Kan du inte vara med på plats fixar jag det över nätet.

Man måste inte kunna en massa om solceller, utan tycker du att det låter intressant är du välkommen.

Åsa Ödman, 070-634 80 19

FIBER

Statusrapport 2018-09-24

Hela Vinön kan nu anslutas

GRATTIS VINÖN.
Nu är det klart att hela Vinön har möjlighet att ansluta sig mot vårt fibernät, vi tar bort "Ägget". Örebro kommun går in och stöttar fiberutbyggnaden på ön.

STATUS utbyggnaden
Ny projektledare utsedd, Petri Lenkkeri.
Övertagande av Telias stationsbyggnad är klart.
Projektering pågår samt tillstånd från trafikverket är klart.
Nu skall dessutom alla markägare kontaktas.
Vi planerar nu in hur kundbesöken skall utföras under hösten.
Vi planerar byggstart till våren 2019.
Hela projektet är kraftigt försenat pga att vissa tillstånd måste till innan man kan färdigprojektera och påbörja själva byggprocessen. Tyvärr inget vi kan påverka.

Med vänlig hälsning
Lars Kihlberg

Ordförande har ordet

Förstudie

Via styrelsen för VKHF har Åsa och jag sökt medel från Leader Mellansjölandet till för att hitta gemensamma lösningar på vatten- och avloppsfrågan samt för att utveckla föreningsverksamheten med gemensam kraftsamling kring förnybar el.

Till vår glädje har vi fått positiva besked över dessa projekt!

Vi återkommer med ytterligare information.

Stormöte

Påminnelse om stormötet på skolan lördag den 29 september kl 15.00 med temat: Att skapa en hållbar utveckling för Vinön och Hjälmaren (vatten/avlopp).

Lunch på skolan

Ullalenas luncher på skolan var mycket uppskattade, dels serverades det husmanskost samt att dessa tillfällen var ett trevligt sätt att umgås på.

Nu har vi tagit ett beslut inom styrelsen att försöka återuppta dessa luncher med start i oktober. Följande datum gäller:

Torsdag den 11 oktober kl 12.30 oktober serveras det: Kycklinggryta.

Anmälan senast den 8/10 till Solveig på tel. 019- 44 80 81, 070 677 67 35

Torsdag den 25 oktober kl 12.30 återkommer med menyn.

Anmälan senast den 22/10 till Solveig på tel. 019- 44 80 81, 070 677 67 35

Kostnad: 80 kr/person.
I priset ingår bröd, smör, måltidsdryck, kaffe och kaka!

Vänliga hälsningar

Birgitta Åberg Andersson

Ordförande för VKHF

I år när alla träd dignar med fina äpplen och päron har jag letat lite fakta om äpplen. Sant eller inte men intressant läsning är det i alla fall.

Visste du att...

Äpplet är en symbol för kunskap. Eventuellt kan det komma från det faktum att om man delar ett äpple på tvären så framträder ett pentagram som är ett gammalt tecken på högre kunskap.

Äpplet i den fornnordiska mytologin symboliserar bland annat fruktsamhet och förnyelse.

Om man biter av en bit från ett äpple och låter det ligga en stund, blir fruktköttet brunaktigt. Detta kommer sig av att äpplen innehåller fenoler som oxideras. Detta går olika snabbt beroende på äpplesort, till exempel tar det fler timmar innan äppelsorten Elise mörknar.

Äpplets historia

De tidigaste äppelodlingarna fanns i Persien, nuvarande Iran. Perserna lärde grekerna fruktodlingens ädla konst och förde den sedan vidare till romarna som vidareutvecklade den. Under det romerska riket spred de kunskapen norrut i Europa. Där ympade man in de bästa och smakrikaste sorterna på grundstammarna av de bittra och sura lokala vildaplarna. På 1100-talet i Sverige, i samband med att kristendomen infördes, anlades i klosterträdgårdarna de första äppelodlingarna av hitresta munkar.

