

Öbacka BRUS



September 2019

ROOIBOS – RÖTT "TE"

SVAMPGUIDE

ALLMÄNT OM JERSEY

Största och minsta hästrasen

MURBERGSKYRKAN

GULDSMEDEN

sagt av barn

FRÅGESPORTER

INNEHÅLL

3	Rooibos
4-5	Finn fem fel
6-7	Jersey Del 1: Allmänt
8-9	Svampguide
10-11	Malins Sverigefrågesport 2
12-13	Seriedjurfrågor
14-15	Malins sommar
16	Facit
17	Sagt av barn
18-19	Murbergskyrkan
20-21	Största och minsta hästrasen
22-23	Ronnys målningar
24	Edelweiss
25	Få poliser åtalas för brott
26-27	Guldsmeden
28-29	Fonder, hur hittar man såna?
30	Paralympiska symboler
31	Visste du att...?
32	Höstmålning

Dessa personer har bidragit med material i detta nummer:

Stina Palm

Charlotte Björk

Hanna Löfgren

Malin Stenberg

Marie-Louise Hansson

Ronny Östman



Hör av er om ni har något ni skulle vilja ha med i tidningen eller idéer om vad vi kan skriva om.

Maila oss era idéer på:
dagligverksamhet.Papper-stygn@harnosand.se

Stina



ROOIBOS – RÖTT "TE"

Växten

Rooibos uttalas rojboss och betyder "röd buske" på det sydafrikanska språket afrikaans. Den kallas även järneksbuske. Det är en buske i växtfamiljen ärtväxter, som kan bli upp till 1,5 meter hög.



Var finns den?

Busken växer bara naturligt i bergsområdet Cederberg i Sydafrika, cirka 25 mil nordost om landets näst största stad, Kapstaden.

○ Cederberg

• Kapstaden



Användning

Rooibosbusken (både blad och stam) används på samma sätt som teblad. Därav den lite felaktiga benämningen rött te.

Smak

Rooibos smak påminner om mild röd saft. Även jag, som inte gillar tesmaken, gillar den här drycken. Teet blir inte beskt även om det får dra länge, för det innehåller mindre av det beska ämnet i te.

Jäsningsprocessen gör smaken starkare (det finns även ojäst rooibos) och bidrar till den röda färgen.

Hälsosamt

Till skillnad från vanligt te innehåller inte rooibos något uppiggande tein (som är nästan som koffein). Så det kan drickas på kvällen och underlättar faktiskt sömnen.

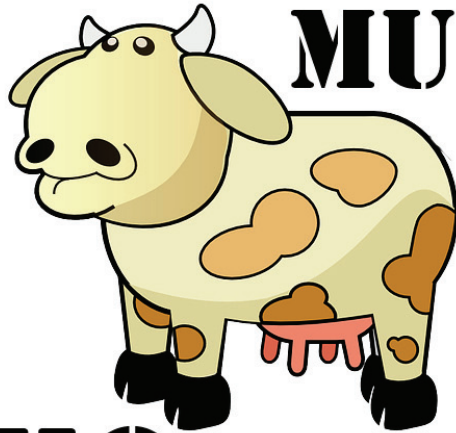
Det har under senare år blivit allt mer populärt som ett alternativ till te och kaffe. Säkert just för att det inte innehåller tein.



FINN FEM FEL



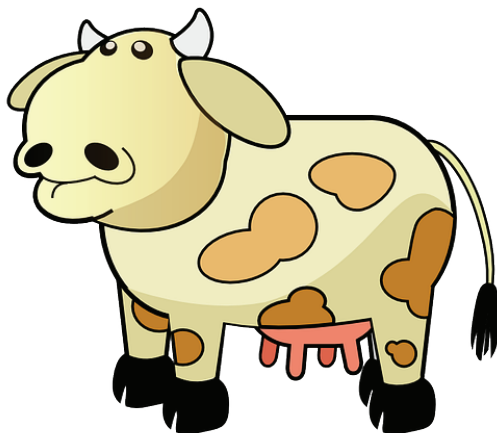
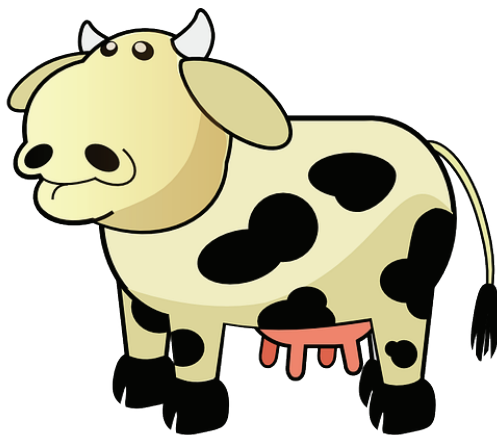
MUU



