



Vår egen **FÄBODMAT** från första årets projektarbete

En **studiecirkel** med äldre, kunniga och erfarna kvinnor som informanter arbetade med att dokumentera gamla tiders fäbodkunskaper har under Åsas ledning. Ljusdalsbygdens museum var med och dokumenterade.

Kärna smör i stavkärna är ett tungt arbete som kräver en förfinad teknik om

det ska gå fort och man ska orka ända fram. Skillnaden mellan de och (yngre) nybörjare var uppenbar! Här kan man se hur Tora på Digerkölsvallen vant tvättar smörklumpen i ett smörtråg. Det blev ett fantastiskt gott smör!

## Smör

8 liter opastöriserad grädde  
eller 6 liter pastöriserad grädde och 1,5 – 2 l gräddfil  
Smörsalt (finkornigare än vanligt salt)

Grädden som skall kärnas bör stå svalt i några dagar, uppemot en vecka, dvs. om man har tillgång till opastöriserad grädde. I brist på opastöriserad grädde kan man nå ett liknande resultat genom att tillsätta gräddfil i grädden och låta det stå svalt i ett dygn eller så. Häll grädden i kärnan och kärna idogt tills det skvalpar som i en tvättmaskin i kärnan och en stund till, så att smörklumparna går ihop. Tvätta därefter smörklumpen nogsamt i rikligt med kallt vatten, som byts ända tills det är lika klart efter tvätten som före. Salta rätt rejält och smaka av.

## Mormors hårdbröd (25 kakor)

*Det här brödet kommer från mormor i Torsåker.*

100 g margarin  
2 pkt jäst  
4 dl vatten  
1 msk salt  
2 dl rågflingor  
4 dl grovt rågmjöl  
5-6 dl rågsikt

Blanda degen på vanligt sätt. Låt jäsa. Dela degen i 25 delar och rulla bollar. Kavla ut på duk (eller i nödfall med väldigt mycket mjöl på bakbord utan duk) med vanlig kavel och därefter med kruskavel. Ta ut ett hål i mitten och nagga noga. Grädda i vedeldad bakugn. Lägg att kallna på galler.

## Getmums

Getkött är en underskattad delikatess. I väldigt många andra länder äter man getkött. Men av någon anledning gör vi inte det i Sverige. Smaken är mild, påminner om kalvkött med en liten aning viltsmak.

Getköttsträtterna lagades på en restaurang där ägaren (som också var kock) bidrog med sin mammas syriska recept på getkött.



Som råvara användes köttet från en fyra år gammal bock. Det var mildt och gott i smaken. Men getkött har en tendens att vara lite segt, varför kokning eller ordentlig marinering rekommenderas. Vill man ha stekyta kan man först koka och därefter sätta in i ugnen.

Så här gjorde vi:

### *Festligt getlår:*

Ingredienser: 1 getlår med ben

Lök

Svartpeppar

Salt

Aromatkrydda

Citronskal

Paprika

Alla grönsaker man kan hitta, t ex sparris, kronärtskocka, potatis, lök av olika slag; vitlök, små rödlökar, gräslök, purjolök mm

Grönsaksbuljong

Gräddfil, grädde och smör

Gör så här:

Koka getlåret med ben i vatten med lök och svartpepparkorn. Salta när det kokat ett tag. Låt koka tills köttet är mört och släpper från benen. Släng buljongen, getbuljong är inte så god. Skär sammanhängande skivor eller gör snarare djupa skåror i låret.

Gör en blandning av rivet citronskal, finhackad vitlök, rödlök och paprika. Fyll fickorna i getlåret med denna.

Smörj en långpanna med en blandning av gräddfil och ketchup. Lägg låret i en långpanna och håll resten av gräddfil- och ketchupblandningen över. Krydda ytan med finhackad purjo och gräslök, aromatkrydda och malen svartpeppar. Bredvid låret i långpannan ska man lägga grönsaker av alla de slag och färger man kan hitta i trädgård och butik. Det kan vara sparris, kronärtskocka, lök, potatis, paprika och annat. Ta även med några vitlöksklyftor.

