

# *Nils Holgerssons underbara matresa*

Recept och kuriosa för kockar och matgäster



## Dalarna/Hälsingland

'' No e ä lådin, ö galn e full mä söpiner ätt an jer snön a fyri''

(Nu är det vår och gården är full av skräp efter att snön försvunnit.) '' Så kan det låta i Malung

# Inledning

Välkommen till ’’Nils Holgerssons underbara matresa’’. Under flera veckor kommer vi tillsammans göra en kulinarisk resa genom flera av Sveriges landskap, där vi bekantar oss med rätter som är typiska för just det landskap vi befinner oss i. Vid varje nytt stopp kommer det ett nytt häfte med intressant information om området och recept. Syftet med dessa häften är att ni som kockar ska få lära er lite mer om våra svenska landskapsrätter. Denna information kan ni sedan sprida vidare till era matgäster. Vi hoppas att informationen kommer att vara till nytta och att ni blir mer nyfikna på den svenska matkulturhistorian.

Trevlig resa!

## Vad är gastronomi?

Gastronomi handlar om hur vi uppfattar smaker(1). En gastronomisk upplevelse ska skänka tillfredställelse, njutning och mening i tillvaron.

Smak handlar om mer än det vi upplever med våra sinnen. Det bygger också på erfarenheter från den omgivning vi vistas eller vistats i tidigare. Genom maten kan vi markera vår kulturella klass och sociala status. En gastronomisk upplevelse kan tolkas olika personer emellan.

## Gastronomiska egenskaper

Gastronomiska egenskaper beskriver hur maten smakar. Det kan också handla om bondens, kockens eller konsumentens beskrivning av en produkt. Beskrivningen kan relateras till smakupplevelsen genom information om den specifika produkten. Till exempel hur den tillverkats eller vad det är för ras eller art på ett djur.

## Gastronomisk metodutveckling

Måltidsupplevelsen påverkas av situationen. Hur mat och dryck smakar kan bedömas på olika sätt. T.ex. från konsumenters perspektiv i kombination med hur produkten har odlats och behandlats innan den konsumeras. Att samla information från konsumenter och om produktens egenskaper gör det möjligt att på ett effektivt sätt utveckla mat och måltider som konsumenter är villiga att betala mer för. Detta ger också en möjlighet till ett brett sortiment av produkter som riktar sig till olika konsumenter. Därmed kan gastronomisk metodutveckling handla om att skapa verktyg för odlare, förädlare, kockar och andra att utifrån sina egna förutsättningar genom att ha smak- och doftupplevelser i åtanke, arbeta med att bygga värde i sina produkter.

# Dalarna

## Sveriges mest kända landskap

Dalarna är till ytan lika stort som Belgien, men med den skillnaden att här samsas knappt 300 000 invånare, medan de är 10,5 miljoner invånare på samma yta i Belgien (2). Dalarnas största sjö, Siljan, bildades av ett meteoritnedslag för ungefär 360 miljoner år sedan. I dag är Siljansområdet ett stort turistmål och sjön bildar en fantastisk vy med de blå höga bergen som omfamnar den i norr.

Hit åker många för att till exempel fira det världsberömda midsommarfirandet kring Siljan eller för att åka skidor i norra Europas största vinterdestination Sälen. Ja, Dalarna är ett stort turistmål, särskilt orterna kring Siljan och visst är det något speciellt med det här landskapet (3).

Frågan är vad som gör att de flesta älskar Dalarna? Det måste vara en kombination av mycket: det ursvenska, den vackra naturen, den glada dialekten och de trevliga människorna. Erik Axel Kalrfeldt har skrivit i STF:s årsskrift från 1926, att Dalarna är ett Sverige i miniatyr – med sin blandade natur i de olika delarna av landskapet.

Det finns många skäl att älska Dalarna

## Upplev naturens egna smaker

I Dalarna finns många kulinariska specialiteter(4). Söpäron och kolbotten är exempel på mat du bara kan få i just Dalarna

Vill du testa dina smaklökar på läckerheter av lokal art, eller utforska internationella influenser på gourmetkrogar eller klassiska caféer. Allt står att finna i Dalarna.

## Fäbovallar

Fäbodarnas produkter, som messmör och mesost, men också hudar och skinn, drev på den ekonomiska utvecklingen i norr(5). De skapade också en unik innovativ miljö med uppfinningar, som till exempel järnplogen. De viktigaste funktionerna på fäboden var djurens betande och förädlingen av mjölken.

# Stor-Hälsingland fram till 1600-talet

Hälsingland (i sentida litteratur kallat Stor-Hälsingland) var före unionstiden det gemensamma namnet för den norrländska kustbygden norr om Ödmården som under medeltiden kom att lyda under Hälsingelagen (bevarad från 1320) och uppbära ledungsskatt till den svenska kronan(6). Området omfattade sålunda hela det som skulle bli Norrland, så långt det var bebott av svenskar, utom Gästrikland. Hälsingelagen gällde även ett område i dagens Finland, vars norra gräns kom att sträcka sig till Ule älv och Ule träsk.

## Hemliga Hälsingland

Tänk er ett landskap nästan mitt i Sverige (7)

Med närhet till både norr och söder

Ett landskap där bergen är blåare  
Där gårdarna är större och rödare  
Där kusten är mer otillgänglig  
Där skogsstigarna är längre och mindre  
Där sjöarna och tjärnarna är fiskrikare  
Där kulturen är starkare  
Där musiken är ljuvligare

Ett landskap som är i skuggan bakom andra  
Där tystnaden fortfarande är påtaglig  
Där människorna är stoltare  
Där hantverkarna är mer kreativa  
Där naturen är mindre exploaterad

Ett landskap som välkomnar med öppen famn  
Där Ni bestämmer takten  
Där Ni får uppleva  
Där Ni får njuta  
Där Ni får ro

Välkommen till Sveriges bäst bevarade hemlighet...Hälsingland.

# Falukorv



## Historia

Falukorvens historia sträcker sig ända tillbaka till 1500 talet och till just Falun. I Falu koppargruva använde man oxhud, som man tvinnade och som sedan blev till rep(8). Dessa rep användes bland annat för att hissa upp både människor och material från de djupa gruvorna.

Det krävdes massor av rep och man köpte då oxar nere från Småland och bönderna drev sina oxar i långa karavaner längs vägarna upp till Falu koppargruva där man sedan tog tillvara på oxhuden för rep-tillverkning.

Köttet från oxarna skars ned i bitar, saltades och sedan röktes. På så sätt kunde man förvara köttet under en lång tid som föda. Under 1500 talet så hade Falu koppargruva gästarbetare från Tyskland som arbetade i gruvan. När dessa fick höra om det rökta köttet så kom de med lite tips och råd över hur man bättre kunde använda det rökta köttet. Dessa tyskar hade nämligen kunskap i att stoppa korv. De visade hur man kunde stoppa det rökta köttet i tarmar från oxarna vilket efter tillredning ledde till att man hade en rund korv som man kunde skiva och äta som den var eller steka över eld.

Dessa korvar blev snabbt en succé i koppargruvan och falukorven blev huvudrätten vid nästan alla middagar. Det var dock först under slutet på 1800 talet, år 1870, då en slaktare vid namn Anders Olsson en dag bestämde sig för att åter börja tillverka falukorven för att sälja i större skala. Under 1800 talet så hittade falukorven ned från Falun till Stockholm och även där blev falukorven en stor succé. Falukorven sågs först som arbetarmat då den inte var tillräckligt fin för överklassen. Men med åren så har falukorven blivit en del av vår svenska husmanskost som äts av båda gamla och unga. Anders Olssons son Melker Olsson tog över rökeriet efter sin far och Melkers är idag den enda korvtillverkare som fortfarande tillverkar falukorv i Falun.

# Äppelbakad falukorv med potatisgratäng



Bild och recept från Arla.se

Potatisgratäng och falukorv är populärt och mättar både stora och små magar. Här med syrlig smak av äpple!

