



# TRYGGVE BERGMAN – LÖJROMSRESAN

TRYGGVE BERGMAN TILLDELADES ÅR 2014 GASTRONOMISKA AKADEMIENS DIPLOM FÖR SITT HÅRDA ARBETE MED ATT FÅ KALIXLÖJROMMEN URSPRUNGSSKYDDAD. TRYGGVE HAR EN BAKGRUND SOM VD FÖR FISKGROSSISTEN BD-FISK OCH BERÄTTAR HUR HAN EFTER FLERA ÅRS ENVETEN KAMP BLEV DEN FÖRSTA SOM LYCKADES FÅ EN SVENSK PRODUKT URSPRUNGSSKYDDAD.

TEXT Aksel Ydrén • FOTO Stéphane Lombard

**K**alixløjrommen är en eftertraktad delikatess som produceras av sikløjans rom. Sikløjjan tillhör den minsta av våra laxfiskar och blir sällan över 15 centimeter och med en vikt upp till 25 gram. Det är en liten stimlevande fisk som trivs bäst i näringsfattiga sjöar och i det bräckvatten som finns i Bottenviken, där 30 procent av Sveriges sötvatten har sitt avrinningsområde från flera älvar.

Fisket efter sikløjja för tillverkning av Kalixløjrom är idag starkt reglerat och sker under en kort period mellan 20 september och 1 november. Endast den fisk som fångas i ett område mellan Kalix, Piteå och Luleå får användas för att producera den eftertraktade Kalixløjrommen. För byarna längs norrbottenkusten är fisket efter sikløjja av stor betydelse för ekonomin. Upp emot 36 båtar deltar i fisket och sammanlagt sysselsätts periodvis mellan 300 till 400 personer.

Varje honløjja kan bära cirka 4 gram rom, och totalt uppgår fångsten under höstfisket till 1 500 ton sikløjja. Ursprungsskyddet som Kalixløjrommen åtnjuter delas med andra välkända produkter som till exempel champagne från Frankrike och mozzarella från Italien. För att en produkt ska bli ursprungsskyddad krävs att det tydligt går att bevisa att produktens unika smak och kemiska sammansättning är direkt påverkad av den miljö den producerats i. Smaken ska kunna anses vara en produkt av platsens naturgivna förutsättningar som beror av jorden, klimatet och växterna.

Ursprungsmärkning är idag främst förknippat med produkter som just vin och olika former av mejeriprodukter. För Tryggve har det därför varit en lång och mödosam process för att övertyga de ansvariga i EU att den unika och mineralrika miljön i Bottenviken, med sötvatten från älvarna som för med sig mineraler ut i Bottenviken faktiskt bidrar till att ge Kalixløjrommen sin karaktäristiska smak.

**SJÄLVA IDÉN ATT URSPRUNGSMÄRKA** Kalixløjrommen uppstod när Tryggve vid en mäs



träffade en italiensk ostproducent som förklarade hur han lyckats ursprungsskydda sin ost genom att påvisa ett tydligt samband mellan smaken på osten och det mineralrika vattnet från Alperna som gödslar åkrarna och därigenom ger mjölken sin kemiska sammansättning.

Tryggve började fundera om det inte var möjligt att göra likadant med Kalixløjrommen. Men att ursprungsmärka en produkt från havet visade sig svårare än han trodde. Ett tidigt test indikerade att sikløjjan från Bottenviken innehöll mineraler som inte fanns i sikløjor fångade i insjöar.

Tryggve berättar skämtsamt att eftersom han inte fick någon hjälp med ansökan för ursprungsskyddet gjorde han som man gör när man besiktigar en bil, man testar helt enkelt och ser hur det går. Vilket ganska snabbt resulterade i ett avslag.

**EFTER ATT HA VANDRAT RUNT** i den byråkratiska djungeln som omgärdar regelverken kring ursprungsmärkning kom Tryggve i kontakt med en rysk professor i dåvarande Leningrad som bidrog med en Isotop-analys.

Vid analysen jämfördes återigen prover från olika sikløjor. Provsvarerna visade att løjrommen från Bottenviken har en unik sammansättning av mineraler som älvarna fört med sig ut i Östersjön. Sambandet mellan plats och smak var då bevisat, men då krävdes vidare att Kalixløjrommen knöts till ett avgränsat geografiskt om-



råde för att ursprungsmärkningen skulle kunna godkännas.

