

Nils Holgerssons underbara matresa

Recept och kuriosa för kockar och matgäster



Skåne

”Möen mad å god mad å mad i rättan ti å madaro”

Skånskt ordspråk

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. Vi inleder denna resa med en beskrivning av vad husmanskost är av Margareta Björn.

Trevlig resa!

Husmanskost

Förr var husmanskost en beteckning för den maten man åt i vardagslag. Grundstommen i vardagsmaten var gröt eller välling morgon och kväll. Salt strömming och sill hörde också vardagen till, liksom det salta fläsket. Denna stadiga och enformiga grundstomme lättades sedan upp av den fisk som fångades i sjöar och vattendrag och det vilda som kunde jagas. Till söndagen och vid de större helgerna försökte alla, även den fattigaste av husmödrar, servera familjen litet godare mat. Numera har husmanskost blivit beteckning för rätter som vi anser typiskt svenska.

Källa: Margareta Björn, med Nils Holgersson på matresa genom Sverige.

Skåne - med smak av paradiset!

Det skånska landskapet är en ständig inspirationskälla för besökare med hjärta för god mat och upptäckarglädje. Skåne bjuder på vidsträckta slätter, böljande rapsfält, pilalléer, milsvida vita sandstränder och slottslandskap, men också djupa skogar och branta klippstup(1). Den skånska matkulturen har formats av Skånes geografiska förutsättningar. Närheten till hav på tre sidor, det milda klimatet, en fördelaktig jordmån samt de korta avstånden mellan inland och kustland har skapat förutsättningar för förstklassiga råvaror från sädes- och grönsaksfälten, fruktodlingarna, djurhållningen och kustfisket. Det är inte konstigt att Skåne blivit ett centrum för både gastronomi och livsmedelsteknologi.

I Skåne har maten alltid varit en viktig del av tillvaron. Överallt i landskapet finns gästgiverier, krogar och gårdsbutiker som vittnar om denna tradition. Här möter besökarna de traditionella rätterna som rökad sill, äggkaka, gås, rökt eller stekt ål. Här finns de goda kötträtterna på griskött, nöt, lamm, vilt och fågel. Den skånska matkulturen utvecklas ständigt genom nyskapade rätter i traditionens anda baserade på regionala produkter. Gör man en kulinarisk resa genom Skåne är sillbordet ett måste, här finns en mångfald som måste provas. Runt kusten finns det gott om rökerier där man kan njuta av de härligaste rökta fiskar, kanske på en skiva riktigt gott skånskt rågröd. Skånes landskapsfisk är ål, som kan tillagas på många olika sätt. Den fiskas längs kusterna i oktober - november och då arrangeras ålagillen med massor av olika anrättningar. Ålabodarna längs med Hanöbuktens milsvida sandstränder är väl värda ett besök. Eller gör ett besök i en äppelodling i maj när den är som vackrast och alla äppelträd står i blom eller i september när träden dignar av härliga frukter.

Allt är möjligt - det är bara att stiga in i lustgården och njuta av gästfriheten

Rökt ål



Ålen är en uppskattad delikatess utmed den skånska östkusten och även i Blekinge. Ål äts rökt, inkokt, luad, halmad, som ålasoppa mm. Luad ål är en skånsk specialitet som gör igenom att oflådd ål, först saltas sedan grillas och röks samtidigt. Halmad ål är flådd färskt ål som grillas och röks över fuktig råghalm(1). Ålfisket bedrivs i april-december med ryssjor, tinor och krok. Ål odlas också och är god att äta året om.

