Rapport 2015:22

Länsstyrelsen
Stockholm

Platsens smaker

Del 2: Maträtter och måltider i Stockholms län, 1800–1900

Rapport 2015:22

Länsstyrelsen
Stockholm

Platsens smaker

Del 2: Maträtter och måltider i Stockholms län,1800–1900

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Rapporten är sammanställd av Maria Malmlöf, Länsstyrelsen i Stockholm, med finansiering från Landsbygdsprogrammet 2017–2013.

Omslag: Surkål, iStock.com/Lilechka75.

Utgivningsår: 2015
ISBN: 978-91-7281-655-4

För mer information kontakta avdelningen för landsbygd.

Länsstyrelsen i Stockholm
Telefon: 010-223 10 00

Länsstyrelsens rapporter finns på
www.lansstyrelsen.se/stockholm/publikationer

Platsens smaker, del 2

Denna rapport är andra delen i den ansats till en terroiratlas för Stockholms län som Länsstyrelsen har tagit fram. Syftet är att förmedla vad som är länets karaktäristiska och unika kulinariska värden i ett historiskt perspektiv. Den är avsedd som en inspirationsskrift för i första hand primärproducenter och producenter av andra ledets livsmedel och företag inom länets besöksnäring. Rapporten kan användas som underlag i att utveckla koncept och storytelling kring nya och befintliga produkter.

En ”terroiratlas” utgör en sammanställning över en regions natur- och kulturgeografiska förutsättningar för livsmedelsproduktion. Den ska också ge en historisk överblick över regionens karaktäristiska brukningsmetoder, husdjur, grödor, produkter och mattraditioner.

Rapportens första del ger en översiktlig bild över länets natur- och kulturgeografi, lantbruksproduktion, råvaror, samhällsutveckling och tekniska nyheter. Studien gör nedslag i två tider – sekelskiftet 1800 och 1900 och utvecklingen däremellan.

Denna del, del två, innehåller vad man faktiskt åt – hur råvarorna användes och tillagades vid samma tidsnedslag. Den beskriver hur restaurangkulturen växte fram i Stockholm under 1800-talet, och det mer speciella kosthållet i Stockholms skärgård. Slutligen görs en presentation av karaktäristiska och unika produkter från länet, produkter som kan sägas ge en känsla för vad som är länets smaker.

Innehåll

Sammanfattning 13

Mat och dryck hos bönderna i Stockholms län omkring sekelskiftet 1800 15

Mat och dryck vilar på medeltida tradition 15
Spannmål den vanligaste råvaran 15
Tillagning och traditionen kring matbordet 16
Köksredskap 17
Folkliga rätter som lever kvar från tiden före år 1800 17
Råvaror och beredning hos bönderna 17
Bröd 17
Jäsmedel 17
Rågbröd – så gick baket till 18
Surlimpa 19
Vörtbröd 19
Kornbröd 19
Vetebröd 19
Bärtart och äpplebröd 20
Julbröd 21
Gröt 21
Vattgröt 21
Smörgröt 21
Välling och soppa 21
Buljong eller ”sod” som basen i matlagningen 21
Ärtsoppa 22
Köttsoppa med klimp 22
Bondbönvälling 22
Kornmjölsvälling 22
Ölsupa 22
Kålsoppa 22
Stänkvälling 22
Tisdagssoppa 22
Vasslevälling 22
Strömmingsvälling 23
Gäddvälling eller gäddsod 23
Pannkaka 23
Ärtmjölspannkaka 23
Odon- oxelbär- eller blåbärspannkaka 23
Blodpannkaka 23
Söta bakverk 23
Fett 23
Smör 24
Mjölk 24
Ost 24
Hemmaystad hårdost gjord med löpe 25
Färskost 25
Skörost av sur mjölk 25
Färskost av söt mjölk 26
Ägg 26
Rotfrukter, grönsaker och ärtor 26
Surkål 27

Kött **27**
Palt **28**
Blodpalt 28
Surpalt 28
Korv **28**
Fisk **28**
Vilt **29**
Vilda bär och nötter **29**
Svamp **29**
Kryddor **29**
Dryck **29**
Vattnet var ofta otjänligt att dricka 29
Blanda var den traditionella vardagsdrycken 30
Öl, svagdricka och annan dricka 30
Om mältning och brygd 30

Mat och dryck i herrskapskulturen cirka 1800 31

Skillnaden i kosthåll mellan bonde och herreman **31**
Råvaror och beredning på herrgårdarna **32**
Sädeslag 32
Mjölk och grädde 32
Kött 32
Kronvilt och vild fågel 33
Tamfågel och ägg 33
Fisk och kräftor 33
Rotfrukter och grönsaker 33
Frukt och bär 34
Svamp 34
Bakverk och efterrätter 34
Geléer 34
Köpta matvaror och kryddor 34
Socker 35
Dryck 35
Tillredning av maten 36
Tradition kring matbordet 36
Exempel på maträtter och recept **37**
Allmänt 37
Gröt och välling 38
Buljong 38
Soppor 38
Kötträtter 38
Korv 39
Fågel 39
Fiskrätter 39
Puddingar 40
Pastejer 40
Gröna rätter 41
Svamp 41
Potatis 41
Äggrätter 41
Kalla förrätter 41
Inläggningar 41
Kryddor 42
Bakverk och efterrätter 42
Dryck 43
Bihang – en redogörelse för diverse hushållsknep **43**
Exempel – att stöpa ljus 43
Lästips 43

En tidsbild – några nedslag om mat ur Årstafruns dagbok **44**
Årets gång i skärgården **46**
..... 47
..... 48

Borgerlighetens matkultur och restaurangväsendets uppkomst 49

Städernas matställen **49**
Restaurangnäringens guldålder 1850–1900 ..... **50**
Hotell blir ett nytt fenomen **50**
Dekorativ utformning av anrättningarna 51
Nyhet med serveringspersonal 51
Mötesplats och vardagsrum **53**
Baler, banketter och nöjespalats **53**
Smörgåsbordet **53**
Slutet på guldåldern och en ny start **55**

Kosten inom borgerligheten omkring 1850–1900 56

Charles Emil Hagdahls kokbok **56**
Exempel på rätter och nyheter 57
Pastejer, timbaler, krustader, vol-au-venter 57
Potatis och grönsaker 58
Efterrätter och bakverk 59

Mat- och dryckestraditioner likriktas omkring sekelskiftet 1900 60

Förändringar inom kosthållet på landsbygden **60**
Statarnas kost 61
Tjänstemännens och arbetarnas kost – husmanskostens inträde **61**
Förändringar under 1870-talet **62**
”Husmankost” från 1890-talet **62**
Utjämning av de sociala skillnaderna i mellankrigstiden **63**
Några väsentliga förändringar i kosthållet under 1800-talet **64**
Potatis blev stommen i måltiderna **64**
Mejeriprodukter **64**
Ost blir vardagsvara 65
När svenska folket började dricka söt mjölk 65
Dryck **65**
Svagdricka och öl 65
Brännvinsdrickande minskar kraftigt 65
Julmust 65
och kallades i början julöl eller juldricka. Receptet hämtades från Tyskland och tillverkas av ett avalkoholiserat extrakt av malt och humle. 66
Kaffe 66
Socker **66**
Glass **67**
Syntetiskt löpe och pressjäst **67**
Trerättersmenyer på restaurangerna **67**
Hushållsskolor och receptböcker **67**

Äldre veckomatsedlar 68

Anteckningar av den förmögne kyrkoherden Widebeck i Jäder sn, Stängnäs stift på 1790-talet **68**

..... 70
Exempel på matsedlar från gårdar i slutet av 1800-talet 71
Exempel på matsedlar från gårdar i Sörmland 72

Några karaktäristiska och/eller unika produkter från Stockholms län 73

Bröd och bakverk 73
Bröd 73
Surlimpa 73
Upplandskubb – med skyddad ursprungsbeteckning 73
Bärtart och äpplebröd 75
Vörtbröd 75
Ankarstock 75
Bakverk 76
Södertäljekringlan 76
Sorundatårta 76
Prinsesstårta 77
Ost 77
Färskost 77
Uppländsk brynost 77
Äggost 77
Ostkaka och uppländsk ugnsost 77
Hårdost gjord med löpe – Svecia 78
Frukt, grönsaker, potatis, sädeslag och vilda bär 78
Äpplen 78
Sorter från Stockholms läns del av Sörmland 78
Från Upplandsdelen av länet: 79
Plommon 79
Päron 79
Rabarber 79
Potatis 79
Regionala sädeslag 79
Åkerböna 80
Svamp 80
Maträtter med ursprung i Stockholms län 80
Potatispudding och korngryn typiskt sörmländskt 80
Mårten gås 80
Janssons frestelse 81
Wallenbergare 81
Rätter som skapats på restauranger inom Stockholms stad 81
Biff Rydberg 81
Varmkorv 82
Puckstång 82
Biggans böcklingpastej 82
Hasselbackspotatis 82
Ångbåtsbiff 82
Filé Oskar 83
Andra rätter med ursprung i Stockholms krogar 83
Drycker 83
Fruktvin 83
Cederlunds punsch 83
Rånäs Brännvin 83

Några ord som behöver förklaring 85

Litteraturförteckning och källor 86

Övriga källor 89
Litteraturöversikter 89
Äldre kokböcker i kronologisk ordning 89
Kokböcker med recept från olika tider 90
Tips om mer fördjuping 90
Institutioner som arbetar med äldre växtmaterial 91
ArtDatabanken 91
Nationella programmet för odlad mångfald, POM 91
NordGen 91
Julita gård 92

Sammanfattning

Det finns idag ett växande intresse för lokalt och regionalt producerad mat, både i Sverige och inom EU som helhet. För att ta tillvara på detta intresse har både den förra och nuvarande regeringen velat stötta utvecklingen först genom projektet ”Det nya matlandet” och för närvarade genom att ta fram en ny livsmedelsstrategi för Sverige. Som en del i att stimulera ett konkret arbete har en metodstudie gjorts i samverkan mellan Södertörns högskola, LRF och Restaurangakademien om hur man kan utveckla gastronomiska regioner i Sverige efter kontinental modell. Studien presenterades i rapporten *Gastronomiska regioner* våren 2014. Som ett steg i metoden föreslås att en terroiratlas tas fram i enlighet med den definition som UNESCO har enats om beträffande terroir (jord i vid bemärkelse).

En terroiratlas är avsedd att användas som en kunskapsbas för att identifiera en regions speciella karaktär ur kulinarisk synpunkt och vad som finns av unika produkter. Atlasen ska kunna användas för att skapa koncept runt produkter med terroir och kunna ligga till grund för berättelser och storytelling för att skapa intresse och engagemang.

Den föreliggande rapporten, *Platsens smaker*, är Länsstyrelsens bidrag till en terroiratlas för Stockholms län. Den består av två delar som tillsammans tecknar en översiktlig bild av hur livsmedelsproduktion och förädling har sett ut i länet med nedslag i två tidsavsnitt – sekelskiftet 1800 och sekelskiftet 1900. Det är två tidsepoker av mycket olika karaktär, före och efter industrialismen.

Läsanvisning

Den första delen, Platsens smaker – Råvaror och livsmedelsproduktion i Stockholms län 1800–1900, beskriver länets natur- och kulturgeografiska förutsättningar, produktionsförhållanden och bebyggelse, vilka djur man höll, vad man odlade på sin åker och i sina täppor och de stora förändringarna under 1800-talet i förhållande till livsmedel. Dessutom beskrivs första ledets förädling, framväxten av olika näringar inom livsmedelsproduktionen, handelsträdgårdar, mejerier och bryggerier liksom olika sorters sädesslag, grönsaker och frukt med ursprung i länet.

Den andra delen, *Platsens smaker – Maträtter och måltider i Stockholms län 1800–1900*, innehåller vad man faktiskt åt – hur råvarorna bereddes. Olika maträtter presenteras mer i detalj i både bondens och herrgårdens hushåll, eftersom de skiljde sig väsentligt åt vid tiden omkring 1800. För herrgårdshushållet redovisas vad man kan hitta i kokböcker från den tiden och hur en ny restaurangkultur växte fram i Stockholm. Ett nytt nedslag görs omkring år 1900, då det vi idag kallar husmanskost hade gjort sitt inträde. Det finns också ett särskilt avsnitt om det mer speciella kosthållet i

Stockholms skärgård och i ett avsnitt redovisas veckomatsedlar från olika tider och samhällsklasser.

Slutligen görs en presentation av karaktäristiska och unika produkter och maträtter som har skapats i Stockholms län och som kan sägas ge en känsla för vad som är *länets smak*.

I samband med studien har bilden framträtt av att Stockholms läns särart, även inom matens område, är att det har varit ett innovationsområde för både internationella influenser och egna uppfinningar.

Texterna i rapporten är sammanställningar ur litteratur eller vetenskapliga artiklar inom ämnesområdet.

Förutom litteraturlista finns tips om annan litteratur och webbadresser för den som blivit intresserad och vill gå vidare och fördjupa sina kunskaper inom ett speciellt område.

Mat och dryck hos bönderna i Stockholms län omkring sekelskiftet 1800

I äldre tid skiljde sig vad man åt hos befolkningen på slätten, vid kusten och insjöar och i skogsområden. Det berodde på de naturliga förutsättningarna och de traditioner man hade vad gäller grödor, husdjur, konservering, beredning och tillagning. Också samhällsklass hade betydelse, eftersom kosthållningen skiljde sig avsevärt mellan bönder och herrskap. Samtidigt fanns det också stora likheter i kosthållet i de centrala delarna av landet.

Fram till andra hälften av1800-talet var alla i befolkningen beroende av självhushållning och förrådshushållning. Man förädlade de råvaror som man själv producerat på sin gård eller täppa. De konserveringsmetoder man hade för att klara vinterhalvåret var syrning, torkning, saltning och rökning. Kunskapen om hur maten skulle tillagas fördes över från generation till generation. Det mesta av maten kokades, även kött och fisk, över öppen eld i stora grytor på eldstaden.

Mat och dryck vilar på medeltida tradition

Omkring sekelskiftet 1800 var den stora majoriteten av befolkningen bönder. Böndernas kosthåll liknade fortfarande till stor del maten vid medeltiden och delvis ännu längre bakåt i tiden. Brödet var basen. Till det bjöds gröt, välling och soppa. I vällingen eller soppan kokades mindre mängder salt fläsk, salt strömming, saltat oxkött, syrade rotfrukter, ärtor eller liknande. Fett, som smör och ister, användes sparsamt och behövdes inte heller i den kokade maten. Till högtider och fest tillagdes ibland speciella rätter, men ofta bara mer av samma.

Spannmål den vanligaste råvaran

Man beräknar att kosten vid denna tid till nittio procent bestod av spannmål. I Stockholms län var råg det dominerande sädesslaget som användes till bröd, gröt och välling. Korn var näst vanligast och användes till gryn, mjöl och öl- eller drickabryggd. Eftersom det mesta av maten kokades i en gryta över öppen eld lämpade sig gröt, välling och soppa bra att tillreda. Man skiljde inte tydligt på välling och soppa och båda kunde varieras på många sätt. Rågmjölsvälling, ärtsoppa, ölsupa, sluring (korngryn och rotsaker) är några varianter som ofta nämns. Mjölet, som dåtidens lantsorter av säd gav, blev av varierande kvalitet från år till år som fick till följd att smaken på brödet och gröten också varierade med åren. Man åt även palt ofta– blodpalt och surpalt. Salt strömming var vardagsmat som stod på bordet nästan dagligen.

Murspis i dagligstuga i Uppland. Innan järnspisen installerades hade man en öppen eldstad. Den stora bakugnen ligger bakom eldstaden. Foto: Paul Sandberg 1937. Källa: Upplandsmuseet/Digitalt museum.

Tillagning och traditionen kring matbordet

Fram till slutet av 1800-talet tillagades all mat över öppen eld och ibland i ugn. Den stora bakugnen var ett drygt arbete att värma upp och den eldades därför sällan upp mer än till de två storbaken vår och höst. Av denna anledning kokades nästan all mat, vanligen som långkok under flera timmar. När man hade kött eller fisk att koka tog man vara på spadet ”sodet” till olika sorters soppa och välling. Detta sätt att tillreda mat hade uråldriga anor och var det vanligaste även hos den mer välbeställda delen av befolkningen. Ibland kunde man steka eller halstra kött eller fisk.

I ett bondehem vid tiden omkring 1800 serverades gröt, välling eller soppa i en gryta eller skål som ställdes mitt på bordet. Hela familjen åt gemensamt ur grytan eller skålen. När man åt gröt brukade man göra en smörhåla i fatets mitt, det var den ”grötväta” som fanns. Man hade inte mjölk till gröten, men ibland hällde man på svagdricka. Var och en hade sin egen träsked som torkades av på de kläder man hade på sig och sattes in i ett särskilt ställ. Man skulle hålla sig på sin kant i grötfatet. Bara husfadern hade en primitiv kniv, som han tillverkat av en uttjänt lie eller liknade. Gafflar förkom inte.

Kött och fisk som hade kokats togs upp ur grytan och lades på ett fat och skars upp och skickades runt bordet så att var och en fick ta en bit och lägga på en brödbit som fick tjäna som fat. Brödet var stommen i kosthållet och åts till allt. När man var törstig tog man en slurk blanda ur träbyttan vid spisen med den gemensamma skopan som alltid låg i byttan.[1]

[1] Berg, Gösta, Svensson, Sigfrid. Svensk bondekultur. Stockholm 1969.

Bondhustrun lärde sig matlagningen i praktiskt arbete efter sin mor eller andra närstående. Maten tillreddes inte efter exakta måttsenheter, utan ungefär efter vad som var brukligt. Alla gjorde på sitt eget vis efter vad som fanns att tillgå och efter eget tycke och smak.

Köksredskap

Förutom bakredskap måste följande finnas i 1800-talshemmet: ett mjölkkar, tackjärnsgryta med öron som lyfts i järnkrokar, en mindre tackjärnsgryta med skaft, en stekpanna av smidesjärn med skaft, en pannkakslagg av tackjärn med skaft, en lös trefot att ställa under pannan i spisen, två vispar – en större till välling och en mindre till sås, välling- och grötslev, en grötkräkla gjord på en talltopp och en pannkakspade.

Folkliga rätter som lever kvar från tiden före år 1800

Några exempel på maträtter som finns kvar på våra bord än idag är knäckebröd, ärtsoppa (av gråärt), köttsoppa, olika sorters gröt som serverades utan mjölk, pannkaka, ostkaka, kokt skinka och fläsklägg, salt strömming, anjovis, färsk kokt fisk, surkål, lingonsylt, surdegsbröd, skorpor, kringlor och pepparkakor.

Råvaror och beredning hos bönderna

Nedan presenteras ett nedslag i råvaror och hur de har beretts hos bönder i Stockholms län vid 1800-talets början.

Bröd

Det bröd som var basen i kosten i bondehemmen var ett jäst surdegsbröd av råg. Det var ett förrådsbröd som bara bakades två gånger om året, höst och vår och hängdes upp till tork på en stång i dagligstugans tak. De två årliga storbaken hängde samman med att man malde i gårdens ofta enkla vattenkvarn, så kallad skvaltkvarn. Detta gjordes på våren i vårflödet och efter regnen på hösten.

Man bakade också mjuka bröd till högtidliga tillfällen och jul.

I fråga om bakning var det en ständig tävling grannkvinnorna emellan om vem som var raskat och kunde baka det mest välsmakande brödet. Det var därför vanligt att gå till grannarna med en smak-kaka för att övertyga dem om hur utmärkt bröd man bakat.

Jäsmedel

Man bakade bara jäst bröd där surdeg eller tunnjäst initierade processen. Surdeg är en levande jästkultur. En del av degen saltades och lades i mjöl att vila på en sval plats till nästa gång man skulle baka. Då färskades den på med ljummet vatten och lite mjöl.

Brödbak enligt äldre tradition. De runda bröden gräddas i bakugnen och hängs upp på stänger i taket för att torka. Foto Louise Hagberg 1918. Nordiska museet.

Tunnjäst är bottensatsen i dricktunnan som tappas på buteljer och förvaras månadsvis i brunnen eller annat kallt ställe. Pressjäst fanns inte vid den här tiden.[2]

Rågbröd – så gick baket till

Det vanligaste förekommande brödet var rågbröd. Degen gjordes i ett stort degtråg av rågmjöl, vatten och jäst på kvällen och fick jäsa över natten. Sedan togs en degklump upp och arbetades på det mjölade bakbordet. Därefter gjordes en rulle av degen som delades upp i ett antal ämnen lagom stora för en kaka. Ett ämne i taget kavlades ut, först med vanlig brödkavel och sedan med en kruskavel. Därefter togs en rund kaka ut med ett runt brödmått av koppar eller järn med ett hål i mitten. Efter att ha legat och jäst under en bakduk gräddades brödkakan i fem–sex minuter i het ugn. Därefter sopades de av och hängdes upp på ett brödspett i taket för att torka. De sattes upp parvis med rätsidorna mot varandra för att hänga rakt och inte bli krokiga. Brödkakorna blev 1–1.5 cm tjocka.[3]

Kakorna fick sedan hänga och torka i taket några dagar. När de blivit riktigt torra staplades de stående på kant i en eller flera brödlårar. Låren stod på kallvinden i bostadshuset eller i matboden.[4] Storleken på baket anpassades

[2] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.
[3] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppländska bröd – recept och kulturhistoria.
[4] Keyland, Nils. Svensk allmogekost 1. Vegetabilisk allmogekost. Stockholm 1919.

efter hushållets storlek. Ungefär 1 000 brödkakor på 200 kg rågmjöl var vanligt till ett hushåll om cirka 7–8 personer.[5]

När man åt brödkakorna delades de i fyra delar och delades ut. Man åt inte smör på brödet.

Av samma grova rågmjölsdeg bakas också juloxar i olika figurer.

Surlimpa

Förutom det hårda rågbrödet bakades *surlimpa* som var ett mjukt, jäst och syrat bröd. Det var ett helgdagsbröd som alltid bakades till jul. Surlimpa är ett bröd med gamla anor i länet. Recepten på surlimpor varierar något, men gemensamt är att kokande vatten hälls över mjölet och blandas till en deg som får stå på ett varmt ställe några dagar och surna. Ingen jäst tillförs. Den omarbetades med mer rågmjöl och bäddades ner varmt i bolster och täcken. Successivt under surningen bakas mer mjöl in. När degen surnat tillsattes mer mjöl, surdeg och kryddor. Vanligen kryddades den med kummin, anis, pomeransskal och fänkål, men bara salt förekommer också.

Brödet bakades ut till runda limpor som gräddades i ugnen i två timmar. Att ge bröden en rektangulär form hör det sena 1800-talet till.

Även surlimpor bakades för en längre tids behov. De förvarades ofta nergrävda i en sädesbinge för att hålla sig mjuka. Surlimporna var mycket hållbara och möglade inte. ”De bakades till jul, men var godast i februari”. De kunde också förvaras i en bytta eller skrin i matboden eller i en trätunna. Surlimpa åts gärna med istersmör kryddat med rödlök. [6]

Vörtbröd

Vörtlimpor bakades till högtidliga tillfällen och till jul. Som degspad användes kokande vört på vörtextrakt från julölet. Det smaksattes med kummin, anis, fänkål och pomerans i olika variationer.

Kornbröd

Degen bereddes av enbart kornmjöl, vatten och eller mjölk alltefter råd och lägenhet. Det var tjockt som vanligt spisbröd.

Vetebröd

Vetebröd förekommer hos allmogen enbart till jul. Det balkades på samma sätt som övrigt bröd, men kryddades med kardemumma, kanel eller saffran.

Skovbullar bakades av de sista resterna i degtråget – vanligvis av och till barnen.

---

[5] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppländska bröd – recept och kulturhistoria. Uppsala 1981.
[6] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppländska bröd – recept och kulturhistoria. Uppsala 1981.

Bärtart och äpplebröd

Bärtart eller bärbulla är de vanligaste namnen på en speciell brödtyp som förekommit i ett flertal varianter i Uppland.

En bärtart är en rund, mjuk brödkaka täckt med ett lager bärgröt. Den är gjord på rågmjöl, vatten, syltade eller färska bär, vanligen lingon, och något sötningsmedel. Många gjorde bärtart i samband med det stora rågbrödsbaket på hösten. Man använde samma deg och kavlade ut på vanligt sätt, men de kakor som skulle bli bärtart gjordes utan hål i mitten och gräddades hastigt.

