



**FRÅN  
SVERIGE**

SVENSKA ÄPPLEN  
ÅRET RUNT!



MUMS, BÄSTA  
MELLANMÅLET!



## FRÅGA EFTER SVENSKA ÄPPLEN NÄR DU HANDLAR NÄSTA GÅNG

”Idag är bara ett av fyra äpplen som äts i Sverige svenskt. Det gör att det finns en fantastisk potential till en ökad försäljning av svenska äpplen. Tack vare nya lagringsmetoder kan svenska äppelodlare erbjuda svenska äpplen året runt. Men trots detta kan de svenska äpplena ibland vara lite svåra att hitta i butik.

Vi har mycket goda förutsättningar för äppelodling här i Sverige. Vårt nordiska klimat bidrar till äpplets mognadsutveckling och ger de många olika sorterna sin unika sötma och syrlighet.

Det finns drygt 200 kända äppelsorter i Sverige. I den här broschyren presenterar vi fem av de äpplen som ofta finns i matbutikerna. Precis som andra svenska sorter är de kända för sina utsökta smakegenskaper.

Dagens konsumenter vill veta varifrån maten kommer och många väljer mat som producerats i Sverige. Ursprungsmärkningen Från Sverige betyder att de livsmedel och råvaror som bär märket har producerats i Sverige och uppfyller kriterierna för märket.

Titta efter märket när du handlar nästa gång, så blir det enklare att göra medvetna val. Och fråga gärna efter svenska äpplen i butiken nästa gång du handlar!”



Maria Forshufvud, vd, Svenskmärkning AB



## SVENSKA ÄPPLEN ÅRET RUNT

Nu finns det svenska äpplen att köpa under hela året. Det beror på utvecklade metoder för odling och skörd, att tillgången ökar samt nya lagringsmetoder. I långtidslagren bevaras äpplenas smak och konsistens i flera månader. När frukten läggs i lagret måste den vara utan skador och skördad i rätt ögonblick.

### SÅ HÄR GÅR DET TILL

Tack vare moderna lagringsmetoder kan en större del av höstens äppelskörd bevaras och flera kan äta svenska äpplen under en större del av året. Metoden bygger på att äpplena läggs i svala rum med kontrollerad luftkvalitet och temperatur.

- Efter skörden kyls äpplena ner stegvis tills temperaturen är 1–4 grader.
- I lagerlokalerna är det låg halt syre, bara cirka 1 procent. I vanlig luft är det cirka 21 procent. Den lägre syrehalten gör att mognaden avstannar och hållbarheten förlängs.
- Äpplena fortsätter att andas under lagringen, men det går mycket långsammare. De avger koldioxid som måste ledas ut ur lagringslokalen, annars får frukten bruna fläckar och fruktköttet blir skadat.
- Äpplen avger en mognadsgas som heter etylen. Den transporteras ut ur lagerlokalerna för att inte påverka äpplena.
- Under lagringen avstannar äpplenas mognad. När lagret öppnas ser de ut och smakar som när de placerades där.
- När det är dags att skicka iväg äpplena till grossister och butiker tas äpplena försiktigt ut ur lagren och sorteras.

Tekniken som förlänger den svenska äppelsäsongen kallas för ULO (Ultra Low Oxygen).

I lagringslokalerna är det bara förhållandena mellan luftens olika gaser som är förändrad. I vissa andra länder är det vanligt att man tillsätter en gas som gör att äpplena inte utvecklar etylen, det görs inte i Sverige.



Äpplen med ursprungsmärkningen "Från Sverige" kommer från odlare som är certifierade enligt exempelvis IP Sigill Frukt & Grönt. Det innebär att alla odlare måste följa ett detaljerat regelverk för att säkerställa hög livsmedels-säkerhet och låg påverkan på miljön. Förebyggande växtskydd är regel för att kunna minimera användningen av lantbrukskemikalier och alla insatser ska dokumenteras noggrant. Att reglerna följs kontrolleras regelbundet av oberoende certifieringsföretag.

Strikta regler i kombination med vårt kalla klimat gör att färre växtskyddsmedel används i svensk odling jämfört med i många andra länder. Enligt svensk lag får svenska äpplen inte heller behandlas med svampmedel eller vaxas efter skörd, metoder som är mycket vanliga i andra länder.