Ålen (*Anguilla anguilla*) har en ormlig kropp. Rygg- och analfenor bildar en sammanhängande fensöm runt om kroppens bakre del. Ålen saknar bukfenor och har mycket små fjällen som ligger insänkta i huden. Färgen skiftar under de olika utvecklingsstadierna. Honorna kan väga upp till 5 kg och bli 1,5 m långa. Hanarna är betydligt mindre och blir inte mer än 30-50 cm långa. Ålen förekommer i nästan hela Sverige, både utefter kuster och i inlandet. Dock inte i fjällregionen eller i vissa delar av sydsvenska höglandet. Alla ålar leker i Saragassohavet. Larverna följer sedan med Golfströmmen till Europa. Vid ca 3 års ålder når de Europas kuster och kallas då glasål. Honorna går sedan upp i sött vatten medan hannarna oftast stannar kvar vid kusten. Efter 5-7 år startar hannarna vandringen till lekplatserna i Saragassohavet. Honorna måste växa ytterligare flera år innan de kan ge sig av. Ålen är idag rödlistad.

År 2014 fanns det ett tiotal ålrökerier i det avgränsade geografiska området. Ål röks också på andra platser i Sverige bl.a. längs smålandskusten

Skånsk spickeskinka och Spickekorv

Spickeskinka är en saltad kallrökt skinka, spickekorv tillverkas av fläskkött, salt, socker, lök och kryddor (2).

Att salta, röka och torka kött är en gammal metod för att öka hållbarheten och som länge varit spridd över hela landet. Spicken betyder insaltad, torkad och rökt. Spickeskinka har traditionellt tillverkats på många platser i Sverige. Spickeskinkan är ett alternativ till den sydeuropeiska lufttorkade skinkan. År 2014 fanns ca fem producenter av skånsk spickeskinka i Skåne.

Spickekorv är en gammal korvtyp som läggs i saltlake under lång tid innan den slutligen hängs i långa rader för att långsamt lufttorka. Konserveringsmetoden är den samma idag som på medeltiden. Den torkade korven får en tunn saltskorpa över det röda vällagrade köttet. Inslag av pepparkorn och kryddpeppar gör spickekorven unik i världen. Spickekorven är en salt delikatess hämtad ur den svenska mathistorien. År 2014 fanns det ca 10 producenter i det angivna geografiska området.



BILD: ICA

Äpplen från Österlen



Ett markant inslag i det Österlenska kulturlandskapet är de stora fruktodlingarna kring Kivik. Här odlas merparten av de svenska äpplen som konsumeras i landet. Under några vårveckor blommar tusentals fruktträd. På hösten är det äppelskörd med äppelmarknad (2). Här finns musterier och Äpplets hus.

Vad är Must?

Det är som att dricka ett äpple(3). Must är helt enkelt den råsaft man får fram när man pressar ett äpple, ingenting annat. En ren naturprodukt utan några som helst tillsatser.

Must och juice är samma sak

Must - beskrivet som ovan - är detsamma som juice. Det är två slags benämning på samma sak. Uttrycket ”must” kommer från att man ”mustar” (pressar) äpplen. Uttrycket användes innan man började använda ordet juice, vilket är ett engelskt/amerikanskt uttryck. För att en produkt ska få kallas ”juice” eller ”must” skall den innehålla 100% frukt och inga tillsatser. En juice eller must får alltså inte innehålla tillsatt socker.

Juice från koncentrat är något annat

Det finns två beteckningar på juice; juice och juice från koncentrat. Juice från koncentrat innebär att fruktsaften (juicen) direkt efter pressningen separerats från större delen av det vatten som den naturligt innehåller. När juicekoncentratet sedan kommer till producenten, så återför man exakt den mängd vatten som drogs ifrån och sedan fylls juicen på förpackning. Om juicen är tillverkad av koncentrat, så måste detta framgå tydligt på förpackningen.

Must och juice har högre kvalitet

Råvaran i must och juice har behandlats färre gånger än vad juice från koncentrat har gjorts. Varje gång en råvara behandlas tär det på aromen. Att göra äppelmust är inget man ”lär sig på en kvart”. Det är ett hantverk som kräver flera års träning och erfarenhet. Det går inte att ha ett nedskrivet recept på must eftersom äppelsorterna mognar och skördas på olika tillfällen mellan augusti till början av december., naturen bestämmer receptet.