Antal portioner 4 port

## Ingredienser

- 500 g falukorv
- 1 kg mjölig potatis
- 1 tsk salt
- 2 msk färska blandade örter
- 2½ dl Kelda<sup>®</sup> mellangrädde
- 1 dl Arla Köket<sup>®</sup> riven ost gratäng
- ½ äpple

## Gör så här:

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatisen. Blanda potatis, salt och örter i en ugnssäker form. Häll på grädden och strö över osten. Grädda i mitten av ugnen ca 40 min. Skär skåror i korven. Kärna ur äpplet och skär det i tunna skivor. Stick ner dem i korven. Lägg korven ovanpå potatisgratängen efter halva gräddningstiden.

# Regnbågsöring från Älvdalen

## Historia

Denna laxfisk har fått sitt namn av att hanen under lektiden skiftar i olika färger(9). I starkt humusfärgade vatten kan regnbågen bli nästan svart med mörkare fläckar. Hos hanen växer vid lektiden underkäken ut till en krok. Längden kan uppgå till 50-79 cm och vikten till 9,36 kg. I Nordamerika kan arten väga upp till 20 kg. Arten hybridiserar med strupsnittöringen.

Den första inplanteringen skedde år 1892 men misslyckades. Den följdes senare av flera. De enda självökande bestånden fanns i flera vatten i Skåne fram till 1960- och 1970-talen.

År 1960-1961 utplanterades avelsmaterial av arten bland annat i Dalälven, Siljan och Indalsälven samt i Mälaren.

# Gammaldags specialitet från Norra Dalarna



Foto Vitantonio Dell'Orto

## Kolbotten med Messmörduppa

Det här är en rätt som fjällbönder och skogshuggare åt förr. Kraftig mat som de orkade arbeta länge på(10). Kolbotten är en gammal traditionell maträtt från Dalarna. Kallas även Kolbulle. Kolbotten brukar vanligtvis tillagas i en kolbottenpanna över och under öppen eld(11). Till formen påminner de om små pannkakor eller crêpes. Det är även vanligt med olika fyllning som till exempel klippt bacon, rökt fläsk, messmör eller en sås gjord på rökt fläsk och med messmör som bas, en så kallad messmördsoppa.

### **Kolbottensmet**

1 dl Grovt Rågmjöl

1 Ägg

( Ingår inte i originalet, men det blir lättare att steka )

Mjök till en tunn pannkakssmet

### **Messmörduppa**

250 gr Färskt Sidfläsk

Smör

1 burk Gammaldags Messmör

2 msk Äkta Getmese

2 dl Grädde

Mjök

Salt och Peppar till det färska Fläsket

Skär loss fläsket från svålen. Den används att smörja kolbottenpannan mellan varje gräddning, så fastnar inte smeten. Stek fläsket i skivor i smör, salta och peppra. Om Du använder rimmat fläsk, hoppa över saltet här. Ta upp skivorna ur pannan, rör ner messmöret och låt puttra en stund. Späd med grädde och mjök. Skär fläsket i tärningar och rör ner i såsen, som får koka i en halvtimme på svag värme.

Stek kolbotten som tunna crêpes antingen i en speciell kolbottenpanna eller gjutjärnsanna över öppen eld. Arrangera veden så du har eld både under och över pannan när Du gräddar. Gör Du rätten därhemma vid spisen, så grädda tunna crêpes eller stek i plättagg.

Servera med en klick av messmörduppan inrullad i en kolbotten.

# Pyramidbröd – ett välsmakande knäckebröd



Pyramidbageriet ligger i Hulån, mellan Dala-Järna och Vansbro i Dalarna(12). Här bakas knäckebröd, resultatet av en lyckad kulturkrock. De är ett välsmakande knäckebröd som du mår bra av. Recepten är hämtade ifrån Dalarnas och Egyptens gamla bondekulturer.

Ett gott hårt bröd är livsnödvändigt. Pyramidbageriet har utvecklats till att vara landets tredje största knäckebrödsbageri.

## Surdegsskola med Pyramidbageriet

Surdeg anses komma från Egypten för ca 6000 år sedan.

En naturlig surdeg består enbart av vatten och rågmjöl. Låter man detta stå i rumstemperatur ett tag bildas mjölsyrebakterier och jästsvampar. Det tar 6 dygn att få fram en surdeg. Den måste matas dag 3 och dag 4 med vatten och rågmjöl, vila dygn 5 för att sedan börja bakas med dygn 6. Man tillsätter alltså ingen jäst.

En snabb variant av surdeg så värms vatten till 37 grader sedan blandar man i jäst och mjöl. Dygn 2 tillsätter man mer vatten och mjöl. Dygn 3 är det bara att börja baka.

Surdegspulver är helt enkelt rågmjöl och vatten som torkas för att sedan tillsättas som pulver i degen. Originallet, surdegen som Pyramidbageriet använder har bildats genom att degresterna i träträgen har surnat.

År 1990 hämtade ägaren Emad surdeg från Egypten som hans mor bakade med. I hur många generationer Pyramidbageriets surdeg funnits har vi idag inget svar på.

## Björnkorv

Björnkorv är en rökt och lufttorkad korv som innehåller en stor andel björnkött (ca 60% av köttmängden)(9). Korven är relativt mild och smakrik och finns både som smal och tjock påläggskorv.

År 2014 fanns det ca fem producenter i de angivna landskapen.



# Leksands Knäckebröd



## Historia

Leksands Knäckebröd har en väldigt lång historia(13). Vad vi vet börjar den med Jakobs Karin under tidigt 1800-tal och fram till våra dagar har egentligen inte så mycket förändrats. Vi är kvar strax utanför Leksand, bageriet har ärvts inom familjen och vi bakar fortfarande med närodlad råg, vatten från den egna källan, jäst och lite salt. I vår familj ändrar man inte på ett bra recept.

### Den första av slakten Leksandsbröd

År 1817 föddes Jakobs Karin i byn Mjälgen utanför Leksand. Hon var vår gammelfarmors mormor och gården som hon bodde på låg bara ett stenkast från den plats där vårt bageri ligger idag. Vi vet inte så mycket om henne, men vi vet att hon var bagarkulla och den första i vår familj som försörjde sig på att baka knäckebröd. Hon sålde brödet till andra gårdar i Häradsbygden och till Turisthemmet i Leksand. Och hon lärde sin dotter Karin bakandets konst och sitt enkla men geniala recept. Råg från åkrarna omkring gården, vatten från den egna källan, jäst och en nypa salt.

## 1817

### Anna och Jon-Olof startade ett bageri

Jakobs Karin den äldre lärde ut knäckebrödets hemlighet till sin dotter Jakobs Karin den yngre. Som i sin tur lärde ut det till sin dotter Anna.

Anna Karlsdotter, Karins dotter hjälpte till med baken på gårdarna i byn och sålde även bröd till turisthemmet i Leksand. Anna var en driftig och duktig affärskvinna. När hon gifte sig 1929 startade hon ett spisbrödsbageri tillsammans med maken Jon Olof (Jon-Olle) Olsson.

Det första bageriet är en mycket enkel anläggning med vedeldad bakugn i ett ombyggt uthus på gården där de bor. Det allra första brödet är ett spisbröd, något grövre än dagens knäckebröd.

Anna och Olle fick tillsammans tre barn som alla började sitt arbetsliv i bageriet.

## 1929

### En ny tid och nytt namn

Efter att en brand ödelade hela bageriet lämnade Jon Olof över ledarskapet till sin son Martin. Martin hade arbetat i företaget sedan ungdomen. Han började sin bana med att bygga upp en ny fastighet på en tomt, som ligger strategiskt nära järnvägen och med egen vattenförsörjning. Här finns en underjordisk åder med friskt och rent källvatten.

Produktionen närapå fördubblades detta år och Martin markerade, genom att byta namn på företaget till Leksandsbröd, att nu började en ny tid.

## 1942

### **Egen kvarn**

Martins lillebror Gunnar arbetade som ung i bageriet. Han blev så småningom bagerichef, en uppgift han skötte i 30 år. På Gunnars initiativ byggde Leksandsbröd 1946 en egen kvarn.

## 1946

### **Linje 2**

Tio år efter att Leksandsbröds nya bageribygnad blev klar gick det så bra att kapaciteten var tvungen att fördubblas genom att utöka med ännu en bagerilinje, linje 2.