Det finns belägg för att ympning av äpplen har förekommit i minst 2 000 år. Många fynd av äppelrester har gjorts vid boplatser från yngre stenåldern och bronsåldern i Centraleuropa. Om äppelodlingar i Grekland och i romerska riket berättar de homeriska hymnerna. I Norden nämns äpplen tidigast i Snorre Sturlassons Edda. Under medeltiden förekom tillverkning av äppelvin i Norden. Redan i skrifter från Babylon som skapades 800 år före Kristus betecknas äpplet som medicinalväxt. Samma gäller för skrifter från medeltiden. De äpplesorter som användes då hade troligtvis en annan smak än dagens äpplesorter, de var oftast syrligare, grövre och hade större mängd garvsyra. Ibland går det inte att avslöja vad de gamla skrifterna syftade på. Men som exempel har det påstått att frukt med skal är ett laxermedel och kan döda vissa skadliga bakterier.

De äldsta beskrivningarna av äppelsorter i Europa kommer från ett brittiskt kloster år 1204. Européer förde med sig äpplet till sina kolonier, t ex Australien och Amerika. I Sverige har man hittat ett förkolnat äpple vid utgrävningar i Alvastra nära Omberg som är daterat till 2 500 år f.Kr. Under vikingatiden åt man också mycket äpple. I Cajsa Wargs kokbok från 1755 finns det ett recept på skånsk äppelkaka med äppelmos. Äpplen har länge ansetts vara nyttiga. I Storbritannien lyder ett gammalt talesätt *An apple a day keeps the doctor away* (svenska: Ett äpple om dagen är bra för magen). Även tillägget *And ten a day gives you a tooth decay* (Tio om dagen till mål ger dig i tänderna hål) förekommer. Under 1950-talet myntades i Sverige begreppet Tänderna borsta var morgon och kväll – ät gärna ett äpple men ej karamell.

Äpplet i kulturen

Äpplet förekommer i kulturen av nästan alla eurasiska folkgrupper. Det används som symbol för kärlek, sexualitet, fruktsamhet, livet, upplysning och rikedom. Frukten förekommer i ett flertal sagor, mytologier och ritual. Asarna åt t.ex. av Iduns äpplen för att slippa åldras.

Som symbol för kärlek och sexualitet är äpplet ett kännetecknande föremål för olika skönhetsgudinnor, till exempel Istar i mesopotamisk mytologi, Afrodite i grekisk mytologi och Idun i nordisk mytologi.

I Bibeln talas bara om en frukt på kunskapens träd i 1:a Mosebok. I konsten har dock denna frukt många gånger framställts som just ett äpple, och därav kommer uppfattningen att äpplet är en biblisk symbol för frestelse.

Äpplet står även i sammanhang med skörden och på så sätt med rikedom och makt. Ett exempel som förtydligar denna förbindelse är riksäpplet. I denna betydelse förekommer äpplen även i sagan *Mor Hulda* (nedtecknad av Bröderna Grimm): Två systrar möter var för sig på vägen till mor Hulda ett äppleträd, som med mänsklig röst ber: "Skaka mig och plocka mina mogna äpplen!" Den lata flickan går bara förbi och mister därför till slut belöningen med guld.

Äpplet var även en symbol för dispyter. Det främsta exemplet i grekisk mytologi är det gyllene äpplet med påskriften Kallisti - till den vackraste, som gudinnan Eris kastade under bröllopet mellan Peleus och Thetis. Paris gav äpplet till Afrodite och blev belönad med "världens vackraste kvinna" Helena, vilket blev orsaken till det trojanska kriget.

Ett fallande äpple (påstår man) fick Isaac Newton att tänka ut hur tyngdlagen påverkar inte bara allt på jorden utan också planeternas rörelser.

Därför är äpple så nyttigt.

Äpple är fantastiskt nyttigt, förutom att vara fantastiskt gott. Kolla in listan för att få reda på varför.
Visste du att äpple kan bromsa ett gäng sjukdomar? Två äpplen om dagen och du håller dig frisk. Det kan verka som en myt men faktum är att det finns så mycket nyttigheter i äpplen så att myten skulle kunna vara sann.