Kiviks marknad

Marknaden i Kivik är mycket gammal. Den lär ha uppstått när Hansan etablerade sig i Kivik för att köpa upp sill, salta och sedan sälja vidare ut i Europa. Ursprungligen hölls marknaden inne i samhället, men efter hand som marknaden växte blev till slut området för litet. Man flyttade därför marknaden till Vitemölla och senare till den nuvarande platsen mellan dessa orter. 1866 ändrade man datumet för marknaden från augusti månad till juli. Marknaden har sedan dess hållits årligen med undantag för åren under andra världskriget. Marknaden hålls i slutet av juli. Mer än 1 000 knallar och 100 000 besökare brukar komma till marknaden (4).

Äpplets hus

Äpplets Hus är vårt kunskapshus med äpplet i centrum och med upplevelser för hela familjen. Här finns Visningsfabriken, som visar hur man gör must och cider, Fruktkammaren och Åkessons historiska lager, där historien om Kiviks Musteri berättas på olika sätt. I Kunskapsförrådet kan du lära ännu mer om äpplen, äppelodling, blommor och bin(3).

När Äpplets Hus invigdes 1996, instiftades också priset Årets Guldäpple, som delas ut en gång om året i samband med Äppelmarknaden i Kivik för förtjänstfulla insatser i äpplets namn. I Kunskapsförrådet hittar du en presentation av alla som fått ta emot det hedervärda priset. I Äpplets Hus har vi också en butik där du hittar en del trädgårdsredskap, böcker och souvenirer.

Äppelmarknaden i Kivik

En skördefest med det svenska äpplet i centrum.

Äppelmarknadens historia tar sin början 1987, då det var tuffa tider för äppelodlarna. USA och EG krävde att det svenska importstoppet för utländsk frukt under den svenska fruktsäsongen skulle tas bort. Fruktodlarna protesterade och kontrade med att dra igång ”Äppelkriget”. Ett år senare, 1988, togs importskyddet bort och den första Äppelmarknaden arrangerades i Kivik. Yrkesfruktodlingen kraftsamlade för att skapa positiv uppmärksamhet kring svensk frukt. Sedan dess har Äppelmarknaden vuxit sig allt större och starkare genom åren(5).

Till att börja med arrangerades marknaden på torget i Kivik. Där blev snart för trångt och arrangemanget flyttades till Kiviks hamnplan. 1988 räknade man in cirka 6 000 besökare på torget, drygt tjugo år senare lockas mellan 20 000 och 25 000 personer till Kiviks hamnplan sista helgen i september. Varje marknad har sin äppeltavla, då 35 000 äpplen sätts upp på 70 000 spikar. Motivet hålls hemligt fram till att tavlan avtäcks på marknaden. Konstnär Emma Karp Lundström ligger bakom de senaste årens tavlor, dessförinnan stod hennes far Helge Lundström för uppdraget.

Under marknaden finns möjlighet att provsmaka och köpa ett brett utbud av svensk frukt, lyssna på artister som uppträder på scenen, köpa svenskt konsthantverk och vara med när Årets Guldäpple delas ut.

Blodkorv

Blodkorv görs av blod från nöt och gris, isterflott, vetemjöl, lök och salt. Den innehåller mycket järn (2). I Sápmi tillverkas blodkorven av renblod som ska ha en starkare smak än gris och nötblod.

Blodkorv är den äldsta kända korvvarianten. Det första skriftliga omnämmandet av blodkorv är från år 1538.

Blod omgavs förr i tiden av mycket mystik och vidskepelse. Man ansåg att livskraften fanns i blodet och vid grisslakten fick inte ordet blod nämnas, istället sa man svetten eller röen. Blodet som samlades upp skulle vispas för att förhindra koagulering och det skulle göras av en kvinna. Hon fick inte vara gravid eftersom man ansåg att det kunde skada fostret.

Kokningen av blodkorven omgavs också av olika riter för att förhindra att skinnet sprack. Bland annat kunde djurets mjälte koka med, den kallades då förpölsefrälsare eller korvhållare. Korven kunde också stötas mot spismuren eller så kunde en särskild korvabön eller pölsebön läsas. Bönen var knappast av religiös karaktär utan symboliserade snarare de ”runda” ordens kraft att fördriva ont.

