

MATFILOSOF

i flexibelt kök

Fia Gulliksson, Jämtlands egen ambassadör för det lokalproducerade mathantverket, är noga med ingredienserna. Oavsett om det handlar om matlagning, köksbygge eller livet i stort.

AV ANNE-CHARLOTTE ERIKSSON RECEPT: FIA GULLIKSSON FOTO: TINA STAFRÉN OCH SANDRA PETTERSSON



FIA GULLIKSSON

Ålder: 46 år.

Familj: Ella, 19 år, min man Martin och våra gemensamma barn Pelle, 7 år, och Emmylo, snart 4 år.

Bor: I Ope, söder om Östersund.

Yrke: Entreprenör. Driver Brunkullan AB, Båthuskrogen och eventföretaget Food in Action tillsammans med Martin. Anställd på deltid av Jämtlands institut för landsbygdsutveckling, för att arbeta med gastronomisk landsbygdsutveckling.

Äter helst: Långkok på råvaror vi jagat och plockat själva.

Matfilosofi: Gott, rent och rättvist, vilket är Slow food-rörelsens paroll, men jag lägger också till nära.

Drömmiddagsgäst: Carlo Petrini, grundaren av Slow food-rörelsen.

Dold talang: Fena på dragspel och att sjunga jazz!

Läs mer på bathuskrogen.se, brunkullan.com eller foodinaction.se

– **En sann gastronom** bryr sig alltid om sambandet mellan jord och bord, slår Fia Gulliksson fast samtidigt som hon med flinka fingrar plockar väldoftande gräslök, persilja och oregano i köksträdgården.

Eftersom tomten sluttar har Fia och hennes man Martin byggt terrasser att odla örter, potatis, bär och blommor på. Perfekt soligt och lugnt läge, det är nästan så att man hör hur det sjuder i rabatterna av växtkraft.

Fia Gulliksson själv har också hittat sin rätta miljö. Här vid Storsjöns vackra strand i Ope, ett par mil söder om Östersund, har hon och maken byggt sitt drömhus. Det stora ljusa köket är den absoluta medelpunkten och planlösningen är öppen. Det var viktigt att barnen skulle kunna springa runt i rummen utan att något hindrade dem, förklarar hon. Det grå golvet i cement tål riktigt tuffa tag. Det råa materialet är vackert och framför allt är det energieffektivt, eftersom de valt att värma upp huset med golvvärme. De stora fönstren i köket slukar energi, men det får det vara värt tycker Fia.

– Jag visste på en gång att köket skulle ligga här med utsikt över vattnet. Pappa tyckte att jag var tokig som inte placerade vardagsrummet här, men nu har han vant sig. Det är ju här vi är hela tiden.

Fia har alltid haft en nära relation till sin familj, föräldrarna bor dessutom granar. Tillsammans med mamma Anita och lillebror Fredrik drev hon Brunkullans krog i tio år. För två år sedan tog hon över Brunkullans teer, som Anita startade 1977. ▶



Enkelt, vitt och raka linjer är köksmodellen för familjen Gulliksson. I förgrunden syns matbordet med duk från Frösö handtryck.

Nygräddade majsplättar med trattkantareller, färsk mangold och örtsmör.



Brunkullans första svarta teblandning såg dagens ljus 1972. Idag har sortimentet utökats med fyra ekologiska teblandningar.



Fia Gulliksson mikrar majsen med skalet på ungefär sex minuter. Skala och njut med en klick smör!





Var sak på sin plats. Kryddorna förvaras i lådan under spisen, färska örter och oljor står vid sidan av på bänken, alltid nära till hands.



Två rejäla kylskåp tronar mitt i köket. Frysen får stå i garaget, där Martins egenfångade fisk och viltkött förvaras.

Företaget har Fia valt att sköta på halvtid.

– Visst skulle det gå att expandera teverksamheten, men det är så mycket annat jag vill hinna med i livet!

Alla tankar om mat och miljö föll på plats för ett par år sedan när hon besökte Slow food-mässan Terra Madre i italienska Turin. Hon berättar engagerat om ett holistiskt synsätt på maten och livet i stort, att allt måste få ta tid. Hennes idéer om lokalt och närproducerat i Jämtlandsbygden vill aldrig ta slut. Just nu arbetar hon deltid för Jämtlands institut för landsbygdsutveckling med uppdraget att hjälpa alla duktiga mathantverkare i Jämtland att förädla och nå ut med sina produkter.

Fia smakar av en stark brygd av rött te smaksatt med lime, som snart blir fond i morotssoppan hon lagar för Allt om Mat:s läsare.