Bärgröten kunde bredas på antingen före eller efter det att kakan gräddats. Om den lades på före gräddningen var det vanligt att kanterna på kakan veks upp. Bärgröten kokades i allmänhet på rågmjöl, vatten och lingonsylt. Den skulle ha en stark lingonsmak. Eftersom sylten förr var ganska sur tillsattes i regel något sötningsmedel. Det kunde vara sirap, eller honung, men ännu vanligare kokta morötter som blandades i gröten för den önskade söta smaken. Bärtart åts ofta som ett mellanmål utan något annat till. Fortfarande bakas bärtart på några håll i Uppland.[7]

Ett med bärtart närbesläktat bakverk är äpplebröd eller äpplebulla. Istället för bärgröt lades skurna äppleskivor på den utkavlade rågkakan. Över äppleskivorna lades sedan en kaka som lock.

På en fest i en bondgård i Uppland kunde man bland annat bjuda på ostkaka, färskost, Upplandskubb, bärtart, smörtårta, köttsoppa och pepparrotskött med morötter. Foto: Tommy Arvidsson 1994. Upplandsmuseet/Digitalt museum.

[7] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppländska bröd – recept och kulturhistoria. Uppsala 1981.

Julbröd

Inför julen bakades det lite finare bröd av råg- eller vetemjöl som skulle ätas under helgen. Mjuka limpor av olika slag, till exempel vörtlimpor, surlimpa, pomeranslimpa, Upplandskubb och vitt matbröd. I äldre tid var julbrödet ofta krusat eller utsirat på olika sätt. En gammal sed var att baka ett bröd som skulle sparas till vårsådden för att föra över kraften från det föregående årets skörd till det kommande.[8]

Gröt

Den gröt man åt var vanligen gjord på rågmjöl och vatten, men även gröten kunde varieras. Korngrynsgröt var också vanligt.

Vattgröt

Rågmjöl hälldes i kokande vatten och rördes kraftigt. Åts som kvällsmat, ofta med svagdricka och sirap i stället för mjölk. Det som blev över stektes morgonen därpå som skivor i flott.

Smörgröt

Smör skirades i en kastrull och rågmjöl, vatten och salt tillsätts. Fick koka länge under omrörning.

Välling och soppa

Buljong eller ”sod” som basen i matlagningen

”Sodet” har haft stor betydelse i kosthållet sedan förhistorisk tid. Sod betyder soppa, buljong eller spad efter kokt kött eller fisk. Sodet åts separat enligt äldre måltidsskick. Det hade en dubbel funktion som både sovel (mat) och dryck.

Framträdande för sodet var att man drog ur de starka smakämnena ur kött och animaliskt fett som preparerats genom torkning och saltning och lagrats under längre eller kortare tid. Rovor och kål användes ofta i sodrätterna. Karaktäristiskt är också fettet, som under kokningen flyter upp till ytan.

Sodrätten krävde få tillredningsredskap, bara en kokkittel och ett gaffelliknande redskap att fiska upp sovlet med ur grytan. En träskopa eller sked användes när sodet dracks. Skeden låg flytande på den feta ytan. [9]

I äldre tid skiljde man inte på så tydligt mellan välling och soppa. Basen var ofta just den sod som man kokat något i och det benämndes också ”supanmat” - något som man sörplade i sig med sked. Nedan följer exempel på vanlig ”supanmat”.

---

[8] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppländska bröd – recept och kulturhistoria. Uppsala 1981.
[9] Fjellström, Phebe. Nord- och mellansvenskt kosthåll i kulturekologisk belysning.

Ärtsoppa

Ärtsoppa, som ofta kallades ärtvälling, var inte så standardiserad som idag. Den kokades på gråärtor som var det som odlades vid tiden. Ärtsoppa kunde kokas på ärter enbart, men man lagade den gärna främst då man hade tillgång på fläsk eller spad (från insaltat kött). Man kunde också lägga i en lök. Man kryddade ibland med mejram.

Ärtsoppa har en lång tradition ända ner i forntiden. I spisordningar (veckomatsedlar) från 1600-talet och långt in på 1800-talet är ärtsoppan, tillsammans med kålsoppa och korngrynssoppa/välling/gröt, ett självklart matinslag i alla sociala grupper.[10]

Köttsoppa med klimp

Tillreddes när man hade kokat kött och hade tillgång till spad. Till klimp togs antingen kornmjöl eller rågmjöl och mjölk.

Bondbönvälling

Kokades mycket stadigt så att den närmast liknade stuvning. Rikligt med morötter tillsattes och kryddades med persilja.

Kornmjölsvälling

Kornmjölsvälling kokades av mjölk och siktat kornmjöl. Den blandades ibland med dricka och kallades då drickasupa.

Ölsupa

Dricka kryddad med ingefära och kanelkokades upp, skummades och lite kokt mjölk tillsattes. Därefter vispade man i en avredning av mjölk, vetemjöl och lite sirap. [11]

Kålsoppa

Syrad kål kokades och användes som bas för olika ingredienser.

Stänkvälling

Mjölk sjöds och kryddades ibland med kanel. Däri vispades en avredning av mjöl och ägg.

Tisdagssoppa

Hela korngryn lades i kött- eller fläskspad. När grynen kokat en stund la man i skuren kålrot, morötter, palsternackor och selleri. Avreddes med mjölk och mjöl.

Vasslevälling

Vasselvälling var vanligt förekommande i Mellansverige. Man kunde göra välling av vasslan när man gjort ost. Vasslan sjöds och skummades väl. Den

[10] Bringéus, Nils-Arvid. Arbete och redskap. Mat och dryck. Lund 1971.
[11] Keyland, Nils. Animalisk allmogekost, brygd, brännvinsbränning och hemtobaksodling i NV Värmland. Svensk allmogekost II.

tillagades ofta med korngryn, ibland med en tillsats av äpplebitar och honung, men vanligast var korn-, råg- eller havremjöl.

Strömmingsvälling
Salt strömming drogs ut i vatten under en natt. Den klipptes sedan i bitar, kokades, och avreddes med surmjölk och vetemjöl, eller med söt mjölk och någon ättika.

Gäddvälling eller gäddsod
Tillagades som strömmingsvälling, med den skillnaden att sötmjölk användes till avredningen. Flundre, abborr- och siksod gordes på samma sätt. Fiskvälling kokades av fiskspad och mjöl.

Pannkaka
Pannkaka var en vanlig rätt. Den lagades på mjöl och vatten och skilde sig alltså en hel del från pannkaka som vi känner den, eftersom varken ägg eller mjölk användes. Ordinärt ”pannkaksmjöl” kunde bestå av en blandning av råg-, korn- och ärtmjöl. Man lagade också pannkaka på ärtmjöl enbart. Gräddades till tunna pannkakor som åts med fläsk eller lingon.

Ärtmjölspannkaka
Ärtmjölspannkaka bereddes tidigare allmänt av rent vatten och ärtmjöl. Senare tillsatte man vanligen hälften vetemjöl eller så mycket man önskade.

Odon- oxelbär- eller blåbärspannkaka
Man arbetade ihop en tjock deg av rågmjöl och vatten, kavlade ut den till två kakor och la dem på varandra med bär emellan. Litet sirap eller socker lades på bären om man hade tillgång till det.

Blodpannkaka
Blodpannkaka gjordes av svinblod, svagdricka och rågmjöl. Den gräddades tunn och åts med lingon.

Söta bakverk
Till högtider kunde man baka söta bakverk, förutom pepparkakor, kringlor och skorpor. Även klenärter, struvor och munkar som alla friterades i fett och kunde kokas över den öppna elden. I samband med de stora brödbaken brukade man också göra bärtart, en mjuk brödkaka med främst inbakade lingon. Den var vanligen dock inte särskilt söt. Se vidare sidan 20.

Fett
Eftersom det mesta av maten kokades behövdes inte så mycket fett. Smör användes, men företrädelsevis ister. Ister fick man genom att smälta fettet på

grisen efter slakt. När det svalnat stelnade det och blev bredbart. Både smör och ister saltades ganska hårt för hållbarhetens skull.[12]

Smör

Smöret sparades till helgdagarna och användes även till kraftmat för vissa hårda tider av arbete som vårsådden, slåttern och skörden. Smör användes även till viss bakning och som ”grötväta” i stället för mjölk. Smöret såldes ofta på marknaden för att få in eftertraktade kontanter.[13]

Mjölk

I den äldre folkliga mathållningen spelade sötmjölken en underordnad roll eftersom tillgången på mjölk var begränsad. Färsk sötmjölk gavs bara att dricka till barn och sjuka.

Färskmjölk användes uppblandad med brödbitar till mjölksoppor, det vill säga till sådan mat som åts med sked.

Då korna bara gav mjölk under sommarhalvåret surnades den mjölk man hade på gården för att den skulle hålla bättre. Den självsurnande mjölken blir som en bräcklig gelé när den skiljer sig från vasslan och under en kort jäsningstid förvandlas till en kornig, skör massa.[14]

Mjölken kunde ätas eller drickas som filbunke och blanda. Se förklaring till blanda sidan 30.

Surmjölken kunde dels användas direkt efter framställningen, dels tillvaratas för kommande behov. Den surmjölk som användes direkt skummades av innan den bars in på matbordet – det var de var det enda sättet att ta tillvara på grädden för smörberedning. I senare tid har man låtit grädden vara kvar och då blir det istället fil eller filbunke, som betecknar surnad mjölk i mindre skålar. Filbunke har sannolikt ursprungligen kommit från fäbodmiljön och därifrån spridits över hela landet genom att den först har tagits upp bland godsägarna och de borgerliga kretsarna. I Svenskt dialektlexikon 1867 känner man orden fil och filmjölk bara från Svealand och Norrland och filbytta från Uppland, Södermanland och Stockholmstrakten.

Ost

Man gjorde även ost, men ystningen på gårdarna var inte särskilt omfattande och osten var av mycket skiftande kvalitet. Man gjorde både olika sorters färskostar och hårdost med hjälp av löpe. Man känner idag inte till några speciella ostsorter, varje familj gjorde på sitt sätt, men däremot vet man hur de bereddes. [15]

---

[12] Östlund, Barbro. Mat med historia – från medeltid till nutid. Kungälv 2001.

[13] Ibid.

[14] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.

[15] Keyland, Nils. Animalisk allmogekost, brygd, brännvinsbränning och hemtobaksodling i NV Värmland. Svensk allmogekost II.

Hemmaystad hårdost gjord med löpe

Löpeosten gjordes av skummad eller oskummad sötmjölk som vid uppvärmingen koagulerades med hjälp av löpe från kalvmage. Komjölk var det vanliga, men i äldre tider gjordes också får- och getost. Fårost omnämns från Sörmland från början av 1900-talet.

I första steget vid ystning bildas ostmos – färsk ostmassa som brukade delas ut till barnen i små portioner som smakbitar i samband med ystningen. Ostmassan lades ner i fyrkantiga träformar och vasslan pressades ut. Därefter fick osten ligga inne i stugvärmen eller på en torkställning utomhus och torka ut några dagar innan man lade den i visthusboden eller mjölkkammaren för lagring. Lagringen kunde variera kraftigt i tid. När kryddost tillverkades varvades kryddorna med ostmassa i formen. Vanligast var kummin, men även anis, fänkål, kryddnejlika och ingefära användes.

Den sedvanliga ystningsperioden inföll under sensommaren eller hösten. Det fanns också ostar som tillverkades säsongsmässigt. Det gäller dels de så kallade prästostarna, som var en form av löneersättning till kyrkoherden, dels julostarna eller andra märkesdagsostar. Alla säsongsmässigt större ystningar som prästost eller julost genomfördes gemensamt av bykvinnorna i så kallade ostgillen eller ostmöten.

Gårdens ostförråd var inte så stort. Julostarna var vanligen inte äldre än cirka tre till fem månader vid juletid. Men allt åts inte då utan kunde lagras längre och ätas under våren och senare i samband med vissa tyngre arbeten och fick då mogna under avsevärd tid.

Ostberedningen i Stockholms län var huvudsakligen inriktad på lantbefolkningens eget behov och inte för avsalu. Bondeosten fick dessutom ofta klander för dålig kvalitet och var därför inte konkurrenskraftig på marknaden i staden. [16]

Färskost

Färskost tillverkades för att ätas färsk och vanligen under sommaren när det fanns god tillgång till mjölk. Den kunde vara vardagsmat, men vanligare var att den gjordes som högtidsmat, som man kunde ta med som ”förning” när man var bjuden på kalas.[17]

Skörost av sur mjölk

Skörost är en färskost som tillverkas med en gammal metod där man låter mjölken få stå och självsurna. Mjölksyran gör då att mjölken koagulerar. Ett särskilt kärl med många små hål i botten användes för att avlägsna vasslen ur sköret. Skörosten blir grynig och får en ganska amper smak. [18]

---

[16] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.
[17] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.

[18] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.

Stjärnform för färskost. Oststjärnans form och mönster bidrar till att göra färskosten till ett smycke på bordet. Foto: Upplandsmuseet/Digitalt museum.

Färskost av söt mjölk

Färskost kallades i äldre tid en ost gjord av sötmjölk, som hade koagulerats med surmjölk eller kärnmjölk. Det blir en sorts skörost, men av segare natur och mildare smak än skörost gjord på självsyrad mjölk. Ostmassan skiljdes från vasslan och pressades samman och formades i en oststjärna av plåt. Efter ett dygn var osten färdig. Oststjärnans form och mönster bidrog till att göra färskosten till ett smycke på bordet. Den omnämns ofta som festrätt, speciellt vid midsommar och vid andra festtillfällen. Den var också omtyckt som reskost och förning. Den kunde också användas till vardagsmat, men saltades då mer och kunde kryddas med gräslök eller kummin. Till högtid och fest gjorde man vanligen också andra varianter av färskost, exempelvis brynost, äggost, ungsost och ostkaka. Läs mer om detta på sidan 77.

Ägg

Ägg var en färskvara under vår och sommar som man tillät sig frossa i till påsken. Man vittjade också alltid sjöfågelägg om vårarna. Särskilt eftertaktade var ägg från skrak, men också ägg från andra sjöfåglar som ejder och trut. [19]

Rotfrukter, grönsaker och ärtor

Det man odlade i kålgården i form av vitkål, grönkål, rovor, kålrötter, bondbönor, morötter, palsternackor, gul- och röd lök, purjolök, rödbetor, dill, persilja, senap och gräslök blev huvudsakligen ingredienser i de soppor och vällingar man tillagade. Ister kryddades ibland med rödlök.

[19] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.

Surkål

Särskilt surkål var en viktig basvara i östra Mellansverige. På varje gård hade man en tunna med surkål stående där man också skar ner kålrötter, rovor och ibland morötter och ärtor. Den syrade kålen kokades och spadet togs tillvara och användes ofta som grund i välling och soppor. Rovor och kålrot användes på samma sätt.[20]

Bondbönan kallas ömsom spritböna, ömsom bondböna. Så länge de är mycket späda användes de med skidorna på skurna i bitar. Något äldre spritades de, men användes oskalade. Som ännu äldre spritades, förvälldes och skalades de.

Ärtor (gråärtor) betraktades som ett sädesslag och användes på samma sätt som mjöl till soppa, pannkakor, gröt, välling och bröd.

Kött

Under november månad hölls den stora slakten. Då slaktades främst julgrisen samt kalvar och får. Allt på djuren togs tillvara och saltades, torkades och syrades. Köttet saltades ner i stora träkar. Ett kar för fläsk och ett för nötkött, kall saltlake hälldes över. Istret hackades i bitar och smältes. Av blodet gjordes palt, pannkaka, bröd med mera. En mindre del åts färskt.

Vid tillagning kokades det mesta och spadet man fick togs tillvara och var en viktig del i kosthållet. Kokt höna eller ungtupp var även uppskattade inslag i soppa. Får och tamfågel kunde också slaktas och ätas färskt under andra tider av året som variation till det saltade köttet.[21]

Grisen slaktades några veckor före jul. Allt togs tillvara på olika sätt. Det mesta saltades ner och användes under lång tid framöver. Foto: Nils Keyland. Nordiska museet/Digitalt museum.

[20] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.
[21] Fjällström, Phebe. Nord- och mellansvenskt kosthåll i kulturekologisk belysning. Ur Mat och miljö: en bok om svenska kostvanor. Lund 1970.

Palt

Blodpalt

Helst använde man svinblod, men även får- och kreatursblod gick bra. Blodet kryddades med vitpeppar och mejram och rågmjöl lades i. Den färdiga smeten formades till små paltar av rund eller oval form. En isterbit kunde läggas i varje. Paltarna kokades i vatten. En del åts färsk med smörsås till, en del förvarades i halm, skars upp och stektes i fläskflott efterhand.

Surpalt

Alla sorts blod användes. Blodet blandades med rågmjöl och får stå i ett varmt rum tills det börjar jäsa och då tillförs ytterligare jäst. När det var färdigjäst formade man paltar i form och storlek som franska bröd, vilka gräddades långsamt i bakugnen och därefter förvarades i ett kallt rum. Surpaltarna kokades på samma sätt som paltbröd och åts nykokade med stekt fläsk och mjölksås. Det anrättades i så stora partier att det räckte över vintern. (Fattiga gjorde surpalt på samma vis, men ersätta blodet med korvspad.

Paltbröd av kreatursblod och rågmjöl bakades i stor mängd efter slakten på hösten och torkades på spett.

Korv

Korv gjordes i olika varianter, men i liten omfattning, eftersom allt kött måste finhackas med kniv innan det kunde stoppas i korvfjälster. Det var ett drygt arbete. Man benämnde korven efter den behandling den fick efter det den hade stoppats. Surkorv hängdes i köket för att surna, hackekorv och stångkorv fick torka. Lung- och leverkorv saltades och måste vattenläggas innan den kokades. Grynkorv bestod av en blandning av korngryn och hackmat (kött och inälvor) tillsammans med salt, kryddor, mejram, peppar och lök.[22]

Fisk

Salt strömming stod på matbordet varje dag i hela länet. Det åt man betydligt oftare än kött. Skärgårdsfolket i Roslagen fiskade mycket strömming på utskären på eftersommaren. Den saltades in och byttes i september mot råg på marknaderna runt om i Uppland och längre bort. Som standard under flera hundra år fick man två tunnor råg mot en tunna strömming. Sillen vattnades knappt ur innan den och koktes eller stektes. Ofta åt man även benen.

Längs kusten fiskades också annan fisk – torsk, gädda, abborre, ål, id, braxen, lake och sik nämns återkommande i källorna. Vid lämpliga tillfällen och när möjlighet gavs kunde man sälja färsk fisk på marknaderna i

[22] Wallensteen-Jaeger. Mat och dryck när seklet var ungt. Borås 1973.
Östlund, Barbro. Mat med historia – från medeltid till nutid. Kungälv 2001.

Stockholm och Norrtälje. Fisken kunde även saltas in eller torkas om den inte var så fet. Torkad gädda var exempelvis mycket vanligt.[23]

Insjöfiske bedrevs bara till husbehov. Mycket få uppgifter förekommer om fiskslag och fångster. Från Länna socken söder om Norrtälje omtalas ett rikt och givande sik- och braxenfiske. Sjön Erken var på denna tid namnkunnig för sin kräft- och fiskrikedom. I Vadasjön norr om Vallentuna fanns rudor och lindare (sutare) som hade en alldeles otrolig fetma.[24]

Vilt

Vilt kött var inte vanligt bland allmogen eftersom herrgårdarna hade rättigheter till jakten. Skärgårdsbefolkningen skiljer ut sig genom att man hade möjlighet att jaga säl, sjöfågel, utter och hare för egen konsumtion. I skärgården har sälkött varit en viktig del i kosthållet och särskilt kött av vikaresäl som också saltades in.[25]

Vilda bär och nötter

Man plockade lingon, blåbär, nypon, suräpplen, enbär, smultron och hasselnötter. Särskilt lingon var en viktig basvara som användes mycket. Man kokade surlingonsylt som kunde sötas med sirap när den skulle konsumeras. Bären kunde också säljas på marknaden.

Svamp

Bönderna åt inte svamp av något slag.

Kryddor

Krydd- och vitpeppar, mejram och timjan användes till all slags slaktmat och rödlök i blodmat. Kummin var en vanlig krydda, särskilt i bröd. Anis, fänkål, senap, ättika, kryddnejlika, ingefära nämns också. Kardemumma, kanel och saffran kunde användas i vetebröd. All sorts deg saltades. Humle odlades i någon utsträckning för egen brygd av öl och svagdricka.[26]

Dryck

Vattnet var ofta otjänligt att dricka

Vid den här tiden drack man vanligen någon form av jäst dryck med svag eller starkare alkoholhalt till både vardag och fest. Vattnet i äldre tiders brunnar kunde ofta vara dåligt. Särskilt i städerna var vattnet ofta otjänligt. Det berodde på att avfall och urin spreds på marken och trängde djupt ner i marken och fördes med regnvatten ner i vattendragen. Brunnarna kunde därför vara effektiva smittkällor för framförallt bacillär dysenteri (rödsot) som var endemisk i landet. Man undvek därför att dricka brunnsvatten.[27]

---

[23] Eskeröd, Albert. Skärkarlens näringsfång, ur Stockholms skärgård – en bok om Sveriges största arkipelag redigerad av Sten Selander. Stockholm 1954.
[24] Bring, Samuel E. Stockholms läns och stads hushållningssällskap 1847-1947. Stockholm 1947.
[25] Svensson, Roland. Skärgårdsliv i gången tid. Stockholm 1961.
[26] Israelsson, Lena. Kökträdgården - det gröna arvet. Helsingborg 1996.
[27] Swahn, Jan Öjvind. Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna. Lund 2000.

Blanda var den traditionella vardagsdrycken

Den ofta salta maten gjorde att man behövde dricka mycket. Blanda var den dryck man hade till vardags. Blanda var skummad och jäst surmjölk som blandades upp med vatten. Ibland spetsades den med kärnmjölk (vätskan som blev över när man hade kärnat smör). Den kunde efter jäsningen bli tämligen stark och smakrik. Byttan stod i ett hörn i stugan och ny surmjölk slog på allteftersom eller andra mjölkrester som kärnmjölk. Om mjölken började tryta slog man på kallt vatten. Kvalitet och smak kom därför att variera kraftigt. Seden att dricka blanda upphörde successivt under 1800-talet, men levde kvar på vissa håll i Roslagen en bit in på 1900-talet. [28]

Öl, svagdricka och annan dricka

Man bryggde även öl på malt av korn och humle. Ölet var av överjäst typ och mindre starkt och hållbart än det underjästa öl vi dricker idag. Svagdricka eller dricka är en jäst maltdryck med låg alkoholhalt. Högsäsong för svagdricka var under slåttern på sommaren och vid stora högtider som julen och påsken. Svagdrickan är mörk, opastöriserad och överjäst samt smaksatt med bland annat socker eller sirap. Smakmässigt beskrivs den som en blandning av lager med mörkt öl och lite sockerdricka. Även ölen bryggdes främst till högtider som julen.[29]

Man kunde även brygga enbärs- eller enrisdricka eller dricka av björksav på våren. De är alla drycker som kunde jäsas så att de fick en svag alkoholhalt.

Om mältning och brygd

Före 1850 hörde brygden till kvinnornas viktiga sysslor. Det skulle bryggas maltdricka till julen och andra årshögtider, jämte bröllop, begravningar och prästbesök. Dessutom bryggdes i vardagslag, särskilt i slåttern, en simplare dryck kallad spisöl.

Mältningen skedde i en bastu eller ”kölna”. Kornet fick ligga och svälla i vatten tills det mjuknade. Sen fick det gro under värme. När det grott fick det torka några par dagar och bli malt. Maltet maldes på en kvarn och blandades med varmt vatten. Det gav en tjock gröt som kokades under omrörning och sedan silades. Massan som blir kvar kallas mäsk och den silade vätskan kallas vört. Spad av kokad humle blandades med vörten och jäst lades i. När vörten började jäsa följande dag förslöts kärlet tätt.[30]

Brännvin konsumerades i stora mängder under perioden 1750 till 1850. Hembränning förbjöds 1855, men före dess stod en brännvinspanna på jäsning i varje gård. Man började och slutade dagen med en sup, plus det som dracks däremellan. Det gällde också kvinnorna, även om de vanligen var betydligt mer måttliga än männen. Som bas användes från 1820-talet kokad potatis. Mäsken som blev över gavs till grisarna att äta.

---

[28] Svensson, Roland. Skärgårdsliv i gången tid. Stockholm 1961.
Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige.
[29] Berg, Gösta, Svensson, Sigfrid. Svensk bondekultur. Stockholm 1969.
Swahn, Jan Öjvind. Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna. Lund 2000.
[30] Keyland, Nils. Animalisk allmogekost, brygd, brännvinsbränning och hemtobaksodling i NV Värmland.

Mat och dryck i herrskapskulturen cirka 1800

Herrgården på Årsta där Märta Helena Reenstierna bodde. Foto: Maria Malmlöf 2015.