År 2014 fanns mellan fem och tio producenter av blodkorv i Halland, Skåne och Småland.

Skånsk senap

Skånsk senap är en senapspasta där andelen frö från svartsenap (*Brassica nigra*) är högre än vanligt vilket ger en mörkare färg. Konsistensen är något torrare och betydligt grövre än hos andra senapssorter(2).

Den vanligaste senapsväxten är svartsenapen, *Brassica nigra*, en växt som genom långvarig odling spridit sig i så gott som hela Europa liksom i andra världsdelar. Den är en ettårig ört med pardelade blad, gula blommor och mellan fröna något insnörda skidor. Fröna är trinda (runda), svarta eller mörkbruna. Svartsenap har framförallt odlats i södra Sverige. Även gul senap, *Sinapis alba*, en gammal kulturväxt från medelhavstrakterna. Den är en saftig, ettårig ört med ljusgula blommor och utstående, grov-håriga skidor. Fröna, som är något större än de förstnämnda arterna, är gula, varför det latinska namnet vitsenap är vilseledande. Den användes ungefär som svartsenap och ofta i blandning med den.

Senapsfrön samt olja och pasta från pressade och malda senapsfrön har i långa tider använts som läkemedel. Som exempel kan nämnas att senap användes för att avvänja spädbarn från att amma (1649). Från 1600-talet finns också speciella senapskvarnar omnämnda.

I Skåne har det odlats senap under lång tid. Idag odlas senapsfrö i mindre skala för bl.a. produktion av senapspasta. Skånsk senap är både en produkt från Skåne och ett namn på en typ av senapspasta med grovmalna senapsfrön. Idag finns en producent som använder skånskodlad senapsfrö vid framställning av Skånsk senap.

Äggakaka



BILD: ARLA

Äggakaka är en traditionell skånsk maträtt som till viss del kan liknas vid kolbullen eller ugnspannkakan, och som serveras med stekt fläsk och lingon(4).

Tillagning

Vid tillagning av äggakaka bereder man en pannkakalik smet, men tillsätter fler ägg och rikligare mängder mjöl så att konsistensen blir krämigare. Det är också vanligt att tillsätta mald peppar i smeten. För stekning används antingen det fett som blir över vid stekningen av fläsket tillsammans med smör, eller enbart smör. Vid stekning enbart i smör hålls fettet från fläsket över den färdiga äggakakan då detta bibehåller en tydligare fläsksmak för den färdiga rätten. Vid tillagning ska tillräckligt med smet hållas i stekpannan för att få en tjocklek på minst 5 cm. För att äggakakan inte skall bränna i botten, lyfts smeten kontinuerligt tills den blir fast krämig i konsistensen. När smeten nästan helt har stelnat sätter man ett stort lock till stekpannan, vänder upp och ner på äggakakan och tillsätter en ny klick smör i pannan. När smöret har smält, låter man äggakakan glida av locket tillbaka ner i stekpannan med den ogräddade sidan nedåt. När ytan har blivit gyllenbun är äggakakan klar.

Till skillnad från kolbullen är äggakakan tillagad med rikliga mängder ägg, varav namnet, och stekt i rikligt med smör. Äggakakan är inte heller sammankopplad med dålig tillgång på råvaror eller köksutrustning. Vissa recept påvisar att äggakakan skall ställas i ugn. Den liknar då mer en ugnspannkaka och förlorar den karakteristiska smörstekytan.

Servering

Äggakaka serveras alltid med rökt stekt fläsk. Ofta strimlas eller tärnas det stekta fläsket direkt i smeten innan tillagning av äggakakan. Detta får dock som följd att fläsksmaken blir svag. Därför är det vanlig att steka fläsket separat, och tillsätta det ovanpå den färdiga äggakakan tillsammans med det smälta fettet från fläsket. Detta ger en tydligare ton av stekt fläsk till rätten. Lingonsylt används ofta som tillbehör till äggakaka. Dock har lingonsylt endast på senare tid använts i samband med skånska rätter då endast begränsade mängder lingon går att finna i Skånes natur. Ett betydligt vanligare tillbehör var tidigare äppelmos eller smörstekta äppelklyftor.