KO



Öbackabrus



FACIT PÅ SIDAN 16



Storlek, läge, klimat

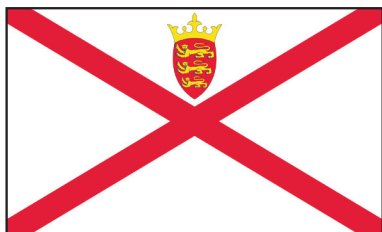
Ön är ca 14x8 kilometer och ligger i Engelska Kanalen – 2,3 mil väster om staden St. Malos* kust i området Normandie i norra Frankrike (den ser man, vid klart väder, från St. Catherine's Bay på öns östkust) och 16,1 mil söder om Bournemouth vid Englands kust.

Men ön är inte fransk och inte engelsk, den är unik. Den har stränder och palmer, fyra årstider men det snöar sällan. Semesterö utan extrem värme helt enkelt.

Årsmedelnederbörd är 901 millimeter, så mycket hade Sverige runt millennieskiftet.

Flagga

Jerseys flagga har Englands färger – vitt och rött, krysset – kallat andreas-kors – är Skottlands flaggas. Sedan 1981 finns öns historiska vapen på flaggan.



Historia

Pomme D'or Hotel i huvudstaden St. Helier mitt på sydostkusten byggdes 1837.

Victor Hugo bodde där ett tag 1852 och började skriva "Les Misérables".

30 juni 1940, knappt 10 månader in på Andra världskriget, ockuperades Jersey av 25 000 tyska soldater. De hade Pomme D'or som sitt högkvarter. Efter nästan 5 år, 9 maj 1945, befriades ön och de 41 000 invånarna. På fredsdagen annonserade premiärminister Winston Churchill befrielsen från Pomme D'Ors balkong och den brittiska flaggan hissades. Sedan öppnade hotellet igen.

*St. betyder här Saint, helgon på både engelska och franska

Öbackabrus

Invånare

100 080 personer bor på Jersey, varav ganska många svenska turistguider. I St. Helier bor 28 000.

Språk

Engelska är öns officiella språk. Tidningen Jersey Evening Post (som ges ut 6 dagar i veckan) är även den på engelska.

Jérriais (Jérri är Jersey på franska, jérriais betyder jersiska) är en fransk dialekt som knappt ens fransmän förstår. Fram till för 100 år sen var det vad som talades på ön – idag talas det av få, äldre. Ca 10% av befolkningen – ca 10 000 personer, förstår det.

I vissa sammanhang – t. ex. på gat skyltar – skrivs både engelska och jérriais, för att hålla det egna språket kulturellt aktuellt. Namn på byar och turistmål är ibland på engelska, ibland på jérriais.

Formellt används även franska.

Valuta och skatter

Jerseypundet är värt lika mycket som det engelska pundet och båda används på ön.

Jersey är ett skatteparadis, med låga skatter och många rika invånare. På båtarna till och från ön är det skattefritt (taxfree).

Bara 5% moms läggs på varor (Sverige har 6, 12 eller – oftast – 25%), så många köper dyrare varor på Jersey. Men landet man reser till kan ta tullavgift.

Polis och brottslighet

Jersey har egen poliskår. Brottsligheten på ön är låg, alla brottslingar hamnar i tidningen med namn och bild.

Kommunikationer

Jerseys flygplats i St. Peter öppnades 1937 och är öns enda. Man flyger mest till Storbritannien, London 45 minuter åt sydväst till exempel.