Ett äpple om dagen
Alla har vi hört det gamla talesättet ”Ett äpple om dagen håller doktorn borta”. Äpplen, och framför allt äppelskalet, innehåller flavonoider, rikligt med C-vitamin och kalium och pektin som är bra för magen och tarmarna. Flavonoider ska ge skydd mot hjärt-kärlsjukdomar. Så ät dem oskalade!

Äpple istället för medicin?
I en undersökning vid universitetet i Massachusetts har det visat sig att äppeljuice är lika effektivt som mediciner vad gäller produktionen av kemikalier i hjärnan som styr minnet. Ytterligare studier vid samma universitet har visat att en regelbunden konsumtion av äpplen kan motverka skador på neuroner vid åldrande, och dessutom motverka och rentav förbättra vissa symptom vid sjukdom. Rekommendationen är att äta två äpplen om dagen, eller cirka 30 centiliter riktig äppeljuice.
Enligt forskningsresultat kan äppelsorten Red delicious bromsa flera sorters allvarliga sjukdomar. Forskare vid Cornelluniversitetet i Ithaca, USA, har kommit fram till att extrakt av just Red delicious kan oskadliggöra giftiga oxiderande fria radikaler.

Äpple bra för diabetiker
Man rekommenderar även diabetiker, hjärtsjuka och de med högt kolesterol att regelbundet äta äpplen. I en amerikansk studie gjord av Florida State University med 160 kvinnor som under ett års tid åt torkat äpple, eller torkade plommon, sjönk kolesterolhalterna i snitt med 14 procent. Nivåerna av LDL, det ”dåliga” kolesterolet sjönk med hela 23 procent, medan det ”goda” HDL-kolesterolet sjönk med fyra. Kvinnorna som åt plommon fick inte lika bra värden.

Även de gamla grekerna gillade äpplen
De gamla grekerna var fast övertygade om att äpplen botade i stort sett alla åkommor och läkare ordinerade under lång tid äpplen för allt från feber, hjärtklappning och magsjukdomar till astma, TBC och melankoli. Man trodde också att äpplen kunde göra en onykter människa nykter igen och att en diet på stekta äpplen hjälpte mot alkoholism. Inte illa!

Mer muskler med hjälp av äppelskal
Forskning visar att äppelskal kan hjälpa till att öka muskelmassan. Studien gjordes på University of Iowa på möss och målet var att hitta ämnen som förvränger genfunktion på ett sätt som hindrar muskelnedbrytning. Ursolinsyra, som finns i äppleskalet, förhindrade nedbrytning orsakat av dålig kost, vilket liknar nedbrytning på grund av ålder. När de injicerade ämnet i friska möss så hjälpte det i stället musklerna att växa. Dock, detta är ej testat på människor så gå inte loss på äpplen i hopp om muskelbyggande – testa gymmet istället!

Stärker immunförsvaret och håret
Studier vid universitetet i Illinois pekar på att den typen av lösliga fibrer som finns i äpplen (samt i havre och nötter) stärker immunförsvaret och minskar risken för inflammation i samband med fetmarelaterade sjukdomar. Ämnet quercetin som finns i äpplen har i finska studier visat sig sänka risken för dödlig utgång av hjärtsjukdomar, cancer och typ 2 diabetes. Äpple i kombination med kamomill kan förkorta diarrén hos barn. Och ett procyanidin, märkt B2, från äpplen främjar hårväxt. Dessutom sägs äpplen motverka såväl influensa, tandlossning som stafylokockinfektioner.

Så vad säger du? Två äpplen om dagen framöver? Jag tippar det!!!

Vad gör man nu med alla äpplen. Titta på receptsidorna så får du kanske någon ny idé.

