Det börjar med **rökt lax** och slutar med pralinen "Fördom". För systrarna och storstadsborna Nik och Nilla Märak är det **samiska matarvet** alltid nära. Här bjuder de på en vild trerätters.

TEXT: **ANNA KÅGSTRÖM** FOTO: **SUSANNE WALSTRÖM (PORTRÄTT)** OCH **CHARLIE DREVSTAM (MAT)** STYLIST: **TOVE NILSSON**

FESTMAT PÅ SAMISKA

Det typiska matbrödet, gahkku, har precis kommit ur ugnen hemma hos Nik Märak. Nu värmer det handen och får smörklicken att smälta och sötsalt fördela sig över den puffiga ytan. I kökets ena hörn står en degblandare, stor som en båtmotor. I övrigt är rummet fyllt av bunkar, fat, hyllor, starka färger och två systrar som pratar i stereo:

– Att samla folk, få dem att känna sig välkomna och servera dem det de tycker om – det är den tradition vi har vuxit upp med, säger Nilla. Vi var alltid extra folk kring bordet.

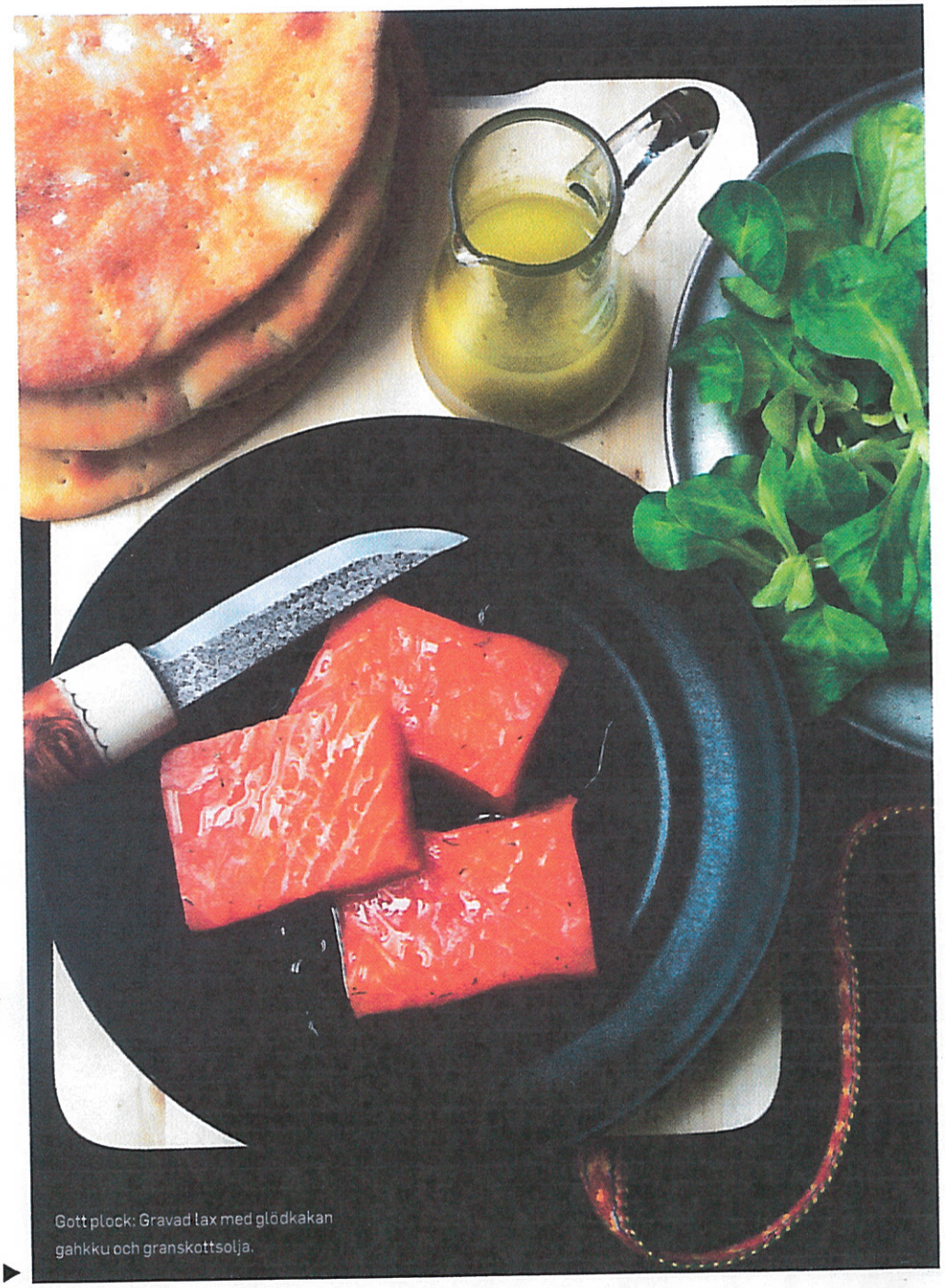
– Min ingång till mat är fortfarande främst det sociala, säger Nik. Ge mig en kniv, en eld och vatten, sedan kan jag göra mat till 50 personer.