Båt från Poole går nästan varje dag, från Portsmouth varje dag.

Det går även flera färjeturer från Frankrike – från Carteret (1 i veckan), Granville (2 i veckan) och St. Malo (2 om dagen).

På ön åker man buss eller bil. Vägarna är smala och saknar diken, de har istället vallar. Så man kan inte mötas utan får istället backa tills det blir bredare.

Eller så cyklar man. Cykel- eller vandringssemestrar på Jersey är populärt.

Man kan även paddla kajak runt klipporna på ön.

Mat och godsaker

Det finns all möjlig internationell mat på Jersey.

Lokal mat är skaldjur och en egen potatissort, Jersey Royal. Säsongens potatis är lika efterlängtdad som vår nygotatis.

Jerseykornas mjölk gör mjölkprodukter väldigt speciella. Mer om det i den personliga delen i marstidningen.

SVAMPGUIDE

Ätliga svampar

Man bör veta vilka svampar som inte är giftiga. För att kunna det behöver man ha erfarenhet. Plocka inte skivlingar, ty dessa kan vara giftiga.

Barn stoppar ofta saker i munnen och ska därför ha en vuxen person med sig i svampskogen.

Säkra svampar

1 **Vanlig kantarell** (*Cantharellus cibarius*):

är den bästa matsvampen enligt många personer. Den är lätt att hitta, men akta er...

för gula höstlöv är svåra att skilja från vanliga kantareller.

2 **Stensopp** = KarlJohansvamp (*Boletus edulis*)

”Kungen” av svampar – en mycket efterfrågad svamp i Centraleuropa, där den används på restauranger. Kan förväxlas med den mycket beska och därför oätliga **Gallsoppen** (*Tylopilus felleus*). Stensoppen kan stuvas, användas i sås eller stekas.

Mina favorittips:

- Stensoppen kan torkas. Den blir då hård och seg och smakar lakrits, enligt mig själv i alla fall. Som torkad kan den återanvändas i soppor.
- Vanlig kantarell har jag ätit när den var inlagd.
- **Smörsopp** (*Suillus luteus*) är sällan larvangripen och en mycket god svamp. Den har gula rör, vit fot med ring + brun hatt. Den slemmiga ”hatthuden” på en smörsopp går lätt att pilla bort. Den är dock inte farlig att äta.
- **Fjällig bläcksvamp** (*Coprinus comatus*) är också en välkänd svamp som växer på gräsmattor och väggkanter i städer. Den kan förväxlas med giftsvampen **Grå bläcksvamp** (*Coprinus atramentarius*). Då man plockar fjällig bläcksvamp ska man undvika fruktkroppar som är rosa eller svarta. Om man ändå plockat en sådan svamp går det färgade partiet att skära bort.

TEXT: Hanna Löfgren

KÄLLA: www.naturplats.com

Öbackabrus



Vanlig kantarell



Stensopp (Karl Johan)



Gallsopp



Fjällig bläcksvamp



Smörsopp



Grå bläcksvamp

Öbackabrus

Malins Sverigefrågesport 2

1) Vilken kung gav namn åt det skepp som sjönk i Stockholm och som ställdes på museum?

1	X	2
Carl den 16:e Gustaf	Erik den 14:e	Gustav Vasa

2) I vilket landskap ligger bland annat skidorterna Vemdalen, Funäsdalen och Bruksvallarna?

1	X	2
Lappland	Härjedalen	Dalarna

3) Vad har Öland för landskapsdjur?

1	X	2
Utter	Näktergal	Knölsvan

4) Vad heter den sjö dit tusentals tranor kommer varje vår?

1	X	2
Storsjön	Transjön	Hornborgasjön

5) Hur många landskap har Sverige?

1	X	2
27	23	25

Öbackabrus

6) På Gotland hålls varje år en speciell vecka, vilken?

1	X	2
Medeltidsveckan	Ringmurveckan	Saffranspannkaksveckan

7) Hur långt är Vasaloppet?

1	X	2
4,5 mil	9 mil	3 mil

8) Vad har Skåne för landskapsdjur?

1	X	2
Kronhjort	Knubbsäl	Utter

9) I vilken stad finns byggnaden Turning Torso?