## 1952

### **Brungräddat bröd och nytt varumärke**

Det brungräddade brödet kom till när Martin tog hand om ”misslyckade” kakor som gräddats lite för mycket. Det såldes i bageriboden till Leksandsborna, vilka gillade det för den speciella smaken. När Martin såg den stora efterfrågan lanserade han detta år Brungräddat som en ny produkt. Samtidigt blev dalahästen den nya symbol på alla förpackningar, istället för den tidigare silhuetten av Leksands kyrka.

## 1964

### **50-årsjubileum och linje 3**

Lagom till Leksandsbröds 50-årsfirande byggdes den tredje bagerilinjen. När den kom igång bakades 2700 ton bröd i bageriet. I och med det utvidgades bageriets marknad också utanför Dalarna, bland annat till Norrlandskusten och Stockholm.

## 1979

### **Tredje generationen tar över**

Martin Joon överlät ledarskapet till sin son Rune. Under Runes ledning kom Leksandsbröd att bygga ytterligare två bagerilinjer samt fördubbla sin produktion.

## 1981

### **Trekantsbrödet - en succé**

Tiderna ändras och fram på 80-talet bor allt fler svenskar i små hushåll. För dem var förpackningarna med runda brödkakor för stora. Vi sågade därför helt enkelt de runda kakorna i trekantiga portionsbitar som packades i mindre förpackningar. Och trekantsbrödet blev succé.

## 1987

### **Linje 4 och rutbrödet**

Byggdes en fjärde bagerilinje och en ny spannmålssilo. I samband med det lanserades Rundrut, som under de följande fem åren blev Leksandsbröds största framgång genom tiderna.

## 1989

### **Linje 5 och 20 procent av marknaden**

Lanserade det fyrkantiga bitbrödet, som snabbt blir en framgång. Och det visades att bageriet var tvungen att byggas ut bageriet ytterligare och linje 5 kom till.

## 1995

### **Fäbodknäcke och julknäcke**

Det här året lanserades Fäbodknäcket. Inspirationen till det brödet hämtades från Land Alice

Gustafsson och hennes levande fäbod Skallskog. När hon växte upp var knäckebrödsbakning en del av vardagssysslorna. Idag arbetar Alice på Leksandsbröd de dagar hon inte är en glad pensionär.

## 1998

### **Mini-Rut - barnens favorit**

Mini-Rut lanserades detta år och är en variant av det stora rutbrödet. Det är ett fyrkantigt bitbröd med små rutor. Det är lätt att bryta i lagom mumsbitar till soppa och fil eller att stoppa direkt i munnen.

## 2000

### **Hälsosamma trekanter och hänsynsmärkt råg**

Marknaden efterfrågade grövre bröd och därför lanserades trekantsbröden Grova och Fyra sädeslag. Detta år anslöts företaget också till Svenskt Sigill och använder numera enbart Svenskt Sigillmärkt råg i företagets knäckebröd. Sigillrågen är odlad med hänsyn och ansvar för människor, djur och natur.

## 2003

### **Sjätte generationen tar över**

Efter 24 år som vd överlämnade Rune Joon ledarskapet till sin son Peter som har arbetat sedan tonåren i företaget. Han är sjätte generationen Joon som tar över.

# Hedemorahöns

## Historia

Hedemorahönan var mycket nära att försvinna på 1970-talet då de allra flesta av Sveriges gamla lanthöns blev korsade med värphybrider. 1982 hittades en genetiskt intakt besättning i Trollbo, Dalarna och alla nuvarande genbanksdjur härstammar från denna besättning (9).

Hedemorahönan är en svensk lantrashöna från Dalarna. Den är medelstor och mycket hårdig tack vare sin täta, dunrika, fjäderdräkt och den har en väldigt tät och tjock underull.

Hedemorahönan är medelstor till storleken och finns i en mängd olika färgvarianter. Kombinationer om svart, vitt, blått och vild/vete. Också färgen på kam, näbb och ben varierar, ofta med inslag av svart eller blått. Fjäderdräkten är mycket tät och dunig; förmodligen en anpassning till det nordliga klimat de levt i. Låren är så väl befjädrade att det ser ut som om de har stora duniga byxor på sig. Hos vissa djur är även benen befjädrade, men detta är lite ovanligare. Benen är relativt korta. En annan anpassning som förmodligen gjort dem hårdigare mot förfrysningar är att de har låg kam. Deras runda form och rika fjäderdräkt gör att de ser tyngre ut än vad de verkligen är. Hönorna väger 1,5 till 2 kg enligt rasramen, och tupparna väger 2 till 2,5 kg, ibland lite mer.

# Särnas lokala maträtter

Många besökare kommer i kontakt med Särnas "nationalrätt" kolbotten(14). Men det finns ju fler rätter som förknippas med Särna. Varför inte inleda dagen med en stompsmörgås med gubbost, luncha vid elden med kolbotten fylld med getmessmör och dravle. Fisk och römgröt blir en stadig middag, till slut en kaffetår med en spröd snipp.

**Stomp** är det vanligaste brödet i Särna-Idre. Varje gård har sitt eget recept. Det bakas med hjorthornssalt på en särskild bakhäll, tacka, och äts gärna pinfärskt med smör, messmör eller ost.

**Gubbost** äts redan på Linnés tid. Den kokas i 4-5 timmar och blir ett mellanting mellan messmör och dravle. Mycket gott!

**Kolbotten (*kôlbôhttn*) – nationalrätten!** En slags pannkaka av kornmjöl (ev upp till 1/3 vetemjöl), vatten och salt som gräddas i en grund skålad panna, kolbottenpanna. Kakan gräddas under öppen eld, över glödande kol. Den skall inte vändas i pannan! Ett galler underlättar uppbyggnaden av lämplig eld. Äts varm med smör, messmör och gärna dravle, eller messmördoppa.

**Messmör (*møssmör*)** kokas på vasslan efter osttillverkning av mjölk från ko och/eller get. När osten har lyfts ur grytan fortsätter man koka i många timmar tills en tjock gulbrun massa återstår.

**Dravle** är en färskost som påminner om Keso. En sorts efterost som man får när man tagit upp osten ur vasslen och kokar ett tag till, ev tömmer man i lite färsk mjölk.

**Messmördoppa (*møssmörduhppë*)** äts tillsammans med kolbotten. Man steker rimmat, ganska fett fläsk, i tärningar tills det riktigt simmar i flottet. Blanda ner messmör och låt det smälta. Doppa kolbotten och fånga några fläskbitar, eller ös upp på kakan, vik ihop och ät.



Foto Vitantonio Dell'Orto

**Römgröt (*rømmgrût*) med fisk.** Römgröten, kokad på grädde och vetemjöl, var ursprungligen en festrätt. Den äts huvudsakligen vid midsommar när korna kommit ut på bete och börjat producera så mycket fet mjölk att man kunde ta undan grädde från smörtillverkningen för att koka denna kraftiga gröt. Vid samma tid var ofta fiskelyckan god för de som fiskade öring eller röding. Gröten äts tillsammans med fisken och potatis, somliga använder socker och kanel på gröten.

**Snipp** är också en riktig festkaka, mör och spröd, som bakas med grädde och hjorthornssalt. Varje husmor har sitt eget recept, en del strör på socker och kanel före gräddningen.

**Klimp (*klubb*)**, som det låter, en klump. Den består av mjöl, ägg, salt och vatten som blandats till en tjock deg som formas till små bollar och kokas i vatten tills den flyter upp. Ätes ofta till kött- och fiskrätter eller i soppa.

**Harr-Erik** kan enklast beskrivas som tillplattad klump av kornmjöl, vetemjöl, mjölk och salt som kokas i det som blir kvar sedan man gjort ost.

**Torkat kött (*tôr-tjøtt*)** var en viktig energikälla förr och torkning en viktig konserveringsmetod. Köttet skärs i strimlor, 4-5 cm tjocka, saltas under ett par dygn och hängs sedan upp över lämplig värmekälla för torkning.

**Jönnbröd** är mera Idres nationalrätt, men äts med förtjusning även i Särna. Det är festligare än kolbotten då smeten görs på grädde och brödet gräddas i ett vackert utsirat rånjärn/*jønnbrøjjønn*. Ätes med smör och messmör.