Eftersom fiskar, till skillnad från kor, inte kan hägnas in så tog ett riktigt detektivarbete vid för Tryggve. Han började studera yrkesfiskarnas loggböcker som sträckte sig så långt tillbaka som till 1930-talet. Han upptäckte att med jämna mellanrum, ungefär var sjunde år, fångades siklöja fyra mil ut från kusten mot normala två mil ut och han insåg att han var något på spåren som kunde hjälpa honom med en geografisk avgränsning. Det blev SMHI som slutligen kunde bekräfta hans misstankar. Siklöjan tål endast vatten med låg salthalt. De år som fisken fångades längre ut från kusten var år med rikliga snömängder. Därmed kunde man fastslå att siklöjans utbredningsområde var starkt knuten till mängden sötvatten som strömmade ut från älvarna. Med detta som grund kunde slutligen en fysisk geografisk gräns bestämmas, det vill säga från Torneälven i norr och till Åbyälven i söder.

Förhållandena för siklöjan i Bottenviken är på många sätt världsunika. Enligt Tryggve är Bottenvikens vatten fjärran från fördomen att Östersjön skulle vara världens mest döda insjöhav. På cirka 3–4 år byts Bottenvikens vatten ut på grund av tillströmningen av friskt och syrerikt vatten från älvarna, medan motsvarande tid för vattenbyte kring Stockholm är hela 90 år. Det friska vattnet i Bottenviken gör att både djur- och växtliv frodas. Siklöjan har exempelvis inte samma problem med dioxiner som strömningen från Östersjön har.

Tryggve har varit med att skapa en egenförvaltning för fisket vilket bidragit till det starka bestånd av siklöja som finns idag och att fisket kunnat MSC-certifieras. Ungefär 90 procent av lekplatserna ligger i endast fem fjärdar, och är det sämre med fisk i någon av fjärdarna så fredas fisken lokalt.

För Kalixrommen har ursprungsmärkningen haft stor betydelse och gjort att den i högre grad kunnat marknadsföras som gastronomisk delikatess utomlands. Men avslutningsvis kan vi fastslå att det inte bara är Kalixrommen som är unik, utan även Tryggve Bergman då han som enda privatperson lyckas genomdriva en ursprungsmärkning av en produkt och därigenom välförtjänt blivit utsedd till matambassadör i Norrbotten. //



## BALANS I LIVET SOM LITEN FÖRETAGARE

DET ÄR VÄLDIGT MÅNGFACETTERANDE ATT VARA FÖRETAGARE. MAN SKA KUNNA BÅDE SIN PRODUKT OCH SITT FÖRETAGANDE OCH DEN SOM HAR EN LÄGGNING I ATT VARA DUKTIG OCH AMBITIÖS DRABBAS LÄTT AV STRESS. MEN DET FINNS OLIKA SÄTT ATT LÄRA SIG HANTERA STRESS.

TEXT Anna Berglund

**E**lisabeth Andersson Brinckmann från Vilja Lysa har mångårig erfarenhet av att hjälpa utbrända människor att komma tillbaka till arbetslivet. Efter en tid kände Elisabeth att hon ville komma in på ett tidigare stadie, arbeta förebyggande och hjälpa människor att inte bli sjuka av sitt arbete. Hon vidareutbildade sig till organisationskonsult.

Det är en styrka i sig att upptäcka vem man är och att lära känna sin personlighet. Att bli mer medveten. Men det är något som kräver träning. Ofta handlar det om att jobba med sig själv och finna egna metoder att hantera sig själv och sin stress.

När arbetet är roligt, intensivt och lustfyllt uppstår positiv stress. Något som tyvärr också kan leda till överbelastning om det blir långvarigt och inte balanseras. På seminariet visade Elisabeth några enkla övningar. Dels för att varva ner dels för att bli medveten om olika samband.

### OLIKA STRESSNIVÅER

I den första övningen ställdes frågan: Hur är det med mig just nu när det gäller stress? Om du graderar din stress just nu, var ligger du på en skala 1–10, där 1 är ingen stress alls och 10 är maximal stresskänsla. Sedan följde nästa fråga: Hur har din stressnivå känts de senaste sju dagarna, i genomsnitt? Att bedöma sin egen stressnivå blir ett användbart verktyg.

Forskning visar att en stressnivå på 3–5 är bra för oss. Vi behöver varva upp och varva ner. Att ligga på stressnivå 7–10 under längre perioder leder till sjukdom eller olika besvär. Både nivå 1–2 och 6 är varningsnivåer, då bör man vara observant på sitt arbete och sin livssituation.

## VARNINGSSIGNALER

Den som är uppmärksam på sig själv kan märka vissa varningssignaler, tecken på att det är dags att bromsa in. Det finns fysiska varningssignaler som smärta, trötthet, magbesvär och sömnbesvär. Sömnproblem är definitivt en signal att ta på allvar. Mentala signaler kan vara att man har svårt att hålla tråden, läsa, minnas eller hänga med i samtal. Andra signaler kan vara irritation eller oro och svårigheter att varva ner.