– Te användes från början som krydda i matlagningen, berättar hon och sträcker fram en sked för provsmakning.

Morotssoppan är mustig, samtidigt som den får en frisk citruston av det röda teet. Soppan skvimpar över och rinner under den stora köksön där favoritporlinet, loppis- och antikvariatfynd, förvaras. Efter som köksön står på hjul kan den enkelt rullas bort så att kladdet kan torkas upp.

Enligt svensk standard ska diskbänkar vara 90 cm höga och 60 cm djupa. Här har diskbänken fått betydligt generösare mått: höjden är 98 cm och djupet 78 cm.

– Jag är alldeles för stor för att kunna jobba vid bänkar med standardmått, skrattar Fia, som är 183 cm lång.

Köket är uppdelat i två avdelningar. Den stora ljusa delen är familjens, och den lilla delen med ett gigantiskt kylskåp från Cylinda är arbetskök. Där tillreds maten som hon serverar förbokade gäster i Båthuskrogen nere vid vattnet.

Kökskåpen i vitt kommer från Ikea. Fia och Martin vill att basen i hemmet ska vara rak och ren. Då är det enkelt att med små inredningsdetaljer ändra färger efter säsong.

– Vi är så kreativa att det bara sprakar om oss ibland, då är det skönt att vila i det vita.

Två gånger har Fia varit nära att bli utbränd när engagemanget har blivit för stort. Hon har bromsat i tid båda gångerna, lämnat de projekt som tagit för mycket tid och startat något nytt i stället.

– Det är så jag funkar. Jag drar igång saker i liten skala och så ökar farten i takt med att engagemanget växer. Men nu är jag fast förankrad här hemma i mitt eget kök. Familjen är min utgångspunkt i allt jag gör, det är så jag behåller balansen. ☺



Fia Gulliksson med maken Martin och barnen Emmylo och Pelle.

FIAS HÖSTMENY

"Mina recept räcker alltid till fler än fyra. Av princip vägrar jag att laga lite när jag lagar mat från grunden. Vi bjuder gärna hem grannar, släkt och vänner. Annars går det fint att frysa in överblivet eller spara i kylan. Det är bra för både planeten och plånboken."

Majsplättar

🕒 30 MIN

Ca tre plättar per person är lagom till förrätt. De går att försteka och värma strax före servering. Välj havremjolk och mjölkfritt margarin för laktosfri variant.

TILL CA 25 PLÄTTAR:

1 burk majs (300 g)
2 ägg
2 dl havremjolk eller mjölk
2 dl vetemjöl
1 ½ tsk salt
1 ½ tsk bakpulver

TILL STEKNING:

mjölkfritt margarin eller smör

FYLLNING:

300 g trattkantareller
4 salladslökar eller 20 cm purjolök
1 msk mjölkfritt margarin eller smör
½ tsk salt
1 krm nymald svartpeppar
100 g mangoldskott eller färsk spenat

TILLBEHÖR:

örtsmör

GÖR SÅ HÄR:

1. Låt majsen rinna av. Vispa ihop ägg, mjölk, vetemjöl, salt och bakpulver till en klimpfri smet. Blanda i majsen.
2. Stek plättar av smeten i mjölkfritt margarin eller smör i en plättlagg ca 2 min på varje sida. Håll dem varma på ett fat under aluminiumfolie.
3. Fyllning: Ansa svampen. Ansa och skiva löken. Fräs svamp och lök i smör i en stekpanna ca 5 min. Krydda med salt och peppar och vänd i mangoldskotten.
4. Varva plättarna med svampfräset och toppa med örtsmör ●

Örtsmör

🕒 10 MIN

Gör en stor sats och forma en rulle som lindas med plastfolie. Förvara i kyl eller frys.

TILL 10 PERS:

100 g mjölkfritt margarin eller smör, rumsvarmt
½ dl hackad persilja
1 msk hackad dill
½ msk hackad timjan

½ citron, rivet skal och saft
½ msk worcestersås
1 tsk flingsalt
1 krm nymald svartpeppar
1–2 droppar tabasco

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda smör och örter.
2. Smaksätt med citronskal och -saft, worcestersås, salt, peppar och tabasco. ●

Nygräddade majsplättar med trattkantareller, färsk mangold och örtsmör.



Fia Gulliksson är en sann gastronom och har tagit till sig Slow food-rörelsens budskap: Gott, rent och rättvist.



Arbetsköket med separat diskho, spis samt kyl och frys ligger i anslutning till familjens privata kök.



Duschmunstycket ovanför diskhon är ett bra komplement till den vanliga kranen.