Spettekaka

Spettekaka, spettkaka (eller på skånska: "spiddekauga" eller "spiddekaga") är ett bakverk och räknas som en skånsk specialitet. "Skånsk spiddekauga" är ett geografiskt skyddat livsmedelsnamn inom EU. Den måste alltså tillverkas i Skåne för att få bära namnet(4).



Beskrivning och tillagning

En smet bestående av bland annat ägg, potatismjöl och socker ringlas mycket sakta under gräddningen på ett roterande träspett framför öppen eld eller gasollågor. Proportionerna mellan ingredienserna brukar vara en väl bevarad hemlighet och varierar mellan varje bageri. Att baka över öppen eld kräver ständig tillsyn vilket inte gasollågorna gör. Då det tar flera timmar att baka en spettekaka är det ett tungt arbete att sköta kakan och samtidigt elda. Det krävs flera personer till det. Därför bakar få bagerier idag över öppen eld. Endast någon enstaka finns kvar i Skåne och priset på de spettekakorna är högre. Om en kaka är bakad över öppen eld syns detta ofta på färgen. Spettekakan får en djupare gul färg som skiljer sig från den ljusgula som är vanlig på "fabriksbakade" spettekakor. Smaken är också ofta kraftfullare och en viss röksmak kan anas.

Den färdiga spettekakan dekorerar med kristyr. Färgen på kristyren har lokala variationer liksom utseendet på spettekakan. På Österlen brukar man ha små spetsiga toppar som sticker ut från spettekakan och ofta rosa och grön kristyr. I norra Skåne har man endast vit kristyr i regel och inga toppar. Just topparna är speciella för Österlen medan färgen på kristyren kan variera från by till by även inom samma del av Skåne. Kakan är mycket torr i konsistensen och om man vill bevara denna torrhet bör kakan förvaras lufttätt.

Man skär upp kakan med ett bågfilmsblad och det är en månghundraårig tradition att såga ut små rektanglar ur den. Kronan överst på spettekakan skall bevaras så länge som möjligt innan den sågas itu. Därför bärs den upp av "pelare" ända tills aptiten gör att även den och pelarna måste offras. Skär man med annat än bågfilmsblad i en spettekaka så förstörs den och smulas sönder. Spettekaka äts traditionellt som den är med mörkrostad kaffe som enda tillbehör. På senare tid har den även börjat serveras med glass och/eller konserverad frukt.

Bill Lönnmarker bakade år 1985 i Sjöbo världens största spettekaka och som finns omnämnd i Guinness Rekordbok 1986. Den var 3,6 meter hög, bakad i ett stycke.

Skånsk kalops



Bild:Arla

Redan under 1700 talet har man hittat recept på kalops i en kokbok från mitten på 1700 talet, skriven av Kajsa Varg, vilket talar för att det var en populär maträtt värd att uppmärksamma redan under detta århundrade(6).

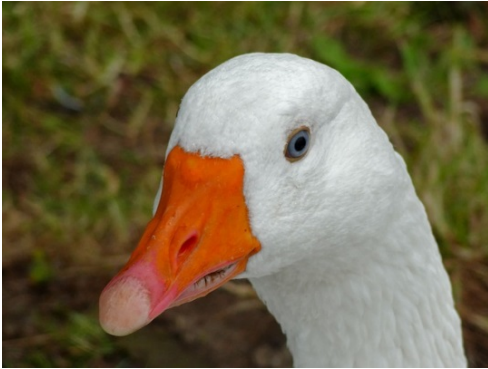
Kalops kom till när bönderna som styckade djuren hade problem att sälja vissa delar av köttet. Det var inte tal om att dessa oätliga köttbitar kunde kasseras. På den tiden var våra djurbönder de främsta på att finna ut nya maträtter. Man lärde sig att kött som högrev eller andra köttedlar som var sega inte kunde stekas utan det krävdes att köttet kokades under en väldigt lång tid så att de löstes upp av sig själv. På så sätt blev köttet så mört så att det gick att tugga och få i delar. Resultatet av detta experimenterande lever kvar än idag då kalops är en mycket mustig gryta med en säregen smak som framkallats med hjälp av lagerblad och kryddpeppar.

