

2026

Recept, bilder och lästips
kopplat till Matarvspodden,
avsnitt 48 ”En tidsresa bland
tårtor och recept”

Jenny Högström Berntson

Göteborgs universitet

2026-08-11

Avsnitt 48 – Matarvspodden: En tidsresa bland tårter och recept

I det här avsnittet reser vi tillbaka till 1920-talets Sverige via Sörängens husmodersskola i Småland. Vi djupdyker i mockatårtans kulturhistoria och traditioner och möter berättelser om husmodersutbildning, kakbak, ostkakor, puddingar och andra klassiska recept. Vi pratar om allt från surrogat och sparsamhet till fest, gemenskap och glädjen i att duka fram en hembakad tårta.

Det här är ett avsnitt om recepten vi bevarar, människorna som skrev dem och smakerna som fortfarande väcker minnen. Följ med på en resa genom kulturhistoria, bakglädje och levande traditioner. Vem kan motstå en god ostkaka, nybakade småkakor eller en klassisk mockatårta?

Avsnitt finns där poddar finns, du kan också hitta det genom [GU Play](#).

I detta häfte delar Matarvspoddsteamet med sig av recept, bilder och lästips kopplat till *Matarvspodden: en tidsresa bland tårter och recept*, 2026.

Ostkaka, recept från Sörängens folkhögskola från 1916

En elev beskriver i Sörängsboken från 1916 att de "undfägnades på äkta småländskt vis" med ostkaka. Ostkakan i Elsa Thungårds receptsamling görs så här:

10 l. mjölk ljummas. I en skål vispas litet av mjölken med 10 stora matskedar vetemjöl, så tillsättes 1/2 msk ostlöpe. detta får nu stå en stund och löpna, då skall man med en stålvisp krama ihop den löpnade mjölken och hälla bort vasslen. Sedan vispas den löpnade massan väl så att ej klumpar uppstå, när detta är gjort tillsättes 8 st. ägg, 4 dcl. tjock grädde, 3 små kaffekoppar socker, 3 st. bittermandlar, en liten hand (50 gr.) sötmandel. Dessa skållas, skalas o. rives, 1 liten msk. vetemjöl, som väl vispad blandas och hälls i en väl smord form och gräddas 1 1/2 timme i ganska varm ugn.

- Läs mer i kapitlet "Matminnen från Sörängen: en tidsresa till 1920-talets husmodersskola" i *Matarvets trådar: från antik fisksås till svenskt fredagsmys* red. Jenny Högström Berntson & Pernilla Schedin (Carlssons bokförlag 2023).



Småkaksbak i husmodersskolan. Elsa Thungård sitter på huk i bilden. Foto: privat fotoalbum



Ostkaka i modern tappning från Wärdshuset Bredaryd. Foto: Anne Lindqvist.

Puddingsrecept från Sörängens folkhögskola

Recept på Mosspudding

50 gr. mandel, 6 bittermandel, 50 gr. socker, 1 dl. mjölk, 2 ägg, 6 blad gelatin, 1/2 l. grädde

Till serveringen: gelé, biskvier.