/ Christina Johnsson

Trädgårdssidan oktober

Sensommaren har bjudit oss på både värme och grönska och vi får väl se om vi kommer att få fortsätta klippa gräset in i oktober också. Jag har då aldrig varit med om att behöva klippa gräset så ofta i september som vi har behövt göra i år. Det är säkert inte så ovanligt men har varit ovanligt frodigt under augusti och september. Jag tycker också att jag kan konstatera att vissa växter trivs lite extra bra vår gräsmatta när det är torka, rölleka är en sådan växt. Det är väl troligt att den inte kommer att trivas så bra om det till nästa år när gräsmattan klipps lite oftare. Som ni förstår är vår gräsmatta inte så mycket det smaragdgröna smycke som vi lägger ner tid på, det är mer som ett golv för allehanda aktiviteter och lek.

I dessa skördetider funderar jag på vilka växter som har gått bra i torkan och värmen. Om man har haft möjlighet att vattna tomater och gurka så har ju de klarat sig utmärkt i värmen. Jag har tidigare fått höra att tomater inte ska ligga i kylskåp för att de då förlorar smaken. På Meny i P1 berättade en tomatodlare att tomater inte ska förvaras under 14 grader för att de då förlorar olika smaker. Eftersom jag odlar mina tomater ute så har de redan tappat en hel del i smak. Men de är ändå godare än många av de tomater som finns i affärerna.

I julas fick jag pvc-rör och mygg-gardiner som under försommaren blev till ett kål-tält som skulle skydda mina kålplantor mot ohyra. Det har varit ganska snyggt men till nästa år får jag se till att anpassa odlingens storlek efter till hur stor mygg-gardinen är. Men den är ett ganska billigt sätt att skydda kålen som annars snabbt blir uppäten. Om man därtill får det i julklapp är det ju ännu billigare. Kål ska ju vara så fruktansvärt nyttigt så det tänkte jag att jag skulle försöka odla. Nu får framtiden utvisa om det är jag eller några insekter som kommer hinna äta denna supermat.

Basilika är en annan supernyttig växt, den kom på femte plats i BBC:s ranking av nyttiga livsmedel. Det är lite oklart hur de räknade på nyttigheten men många av bladgrönsakerna låg bra till. Basilikan har trivts i värmen, där är ännu en växt som slutar växa när det är under 10 grader varmt, så den har ju faktiskt klarat sig bra långt in i september, eftersom det har varit relativt varmt även på nätterna.

Hälsningar från RoseMarie!

Tjejträffarna började 26 september och fortsätter varje vecka hela hösten.

Studieförbundet Vuxenskolan

Tiden är som vanligt klockan 18.30 och på onsdagar utom vecka 40 då det är torsdag 4/10.

Programmet är inte klart i skrivande stund men alla är hjärtligt välkomna för trevlig samvaro med något spännande som händer.

Alla, både gamla och unga hälsas välkomna!

VINÖBAGAR'N

Tack för i sommar, nu återgår vi till det normala dvs tårtor och smörgåstårtor efter beställning

Pris:	*kaffetårta*	*smörgåstårta*
8 pers	*200:-*	*300:-*
10 pers	*230:-*	*360:-*
12 pers	*260:-*	*420:-*
15 pers	*320:-*	*500:-*

Ring Sten Tel: 070-239 02 11

Vinöns Bibliotek

har öppet söndagar 16-17

Välkomna
hälsar Yvonne!

UTHYRNING AV SLÄPKÄRRA

Hyr släpkärra direkt på ön, praktiskt och bra!

Vinöns kultur- och hembygdsförening har en släpkärra för uthyrning. Den är försedd med en täckande plastkåpa och utrustad med tipp. Totalvikt är 900 kg och maxlast är 640 kg.

Låter detta som ett bra alternativ till att hyra kärra på fastlandet, så är du välkommen att ringa vår ansvarige släpkärreförvaltare:

Nils Svensson 019-44 80 28
Vinöns kultur- och hembygdsförening

KOSTNADER

	Föreningsmedlem	Övriga
Dygnshyra	250:-	500.-
Veckohyra	1.000:-	2.000:-

Planera in höstfest i din almanacka.

Lördag 10 november kl.18 i skolan.

Studiecirkeln om Vinön förr
”Vinöcirkeln”
fortsätter lördag
20 oktober kl 14.30

Varmt välkomna alla
”gamla” och nya deltagare!