VARJE ÄPPELSORT  
HAR SIN EGEN  
UNIKA AROM.

## ÄPPELKUNSKAP – LIKA KOMPLEXT SOM VINKUNSKAP

Henrik Stridh är vd för Äppelriket Österlen som är Sveriges största fruktodlarförening. Hans mål är att alla barn i svenska skolor och förskolor ska äta svenska äpplen, året runt.

– I förskolan får mina barn oftast italienska äpplen. Det är inget större fel på dem men jag vill att barnen ska få tillfälle att upptäcka de svenska sorterna som har en tydligare syrlighet och större smakvariationer mellan olika sorter. Idag verkar det som att både barnen och en hel del vuxna tror att det bara finns två sorter, och det är röda och gröna äpplen, säger Henrik Stridh.

Henrik menar att provsmakning av olika äppelsorter är lika komplext och roligt som att smaka på vin eller olivolja. Att gå in i äpplenas smakvärld är en fantastisk upptäcktsresa, varje sort har sin arom och ett unikt förhållande mellan sötna och syrlighet. Fortsätter man sedan med must och cider så tar smaksensationerna aldrig slut.

Henrik vill att sortnamnen på de svenska äpplena ska märkas tydligare, att det inte bara står en skylt med ”svenska äpplen” i butikernas fruktavdelningar.

– Vi som säljer svenska äpplen till butiker behöver informera handlarna mer om hur viktigt det är att de svenska äpplenas sortnamn syns för att underlätta kundernas val. I en del butiker skär man upp några äpplen och låter kunderna provsmaka, det är mycket bra!

### Äppelodling i Sverige

- Äppelrikets 93 odlare säljer 53 olika äppelsorter, drygt tio av dessa odlas i större volymer.
- De flesta äppelodlingar ligger i Skåne som har 90 procent av den svenska äppelarealen, men det finns även äppelodlingar i övriga södra Sverige, bland annat i Blekinge och Vättern-bygden, och i Mälardalen.

### Henrik tipsar: Förvara äpplen i kylan

När äpplena lämnar lagret fortsätter de att mogna. Förvara dem i kylan, så sker mognaden långsammare. Om de ligger framme i rumstemperatur får de kortare hållbarhetstid.



Henrik Stridh, vd, Äppelriket Österlen

## DET NORDISKA KLIMATET GER FIN BALANS MELLAN SÖTMA OCH SYRLIGHET

Helena Rimfors driver äppelodlingarna på Källagården på Österlen tillsammans med sin far Jörgen Andersson. Hon har vuxit upp i odlingarna och är tredje generationen på gården. Helena är även kock och älskar smakerna på de svenska äppelsorterna.

– Frida till exempel, det är en riktig smakbomb. De friska och syrliga smakerna dröjer sig kvar i munnen, precis som ett bra vin. Frida behåller dessutom sina aromer när man värmer det och det gör även Santana, säger Helena.

– Den stora fördelen med svenska äpplen är att de har en fin balans mellan sötma och syrlighet som beror på det nordiska klimatet. I de flesta utländska äppelsorter dominerar sötman, de har även blommiga aromer som försvinner när man värmer dem.

Helena använder äpplen i allt. Förutom att äta dem som de är så lägger hon självklart äppelskivor på ostmackan. I köttfärsmeten som ska bli hamburgare eller köttbullar blandar hon rivet äpple som både ger saftighet och frisk smak. Den hembakade pizzan toppar hon med tunna skivor av sorten Frida.

Helena är glad över de moderna lagringsmöjligheterna för äpplen. Det ger de svenska odlarna möjlighet att förse konsumenterna med svenska äpplen under andra årstider än hösten. Miljön vinner också på det eftersom det blir kortare transporter.

– De största vinnarna är ändå de svenska äppelkunderna. Nu när det finns större volymer av svenska äpplen i butikerna och flera sorter så ökar chanserna att fler ska upptäcka de friska, syrliga och välsmakande svenska äppelsorterna, säger Helena.



Helena Rimfors, odlare, Källagården

### Helenas äppeltips

- Blanda tärnat eller skivat äpple i sallad.
- Lägg tunt skivade äppelklyftor på ostsmörgåsen.
- Servera äpple tillsammans med lagrad ost.
- Frys mycket tunna äppelklyftor och mixa med mixerstav till glass tillsammans med grädde, mjölk, kanel och socker.