Till sist kan man spetsa smaken genom att lägga ner ett par väl rensade ansjovisfiléer eller tillsätta några msk ansjovisspad(7). Det där med ansjovis som smaksättning kommer som så mycket annat i vår matlagning från Frankrike. Man smaksätter där ofta med "essence d'anchois" eller "filets d'anchois". Det rör sig i det fallet inte om vår svenska ansjovis utan om sardeller som på franska heter anchois. Detta hindrar inte den speciella svenska ansjovisen från att vara en pikant krydda i matlagningen och ge en särskild svensk accent åt smaken.

Själva namnet kräver en liten utredning. Namnet kommer från engelskans Collops som betyder skivor eller strimlor av kött, men också kan vara namn på olika rätter av halstrad eller färserad kött. Det engelska ordet i sin tur härstammar ur Colhoppe – Kolhoppa – Glödhoppa, och det ordet kan vi möta i vårt språk redan på 1400-talet.

Kalopsen serveras direkt ur stekgryta i sin osilade sås – det är det som är det "skånska"- med nykokt potatis och inlagda rödbetor.

Mårtensgås



Seden att äta gås på mårtensafton är känd sedan 1500-talet hos de högre stånden i hela Sverige. Först mot slutet av 1800-talet spreds gås som festmat, i takt med ökat välstånd. I vår tid förknippas gåsätande med Skåne, vilket är en sen företeelse. Dagen har namn efter helgonet Martin, ett namn som i Sverige ombildats till Mårten. S:t Martins attribut var en gås(4).

Till minne av S:t Martin

I vår tid anses allmänt att mårtensgåsfirandet med gåsstek och svartsoppa är en typisk skånsk sed. Men högtiden är känd i stora delar av Europa åtminstone sedan medeltiden. Då firades den till minne av S:t Martin, en helgonförklarad biskop från Tours i Frankrike. Under medeltiden var Martinshelgen en av de viktigaste höstliga högtiderna. S:t Martins attribut var gåsen. Legenden om S:t Martin berättar att han försökte undkomma att bli vald till biskop i Tours genom att gömma sig i en gåsstia. Gässens kacklande förrådde honom emellertid så han blev biskop i alla fall, biskopsutnämningen lyckades han inte smita undan ifrån. På bondesamhällets runstavar markerades dagen med en gås. Under senhösten är gåsen som mest välgödd, vilket säkert är en faktor i mårtensfirandet.

Seden att äta gås den 10 november förekom i högreståndsmiljöer och hos välbärgade familjer i städerna. Den äldsta uppgiften om gåsätande vid mårtensafton är från 1500-talet och kommer från Stockholmstrakten. Den 13 november 1557 skriver riksrådet Björn Persson Bååt från Fällnäs gård i Södermanland till sin bror och tackar honom för den ”sancte morthens gåsz” han fått. Först under 1800-talet blev gåsstek något mer spridd socialt. Men det är först under 1900-talets välfärd som vi på allvar börjat äta gås. I länder som Tyskland, Frankrike och Danmark finns ännu tidigare belägg för gåsen som högtidsmat. Det finns skäl att tro att gåsätandet, liksom många andra seder och högtider, kommit till Sverige via Tyskland.