**Fläskmonk** har det mesta gemensamt med kolbulle. Stek små tärningar av riktigt fett, salt "Amerikanskt fläsk", töm i en smet av mjöl och vatten, grädda på båda sidor. I dag använder man vanligt rimmat fläsk och gör smeten med både mjölk och ägg, mera som vanlig pannkakssmet alltså. Serveras med fördel tillsammans med lingonsylt, kanske äpplemos och så mjölk att dricka.

**Långfil (*Tjuhkkmjôlk*)** är betydligt hållbarare än den färska mjölken. En skvätt gammal, syrad mjölk (*tehttë*) blandades med färsk mjölk och fick stå i rumstemperatur några dagar för, att när den syrats och tjocknat förvaras kallt.

**Surfisk** är inte samma sak som surströmming! De senare är ju jäst, vilket sker i en annorlunda process än vår syrade fisk. Man använder gärna sik som saltas lätt och får stå svalt i 8-10 veckor. En liten varning, i dagens moderna hushåll kan det vara svårt att hålla rätt temperatur, med den relativt låga salthalten finns risk för botulism om man inte "vet vad man gör"!

**Julgås** tillverkar man fortfarande till jul och andra högtider. Det innebär att man formar smör i en utsirat träform. Att göra en julgås – forma smör i utsirat träform – är en levande tradition i Särna – Idre och Härjedalen. Området har kvar många kulturyttringar sedan vi tillhörde Norge(15).

Varje snidare hade sitt eget favoritmönster, olika gårdar hade olika mönster. Elis Wall började under 1970-talet att göra kopior av gamla formar. Han lånade formar i hela området och nådde upp till 230 olika kopior. De minsta rymmer smör för en portion, den största hela 6 kilo smör.

Hur gör man då på enklaste sätt för att få en fin gås att sätta på smörstaken till jul och andra högtider?

Vik isär formen och lägg den tillsammans med toppen i ett rymligt kärl med kokhett vatten. Låt den ligga i vattnet en timme med en tyngd på, som håller delarna under vattenytan. Lägg den sedan i rikligt med kallt vatten en timme, så att den blir ordentligt avkyld.

Sätt ihop formen, använd en spik eller tråd då träpinnen inte passar när formen svällt i vattnet. Packa smöret omsorgsfullt medan formen är kall och blöt. Smöret bör vara "källarsvalt", inte kylskåpskallt och hårt, inte rumsvarmt och kladdigt, om man ska lyckas bra. Veckla så försiktigt ut formen och du har en vacker julgås att pryda bordet med.

Lyckas du inte bra första gången, så är det bara att göra om proceduren med samma smör. Det brukar gå bra att göra flera/många julgåsar i en följd när formen väl är preparerad om man sköljer den i kallt vatten mellan "gjutningarna". Det är viktigt att formen är kall och mättad med vatten. Du kan även prova att öppna formen nere i en rymlig bunke fylld med kallt vatten.

Efter användning bör du diska formen i riktigt hett vatten så det inte blir kvar smör som kan härska. Låt torka och förvara på luftig plats.

# Några recept på gammaldags Husmanskost

## Sillklubb

(ca. 4-6 port)

- ca 6 saltsillar 1 ägg
- 2-3 dl vatten mjöl
- salt

Saltsillen vattnas ur, fileas och benas

Klimp: Ägget vispas upp lite, saltet och vattnet hålls i(16). Mjölet hålls sedan i, tillsdet blir en lagom hård, lite flytande smet. Placera en halv sill, ca 15 cm lång, i varje klimp. Kanterna kläms åt. Kokas sedan i rikligt med vatten tills klimparna flyter upp. Klubben serveras varm med skirat smör.

## Surfisk

- ca 8 kg fisk (gärna sik)
- 7 l vatten
- 1 kg grovsalt
- 1 msk strösocker 2-3 msk konjak

Först görs en lag på 3 ½ l vatten och ½ kg grovsalt. Detta kokas upp och får sedan svalna. Sedan slås lagen på fisken och får stå i tre dygn. Då slås lagen bort och man tillreder den andra lagen.

Den andra lagen med 3 ½ l vatten och ½ kg grovsalt, 1 stor msk strösocker och 2-3 msk konjak kokas även den. Lagen får svalna och hålls sedan över fisken. Lagen och fisken ställs svalt och får stå i ca 8-10 veckor. Fisken äts sedan som den är, eller stekt, tillsammans med potatis.

## Färskost med citron

Blanda 1 liter mjölk med saft av en citron. Värm mjölken tills den blir riktigt varm, men inte brännet. När mjölken börjar ysta sig under värmningen, tar man av kastrullen och ställer den på en träbräda.

Låt stå tills vasslan ser gulaktig ut. Om inte: värm igen och blanda i mer citronsaft. Dränera osten i sil med duk eller i hängande tygpåse. Krydda osten ytterligare med rivet citronskal.

Vasslan får en mycket god citronsmak. Kyl och drick med tillsats av honung.

## Gammelost

- 1 ½ kg ostkanter
- 225 g margarin
- 2 dl lättöl
- svartpeppar eller annan krydda

Mal ostkanterna. Tillsätt margarin och öl.

Blanda samman väl. Lägg massan på ett smörpapper och forma en stor rund ost.

Stöt svartpeppar eller någon annan krydda och strö över osten.

## Gubbost

- 10 L mjölk
- 2-3 msk löpe

Mjölken värms till 37 grader och tas sedan av. Löpen tillsätts och det får stå tills det tjocknat (ca 30-40 min.). Vispas sedan tills det blir kornigt. Kokas sedan tills nästan allt vatten är borta (ca 4-5 tim.).

Socketer kan eventuellt tillsättas Om det blir vattnigt kan lite mjöl tillsättas. Ger ca 2-3 kg gubbost som paketeras i små burkar och går utmärkt att frysa in.

## Messmörsklomp

- 1 L råmjölk
- 1/2 tsk salt
- 2-3 msk socker
- 1 krm kardemumma eller 2 krm kanel

En form smörjs först. Sedan blandas mjölken med srnakämnena och blandningen hålls över i formen. Gräddas sedan i vattenbad tills den stannat, d.v.s. ungefär en halv timme. Serveras varm tillsammans med sylt.

## Småost

- 3 l söt mjölk
- 1 l filmjölk
- 1 ½ tsk salt.

Finhackade kryddor efter behag (gräslök, purjolök, vitlökspulver, gul lök, basilika)

Mjölk värms till kokpunkten. Filmjölken tillsättes, kastrullen tages från värmen när mjölken "ystat" sig. Osten tages ur, går bra med durkslag. Massan röres tills den svalnat, saltas och smaksatts. Tag vara på vasslen och baka gott grovt bröd av den.

## Snipp

- 1 L mjölk
- 6 hg strösocker
- 1/2 påse hjorthornssalt bakpulver
- 5 hg margarin mjöl
- kanel

Margarinet tas ut ur kylan så att det får rumstemperatur. Ingredienserna blandas sedan till en lagom fast smet. Lika mycket (i vikt) bakpulver som hjorthornssalt skall tillsättas. Degen kavlas tunt, ca 2-3 mm, på bordet. Kanel och socker strös sedan över. Sporrar eller skärs sedan i små sneda rutor.

Kakorna placeras sedan på en smord plåt och gräddas i 225 grader tills de är ljusbruna. Låt kakorna svalna ordentligt på plåten.

## Släppor från lindorna

- 1 ägg
- ½ dl strösocker
- 1 kkp sur grädde
- 1 kkp vetemjöl
- ½ tsk bakpulver

Vispa ägg och socker och blanda i övriga ingredienser. Skeda ner, i en ej för varm stekpanna, som försetts med en klick margarin. Släpporna gräddas på båda sidor.

## Latmanskaka

- 2 hinkar potatis (1 mandel och 1 röd)
- 6 l vatten
- 2 kg vetemjöl
- 2 kg rågsikt
- 6 pkt jäst
- salt

Potatisen kokas och mals. Degen görs kvällen före baket, och bakas ut i korn- och rågmjöl. Ger ca 200 kakor. Brödet bör förvaras varmt och torrt.