NIK OCH NILLA MÄRAKS vuxna liv präglas av mat – och samarbete. De är båda utbildade konditorer, håller baknings- och konditorkurser, driver chokladkafé under vintermarknaden i Jokkmokk, sjunger och uppträder ihop. Och detta trots att Nik bor i Stockholm och Nilla i London (dock med pendlarsäng hos Nik).

Matarvet från barndomen är rikt. Sina första år bodde de i radhus i Jokkmokk. Pappa är same. Mamma är uppvuxen i Teheran, där morfadern drev företag.

– Det är först efteråt som vi har förstått att vi växte upp på lyxmat; kött från ren och älg och fisk som röding, lax och sik. Och så lådorna som mormor och morfar skickade eller kom med från Teheran; pistaschnötter, iransk kaviar...

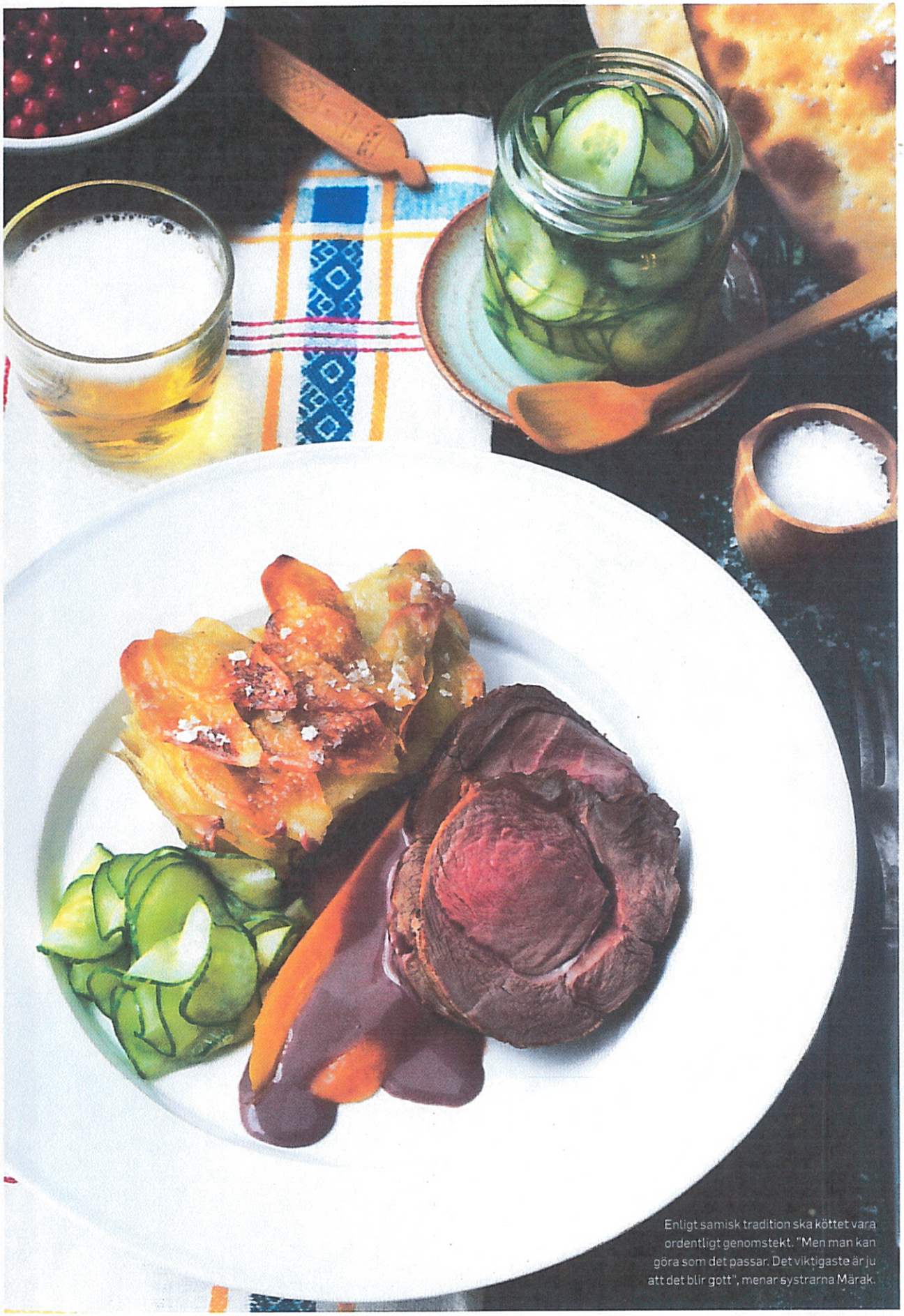
När föräldrarna skildes flyttade barnen med mamma till Stock- ▶