Helena Rimfors recept hittar du på [fransverige.se](https://fransverige.se)



Pizza med Frida-äpple

UTAN BIN BLIR  
DET INGA ÄPPLEN.

Äppelblommorna måste pollineras av bin eller andra insekter för att det ska bli någon frukt. För varje hektar med äppelträd krävs det två bikupor.

## FEM SVENSKA ÄPPLEN

Saga, Ingrid Marie, Rubinola, Elise och Santana är fem svenska smakrika äpplen. Titta efter dem när du handlar nästa gång!

### Saga

Saga är en ny äppelsort som redan har blivit mycket uppskattad. Det har en krispig och samtidigt saftig konsistens. Smaken har mycket sötma och en mildare syrlighet, vilket är en ganska ovanlig kombination för svenska sorter som oftast är syrligare. Skalet är tunt med ljus gröngul färg och röda strimmor. Förutom att äta det som det är så är Saga fantastisk i matlagningen, det är lika bra i sallader och grytor som i äppelkakan.

### Ingrid Marie

Klotrunda Ingrid Marie är känt för många och det är en av de mest odlade sorterna i Sverige. Färgen är kraftigt mörkröd med ljusa prickar. Det gulvita fruktköttet har en frisk och syrlig smak med lätt kryddiga toner. Förutom att ätas som det är passar Ingrid Marie utmärkt i desserter men även att skäras i tunna skivor och blandas i sallader.

### Rubinola

Rubinola är ett vackert klotrunt äpple med glänsande gulrött skal. Smaken är frisk och god med hög sötma och syrlighet. Det är en relativt ny sort och innehåller mest C-vitamin av alla kända äppelsorter. Ät det som det är eller koka ett gott äppelmos. Rubinola passar också mycket bra till äppelmust.

### Elise

Elise är en ny äppelsort, skalet är mörkrött med gul botten. Fruktköttet är gulvitt, saftigt och fast. Smakegenskaperna är fantastiska, med en frisk och syrlig grund. Elise äter man gärna som det är men det är även ett utmärkt äpple i matlagningen, till exempel i grytor och sallader men även i efterrättspajer och kakor.

### Santana

Santana har en fantastisk kvalitet. Skalet har röda strimmor på en gulgrön bottenfärg. Fruktköttet är fast med frisk smak och finstämd balans mellan syrlighet och sötma. Förutom i dessertpajer och kakor tillför finskuren Santana friskhet i sallader och inläggningar med sill eller strömming. Många äppelallergiker tål Santana eftersom sorten är utvecklad för att skalet ska innehålla en lägre halt av det protein som utlöser allergi.



Det finns mer än 200 kända äppelsorter i Sverige. Här presenteras fem svenska smakrika äpplen.



**Visste du att:** Den del av ett Santana-äpple som vuxit mot solen är röd, man säger att äpplet har en röd solkind. Dofta på solkinden innan du sätter tänderna i äpplet, det har en söt och blommig doft.

NORDISKT KLIMAT GER  
ÄPPLENA KOMPLEX SMAK  
OCH HÖGRE SYRLIGHET.

## ÄPPLETS TERROIR

De flesta svenska odlingar av äpple hittar man i närheten av sjöar eller hav som i Österlen intill Östersjön, runt Vånga intill Ivösjön och nära Gränna intill Vättern. De stora vattenmagasinen fungerar som temperaturbuffert. På våren, då faran för frostnätter ännu finns, motverkas en för tidig blomning. Och under hösten förlängs säsongen så att äpplena kan utnyttja det ännu långa dagsljuset, mogna och få en bra balans av syrlighet och sötma.

Att äpplen, liksom andra frukter och bär, som vuxit i nordiskt klimat har en komplex smak, högre syrlighet och sötma beror på temperaturvariationerna under sommaren med svala nätter och långa ljusa dagar. Korta transporter som gör att äpplet kan mogna på träden bidrar också till smakutvecklingen.

### Äppelodlare i Sverige

Under 2015 odlades äpplen på 1 494 hektar av 282 odlare och den svenska äppelskörden var drygt 25 miljoner kilo.

### Bina är äpplets bästa vän

Bin är oundgängliga medarbetare i äppelodlingarna, utan bin blir det inga äpplen eftersom äppelblommorna måste pollineras av insekter. För varje hektar med äppelträd krävs det två bikupor.