1	X	2
Göteborg	Malmö	Stockholm

10) Vad heter teatern på Djurgården i Stockholm?

1	X	2
Oscars	Maxim	Cirkus

Öbackabrus

SERIEDJURFRÅGOR

1. Vad heter björnen som blir stark av dunderhonung?

1	X	2
Nalle Puh	Björne	Bamse

2. Vad heter Kalle Ankas flickvän?

1	X	2
Kajsa Anka	Mimmi Pigg	Doris Anka

3. Vad heter Nalle Puhs åsnevän?

1	X	2
I-or	Nasse	Tiger

4. Vad heter björnen i Djungelboken?

1	X	2
Bagheera	Shere Khan	Baloo

5. Vad äter Bamse för att bli stark?

1	X	2
Dunderhonung	Kraftspenat	Godis

GJORT AV: Charlotte Björk
BEARBETNING: Stina Palm

Öbackabrus

6. Vad heter Nemos pappa i "Hitta Nemo"-filmen?

1	X	2
Marvin	Gill	Martin

7. Vad heter Lille Skutts barn i Bamse?

1	X	2
Hoppetossen	Mini-Hopp	Hoppsan

8. Vem har hunden Milou?

1	X	2
Fantomen	Tintin	91:an Karlsson

9. Vad heter Musse Piggs killkompis?

1	X	2
Mimmi	Morgan	Långben

FACIT PÅ SIDAN 16



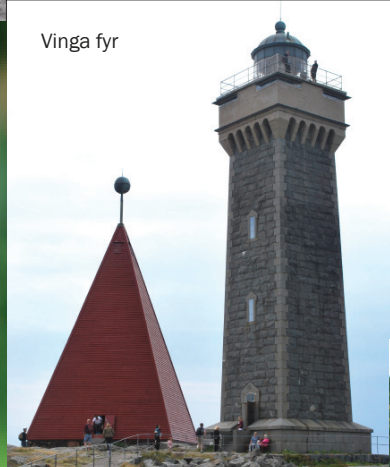
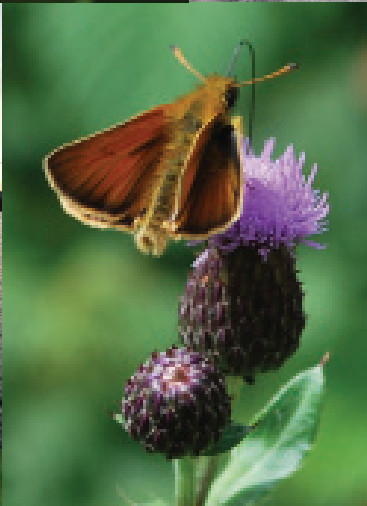
Ringblommor från
min kolonilott



Notsandsstrand



Bad i Hjuvik, Göteborg



Vinga fyr



Dahlia i Botaniska trädgården,
Göteborg



Fjärilarna på uppslaget är fotade i
min mosters trädgård i Lerum
utanför Göteborg



Norrfällsviken

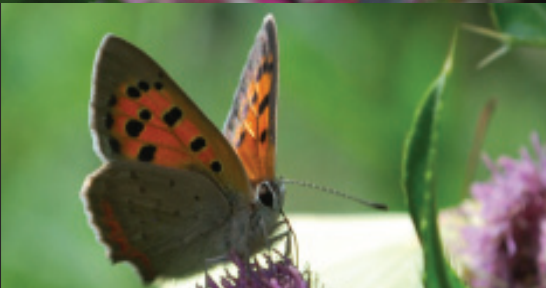




Vackerros
från Träd-
gårdsföre-
ningen i
Göteborg



Vinga är en fyrö i Göteborgs skärgård



Cruising i Härnösand

Min sommar

TEXT OCH FOTO: Malin Stenberg



Trädgårdsföreningen, Göteborg



Solros på min
kolonilott



Barnkalas hos pappa, Vilhelmina



Rabatten får nytt motiv varje sommar,
Botaniska trädgården i Göteborg

FACIT

FINN FEM FEL

2 kor felvända

Text borta

Svans borta på mittenkon

Juver på första kon

Fel färg på fläck, sista kon

SVERIGEFRÅGESPORT 2

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1) 2. Gustav Vasa | 6) 1. Medeltidsveckan |
| 2) X. Härjedalen | 7) X. 9 mil |
| 3) X. Näktergal | 8) 1. Kronhjort |
| 4) 2. Hornborgasjön | 9) X. Malmö |
| 5) 2. 25 | 10) 2. Cirkus |