ATT DRICKA TILL

Till soppan:

Dr Loosen Bernkasteler Kurfürstlay Riesling Spätlese 2008 (7203) Tyskland, 109 kr
Ett halvtorr vitt vin med elegant, frisk smak. Inslag av persikor, citrus och äpplen.

Till plättarna:

Staropramen (1679), Tjeckien, 15:10 (33 cl)
Frisk, aromatisk pilsner med markerad men balanserad beska.



Frukt- och bärknäcke

🕒 40 MIN + 4 MIN I UGN

Knäckebrödet är gott som tillbehör till soppa med färskost eller bara med smör. Även gott till ostbrickan.

TILL 50–60 SMÅ BRÖDKAKOR:

200 g torkade vinbär, blåbär,

lingon, tranbär, aprikoser, fikon eller russin

3 dl havremjolk eller mjölk

25 g jäst

1 tsk salt

1 ½ dl grahamsmjöl

1 ½ dl rågsikt

1 ½ dl dinkelmjöl

4 dl vetemjöl (240 g)

1 msk hel kummin

1 msk hel fänkål

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225°. Finhacka den torkade frukten.

2. Värm mjölken till finger-

varmt, 37°. Rör ut jätten i lite av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och salt.

3. Tillsätt de olika mjölsorterna och frukten och arbeta till en smidig deg, spara lite av vetemjålet till utbakningen.

4. Dela degen i två delar. Gör två rullar, skär varje rulle i 25–30 bitar.

5. Kavla ut degbitarna till rundlar, så tunt det bara går, på mjölad arbetsbänk. Mjöla även kaveln så går det lättare. Börja med slät kavel och avsluta med kruskavel. Lägg rundlarna på plåtar med bakplåtspapper.

6. Grädda brödet mitt i ugnen 4–6 min tills de fått fin färg. Låt brödet kallna på galler. ●

TIPS! Frys in halva degen i plastfolie. Det går utmärkt att ta fram degen och baka ut den senare. Låt den tina i kylskåpet för bästa resultat.

Färskost

🕒 10 MIN + 12 TIMMAR I KYL

Otroligt lättlagad färskost, användbar och god.

TILL CA 4 DL:

1 liter filmjolk (3 %)

1 msk kallpressad rapsolja

GÖR SÅ HÄR:

1. Värm filmjölken till 40°.

2. Låt filen rinna av i en finmaskig silduk eller i kaffefilter i kylan över natten.

3. Smaksätt färskosten med något av förslagen eller bara

med örtsalt. Ringla över olja strax före servering. ●

Smaksättningar:

• färska örter, salt och nymald svartpeppar

• hackad vitlök, salt och nymald svartpeppar

• spiskummin, chili och salt

• citronzest, hackad persilja, hackad vitlök, salt och nymald svartpeppar

• rostade frön, nötter, salt och nymald svartpeppar

TIPS! Överbliven vassle kan du använda som vätska till brödbak.

Morots- och sötpotatis-soppa smaksatt med rött te

🕒 30 MIN

Soppan kan ätas eller drickas iskill eller varm.

TILL 8–10 PERS:

- 2 gula lökar
- ½ röd chili, t ex spansk peppar
- 50 g färsk ingefära
- 2 msk kallpressad rapsolja eller olivolja
- 2 msk mjölkfritt margarin eller smör
- 2 liter starkt Brunkullans rött te lime honeybush eller annat rooiboste smaksatt med citrus
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 600 g morötter
- 300 g sötpotatis
- 1 dl havregrädde eller melangrädde
- 1 dl torrt vitt vin (mousserande om soppan serveras kall)
- 2 tsk salt
- 2 krm nymald svartpeppar

TILLBEHÖR:

olivolja

GÖR SÅ HÄR:

- 1.** Skala och grovhacka löken. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och hacka ingefäran. Fräs lök, chili och ingefära i olja och smör i en gryta. Tillsätt te och buljongtärningar.
- 2.** Skala morötter och sötpotatis och skär i stora bitar. Lägg bitarna i grytan och koka dem helt mjuka under lock, ca 15 min. Mixa soppan slät med mixerstav.
- 3.** Tillsätt grädden och låt puttra ca 5 min. Vill du servera soppan kall, kyl den i kallt vattenbad.
- 4.** Tillsätt vinet strax före servering. Smaka av med salt och peppar och ringla över lite olja. Servera med fruktknäcke och färskost. ●

