

KOKTA SIKHUVUDEN OCH SALTADE MÖRTAR

TEXT Aksel Ydrén ▪ FOTO Sundell

HUR FÖRÄDLADES FISKEN FÖR BARA NÅGRA ÅRTIONDEN SEDAN? I JAKTEN EFTER VÅRA GLÖMDA FÖRÄDLINGSTRADITIONER LÅTER VI DEN PENSIONERADE YRKESFISKAREN SIGVARD SUNDELL FRÅN FÄLÖN I ROSLAGEN ÖPPNA SIN SKATTKISTA AV BERÄTTELSE OM SALTAD MÖRT OCH ANDRA SKÄRGÅRDSMINNEN.

En av dem som fortfarande bär på kunskap och minnen om då fiskens var en viktig del i självhushållningen längs våra kuster är den pensionerade yrkesfiskaren Sigvard Sundell. Han är idag 75 år och bor på Fälön i Roslagens skärgård där han i hela sitt yrkesliv varit verksam som fiskare. Då Sigvard började yrkesfiska 1959, som många generationer innan honom gjort, var fisket ännu en viktig näring för kustborna men mycket har hänt sedan dess. Av de omkring femtio fiskebåtar som då fanns och vardera sysselsatte två personer återstår idag cirka fem.

– Jag började yrkesfiska direkt

efter att jag gick ut skolan, först fiskade jag tillsammans med min far och senare med mina två söner. Sigvard fortsätter med att berätta att många var vad man kallar fiskarbönder, jord och skogsbrukare som även periodvis försörjde sig på fiske. Speciellt gällde det fisket efter lekströmming

Han fortsätter med att berätta om strömmingsfiskets stora betydelse för kustborna och att det inte är en underdrift att kalla den havets silver. När isen försvann på våren började fisket efter lekströmming som pågick till juli då strömmingen vandrade ut mot havet igen. Under den mest intensiva perioden av fisket fick

damerna på en del av öns gårdar ta över jordbruket så karlarna helhjärtat kunde ägna sig åt fisket. Efterhand övergick Sigvard och de andra yrkesfiskarna till att fiska efter all den andra fisk som fanns att få längs kusten.

Lika viktig som försörjningen var fisket till husbehov och Sigvard har en skattkista av kunskap om gamla recept och förädlingsmetoder.

– Förr i tiden åt vi all sorts fisk och jag förstår inte varför vi inte gör det än idag säger Sigvard.

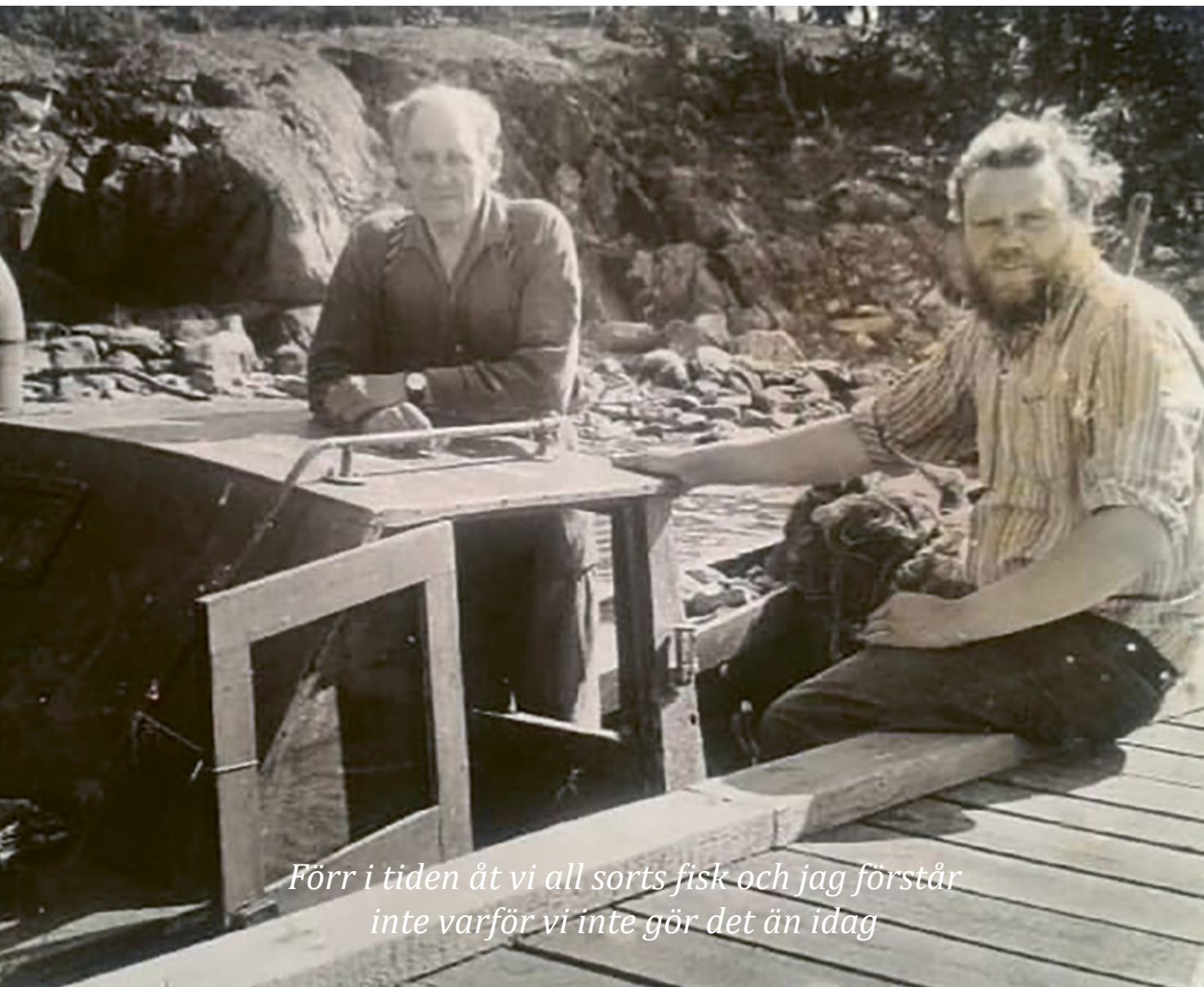
När isen försvann fanns det mycket av en fisk Sigvard kallar ismört, den var stor och fin som en abborre i storleken och hade en fantastisk god rom.