Utbakning: Degen kavlas ut i en lång sträng. Av strängen skärs ämnen ut, som klappas på ett mjölbestrött bord. Med en randad kavel kavlas kakan ut. Med en spilu (pinne) lyfts kakan upp och bordet mjölas. Kruskavel används när kakan blivit större och tunnare. Med ett mått tas kakan ut och hål görs. Kakan förs upp på en plåt med handtag och sätts in i öppen bakugn. När kakan är färdiggräddad tas den ut och sopas.

## Gammaldags matbröd

- 1 l fil
- 1 1/2 kg matbröds mjöl (1/2 kg grahamsmjöl och 1 kg vetemjöl)
- 6 tsk bikarbonat
- 4 kkp lingonsylt (1 kkp russin)

Allt blandas och hälls i en långpanna Gräddas 1 tim i 175 grader.

## Hårt bröd från Orsa

- 1/2 l lättmjölk
- 50 g jäst
- 4 dl rågmjöl
- 2 dl grahamsmjöl
- 6 dl vetemjöl
- 2 tsk salt
- 1-2 tsk stött kummin
- 3 dl grovt rågmjöl till utbakning

Blanda alla ingredienser utom mjölet till utbakning. Gör runda bullar som får jäsa cirka 20 minuter. Kavla ut. Använd kruskavel. Grädda brödet på stenhäll.



## **Jönnbröd**

- 50 g smör
- 2 dl grädde
- 1/2 socker
- liten nypa salt mjöl
- (ev. 1/2 tsk bakpulver)

Smöret smälts och grädde, socker, salt och ev. bakpulver tillsätts. Mjöl rörs i tills den jämna smeten uppnått sockerkakskonsistens. Smeten hålls i det smorda, varma järnet (ej över hela järnet). Gräddas över öppen eld tills brödet är gyllenbrunt. Äts med messmör.

## **Kavelgris**

Alt. 1

- 2-3 L okokta potatisar
- 1 L mjölk
- 1 pkt margarin
- 4 pkt jäst
- 3 påsar rågsikt
- 3 påsar vetemjöl
- anis
- fänkål,
- salt
- ev. 1 dl sirap

Alt.2:

- 2 L mjölk
- 1 påse rågsikt
- 1 flaska sirap
- 4 dl socker
- 1/2 burk anis (hela kraddor)
- 1/2 burk fänkål (hela kryddor)
- 1 hg margarin
- 2 tsk salt, 1 pkt jäst
- 1/2 1 havregryn
- 2 tsk bikarbonat
- 6 tsk hjorthornssalt vetemjöl

## **DAG 1:**

Alt. 1:

Potatisen kokas, skalas och mosas. Låt stå över natten.

Alt.2:

Kryddor och havregryn läggs i blöt i mjölken. Låt stå över natten.

## **DAG 2:**

Margarinet smälts och mjölken hålls i. Jästen smulas ner i en annan bunke och lite ljummen degspad (blandningen av margarin och mjölk) hålls på. Lika delar mjöl blandas i potatisen. Sedan hålls

margarin- och mjölkblandningen i, tillsammans med den smälta jästen. Kryddorna tillsätts efter behov, eventuellt tillsammans med sirap. Mer mjöl blandas i efter hand under det att bakningen pågår. Degen arbetas väl och delas sedan i flera lika delar som sedan knådas till ännen. Degen kavlas ut med vetemjöl, eller någon annan mjölsort, till en halvtjock kaka. Kavlas först med en vanlig kavel, sedan med en s.k. kruskavel (taggig kavel). Kakan rullas sedan upp på en stör och rullas ut i den vedeldade ugnen. Vänds vid färg. Tas sedan ut och borstas ren från mjöl. Läggs att svalna.

OBS. Vedeldad bakugn krävs.

### **Siktkakor**

(6 st stora eller 12 små)

- 1 kg vetemjöl
- ½ kg rågsikt
- 1 l mjölk
- 2 pkt jäst
- ½ kkp sirap
- 50-100 g smör eller annat fett.

Blanda vetemjöl och rågsikt i en bunke. Värm mjölken. Blanda ner jäst i den ljumma mjölken. Rör tills jästen lösts upp. Tillsätt drygt ½ kkp sirap. Smält smöret och låt det svalna, det får inte vara hett. Allt blandas och röres samman till en smidig deg. Låt degen stå och jäsa till dubbel storlek.

Tag upp degen på bakbordet och arbeta den på nytt. Blanda i lite mer mjöl så att den kan formas till runda kakor. Grädda på stenhäll eller lägg dem på plåtar och picka dem innan de ställs på jäsning. När de jäst färdigt gräddas de i 200-225 graders ugn i 15 minuter. Efter gräddningen penslas brödet med smält smör och vatten.

### **Stomp i stekpanna**

(24 kakor)

- 6 dl fil
- 1 tsk salt
- 1½ dl sirap
- 2 tsk bikarbonat
- 8 dl rågsikt
- 8 dl vetemjöl

Allting blandas samman till en deg. Lite rågsikt sparas till utbakningen av brödet. Degen delas i 24 lika stora delar som kavlas ut till ganska tunna kakor. Gräddas i en stekpanna, utan smör. Vänds när kakorna fått fin färg. Äts med smör och sirap.

### **Tunnbröd**

- 5 dl filmjök
- 1 ½ dl sirap
- 2 tsk salt
- 2 tsk bikarbonat
- 1 ½ l rågsikt

Blanda alla torra ingredienser i en bunke.

Slå på filmjölken och sirapen och blanda ihop till en deg. Dela degen i 20 delar.

Kavla med kruskavel runda kakor.

Grädda på stenhäll men kan även gräddas i stekpanna.

## **Tutull**

- 5 dl filmjök
- 1 ½ dl sirap
- 2 tsk salt
- 2 tsk bikarbonat
- 1 ½ l rågsikt

Blanda alla torra ingredienser i en bunke.

Slå på filmjölken och sirapen och blanda ihop till en deg. Dela degen i 20 delar.

Kavla med kruskavel runda kakor.

Grädda på stenhäll men kan även gräddas i stekpanna.

## **Skarpbullan**

- 2 hinkar potatis (1 mandel och 1 röd)
- 6 l vatten
- 2 kg vetemjöl
- 2 kg rågsikt
- 6 pkt jäst
- salt

Potatisen kokas och mals. Degen görs kvällen före baket, och bakas ut i korn- och rågmjöl. Ger ca 200 kakor. Brödet bör förvaras varmt och torrt.

Utbakning: Degen kavlas ut i en lång sträng. Av strängen skärs ämnen ut, som klappas på ett mjölbestrött bord. Med en randad kavel kavlas kakan ut. Med en spilu (pinne) lyfts kakan upp och bordet mjölas. Kruskavel används när kakan blivit större och tunnare. Med ett mått tas kakan ut och hål görs. Kakan förs upp på en plåt med handtag och sätts in i öppen bakugn. När kakan är färdiggräddad tas den ut och sopas.

## **Ärtbulla**

- 2 hinkar potatis (1 mandel och 1 röd)
- 6 l vatten
- 2 kg vetemjöl
- 2 kg rågsikt
- 6 pkt jäst
- salt

Potatisen kokas och mals. Degen görs kvällen före baket, och bakas ut i korn- och rågmjöl. Ger ca 200 kakor. Brödet bör förvaras varmt och torrt.

Utbakning: Degen kavlas ut i en lång sträng. Av strängen skärs ämnen ut, som klappas på ett mjölbestrött bord. Med en randad kavel kavlas kakan ut. Med en spilu (pinne) lyfts kakan upp och bordet mjölas. Kruskavel används när kakan blivit större och tunnare. Med ett mått tas kakan ut och hål görs. Kakan förs upp på en plåt med handtag och sätts in i öppen bakugn. När kakan är färdiggräddad tas den ut och sopas.

# Hälsingland

## Hälsingeostkaka



Foto: Fredrik Persson

Hälsingeostkaka innehåller mjölk, vetemjöl och ostlöpe(9). Recepten skiljer sig något åt beroende på landskapsdel, men hälsingeostkaka innehåller aldrig mandel. Däremot smaksätts den ofta med saffran. Hälsingeostkakan är slätare i konsistensen än den småländska. Den skärs i skivor och värms tillsammans med grädde i ugnen. Ostkaka på hälsingevis ska enligt tradition vara lite gnisslig.