Späd med grädde och grönsaksbuljong och lägg några smörklickar överst på låret här och var. Sätt in långpannan i ugn tills låret fått fin färg och grönsakerna är färdiga. Man kan börja med rätt låg ugnstemperatur och sedan höja temperaturen mot slutet för att få färg.

Servera med burgul blandad med rostade valnötter och majs. Det blir garanterat gott.

## Messmör (ca 3 kg)



Ca 30 l vassle  
Kornmjöl  
Grädde

Vasslan kokas i ca 8 timmar, så att ungefär en tiondel återstår och bubblorna ser ut som fiskögon. Rör om då och då så det inte bränner fast. Mot slutet rörde vi hela tiden. Red av med lite kornmjöl som strös sakta över messmöret under omrörning. Låt koka en stund till under omrörning och tag sedan kitteln från elden. Täck ytan med grädde och låt svalna. Det är viktigt att kitteln får stå ostörd till smöret har kallnat, annars blir det grynigt. Klappa messmöret slätt och smidigt med träslev när det kallnat.

På Näsvall kokade vi messmör och flötgröt. Messmöret bestod från början av cirka 30 liter vassle som hade kokats ihop till hälften dagen före, till s.k. sönning. Vi fortsatte tillsammans med messmörskoket, såsom våra cirkeldeltagare och traditionsbärare minns att man gjort här. Till vänster kan man se hur messmöret klappas ihop när det kallnat. Även messmöret blev väldigt gott.

## Flötgröt



2 liter grädde  
4 nävar vetemjöl (cirka 1,5 – 2 dl)  
2 nypor (1,5 tsk) salt  
Koka upp grädden.

Tillsätt mjölet lite i sänder och vispa kraftigt tills gröten blir slät och krämig. Låt gröten koka upp och servera sedan direkt med socker och kanel och ett glas saft att dricka till.

Flötgröten består, som namnet antyder, mest av grädde och av lite vetemjöl. Den äts med socker och kanel och läggs sig som balsam runt själen.

Går man ut på nätet och tittar hittar man lätt recept som används av andra med verksamhet på fäbodrar. Vi kommer att försöka samla en del sådana, givetvis med angivande av källor. Vi vill också ha hjälp av er alla som är här och läser. Sänd oss era och anförvarters recept. Tala om varifrån de kommer och bifoga gärna en bild. Det gläder inte bara mage och öga – det är också en viktig kulturgärning.

Margaretas Kristofferssons recept på

## *Konungens Flötgröt*

### **Gammalt flötgrötsrecept:**

1 l grädde kokas i 15 min.

1 tsk salt tillsättes.

3 dl vetemjöl vispas i.

Koka upp detta. Då bildas flott, enligt gammal tradition skulle gröten "simma" i flott. Ju fetare gröten var desto bättre.

### **Nu för tiden kokar Margareta enligt följande:**

3 dl vatten.

1 l grädde.

1 tsk salt.

3 dl vetemjöl.

Koka upp, låt den svalna något.

Ätes med röding och tunnbröd.

Läs vidare om Nyvallen och deras fäbodmat på

[www.nyvallen.com](http://www.nyvallen.com)

## *Mor Carins ostkaka*

### Ingredienser:

5 liter mjölk

5 strukna msk vetemjöl

1 msk löpe

4 ägg

5 dl skummad grädde av mjölken

Socker och mandel efter smak

### Gör så här:

Värm mjölken till 37 grader.

Rör ut vetemjölet i lite mjölk och håll detta i den övriga mjölken.

Tillsätt löpe och rör långsamt tills det delar sig.

Vänta minst en timme till.

Häll av vasslen.

Krama ur ostmassan så mycket vassle som möjligt.

Blanda massan med ägg, mandel, socker och grädde. Rör ihop till fin jämn smet.

Häll i formar.

Grädda i 125-130 grader ca 1 1/2 timme.

Servera t.ex. med hjortronsylt

Denna variant på "ostkaka" har vi hittat på:

[www.varmlandsmat.se](http://www.varmlandsmat.se)



## Ost

30 liter oskummad sötmjölk och 2 – 3 msk löpe.