Herrskapskulturen var mer nationell än bondekulturen, eftersom man rörde sig och umgicks över de geografiska och administrativa gränserna. Det fanns dock regionala skillnader även inom herrskapskulturen. Man åt och drack mer eller mindre av vissa saker på grund av tillgång och tradition. De flesta influenser som kom utifrån togs vanligen först upp i Stockholm och spreds genom herrskapskulturen och herrgårdarna ut i landet. Dessutom fanns en uttalad statutsjakt, det var viktigt att representera och visa upp sig, visa att man följde med och hade ekonomiska möjligheter till det.

Skillnaden i kosthåll mellan bonde och herreman

Även på en herrgård eller ett gods levde man av självhushållning och eget jordbruk. Man hade riklig tillgång till egenproducerade råvaror av spannmål och animalier. Till detta kom produkter in natura från underliggande torp och gårdar. Därifrån fick man bland annat spannmål, mjölk, smör, grädde och färska vilda bär, som lingon, blåbär, enbär, smultron och nypon. Från fiskartorpen fick man regelbundet färsk fisk.

Råvaror och konserveringsmetoder var ungefär de samma som hos bönderna, men kosthållet på herrgårdarna skiljde sig betydligt från det hos allmogen. I herrgårdshushållet hade man tillgång till en stor variation av frukt, grönsaker och kryddor. Ägg, smör, ost och grädde använde man själv i

hushållet och sålde inte för kontanter som bönderna gjorde. Man odlade och använde vetemjöl även till vardags i matlagning och bak.

Allt kött togs om hand på samma sätt som hos allmogen, men på herrgården var variationen större i hur det tillagades. Genom att man hade jakträttigheter konsumerades också mycket vilt kött, främst i form av alla sorters skogsfågel och hare.

Det som påtagligt skiljer gods och herrgårdar vid denna tid från bondens gårdar är trädgårdsanläggningarna. De kunskaper om trädgårdsodling och trädgårdsskötsel som klosterväsendet fört till vårt land upprätthölls av kungahuset och inom herrgårdskulturen. Under 1700-talet hade det dessutom kommit in nya influenser från kontinenten, främst från Frankrike om nyttoodling av olika slags grönsaker.

Svamp och kräftor serverades i herrgårdarna, men inte hos bönderna. Inte heller vin och bischop (en då vanlig vinbål) eller finare kryddat brännvin fanns i bondens hushåll.

Råvaror och beredning på herrgårdarna

Sädeslag

Bröd var en viktig del av kosten, men även gröt, välling, puddingar, redningar, pannkakor, bakverk och efterrätter. All sorts säd, inklusive vete, användes. Spannmål var även grunden för brännvinsbränningen och framställningen av malt från korn, som behövdes till ölbrygden.

Mjölk och grädde

Mjölk togs upp till herrgården och skummades på grädde. Man serverade inte oskummad mjölk som dryck. Grädden användes i matlagningen och till att göra smör, men även ost. Den ingick i olika efterrätter och vispades då ofta. Surmjölk sattes i stora stenkrus. Kruset togs sedan upp direkt på matbordet där husmor skivade ut surmjölken på tallrikarna. Av sötmjölken gjordes även både färskost och hårdost med löpe.

Kött

Man slaktade på gården och tog tillvara det mesta på djuret – köttet, blod, späck, oxgommar, tunga, bräss, njure, lever, tarmar, märg, huvud, fötter, talg med mera, vilket gav möjlighet till variation i kosten. Man saltade, syrade, torkade eller åt färskt. Köttet saltades ner i stora kar, ett kar för fläsk och ett för nötkött. Man tillagde även färsrätter på ett annat sätt än i bondehushållet, eftersom man hade pigor som kunde sättas på det tidsödande arbetet att hacka kött med knivar i en träho. Man hackade och färserade och blandade med grönsaker och kryddor till pastejer och puddingar som gräddades i ugn. Man gjorde raguer och kalla inläggningar som aladåber med kött, fisk och

grönsaker, vilket var nytt och modernt vid sekelskiftet 1800. Får och tamfågel slaktades och åts färskt som variation till det saltade köttet.[31]

Märg användes som fett bland annat i den nya moderätten buding, det vill säga puddingar, vilket gav en alldeles speciell smakbrytning. Kalvkött betraktades som en delikatess som med fördel serverades vid festligare tillfällen.

Kronvilt och vild fågel

Älg och rådjur fanns knappast alls i markerna under 1700- och 1800-talen. Kungen och adeln hade i äldre tid jakträtten på allt klövvilt. Gustav III gav 1789 bönderna rätt till jakt på egen mark, vilket ganska snabbt ledde till att det lilla vilt som då ännu fanns helt utrotades. Det fanns inga rådjur i Sverige norr om Skåne, inga kronhjortar och inga vildsvin och nästan ingen älg. De få som fanns hölls också undan av vargarna.

Hare fanns dock och mycket skogsfågel som orre, tjäder, fasan, järpe, duvor och rapphöns. Även sträckfåglar som ejder och änder var uppskattade byten och småfåglar ”kamsfåglar” som lärkor och duvor. Hare och vildfågel stektes gärna på spett eller i ugn. Man stuvade också eller gjorde grytor eller pastejer och raguer. Kamsfågel kunde fyllas och stekas i stora bakugnen.[32]

Tamfågel och ägg

Av de höns, kalkoner, gäss och ankor man födde upp kom både ägg och kött till användning i rätter av olika slag. Man kokade mest soppor och stekte ibland på spett eller i bakugnen.

Fisk och kräftor

Insaltad strömming och annan saltad eller torkad fisk som gädda och ål köptes även i herrgårdarna i tunnor eller fjärdingar av roslagsfiskare. Lutfisk köptes på marknaden. Ål kunde även rökas. Insjöfisk som gädda, abborre, braxen, gös och lake var uppskattade och åts oftast färsk. I Årstafruns dagbok från omkring år 1800 nämns ofta att man får stora fångster av braxen i Årstaviken som man både tillagar och säljer.[33] Kräftor fanns det gott om i vattnen, vilket man tog väl vara på.

Rotfrukter och grönsaker

Man odlade det mesta man kunde önska sig i fråga om rotfrukter och grönsaker. Vitkål, blomkål, kålrot, morötter, rovor, bönor, ärtor, brysselkål, rödbetor, palsternackor, rädisor, lök, purjolök, gräslök, persilja, sparris, kron- och jordärtskockor, spenat, sallad, tomat, gurka pumpa och melon

---

[31] Östlund, Barbro. Mat med historia – från medeltid till nutid. Kungälv 2001
[32] Swahn, Jan Öjvind. Mathistorisk uppslagsbok. Bromma1999.
Liby, Håkan. Köket på Grönsöö – arbete och organisation. Mat, redskap och recept. Sundbyberg 2009.
[33] Liby, Håkan. Köket på Grönsöö – arbete och organisation. Mat, redskap och recept. Sundbyberg 2009.
Årstadagboken : journaler från åren 1793-1839. Del 1. / Märta Helena Reenstierna

omnämns. Det som gick syrades eller lades in. En tunna med surkål var ett måste även på herrgården.[34]

Vid den här tiden var det självklart att grönsaker skulle tillredas genom att kokas eller stuvas. Grönsakerna ingick oftast som ingredienser i andra rätter som soppor, pastejer eller aladåber.

Frukt och bär

Det var uppskattat att äta frukt som äpplen, päron, plommon, körsbär och bigarråer i såväl färskt tillstånd som tillagat på olika sätt i efterätter eller omvandlade till must, vin, saft, sylt, mos, gelé, kompott och så vidare. Det gällde även bär som krusbär, hallon, röda- och svarta vinbär, smultron och jordgubbar.

Vilda bär som lingon, blåbär, smultron och nypon användes i drycker, sylt, gelé och efterrätter av olika slag. Enbär användes både som krydda och till att brygga dricka.

De exotiska växter man fick av egen skörd som citroner, apelsiner, pomerans, lagerbladsträd, aprikoser, persikor, fikon, ananas och druvor användes i ett stort antal maträtter vid tiden.[35]

Svamp

I motsats till allmogen åt herrskapen svamp. Toppmurklor, riskor eller champinjoner ingår då och då i maträtterna.

Bakverk och efterrätter

På herrgårdarna hade man möjlighet att baka söta bakverk, i form av kakor, kringlor och skorpor. Även söta fruktpajer, tårtor, soppor och krämer var vanligt som efterrätt.[36]

Geléer

Man gjorde geléer av frukt och bärsafter. Som gelatin användes spad från kokade kalvfötter, raspat hjorthorn eller husbloss – den torkade simblåsan av en störfisk.

Köpta matvaror och kryddor

Man köpte också vissa varor. Hummer och ostron kom från västkusten. Konsumtionen av importerade varor som socker, suckat, russin, mandel, kapris och korinter var stor och kryddor användes flitigt, gärna flera tillsammans. Mest förekom muskotnöt, kanel, kardemumma, ingefära, muskotblomma, timjan, spiskummin, saffran och valnöt.[37]

---

[34] Israelsson, Lena. Kökträdgården - det gröna arvet. Helsingborg 1996.
[35] Andersson, Ingela. Orangerier, drivhus och vinterträdgårdar. Byggnadsvård nr 1/1999.
[36] Harrisson, Dick och Ulvros, Eva-Helen. Historiebok för kakälskare. Riga 2003.
[37] Israelsson, Lena. Kökträdgården - det gröna arvet. Helsingborg 1996.
Swahn, Jan Öjvind. Mathistorisk uppslagsbok. Bromma1999.

Sockret formerades som sockertoppar som man förvarade i en ask och högg bort bitar vartefter man behövde använda det. Sockertopp med sockertång. Foto: Ljusdals hembygdsförening.

Socker

Vid herrgårdarna konsumerades det också stora mängder socker, succat och sirap i form av konfekt och andra sötsaker, söta bakverk med mera. Suckat eller citronal är det i socker inkokta tjocka skalet av cedratcitronen. Honung nämns nästan aldrig. Det var den lilla kretsen välbeställda som konsumerade det mesta av det socker som importerades till landet. Som en konsekvens av detta var dåliga tänder och tandvärk vanligt bland högreståndspersoner.[38]

Dryck

På herrgårdarna dracks det mycket alkohol som i samhället i övrigt. Man hade egen brännvinsbränning och gjorde många olika sorters brännvinskryddningar. Dessutom bryggde man svagdricka och öl, herreöl till sig själv och svagare svenneöl till tjänstefolket. Man bryggde också enbärs- eller enrisdricka och på våren kunde man tappa björkarna på björksav. Punsch och bischop (en slags vinbål), dracks mycket. Man köpte röda viner från Frankrike, claret och rehnskt vitt vin från Tyskland. Man tillverkade även egna fruktviner av olika slag och stor variation, exempelvis körsbärsvin och blåbärsvin. Färsk mjölk gavs bara till barn och sjuka.

Kaffe, te och choklad hade introducerats på 1700-talet och fått en snabb spridning bland de välbesuttna. Karl XII hade upptäckt kaffedrycken i Turkiet. Från hovet spred sig intresset att dricka kaffe ut på gods och herrgårdar och till de kaffehus som inrättades i staden. Till kaffet åt man bakverk av olika slag.[39]

---

[38] Blom, Tomas. Socker – från lyxvara till vardagsmat. Populär historia 17 nov 2014

[39] Swahn, Jan Öjvind. Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna. Lund 2000. Wikström, Kersti. Det dukade bordet. Nordiska museets förlag.

Tillredning av maten

Även i herrgårdarna kokades huvuddelen av maten i en gryta på den öppna elden. Mycket stuvades också och då användes rivet bröd som redning. Man stekte mycket i ugn i olika sorters formar. Köttet kunde också stekas på spett, halster eller stekplåt. Soppor av olika slag var daglig spis och kunde varieras med kött, fågel, fisk, mjöl och grönsaker och följa årstidernas gång.

Många olika rätter kunde bakas i en ”tortpanna”, det vill säga en rund förtent kopparbunke med låga kanter. Tortpannan ställdes på en trefot och under den lades kolglöd. Också på det platta locket lades kolglöd. På så sätt behövde man inte elda i stora bakugnen för en enda rätt.[40]

Tradition kring matbordet

En finare måltid bestod vanligen av tre ”anrättningar” efter varandra, med många rätter samtidigt uppdukade på bordet där förrätt, varmrätt och dessert stod sida vid sida. I den första anrättningen ingick soppor. Den andra bestod av puddingar, pastejer, aladåber och dylika rätter. Den tredje anrättningen bestod av bakverk, frukt och konfekt. Man åt vid ett dukat bord med duk, servetter, kandelabrar, servis, glas och individuella bestick, inklusive gaffel. Till fest sjöngs det mycket runt bordet.[41]

Till vardags var kosthållet enklare med bröd och bara ett fåtal rätter, där gröt kunde ingå, och alltid efterrätt och sötsaker av något slag. Till det dracks dricka eller öl och på kvällen något vin. Kaffe och te dracks också.

Man införskaffade matserviser med en stor uppsättning av olika fat och karotter avsedda för olika sorters maträtter. Matservis från Gustavsberg. Foto: Tomas Wiedersheim-Paul. Skansen/. Digitalt museum.

---

[40] Märta Stures hushållsbok (1737) bearbetad av Kersti Wikström. Halmstad 2007.
[41] Wikström, Kersti. Det dukade bordet. Nordiska museets förlag.

En modern människa skulle kunna sitta med vid herrgårdens bord år 1800 utan något större problem. Smakerna var säkerligen lite annorlunda mot idag på grund av kryddning och något annorlunda ingredienser. Man åt också vissa delar på djuren som vi inte uppskattar idag, men i det stora hela skulle man känna igen sig och tycka om maten.

Exempel på maträtter och recept

För att få en bättre bild av hur man faktiskt tillredde sin mat vid den här tiden kan man gå till de kokböcker som gavs ut då. Det finns bara två kokböcker som gavs ut vid tiden cirka 1800 och båda är skrivna av kvinnor som var verksamma i Stockholmsområdet.

År 1796 gav Anna Maria Rückerschöld ut en kokbok med inriktning på mer vardagliga köket *”Den nya och fullständiga kokboken innehållande beskrifning af med mindre kostnad tillreda hvarjehanda smakliga rätter”*.1804 kom Carolina Weltzins kokbok *”Ny kokbok eller anwisning till en myckenhet av nu brukliga maträtters tillredande”*. I Weltzins kokbok saknas den vardagliga gröten och vällingen som serverades när det inte fanns gäster i huset. Om man däremot går tillbaka till *”Märta Stures hushållsbok”* från 1737 kan man få en bred bild av en lite äldre vardaglig tradition. Det finns ett stort antal recept på vardagsmat i Märta Stures kokbok.

I Kajsa Wargs kokbok från 1755 finns också finare rätter som serverades till bjudningar och fest. Därutöver finns dagböcker och handskriva recept i arkiven. Kokböckerna vände sig till herrskapsfolk som kunde läsa och hade tillgång till de råvaror som ingår i recepten.

Alla kokböckerna innehåller ett ”bihang” med praktiska råd i hushållet, exempelvis om hur man gör ättika, malt, lim, löpe, såpa, brygd, stöper ljus och gör läkemedel som hörde till vardagens arbete för en herrgårdsfru.

I följande avsnitt görs en uppräkning av rubriker på recept som finns i kokböckerna från sekelskiftet 1800. Recepten anger ingredienser, men sällan mått eller hur man ska gå tillväga. För några recept nedan redovisas ingredienserna mer detaljerat eftersom det kan vara av speciellt intresse att visa att man gjort som vi fortfarande gör, eller tvärtom. Uppräkningen görs för att ge en översiktlig bild av vilka maträtter som förekom, så att man kan välja att gå vidare och fördjupa sig i de delar som man blir nyfiken på och vill veta mer om.

Allmänt

Det framgår av kokböckerna att man åt bröd till det mesta som en integrerad del av maträtten. I ett stort antal recept serveras sovlet på stekta eller halstrade brödskivor av vete eller råg.

Noteras kan att potatis inte förekom i de äldre böckerna och endast omnämns ett par gånger i kokboken från 1804. Det var först efter 1810 som användningen av potatis blev mer allmän.

Gröt och välling

Det finns många recept på gröt och välling i Märta Stures hushållsbok, citrongröt, pumpagröt, risgrynsgröt, gräddgröt och smörgröt. Hos Märta Sture finns också ett recept på franskbröd, men inte på rågbröd. Brödbak ansågs så vardagligt att det inte behövde beskrivas i en kokbok.

Buljong

Recept finns på hur man gör buljong eller sod på oxkött-, fisk- och kräftor.

Soppor

En stor variation av soppor kokades över den öppna elden. Här ges ett axplock av de recept på soppor som förekommer.

Brun köttsoppa, oxköttsoppa med gryn och grönsaker (morötter, selleri, persiljerötter, ärtskockor, lök, spenat, spritade sockerärtor och potatis). Kalvsoppa med purjolök och rivet bröd, smör, ägg och gryn. Till hönssoppa även grädde och klimp.

Fågelsoppa av tjäder och orre med sviskon och havregryn. Svartsoppa.

Soppor av braxen och id och gädda.

Grön soppa av nässlor eller målla som rengörs, förvälls och hackas helt fint. Vetemjöl och lök fräses i smör. Kryddpepparkorn och frikadeller av kött eller fisk tillsätts.

Vitkålssoppa med kött. Blåkålssoppa – fordrar rödbetor. Surkålsoppa med smör och grädde.

Vitkål med mjölk, vitkål och rödkål med sött och surt, reds med köttsoppa, socker tillsätts och vinättika och kummin. Garneras med stekta fläskskivor, köttkorv eller vad slags frikadeller som behagas.

Gula ärtor med senap och färskt fläsk. Grön ärtsoppa – knappt mogna sockerärtor spritas.

Grönsoppa av alla slags grönsaker – sparris, blomkål och fina sockerärtor är bäst.

Äggöl innehåller dricka, rivna rågskorpor, äggulor och kryddor.

Kötträtter

I huvuddelen av recepten kokades oxkött i gryta med kryddor och grönsaker.

Det finns även recept på oxfilé stekt i ugn, stekt på spett, halstrad på koleld, inbakad i ugn. Det finns även ett antal oxtungarecept och raguer.

Kalopsrecept – som idag – och recept på rullader, pressylta, kojuver.

Kokt eller stekt kalvhuvud. Kalvsylta, stuvad kalvhjärna, kalvlever. Många kalvköttsrecept, öron, fötter, inälvor, pastejer, färs av kalvkött som formas som korvar och steks omlindade i papper.

Dillkött på fårlammbringa med färs. Lammbringa med parmesanost. Fårstek. Får eller lammhuvud. Får och lamm steks på spett och färseras. Bland fårrätterna finns dillkött som tillagas som idag. Grytor med rovor, lammfötter och stekta lammhuvuden.

Färsk skinka. Svinhuvud. Spädgris stekt på spett. ”Kotletter” är någon form av fint hackat kött uppblandat med njurtalj, smör, grädde, ägg, rivet bröd och salt, peppar och persilja. Formas och doppas i ägg och rivet bröd och steks i pannkakspanna.

Hare och järpe steks på spett eller i gryta. Hjortkött i ättika.

Korv

Korv förekommer inte bland recepten. Innan det fanns köttkvarnar var det ett tungt arbete att hacka kött och därför togs de flesta köttdelar omhand på annat sätt.

Fågel

Man åt mycket fågel, både tamfågel och vild skogsfågel. Fågeln stektes i ugn, stuvades eller stektes på spett. Vidare fanns syltad gås, stuvad anka, fylld anka och stekt kalkon på spett. Tjäder, orre eller järpe stektes på spett. Fylld tjäder i ugn. Kramsfågel (allehanda vilda småfåglar som lärka, vaktel, trast) fyllda och stekta i järnpanna. Fågel kokades också mycket och recept finns på kokad fylld kalkon, kokat höns med risgryn eller krusbär och fyllda kokade kycklingar.

Fiskrätter

Det finns många recept på abborre, braxen, gädda, gös, id, ål, lake, lax, långa, stockfisk, lutfisk och strömming. Även odlade fiskar som karp och ruda förekommer.

Fisken kokades, stuvades, färserades, stektes i ugn och gjords puddingar av. Salt kokt sill åts med sötsur sås eller bara ättika. Av fiskfärs tillagades kroketter och queneller. Fiskaladåber var vanligt.

Karp eller braxen kokas i vatten eller mjölk. Stuvad gädda, abborre och lake. Inkokt färsk lax eller ål. Ål, gädda eller lax stekt i ugn. Fylld gädda. Stekt färsk strömming. Stuvad salt lax, salt lax stekt i ugn. Salt kokt sill – äts med sötsur sås eller bara ättika. Sillpudding. Sill med risgryn, salt laxpudding. (Ingen gravning nämns.)

Kokt och stekt gädda. Ostronaborre (muskot, smör, rivet bröd). Stuvad lake och stuvade rudor. Färserad gädda, sillfrikadeller, fylld sill, torkade gäddor.

Krusbärssås (”den bästa såsen till både stekt kött och fisk är krusbärssås”).[42] Den görs genom att torra krusbär kokas sönder med lite sirap, silas och hälls

---

[42] Rückerschöld, Anna Maria. *Den nya och fullständiga kokboken med inriktning på det vardagliga köket.* Stockholm 1796.

En stor del av maten serverades som soppa som var lämplig att tillreda i gryta. Soppan kunde varieras på otaliga sätt. Till fisksoppa kunde man använda färsk eller insaltad fisk och kombinera med olika sorters grönsaker och kryddor. Fisksoppa från Gimo herrgård. Foto: Tommy Arvidsson Upplandsmuseet/Digitalt museum.

i stekpanna med litet smör och mjöl att brynas. Bärsoppa vispas och kokas tills den blir simmig. Smakas av om mer salt eller sött fodras.

Recept finns också på kokta eller stuvade kräftor och kräftpudding.

Puddingar

Puddingar hade blivit på mode. En pudding består huvudsakligen av vätska, ägg, rivet bröd eller mjöl, grädde och kryddor. Puddingar tillreddes i form och gräddades i ugn under tättslutande lock. Märg användes ofta i puddingar och pastejer som fett och gav en alldeles speciell smakbrytning.

Recept finns bland annat på njur- märg- och leverpudding, vitkåls- och surkålspudding, blodpudding, spenatpudding, makaronpudding, rispudding, potatispudding.

Ett stort antal kalla efterrättspuddingar presenteras också, exempelvis citronpudding med äpplen, franskt vin, socker, grädde, äggula, kanel, rivet bröd, pomeransskal, äggvitor, smör och mjöl. Smord form i varm ugn.

Pastejer

Pastejer av kött, fisk och rotsaker var mycket vanligt sedan medeltiden. Somliga äts varma och andra kalla. Den traditionella betydelsen av pastej är en fyllning av fisk, kött, grönsaker eller frukt inbakad i deg. Det finns ett stort antal recept på kött- och fiskpastejer och också bland annat på surkåls-, blåkåls- och blomkålspastej.

Olika sorters kött, fisk och rotsaker kokades och hackades, las i en pajdeg och bakades i ugn. Ibland förkokades ingredienserna, ibland inte. Ofta hälldes en sås i pastejskalet innan det förslöts och sattes in i ugnen. Kryddor som användes till alla slags pastejer är krydd- och svartpeppar, ingefära, nejlikor och muskot.

Gröna rätter

De gröna rätterna består av kokta, brynta, mosade, stuvade grönsaker av alla de slag. Exempelvis: rotkålsmos, brynta rovor, kålrabbi, brynta eller kokade jordärtskockor, stuvade eller fyllda morötter, stuvad spenat och sockerärtor. Kokta kronärtskockor, spritärtor, släpärtor, svenska, turkiska och wälska bönor, portlaka, gurka, cichoria, sockerrötter, blomkål, sparris.

Recept på stuvad eller kokt huvudsallad visar på oviljan mot att äta grönsaker som inte blivit tillagade på något vis.

Svamp

Recept finns på riskor med ägg, stekta champinjoner och stenmurklor med fyllning av kräftor eller hummer (avancerat recept).

Potatis

Det finns ett antal recept på potatis i form av plättar, pudding, stuvning, creme, stekt, kokt, mos, soppa, med mera i Carolina Weltzins kokbok från 1804. Av kokboken framgår tydligt att man är osäker på denna växt, men att den är en uppskattad nyhet.

Äggrätter

Det finns många recept på äggrätter, exempelvis ägg med syrlig sås, äggost, äggröra, äggmos, rismjölk med ägg, äggvitsmjölk med flera efterrätter som serveras i koppar. (Inget recept på dagens pannkaka.)

Äggost finns i flera varianter - söt mjölk, ägg, smör och ättika blandas och får koka upp. Vasslan får rinna av i durkslag. Några stötta mandlar läggs eventuellt i. Serveras med mandelmjölk eller grädde.