Simpor är en annan fiskart som är uppdelade på flera underarter och tillhör gruppen taggfeniga fiskar och är relativt små i storleken. Simporerna har ett förhistoriskt och otäckt utseende och för de flesta av oss är nog arten obekant som matfisk men Sigvard berättar att hans mor var

väldigt förtjust i att tillaga simpor, hon flådde simporna från det ormliknande skinnets och kokade eller stekte fisken. Som med mycket annan fisk såg man till att ta vara på allt och lät rommen och mjölken ofta vara kvar i fisken under tillagningen.

Längre ut till havs i Ålandshavs

djupropar fiskades torsken som var stor och fet och vägde mellan två till tre kilo. I hushållen kokades den färsk men under andra världskriget då det rådde brist på lutfisk gjordes några tappra försök efter norsk förlaga att torka torsk.



Förr i tiden åt vi all sorts fisk och jag förstår inte varför vi inte gör det än idag

Sigvard tillsammans med sin far Hildur Sundell i början på 1970-talet.

Men det fuktiga östersjöklimatet skiljde sig alltför för mycket från Nordnorge, där har havsströmmar och ett arktiskt klimat skapat de rätta förutsättningarna av lagom kyla och torr luft som genom århundraden visat sig idealiska för framställning av torr fisk som är råvaran till lut fisk. Efter år av storskaligt fiske är idag torskbeståndet fredat i hela Östersjön även om Sigvard är övertygad om att torsken i Ålandshav utgör ett eget bestånd som tål ett småskaligt yrkesfiske.

UNDER SOMMARMÅNADERNA fiskades mycket id och braxen, speciellt då fisken lekte och man kunde få stora mängder. Två arter som båda är kända för att vara beniga men som kunde tillredas med en mängd olika metoder. Det var vanligt att de kokades hela eller saltades in men man kunde också göra utsökta fiskbullar av dem som fick sjuda i en buljong gjord på skrovet. Sigvard berättar också att braxen kunde bli till en riktigt festmåltid om den kokades in med ättika och äts kall i den gelé som bildats när fisken svalnat.

Till skillnad från idag var det vanligt att fisken kokades hel och äts med potatis och vitsås. Vardagsmat var även den insaltade fisken som ni strax ska få höra mer om. Eftersom familjen alltid tillagade gäddan färsk serverad med riven pepparrot så blev den ett välkommet avbrott från den konserverade saltfisken. Längre norrut i trakterna runt Mellanfjärden i Jättendals socken har Sigvard hört berättas att gädda även fermenterades till surgädda.

SALT HAR I NORDEN troligen använts i matlagning och konservering ända sedan vikingatiden och var länge en exklusiv råvara som användes sparsamt. I takt med att saltet blev billigare och mer lättillgängligt under 1100-talet så revolutionerade det

vår mathållning. Det blev även allt vanligare att konservera fisk genom att fisken hårdsaltades i tunnor vilket skapade en mycket hållbar produkt som kunde lagras under längre perioder. Insaltning av fisk var ända fram tills frystekniken blev vanlig efter andra världskriget en av de mest dominerande konserveringsmetoderna. Med frysboxens intåg i hushållen har den saltade fisken saktat försvunnit och ersatts av färskmat och halvfabrikat.