Gott plock: Gravad lax med glödkakan gahkku och granskottsolja.

Till vänster:
Nilla Märak.
Bor: Notting Hill i London.
Familj: Rod, jazzgitarrist, Susanna, 21 år, och Ella, 17.
Gör: Chokladkock, konditor, lärare och sångare.

Till höger:
Nik Märak.
Bor: Södermalm i Stockholm.
Familj: Henrik, polis, Maxida, 23 år, Mimmi, 20, Emil, 17.
Gör: Konditor, lärare, sångare/jojkare, museipedagog och slöjdare.



Enligt samisk tradition ska köttet vara ordentligt genomstekt. "Men man kan göra som det passar. Det viktigaste är ju att det blir gott", menar systrarna Märak.

Godsaker från fjäll och skog

Samiska råvaror: Ren, älg, fågel, småvilt. Röding, lax, sik och harr. Örter och bär.

Viktiga örter: Fjällkvanne (syrad som grönsak, kanderad till dessert, torkad till te), fjällsyra, vild rosenrot, älgört.

Tallbark: Innehåller C-vitamin och har traditionellt malts ner för att berika olika måltider.

Heligt kött: Björn. Enligt samisk tradition ska skelettet efter en björn läggas ut på den plats där björnen dödades. Efter ett antal år kommer en ny björn att stiga upp ur graven.

Bröd: Historiskt var samerna ett rikt folk, som kunde byta kött, fisk och slöjd mot färgmättade tyger, vete och rågsikt. Så tillkom gahkku, glödkakan som äts vid varje traditionell samisk måltid.

Glass på gammelsamiska: Ta ur en renmage. Fyll den med renmjölk och krydda med kvanne. Sänk i en kallkälla. Till vintern kan man hissa upp magen och skrapa ut "glass".

Lyxdessert: Juobmo – en röra på fjällsyra och socker.

holm, men lov och somrar tillbringade de i Sápmi, Sameland. Särskilt i stugan i Lillselet i väglöst land, med fisk i sjön, hjortron på vedspisen och torrkött i källaren.

I tider när hela mat-Sverige letar närodlat, örter och historiska rötter borde den samiska matkulturen vara superhet. Här finns teknikerna: långkoken, det gravade, rökta, torkade och syrade. Av en slaktad ren använder många ännu hela, från mule och tunga till hjärta, blod, filé och svans.

Den samiska husmanskosten följer säsongerna; i huvudsak kött från höstens slakt under vinterhalvåret, fisk under sommaren. Därtill örter och bär.

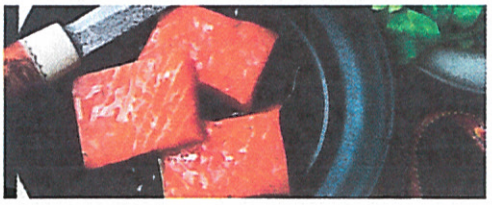
– Renkött är väldigt proteintätt, vilket behövs i ett arktiskt klimat. Men självklart kan man inte applicera samma mat på en storstadsbo i syd. Och örter som fjällkvanne finns ju bara i fjällvärlden. Det man kan tillägna sig är principen; mat som är ren, rättvis och så närodlad som möjligt. Och att man inte slänger, utan är smart och tar vara på det man har.