Kalla förrätter

Man tillagade många kalla förrätter och varitionen var stor: Syltor, tortletter, aladåber, inlagd fisk (ål, färsk lax, sik, lindare, braxen och stekt strömming).

Salt lax och sill i lådor. Färserad lax eller sill i lådor. Kött och färska fiskfärser på karott, som rökt skinka, oxkött och kalvkött. Kalla äggrätter. Små pastejer. Rökt kött uppskuret i skivor. Rökt fisk som lax, sill och strömming ”kallad böckling”, är också vanliga förrätter. Hummer, ostron, kawiar.

Inläggningar

Inläggningar gjordes i ättikslag, saltlag, öl och vin. Man saltade in grönsaker och gjorde inläggningar av kräftor och kalkon och braxentungor. Söta inläggningar gjordes av frukt och bär i sockerlag.

Kryddor

Ingefära, muskotblomma, muskotnöt, pepparrot, citron, socker och salt återkommer ofta i recepten. Rosenvatten och orangevatten var omtyckta smaktillsatser. Citron och pomerans används i ett stort antal recept och odlades i orangerier eller drivhus.

Bakverk och efterrätter

På herrgårdarna hade man möjlighet att baka söta bakverk, förutom pepparkakor, kringlor, rån, mandelkakor och skorpor även klenärter, struvor och munkar som friterades i fett och kunde kokas över den öppna elden. Tårta och bakelser var vanligt, men stod för något vi idag skulle kalla sockerkaka med frukt. Även söta fruktpajer var vanligt som efterrätt.[43]

Standarddeg till alla tårtbottnar var vatten, brännvin och fint vetemjöl som rörs till deg och i den hackas smör in. Exempel är krokantårta, makronbakelse, gåsmunkar med sylt, mandelspån, karmeliternunnor, franska liljor, mandeltårta, fruktkaka (äpplen, krusbär, plommon eller vad man behagar), rismjölskaka, gräddkaka, citronkaka, äppelkaka, med flera. Vin är återkommande i alla sorters rätter och bakverk.

Snömos var en vanlig efterrätt. Den består av vispgrädde, äggvitor och socker som vispades till ett fluffigt skum, oftast med någon form av smaksättning, typ rosen- eller orangevatten. Den kunde serveras på stekta brödskivor och beströs med socker och kanel.

Ostkaka gjordes på mjölk, ägg, mandel, vetemjöl, löpe, smör. En komplicerad beredningsprocess beskrivs, men slutresultatet blir nog liknade det vi känner till.

Det finns många recept på söta efterrättssoppor i kokböckerna. Exempel är sagosoppa (sagogryn), pärlgrynssoppa, risgrynsoppa, nyponsoppa och citronsoppa.

Krusbärssoppa tillagades med russin eller korinter, citronskal, kanel, lite rött vin eller bärsaft. Åts kall med rostat vetebröd. Körsbärs-, röda och svarta vinbärs-, äpple-, päron- och plommonsoppa kokades på samma sätt. Kärnmjölkssoppa åts med grova, möra, sötsura skorpor.

Hetvägg eller semlor åts på Fettisdagen. Hetvägg – ”ett lock skärs av goda vetesemlor och inkromet tas ut. Inkromet blandas med mandelmassa, socker, kanel och grädde till en lös massa och upphettas med smör i en panna och

[43] Harrisson, Dick och Ulvros, Eva-Helen. Historiebok för kakälskare. Riga 2003.

hälls sedan tillbaka i bröden. Bröden ställs i en varm ugn för att behålla värmen. Serveras med kokt sötmjölk”.[44]

Man gjorde också bär- eller vinkrämer, frukt- och bärmos, kompotter, våfflor och plättar med pannkaksmet som liknar dagens.

Dryck

Avsnitten om drycker innehåller recept på öl- och drickaberedning, olika slags fruktviner, bland annat blåbärsvin, hur man brygger enris- och enbärsdricka och gör dryck av björksav. Brännvinsrecept av många slag ingår, bland annat tallstruntbrännvin, det vill säga brännvin smaksatt med unga tallskott. Recept finns på ett mjöd av källvatten och vit honung och jäst som kryddas med citron, pomerans och brännvin.

Bihang – en redogörelse för diverse hushållsknep

I kokböckerna finns även redogörelser för hur man exempelvis tillreder mandelgryn och äppelgryn, hur man gör ättika och såpa, tar ur fläckar ur linne med svavelrök och vatten, förbättrar brännvin, hur man tillreder anjovis, röker böckling, förbättrar silltran och gör lin- och rovolja till lampor.

Exempel – att stöpa ljus

Tag god talg, helst av unga kreatur. Det rensas och stötes, torkas, hackas och bultas så att talgen blir som en deg. Smälts i en kittel och kokas med lite vatten, silas, torkas. Får- och gettalg behöver inte ljummas i vatten. Talgen smälts samman med terpentin och vekarna doppas i det och får rinna av och kallna. Talgen späds med vatten och får smälta i en kittel och kallna, tre gånger. Därefter hälls lite saltpeter och salmiak i, kokas och silas och får svalna. Då är den färdig att stöpas till ljus i formar eller kärna.[45]

Lästips

För den intresserade finns i böckerna *Svensk festmat – menyer från tre sekel* av Gert Klötzke (1992) och *Det dukade bordet* av Kersti Wikström förslag på menyer som ur de äldre kokböckerna som har anpassats efter dagens mått och råvaror. Även *Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept* av Håkan Liby och Gunilla Nelander innehåller anpassade recept.

---

[44] Weltzin, Carolin. *Ny kokbok eller anwisning till en myckenhet av nu brukliga maträtters tillredande.* Stockholm 1804.

[45] Weltzin, Carolin. Ny kokbok eller anwisning till en myckenhet av nu brukliga maträtters tillredande. Stockholm 1804.

En tidsbild – några nedslag om mat ur Årstafruns dagbok

Källa: Årstadagboken av Märta Helena Reenstierna, del I 1793–1812 i urval

Herrgårdsfrun Märta Helena Reenstierna på Årsta söder om Stockholm skrev sin berömda dagbok mellan åren 1793 och 1839. Ganska ofta gör hon noteringar med anknytning till mat. Det kan vara att man odlar, tillagar, bjuder på eller blir bjuden på. Nedan är exempel hämtade ur den tryckta upplagan från 1966 som ger en bild av hur jordnära även en ”fin” fru behövde vara vid denna tid.

1793

November	*Tog ur gässen. Kokade krås, soppa och klimpar. Rensade äpplen till kompott. Tolv gäddor till stekning. Rensade stora fröbönor. Gäster på Mårtensdagen. Slaktade den 28:e. Gjorde korv och paltbröd och saltade in fläsket.*
December	*Bryggdes julöl av ¾ tunna malt och köptes lutfisk.*

1794

Mars	*Bakade sex tjog paltbröd och sex tjog knäckebröd och några kakor. Pigan bryggde åt folket.*
Maj	*Åt stuvad spenat av årets gröda. Fick besök och bjöd på tunna pannkakor av de fyra påfågelsäggen. 24 citron- och pomeransträd lämnades in till orangeriet på Liljeholmen.*
Juni	*Bjöds på rudor, ärtskidor och stekta kycklingar med mera.*
Juli	*Slaktade en kalv, två får och två grisar. Punsch och rödvin dracks.*
September	*Insyltade åtta kannor lingon. Krikonen plockades av. Första rågen såddes 4 september. Bryggdes åt folket. Kärnades smör och åts smörgåsar. Kokades pumpvälling.*
Oktober	*Gjorde korv och drack choklad. Bakade 6 tjog paltbröd, 8 tjog knäckebröd och 14 mjuka kakor. Köpte en kagge holländsk sill. Rensade en fjärding stora fröbönor. Tröskade gula och gröna ärtor och sålde delvis in till stan.*
November	*Bryggdes. Såldes 8 tunnor potatis i stan. Slaktades en ko och gjorde korv efter koslakten. Såldes ärtor och rotsaker till stan.*
	Bakades 12 tjog palt- och knäckebröd. Köpte smör. Upphängdes bröd och inpackades smör. Hämtade pomerans från mitt träd i Liljeholmen. Köptes hem en ¼ tunna strömming.
December	*Jag bakade vetebröd, saffransbröd och tårtor.*

1795

Februari	*Jag bakade några saffransbullar. Bryggdes.*
Mars	*Bjudna hos Voigt på goda drycker, sylt och konfektyr. Superade gott hos Beckens vid Norrtull. Tittade till kalkonerna. En gås fick ägg.*
April	*Slog socker. Stektes 2 valar färsk strömming. Vid svärmoderns begravning 6 april undfägnades med: först med renskt vin och konfekt, sedan med en supé om tio rätter, dessert, sylt, punsch, bischoff (vinbål) och viner. Bland rariteter var nyvuxen spenat. 18 vita vaxljus och sex brända talgljus. På brännmästare Tellbergs begravning var alla plakatfulla. Planterade stora bönor och ärtor.*
24 april	*Vi var sysselsatta med allt som slakt tillhör. Bjuden i prästgården på fem rätter, varav vi tagit med fläsk, id, vin och socker. Fick 13 gäddor plus småfisk.*
Juni	*Bakades åt oss och åt folket 26 tjog bröd, 4 tjog fint knäckebröd och 5 tjog grovt knäckebröd, plus 8 bullar.*
Juli	*Bryggdes. Ordnades till ängsfesten: 27 tjog och 16 kakor spisbröd, 3 tjog knäckebröd, 1 tjog fina rågbullar, 12 vetebullar. Jag lagade punsch. Vin köptes från stan.*
Augusti	*Årets första släpärtor har kommit upp.*
September	*Sju fjärdingar äpplen såldes. Resten sorterades upp. Ärtorna togs upp idag och tobaken arbetades.*
Oktober	*Ett parti ärtor kördes in. Tog upp krusbärsbusken. Jag rensade ärtor till avsalu och köpte talg och smör i stan.*
December	*Gjorde excellent röd punsch. Bakades palt- och spisbröd, tre vetedegar, vörtbröd till folket, inalles 23 tjog. 24 december – Söt gröt till aftonen.*

1796

Mars	*1/4 tunna lax inköptes. Jag tvättade smör.*
April	*Mina stora citronträd flyttades. Fick ett pomeransträd och ett lagerträd i present. Dalkullor anställdes. Bjöd på spickeskinka och filbunkar. Fick spenat. Gjorde korv efter svinslakten. Gjordes spisbrödsdeg. Fatal tandvärk. Jag bakade åt oss och folket in alles 19 tjog, därav 6 tjog paltbröd som upphängdes tillika med 5 tjog spisbröd. Sålde två tunnor rensade ärtor och satte nybyggda drivkuren till de unga orangeriträden på plats. Såddes 3 kannor spritbönor i frökvarteret, sabelärtor, fröstockar av rödlök, marska rovor och kanariefrö såddes även. Planterade bland annat vinbär, krusbär, plommon, apel, gersmin och syren.*
Maj	*Rensade oxläggor* till vin. (gullviva). Matade mina14 kalkonungar.*
	Oxläggevin bryggdes på gullvivans blommor, vatten, socker, citron och rehnskt vin. Oxläggevinet var mousserande och smaken lär ha påmint om champagne.*
September	*Tobaksskörd. Jag saltade in två burkar turkiska bönor. Räknade in 11 tunnor äpplen. Skördade pumpor, kålrotsfrö, senapsfrö, spansk lök och turkiska bönor.*
December	*Kål insaltades. Fick 20 nyss skjutna sidensvansar. Gräddade kalvpastej. 7:e december: Vargar hade om natten rivit ihjäl vår stora fargalt och ett svin till. Vi slaktade då fem svin. Om aftonen tjöt vargarna rätt illa.*

1997

Januari	*Stor bjudning på mors namnsdag. Nio rätter och dessert och punsch, bischop av hemmavuxen pomerans, vin och en smörgåsgumse.*
	Reskost till kära mor på väg till Småland: en liten grytstek, salt kött, smör, bröd, tårta,, vin, brännvin, kaffe och the.
Februari	*Sju regementsmusiker trakterades med skorpor, brännvin och dricka.*
Maj	*Planterade om mina 28 citronstammar. Satte potatis. Snickaren byggde en drivkur till mina tre stora citronträd. Fick två mandelträd och planterade i drivkuren.*
Juli	*Två vargar angrep var sitt får och åt upp vår gumse.*
Augusti	*Var till Värdshuset Claes på hörnet och frågade om han ville köpa äpplen.*
September	*Tobak skars och äpplen plockades ner. Vargar rev ihjäl en liten häst och skadade en ko för mjölnaren.*
November	*Fick två ostar och en kagge inlagda nejonögon.*
December	*Sålde tre tjog ägg. Bakade innan jul råg-, vört- och vetebröd, bakelser, saffransbröd, tårtor, mandelmusslor och kakor i Bagarestugan.*

1798

Mars	*Kommunistern och länsman fick sup och smörgås efter bondmaner.*
	Besåg drivbänkarna i trädgården. Däruti fanns lök, kål, morot, persilja, krasse, mejram, rädisor och tobaksplantor. Besåg kreaturen i ladugården. Sex kor, sex kalvar, fem tackor, fem lamm, sju stora och fyra mindre grisar, tre föl och tre höns. En höna dränkte sig i stora drankkaret.
Maj	*En gädda insaltades till att torkas. Sände till sonen på militärvakt: färska vetebullar, stekta löjor, ett tjog kräftor, brännvin och kaffe. En kalkonhöna lades på fem gåsägg och åtta kalkonägg.*

Mått

Val – mått för strömming – 80 stycken strömmingar

Fjärding -1/4 tunna

Tunna – ca 100 liter

Kanna – 2.6 liter

Tjog – 20 stycken

Årets gång i skärgården

Källa: Roland Svensson. Skärgårdsliv i gången tid. Stockholm, 1961.

En stor del av Stockholms läns yta består av skärgård. Skärgårdens mathållning skiljde sig väsentligt i äldre tid från den på fastlandet. Förutom den salta strömmingen som alla i samhället åt, åt man färsk fisk av alla de slag och även sälkött och sjöfågel och man plockade sjöfågelägg om vårarna. I skärgården kretsar det mesta därför kring säsongsvariationerna i fisket och jakten, trots att man också var jordbrukare. Skärgården förtjänar därför ett eget avsnitt.

Roland Svensson beskriver förhållandena i Stockholms skärgård vid sekelskiftet 1900. Då levde fortfarande mycket av traditioner från äldre tider kvar. Texten nedan är bearbetad, men består delvis av rena avskrifter.

Vår

Sjöfågeln började komma, folket längtade efter färskt kött till omväxling mot vinterns saltmat. Vårskyttet hade stor betydelse, men det var ännu husbehovsjakt. Ejder, skrak och alfågel sträckade. Runt hemholmarna hade man stora skrakholkar uppsatta och äggtäkten var ett värdefullt tillskott i hushållet. De stora äggen med sina rödaktiga gulor ansågs förmer än hönsägg. Kokt sjöfågel och flottblank fågelsoppa med klimp, så kallad sjöfågelssod, mäktiga ungspannkakor på skrakägg – det var festmat om våren.

Höstplöjda åkrar harvades – ärtor och bondbönor skulle i jorden. Därefter kom turen till havre och korn.

Under Långfredagen skulle man äta fisksoppa på salt ål eller sik och råbakad potatis med sötbullbröd och istersmör som tilltugg. I maj såddes vårrågen och kreaturen släpptes på bete. Tiden var inne för att köpa hushållsgris i Norrtälje. Vårbruket ansågs avslutat när potatisen var i jorden.

Försommar

På försommaren pågick lekströmmingsfisket. Fruar med korgar på armen gjorde sina inköp i Fiskarhamnen av vårblommor (liljekonvaljer), smör, ägg, filbyttor och långmjölk. Filbunkarna var satta på oskummad mjölk och hade ett extra tjockt skikt av grädde på ytan. Långmjölken bereddes av skummjölk. Man odlade en kultur som ympades och sparades. Det var brukligt att doppa rena linnelappar i långmjölken. Lapparna förvarades på ett torrt ställe i huset tills våren kom och man började bereda långmjölk igen. De kärl som användes skurades omsorgsfullt och spolades med het enrislag.

Sommarbaket skulle vara avklarat innan höslåttern. Mellan kronstängerna i taket skulle brödspetten bli fullhängda med brödkakor. Männen drog strandnot eller långrev efter torsk. Kokt färsk fisk med peppar och lagerbärsblad eller fisksod blev daglig mat. Det smakade fest efter saltkosten.

Bröllop

Många gäster hade förning med – ostkakor, hemkärnat syrligt smör, korv, krusbröd med mera.

Midsommar

Midsommarmaten bestod av bland annat salt sik, kall svagdricka, brännvin och källarsval filbunke. En uppskattad rätt vid midsommartid var sötost. Den tillreddes på följande sätt: sötmjölk värmdes upp och tillsattes med surmjölk eller löpämne. Då mjölken börjat ysta sig silades vasslan bort och ostmassan knådades till en klump som lades i en gryta och östes med sirap. En tallrik eller bunke pressades över osten och grytan makades in mot elden. Efter tre timmar över svag eld var sötosten gyllenbrun och färdig att avsmakas. Det var en rätt som brukade användas som förning vid kalas.

Sommar

I slutet av juni gick id och braxen till i väldiga stim i solvarma vikar för att leka. Man stängde då av viken med stormaskiga nät och fångade fisken. Färsk id var efterfrågad i staden och betingade ett bra pris. Därför seglade man skyndsamt in till närmaste ångbåtsbrygga eller till Vaxholm med fångsten.

Höslåtter

När man samlades till höslåtter med liar och höräfsor medförde man i sina matskrin räfsakaka, torkat fläsk, spicken id, mjukt bröd, smör, filmjölk i träbyttor, svagdricka och en liten brännvinskutting. Vid det avslutande slåtterölet bjöds på bruna bönor med stekt fläsk, sviskonsoppa och mannagrynskakor i kopparbunkar. Ölstånka på bordet och en kanna brännvin.

Lekströmmingsfisket i juli
Under sju veckor drog man ut till utskären för att fiska strömming. Med sig hade man stora byttor med surmjölk, kaggar med sirap, kärl med ättika, tunnor eller säckar med grovt bergssalt, toppsocker, hålkakor, rågmjöl, vetemjöl, korngryn, lagerbärsblad, kryddpeppar, ärtor, cikoria och något kaffe.

Den föda som förtärdes på utskären var i regel kokt. Någon gång halstrades strömming, men då skulle den vara rimmad. Den vanligaste frukostmaten var en tunn soppa, strömmingssod, som bestod av strömming skuren i bitar och kokt i sjövatten, spadet smaksattes med salt och pepparkorn och reddes av med vetemjöl, surmjölk eller ättika och en näve korngryn. Man uppskattade mat med sötsur eller syrlig smak. Det var fest när man någon gång samlades runt ett rågat fat med gräddvita sikbitar eller en gryta med torskskallar fyllda med leverklimp, glosögda, gapande i puttrande fiskbuljong. Som ersättning för potatis kokades klimp, rombullar och sikbullar i spadet. Man mosade strömmingsrom, fiskrom eller torskmjöl tillsammans med rågmjöl och något vetemjöl. Någon supanmat förekom inte eller bordsdryck. Man tog en klunk vatten ur skopan. Vid all matlagning användes sjövatten som togs en bra bit från lägret för att det skulle vara rent. Man kokade ärtkaffe med cikoria i. Till aftonvard åts alltid rågmjölsgröt, vattgröt, ofta tillsatt med en slev korngryn. För att den skulle bli jämn bearbetades den med en grötkräkla. Som grötväta hade man sirap utrört i vatten och smaksatt med en droppe ättika. Sirap och ättika hörde till nödvändigheterna i utskärshushållet.

Surmjölken var också en oersättlig del av födan. När surmjölken sjönk i byttan drygades den ut med vatten och kallades mjölkbland eller bland.

När man kom hem vankades en kraftig välkomstmåltid: bönvälling med hackad persilja, färsk potatis och stekt fläsk.

Silltunna. Foto: Trine Isaksen.

Höst

"Upplandstiden"
I september tog man båten till marknaderna i Uppland och bytte strömmingstunnorna mot råg. Man fick två tunnor råg mot en tunna saltströmming.

På sensommaren plockade man nypon, suräpplen och lingon. Lingonen kokades utan socker och när de förtärdes rörde man i en slev sirap. I många barnrika stugor utgjorde saltströmming och surlingon det vanligaste sovlet under större delen av året.

När flyttfåglarna drog söderut steg vikaresälen mot norr och man företog den svåra jakten på vikaresäl. Vikaresälen hade gott kött och värdefullt späck. Köttet saltades i tunnor och vattlades när det skulle förtäras och anrättades som pepparrotskött. Vikarköttet ansågs mer välsmakande än gråsälens.

Vid brittsommartid gav man sig åter ut till utskären för att fiska storströmming för eget bruk och jaga grå- och vikaresäl under ett par veckor.

Potatisskörd
Man rev skadade potatisar till potatismjöl och gryn som användes i välling och kräm.

Man fiskade gädda och abborre med not. I slutet av oktober månad kom siktiden. Siken har alltid varit en uppskattad fisk bland skärgårdsborna. Det mesta av fångsten såldes, men en del saltades för husbehov. Kokt sikhuvud betraktades som en stor läckerhet.

Man seglade in till Östanå för att mala malt och göra affärer på Vira bruk. Så var det dags för slakt av småboskapen, det vill säga kalvar och får. Senare även grisen, då en särskild kunnig karl anlitades. Allt togs vara på. Svinistret smältes, silades och smaksattes med salt, lök och olika kryddor – en fullgod ersättning för smör.

Blodet vispades och användes till blodbröd, blodpalt, surpalt, blodkorv, plättar och ugnspannkakor. Av benen kokades buljong, sod, märgen petades ut och förtärdes med god smak.

Vinter

Julmånaden

Man fiskade storspigg som kokades till olja. Spiggolja var en efterfrågad produkt som användes till såpa, tvål och lyse. Det var tröskningstid med slagornas taktfasta dunk från logen. Före julbaket färdades man till handelsboden i kyrkbyn för att köpa kryddor, torkad frukt, svagdricka i ekkaggar, snus och fotogen. Annadagen skulle lutfisken blötläggas och ölet borde vara färdigbryggt. Det var dags för det stora julbaket. Det var brukligt att elda upp bakugnen fyra gånger om året. Bröd från julbaket skulle räcka till påsktiden, då ett smärre bak gjordes som skulle räcka till juni. Före midsommar vidtog ett storbak som skulle förse med bröd fram till hösten. Efter ”Upplandstiden” gjordes ett bak som gav bröd fram till jultiden. Kvinnorna härskade då oinskränkt i huset. De stora degarna till hålbröd och sötbullbröd var inget lätt arbete när sjuttiofem kilo rågmjöl och kallt vatten hälldes i det stora baktråget. Pressjästen arbetades in. Sötbullbröd, eller surbröd, var vanlig färdkost vid utearbeten och bakades av rågmjöl och surdeg användes som jäsningsämne.

Dessutom bakades kornbröd, rågsiktsbröd, saffransbullar, pepparkakor och vetebröd med oskummad mjölk som degspad. Anis, fänkål, kummin och kardemumma hörde till de vanligaste kryddorna, men till finbaket till jul förekom också korinter, nejlika, pomerans och saffran. Anderstugan skulle fejas och eldas upp för att tas i bruk under helgen.

På julbordet fanns bland annat kokt gädda, potatis, fisksod, vitgröt, bröd, vassbuk i kryddor (skarpsill, anjovis), sylta, istersmör, svagdricka och brännvin. Julvört och brödhögar. Rågbröd underst, däröver jästbröd, sötbullsbröd och överst uppskuret vetebröd.

Männen lyntade efter abborre och gädda i vikarna.

Juldagen tillbringades i stillhet inom hemmets väggar. Över elden puttrade kålsoppa, potatis och grishuvud.

Under vintern jagades hare och utter för både skinn och kött.

Trettondagen fick trettondagsgäddan inte fattas. Tjugondag Knut satte punkt för julhelgen. Då förtärdes resterna av julmaten – men den stora händelsen var Bjudningsdansen, Tjugondagsdansen, Knutsdansen. Ungdomen samlades och spelmän spelade upp.

Borgerlighetens matkultur och restaurangväsendets uppkomst

Detta avsnitt är en sammanfattning av Edward Bloms artikel från 2013 om restaurangernas uppkomst och guldålder. Den är av intresse eftersom den restaurangkultur som växte fram fick stor påverkan på matkulturen i samhället i övrigt.

Hur matkulturen utvecklades under 1800-talet och framåt hänger intimt samman med den hotell- och restaurangkultur som utvecklades under samma tid. Tidigare fanns inte några restauranger i vår mening i Sverige. På landsbygden fanns övernattningsställen, gästgivargårdar, längs alla de viktigare vägarna i landet. Gästgiverierna ansvarade även för hästbyten och skjutsar.