Bruket att salta in fisk på tunnor var särskilt vanligt bland kust-, och skärgårdsbor där den dels användes som handelsvara och såldes till bönder och dels användes i självhushållningen. Mycket av vårt samtal kretsar just kring insaltningens betydelse och framförallt var det strömming och sik men även mört, id och braxen som saltades på träkaggar och förvarades i sjöbodarna med vasstak som isolerade mot värmen.

Den vanligaste insaltningssmetoden var att rensa fisken och ta bort gälar och tarmar, mjölken och rommen fick i en del fall vara kvar i fisken. Därefter fick fisken ligga över natten i lake för att dra ut blod och andra orenheter. Det sista steget var att strö ett rikligt lager salt i botten på en träkagge och sedan varva fisk och salt tills kaggen var full och en tyngd placerades överst för att se till att fisken täcktes av den saltlake som efterhand bildades. Sigvard berättar att år efter år av saltning bidrog till att golvplankorna i sjöbodarna efterhand blev tunga som bly och nästintill omöjliga att flytta på då golven skulle renoveras.

Då fisk konserveras genom insaltning genomgår precis som i all förädling en förvandling, vattenhalten sänks medan näringsvärdet bevaras. Den kritiska punkten som begränsar hållbarheten är fiskens fetthinnehåll. Hur länge fisken behövde ligga i

kaggen varierar beroende på fiskens storlek förklarar Sigvard, för strömming räcker det med en vecka medan det enligt Sigvard krävs två veckor för sik och lite större fiskarter. Innan den saltade fisken kunde tillagas fick den ligga i vatten över dagen för att vara tillräckligt ursaltad för att kunna ätas till middagen.

ÄVEN OM STRÖMMINGEN som art var viktigast för husbehovet, och den fisk Sigvard håller som godast, så var även siken en fiskart det fanns gott om och där tillagningsmetoderna varierade. Färsk åt man den kokt eller stekt, till jul och andra högtider var ättiksinlagd sik en obligatorisk delikatess. Den sik som skulle saltas blev bäst om den fångades om hösten då den hade ett lägre saltinnehåll och därför fick en bättre hållbarhet. Han minns med glädje två maträtter som brukade tillagas av den insaltade siken:

– När vi saltade in siken skar vi bort huvuden som vi kokade med salt och peppar och åt med knäckebröd och potatis berättar Sigvard och beskriver hur hans far brukade sitta med en stor hög sikhuvuden som han sörplade på hemma vid köksbordet. En annan favorit bland maträtterna är den halstrade siken som tillagades då glöden lagt sig i kökets vedspis.

Inför högtider gjorde familjen ättiksinläggningar av strömming och sik. Till Sigvards inläggningar använder han Perstorps 24 procentiga ättika som blandas med tre delar vatten, en del socker för smaken, lagerlag och kryddpeppar. Efter en vecka var inläggningarna klara att serveras. Av den mindre strömming som fångades och där det kunde gå åt 40 strömmingar per kilo gjordes ibland anjovis kryddad med sandelträ. Som regel är det skarpsill som används till den anjovis vi köper i butikerna.



LÖK- OCH KRYDDSTRÖMMING är två paradinläggningar som närmast kan betraktas som en del av vårt gastronomiska kulturarv. De bereddes på ett lite annorlunda vis än de övriga inläggningarna. Först fick strömmingen som skulle ha ryggbenet kvar ligga i en ättikslag med samma proportioner som ovan, efter 7–8 timmar skulle man känna på fisken så den genom syningen fått rätt konsistens. Därefter blandades efter familjens egna recept lagerblad, kryddpeppar och lök tillsammans med en kopp salt och upptill en liter socker som tillsattes i ättikslagen.

MYCKET HAR HÄNT när det kommer till fiskens betydelse för skärgårdsborna. Av den fisk som konsumeras i Sverige är det en allt mindre del som är fångad lokalt. Sigvard ser med oro på den fortsatta utvecklingen för det småskaliga kustnära fisket. Framförallt berättar han att strömmingen minskat på grund av det industriella storskaliga trålfisket som pågår utanför kusten. Och när strömmingen minskat har sälarna i sin tur sökt sig allt längre in mot kusten för att finna sin föda.

Sigvards anekdoter kan ses som en tidsresa bland bortglömda maträtter och ett kulturarv som sakta håller på att försvinna. Men under den rådande pandemin har vi även blivit smärtsamt medvetna om hur sårbart vårt samhälle är, inte minst när det gäller Sveriges självförsörjningsgrad på livsmedel. Och kanske kan hans ord och kunskap även ses som en uppmaning för ett mer hållbart samhälle, ett samhälle där vi genom att ta vara på den lokalt fångade fisken stärker vår livsmedelsproduktion och bevarar ett kulturarv för framtida generationer. //