SERIEDJURFRÅGOR

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 2 (Bamse) | 6. 1 (Marvin) |
| 2. 1 (Kajsa Anka) | 7. X (Mini-Hopp) |
| 3. 1 (I-or) | 8. X (Tintin) |
| 4. 2 (Baloo) | 9. 2 (Långben) |
| 5. 1 (Dunderhonung) | |

SAGT av barn DEL 1

Jag blir aldrig trött på farmor,
men det blir farfar.

Therese, 6 år

Att komma i puberteten
betyder att man börjar bli omöjlig.
Så där som min bror är,
angripen av hormoner.

Annie, 9 år

Om man inte kan få barn med sin man
kan man få dem med ett flygplan.

Isabelle, 6 år

Det finns många sorters får,
till exempel svarta får.

Benjamin, 6 år

Kvinnodjur är duktigare än männen.
Det gör mjölk och så kan de både
värpa och ryta.

Katja, 6 år

Husdjur är djur som kryper
inne i väggarna.

Anna, 7 år

SAMMANSTÄLLT AV: Marie-Louise Hansson och Stina Palm

KÄLLA: "Gamla tanter lägger inte ägg" av Mark Levensgood och Unni Lindell



FOTO: Charlotte Björk

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Kyrkor och kapell i Härnösands kommun,
Västernorrlands museum > Kyrkvallen

MURBERGSKYRKAN
mitt i byn på friluftsmuséet,
byggd i gråsten 1925-1929,
efterliknar medeltidskyr-
korna i Hackås i Jämtland,
Enånger i Hälsingland och
Alnö i Medelpad i olika
stildrag och detaljer.



Den halvrunda
utbyggnaden efterliknar
den från 1100-talet i
Hackås kyrka.



Här finns mycket vackra kalkmålningar av konstnären G. Torhamn och konservator O. Svensson, baserade på 1400-talets motivvärld.

Här finns också ett altarskåp i barockstil från Multrä, en vändbänk av Per Persson i Käxed och en dopfunt i trä från 1700-talet.





FOTO: Caroline på needpix.com

Världens största hästras

Shirehästen är en stor arbetshäst som härstammar från England.

De används främst som draghästar och räknas som världens största hästras.

Enligt rasstandarden ska vuxna hingstar ha en mankhöjd på minst 173 cm, ston på minst 163 cm. Vikten ligger kring 900–1100 kg.

Även om shiren främst betraktas som en arbetshäst, använder vissa den även för dressyrritt och som kraftigare häst till nöjesridning.



Mellan år 1901 och 1914 registrerades 5 000 shirehästar varje år och shiren började exporteras i stora mängder, främst till USA.



Rekordet för den största hästen någonsin innehas av den engelska shirehingsten Sampson som hade en mankhöjd på 2,19 meter och vägde 1,5 ton.

Världens minsta hästras

Falabella är världens minsta hästras, med en tillåten mankhöjd på 78 cm. Rasen härstammar från Argentina och har fått sitt namn efter familjen Falabella. Falabellan används främst som sällskapsdjur men är också vanlig på shower och utställningar.