Gästgiverierna kunde vara ytterst spartanska, både vad gällde kost och logi, men på de större gästgiverierna kunde olika rätter erbjudas som kött av oxe, får och lamm, gäss, höns, ägg, vete- eller rågbröd, insaltad lax eller ål, torkad gädda samt diverse mjölkrätter. Öl, brännvin och oftast även mjöd och vin fanns att dricka.

Städernas matställen

I städerna fanns enkla härbärgen och krogar utan övernattningsmöjlighet. Vid 1700-talets slut fanns det mellan 600 och 800 krogar. Krogarna var mycket enkla ställen för de fattiga. De drevs vanligen av änkor och andra som inte kunde försörja sig på annat vis. På krogen serverades enbart lokalt öl och brännvin och enklast möjliga mat, som hårt bröd och salt strömming.

De finaste matställena var vinkällarna. I dessa lokaler serverades framförallt vin, men även bröd, en bit ost och annat tilltugg. Under 1700-talet kom somliga källare att utvecklas till en sorts restaurangliknade inrättningar och låg vanligen i gatuplanet. Närbesläktade med källarna var värdshusen. Gränsen mellan dem var flytande över tid. På källare som Freden och Pelikan åt man bra mat och drack utländska viner och öl.

Schweizerierna var en sort korsning mellan konditori och bar som växte fram under första delen av 1800-talet. Läckra bakverk, kaffe och någon alkoholhaltig dryck intogs där. Berns salonger var från början ett schweizeri som grundades av en tysk konditor. Även Gubbhyllan på Skansen var ett sådant.

Utvärdshusen fanns i mer lantlig miljö utanför stadens tullar, exempelvis Stallmästargården i Solna. De ökade sin popularitet under 1800-talet. Här kunde man hålla fester med bra mat och dryck som påminde om de eleganta tillställningarna i herrgårdarna vid samma tid.

Berns salonger blev hela borgerlighetens vardagsrum, där man åt lunch och middag, lyssnade på musik, läste och skrev böcker, men framförallt träffade sina vänner och drack punsch. Vy från Berns salongers veranda, 1890-tal. Källa Digitalt museum.

Restaurangnäringens guldålder 1850–1900

1800-talets andra hälft kom att bli en guldålder för den svenska restaurangnäringen. När näringsfriheten hade införts och industrialismen inletts på allvar blev det ett ekonomiskt uppsving för den nya medelklassen, borgerligheten, som hade börjat ta för sig och kom att dominera näringslivet. Det rådde en entreprenörsanda där många nya verksamheter tillkom och med den agrara revolutionen ökade matproduktionen i landet avsevärt.

Hotell blir ett nytt fenomen

Den höga farten i ekonomin och den förbättrade mattillgången var nödvändiga förutsättningar för restaurangbranschens uppkomst, men den är också intimt sammankopplad med hotellens framväxt. De första högklassiga, kontinentalt inspirerade restaurangerna var nämligen inhysta i nybyggda hotell. De första riktiga hotellen började byggas i hamnstäderna vid 1800-talets början och spred sig först långsamt och senare snabbt över landet.

Hotellbyggandet nådde sin kulmen på 1880-talet och då fanns det inte någon stad som inte hade ett påkostat stadshotell. Resandet och övernattningsbehovet hade ökat explosivt under 1800-talet. Vägarna hade förbättrats och vägnätet byggts ut, ångbåtar ökade komforten och snabbheten i resandet. När sedan järnvägen etablerades fick de tidigare gästgiverierna läggas ner och istället byggdes järnvägshotell vid viktiga knutpunkter.

Det andra skälet till hotellens uppkomst var borgerlighetens uppsving. Borgerligheten ägde inte som adeln några stora herrgårdar, utan behövde gemensamma lokaler för baler, föreningsmöten, bolagsstämmor, konserter med mera. Detta medförde att de nya hotellen inte bara fick övernattningsrum, utan även eleganta restauranger, caféer, schweizerier samt stora festsalar och klubbrum.

Att servera högklassig mat i vackra lokaler med välklädda uppassare var en helt ny trend som kom från Paris och spred sig över Europa. En avgörande händelse för det svenska restaurangväsendet var när den franske kocken Régis Cadier 1857 öppnade en restaurang vid Gustav Adolfs torg i Stockholm, sedermera Hotell Rydberg, som blev oerhört populärt bland stockholmarna. Senare lät han bygga Grand Hôtel som invigdes 1874 med plats för storslagna fester vars prakt och glans vi har svårt att föreställa oss idag. Grand Hôtel togs senare över och utvecklades av den svenska hotellnäringens andra stora namn Wilhelmina Skogh, som bland annat lärde stockholmarna att äta färska grönsaker och inte bara kokta, stekta och stuvade som tidigare.

Dekorativ utformning av anrättningarna

Under 1800-talet blev anrättningarnas dekorativa utformning mycket väsentlig, vilket på ett genomgripande sätt påverkade redskapsuppsättningen i köket. Det framgår inte minst genom den omfattande utgivningen av kokböcker vid denna tid att variationsrikedomen av fantasifullt formade aladåber, pastejer, geléer, puddingar, savaränger, tårtor och bakelser fullkomligt exploderade. Det krävdes formar för alla tänkbara ändamål. Formar av bleckplåt blev vanliga mot slutet av 1800-talet.

Nyhet med serveringspersonal

Vid seklets mitt spreds sig en nyhet i fråga om sättet att servera. Den tidigare serveringen med flera ”anrättningar” som ställdes upp samtidigt på bordet ersattes av ”service á la russe” som innebar att rätterna serverades en efter en direkt ifrån köket och bars omkring till gästerna av betjäningen. En direkt fördel var att alla fick njuta av varm mat.

Inte ovanligt var att det serverades ett mycket stort antal rätter och till efterrätt glass och frukt. Menyerna presenterades företrädesvis på franska språket. Ett exempel på meny från Berns salonger 1890 innehåller: rysk kaviar med smör, bröd, gåsleverpastej, ostron, hummer, gravlax, inkokt lax, chateaubriand, biffstek, oxfilé, lammkotlett, kalvkotlett, vol-au-vent, hamburgerkyckling, fågelpastej, stekt järpe, stekt orre, stekt tjäder, vingelé, glass och slutligen blandad frukt. Till detta nitton olika sorters vin.

Det serverades ofta ett stort antal rätter och glass och frukt till efterrätt. Helst skulle menyerna också presenteras på franska språket. Meny från middag hållen för deltagarna i Vegaexpeditionen 25 april 1880. Sjöhistoriska museet/ Digitalt museum.

Mötesplats och vardagsrum

Representation på lokal blev vanlig när näringslivet blomstrade. Varje bolagsstämma krävde en efterföljande stämmomiddag med åtskilliga rätter och passande viner. Även den tekniska utvecklingen påverkade restaurangerna med bekväma spisar, köttkvarnar med mera. Med undantag för smörgåsbordet dominerade franska rätter och namn på menyerna. Männen inom borgerligheten hade nästan alla ett stamställe. Man kunde sitta halva dagarna och även sköta många av sina göromål från stamlokalen. Ungkarlar åt alla sina måltider på lokal.

Baler, banketter och nöjespalats

Under de sista årtiondena av 1800-talet fram till första världskriget blomstrade nöjeslivet. Ordenssällskapen upplevde en enorm tillströmning och hotellens och nöjespalatsens festlokaler fylldes av frackar och färgglada band och medaljer. Varje nationell högtid från prinsdop till kungliga födelsedagar krävde storslagna galamiddagar. 1800-talet var de stora banketternas tid. Det dukades med manglat linne, vinglas på rad, specialtryckta menyer med franska rätter i guldskrift. Musikalisk underhållning och wienervalser var lika självklara inslag som högtalarmusik idag.

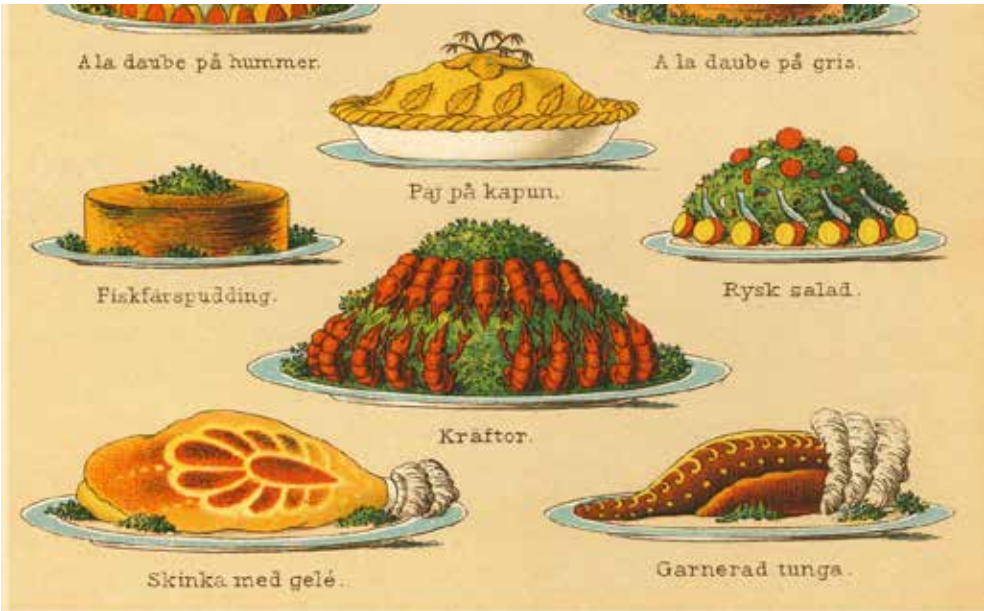
Berns salonger blev också hela borgerlighetens vardagsrum, där åt man lunch, middag, lyssnade på musik, läste och skrev böcker och framförallt träffade man sina vänner och drack punsch. Punschen kom helt att dominera borgerlighetens festvanor från mitten av 1800-talet och fram till första världskriget.

Under 1800-talets tre sista decennier blev det mycket populärt bland borgerligheten att semestra på lantliga platser som exempelvis Dalarö. Här uppfördes eleganta sommarrestauranger med snickarglädje och påkostade inredningar och kontinentala kök med fantastiska rätter och långa vinlistor.

Smörgåsbordet

Järnvägens utbyggnad gav inte bara upphov till hotell, utan var även starkt bidragande till det svenska smörgåsbordets uppsving. I de nygrundade järnvägsrestaurangerna blev smörgåsbordet lösningen på att resenärer snabbt måste förses med mat och dryck. Alla sorters delikatesser och dryck ställdes upp. Gästerna fick betala en summa i förväg och sedan ta för sig av vad man ville ha från olika håll av bordet.

När loket tjöt drack man snabbt upp en sista nubbe och sprang iväg med en aladåb eller ostbit i handen. Om man stannade längre lät man gärna smörgåsbordet följas av en varmrätt. Och eftersom järnvägsrestaurangerna var den allra senaste nyheten, blev de stilbildande och det stora smörgåsbordet spreds även till restauranger som inte låg vid järnvägen.



Med järnvägen fick smörgåsbordet sin verkliga blomstringstid. Ett digert smörgåsbord dukades upp på nästan alla restauranger och i princip alla måltider inleddes med små läckerheter och några snapsar. Inslag på ett smörgårdsbord. Källa: Illustrerad kokbokför enkla hushåll och finare kök", Eva Hellman, Svenska Tryckeribolaget Ekman & Co, 1898.

Smörgåsbordet bygger på en gammal tradition – brännvinsbordet. Brännvinsbordet uppstod i högre kretsar på 1500-talet och bestod ursprungligen av öl, bröd, smör, ost och brännvin som man bjöd på medan man väntade på att inbjudna gäster skulle samlas. Under 1700-talet kompletterades bordet med några kalla smårätter som salt sill, rökt korv eller spickeskinka. Under 1800-talet utökades det ytterligare med exempelvis fläsk, tunga, rädisor, sardiner, anjovislåda och det var då det började kallas för smörgåsbord.

Med järnvägen fick smörgåsbordet sin verkliga blomstringstid, som kom att infalla under perioden 1880 fram till första världskriget. Under denna period dukades smörgåsbordet upp på nästan alla restauranger i landet och i princip varje måltid inleddes med små läckerheter och snapsar från smörgåsbordet. Antalet smårätter hade då utökats kraftigt och variationen var omfattande med hundratals olika rätter.

Priserna på mat och dryck var omräknade efter konsumentprisindex som var avsevärt lägre än idag. Särskilt billigt var smörgåsbordet. Om man hade ett borgerligt yrke var köpkraften mycket större än idag och även en lägre tjänsteman hade råd att äta och dricka fantastiskt till vardags. En industriarbetarlön var däremot en tiondel i värde jämfört med idag, men det fanns också matställen för mindre bemedlade.

Slutet på guldåldern och en ny start

År 1855 fick kommunerna rätt att besluta om alkoholförsäljningen för att öka nykterheten. Mot slutet av 1800-talet hade kommunerna övertagit brännvinsutskänkningen på de allra flesta håll. Bara de bästa privatägda restaurangerna i större städer tilläts servera rusdrycker.

År 1893 förbjöds servering av alkohol vid ställen som inte erbjöd lagad mat, varför de populära schweizerierna stängde igen. Tre år senare kom varieté-förbudet och det blev inte längre tillåtet att äta och dricka medan man såg på dans och underhållning på scenen, något som hade präglat 1800-talets uteliv. Trots det kan man säga att restaurangernas guldålder varade fram till 1914.

Med första världskriget kom ransoneringar och motbok. Starköl totalförbjöds och spritintaget vid en måltid begränsades till två snapsar och en avec. Trots det kunde man ännu under mellankrigstiden äta stora smörgåsbord och ana den gamla tiden – fast med färre snapsar. Allt offentligt ägt restaurang-innehav samlades med tiden i det statligt ägda SARA-bolagen, som var tämligen trista ställen med dålig mat och service.

År 1955 började alkohollagstiftningen åter mjukas upp, bland annat släpptes starkölet fritt och mattvånget lindrades. Samtidigt skedde en nytändning för den svenska kokkonsten. Den utgick från Tore Wretmans kök och spred sig över landet. Vid sekelskiftet 2000 inträdde en ny guldålder.

Kosten inom borgerligheten omkring 1850–1900

Källa. Charles Em. Hagdahl. Kokkonsten som vetenskap och konst, 1891.

På herrgårdarna hade matlagning och kosthåll under 1800-talets lopp fått starka influenser från den borgerliga restaurangkulturen som vuxit fram i städerna med utgångspunkt i Stockholm. Samtidigt levde självhushållet kvar och det mesta av traditionell mathantering och beredning fanns kvar in på 1900-talets första decennier. Maten stod också under stark inverkan från det franska köket. Det uppstod en mycket rik flora av kokböcker under senare delen av 1800-talet.

Charles Emil Hagdahls kokbok

Den kanske mest lästa kokboken som hade stort inflytande var Charles Emil Hagdahls kokbok *Kokkonsten som vetenskap och konst* som kom ut i flera upplagor. Hagdahls bok speglar utvecklingen inom kokkonsten bland de mer välbeställda i samhället under 1800-talets senare del.

Hagdahl samlade in recept och hade en kokerska till hjälp att provlaga dem i sin bostad vid Hötorget i Stockholm. Första upplagan av kokboken publicerades 1879 och innehåller cirka 3 000 recept. Den blev en stor succé när den kom ut.

Boken skrevs under en tid då kosthållet på många sätt fortfarande var annorlunda mot idag. Man åt fler rätter med mycket fett, man betraktade middagsbordets gåvor som statussymbol.

Hagdahl framhåller också vikten av att göra måltiden till en upplevelse - omsorgen om detaljerna, valet av råvaror, dukningens betydelse, uppläggningen och de stränga uppförandekoderna vid bordet. Han behandlar inte minst ekonomin – hur man hushållar, tar tillvara, och bevarar efter slakt och skörd, konserverar och förbereder vinterförråd, allt detta arbete som förr var så viktigt. Här finns en rik källa att ösa ur för den som vill veta mer om detta.

Hagdahls bok är skriven för och användes av samhällets mer välbeställda skikt av borgare och herrskap. Mycket handlar om mat vid finare middagar. Rätterna är omständigt tillagade och åtta till tio rätter kunde ingå i en bjudning. Till det serverades fina viner och alltid punsch.

Många av recepten var sådana rätter som också hade serverats på herrgårdarna vid 1800-talets början. Men en hel del hade förändrats, utvecklats och förfinats och också ytterligare komplicerats. Mångfalden och variationen var avsevärd. Det var status att ha råd att äta många rätter med exklusiva råvaror och fina utländska viner till det. Serviser, glas, bestick och

uppläggningsfat antog en mängd former som det skapades strikta regler om hur skulle användas och till vad.

Nedan följer ett försök att utifrån Hagdahls kokbok peka på vad som kommit till i form av nyheter i råvaror, rätter och tillagningssätt under senare delen av 1800-talet i förhållande till tidigare. Mycket av den tidigare maten var fortfarande gångbar och smörgåsbordet med alla dess smårätter hade en stor betydelse i samhället generellt.

Exempel på rätter och nyheter

Soppa fanns i en mängd varianter och var ett obligatorium vid varje måltid.

En stor variation av såser är något nytt. Nytt är också rostat och stekt bröd av vete och färdigköpt makaroni, nudlar, ravioli och polenta.

Det presenteras ett stort antal recept på fisk där även nya fiskarter har tillkommit – piggvar, hafstunga, sjötunga, rödspätta, helgeflundra, kolja, vitling, stenbit, makrill, stör, laxöring (stort avsnitt) och röding. Braxen anges av Hagdahl vara en av de yppersta sötvattensfiskarna som förekom i ymnig mängd i östra Sverige. Såsom särdeles läckerhet räknas tungan av braxen, levern av torsk, gädda och lake, samt rommen av abborre.

Skaldjursrätter är avsevärt fler än tidigare.

Kötträtter finns i samma variation som tidigare. Det finns många intressanta och ibland komplicerade recept. Alla delar av djuret användes fortfarande som exempelvis kalvfötter, kalvöron, oxmule och hjärna.

En nyhet är att det finns ett stort antal korvrecept. Korv hade tidigare haft låg status, men med köttkvarnen fick man möjlighet att göra på ett nytt sätt och med nya ingredienser.

Recept på hur man tillagar fågel är ett omfattande avsnitt. Förutom alla tam- och vildfåglar som tidigare tillretts kommer nu pärlhöns, påfågel, rapphöns och ripa.

Vilt utgör ett kort avsnitt då det fortfarande nästan bara fanns hare och grävling i skogarna, förutom skogsfågel.

Pastejer, timbaler, krustader, vol-au-venter

Pastejer av olika slag var fortfarande mycket vanliga på bordet. Recepten är komplicerade med många ingredienser. Konstfullt designade pastejformar användes.

Timbal var något nytt. Den liknar pastej med skillnaden att degen försetts med dekorationer och först gräddats för sig. Den fylls med en färdig fyllning som fått stelna kallt innan den stjälps upp på ett fat. Timbaler var festmat som ansågs som en prydnad för bordet och saknades sällan vid en finare måltid.

Frukost i burget hem ca 1900. Foto: Henri Osti. Upplandsmuseet/Digitalt museum.

Vol-au-vent är också en ny form av pastej av smördeg som gräddas utan form, urholkas och fylls med någon ragu.

Potatis och grönsaker

Potatis anges vara det förnämsta födoämnet för mer än hälften av den svenska befolkningen. Många recept beskriver hur den kan hanteras.

Rotfrukter och grönsaker ingår i en mycket stor variation. Broccoli framstår som en nyhet.

Hagdahl anger att den svenska surkålen har fått konkurrens av den tyska Magdeburgersurkålen, som hölls för den främsta av kännare.

Matrabarber var nytt. Recept finns på stuvade rabarber, rabarberkompott och rabarberkaka.

Hagdahl beskriver ett stort antal recept på sallader med många olika slags ingredienser, kött och fisk, inklusive huvudsallad, krasse med mera. Han rekommenderar vinägrettsås till. *”Salladsväxterna ingår inte så allmänt i vår dagliga hushållning som är brukligt i utlandet.”*

Salladsväxter som huvudsallad skulle kokas, stuvas eller stekas. Krasse uppges ha odlats i tvåhundra år. Blomknoppar och omogna frukter kunde användas som kapris. Recept finns på kokad och hackad krasse.

Portlak kunde användas såväl stuvad som i beredning av sallad. Nässlor tillreddes och användes på samma sätt som spenat.

En nyhet var tomater eller ”kärleksäpplen”. Hagdahl anger att den kan användas på många sätt – i form av puré, pickles och till sallad då de är större och råa. Recept finns på stuvade tomter, tomtpuré, färserade och som

gratäng. Tomtpuré på flaskor från utlandet hade funnits och kommit till användning redan tidigare.

Nya bönsorter hade kommit – vita och bruna bönor. Rätten Bruna bönor hade sin karakteristiska smak av sött och surt och åts med stekt fläsk på samma sätt som idag.

Nytt var också konserverade fina gröna ärtor från Frankrike. De hade också börjat odlas i Sverige.

Hagdahl har två recept av gråärtor (*kapucinerärtor*) – kokade och stuvade. *”Torra grå ärtor tillreds som bruna bönor och passar bäst att servera till fläsk, korv med mera, men kan även stuvas när de är färska som späda ärtor, fast de är mindre fina”*.

Hagdahl anger att svamp spelar en obetydlig roll som födoämne. Han nämner champinjon, rörsopp, murkla, kantarell och blomkålssvamp och har också några recept på dem.

Att göra omelett var ett nytt sätt att tillaga ägg.

Ost som avslutning på en måltid hade blivit en nödvändighet. Ett stort antal nya importerade ostsorter hade tillkommit som Roquefort, Brie, Gruyére, Stilton, Chester, Gorgonzola, Parmesan och Edamer. Hagdahl konstaterar att den mycket uppskattade feta Smålands prästost hade börjat försvinna och svensk mesost hade börjat bli populär.

Efterrätter och bakverk

Variationen på efterrätter hade utökats vid sidan om de äldre recepten. Frukt, socker, grädde och vetemjöl var huvudingredienser.

Varma eller kalla efterrättspuddingar serverades frekvent. Suffléer var något nytt. Det gjordes även fruktsuffléer.

Glass och sorbet hade tillkommit. Det finns ett utförligt avsnitt om beredning och olika recept på glass och sorbet – som blivit vanligt på alla finare bord.

Även bakverken hade fått nya dimensioner och stor variation. Nytt var bland annat bakverk av smördeg och mördeg. Den senare skiljs från smördeg genom att det ingår socker.

Tårtor och bakelser kunde göras på nytt sätt i och med att man genom separatorn fått förfinad grädde som lätt kunde vispas. Det använde man sig av till gräddtårtor och gräddbakelser bland annat.

Hagdahl anger att sedan man börjat tillverka pressjäst hade bak av bröd och mjuka kakor blivit allt blivit enklare och bättre och att det hade uppstått en passion för vitt bröd.

Dagens kanelbullar lyser ännu med sin frånvaro. De introducerades först på 1920-talet och blev vanliga på 1950-talet.

Mat- och dryckestraditioner likriktas omkring sekelskiftet 1900

De stora förändringarna under 1800-talet som beskrivits i *Platsens smak, del 1*, medförde att kost- och matvanor förändrades igrunden. Råvarorna fick bättre kvalitet och nya produkter kom till. Det gäller både spannmål och kött. Potatis blev stommen i kosthållet och grönsaker och frukt spreds till breda befolkningsgrupper som inte haft tillgång till det tidigare.

Matlagningstekniken utvecklades. Järnspisen, köttkvarnen och separatorn fick avgörande betydelse för nya sätt att ta tillvara råvaran. Isboxen och konserveringsapparaten blev också nya goda hjälpmedel. Pressjäst och syntetiskt löpe underlättade bak och ystning. Genom kokböcker och hushållsskolor spreds kunskaper och nyheter.

En successiv förändring av kosthållet inträdde under 1800-talets senare del. Somligt gick ur tiden, annat fick ta större plats. Ur det tidigare kosthållet utkristalliserades vid sekelskiftet 1900 det vi kan kalla *husmanskost* som mer eller mindre blev var mans mat. Benämningen kom dock inte förrän långt senare. Den ekonomiska ojämlikheten mellan olika befolkningsgrupper jämnades ut. Många arbetarhushåll i städerna hade bättre levnadsförhållanden än statarna på landsbygden vid sekelskiftet 1900.

Baskost för svenska folket under första hälften av 1900-talet var kokt potatis, stekt fläsk eller stekt strömming med löksås eller stuvade ärtor. Frukost eller kvällsmat bestod av gröt med mjölk och smörgås. Gröten kunde ofta skivas och stekas till kvällsmat. Till detta fanns en mängd rätter att variera med, förutom stek till söndagsmiddagen, som blivit mer eller mindre obligatorisk i alla hem.