## Historia

Ostkakan har sannolikt medeltida ursprung, men den kan inte med säkerhet beläggas i landet före 1538, då den dyker upp i en latinsk-svensk ordlista. Förvisso förknippas den framför allt med Småland (småländsk ostkaka), men bakverket har även en lång historia i andra delar av Sverige, i synnerhet i Hälsingland. Den småländska varianten utmärker sig i våra dagar främst genom att sötmandel och bittermandel är framträdande ingredienser. Enligt hävdvunnen tradition skall kakan bakas av mjölk, som man blandar med ostlöpe, samt ägg, mjöl, socker, grädde och mandel.

I det gamla bondesamhället förekom ostkaka ofta i egenskap av förning. Med detta avsågs en färdiglagad rätt som man sände i förväg eller hade med sig när man kom till ett gille. Den bakomliggande orsaken till skicket var den allmänna fattigdomen i bondesamhället: få gårdar hade råd att hålla stora bjudningar med egna resurser, varför alla måste hjälpa till för att känslan av festligt överflöd skulle infinna sig. Förning brukade medföras i en särskild korg, täckt med en duk. På hemvägen kunde man använda korgen till att transportera smakbitar av andra gästers medhavda mat.

Hälsingeostkakan skiljer sig på flera sätt från småländsk ostkaka. Som exempel kan nämnas att hälsingarna av tradition varken använder ägg eller mandel till bakverket, men att deras ostkaka (åtminstone i vissa socknar) skall ha ett täcke av saffran när den serveras.

I Hälsingland anordnas årliga världsmästerskap i att tillverka den bästa Hälsingeostkakan.

# Kolbulle



Kolbullen upptäcktes först i Hälsingland men spreds snart till Jämtland. Där blev den daglig kost för skogshuggare och kolare under de långa perioderna ute i skogen utan tillgång till färsk råvaror(17). Kolbullen stektes i stugorna över den öppna eld som utgjorde stugans enda värmekälla, ofta tre gånger om dagen, en energirik om än ensidig kost vilket skapade både vitaminbrist och tandlossning.

Kolbullen som vi äter den idag liknar mest receptet från 1850-talet. Själva ingredienserna och tillagningssättet har inte påverkats mycket. Den största skillnaden är att man tidigare använde kraftigt saltat fläsk till skillnad från dagens rimmade fläsk eller bacon.

## **Kolbullen var kolarnas och skogshuggarnas mat!**

Svedjefinnarna kom till Orsa Finnmark i början av 1600-talet, de härstammade från Savolax i Finland. De var mycket skickliga svedjebbrukare av barrskog med plantering av rovor och råg. Jakt och fiske var mycket viktig för deras försörjning tillsammans med skötsel av boskap.

Svedjefinnarnas matkultur var ett sätt att överleva på den skogsmark de koloniserade, ofta lite isolerade från annan kultur. Svedjefinnarnas vanligaste födoämnen var mjöl, mjölk, rovor, kött och fisk. Svedjefinnarnas livsstil och matkultur förändrades allt med att skogskulturen utvecklades på 1850-talet.

Mjölmaten har haft en stor betydelse för svedjefinnarna och deras mathållning. Då det fanns tillgång till säd och var enkelt att ta med sig. Oändligt många brödvariationer finns. Men vill ändå nämna att brödet varit viktigt i svedjekulturen, med ett tunnbröd som C. A Gottlund kallade ”tunnrån”, det bakades senare även rågbröd på surdeg. Det har även används bark i sitt bröd, Lars Lundin fann ett recept på fullt ätligt bröd med bark 1993. Ingemar Gustavsson har praktiskt genomfört brödbak med bark i Orsa.

Kolbullen som vi äter den idag liknar recept från tiden 1850-tal. Själva ingredienserna och Tillagningssättet har inte påverkats mycket. Den största skillnaden är att man tidigare använde kraftigt saltat fläsk mot kanske dagens fritidsvariationer med rimmat fläsk och bacon. Det är inte känt om hur svedjefinnarna tillagade den när de koloniserade finnmarkerna. Men maträtten finns beskriven i litteraturen som en kulinarisk maträtt från svedjefinnarnas matkultur.

I Orsa Finnmark är detta också känd som en praktisk maträtt för skogsarbetare från 1850-tal och framåt.

Idag är det mycket populärt att sälja kolbulle vid olika sammankomster t.ex. bygdefester och marknader i finnbygder. Kolbullen har fortfarande smakfördelar av att tillagas över öppen eld.

Det finns en rätt som liknar kolbulle, det är John-Olof Johnssons ”Sluring” som han tillagade i slutet av 1800-talet.

Slutsatsen är att svedjefinnarnas mjölmatskultur har konkurrens från helt populärare mjölsorter och gryner. De kändaste maträtterna som tillagas idag är *motti* och *kolbulle*.

Då, som nu, blandas smeten av vatten, mjöl och salt i förväg. Gärna så mycket som ett dygn innan. En stekpanna hettas upp över elden och sen steker man först fläsket. Förr användes Amerikafläsk som var en typ av saltat fläsk som hade lång hållbarhet och därför var perfekt att ta med ut i skogen. Det torrsaltade och fasta fläsket kom från Amerika från början, därav namnet, men efter hand började man bereda det även här. Amerikafläsk går fortfarande att få tag på, men idag används ofta rökt och tärnat fläsk till kolbullarna. När fläsket är stekt slår man på smeten, som har blivit tjock och fin, och låter den bryna ordentligt i ister eller matolja.

Idag finns det nog både en och annan som rynkar på näsan åt denna tjocka kaka som i princip dryper av fett. Ändå överlever kolbullen genom LCHF-stormar och Atkins-dieter. För visst är det väl härligt, när man stått där i röken från elden och får sin kolbulle på en redan genomflottig servett.

Det är salt, frasigt och fantastiskt gott !!

### **Tips för bästa kolbullen!**

- Elda med lövved för bästa eld.
- Använd en rejäl gjutjärnspanna med sluttande kanter.
- Blanda smeten dagen innan och håll upp i en PET-flaska för enkel hantering.
- Låt gärna lågorna slå upp runt pannan.
- Låt fläsket bryna tills det är knaperstekt och slå sedan på smeten.

### **KOLBULLAR**

Smeten räcker till cirka 4 st kolbullar  
400 g amerikafläsk, rimmat fläsk eller bacon  
6 dl vatten  
4 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
Servera med lingonsylt

# Hamboni Sveriges bästa landskapsrätt

Hälsinge hamboni är en traditionell ostkaka som är lite "gnisslig". Genom att man lägger den i saltlag blir det en halloumiliknande ost som passar såväl som förrätt eller som varmrätt(18). Den görs av ostkaka, paprika, tomat, sallad, pinjenötter, chiliflakes, timjan, vinäger och vitlök. (19)ICA har klassat rätten som Hälsinges landskapsrätt

Hälsinge Hamboni, en modern variant på den klassiska hälsingeostkakan, är Sveriges bästa nya landskapsrätt.(20) Bakom den vinnande rätten, som valts ut i konkurrens med tusentals förslag från hela landet, finns Lisa Gustavsson Flygt från Hälsingland.

Hennes recept ingår i den nya kokboken Sveriges nya landskapsrätter, som ges ut av Ica. Lisa Gustavsson Flygt från Hälsingland vann priset på 50 000 kronor för Sveriges bästa landskapsrätt. Hon har skapat en svensk variant på den populära halloumin av en äkta hälsingeostkaka. Tusentals personer har nappat på Icas idé att skicka in recept på landskapsrätter.

## Pärgröt

Pärgröt är en gammal lokal specialitet i Hälsingland(21). Numera har de flesta restauranger i Järvsötrakten börjat ha Pärgröt som specialrätt för middagar.

Du behöver:

- Potatisar. Det går åt fler än man tror, ta till minst fyra per person.
- En potatispress
- Fläsk
- Mjöl
- Vetemjöl
- Salt. Peppar ingår inte i gamla recept men vill man kan man givetvis ta vitpeppar

Koka potatisarna. Finsmakare dividerar om de ska vara skalade eller inte. Den som provat att skala en mängd heta potatisar kan ha egna synpunkter på att de bör skalas före koket.