**Vi äter 2,5 kg äpple per person och år i Sverige.**

### Växande svensk äppelodling

Den svenska odlingen av äpplen har vuxit med en fjärdedel de senaste tio åren och den fortsätter att växa. Idag är vart fjärde äpple odlat i Sverige och andelen ökar.

### Arbetstillfällen

Äppelodlingar skapar arbetstillfällen, det krävs cirka 400 arbetstimmar per år för att sköta ett hektar med äppelträd, annan jordbruksmark kräver sex timmar.



Endast 4 procent av de äpplen som serveras inom offentlig sektor kommer från Sverige.

Källa: LRF



Fredrik Eriksson, krögare, Långbro Vårdshus samt restaurang Asplund



Stefan Ekengren, krögare, Restaurang Hantverket



Helena Rimfors, äppelodlare och kock

## ÄPPLE I ALL VÄRLDENS MAT

Äpplet är gott att äta som det är. Det är också en fantastisk ingrediens i matlagningen i såväl sallader och grytor som i kakor och desserter. I en gräddig gryta med kyckling eller fläskkött bidrar äpple med frisk syrlighet och smak. Äpple ingår ofta i orientaliska rätter, till exempel i en currydoftande indisk grönsaksgryta. Äpplets syrlighet passar också utmärkt tillsammans med kål och senap, till exempel i en sallad eller gryta. Stekta äppelklyftor är ett sötsyrligt tillbehör till grillad eller stekt korv. Äpplen ger friskhet i wokade rätter med kött och grönsaker. Äppelklyftor som man wokar i smör, kardemumma, lite sirap och citronsaft blir en frisk dessert att exempelvis servera till glass.

## RECEPT MED SVENSKA ÄPPLEN

Kockarna Fredrik Eriksson, krögare, Långbro Vårdshus och restaurang Asplund, Stefan Ekengren, krögare, Restaurang Hantverket, samt Helena Rimfors, äppelodlare och kock, Österlen, har skapat recepten med svenska äpplen. Du hittar dem på [fransverige.se](http://fransverige.se)



Strömming i äppel- och böcklingmajonnäs med Santana-äpple i äppelcidervinäger

### Ett äpple om dagen

Det kända talesättet "An apple a day keeps the doctor away" (ett äpple om dagen håller doktorn borta) är från slutet av 1800-talet. Talesättet fylls med innehåll i takt med att kunskapen ökar om samband mellan mat och hälsa. För hundra år sedan var den stora upptäckten att äpplet innehåller vitaminer, för tio år sedan pratade man mer om antioxidanter och idag finns det ett stort intresse för de mikroorganismer som finns i äpplet. Det finns många vetenskapliga undersökningar som visar nyttan av att äta mycket grönsaker och frukt.



Brödpudding med Saga-äpplen och vaniljgräde.

### RECEPT MED ÄPPLE

- Lammburgare med Santana-äpple
- Pizza med Frida-äpple
- Brödpudding med Saga-äpplen och vaniljgräde
- Kalvtartar med rårivet Elise-äpple och jalapeño
- Strömming i äppel- och böcklingmajonnäs med Santana-äpple i äppelcidervinäger
- Fläsklägg med Ingrid Marie- och pepparrotskräm
- Äppel- och råggröt med Rubinola-mos

Du hittar recepten på [fransverige.se](http://fransverige.se)





## Välkommen till [fransverige.se](https://fransverige.se)

Här hittar du mer information om ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige, fakta om vår svenska matkultur och inspiration till all världens mat med svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter.

### **Om ursprungsmärkningen**

Ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige betyder att: Uppfödning, odling, förädling och packning har skett i Sverige. I varor som korn, bröd, ost och yoghurt, är kött, ägg, mjölk, fågel, fisk och skalddjur alltid 100 % svenskt, och minst 75 % av ingredienserna är från Sverige.

### **Svenskmärkning AB**

Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel och LRF är initiativtagare till ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige och är ägare till Svenskmärkning AB. Svenskmärkning AB utfärdar licens för märkesanvändning samt förvaltar och kontrollerar den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige.

### **Kontakt**

Telefon: 010-184 25 00, [info@svenskmarkning.se](mailto:info@svenskmarkning.se)  
Postadress: 10533 Stockholm. Besök: Franzéngatan 6.