Förändringar inom kosthållet på landsbygden

Hos bondebefolkningen blev förändringarna under 1800-talet genomgripande när det gällde mat, kosthållning och mattraditioner. I stället för att övervägande koka det mesta av maten övergick man till att steka på järnspis och i ugn och att göra grytor, såser, inläggningar med mera. Herrgårdsmaten, restaurangkulturen och smörgåsbordet var förebilder.

Potatisen kom att bli den helt dominerande basfödan. Soppor och vällingar minskade väsentligt och blandan övergavs som dryck och ersattes av köpt svagdricka. Man bakade och åt mjukt bröd. Vetemjöl hade kommit att användas i vardagslag till välling, pannkakor, plättar, kroppkakor, klimp med mera i stället för råg- och ärtmjöl som tidigare. Kaffet hade blivit var mans dryck och med kaffebröd till.

Från att tidigare ätit med egen sked ur gemensamma kärl och haft gemensam skopa i drickaspannen, övergick man till individuella fat, bestick och glas på bordet.

Statarnas kost

Statarna hade under 1800-talet uppstått som en ny betydelsefull befolkningskategori på de stora godsen. Statarnas kost var omvittnat torftig och enahanda. En kvinna berättar: *”Vår kvällsvard bestod vanligen av bröd, potatis och sill med vattensås, som bereddes så att en sill stektes över glöden och för en stund lades i ett fat med vatten. Sedan var sillvattnet sås. En annan vanlig rätt var mjölvälling.”*[46]

Välling hade blivit den fattiges gröt. Den utspädda vällingen var sinnesbilden för torftig mat. I statarhemmen dominerande den rätten. Vattvälling fick sitt namn av att man blandade ut mjölken med en större eller mindre mängd vatten. Vanligen tillreddes den av rågmjöl och smaksattes med salt.

Kål förekom då och då. Ärtvälling omtalas ganska ofta från Uppland och i några fall från Södermanland. Som dryck fick man ”blå” mjölk (skummad mjölk) eller sur mjölk. Ibland ingick brännvin som en del i statarnas lön.

Tjänstemännens och arbetarnas kost – husmanskostens inträde

Källa. Yvonne Hirdman Matfrågan – mat som mål och medel. Stockholm 1870–1920.

Yvonne Hirdman har i *Matfrågan – mat som mål och medel. Stockholm 1870–1920* försökt fånga vad som hände inom kosthållet i Stockholms stad vid sekelskiftet 1900 med fokus på den arbetande befolkningen. Eftersom det är svårt att hitta uppgifter om detta har hon utgått från de veckomatsedlar som upprättades för personalen i Stockholms offentliga institutioner. Då framträder bilden av att man ännu fram till 1870-talet upprätthöll den matordning som man kan har kunnat se i bondehemmen i början av 1800-talet.

Kosten var enahanda, oftast kokt i form av olika sorters soppor och vällingar. Middagsmaten skulle bestå av två rätter, varav den ena alltid var någon slags soppa, den så kallade supanmaten. Den enda soppa som var något sötad var *ölsupan*. Ölsupan var mycket vanlig vardagsmat som gjordes på kokande svagdricka, mjölk, vetemjöl, sirap och ingefära.

Söndagsmaten bestod nästan uteslutande av tillagat färskt kött och soppa, vanligtvis köttsoppa. Den ordningen förekom även i de allra flesta hem vid den tiden, också hos de mer välbärgade. Man följde den gamla seden att äta det kokta köttet för sig och dricka köttsaften separat. På söndagarna

[46] Rehnberg, Mats. Blå välling - sur sill. Södertälje 1978.

serverades färskt nötkött. På vardagarna serverades insaltat kött med bröd, kål eller potatis till. Köttet kunde också kokas i soppor och stuvningar med gryn och rotfrukter.

Potatis fanns, men ännu var ärtor, som ärtmos, vanligare till strömmingen. Ägg förekom inte, inte ens i pannkakor vispade man in ägg. Inte heller ost förekom i de tidiga veckomatsedlarna. Sommartid blev maten mer omväxlande med spenat, bönor och annat grönt. Till kvällsvard serverades gröt gjord på rågmjöl, korngryn eller havregryn. Man fick inte mjölk utan svagdricka till gröten.

Förändringar under 1870-talet

Under 1870-talet blev maten mer varierad och sammansatt. Söndagsrätten – kokt kött och köttsoppa förblev densamma – men i veckan kunde det serveras kabeljo (torkad och saltad torsk) med senapssås och potatis och korngrynsvälling till efterrätt eller färskt kött med pepparrotssås och köttsoppa eller köttbullar med potatis eller något liknande. En gång i veckan var supanmaten sviskonsoppa. De hårda rågskorporna man tidigare fått till kvällsvard, byttes mot smörskorpor och det serverades sillbullar i stället för hel sill.

Mot slutet av decenniet började något som kan liknas vid en varierad husmanskost att framträda. På söndagarna serverades oxstek och fruktsoppa, vilket blev gängse i många decennier framöver. I veckan åts pepparrotskött och potatis, salt sill och ärtmos, färsk strömming med potatis samt ungspannkaka. Till efterrätt serverades soppa – havresoppa med russin, ris- eller korngrynsvälling. Ölsupan var fortfarande kvar.

”Husmankost” från 1890-talet

Det var på 1890-talet som man införde det vi idag kallar husmanskost på den ordinarie menyn för personalen på Stockholms institutioner. Till lunch serverades en lagad rätt som kunde bestå av sill och potatis, fläsk och potatis, pytt i panna eller blodpudding. Man kunde också få exempelvis köttbullar, kalvstek, kotletter av gris och kalv eller biffstek.

Frukostmaten utvecklades också mot större variation. Den blev rikligare med pålägg i form av ost och kött på brödet. Kaffe, te eller choklad började ersätta svagdrickan eller ölsupan.

Hirdman anser att det finns anledning att förmoda att den mat som serverades på institutionerna inte var speciell, utan speglar vad man åt i samhället i övrigt bland lägre tjänstemän och arbetande familjer.

Exempel på kosthåll i välbeställd hantverkarfamilj 1890-talet:

Frukost: Vanligen kokt sill med potatis eller stekt fläsk med stekt potatis. Smör, bröd, kaffe.

Middag: Två rätter. Fläskkorv-rotmos, falukorv-potatis - pannkaka, potatisbullar osv. Soppor: ölsupa, risgrynsvälling, stänkvälling, äggmjölk, fruktsoppa. Bröd.

Kvällsmat: Vanligen kokt salt strömming med potatis samt gröt och mjölk. Bröd.

Till maten dracks svagdricka.

Bokbindarfamilj på picknick 1889:

Matkorg med: köttbullar, små biffar, plättar med rabarbersylt, färsk gurka, rädisor, ost i skivor, inlagd sill, kokt potatis, kokta ägg, ansjovis. Kaffe med hemlagat bröd. Iskällardricka åt far – ingen snaps.

Industriarbetarens mathållning var kärvare. En sagesman berättar: ”Det var gröt, potatis och sill och rågbröd som var huvudrätterna och skummjölk, svagdricka och vatten att dricka och kaffe. Kött, fläsk, ägg och smör vankades bara vid enstaka högtidliga tillfällen.

Hushållsräkningar från arbetarhem vid 1890-talet berättar om en omväxlande kost. Familjerna köpte köttkorv, fläsk, rovor till rotmos, mannagryn till gröt, oxkött och sopprötter till köttsoppa, bräckkorv och bruna bönor. Sillen dominerade inte längre. Grönsaker och ost var dock sällsynta på arbetarnas bord.

Bland den inflyttade arbetarbefolkningen i Stockholm åt man vid 1800-talets slut mer kött, fläsk och sill i nämnd ordning och betydligt mindre mjöl, gryn, bröd och potatis än vad folket på landsbygden åt. Man unnade sig också smör på brödet. Importen av kolonialvaror ökade. Konsumtionen av socker, kaffe och ris ökade generellt, i högre grad bland stadsbefolkningen än ute på landsbygden.

Den riktiga fattigmansmaten dominerades långt in på 1890-talet av soppa med gryn, potatis eller kött eller ärtsoppa med lite fläsk i. Fattigmansmat i skolan kunde vara inälvsmat, korv och kalops förutom soppa, gröt och välling. Mjölk och bröd hörde till, men inte smör.

Utjämning av de sociala skillnaderna i mellankrigstiden

I början av 1900-talet spred sig den nya matkulturen successivt i de breda befolkningslagren till både fattig och välbeställd. Man åt generellt mer kött och fläsk och mer fisk, mjölk och fett. Kalvstek med gurka och sås blev allas söndagsmat. Kvällsgröten levde dock kvar i vardagslag. Den lilla rika delen av befolkningen hade inte heller längre råd att bekosta de excesser man tidigare ägnat sig åt vid borden. Rätterna blev färre och avsevärt mindre påkostade och extravaganta.

Middagsmåltid i familjen 1902. Alla äter på egen tallrik och med bestick. Foto Axel Sjöberg. Nordiska museet/Digitalt museum.

Några väsentliga förändringar i kosthållet under 1800-talet

Nedan följer en sammanställning av några av de mest påtagliga förändringarna i kosthållet i länet under 1800-talet:

Potatis blev stommen i måltiderna

Kosthållet förändrades i grunden när potatisen övertog brödets roll som stomme i måltiderna. 1855 förbjöds bränning av brännvin. Istället för att göra brännvin av potatisen övergick man då till att äta den. Tidigare hade man vanligen gjort sprit av mäsk på kokt potatis blandad med kornmalt.

Potatisen har beretts och ätits på många olika sätt – kokats, mosats, rivits, stekts i ugn och varit ingrediens i ett otal varianter av rätter. Det fanns gott om lokala potatisrätter i bygderna. I Uppland fanns potatisbullar smaksatta med salt och sirap och stekta i flott. I Sörmland anses potatispudding vara en typisk sörmländsk rätt, se sidan 80.

En viktig biprodukt var potatismjöl som man tillverkade själv genom att riva potatisen på ett rivjärn och därefter skölja och sila det i omgångar och sedan låta det torka. Potatisgrynen som blev över användes till vällingar och grynkakor.

Mejeriprodukter

Mejerinäringens framväxt medförde att tillgången på smör, grädde och ost inte längre var förbehållet högtidliga tillfällen. De fick en vidsträckt användning som ingrediens i mat och bakprodukter.

Ost blir vardagsvara

Det sena 1800-talets framväxande mejerinäring gav upphov till att en mängd nya ostsorter utvecklades och såldes till stora grupper. Särskilt vid juletid blev det obligatoriskt att ha god ost på julbordet. Olika sorters hårdost var mest populärt och vid sekelskiftet 1900 var herrgårdsost och Västerbottenost de mest sålda sorterna i Sverige.

Några kända ostsorter från regionen var Lismaost som började tillverkas i Huddinge 1845, Södermanlands fetost som tillverkades i Nyköping från1881 och Södermanlands prestgårdsost som började tillverkas 1884.[47]

När svenska folket började dricka söt mjölk

Att dricka söt mjölk blev en ny företeelse. För att få svenska folket att dricka mera mjölk började man mot slutet av 1800-talet att propagera för mjölken som nyttig och näringsrik. Kampanjerna riktade sig främst till barn att dricka mjölk, men mjölken blev snart en stor dryck i breda befolkningslager. Då infördes också pastörisering i syfte att hindra spridning av tuberkulos via mjölken. 1923 grundades riksförbundet ”Mjölkpropagandan” som särskilt riktade propaganda till skolbarnen.

Mjölken hade under 1800-talet sålts dels från stora krukor direkt på gatan, dels i särskilda små mjölkaffärer där man också sålde grädde, ost och smör. Mjölken hade sålts från stora bleckbehållare och östs upp i kundens egen medhavda spann. På 1930-talet kom glasflaskor som på 1950-talet ersattes av Tetra Pak i triangelform och ett decennium senare i de fyrkantiga förpackningar som fortfarande används.[48]

Dryck

Svagdricka och öl

Under 1800-talets andra hälft togs hemmabryggandet helt över av den framväxande bryggeriindustrin som bryggde lageröl, pilsner och svagdricka. Den överjästa svagdrickan bygger på den tidigare hembryggda drickan och den behöll sin plats som vardaglig och billigare bordsdryck, såväl hos lantbrukarfamiljerna som bland tätorternas arbetare och medelklass. Den tappades på femliters kaggar och såldes både i affärer och med drickabilar.[49]

Brännvinsdrickande minskar kraftigt

Nykterhetsrörelsen var starkt pådrivande i att brännvinsdrickandet minskade så som det faktiskt gjorde vid 1800-talets slut i förhållande till tidigare.

Julmust

Julmustens historia är inte särskilt lång. Den började tillverkas 1910 uppmuntrad av nykterhetsrörelsen som ett alkoholfritt alternativ till julölet

[47] Ragnar, Martin. Svensk ostkultur i recept och formspråk – ett arv att förvalta, Tallin, 2013.
[48] Swahn, Jan-Öjvind. Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna. Lund 2000.
[49] Ibid.

Kaffekalas i Salem 1907. Foto: Anna Ahlquist, Salems hembygdsförening.

och kallades i början julöl eller juldricka. Receptet hämtades från Tyskland och tillverkas av ett avalkoholiserat extrakt av malt och humle.[50]

Kaffe

När kaffet slog igenom och blev var mans tillgång vid 1800-talets slut kom det att ersätta brännvinet som vardagsdryck. Ritualen kring kaffet utvecklades till en egen kultur som fick en viktig social funktion. Med järnspisen kunde man grädda kakor och kaffebröd i mindre kvantiteter. Att bjuda till kaffekalas och duka kaffebordet med allt vad som hörde till och servera kaffebröd och bakverk enligt givna normer blev ett nytt sätt att umgås från 1870-talet och framåt. Vetebrödet, som tidigare bara förekommit vid julen, blev basen i bjudningarna. Man bjöd på godrån, som gräddades i rånjärn, och småkakor. Ju fler sorter, desto finare kalas. Gärna sju sorter vid mer högtidliga tillfällen.[51]

Att koka eller brygga kaffe kräver en uppsättning redskap. Ännu på 1930-talet rostade och malde man sitt kaffe själv i en kaffebrännare och kaffekvarn innan det kokades i kaffepannan. Kaffekoppar, gräddkanna och sockerskål behövdes också till serveringen.[52]

Socker

På 1880-talet fick den inhemska sockerproduktionen ett genombrott. Sockret, som tidigare varit förbehållet de välbesuttna, blev nu avsevärt mycket billigare och användningen spred sig i de breda befolkningslagren.

---

[50] [50]Wikipedia.
[51] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.
[52] *Liby, Håkan. Köket på Grönsöö – arbete och organisation. Mat, redskap och recept.*

Man kunde unna sig socker i bakverk och efterrätter och även till konfekt vid livets högtider.

Konfekt blev med tiden en allt vanligare ingrediens vid olika ceremonier. Sötsakerna laddades med symbolisk betydelse beroende på tillfälle. Det fanns begravningskonfekt med svarta omslag och dystra sentenser, liksom dop- och bröllopskonfekt prydda med symboler för hopp och lycka. Det riktigt stora genomslaget för sockret som vardagsvara kom dock inte förrän på 1930-talet.[53]

Glass

Glassen fick ett kraftfullt genombrott i de övre samhällsskikten vid 1800-talets slut. Den serverades konstfullt utformad. Glassen spred sig inte till de breda folklagren förrän en bra bit in på 1900-talet när frysboxen blev vanlig. Puckstång, en pinnglass att köpa på stan introducerades på Stockholms-mässan 1930, se vidare sidan 82.

Syntetiskt löpe och pressjäst

Syntetiskt löpe och pressjäst var innovationer på 1870-talet som underlättade ystning och bak. Hanteringen med kalvmage eller tunnjäst och vilande surdegsklumpar behövdes då inte längre. Seden att baka rågbröd med surdeg levde dock kvar i många hem på landsbygden en bra bit in i 1900-talet.

Trerättersmenyer på restaurangerna

Som en följd av att de tidigare excesserna med 10–20 rätter övergavs inom restaurangkulturen, infördes i stället trerättersmenyer på restaurangerna efter fransk modell vid sekelskiftet 1900 – förrätt, huvudrätt och efterrätt.[54]

Hushållsskolor och receptböcker

Vid 1800-talets slut inrättades många hushållsskolor för att unga kvinnor skulle lära sig att bli duktiga husmödrar. Det gavs också ut en mängd kokböcker. Några av dem har fått stor betydelse för hur kosthållet har utvecklats i de breda folklagren. Anna Maria Zetterstrand och Lotten Lagerstedt är två hushållslärarinnor och kokboksförfattare som hade mycket stort genomslag vid 1900-talets början. Hemmets kokbok från 1903 har tryckts i närmare en miljon exemplar. När man bläddrar i dessa kokböcker kan man konstatera att matvanorna har stått sig över tiden och att det mesta från sekelskiftet 1900 känns igen och fortfarande är gångbart.[55]

[53] Blom, Tomas. Socker – från lyxvara till vardagsmat. Populär historia 17 november 2014.
[54] Swahn, Jan Öjvind. Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna. Lund 2000.
[55] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.

Äldre veckomatsedlar

Avsnittet redovisar ett antal uppteckningar av vad som serverats i några verkliga hushåll i olika tider. Det finns bara ett fåtal konkreta uppteckningar av detta slag, men när de finns ger de en levande bild av vad man fick att äta och hur mathållningen såg ut.

Anteckningar av den förmögne kyrkoherden Widebeck i Jäder sn, Stängnäs stift på 1790-talet

Källa. Ch. Em. Hagdahl. Kokkonsten som vetenskap och konst 1891. Hagdahl redogör för vad han funnit i äldre källor.

Veckomatsedel för en vecka i maj

Onsdag:	*Bjuden på middag på Wallby:1. Hollandssill (*Matjessill), sylta, inlagd asp. 2. Bringa och skinka. 3. Sago- eller bärsoppa. 4. Pastej. 5. Kokta hela gäddor. 6. Kalvstek och kalkonstek. 7. Risgrynsgröt och grädde samt chokladcreme. 8. Mandeltårta och stjärnbakelse. Rött och vitt vin. Afton – Kokta ägg. Mjölkvälling.*
Torsdag	*Middag: Blötfisk*. Ärtor och fläsk. Klenät.* *Afton: Stekta färska gäddor. Ölost. (Ölost är det samma som ölsupa, se s 22).*
Fredag	*Middag: Färsk nors. Ärtsoppa, tunna pannkakor.* *Afton: Färska abborrar. Ölost.*
Lördag	*Middag: Färsk fisk. Äggöl. Klenät.* *Afton: Patientia och spikebröst (saltad bringa). Gröt och mjölk.*
Söndag	*Middag: Färsk fisk. Bärsoppa. Tjäderstek. Klenät.* *Afton: Stekta gäddor. Ölost.*
Måndag	*Middag: Ragu på tjäder. Uppkokt mjölk. Wällewatle. Pannkaka.* *Afton: Stekta gäddor. Gröt och mjölk.*
Tisdag	*Middag: Färsk fisk. Mjölkvälling. Pannkaka.* *Afton: Patientia och spikebröst. Ölost.*
Onsdag	*Middag: Färsk fisk. Bärsoppa. En stekt and. Klenät.* *Afton: Stekta gäddor. Ölost. Munkar.*
Torsdag	*Middag: Färsk fisk. Nyponsoppa. Orrestek. Klenät.* *Afton: Potatis, gåsbröst. Ölost. Pannkaka.*
Fredag	*Middag: Blötfisk. Mjölkvälling. Pannkaka.* *Afton: Patentia, stekt fläsk. Ölost. Gräddkaka.*
Lördag	*Middag: Färsk abborre. Äggöl. Stuvade torra päron.* *Afton: Havrerötter och sill. Vetegrösst gröt.*
Söndag	*Middag: Rökt bringa och skinka. Köttsoppa. Färsk fisk. Kalvstek. Klenät.* *Afton: Äggröra och gåsbröst. Ölost.*
	**Blötfisk = torkad fisk som blötlagts.*

Kyrkoherdens meny innehåller senare bland annat stekta duvor och tjäderhöna. Om hösten dillkött och fårstek och mycket äpplemos, äpplekaka stekta äpplen och dylikt.

På kalas i Kjula socken utanför Eskilstuna i maj 1793 bjöds kyrkoherden på följande:

1. Hollands sill, små pastejer, spike lax, petits patées, grönt.

2. Skinka inlagd i sin gelé, oxbringa, rökt tunga.

3. Farcerad gädda. (fylld eller mald)

4. Grönkål och köttsoppa med fiskfrikadeller.

5. Märgpudding med röd sås.

6. Stek, gödkalvsstek och stekta duvor.

7. Äggcreme och rödaktig gelé (av bärsaft) med snömos till. Gräddcreme med lingonsaft i och någon citronsyra.

8. Bakelse, små runda kakor med strösocker på, samt hjortonbakelse.

9. Insyltade körsbär och pomeransskal, katrinplommon, mandel och russin. Samt under måltiden rött och vitt vin.

Källa. Ch. Em. Hagdahl. Kokkonsten som vetenskap och konst 1891. Hagdahl redogör för vad han funnit i äldre källor.

På finare barnsöl 1798 bjöds:

*Hollandssill, blomkål och gåsbröst och rökt oxtunga, färsk gödkalvsbringa med pepparrot, buljong, pastej, fisk, gödkalvsstek och kalkonstek. Spansk tårta *1 sockerbakelse, äpplekompott. Rött och vitt vin. Vid steken togs in en Bischoffsbål**2 och en kanna Pontaque.*

**1 Tårta med marängbottnar och fyllning av vispgrädde och syltad frukt.*

***2 Mycket populär bål av rött och vitt vin, kolsyrevatten, socker och pomerans.*

Källa. Ch. Em. Hagdahl. Kokkonsten som vetenskap och konst 1891. Hagdahl redogör för vad han funnit i äldre källor.

Hagdahl gör följande jämförelse mellan de tre exempel ovan och den veckomatsedel för tjänstefolket på prästgården som redovisas på nästa sida. *”Tjänstefolkets matordning var tämligen enahanda. Dagen började och slutade på samma sätt, med bröd och en sup på morgonen och gröt och mjölk innan sänggåendet. Däremellan förekom en viss variation inom ganska snäva ramar. Mjölkvälling, ärtvälling eller en kraftig soppa. Till det fick man sovel i form av sill, blötfisk, kött, fläsk, korv, palt eller pannkaka. Det bjöds minimalt med grönsaker, men något varje dag – kål, kålrot, potatis. Bröd omnämns inte vid de övriga måltiderna, men man får förutsätta att det ingick. Man bjöds inte på sötsaker eller efterätter. Sammanfattningsvis förefaller det som att även tjänstefolket på prästgården fick näringsriktig mat och att de fick äta sig mätta. ”*

Veckomatsedel för tjänstefolket på prästgården 1790-tal

Söndag	*Ottevar: Smörgås på en halv kaka bröd och en sup brännvin åt drängarna. Till pigorna samma med lite mindre smör. Vid oväder lite brännvin.*
	Middag: Kål och kött och en kanna dricka. Nattvard: Gröt och mjölk, eller gröt och dricka med sirap. Om sommaren får de en halv sill till mans – brister mjölk tar man den supesmat som blev över från söndagen.
Måndag	*Ottevar: Till drängarna bröd och brännvin. Till pigorna: ost och bröd eller smör eller korv. Frukost: Mjölkvälling och en sill.*
	Middag: Soppa, färskmats sod utan gryn eller ärtvälling och till sovel paltbröd med flott och köttspad, eller stekt korv, eller stekt palt eller jordpäron med mjölkdoppa av mjölk, vetemjöl och salt. Obs, denna supesmat kokas tillräckligt så att den räcker till tre mål.
	Merafton: Drängarna brännvin och bröd – en hel kaka. Pigorna dricka och en halv kaka bröd. Nattvard: Gröt och mjölk.
Tisdag	*Ottevar: Som om måndagen. Är gott om mjölk kan ibland bakas pannekakor till pigorna, ¼ pannekaka till mans.*
	Frukost: När man har mjölk – mjölkvälling och en sill till mans. Har man inte mjölk tas av måndagsmiddagen lämnade supesmat och en sill per person.
	Middag: Varm dricka, bröd, stekt fläsk, eller torrfisk (nors) och gräslöksdoppa.
	Merafton: Drängarna brännvin och bröd. Pigorna dricka och bröd.
	Kvällsvard: Gröt och mjölk.
Onsdag	*Ottevar – som om måndagen.*
	Frukost: Mjölkvälling eller i brist på mjölk den lämnade sista återstoden av måndagens supesmat och en sill till mans.
	Middag: Varmt dricka och bröd och kött.
	Merafton: Drängarna brännvin och bröd. Pigorna dricka och bröd.
	Kvällsvard: Gröt och mjölk.
Torsdag	*Ottevar – som om måndagen.*
	Frukost: Ärtvälling och sill.
	Middag: Ärtvälling och kokt fläsk (eller fårryggar eller svinryggar).
	Merafton: som om onsdagen.
	Kvällsvard: Gröt och mjölk.
Fredag	*Ottevar – som om måndagen.*
	Frukost: Ölsupa av svagdricka och matdricka som avreds med lite mjölk, och sill.
	Middag: Varm eller kall dricka samt kålrötter och sill (2–3 stycken).
	Merafton: Merafton: som om onsdagen.
	Kvällsvard: Gröt och mjölk.
Lördag	*Ottevar: som vanligt.*
	Frukost: Mjölkvälling och sill eller i brist på mjölk sådan supesmat som blivit lämnad.
	Middag: Dricka samt pannekaka och lite kött. Obs drängarna får ¼ dels panne-kaka och pigorna lite mindre. Hon tillagas av mjölk och kokemjöl. Gräddas i ugnen vid bak.
	Merafton: Som vanligt eller pannekaka till merafton.
	Nattvard: Gröt och mjölk.