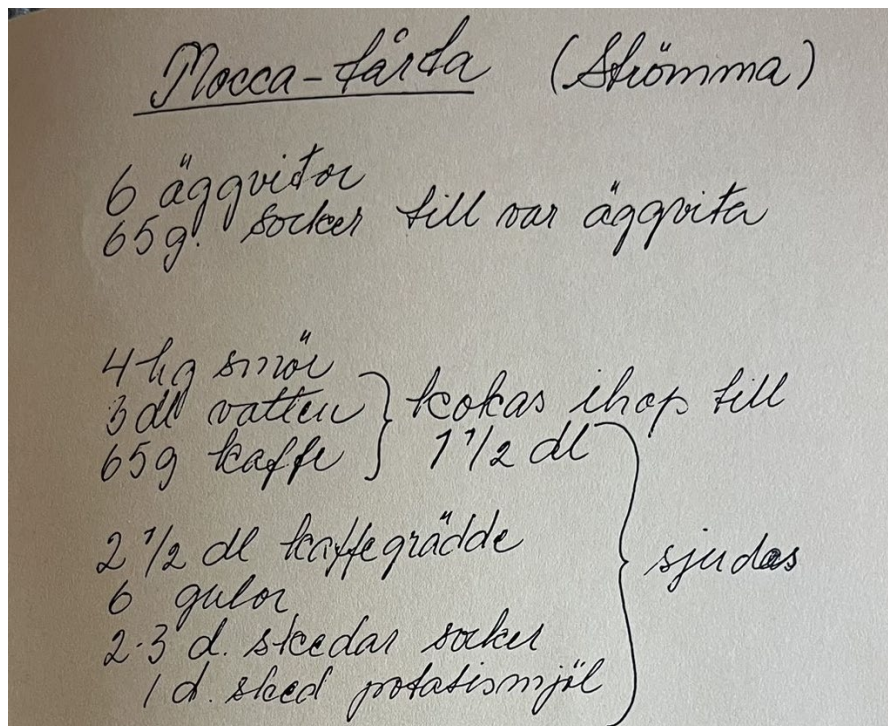
Efterrätten mosspudding påminner om brylépudding och har fått sitt namn efter det mossliknande utseendet vilket kan förstärkas med grön karamellfärg. Efterrätten tillagas med fördel dagen före servering för att puddingen ska stelna ordentligt innan den stjälpes upp och garneras. Den kan också serveras med varm hallonsylt.

Brylépudding med katrinplommon i Elsas receptsamling

Bryn socker i en panna (1 1/2 kkp., 2 msk. vatten) och bekläd härmed en kransform. Koka 6 kkp. mjölk och slå denna över 5–6 uppvispade ägg smaksatt med vanilj. Grädda den i vattenbad i ugn.

Stjälp upp den och fyll mitthålan med katrinplommon. Katrinplommonen kokas i sitt blötläggningssvatten, sockras när de är kokta. Efterrätten kan även serveras med tjock, vispad grädde.

Mocca-tårta, recept från Strömma lantshushållsskola av Ester Dalberg



Receptet är hämtat ur *Marboringar och andra kakor: liten receptsamling från Mark* (1989). Recepthäftet gavs ut av Marks hembygdslokrets tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan i Skene. Den lyfter fram äldre bakverk och mattraditioner från Markbygden i Västergötland.

För många mockatårteälskare i Göteborg och speciellt södra skärgården, är Dagny på Donsös mockatårta en favorit. I boken *Från Böttö till Tistlarna; mat och människor i skärgården* (av Eva Wrange, Jan Falkman och Rolf Hallin, Tre böcker förlag 2000) berättar Dagny Olofsson om hur hon fått receptet från en dansk väninna som i sin tur fått det av en sommargäst. Efter att Dagny först bakat tårtan till ett dop 1956 och fått sin första beställning av öns präst därefter, har Dagny bakat många tårtor och blivit vida känd.¹

- Receptet på Dagnys tårta finns i *Från Böttö till Tistlarna; mat och människor i skärgården*, s. 51.

Författaren till detta lilla häfte har njutit av flera av hennes mästerverk vid dop och andra festliga tillfällen. Då hämtades tårtan upp i Saltholmen dit den levererats från Donsö.

¹ Se *Från Böttö till Tistlarna: mat och människor i Skärgården*, 2000, s. 50–51.



Två vackra mockatårter. Foto: Carina Carlsson.

Litteraturtips

Anne Lindqvist, Victor Lindqvist & Anneli Ekströms kapitel "Matminnen från Sörängen: en tidsresa till 1920-talets husmodersskola" i *Matarvets trådar: från antik fisksås till svenskt fredagsmys* red. Jenny Högström Berntson & Pernilla Schedin (Carlssons bokförlag 2023).

Eva Wrange, Jan Falkman och Rolf Hallins bok *Från Böttö till Tistlarna; mat och människor i skärgården* (Tre böcker förlag 2000)

Marboringar och andra kakor: liten receptsamling från Mark (1989)

Carina Carlsson, Anneli Ekström & Lisa Haeger, *Matarvspodden: en tidsresa bland tårter och recept* (Göteborgs universitet 2026)



Lyssna där poddar finns!