Cirkelledare
Eva Svensson

Välbesökt röstmottagningsställe på valdagen

Under valdagen den 9 september gick många människor och röstade i vårt land, så även här på Vinön. Det kom sammanlagt 84 personer och röstade i Vinöns skola.
Det var lite lurigt eftersom det inte stod på röstkortet att vi skulle ha ett röstmottagningsställe på Vinön. Men precis som vid tidigare val hade vi öppet ett par timmar på förmiddagen och ett par timmar på eftermiddagen.
Valurnan med alla kuvert kördes sedan över till vallokalen i Hampetorp och kom med bland övriga röster i valdistriktet.
Och för de som hörde hemma i något annat valdistrikt och ändå röstade här, så skickades deras röster till respektive valdistrikt för att ingå i onsdagsräkningen.

Nu var detta ett mycket speciellt val som kommer gå till historien, i skrivandes stund vet vi fortfarande inte vilken regering det blir i landet de kommande åren. När det blir dags för nästa val hoppas vi kunna hålla öppet för röstmottagning på Vinön igen.

Eva Widlund

Vinöns
R & T
Center

Tack alla sommarmotionärer för denna sommar, välkomna åter nästa år!

Vill du komma igång med din träning? Då är du varmt välkommen att börja träna hos oss på Vinöns Rehab-& Träningscenter!
Vi erbjuder en gratis introduktion för alla första gången, välkommen att kontakta Caisa på nummer **0760-517530** för att boka in ett första möte eller om du vill ha mer information.

Hoppas vi ses!

Priser:

Årskort för medlem hos VKHF* – **450 kr**

Årskort för ickemedlem – **600 kr**

Tre-månaderskort – **300 kr**

*Vinöns kultur och- hembygdsförening.

HÖSTENS BÄSTA ÄPPELKAKOR!

Äntligen tid att njuta av äppelskörden! Muffins, paj och långpannebak står på Vill baka-listan!

KNÄCKIG ÄPPELPAJ

6–8 port Ugn 200°

Skala, kärna ur och skär 5–6 äpplen i skivor. Lägg dem i en smord form. Strö över 1 msk strösocker. Blanda 2 dl vetemjöl, 1 dl strösocker och 125 g smör. Smula det över äpplena. Grädda ca 20 min.

ÄPPELRUTOR

ca 30 st Ugn 175°

Vispa 4 ägg och 3 dl strösocker. Rör ner 200 g smält smör och 2 dl mjölk. Sikta ner 5 dl vetemjöl och 3 tsk bakpulver i smeten och blanda. Häll smeten i en långpanna, 30×40 cm, med bakpapper. Hacka 1 dl sötmandel grovt. Häll hälften av mandeln, 1½ dl kokosflingor, 2 msk vaniljsocker, ½dl strösocker och 1 msk kanel i en påse. Skala, kärna ur och skiva 4–5 äpplen. Skaka runt äppelskivorna i påsen. Tryck ner dem i smeten. Toppa med resten av påsens innehåll och strö över resten av mandelhacket. Grädda 35–40 min. Låt svalna. Skär i bitar. Servera med vaniljsås.

LJUVLIGA ÄPPELMUFFINS

12–15 st Ugn 200°

Smält 100 g smör, låt svalna. Vispa 2 ägg och 2 dl strösocker. Blanda 2½ dl vetemjöl, 1 tsk vaniljsocker och 1 tsk bakpulver. Vänd ner det i smeten. Tillsätt smör och ½ dl mjölk. Fördela smeten i formar, gärna i en muffinsplåt. Skala, kärna ur och skiva 1–2 äpplen tunt. Vänd skivorna i 2 tsk krossad kardemumma och 1 msk strösocker. Stick ner dem i formarna. Grädda ca 15 min.

SMÖRSTEKTA ÄPPELSKIVOR

4–6 port Ugn 200°

Nyp ihop 50 g smör, 2 dl havregryn, ½ dl strösocker och 2 tsk kanel till en smuldeg. Grädda smulorna i ugnsform ca 10 min, tills de fått färg. Rör runt då och då. Skala, kärna ur och skär 3–4 äpplen i tjocka skivor. Strö en nypa farinsocker och kanel över skivorna och stek i en stor klick smör. Servera genast med havresmulor och vaniljglass.