Källa. Ch. Em. Hagdahl. Kokkonsten som vetenskap och konst 1891. Hagdahl redogör för vad han funnit i äldre källor.

***Ordförklaringar**: Ottevar = före frukost, middag = lunch, merafton = kvällsmat, kvällsvard= mat före sänggåendet. Middag = Lunch*

Exempel på matsedlar från gårdar i slutet av 1800-talet

Källa: Uppländska bröd – recept och kulturhistoria. Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. Uppsala 1981.

En bondgård i Uppland, cirka 1860

- *Under 1800-talets andra hälft kunde huvudmålen på en bondgård i Uppland se ut se här:*
- *I ottan – en sup och smörgås.*
- *Frukost åts vid åttatiden och bestod vanligen av bröd, uppstekt gröt eller sill och potatis.*
- *Omkring halv tolv middag: Sill, strömming eller ibland stekt fläsk och potatis var de vanligaste rätterna samt någon välling eller soppa. Under hösten/vintern kunde korv eller palt med mjölksås ersätta den eviga sillen.*
- *Aftonvard vid femtiden: bröd och dricka och ibland också sill och potatis.*
- *Kvällsvard halv åtta: vattgröt av rågmjöl med skummjölk, svagdricka eller sirapsvatten.*

En bondgård i Torstuna, Uppland, 1906

- *Halv fem morgonkaffe.*
- *Frukost klockan sju: hårt bröd, margarin, svagdricka, stekt fläsk, potatis och äggröra.*
- *Förmiddagskaffe utan dopp.*
- *Middag klockan tolv: hårt bröd, margarin, spicken sill, potatis och ölsupa.*
- *Eftermiddagskaffe utan dopp.*
- *Kvällsvard: klockan sju: hårt bröd, margarin, skummjölk, ärtmjölspannkakor med krusbärskräm, stekt fläsk och potatis.*

Ett torp under Björnö gods i Frötuna socken, i Uppland 1899

- *Halv fem kaffe.*
- *Matssäck till dagsverket: fläsk, äggröra, smör, bröd och kärnmjölk.*
- *Eftermiddagskaffe vid hemkomsten.*
- *Kvällsvard: pannkakor, bröd och mjölk.*

Det har beräknats att brödet svarade för cirka 15 procent av den energi man tillgodogjorde sig. Varje person i ett hushåll åt cirka ¾ brödkaka per dag som i genomsnitt gav 275 kalorier.

Exempel på matsedlar från gårdar i Sörmland

Muntliga uppgifter från Ingegärd Wachtmeister, Sörmlands museum 2014.

Ingegärd Wachmeister har skrivit boken *Sörmländsk mat* som behandlar 1900-talets mat. Den är grundad på ett stort dokumentationsarbete.

Gryn, vattgröt, vitkål, fläsk, ärtmjöl och sill var den vanliga maten.

Potatispudding kan sägas vara en typisk sörmländsk maträtt. Den består av potatismos som man blandar in lite diverse i och gräddar i ugn. Sen skärs den i skivor som kan ätas kalla eller stekas upp.

Sörmländskt är också att ersätta ris med korngryn. Till jul till exempel koka korngryn med mjölk.

Långmaren, ett småbruk i Sörmland, 1910-tal

Ivar på Långmaren söder om Trosa, f 1902, småbrukare. Intervju 1988 om vad han åt som barn.

Potatis och sill var stående rätt.

Man åt också mycket fläsk, pannkaka, kokade gryn och ärtor. Det blev mycket och gott efter slakt. Man hade höns och fick ägg. Man fiskade i sjön, men hade inte jakträttighet. Modern plockade mycket bär – lingon, blåbär, smultron och hallon.

Man åt ingen svamp.

Fläsket saltades ner i en tina eller röktes.

Man kärnade mjölk en gång i veckan och gjorde mesost av vasslen som blev kvar. Man drack skummjölk.

Hartsö, ett skärgårdshemman i Sörmland, 1920-tal

Makarna Blom på ön Hartsö i havsbandet utanför Studsvik, födda på 1920-talet.

Man åt sälkött. Stortrutsägg plockades i maj och konserverades i vattenglas och höll sig fram på eftervintern.

Man åt alla sorters fisk. Strömming i någon form fanns alltid på bordet – ättikströmming, strömmingsflundra eller dylikt. Vi hade alltid en gris.

Strax efter midsommar plockade man trutungar och flådde och kokade i en stor gryta. Det var mycket gott.

Man åt utter och sjöfågel och naturligtvis alltid potatis.

Några karaktäristiska och/eller unika produkter från Stockholms län

I detta avsnitt presenteras ett antal livsmedel som antingen är eller har varit karaktäristiska eller unika i länet eller som ursprungligen har skapats i Stockholms län. Det syrade rågbrödet har varit en väsentlig del av matkulturen, varför det ges ett stort utrymme. Olika sorters färskostar har ystats till högtidliga tillfällen. Vad gäller frukt, bär och grönsaker är det svårt att identifiera lokala sorter, eftersom de haft stor variation och varit mycket lokala. Äpplen är ett lysande undantag i detta. Ett axplock av kända maträtter som skapats i länet presenteras, men listan skulle kunna kompletteras med många fler. Sammantaget kan det karaktäristiska och unika sägas ge en känsla för vad som är *länet smak*.

Bröd och bakverk

Bröd

Det dagliga brödet i äldre tid var hårt, jäst surdegsbröd av råg. Senare bakades även mjukt rågbröd. Det hårda rågbrödet bakades vanligen två gånger om året, höst och vår, se vidare sidan 18.

Surlimpa

Förutom det hårda rågbrödet bakades surlimpa. Surlimpa var ett vanligt bröd, ett mjukt jäst och syrat bröd. Surlimpan var från början ett helgdagsbröd som bakades till julen, men under senare delen av 1800-talet och 1900-talets början har det bakats och ätits även i vardagslag. Enligt en uppteckning från Blidö socken var surlimpor eller surbullar en i skärgården mycket vanlig och omtyckt brödsort. Mannen hade surbullar som färdkost när han var ute och fiskade, se vidare sidan 19. [56]

Upplandskubb – med skyddad ursprungsbeteckning

Upplandskubb var ett festbröd som bakades förr till de stora helgerna, särskilt till julen.

Det äldsta receptet på Upplandskubb har påträffats från Älgesta by i Husby-Ärlinghundra socken utanför Märsta och kan föras tillbaka till 1850-talet.

[56] Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. *Uppländska bröd – recept och kulturhistoria*. Uppsala 1981.

Upplandskubb är unikt för Sverige därför att det är det enda bröd som ska gräddas i vattenbad. Brödet kokades i vattenbad under 3–4 timmar i en cylindrisk form av plåt och fick sedan vila ett dygn innan det skars upp. Det ger ett saftigt, mustigt och hållbart bröd. Brödet delas vertikalt i fyra tårtbitar och skärs sedan på tvären i, för brödet typiska, trekanter. Brödet serveras gärna tillsammans med gravad strömming eller istersmör, det vill säga isterfett smaksatt med vispgrädde, vitpeppar och rödlök.

Foto: Tommy Arvidsson. Upplandsmuseet/Digitalt museum.

Namnet Upplandskubb har inte använts i folkmun, utan uppfanns av Hugo Sundblad på 1920-talet. Hans svärmor Elisabet Langenberg i Stockholm fick i början av 1920-talet tag på ett ovanligt brödrecept som skulle gräddas på spisen i vattenbad. Hon provbakade det och det blev uppskattat, så hon

började baka det för avsalu. År 1929 bildades Upplandskubben AB och verksamheten flyttades till ett bageri på Lilla Essingen. Företaget Upplandskubben AB bidrog därmed till att göra brödet känt utanför Uppland. Vikande ekonomi gjorde dock att produktionen lades ner 1991. Brödet är idag så unikt att det tilldelats skyddad ursprungsbeteckning (SUB) genom EU:s regelverk för skyddade beteckningar, något som föreningen Upplandskubbens Vänner har arbetat hårt för.[57]

Bärtart och äpplebröd

Bärtart eller bärbulla är de vanligaste namnen på en speciell brödtyp som förekommit i ett flertal varianter.

En bärtart är en rund, mjuk brödkaka täckt med ett lager bärgröt. Den är gjord på rågmjöl, vatten, syltade eller färska bär, vanligen lingon, och något sötningsmedel. Många gjorde bärtart i samband med det stora rågbrödsbaket på hösten. Man använde samma deg och kavlade ut på vanligt sätt. Se vidare sidan 20.

Ett med bärtart närbesläktat bakverk är äpplebröd eller äpplebulla. Istället för bärgröt lades skurna äppleskivor på den utkavlade rågkakan. Över äppleskivorna lades sedan en kaka som lock.

Vörtbröd

Speciellt till julen bakades mjukt vörtbröd på rågmjöl eller rågsikt och vörtextrakt från julölet. Brödet smaksattes med sirap, anis, fänkål och pomerans i olika variationer. Vörtbrödet hörde från början hemma i Mälarlandskapen och har spridit sig härifrån till resten av landet.[58]

Ankarstock

Ankarstock är ett mjukt syrat rågbröd som användes inom flottan och sedermera även inom armén. Benämningen Ankarstock finns nämnt för första gången 1669 i en äldre brödförteckning, enligt August Strindberg. År 1752 infördes ankarstocken som militärt bröd och blev ett av två brödtyper som enligt Kungl. Maj:ts förordningar skulle ersätta skeppsskorporna. Ankarstocken blev ett statusbröd då det främst var avsett för befäl. Det beslöts att varje bröd skulle väga 1,7 kg och motsvara två dagars brödranson för en person. Bröden bakades på Kronobagerierna och recepten var strängt reglerade.

Vid krigssituationer hann Kronobageriet i Stockholm inte baka tillräckligt och då fick stadens invånare också leverera bröd. På så sätt kom recepten på brödet ut till allmänheten. Att brödet kallas ankarstock beror på att brödet hade formen av den stock som är tvärgående på ett ankare. Ankarstock har bakats på många ställen där flottan och armén historiskt haft sina baser.[59]

---

[57] Wikipedia
[58] Keyland, Nils. Svensk allmogekost 1. Vegetabilisk allmogekost. Stockholm 1919.
[59] www.brödinstitutet.se

Bakverk

Södertäljekringlan

Södertäljekringlan har en lång historia. Kringlan var redan på 1600-talet känd långt utanför stadens gränser. Konsten att baka kringlor spred sig snabbt utanför Södertälje och den började även bakas i Stockholm. På 1780-talet hade försäljningen spridit sig så långt som till Norrland och Finland. Kringlorna såldes till besökare av så kallade *Kringelgummor*. Södertäljekringlorna hade sin storhetstid under tiden då staden var en populär badort, omkring början på 1800-talet och framåt. Försäljningen av kringlor, kakor och kex var på den här tiden mycket viktig för staden. Kringelgummornas försäljningsmetoder blev dock så aggressiva att de förbjöds att sälja på Södertäljes gator. Kringlan bakades av vetemjöl, mjölk, ägg, smör, socker och jäst och skulle vara lite toppig till formen.[60]

Sorundatårta

Sorundatårtan har utsetts till Sörmlands landskapsrätt. Sorundatårtan finns dokumenterad från mitten av 1800-talet. Då serverades den enbart vid stora högtider som bröllop, dop och begravningar.

Mönstren är av gammalt ursprung. De består av symboler för fruktbarhet (kärvar), liv (solhjul) och död (kors). Spiralformade figurer i kanten symboliserar evigheten. Varje gård har sina speciella mönster och de hemliga recepten har ofta gått i arv från mor till dotter. Fyllningen kan variera från enbart äppelmos, en blandning av äppel- och katrinplommonmos eller enbart katrinplommonmos. Det senare kallas ibland "begravningstårta", då tårtan blir ganska mörk.[61]

Sorundatårta med karaktäristiska fruktbarhetssymboler. Foto: Wikipedia commons.

[60] Södertäljekringlor, Eva Bergström, Torekällbergets museum 1992.
[61] www.visitnynashamn.se

Prinsesstårta

Prinsesstårta är en gräddtårta som är täckt med grön marsipan. Den komponerades på 1920-talet av Jenny Åkerström, som förestod Jenny Åkerströms husmoderskola för finare matlagning på Östermalm. Ursprungligen kallades den grön tårta, men sedan Hagasessorna fattat tycke för den blev namnet ändrat på 1940-talet till prinsesstårta. Den har mjuka sockerkaksbottnar och fyllning av vaniljcreme, hallonsylt och rikligt med vispgrädde.[62]

Ost

Färskost

Ordet färskost har i äldre tid betecknat en ost gjord av sötmjölk, som koagulerats med hjälp av surmjölk eller kärnmjölk. Ostmassan skiljdes från vasslan och pressades samman och formades i en oststjärna av plåt. Efter ett dygn var osten färdig att servera. Oststjärnans form och mönster bidrog till att göra färskosten till ett smycke på bordet och den omnämns ofta som festrätt, speciellt vid midsommar som efterätt. Den kunde också användas till vardagsmat, men saltades då mer och kunde kryddas med gräslök eller kummin.[63] Se vidare sidan 25.

Uppländsk brynost

En variant av färskosten är brynosten. Det är en färskost som brynts eller rostats på något sätt. Ibland hade ostmassan retts med lite vetemjöl. En sådan mjölost förekom i Uppland under benämninen *sötost eller brynost*. Den bereddes särskilt till midsommaren och bryntes i en panna eller gryta. Själva bryningen har under senare tid gjorts i stekpanna eller på en plåt i ugnen, oftast uppskuren i skivor. Brynosten gräddades först i en panna i ugnen och skars därefter i skivor som stektes. Som efterrätt stektes den med sirap.[64]

Äggost

Äggost är en festost med utbredning i södra delen av Sverige. Den tillagades genom att ägg och sur mjölk vispades ner i sötmjölk och fick sjuda tills det koagulerade. Därefter hälldes massan upp och vasslan fick rinna av. Äggosten var uppskattad i Sörmland enligt äldre källor.[65]

Ostkaka och uppländsk ugnsost

Ostkaka har funnits i större delen av landet i olika varianter och har använts att ta med sig till kalas. Den görs genom att löpe läggs i sötmjölk, vasslan hälls av och varianter av ägg, vetemjöl, grädde, socker och mandel läggs i och rörs om och kakan gräddas i en form i ugnen.

---

[62] Artikel i Dagens nyheter 2015.
[63] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.
[64] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.
[65] Ränk, Gustav. Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige. Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.

Det finns varianter som bildar övergångsformer mellan ostkakan och sötosten eller brynosten. Ett sådant mellanting är den upplänska så kallade *ugnsosten*. Först kokades mjölken ihop till en tredjedel av mängden. Sedan slogs den i en form och blandades med ägg och löpe. Därefter gräddades den i ugn i svag värme.[66]

Hårdost gjord med löpe – Svecia

Den hemystade hårdosten i länet hade inte gott renommé och varierade i kvalitet och smak från år till år. Bara Sveciaosten anses vara en eventuell avläggare av en äldre bondeost. Den anses möjligen ha sitt ursprung en bygdeost som från 1896 tillverkades i Nyköping under namnet Sörmlandsost. [67]

Svecia, är en grynpipig hårdost med lätt syrlig och frisk smak. Om spiskummin och ibland även kummin och kryddnejlika tillsätts till sveciaosten kallas den kryddost.

Namnet kommer från Suecia som är det latinska namnet på Sverige. Namngivningen gjordes 1920 för att få ett samlingsnamn på flera likartade landskapsostar. Svecia blev 1997 den första svenska livsmedelsprodukten som fick skyddad geografisk beteckning enligt EU:s förordning om geografiskt skydd SGB (Skyddad Geografisk Beteckning). Det betyder att den bara får tillverkas i Sverige av svensk mjölkråvara och att tillverkningen ska ske enligt traditionellt recept.[68]

Frukt, grönsaker, potatis, sädeslag och vilda bär

Äpplen

Långt in på 1800-talet var herrgårdsträdgården förebild för landets fruktodling. Några av de större herrgårdsträdgårdarna höll sig med egna trädskolor där nya fruktträd drogs upp. Se vidare sidan 63 i Del 1.

Sorter från Stockholms läns del av Sörmland

Av de svenska landskapen har Sörmland bidragit med det största antalet äpplesorter. Närheten till Mälaren ger långa varma höstar som bidrar till en fin mognad av frukten. På herrgårdarna i Sörmland tävlade man också i att ta fram nya egna sorter. Bara några av alla Sörmlandsäpplen härstammar från Stockholms län, bland annat *Ramst*a och *Josefinadal (Järna)* och *Hörningsholm* och *Hörningsholm smultronäpple (Mörkö).*[69]
Åkerö är Sörmlands landskapsäpple.

---

[66] Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.
[67] Ragnar, Martin. Svensk ostkultur i recept och formspråk - ett arv att förvalta. Tallinn 2013.
68 Arlas hemsida
69 Nilsson, Anton. Våra äpplesorter. Deras historia, egenskaper och kännetecken. Nordiska museet. Örebro 1986.

Från Upplandsdelen av länet:
Stor klar astrakan (Stockholm), P J Bergius, Trogsta, Särsö (Ljusterö socken), Tersmeden (Björkvik på Värmdön), Grågylling (Charlottenberg Stockholm), Hakungeäpple (Roslagen). Gylling (Ekebyhov på Ekerö).
Bergiusäpple är Upplands landskapsäpple.[70]

Plommon

Experimentalfältets sviskon utvecklades på Experimentalfältet på Norra Djurgården.[71] Det är en frisk, svagväxande sort som ger rikligt med svartblåa, söta frukter som med fördel kan torkas. Självfertil.

Päron

Experimentalfältets augustipäron – se ovan. Frukten är liten med ett ljusgrönt blankt skal. Den mognar mycket tidigt, i slutet av augusti. Den är god men inte av yppersta klass och frukten bör ätas direkt från trädet. Ett ganska härdigt och friskt träd, som med tiden blir ganska stort.

Rabarber

Rabarber infördes till Sverige först som medicinalväxt av Carl von Linné och Per J Bergius som skapade Bergianska trädgården på Norra Djurgården.

Potatis

Vit Drottning (*Evergood*) är den klassiska mjöliga potatisen som tidigare dominerade potatisodlingen på Mälaröarna och som främst har odlats just där. Det är en sommarpotatis som skördas direkt efter färskpotatisen. Rundoval form och gulvitt kött. Den är känslig för potatissjukdomar och har kort hållbarhet och odlas därför nästan inte alls längre.[72]

Sparrispotatis odlades i Uppland. Det är en gammal sort som Gustav V uppskattade.[73]

Regionala sädeslag

Det är svårt att idag hitta äldre lantsorter av sädeslagen eftersom variationen var stor och de var mycket lokala. Sorter som har funnits är Uppsala lantvete, Upplandsråg, Mälareprovinsernas lantkorn, Uppsala korn KVL och Olands korn samtliga äldre lantsorter, Fyrishavre och Roslagshavre.[74]

Av ärtor är Upplandsärten känd, som är en gammal blandad lokalsort som länge har odlats i området och hade ett gott anseende. Den hade välsmakande frön och gav god avkastning, men mognade sent så att skörden

70 Nilsson, Anton. Våra äpplesorter. Deras historia, egenskaper och kännetecken. Nordiska museet. Örebro 1986
71 Ragnar, Martin. Regional matkultur – terroir i matlandet Sverige. Stockholm 2014.
72 www.adelsopotatis.se
73 Ragnar, Martin. Regional matkultur – terroir i matlandet Sverige. Stockholm 2014.
74 Jordbrukslära för skolor och självstudium. Carl Rydberg m fl. Stockholm 1926.

blev osäker.[75] Alundaärten (NGB 17854) är en äldre primitiv lokal sort av gråärt som finns i Nordiska genbanken.

Åkerböna

Åkerböna Brottby är en åkerböna av äldre sort med koppling till Uppland (NGB 17820) som finns i Nordiska genbanken.[76]

Svamp

Karl-Johansvamp är Upplands landskapssvamp. Den uppskattades starkt av Karl XIV Johan. Svart trumpetsvamp är Sörmlands landskapssvamp.[77]

Maträtter med ursprung i Stockholms län

Potatispudding och korngryn typiskt sörmländskt

Det fanns gott om lokala potatisrätter i bygderna. I Uppland smaksattes potatisbullar med salt och sirap och stektes i flott. I Sörmland anses potatispudding varit typisk sörmländsk rätt. Den består av potatismos som man blandar in lite diverse rotsaker i och gräddar i ugn. Sen skärs den i skivor som kan ätas kalla eller stekas upp.[78] Man hade ofta kalla skivor med sig av den som matsäck i skördearbetet.

Sörmländskt är också att ersätta ris med korngryn. Att till jul exempelvis koka korngryn med mjölk. Korngrynskaka är en karaktäristisk sörmländsk rätt. [79]

Mårten gås

Gäss var mycket vanliga i länet i äldre tid och födde sig genom att beta på trädorna. Redan på 1500-talet hade man i Stockholmstrakten infört den kontinentala seden att äta stekt gås till Mårtens afton. Den äldsta uppgiften om detta kommer från en herrgård på Södertörn 1557. Därifrån spred sig vanan till herrgårdarna i resten av landet och så småningom även till Skåne. Svartsoppa serverades på fina kalas i Mälarlandskapen vid samma tid, men inte speciellt till Mårtens afton. Den ”skånska äpplekakan” med stomme av stekta brödsmulor och äpplemos är tidigast känd från Kajsa Wargs kända kokbok från 1755. Den hade då inget med Skåne att göra.

Den numera klassiska Mårten gåsmenyn, som kombinerar stekt gås, svartsoppa och äpplekaka, serverades först på restaurang Piperska muren på Kungsholmen 1860.[80]

---

[75] Pugor och pelusker. Leino, M & Nygårds, L. 2008.
[76] Ragnar, Martin. Regional matkultur – terroir i matlandet Sverige. Stockholm 2014.
[77] Ibid.
78 Liby, Håkan, Nelander, Gunilla Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept. Uppsala 1994.
Muntlig uppgift. Ingegärd Wachtmeister, Sörmlands museum.
[79] Muntlig uppgift. Ingegärd Wachtmeister, Sörmlands museum.
[80] Jan-Öjvind Swahn. Fil, fläsk och falukorv. Lund 2000.

Janssons frestelse

Janssons frestelse är en gratäng gjord på potatis, lök och ansjovis. Potatis och lök skalas, potatisen skärs till stavar eller i tunna skivor och löken till tunna ringar. Allt varvas i en ugnsfast smord form och överöses med grädde i valfri fetthalt. Överst strör man skorpmjöl. Anrättningen gräddas i ugnen. Rätten är främst tänkt för vickning men passar lika bra på julbordet eller påskbordet.[81]

Svenska gastronomiska akademien har i Gastronomisk Kalender 1989' förklarat namnet med att en östermalmsfru, Elvira Stigmark (1886–1953), på en bjudning lät kokerskan fru Sofie Pauline Brogårde döpa ansjovisgratängen till *Janssons frestelse* efter en film med samma namn (filmen *Janssons frestelse* från 1928) där Stigmarks favoritskådespelare Edvin Adolphson hade huvudrollen.

