



Recept från Sollerön

CHRISTINA AXELSSON THORSSIN

Femtio år efter Sool-Öens första utgåva känns det rätt att lyfta fram några recept i vår matkultur, eftersom intresse fortfarande finns att försöka sig på några av dessa klassiker. Recepten präglas av »Kajsa Warg«, dvs man tar vad man har, vilket ger många variationer. Nedanstående recept får representera delar av basfödan för många generationer. Recepten kommer från erfarna och kunniga Solleröbor, Rullpers Ann-Mari Lindgren, Ulla Jerkgård, Anita Mattes och Margareta Karlsson. Recepten får ses som inspiration och något att kanske göra egna varianter på.

Vi börjar med två lyxiga rätter, sötost och kalvdans av Ann-Mari Lindgren.

Sötost (sötvåst)

Ca 1,5 msk ostlöpe på 5 liter mjölk (tidigare mjölk från korna i ladugården, nu röd mjölk + grädde)

Ca 1–2 kaffekoppar strösocker

Ta en klick smör i kastrullen och häll i mjölken. Mjölken värms till 37 grader och tas av plattan. Ostlöpen tillsätts under omrörning åt ett håll, så att man ser att mjölken dansar runt. Låt den dansa klart (ca 35 min), innan du skär ett kors i massan, för att se så att den inte sitter fast i botten. Använd gärna en träslev. Socker tillsätts efter behag

under kokningen och mot slutet eventuellt en bit kanelstång. Hela kokningen tar ca 5–6 timmar. Av överblivet spad kokas messmör.

Kalvdans (*råmjoksvåst*)

Råmjölk(*råmjok*) är mjölk från en ko som nyss kalvat. Första mjölken som mjölkas efter att kon kalvat är bara att hälla i en smord form och tillsätta lite salt och socker, och om man så önskar kanel och kardemumma. Därefter sätter man in formen i ugnen i ca 200 grader och gräddar tills mjölken stannar.

Fusk-kalvdans:

- 1 påse (Semper) torrmjöl
- 7 dl (röd) mjölk
- 2 ägg
- 1 tsk salt
- 1 msk strösocker

Kanel, kardemumma efter behag. Allt blandas och hälls i en smord form. Grädda i ugnen i 200 grader i 45 minuter.

Bröd

Brödet bakades tidigare ofta i en egen bagarstuga, tunnbrödet först eftersom det krävde högst värme och därefter ofta läfsor och tjockbullar. I stort sett varje bondgård hade en bagarstuga på gården. Det tog flera dagar att försiktigt elda i gång bakugnen och när man väl fått ugnen varm utnyttjades värmen för storbak.

Läfsor/tjockbullar – Ann-Mari Lindgren

3 l mjölk eller 1,5 l mjölk + 1,5 l vatten kokas upp och hälls på mjölet och jobbas ihop till en deg kvällen före bakning.

- Ca 1,5 kg rågsikt
- Ca 7,5 hg vetemjöl
- 3 tsk salt
- 0,5 kg fett (margarin, smör, ister eller nu kanske kokosfett) smältes
- Potatis, kokt och mosad, blandas i
- Kryddor, anis och fänkål efter behag. Sirap efter behag.
- 2–3 paket jäst (eventuellt något mer paket)

Arbeta in mer mjöl om det behövs. Baka ut tjockbullarna först. Tjockbullarna bakas ut med ämneskavel och kruskavel före jäsningen och före gräddningen ”pickas” bullarna lite med en tunn sticka. Medan tjockbullarna jäser upp bakas läfsorna som tar bort lite av bottenvärmens vid gräddningen. Läfsorna kavlas med ämneskavel, *kakukavel* och sist kruskavel före gräddning.

Läfsor – Ulla Jerkgård

Jerk Karins recept från 70-talet:

- 3 liter mjölk
- 2 kg vetemjöl
- 2 kg rågsikt
- 2 påsar anis+ 2 påsar fänkål
- 5 hg margarin+ 2 hg ister
- 1,5 flaska sirap
- 6 paket jäst
- Cirka 2 kg kokt, mald potatis

Kvällen före baket värmdes mjölken upp och hälldes över rågsikten, blandades och fick stå med bakduk över till dagen efter. Degen gjordes sen som vanligt med vetemjölet och fick jäsa. Lite av potatisen knådades in i varje degämne på bakbordet vid utbakningen. Varje ämne (kaka) vägde ungefär 300 g och bakades ut med ämneskavel, *kakukavel* och kruskavel, rullades upp på *bakustor* och in i ugnen.