ÄPPELKAKA MED KANEL

8–10 bitar Ugn 175°

Rör 100 g mjukt smör och 2 dl strösocker. Tillsätt 1 ägg. Blanda 4 dl vetemjöl och 2 tsk bakpulver. Vänd ner det och 1½ dl mjölk i smeten. Häll smeten i en smord och bröad springform, ca 22 cm i diam. Skala, kärna ur och skiva 2–3 äpplen. Blanda skivorna med ½ dl strösocker och 1 msk kanel. Tryck ner äppelbitarna i smeten. Strö över resten av socker- och kanelblandningen. Toppa med pärlsocker. Grädda i nedre delen av ugnen ca 45 min.

LYXIG ÄPPELKAKA

En elegant dessert med härligt god äppelsmak.

10 bitar Ugn 200°

Pajdeg:

3 dl vetemjöl, 180 g
3/4 dl florsocker
2 äggulor
100 g smör
1 msk mjölk

Fyllning 1:

4 äpplen, t ex Aroma eller Gravensteiner
1 dl strösocker
½ dl vatten
1 vaniljstång
2 msk calvados
50 g smör

Fyllning 2:

4 äpplen, t ex Ingrid Marie eller Gravensteiner
2 msk smält smör
3 msk strösocker
2 krm mald kanel

Gör så här

Blanda samman alla ingredienserna till pajdegen i matberedare och kör till en deg. Tryck ut degen i en låg pajform (27 cm) med löstagbar kant. Ställ kallt.

Fyllning 1: Skala och kärna ur äpplena. Tärna dem och lägg dem tillsammans med socker och vatten i en kastrull. Snitta vaniljstången på längden och lägg i den. Koka på svag värme till äppelmos ca 5 min. Ta upp vaniljstången och skrapa ur fröna och tillsätt dem. Rör ned calvados och smör. Mixa eventuellt med mixerstav. Tryck folie runt kanten så att degen inte glider ner under gräddningen. Nagga pajskalet med gaffel, förgrädda i mitten av ugnen ca 12 min. Bred ut moset i den förgräddade pajformen.

Fyllning 2: Skala, kärna ur och skiva äpplena tunt. Lägg dem i ett fint mönster över hela pajen. Pensla med smält smör och strö över socker och kanel. Grädda pajen ca 30 min i mitten av ugnen tills den får fin färg. Servera eventuellt med vaniljsås eller glass.

UGNSBAKADE ÄPPLEN MED INGEFÄRSTOSCA

4 port Ugn 200°

4 stora äpplen, t ex Aroma eller Ingrid Marie

Toscasmet

50 g hasselnötter
50 g sötmandel
50 g smör
½ dl strösocker
2 msk flytande honung
1 msk vetemjöl
1 msk mjölk
1 msk finriven ingefära

Till servering

2 dl lättvispad grädde

Gör så här

Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna. Lägg sedan nötterna i en handduk och gnid bort skalet. Skålla och skala mandeln. Grovhacka hasselnötterna och flisa mandeln. Smält smöret i en kastrull tillsammans med socker, honung, mjöl och mjölk. Låt sjuda i några minuter under omrörning. Tillsätt hasselnötter, mandel och riven ingefära. Skölj och kärna ur äpplena. Skär dem i bitar och fördela bitarna i fyra smorda ugnssäkra portionsformar eller i en stor form. Fördela toscasmeten på äppelbitarna. Sätt in formarna mitt i ugnen och baka äpplena i cirka 20 minuter eller tills de känns mjuka och toscasmeten har fått fin färg.
Servera äpplena nybakade tillsammans med lättvispad grädde.