Stek fläsk

Pressa de nykokta potatisarna med pressen. Man kan fuska också och stöta samman dem till en massa. Blanda i het mjöl till massan blir löst rinnande.

Vispa i mjöl till massan blir som en gröt, dock inte riktigt lika kompakt som potatismos

Kom ihåg att salta, annars blir det lite smaklöst.

Ät pärgröten het med det varma fläsket

# Ärtmjölsbröd

Ett tunnbröd bakat på ärtmjöl. Grundreceptet till ärtbröd är enkelt: ärtmjöl, vetemjöl och mjölk. Det ska vara mer ärtmjöl än vetemjöl och mjölken ska vara kall – sedan är det bara att blanda degen till önskad konsistens. Brödet bakas ut i rikligt med ärtmjöl och gräddas i riktigt het ugn (22).

## Historia

Bröd bakat på ärtmjöl brukar räknas till gruppen ersättningsbröd. Till denna grupp hör också barkbrödet och tångbrödet.

Det jämtländska ärtbrödet bakades ursprungligen på mjöl från gråärter. Idag bakas det på vita matärter, odlade på Öland och malda till mjöl på Ångsta kvarn. Hur länge ärttunnbröd bakats är okänt men brödformen kan åtminstone spåras tillbaka till 1800-talet.

Användningen av ärtmjöl vid bakning har gamla anor i Dalarna. Ärtbröd omtalas som högtidsbröd.

Ärtbrödet omnämns i Linnés ungdomsskrifter. ”*Deras spis är ordinair, förutan ärtbröd, bröd med mäsik och kornmjöl blandadt, agnebröd, allt tunt bakadt, hvilket de sätta in i ugnen, igenom det de linda kakan kring en stång och vefva utaf henne sedan i ugnen. Eljest bruka de ock tjockt bröd, när de äro borta*”. Det ärtbröd Linné stötte på i Dalarna var således ett tunnbröd.

Ärtmjöl har använts för att dryga ut mjölet vid bakning av bröd i många delar av landet. Inte minst under år av missväxt. På Skansen finns exempelvis dokumentation om bakning av ärtbröd under nödåret 1867.

Detta är inget bröd för industriproduktion. Degen är känslig och måste bakas ut för hand.

### Ärtbröd med havrekross och linfrön

1 paket jäst (50 gr)  
5 dl vatten  
½dl rapsolja  
2 msk linfrön  
1 dl havrekross  
1 tsk salt  
1 msk honung  
2 dl ärtmjöl  
12 dl siktat dinkelmjöl

#### Gör så här:

Värm vattnet till 37 grader och håll i en degbunke(23). Tillsätt olja, salt, jäst, honung, linfrön, havrekross.

Rör om så att honung och jäst löses upp. Tillsätt sedan ärtmjölet under omrörning och arbeta sedan ner dinkelmjölet. Låt jäsa under duk till dubbel storlek, ca 30 min.

Sätt ugnen på 275 grader. Ta upp degen och knåda den smidig. Kavla ut 1 cm tjocka kakor som får jäsa på plåt 15 min. Grädda 3-5 min.



# Recept

## Kolbulle med fläsk

Detta var vardagsmat för den som arbetade i kolgruvan(24). Rätten ger mycket energi, vilket krävdes för det hårda arbetet vid milorna. Receptet räcker till 2 stycken kolbullar.

Kolbullesmeten kan blandas hemma och hällas över i en tom sirapsflaska eller liknande. Fläsket kan förstekas och frysas i portionsbyttor som tinas upp inför tillagningen. Beräkna vid förstekning 1 hg ostekt fläsk per kolbulle.

### Ingredienser

- 2 hg saltat fläsk, gärna bacon.
- 3 dl vatten
- 2 dl vetemjöl
- 0,5 tsk salt

### Gör så här

1. Tärna fläsket och stek halva mängden i pannan över öppen eld.
2. Blanda ihop vatten, mjöl och salt i en bunke. När fläsket är knaprigt, slå halva smetmängden ovanpå.
3. Stek bullen, men inte på för hög värme i cirka 3 min. Vänd bullen och stek den cirka 2 min till.

# Hamburgare på falukorv

## Ingredienser

### Falukorvsfärs

- 800 g falukorv
- 1 knippe persilja
- 3 klyftor vitlök
- 2 ägg
- 4 dl ströbröd
- 1 krm salt
- rapsolja, till stekning

### Syrad lök

- 1 rödlök
- 3 msk vitvinsvinäger
- 2 msk strösocker

### Sås

- 1 dl ketchup
- 1 dl majonnäs

### Tillbehör

- romansallad
- 2 tomater, skivade
- 4 hamburgerbröd

### Gör så här

#### 1. Syrad lök

Skala och strimla löken så tunt du kan, använd vass kniv eller mandolin.(25) Blanda strimlorna med vinäger och socker i en skål, låt stå tills hamburgarna är klara. Häll bort lagen vid serveringen.

#### 2. Sås

Blanda ketchup och majonnäs.

#### 3. Burgare

Ta bort skinnet från falukorven, skär korven i mindre bitar och lägg dem i en matberedare. Plocka bladen av persiljekvistarna, skala vitlöksklyftorna, hacka dem grovt och lägg persiljeblad och vitlök i matberedaren, tillsätt ägg, ströbröd och salt. Kör maskinen tills det blivit en jämn smet. Tillsätt ev mer ströbröd om färsen är för lös för att forma.

4. Forma biffar av färsen och stek dem i olja på medelvärme, ca 3 min per sida.

5. Servera biffarna i hamburgerbröd tillsammans med den syrade löken, sås samt tomat och sallad.

# Hälsinge Hamboni

## Ingredienser

- 500 g hälsingeostkaka
- 1 l vatten
- 2 msk salt
- 1 st gul paprika
- 250 g körsbärstomater
- 1 påse blandad sallad (ca 125 g)
- 50 g pinjenötter
- 2 krm chiliflakes
- 2 krm timjan
- 2 krm rosmarin
- smör
- Olivolja

## Vinägrett

- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 msk olivolja
- 1 tsk italiensk salladskrydda
- 1 tsk finhackad vitlök

## Gör så här

1. Koka upp vatten och salt. Låt svalna helt.(26)
2. Lägg ostkakan i saltlagen och se till att lagen täcker kakan. Låt stå i kylskåp 2 dygn.
3. Dela, kärna ur och skär paprikan i tunna strimlor.
4. Skär tomaterna i hälften. Lägg upp på ett fat med salladen.
5. Rosta pinjenötterna i en torr och het stekpanna tills de fått lite färg. Låt svalna.  
Annons:
6. Stöt chiliflakes, timjan och rosmarin i en mortel.
7. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten.
8. Ta upp ostkakan ur saltlagen och torka av med hushållspapper.
9. Skär den i skivor eller tärningar.
10. Stek ostbitarna runt om på mycket hög värme i 1 matsked smör och 1 matsked olja. Osten ska få gyllenbrun färg.
11. Krydda med den mortlade chili- och örtblandningen.
12. Lägg osten på salladsbädden, ringla över vinägretten och strö över pinjenötterna. Garnera gärna med färska örter och salladsskott.

# Älgfärsbiffar

(vi använder viltfärs)

## 4 portioner

400g älgfärs  
200g fläskfärs  
1/2 dl ströbröd  
1 tsk torkad timjan  
4-8 krossade enbär  
2 dl gräddmjölk  
2 ägg  
Salt & Peppar

## Sås

2 dl god kalvfond  
2 dl vispgrädde  
1 dl mjölk  
ca 2 dl torkade trattkantareller (eller annan god svamp)  
Salt & Peppar  
2 msk svartvinbärsgelé  
Majsmjöl, vatten

Blanda färsen och övriga ingredienser till en jämn smet, smaka av med salt och peppar. Stek biffarna i smör och salta och peppra(27).

Koka upp kalvfonden tillsammans med kantarellerna ( eller annat god svamp vi har råd med) och låt sjuda ca 5-10 minuter, tillsätt grädden, mjölken och gelén. Låt koka ytterligare ca 5-10 minuter, smaka av med salt och peppar och red med majsmjöl och vatten till lagom tjocklek.