På en klassisk gåsamiddag serveras svartsoppa som förrätt, därefter gåsen, och till sist skånsk äppelkaka som efterrätt. Denna meny skapades av krögaren på Piperska muren i Stockholm under 1850-talet. Kombinationen blev populär och övriga krögare var inte sena med att ta efter. Innan den klassiska mårtensmenyn kom till Skåne åt man lutfisk till förrätt följt av själva gåsen och avslutningsvis risgrynsgröt till efterrätt

Svartsoppa är en soppa som tillagas av bland annat buljong och blod (helst gåsblod). Den reds och smaksätts därefter med t ex. sirap, starkvin, cognac, vinäger, nejlikor, ingefära och kryddpeppar. Till soppan kan man servera kokta äppelklyftor och katrinplommon, gärna kompletterat med gåsleverkorv och kokt gåskrås.

Skånsk brännesnuda



Bild: Mathem

Ingredienser

500 g Vitkål
2 st Gul lök
0.5 st Rotselleri
150 g Morötter
200 g Persiljerot
120 g Palsternacka
300 g Delikatesspotatis
0.5 dl Rapsolja
0.3 g Vitpeppar Hel
0.3 g Kryddpeppar Hel
0.2 g Lagerblad
500 g Rökt Sidfläsk Bit
1 L Vatten
0.5 L Matlagningsvin Vitt
1 dl Honung Flytande
0.5 st Pepparrot Färsk
0.3 st krukor Persilja - färsk

Gör så här:

En riktig vinterrätt. Pepparroten ska bränna till i näsan, eller snudan som det heter på skånska(5).

Ta bort ytterbladen på vitkålen och skär bort stjälken. Grovhacka vitkål och lök. Skala och ansa rotfrukterna (utom pepparroten). Skär dem i 2 x 2 cm stora tärningar.

Hetta upp rapsoljan i en stor kastrull på spisen. Fräs rotselleri, morötter, persiljerötter och palsternacka, vit och kryddpeppar samt lagerblad i ca 2 minuter.

Lägg i fläsket och fyll på med vatten, vin och honung och låt skjuda i ca 1 timme. Skumma av grytan då och då. Låt lök och potatis koka med den sista halvtimmen.

Skala och riv pepparroten. Grovhacka persiljan. Lyft upp fläsket ur kastullen och tärna köttet. Servera soppan i djupa tallrikar. Lägg lite fläsktärningar i botten på varje tallrik, håll på soppan och strö till sist över pepparrot och persilja.

Tips: Om du vill ha en lite rundare smak på pepparroten kan du blanda ner den i lite creme fraiche, som sedan klickas ner i soppan.

Recept

Skånsk Kalops



Bild:Arla

Ingredienser

- 1 ½ kg välhängd oxkött av högrev
- 4 gula lökar
- 1 stor morot
- Något vetemjöl
- 3-4 dl vatten
- 2 lagerblad
- 10 kryddpepparkorn
(eventuellt ett par ansjovisfiléer eller 3-4 msk ansjovisspad)

Putsa köttet väl och skär det i lagom stora kuber. Skala löken och dela den i klyftor om den är stor, skrapa och skiva moroten. Bryn kött och rötter i väl brynt smör i en stekgryta. Krydda, pudra över litet mjöl, späd på med vatten och lägg ner lagerblad och de hela kryddpepparkornen. Lägg på grytlocket och låt kalopsen puttra i ett par timmar tills köttet blir riktigt mör och lossnar från benen.

Till sist kan man, enligt gamla husmanseller, spetsa smaken genom att lägga ner ett par väl rensade ansjovisfiléer eller tillsätta några msk ansjovisspad. Det där med ansjovis som smaksättning kommer som så mycket annat i vår matlagning från Frankrike. Man smaksätter där ofta med "essence d'anchois" eller "filets d'anchois". Det rör sig i det fallet inte om vår svenska ansjovis utan om sardeller som på franska heter anchois. Detta hindrar inte den speciella svenska ansjovisen från att vara en pikant krydda i matlagningen och ge en särskild svensk accent åt smaken.

Kalopsen serveras direkt ur stekgryta i sin osilade sås – det är det som är det "skånska"- med nykokt potatis och inlagda rödbetor(7).