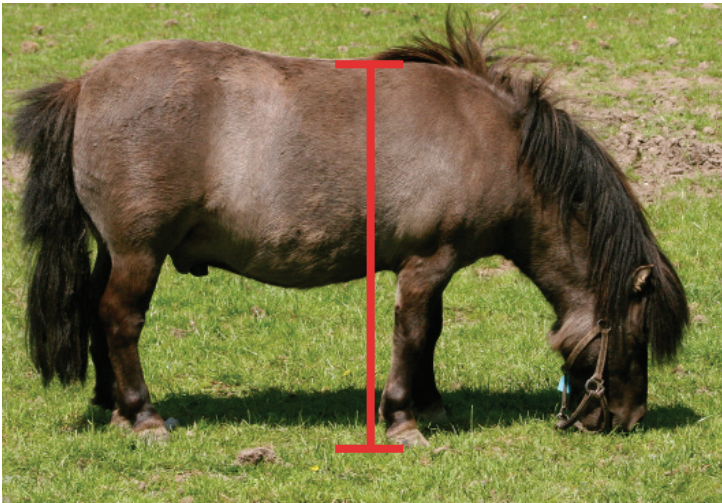


FOTO: Kevin på flickr.com

Falabellan räknas inte som en ponny, utan som en miniatyrhäst, eftersom den är byggd likadant som stora hästar. Falabellan började utvecklas 1868.

Idag är falabellan populär men ändå ganska ovanlig och det finns ca 900 registrerade, varav ca 170 i Sverige.

Den absolut minsta falabellan hette Sugar Dumpling och fanns i USA. Den var bara 51 cm i mankhöjd och vägde endast 13,5 kg.



Hästrasen används inte som ridhäst på grund av mankhöjden.





Öbackabrus

Alpblomman edelweiss

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, odla.nu

Edelweiss (uttalas edelvaiss)

är en blomma som bland annat växer i Alperna.

Den är Schweiz nationalblomma och är fridlyst i nästan hela Europa.

Rak översättning från tyska skulle vara Ädelvit.

Blomman kan bli upp till 60 centimeter hög.

Vitt förknippas med renhet och skönhet.

Växtplats

Den trivs på hög höjd, 2 000-2 900 meter.

Men den växer inte på klippor och är svår att plocka, som i böcker och filmer.

Blomman växer oftast på gräs.



Få poliser åtalas för brott

Flest poliser anmäldes för att ha gjort något fel i ett ärende.

Många anmäldes också för att ha använt för mycket våld.

Några anmäldes för hot, stöld och brott i trafiken.

Det är en särskild avdelning inom polisen som utreder brott som poliser anmälts för.

De utreder också brott som domare, åklagare och politiker i riksdagen anmälts för.



TEXT: Stina Palm

KÄLLA: 8sidor.se

GULDSMEDEN ÄR

På torget, vid Espresso House, har cheferna för den del av Socialförvaltningen som kallas OOF – Omsorg Om Funktionshindrade, sedan maj 2015 sina kontor.

Här jobbar 13 personer; ledningsgruppen – med chefer – samt rehabiliteringskonsulenterna Claes Hj Lindberg (mot SoL) och Susanne Norlander (mot LSS, är arbetsterapeut i grunden).

Rehabiliteringskonsulenter

Rehabkonsulenter stöttar personal ute på boendena och dagliga verksamheterna i individärenden. T. ex. anpassa miljön och märka upp med bildstöd och förtydligande texter samt scheman och planeringstavlor över olika aktiviteter. Man hjälper också till vid övergripande förändringar såsom öppning och flytt av verksamheter, med anpassning av miljö samt utbildning av personal.

Verksamheter

Maria Hellström, verksamhetschef för OOF har övergripande ansvar för drygt 230 årsarbetare på ca 40 dagliga verksamheter och boenden.

Kurser och utbildningar

Monica Bylund, verksamhetsutvecklare, berättade i våras i en artikel i TÅ/på allehanda.se att OOF 2013-

2015 ordnade en 100-poängskurs i specialpedagogik tillsammans med Komvux. I våras ledde man arbetet med att utbilda personal i TSS, Tecken Som Stöd.

Besök

Bäst är det att höra av sig före besök, men det finns en ringklocka till hissen, så det går att komma spontant.

Kontoren ligger som i en rundel. Tyvärr tar man sig inte upp till övre våningen – där det också är kontor – med rullstol, men om det behövs kan man flytta ner möten. De flesta rummen på nedre plan är stora.

Anpassade lokaler

Här finns punktskrift, pictogrambilder, foton vid namnskyltar samt en bra handikapptoilet (enligt undertecknad som har manuell rullstol och inte kan stödja på benen).