Wallenbergare

Wallenbergare kallas en biff av finmalen kalvfärs. Det var den kände kokboksförfattaren Charles Emil Hagdahls dotter Gertrud Amalia Hagdahl som hittade på rätten till sin make häradshövding Marcus Wallenberg vid sekelskiftet 1900. Familjen bodde i Saltsjöbaden.[82]

Rätter som skapats på restauranger inom Stockholms stad

Biff Rydberg

Uppkallad efter Hôtel Rydberg som var Stockholms första lyxiga och mycket populära restaurang. Biff Rydberg är en lyxig variant av pyttipanna, med ingredienserna vanligen skurna i något större bitar. Köttet bör vara av oxfilé, entrecôte eller innanlår. Potatis tärnas och råsteks, lök hackas och steks, köttet tärnas och steks lätt. Allt blandas sedan, eller kanske vanligare läggs upp i grupper, på tallriken. Serveras vanligen med hackad persilja och en rå äggula.[83]

[81] Ragnar, Martin. Regional matkultur. Stockholm 2014.
[82] Ragnar, Martin. Regional matkultur – terroir i matlandet Sverige. Stockholm 2014.
[83] Wikipedia

Biff Rydberg. Foto: Mathem.

Varmkorv

Den första varmkorven i Sverige serverades på Konst- och industriutställningen på Djurgården i Stockholm 1897.[84]

Puckstång

Glassen Puckstång lanserades i Sverige på Stockholmsutställningen 1930. Det är en fyrkantig pinnglass som bar funktionalismens tydliga kännetecken och var som gjord för att packas i kartonger och frysfack. Barn kunde äta den i handen, vilket var något helt nytt.[85]

Biggans böcklingpastej

Böcklingpastej tillverkas av rökt strömming och görs framförallt under varumärket Biggans i en fabrik i Huddinge som ännu existerar.[86]

Hasselbackspotatis

Hasselbackspotatis är en typ av ugnsbakad potatis, där potatisarna ungefär halvvägs igenom är skurna i tunna skivor, och smör, ströbröd och mandelspån har lagts ovanpå potatisen. Hasselbackspotatisen skapades 1953 av Leif Elisson, som var kockelev på restaurang Hasselbacken på Djurgården i Stockholm.[87]

Ångbåtsbiff

Ångbåtsbiff är den klassiska rätten som under långa tider serverats ombord på ångbåtarna, framför allt de som gick i trafik omkring Stockholm och i Roslagen. Den består av biffstek med rödlök. Det speciella är att den

[84] Ritter, Anna. Fokus, nr 40 2010.
[85] Artikel i Dagens nyheter juli 2015.
[86] Ragnar, Martin. Regional matkultur. Stockholm 2014.
[87] Wikipedia

tillagades på fartygets heta ångpanna. Namnet myntades först 1960 av författaren och forskaren Bo Grandien.[88]

Filé Oskar

Filé Oskar är en rätt där skivad kalvfilé serveras med hummerkött, vit sparris, choronsås (bernaissås smaksatt med tomatpuré och rödvinsvinäger) och tryffelskivor. Det var på Grand Hôtel den serverades första gången 1897 när man firade kung Oskar II 25 år som regent.[89]

Andra rätter med ursprung i Stockholms krogar

- Sjötunga Juliana
- Toast Birger Jarl
- Gösfilé Soto Maior
- Abborre Blå Porten
- Flygande Jakob, rätt skapad av Ove Jacobsson 1976.[90]

Drycker

Fruktvin

På herrgårdarna i Sörmland och Uppland tillverkades mycket fruktvin av olika sorter, som återfinns i recept i kokböckerna från tiden. Årstafrun beskriver i sin dagbok hur hon i maj 1796 rensade oxläggor (gullviva) till vin. Oxläggevin bryggdes på gullvivans blommor, vatten, socker, citron, och rehnskt vin. Smaken lär ha påmint om champagne. Oxläggevinet var mousserande.[91]

Cederlunds punsch

Johan Cederlund var en grosshandlare, i huvudsak verksam i Stockholm, som handlade med viner och spritvaror. Cederlund handlade med arrak som tillsammans med tillsatt socker och vatten dracks som varm punsch. 1845 kunde han som första firma erbjuda kunderna en färdigbryggd punsch som var avsedd att drickas kall. Det blev en succé. Cederlunds punsch fick världsrykte. 1917 överläts tillverkningen i Sverige till AB Vin- & Sprit-centralen som behöll märket *Cederlunds Caloric*, som tillverkas än idag.[92]

Rånäs Brännvin

Familjen Reuterskiöld startade brännvinstillverkning på 1800-talet på Rånäs slott, norr om Rimbo. Huvudkryddan pomerans odlades i gårdens orangeri. Brännvinet blev populärt. Brännvinskungen L.O. Smith blev så förtjust i brännvinet från Rånäs att han köpte upp receptet och flyttade över tillverkningen 1894 till Reimersholme i Stockholm, där det mesta dåtidens brännvin framställdes. Verksamheten på Reimersholme lades ner vid krigsutbrottet 1939 på grund av sockerransoneringen. År 1994, på året 100 år efter

---

[88] Ragnar, Martin. Regional matkultur. Stockholm 2014.
[89] Ibid.
[90] Ragnar, Martin. Regional matkultur. Stockholm 2014.
91 Årstadagboken: journaler från åren 1793-1839. Del 1. / Märta Helena Reenstierna
92 Wikipedia

nedläggningen av det ursprungliga bränneriet, återlanseras Rånäs Brännvin som julsnaps. Den tillverkas idag i Finland och tappas upp i Århus.[93]

Foto: Rånäs slott.

93 Ragnar, Martin. Regional matkultur. Stockholm 2014.

Några ord som behöver förklaring

Blanda – dryck som består av en blandning av sur mjölk och vatten i varierande proportioner.

Dricka – svagdricka, en jäst maltdryck med låg alkoholhalt, smaksatt med humle. Högsäsong för svagdricka var under slåttern. Vid sekelskiftet 1900 fanns ett stort antal lokala svagdricksbryggerier runt om i Sverige.

Förning – det bidrag av mat som man tog med sig när man gick bort på kalas eller någon högtid.

Grötväta – vad man i äldre tid åt till gröten. Det var vanligt att ha en klick smör i mitten av grötskålen eller svagdricka. (Mjölk till gröten är en 1900-tals företeelse).

Regional mat – en produkt som producerats med en geografisk identitet eller annat tydligt mervärde. Sådana produkter kan ha en marknad som sträcker sig långt utanför det lokala. Den italienska parmaskinkan brukar exemplifiera vad som avses.

Sod – buljong kokt på kött, fisk eller grönsaker. Det är vätskan som sovlet kokts i och som innehåller den näring som blivit kvar vid kokningen. Sodet, spadet, dracks separat enligt äldre måltidsskick.

Sovel **-** kallades i det gamla brödfokuserade hushållet all annan mat än just bröd. Dit räknades kött, fisk, ägg, smör och ost. Sovlet växlade mellan bygderna beroende på tradition, men det åts sällan i färskt skick utan konserverades genom torkning, syrning, insaltning eller rökning.

Tvesovla – två slags sovel på en smörgås, exempelvis både smör och ost. Det ansågs vara en synd att tvesovla.

Supanmat – mat som dricks. Det var det vanligaste sätt att tillreda mat i äldre tid som någon form av soppa eller välling.

Ölsupa – en form av välling, blandning av upphettad svagdricka och mjölk uppvispad med mjöl, ingefära och sirap.

Litteraturförteckning och källor

Andersson, Ingela. *Orangerier, drivhus och vinterträdgårdar*. Byggnadsvård nr 1/1999.

Atlas över svensk folkkultur. Uddevalla 1957.

Berg, Gösta. *Kringlor och pepparkakor*. Fatburen 1963, s 61-80

Berg, Gösta, Svensson, Sigfrid. *Svensk bondekultur*. Stockholm 1969.

Berg, Kerstin, Harnesk, Helena och Liby, Håkan. *Uppländska bröd – recept och kulturhistoria*. Uppsala 1981.

Blom, Edward. *Restaurangernas uppkomst och guldålder. Ur Mat och dryck – smakprov ur arkiven*. Riksarkivets årsbok 2013.

Blom, Tomas. *Socker – från lyxvara till vardagsmat.* Populär historia 17 november 2014.

Bonow, Madeleine, Svanberg, Ingvar. *Uppländska ruddammar: Ett bidrag till akvakulturens kulturhistoria.* Ingår i årsboken Uppland 2012.

Bring, Samuel E. *Stockholms läns och stads hushållningssällskap 1847-1947*. Stockholm 1947.

Bringéus, Nils-Arvid. *Mat och dryck.* Ur Arbete och redskap. Lund 1971.

Börjesson, Agneta. *Odla och smaka gråärt.* Kan beställas genom Röttle natur och kultur: www.rottle.se

Campell, Åke. *Det svenska brödet.* Stockholm 1950.

Erixon, Sigurd. *Den äldre folkliga bebyggelsen i Stockholmstrakten.* Stockholm 1941.

Eskeröd, Albert. *Skärkarlens näringsfång, ur Stockholms skärgård – en bok om Sveriges största arkipelag* redigerad av Sten Selander. Stockholm 1954.

Fjellström, Christina, Liby, Håkan. *Det svenska julbordet. Rötter, riter, rätter från år 1000 till 2000*. Stockholm 2000.

Fjällström, Phebe. *Nord- och mellansvenskt kosthåll i kulturekologisk belysning.* Ur Mat och miljö: en bok om svenska kostvanor. Lund 1970.

Flach, Wilhelm, m. fl. *Sveriges jordbruk vid 1900-talets början.* Göteborg 1909.

Gröndahl, Mia. *Äppelriket – när äpplet blev en frukt för alla.* Prisma 2002.

Sundbyberg 2009.

Hagdahl, Ch. Emil. *Kokkonsten som vetenskap och konst.* Stockholm 1891.

Hallert, Björn. *Stockholmsindustri*. 1985.

Harrisson, Dick och Ulvros, Eva-Helen. *Historiebok för kakälskare.* Riga 2003.

Hedenstierna, Bertil. *Stockholms skärgård.* Stockholm 1949.

Hirdman, Yvonne. *Matfrågan – mat som mål och medel.* Stockholm 1870-1920. Kristianstad 1983.

Israelsson, Lena. *Kökträdgården – det gröna arvet.* Helsingborg 1996.

Johanson, Ivar. *Husdjurslära för de lägre lantbrukslärоverken.* Del 1. Stockholm 1942.

Keyland, Nils. *Svensk allmogekost 1. Vegetabilisk allmogekost.* Stockholm 1919.

Korkman, Nils. Svensk nötkreatursavel under ett sekel. KSLA Tidskrift Suppl.20:225–238. 1988.

Landshövdingeberättelser 1828-1832 och 1896-1900. Tillgängliga på Internet.

Landskapshistorisk analys. Rapportmanus. Länsstyrelsen i Stockholms län.

Landskapsstrategi för Länsstyrelsen i Södermanlands län 2010–2014. Nyköping 2011.

Laurin, Urban. *Sätta smak på Sverige.* Koncept 2015.

Leino, Matti, Nygårds, Lena. Puggor och pelusker. *Svensk botanisk tidskrift* 102:3–4 2008, tillgänglig via nätet.

Liby, Håkan. *Köket på Grönsöö – arbete och organisation. Mat, redskap och recept.* Sundbyberg 2009.

Liby, Håkan, Nelander, Gunilla *Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept.* Uppsala 1994.

Lundén, Thomas. *Stockholms län vid seklets början – en kulturgeografisk översikt.* Stockholm 1982.

Mat och miljö. En bok om svenska kostvanor. Utgiven av N-A Bringeus. Lund 1970.

Morger, *Kersti. Kulturminnesvårdsprogram för Norrtälje kommun*. Norrtälje 1986.

Mälarprovinsernas hypoteksförening. En bok om Mälarlandskapen. Stockholm 1953.

Märta Stures hushållsbok (1737) bearbetad av Kersti Wikström. Halmstad 2007.

Nilsson, Anton. *Våra äpplesorter. Deras historia, egenskaper och kännetecken.* Nordiska museet. Örebro 1986.

Nilsson, Staffan. *Bryggerier i Sverige – en kulturhistorisk inventering.* Uppsala 1983.

Nordström, Alf. *Vägvisare till kulturen i Stockholms län* 1978

Näslund, Görel Kristina. *Svenska äpplen.* 2010

Othzén, Ylva. *Landskapshistorisk analys för Stockholms län.* 2015.

Ragnar, Martin. *Svensk ostkultur i recept och formspråk – ett arv att förvalta.* Tallinn 2013.

Ragnar, Martin. *Regional matkultur – terroir i matlandet Sverige.* Stockholm 2014.

Rehnberg, Mats. *Blå välling – sur sill.* Södertälje 1978.

Ritter, Anna. Fokus, nr 40 2010.

Rückerschöld, Anna Maria. *Den nya och fullständiga kokboken med inriktning på det vardagliga köket.* Stockholm 1796.

Rytkönen, Paulina, m. fl. *Gastronomiska regioner – ett verktyg för regional utveckling.* Vällingby 2014.

Rytkönen, Paulina, Gratzer, Karl, Geografiska ursprungsbeteckningar, en preliminär reflektion. Working Paper 2012:2.

Rytkönen, Paulina, SUB och SGB – fördelar och erfarenheter från övriga Europa. Forskningsöversikt 2014.

Ränk, Gustav. *Från mjölk till ost – drag ur den äldre mjölkhushållningen i Sverige.* Nordiska museets handlingar 66. Lund 1966.

Schnell, Ivar. *Sörmland genom tiderna*. Nyköping 1951

Selander, Sten. *Stockholms skärgård*. Stockholm 1954.

Sporrong, Ulf, m. fl. *Svensk landsbygd*. Kulturgeografiska studier. Surte 1973.

Strömberg, B. *Grundkurs i naturgeografi*. Lund 1970.

Swahn, Jan Öjvind. *Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna.* Lund 2000.

Swahn, Jan Öjvind. *Man tager vad man haver*. Höganäs 1970.

Swahn, Jan Öjvind. *Mathistorisk uppslagsbok*. Bromma1999.

Swanberg, Lena Katarina. *Till bords under 100 år – recept från tio decennier. Trento* 1999.

Svensk bondekultur. Gösta Berg, Sigfrid Svensson. Stockholm 1969.

Svensk landsbygd Kulturgeografiska studier av markanvändning, bebyggelse och miljö. Göteborg 1973

Svensson, Roland. *Skärgårdsliv i gången tid.* Stockholm 1961.

Söderberg, Carl. *När blev potatisen allmän i Uppland*. Ur årsboken Uppland 1947:108.

Ulväng, Göran. *Hus och gård i förändring. Uppländska herrgårdar, boställen och bondgårdar under 1700- och 1800-talens agrara revolution.* Södertälje 2004.

Wachtmeister, Ingegärd. *Sörmländsk mat.*

Wallensteen-Jaeger. *Mat och dryck när seklet var ungt.* Borås 1973.

Weltzin, Carolin. *Ny kokbok eller anwisning till en myckenhet av nu brukliga maträtters tillredande.* Stockholm 1804.

Wikström, Kersti. *Det dukade bordet.* Nordiska museets förlag.

Ångström, Lars och Katharina. *Äppelfabriken – mustning, äpplesorter och recept.* 2014.

Årstadagboken: journaler från åren 1793-1839. Del 1. /Märta Helena Reenstierna

Östlund, Barbro. *Mat med historia – från medeltid till nutid.* Kungälv 2001.

Övriga källor

Landsbygdsdepartementet 2008. *Det nya matlandet*.

Näringsdepartementet 2015. *En livsmedelsstrategi för Sverige.*

Wikipedia

Nationalencyklopedin

Nordisk familjebok

Handelsträdgårdar – Utställningsskyltar Drottningholm

Föreningen Sörmlandsäpplens facebooksida

Litteraturöversikter

Mat och dryck i Sverige. Litteraturöversikt utarbetad av Hans Blomqvist. Borås 1980.

Mat och matkultur i Sverige. Litteraturöversikt över nationella och regionala verk om matkultur, mathistoria, inklusive fester och högtider, produktionsmetoder och recept samt arkiv och bibliotek. Stockholm 2014

Hebbe, Per-Magnus. *Den svenska lantbrukslitteraturen från äldsta tid t.o.m. år 1850*. Bibliografisk förteckning. Halmstad 2014.

http://smakasverige.jordbruksverket.se/bibliotek/informationsartiklar/artiklar/lokalmathistoriafesterochhogtider.865.html.printable

Äldre kokböcker i kronologisk ordning

Märta Stures hushållsbok (1737) bearbetad av Kersti Wikström. Halmstad 2007.

Cajsa Warg. *Hjelpreda för hushållningen för unga fruntimmer*. 1755.

Rückerschöld, Anna Maria. *Den nya och fullständiga kokboken med inriktning på det vardagliga köket.* Stockholm 1796.

Weltzin, Carolin. *Ny kokbok eller anwisning till en myckenhet av nu brukliga maträtters tillredande.* Stockholm 1804.

Björklund, Gustafva. *Kokbok för tjenare och tarvliga hushåll*. Stockholm 1851.

Hagdahl, Ch. Emil. *Kokkonsten som vetenskap och konst.* Stockholm 1891.

Hellman, Eva *Illustrerad kokbok för enkla hushåll och finare kök.* Stockholm 1894.

Nilsson, Sofie. *Om matlagning i enklare hem*. Stockholm 1899.

Kokböcker med recept från olika tider

Klötzke, Gert. *Svensk festmat – menyer från tre sekler*. 1992.

Liby, Håkan. *Köket på Grönsöö – arbete och organisation. Mat, redskap och recept.* Sundbyberg 2009.

Liby, Håkan, Nelander, Gunilla *Uppländsk undfägnad. Matkultur och recept.* Uppsala 1994.

Nilsson, Siv och Key. *Alla tiders bröd.* Helsingborg 2000.

Sundholm, Karin. *Svenska ostkustfiskarnas receptbok*. Stockholm 1941

Swanberg, Lena Katarina. *Till bords under 100 år. Recept från tio decennier (1900-tal)* Trento 1999.

Wikström, Kersti. *Det dukade bordet.* Nordiska museets förlag.

Tips om mer fördjuping

Dialekt- och fornminnesarkivet i Uppsala (ULMA). Diverse frågelistor och uppteckningar rörande matkultur.

Nordiska museet, Stockholm. Etnologiska undersökningens arkiv, samlingen av frågelistsvar med uppteckningar.

Upplandsmuseet, Uppsala och Sörmlands museum, Nyköping. Insamlat arkivmaterial inom ramen för uppländsk och sörmländsk matkultur, intervjuer, uppteckningar, enkätsvar och excerpter 1992-94.

Ehn, Wolter, Mat och dryck, En bok om Tierp. Östervåla 1975.

Ericsson, Gustaf, *Mat och Dryck. Tillredning och Ordning, jemte redskap därtill i Åkers härad, affattade i samma härads bygdemål för åren 1820-30.* Maskinskrivet manuskript. Tillhör Landsmålsarkivet i Uppsala.

Keyland, Nils. Julbröd, julbockar och Staffanssång, Sth 1919. Om allmogens julkost i olika landskap.

Pettersson, Ebba. *Prat om mat vid sekelskiftet 1800-1900*. Norrsunda fornminnes- och hembygdsförening. Märsta 1976.

Upplands fornminnesförenings tidskrift 1913. *Förhållanden och seder i Skuttunge för 70 år sedan upptecknade 1898 av en skuttungebonde.*

Upplands fornminnesförenings tidskrift XXXI, 1916. Vennberg, Gustaf. *Om Riala sockens fornminnen, sägner och gamla plägseder.*

C U Ekström *1828 – en beskrivning över Mörkö.*

Näslund, Görel Kristina. *Svenska äpplen 2010.* Beskriver 245 svenska äpplesorter.

Länk till NordGens skrift om äldre köksväxter:
https://www.google.se/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.nordgen.org/ngdoc/plants/publications/Sorter_av_koeksvaexter_komplett.pdf&ved=0CCkQFjAGahUKEwjyqI2qvsnHAhWJs3IKHY_qCWA&usg=AFQjCNGXtx4o1_RAH9cs4IrbDEeKGregHg

Food and Agricultural Organization, Manual inför utveckling av unika produkter, http://www.fao.org/docrep/013/i1760e/i1760e.pdf , http://www.fao.org/documents/card/en/c/5c41316b-9adc-57cf-82d5-c0905aa36ff3/

Institutioner som arbetar med äldre växtmaterial

ArtDatabanken

ArtDatabanken är ett kunskapscentrum för arter och naturtyper som arbetar med information och kunskap om den biologiska mångfalden i Sverige. ArtDatabankens är en verksamhetsgren inom SLU, Sveriges lantbruksuniversitet i Uppsala. Man arbetar mycket med rödlistade arter.

Nationella programmet för odlad mångfald, POM

Programmet för odlad mångfald (POM), inom Sveriges lantbruksuniversitet arbetar med att bevara och nyttja våra kulturväxter. Man har under 2002–2010 inventerat och samlat in växter över hela Sverige – gamla odlingsvärda sorter av köksväxter, bär, frukt och prydnadsväxter. Under 2011–2015 pågår en utvärderingsfas. Från 2016 och framåt ska det finnas en nationell genbank där det utvalda materialet bevaras för framtiden och ska vara fritt tillgängligt.

Under varumärket Grönt kulturarv® lanseras och saluförs växtmaterial som samlats in genom Programmet för odlad mångfald..

NordGen

NordGen eller Nordiskt Genresurscenter är en nordisk institution för bevarande och hållbart nyttjande av växter, husdjur och skog. Verksamheten har sitt huvudkontor i skånska Alnarp. NordGen ansvarar även för driften av

Svalbard Global Seed Vault med globalt skyddsuppdrag rörande fröer och genmaterial. NordGen upprätthåller en databas inom området.
www.nordgen.org

Julita gård

På Julita gård som är en del av Nordiska museet finns museets levande samlingar. Där finns bland annat äppelgenbanken, humlegenbanken och äldre köksväxter som samlats in från olika delar av Sverige. Arbetet med att bevara levande samlingar i genbanker bedrivs i samarbete med NordGen. Julitas och all världens frömaterial förvaras fryst på Svalbard. Exempelvis bevaras fröförökade växtslag som spannmål i fryst tillstånd vid NordGen.

Länsstyrelsens rapportserie

1. Hur arbetar vid systematiskt med ett integrationsperspektiv i landsbygdsutveckling?, *avdelningen för landsbygd*
2. Skarvar och fågelskär i Mälaren 2014, *avdelningen för miljö*
3. Miljögifter i sediment i Stockholms skärgård och östra Mälaren, *avdelningen för miljö*
4. Kartläggning av styrkeområden i Stockholmsregionen, *avdelningen för tillväxt*
5. Jämställdhetsintegrering – genomförande av strategi för Stockholms län 2014-2016, *avdelningen för tillväxt*
6. Nationella minoriteter – rapport om tillämpningen av lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk år 2014, *avdelningen för tillväxt*
7. Uppföljning av bostadsbyggandet, *avdelningen för samhällsbyggnad*
8. Fjärde jämställdhetsmålet: Mäns våld mot kvinnor ska upphöra – länsstyrelsernas *samordning av insatser, avdelningen för tillväxt*
9. Häckande kustfåglar i Norrtälje kommun - resultat från inventeringar i skärgården 2014, *avdelningen för miljö*
10. Prostitutionen i Sverige 2014 – en omfattningskartläggning, *avdelningen för tillväxt*
11. Bostadsmarknadsenkäten – Stockholms län 2015, *avdelningen för samhällsbyggnad*
12. Romsk inkludering – årsrapport 2014, *avdelningen för tillväxt*
13. Ädellövsområden och ekmiljöer i Stockholms län, *avdelningen för miljö*
14. Utbildningsverkstad i strategiskt förändringsarbete – kursbeskrivning och lärarhandledning, *avdelningen för samhällsbyggnad*
15. Läget i länet – bostadsmarknaden i Stockholms län 2015, *avdelningen för samhällsbyggnad*
16. Ekosystemet ICT & Digital – kartläggning av Stockholmsregionens styrkeområden, *avdelningen för tillväxt*
17. Att vara förälder i Sverige – utvärdering av två föräldrastödsprogram, *avdelningen för tillväxt*
18. Prostitution in Sweden 2014 - the extent and development of prostitution in Sweden, *avdelningen för tillväxt*
19. Strategi för miljömålet Ett rikt växt och djurliv, *avdelningen för miljö*
20. Strategi för miljömålet Ingen övergödning, *avdelningen för miljö*
21. Strategi för miljömålet En giftfri miljö, *avdelningen för miljö*
22. Platsens smaker, *avdelningen för landsbygd*

> Länsstyrelsen arbetar för att Stockholmsregionen ska vara attraktiv att leva, studera, arbeta och utveckla företag i.

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Mer information kan du få av Länsstyrelsens avdelning för landsbygd
Länsstyrelsen i Stockholm
Telefon: 010- 223 10 00
www.lansstyrelsen.se/stockholm

Länsstyrelsen rapporter finns på www.lansstyrelsen.se/stockholm/publikationer