Värm mjölken till 37 grader. Känn efter med en ren armbåge om det är kroppstemperatur. Sätt till löpe under omröring. Låt stå i ca 30 minuter så ostmassan släpper från kanten av kitteln och vasslan blir synlig. Gör ett kors i massan för att känna om den

löpt färdig. Rör om försiktigt så ostmassan sjunker till botten.

Lägg ett rent ostkläde i en ostform. Ös ostmassa i klädet medan den är varm. Pressa ur vasslan medan massan öses upp. När osten börjar ta form pressas den ytterligare och vänds minst tre gånger under pressningen.

När all vassla pressats ur och runnit av tas osten med klädet upp ur formen. Osten ska ligga svalt och vändas tre gånger om dagen. För att få rätt bakteriebalans bör ost gjord på opastöriserad mjölk lagras minst två månader. Före lagringen ska osten torkas så den får en hård yta.

När studiecirkeln gjorde ost på Venåsvall användes detta recept, som är efter Sigrid Jonsson, skojänta på Sundvallen i Färila. Hon smorde osten med ett täckande lager messmör efter det att osten legat i saltlag ett dygn och sedan torkats igen. I messmöret strös grovt salt.

Osten får sedan ligga inbäddad i humlekottar i en låda av trä med lufthål i sidorna. Lådan förvaras i en källare som håller 10 – 11 grader och vänds var eller varannan vecka under ca fyra månader. Sedan är den färdig att avnjuta.



Vid den trivsamma invigningen av idé- och demonstrationstjipen (störset eller kokhuset) på Svedbovallen 2004, var projekt **FÄBODMAT** med.

Då bjöds på hembakt hårdbröd med hemkärnat smör eller hemkockt messmör.

Kärnmjölkskaka, av kärnmjölk från studiecirkelnas tillverkning, såldes till besökare och intäkterna blev bidrag till finansieringen av tjipbygget.

## *Gammalost*

Från Zakrisbuan i Jämtland, <http://hem.passagen.se/zakrisbuan/>, berättas att "Gammalost" tillverkas efter midsommar för att sedan lagras fram till jul då den är klar för att ätas. Det är en långlagrad mycket mager ost med mycket smak i. Osten är mycket omtyckt i Norrland, speciellt av de äldre, som med hjälp av den kan drömma sig tillbaka till sin barndom.

## *Mustig hälsingegryta med hängmörat kött*

Den här grytan har en del av sin mustiga karaktär att tacka för en skvätt kaffe. Och det goda, hängmörade nötköttet från Hälsinge Lantkök, [www.halsingelantkok.se](http://www.halsingelantkok.se) förstås!

1. Skala och hacka lök och vitlök, fräs den i hälften av oljan i en stekpanna.
2. Lägg över i en gryta.
3. Bryn det hängmörade nötköttet i resten av oljan i en stekpanna tills det får fin färg. Krydda med salt och chilipeppar.
4. Lägg köttet i grytan.
5. Strimla baconet och fräs i stekpannan. Lägg över i grytan och häll på kaffe, buljong och krossade tomater.
6. Låt grytan koka på svag värme i ca 30 min.
7. Låt majsen rinna av.
8. Rör ner majs och bönor i grytan och låt puttra i 5 min.
9. Servera grytan med ris eller kokt potatis, bröd och en god sallad.

### **Ingredienser:**

500 gr Hälsingestintan® [www.halsingelantkok.se](http://www.halsingelantkok.se) hängmörat nötkött (högre, benfri mörghälsing, ytterlår eller fransyska).

1 pkt bacon (140 gr)

400 - 500 gr krossade tomater

1 burk majskorn (340 gr)

300 gr djupfrysta brytbönor

2 gula lökar

3 vitlöksklyftor

## *Fäbodliv i Forsa socken*

Går man in på sidan [http://newhudik.hudiksvall.se/templates/Page\\_768.aspx](http://newhudik.hudiksvall.se/templates/Page_768.aspx) hittar man flera fina skildringar i bild och ord av Sören Fagerström och Forsa hembygdsförening. Gör gärna den upptäcktsresan.