Skånsk äggakaka med knaperstekt fläsk och rårörda lingon



BILD: ARLA

Ingredienser

10 ägg
5 dl vetemjöl
1 l mjölk
1 dl socker
1 tsk salt

Gör så här!

Vispa ägg, mjöl, salt och socker till en jämn smet. Tillsätt mjölken. Stek i smör. Putta med en stekspade från kant till mitt tills äggakakan har stannat och fått färg. Vänd den sedan och stek den gyllenbrun på andra sidan.

Tips!

Servera med rårörda lingon (färska lingon som blandas med socker) och knaperstekt fläsk (9).

Fläsklägg med Rabbemos



Foto:Hemgården

Rotmos, hur gott som helst! Tyvärr blir det inte så ofta som vi lagar denna klassiker men när vi väl gör det blir det fest! Godast blir det om Ni kokar fläsklägg och sparar buljongen. Om Ni använder färdigkokt kött så köp skinkbuljong till kålrötterna. Gott att smaksätta moset med skånsk senap precis före serveringen.

Rotmos

750g kålrötter

150g morot

500g potatisar

3 msk smör, inte margarin

Till servering:

skivad kokt rimmad fläsklägg

CajP senap Söt & Stark

Skölj och skala rotfrukterna och skär dem i mindre bitar. Koka kålrötter och morötter i fläskspad/skinkbuljong i cirka 30 minuter och lägg därefter i potatisen. Koka rotfrukterna tills de är helt mjuka. Vispa sönder allt, blanda i smör och späd med kokspad till lagom konsistens. Smaka av med salt och peppar. Servera rotmoset tillsammans med lägg och senap(10).

kuriosa kan ni jämföra med Tore Wretmans recept på rotmos (ur boken ”Husmanskost)

Tvätta och skala en stor kålrot och skär den i tärningar, Sätt på en gryta och koka kålroten i ungefär ½ timme i rätt kort spad av det rotmoset skall serveras till(8). Sätt då till lika mängd skalad och fyrdelad potatis och låt alltsammans koka långsamt tills det blir mjukt. Då bör spadet har kokat in. Passera moset genom en sikt eller purépress, spädd med mera spad och rör i ett par matskedar smör, smaka av med salt, nymalen peppar, eventuellt några kryddpepparkorn och servera moset mycket hett till fläsklägg, oxbringa eller rätter av rimmad får eller lamm. Vill man förstärka färgen kan man tillsammans med kålrot och potatis koka ett par skivade morötter.

För kreativa kokkar 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.

Tack

Tack för mad och mätte
sken före fadded ätte
hade inte bored vad av trä
skulle de också följt mä

Skånskt ordspråk

Källor

1. <http://www.culinary-heritage.com>
2. Svensk Fisk
3. <http://smakasverige.jordbruksverket.se>
4. <http://www.kiviksmusteri.se>
5. <https://sv.wikipedia.org>
6. <http://www.appelmarknaden.se/>
7. <http://www.kalops.nu/>
8. Wretman T. Svensk Husmanskost. 2008
9. <http://www.skanemejerier.se>
10. <http://www.haugen-gruppen.se/blogg/124/rabbemos.aspx>

Kontaktpersoner

Arvika

Anna-Greta Liljestrand, avdelningschef

anna-greta.liljestrand@arvika.se

Grums

Eva Hamnebo, Kostchef

eva.hamnebo@grums.se

Hammarö

Ewa Asker, Kostchef

ewa.asker@hammaro.se

Karlstad

Alain Grenard, kökschef GYF

alain.grenard@karlstad.se

Bernt Thyrell, kökschef BUF

bernt.thyrell@karlstad.se

Kristinehamn

Görel Jernberg, kostchef

gorel.jernberg@kristinehamn.se

Sunne

Evalena Nilsson, kostchef

evalena.m.nilsson@sunne.se



ARVIKA KOMMUN



HAMMARÖ
KOMMUN



Kristinehamns
kommun



GRUMS KOMMUN



KARLSTADS KOMMUN



SUNNE KOMMUN