OOF har ledningsgruppen en gång i veckan, annars är en del av de som jobbar här ute och springer på sina olika verksamheter en hel del.

Lokalerna används även mycket till olika utbildningar, just för att de är stora och utrustade.

TEXT: Stina Palm

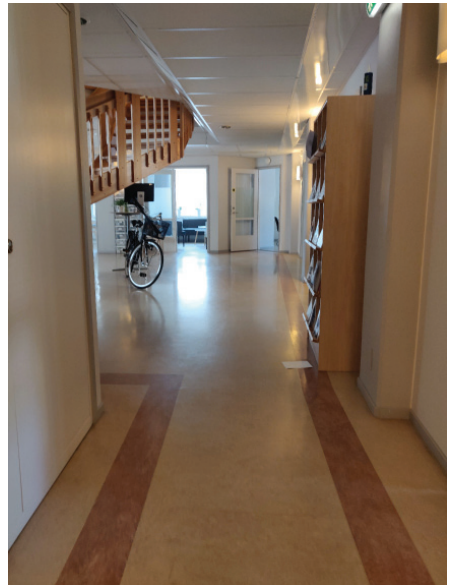
KÄLLA: harnosand.se, allehanda.se

CHEFERNAS TILLHÅLL



Organisationschema OOF

www.harnosand.se >
Kommun & styrning >
Förvaltning och organisation >
Socialförvaltningen >
Omsorg Om Funktionshindrade



Fonder, hur hittar man såna?

INTERVJU OCH FOTO: Charlotte Ämting

Visste du att det finns många fonder och stiftelser som man kan söka pengar ifrån?

För många år sedan började Andreas Menzel jobba med att skapa en fonddatabas. I starten fanns ingen uppfattning om hur det skulle se ut. Andreas valde att använda sig av Excel som databas och han hämtar information från Länsstyrelsens stora databas med fonder och stiftelser.

Många stiftelser har egna hemsidor där man kan hitta mer information om hur man kan söka bidrag.

Idag går arbetet som på löpande band och Andreas jobbar hårt med att hålla filen uppdaterad.

De fonder som Andreas söker fram riktar sig till personer med olika funktionsnedsättningar.

Det Andreas gör är att läsa och tolka varje fonds regler. Om en funktionsnedsatt person kan söka fonden så lägger han in den i sin databas.

Idag finns det cirka 230 olika fonder och stipendier i databasen för funktionsnedsatta.

Många tycker det är svårt

Det finns ofta många regler och villkor kring fondernas utbetalningar. En del fonder är skrivna för länge sedan och har ett föråldrat språk.

En del fonder tar bara emot ansökningar en kort period per år, en del kräver en redovisning av vad som gjorts för pengarna.

I filen har Andreas sorterat alla fonder. Han har skrivit vilka som kan söka fonden och för vilket ändamål man söker. Finns det mer information på nätet så länkar han till det.

Ett exempel på en fonds ändamålsbeskrivning:

Ändamålet är att sedan av årliga avkastningen en tiondedel lagts till kapitalet, återstoden av avkastningen finge utdelas såsom hyresbidrag till personer och familjer, dock att understöd från stiftelsen icke finge utgå till behov, som tillgodoses genom det allmännas försorg. Under i övrigt oförändrade förutsättningar får utdelning av understöd användas till annan form än hyresbidrag.

Inte så lätt att förstå, eller hur?

Öbackabrus

Var hittar man Andreas fonddatabas?

Du hittar den om du söker/googlar efter "Sök fonder Papper och stygn".

SÖK FONDER | Papper och stygn

https://www.franzengruppen.se/?page_id=981 ▾

Eller så skriver du in www.franzengruppen.se i webbläsarens adressfält. Sedan klickar du på menyvalet "Sök fonder".

I filen förklarar Andreas hur man kan använda sig av filter för att hitta de fonder man söker.

Svårigheter att nå ut

Andreas har jobbat mycket med att informera om sitt arbete och om att det finns mycket pengar att söka för de som behöver.

Han har bland annat hållit ett par korta föredrag för Kommunfullmäktige och för Socialnämnden.