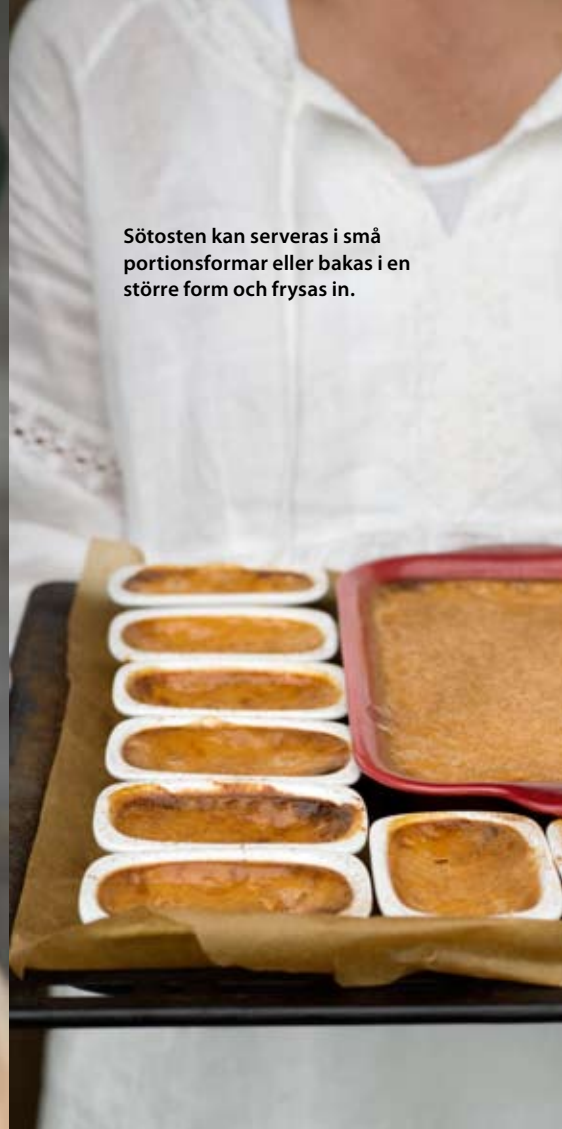
Enkelt och gott: hembakat knäckebröd, färskost med örter och morotssoppa med rött te och ingefära.



Sötost är en gammeldags efterrätt, som i stort sett varje by i Jämtland har ett eget recept på. Sötost äts ofta förr som smörgåspålägg. Här serveras den med lättvispad grädde och svarta vinbär.



Sötosten kan serveras i små portionsformar eller bakas i en större form och frysas in.



Jämtländsk sötost

🕒 2 TIMMAR + 40 MIN I UGN

Grundreceptet kommer från Eva Högbom i Pilgrimstad, som kokar sötost som hennes mormor från Strömsund alltid gjorde. Eva har ingen kardemumma i sitt recept, men det förhöjer smaken. Sötosten kan frysas för att ätas senare.

TILL 8-10 PERS:

- 3 liter mjölk (3 %)
- 1 dl vispgrädde
- 2 dl strösocker
- 3 kanelstänger
- 3 kardemummakapslar eller
½ tsk kardemummakärnor
- 2 ägg
- 1 tsk ostlöpe*
- 1-2 tsk mald kanel

TILLBEHÖR:

- lättvispad grädde
- bär



GÖR SÅ HÄR:

1. Sjud mjölk, grädde, socker, kanel och kardemumma ca 2 timmar tills vätskan kokat ihop till hälften.
2. Kyl blandningen tills den är fingervarm, 37°. Vispa därefter i ägg och ostlöpe. Sätt ugnen på 175°.
3. Häll blandningen i en vattensköld ugnssäker form. Strö över mald kanel och grädda mitt i ugnen ca 40 min.
4. Servera ljummen med lättvispad grädde och säsongens lättsockrade färska bär. ●

* Ostlöpe finns i välsorterade livsmedelsbutiker och på Apoteket.



Gjutjärnsgröta – ett riktigt långkok kräver en ordentlig gryta. Den här har Fia Gulliksson fyndat på loppis.

Rivjärn – stadig rasp från Microplane när det ska rivas parmesanost, apelsin-, citron- eller limeskal.



Kryddkvarn – mal större mängder kryddor på nolltid.



Ångkorg – korgen fick följa med hem från Malaysia för 16 år sedan.

Fias favoriter

Vissa saker står och dammar i skåpen, andra används varje dag. Här är sju prylar som Fia Gulliksson inte skulle klara sig utan.



Pure Komachi – tomatkniv som inhandlats på den ekologiska butiken Matdistriktet i Stockholm.

Örtsax – vietnamesisk sax i kolstål. Fungerar utmärkt i kryddlandet.



Tesil – klart temakerskan har rejäla tesilar hemma! Denna är en gåva från svärmor.