Läfsor – Ulla Jerkgård, Anita Mattes, Margareta Karlsson

Dagens recept som vi brukar ha:

- 2 liter mjölk
- 2 kg vetemjöl
- Anis och fänkål efter tycke och smak, ungefär 1,5 påse av varje
- 3 hg margarin
- 1 flaska sirap
- 1 msk salt
- 4 paket jäst

Mald potatis, många använder potatismos som också fungerar bra.

Degen görs som vanligt och bakas ut. Har man ingen vedeldad bakugn, så går det bra att grädda läfsorna på s.k. norskplatta. Läfsorna är lite tjockare än tunnbrödet. När de är gräddade läggs de under bakduk så att de behåller mjukheten och inte blir torra.

Ovanstående recept kan också användas till tjockbullar och då tar man 1 kg vetemjöl och 1 kg rågsikt.

Tassär – Ulla Jerkgård med flera

Tassär bakades förr mest till sommaren och fick hänga i härbret där det var torrt. Det är viktigt att tassär förvaras torrt.

2 kg potatis kokas, skalas och mals när de inte är för varma

Cirka 1 kg rågsikt knådas in i potatisen kvällen före bakdagen

Degen får stå över natten med en bakduk över.

Bakdag:

1 liter mjölk värms och blandas i och sedan tillsätts

2 paket jäst

1 msk salt

Rågsikt till en bra konsistens

Ämnen på ca 250 g bakas ut med vetemjöl till tunna kakor, som tunnbröd, och avslutas med kruskavel. Gräddas i bakugn eller på platta

Tunnbröd

Bakugnen bör eldas igång försiktigt under några dagar. Vid gräddningen ska ugnen vara riktigt varm/het. Det går också att försöka grädda på s.k. norskplatta. (Elektrisk platta)

Potatis: T ex King Edward

Mjöl: Kornmjöl

Potatisen kokas långsamt med skalet på i en gryta med tidning och handduk över potatisen, för att behålla fukten, under locket. När potatisen är klar, hålls det mesta av vattnet av men lite sparas i botten (för att potatisen inte ska brännas vid) och grytan får stå kvar på plattan (avslagen) för att hålla värmen (*båså*) i ca 1,5–2 timmar. Därefter skalas potatisen och läggs i en skål (av trä) med ett tygstycke (lakan) i botten. Låt potatisen ånga av något innan den täcks över med tyget. Potatisen kan nu vila till nästa dag.

När det är dags för bakning mals potatisen i en kvarn. Potatisen som kommer ut ur kvarnen ska hålla ihop och kännas seg. Då blir det en rolig dag vid bakbordet.

Gör så här:

1. Knåda ihop lite potatis och kornmjöl i tråget. Knåda ordentligt och var sparsam med mjölet. Degklumpen (*klabban*) tas upp på bordet, knådas lite till och formas för bak.
2. Degklumpen kavlas ut med ämneskaveln (något trubbig). Degen ska vara seg. Enligt traditionen kavlas hela kakan fram och tillbaka (regnbågsmodell). Kakan snurras ofta för att bli rund. Strö lite mjöl över och under vid behov. Man kavlar bara på rätsidan och kollar ofta om det behövs lite mjöl under, så att inte kakan fastnar vid bordet.
3. När kakan är halvstor byter man till en något vassare kavel och fortsätter att jobba som tidigare. När man kan se bordet genom kakan är det dags för gräddning.
4. Kakan rullas upp på en bakustor och läggs in i den heta ugnen och gräddas i några minuter under vändningar fram och tillbaka och upp och ner.
5. Snart kan *tuppan* (tunnbröd med smör och eventuellt pålägg som rullas ihop) avnjutas!

Två tidigare artiklar om tunnbrödsbakning i Sool-Öen måste i detta sammanhang lyftas fram. De ger en historisk bild av hur viktigt detta bröd varit i vår bygd. Samtidigt får vi i dessa artiklar läsa om detaljer, redskap och tips som kan hjälpa oss att få till ett – kanske inte lika perfekt – men ändå gott tunnbröd idag.

1986 ”Tunnbrödsbakningen – måtte den leva” av Rull Elsa Olofsson.

2015 ”Det dagliga brödet” av Margit Andersson.

Christina Axelsson Thorssin