Att undvika sociala sammanhang eller inte få saker gjorda kan också vara tecken på ohälsosam stress. Märker du av dessa varningssignaler bör du stanna upp och reflektera. Hur mår jag nu? Vad behöver jag nu? Kan jag ändra något?

– Vi brukar vara bra på att ta hänsyn till lampor i bilen som talar om att det är något fel eller om brandvarnaren signalerar att batteriet håller på att ta slut, men vi ignorerar ofta det personliga, vilket inte är så bra. Konsekvenserna kommer, säger Elisabeth.

## PRESTATION

Team eller arbetsgrupper som är effektiva brukar ligga på 3–5 på skalan. På den nivån berömmar man fortfarande varandra. I team som ligger på stressnivåer på mellan sju och tio blockerar man ofta varandra och bekräftar mindre. Gruppen är även mindre effektivt att använda sina gemensamma resurser.

Prestationsförmågan är låg vid 1 och som högst vid 5 sedan blir de låg igen vid 10. Vid nivå 6 blir man splittrad och nervös. Vid 8–9 kan man känna kaos och panik. Signalen är splittrad. Här är det läge att stanna upp och ta en paus, gå gärna ut en minut. Då kan stressen bromsas upp.

– Det är okej att leva med olika stressnivåer. Vi behöver en viss dynamik och ingen vill ju vara understimulerad.

Och det går att bygga upp en tålighet.

– Har man mycket att göra och är på bra humör så kan en incident knappt beröra men för den som ligger på nivå 1–2 och inte mår bra så kan stressnivån snabbt gå upp till 9.

## KLARA AV STRESS

Stress uppstår när inre och yttre krav överstiger ens förmåga. Om stressen får grepp tappar vi lätt kontrollen och avstår tyvärr från träning, vila och bra måltider, det som är viktigt för en god hälsa och som man motverka stressen och få oss att klara högre krav.

Faktorer som ökar stressnivån, det som kallas stressorer, brukar vara relationsproblem, inte trivas, ha för lite att göra, ha för mycket att göra eller att inte ha kontroll. Hur vi reagerar på stressorer är väldigt olika. En del blir till exempel stressade av att stå i kö medan andra ser en möjlighet att stanna upp och vila eller bara väntar helt enkelt.

Faktorer som minskar stressnivån brukar kallas positörer. Där är sömn en av de främsta. Regelbunden sömn minskar stress, skapar kraft och läker celler. Företagare jobbar ibland ända in i kudden och det kan ge sämre sömn. Men behöver kanske ha en nedvarvnings-

period innan man lägger sig. Skriv gärna upp saker i en bok så de blir lättare att släppa. Vid sömnproblem finns hjälp att få bland annat på nätet. Där finns många sömnråd.

Andra positörer är mat, bra mat och att äta regelbundet. Att äta är lugnande, det stimulerar lugnhormoner.

Att träna avslappning och att andas lugnt bidrar också till nedvarvning.

När man lär sig att iaktta saker blir det lättare att delta i situationer utan att gå igång direkt. Det bidrar även till att immunförsvaret ökar och gör det lättare att varva ner.

Begreppet mindfulness handlar om att vara medveten här och nu. Det finns till exempel bra och användbara appar för smarta telefoner om mindfulness som är på ett par minuter eller längre.

Slutligen några konkreta råd till den som vill minska risken att drabbas av stress:

**RÖRELSE:** 30 minuters lågintensiv träning varje dag har god effekt på stress och sömn.

**ORO:** Ifrågasätt oron eller gör något åt den konkreta risken, om det finns en risk.

**SJÄLVBILD:** Tänk positivt om dig själv, dina prestationer och dina förmågor.

**GRÄNSDRAGNING:** När gynnar det mig att säga ja och när bör jag säga nej.

**PLANERA OCH PRIORITERA:** Vad kan jag lika gärna skjuta upp? Vad måste göras idag?

**SÖMNPROBLEM:** Sök hjälp på nätet, i litteratur eller professionella rådgivare. Ändra något.

**STRATEGI:** En smart strategi kan till exempel vara "jag tar fyra viktiga processer denna vecka". Främjar både effektivitet och hälsa.

**ORDNING:** Lägg inte onödig tid på att leta efter saker. Två timmars strukturering och städning på kontoret eller i produktionslokalen kan löna sig flera veckor efteråt.

*"Vi brukar vara bra på att ta hänsyn till lampor i bilen som talar om att det är något fel eller om brandvarnaren signalerar att batteriet håller på att ta slut, men vi ignorerar ofta det personliga."*