ÄPPELHALVOR UNDER TOSCATÄCKE

4–6 port Ugn 225°

5–6 syrliga äpplen
4 dl vatten
2–3 msk socker
ev citronsaft

Toscasmet:

50 g mandelspån samt
50 g mandelsplitter
eller 100 g skållad, skalad hel mandel
100 g smör
1½ dl socker
2 msk vetemjöl
4 msk mjölk

Gör så här

Skala äpplena, dela och kärna ur. Koka upp vatten och socker. Tillsätt gärna lite citronsaft så håller äpplena färgen bättre. Sjud dem efter hand i sockerlagen försiktigt tills de mjuknat något. Ta upp och låt dem rinna av väl. Lägg halvorna i en smord form. Hacka ev hel skalad mandel grovt. Smält smöret och tillsätt övriga ingredienser till toscan. Sjud under omrörning. Häll smeten över äpplena och grädda i ugnen tills ytan har fått vacker färg, 12–15 min. Servera dem ljumma med vaniljglass eller vispad grädde

HONUNGSÄPPLEN MED ROSMARIN

Charmant dessert med ljuvliga smaker av äpple, rosmarin och honung. Servera honungsäpplena med en egengjord vaniljyoghurtglass gjord på vaniljstång, grädde, yoghurt och socker. Smaka av och njut!

4 port Ugn 175°

4 syrliga äpplen
1 msk smör
2 msk honung
färsk rosmarin

Vaniljyoghurtglass

1 vaniljstång
1 dl vispgrädde
3 dl mild yoghurt
4 msk strösocker

Gör så här

Skölj äpplena och kärna ur dem. Lägg äpplena i en smord ugnsfast form. Klicka på smör och ringla över honung. Sätt i en rosmarinkvist.
Stek äpplena mitt i ugnen ca 20 minuter eller tills de är mjuka. Servera de varma äpplena med vaniljyoghurtglass.
Vaniljyoghurtglass: Dela vaniljstången och skrapa ur kärnorna. Vispa grädden.
Vispa samman yoghurten med sockret och vaniljskrapet. Blanda därefter i den vispade grädden. Kör smeten i en glassmaskin eller frys den i en bunke. Rör då om några gånger under infrysningen.

Med tanke vad jag skrev om äpplen måste det ju komma några recept. En del kanske är välkända, andra bortglömda och några kanske nya.

PS Själv har jag aldrig ägt ett fruktträd men det har alltid mina grannar gjort. Så utan frukt har jag aldrig varit.

Lycka till med äpplena önskar Christina J

oktober 2018

vecka 40	1	måndag		
	2	tisdag		
	3	onsdag	14.30 18–20	Öppet hus i Missionshuset Styrelsemöte VKHF
	4	torsdag	18.30	*Tjejträff obs ändrad dag*
	5	fredag		
	6	lördag		
	7	***söndag***	16–17	Biblioteket öppet
vecka 41	8	måndag		Sophämtning
	9	tisdag		
	10	onsdag	18.30	Tjejträff
	11	torsdag	12.30	Lunchservering i skolan *OBS! anmälan*
	12	fredag		
	13	lördag		
	14	***söndag***	16–17	Biblioteket öppet
vecka 42	15	måndag		
	16	tisdag		
	17	onsdag	18.30	Tjejträff
	18	torsdag		
	19	fredag		
	20	lördag	14.30	Vinöcirkeln
	21	***söndag***	16–17	Biblioteket öppet
vecka 43	22	måndag		Sophämtning
	23	tisdag		
	24	onsdag	18.30	Tjejträff FN-dagen
	25	torsdag	12.30	Lunchservering i skolan *OBS! anmälan*
	26	fredag		
	27	lördag		
	28	***söndag***	15.30 16–17 16.30	Gudstjänst i Missionshuset Mikael Schmidt - kaffe Biblioteket öppet Redaktionsmöte
vecka 44	29	måndag		
	30	tisdag		
	31	onsdag	18.30	Tjejträff
november	1	torsdag		
	2	fredag		

Vad händer nästa månad på Vinön? Kom ihåg att meddela redaktionen på o-bladet@vinon.se så det kan komma med i kalendariet.
Se även anslagstavlorna på Vinön!