# Klabbe med fläsk och messmörsås

Klabbe är en traditionell festrätt i Byarna runt Rättvik i Dalarna (28)

## Antal portioner

4 st

## Ingredienser

2 dl mjölk

2 dl vatten

1 tsk salt

4 dl kornmjöl

4 dl vetemjöl

## Till kokning:

4 l vatten

Salt

Smör

## Sås:

25 g smör

½ dl vetemjöl

5 dl mjölk

150 g messmör

1 tsk salt

## Gör så här

Blanda mjölk, vatten och salt. Arbeta in kornmjöl och vetemjöl till en deg som går att kavla. Kavla ut degen på mjölat bakbord till 2-3 mm tjocklek. Ta ut plättar med ett glas.

## Sås:

Smält smör vispa i mjölet och lite mjölk.

Späd med resten av mjölken lite i sänder och låt såsen sjuda försiktigt under omrörning, vispa i messmörret och smaka av med salt.

Skär fläsket i tärningar. Stek i stekpanna, krydda med peppar.

Koka upp 4 liter vatten i en stor kastrull tillsatt smör och salt.

Lägg klabbarna i det kokande vattnet.

5 -10 åt gången och låt dem koka cirka 5 min tills de flyter upp.

Servera dem varma med stekt fläsk messmörsås och lingonsylt.

# Dalafilé med äppelportvinsås

Enligt kokboken "Sveriges nya landskapsrätter", som ges ut av Ica, representerar denna rätt Dalarnas nya landskapsrätt (29).

Ett festligt recept på dalafilé med svampröra och lyxig äppelportvinsås som passar perfekt att servera på fest. Du gör det av bland annat fläskfilé, trattkantareller, vitlök, grädde, äpple och portvin.

## Ingredienser

4 Portioner

- 1 fläskfilé (à ca 600 g)
- smör
- rapsolja
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar

### Svampröra

- 4 dl trattkantareller
- 2 schalottenlökar
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk smör
- 1 dl valnötter
- 2 dl vispgrädde
- 1/2 dl hackad persilja
- salt och peppar

### Sås

- 1 schalottenlök
- 1 liten morot
- 1 msk olja
- 1 äpple
- 2 msk balsamvinäger
- 1 msk socker
- 2 dl portvin
- 4 dl vatten
- 1 msk konc kalvfond
- 2 msk mörk maizenaredning
- salt och peppar

## Så här gör du

1.Sätt ugnen på 125°C.

2.Sås: Skala och hacka schalottenlök och morot. Riv äpplet och fräs med lök och morot i olja i en kastrull.

3.Tillsätt vinäger, socker, portvin, vatten och fond. Låt småkoka ca 15 minuter.

4.Sila bort lök, morot och äpple. Red såsen med Maizenaredning. Låt koka ca 1 minut. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.

5.Svampröra: Skala schalottenlök och vitlök. Grovhacka kantareller, schalottenlök, vitlök och valnötter.

6.Fräs detta i smör ett par minuter i en stekpanna. Tillsätt grädde och koka ner till en krämig konsistens. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner persiljan.

7.Filé: Bryn filén runt om i smör och olja i en stekpanna. Krydda med salt och peppar.

8.Lägg filén i en smord ugnssäker form och stick in en köttermometer i den tjockaste delen. Ställ in i ugnen ca 25 minuter, tills köttet är nästan genomstekt, 63°C.

9.Linda in i smörpapper och låt vila ca 15 minuter. Värm såsen.

10.Skär köttet i bitar. Skeda på svampröran. Servera med såsen och gärna ett potatismos samt kokta primörgrönsaker.

För kreativa kockar som vill jobba med egna recept ber vi er att använda någon/några av dessa huvudingredienser som nämns i detta häfte och är typiska för området.

## Källor

1. <http://smakasverige.jordbruksverket.se/ravaror/informationsartiklar/artiklar/vadargastronomi.556.html>
2. <http://dalarna.se/det-har-ar-dalarna/>
3. <http://www.expressen.se/allt-om-resor/resmal/europa/sverige/dalarna-ar-bast--11-skal-att-alska-dalarna/>
4. <http://www.visitdalarna.se/sv/ata/>
5. [www.falukorv.org](http://www.falukorv.org), [www.sverigesradio](http://www.sverigesradio.se)
6. <https://sv.wikipedia.org/wiki/H%C3%A4lsingland>
7. <http://www.linolo.se/?page=36>
8. <http://www.falukorv.org/historia/>
9. <http://smakasverige.jordbruksverket.se>
10. <https://birgittahoglundsmat.wordpress.com/tag/traditionell-mat/>
11. <http://voxnadalen.naturskyddsforeningen.se/2014/03/01/kolbullen-var-kolarnas-och-skogshuggarnas-mat/>
12. <http://pyramidbrod.se/bageriet/>
13. <http://www.leksands.se/historia>
14. <http://www.sarnaturism.se/kultur/mat/>
15. <http://www.sarnaturism.se/kultur/hantverk-och-hemslojd/julgasformar/>
16. <http://www.sorsjon.com/kultur-och-historia/matkultur-och-recept/broed/>
17. <http://voxnadalen.naturskyddsforeningen.se/2014/03/01/kolbullen-var-kolarnas-och-skogshuggarnas-mat/>
18. <http://www.atl.nu/lanbruk/hamboni-sveriges-basta-landskapsratt>
19. [http://www.koket.se/lisa\\_gustavsson\\_flygt/forratter/agg\\_och\\_mejeri/halsinge\\_hamboni/](http://www.koket.se/lisa_gustavsson_flygt/forratter/agg_och_mejeri/halsinge_hamboni/)
20. <http://www.ica.se/recept/halsinge-hamboni-701695/>
21. <http://www.webbplats.org/landskapsmat/pargrot2.pdf>
22. <http://smakasverige.jordbruksverket.se/produkter/produktarkiv/artmjolsbrod.313.html>
23. <https://middagsro.wordpress.com/2009/09/28/artmjolsbrod/>
24. <http://www.recept.nu/jakt-och-fiske/okand/kolbulle-med-flask/>
25. <http://www.koket.se/hamburgare-pa-falukorv>
26. [http://www.recept.nu/lisa\\_gustavsson\\_flygt/forratter/agg\\_och\\_mejeri/halsinge\\_hamboni/](http://www.recept.nu/lisa_gustavsson_flygt/forratter/agg_och_mejeri/halsinge_hamboni/)
27. <http://matgalen.blogspot.se/2012/01/algfarsbiffar-med-kantarellsas.html>
28. [http://www.matklubben.nu/recept/klabbe\\_med\\_f1E4sk\\_och\\_messm%F6rs%E5s\\_87337.html#.VqtqUWf2Yrj](http://www.matklubben.nu/recept/klabbe_med_f1E4sk_och_messm%F6rs%E5s_87337.html#.VqtqUWf2Yrj)
29. <http://www.ica.se/recept/dalafile-med-appelportvinssas-701552/>

## Kontaktpersoner

### Arvika

Anna-Greta Liljestrand, avdelningschef

[anna.greta.liljestrand@arvika.se](mailto:anna.greta.liljestrand@arvika.se)

### Grums

Eva Hamnebo, Kostchef

[eva.hamnebo@grums.se](mailto:eva.hamnebo@grums.se)

### Hammarö

Ewa Asker, Kostchef

[ewa.asker@hammaro.se](mailto:ewa.asker@hammaro.se)

### Karlstad

Alain Grenard, kostchef GYF

[alain.grenard@karlstad.se](mailto:alain.grenard@karlstad.se)

Bernt Thyrell, kökschef BUF

[bernt.thyrell@karlstad.se](mailto:bernt.thyrell@karlstad.se)

### Kristinehamn

Görel Jernberg, kostchef

[gorel.jernberg@kristinehamn.se](mailto:gorel.jernberg@kristinehamn.se)

### Sunne

Evalena Nilsson, kostchef

[evalena.m.nilsson@sunne.se](mailto:evalena.m.nilsson@sunne.se)



ARVIKA KOMMUN



HAMMARÖ  
KOMMUN



Kristinehamns  
kommun



GRUMS KOMMUN



KARLSTADS KOMMUN



SUNNE KOMMUN