Andreas tycker att det är viktigt med ett "tillgänglighets-tänk" och att denna fonddatabas kommer till nytta.

När vi frågar om han någonsin försökt att söka pengar själv så säger han "Nej, det har jag inte tid med. Jag är dessutom ganska så privilegierad jämfört med många andra."

En sak är säker, Andreas lägger ner många timmars jobb på att hålla databasen uppdaterad och korrekt.

Han har även skapat flera andra nyttiga listor som man hittar på hemsidan.



Andreas Menzel

"När man jobbar med det här så går man in för det till 100%."

"Viktigt att arbetet fortsätter efter att jag slutat"

Även om det kommer att dröja ännu några år så funderar Andreas på vem som ska kunna ta över efter honom.

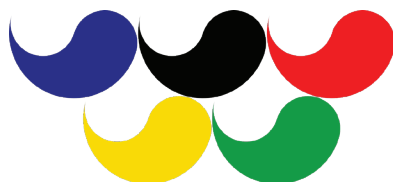
Det krävs en hel del. Man behöver ha en god förståelse för svenska språket, kunna tolka äldre texter, känna till hur det svenska samhället fungerar samt ha en god datavana.

"Det här jobbet tar mycket tid och du måste vara helt självständig."

Vi hoppas förstas att Andreas kommer att fortsätta länge till med sitt viktiga jobb.

Tack Andreas för att du ville berätta för oss om fondfilen!

Paralympiska spelens symboler



Den första flaggan med symbol infördes 1988 vid de 8:e sommarparalympiska spelen, i Seoul (Sydkorea). Färgerna och ordningen är samma som på de olympiska ringarna.



Infördes 1994 vid de 6:e vinterparalympiska spelen, i Lillehammer (Norge). Färgerna röd, blå och grön är de vanligaste i landsflaggor världen över.



Kom 2008 vid de 13:e sommarparalympiska spelen i Beijing (Kina). Symbolerna kallas agitos, “Jag rör på mig” på latin.

TEXT: Stina Palm

KÄLLA: sqata.se, paralympic.org

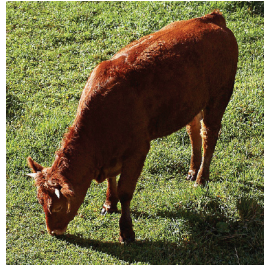
Öbackabrus

Kviga

Honkalv från 1 år som själv ännu inte kalvat och alltså inte har någon mjölk.

Inseminerar (befruktar) gör man efter 15 månader, så hon är 2 år vid första kalvningen.

Efter kalvningen blir kvigan en ko, som går att mjölka.



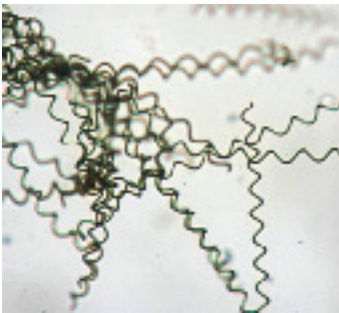
Visste
du
att...?

Spirulina

Under de senaste decennierna har spirulina blivit populär i hälso- och livsmedelsindustrin.

Bland annat innehåller den blågröna algen 180% mer kalcium än mjölk, 670% mer protein än tofu, 3100% mer betakaroten än morötter och 5100% mer järn än spenat.

Spirulina är ett mycket vanligt kosttillskott i form av tabletter, kapslar och pulver. Själv hittade jag C-vitamin i brustablettform med spirulina.



Mullbär

Mullbär är näringsrikt och räknas till gruppen superbär. Det finns olika sorter i olika färger: vita, rosa, röda och svarta. Precis som många andra bär är de rika på vitaminer och antioxidanter.

Mullbär brukar användas i müsli, som naturgodis och i olika bakverk. Smaken brukar beskrivas som söt och mild, nästan som kola.

De är rika på C-vitamin och antioxidanter samt innehåller järn och kalcium.



TEXT: Stina Palm

KÄLLA: Wikipedia, Facebook, supernyttigt.se, Familjeläkarboken

PAPPER OCH STYGN



FOTO: Emilmoul

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>



Härnösands
kommun