BORTSETT FRÅN SPRÅK är mat en av de saker som håller ett folk samman. Just nu försöker många samer att "hämta tillbaka" allt de förlorat under många år av storsvenskt förtryck.

– Vår pappa förbjöds att tala samiska i skolan, säger Nik. En hel generation förlorade språket. Det var tur att farmor bodde med oss när vi var små, med henne pratade jag något slags samisk-svenska. Men nu kommer våra unga. De är fantastiska, de har tagit tillbaka både slöjden och språket. Och de är öppnare mot omvärlden.

Ännu finns samiska restauranger enbart i norr – som fantastiska Åjte och Vindarnas hus i Jokkmokk, som bjuder på alltifrån chips på tallbark, suovas på björn, kåtarökt röding och högsmakande långkok på ren – men fler kommer, tror Nik.

– Många säger till oss att vi borde starta en samisk restaurang här i Stockholm. Och varför inte – det finns ju mat från hela världen här. Gräv där du står, vettja.



GRAVAD LAX MED GAHKKU

30 MIN + 1 TIMMA OCH 10 MIN JÄSNING + 5 MIN I UGN

Servera laxen som plockig förrätt med granskottsoljan. Du kan byta ut granskotten mot sex rosmarinkvistar.

Till 16 gahkkubröd:
- 5 dl mjölk
- 50 g jäst
- 75 g smör, rumsvarmt
- 2 msk ljus sirap
- 2 tsk salt
- 12–13 dl vetemjöl (720–780 g)

Granskottsolja:
- 40 granskott
- 1 dl rapsolja
- 1 krm salt

Tillbehör:
- gravad lax i bit
- måchesallad
- gahkku eller tunnbröd

Gör så här:
1. Värm mjölken till fingervarmt, 37°. Smula jästen i en bunke. Häll över mjölken. Tillsätt smör, sirap, salt och det mesta av mjölet. Knåda till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt ca 1 timme.
2. Sätt ugnen på 250°. Ta upp degen på mjölad arbetsbänk och dela i 16 bitar. Rulla bollar av degbitarna. Låt dem jäsa under bakduk, ca 10 min.
3. Kavla ut bollarna till platta kakor. Mjöla kakorna lätt och lägg på plåtar med bakplåtspapper.
4. Nagga kakorna väl och grädda direkt mitt i ugnen 5–7 min tills de börjar få färg. Låt svalna på galler under bakduk.
5. Olja: Mixa granskotten tillsammans med olja med mixerstav. Salta.
6. Skär laxen i bitar, inte skivor, och servera med granskottsolja, sallad och bröd.

RENSTEK MED MANDELPOTATISKAKA OCH INLAGD GURKA

CA 2 TIMMAR

Festmat och comfort food i ett. Syran från gurkan ger en fin smakbrytning.

Till 8 pers:
- 1 ½ kilo renstek
- 20 enbär
- 1 ½ tsk salt
- ½ tsk nymald svartpeppar
- 2 morötter
- 4 schalottenlökar
- 2 msk smör
- 1 liter vatten
- 3 msk konc viltfond

Sås:
- skyn från steken
- 2 dl rött vin
- 1 ½ dl vispgrädde
- 1 msk balsamvinäger
- 2 msk messmör
- ev 1 ½ msk Maizena majsstärkelse

Inlagd gurka:
- 1 gurka
- 1 ½ dl vatten
- 1 dl strösocker
- ½ dl ättiksprit (12 %)
- ½ tsk salt
- 1 krm nymald vitpeppar

Mandelpotatiskaka:
- 1 ½ kilo mandelpotatis
- 75 g smör
- 2 tsk salt
- 2 krm nymald vitpeppar

Tillbehör:
- lättkokta morotsstavar

Gör så här:
1. Kött: Ta bort eventuellt nät från köttet. Putsa köttet. Krossa enbären och blanda med salt och peppar. Gnid in blandningen i köttet och låt det ligga i rumstemperatur ca 15 min.
2. Skala och skär morötterna i bitar. Skala och halvera löken.
3. Bryn köttet runt om i smör i en stekgryta. Lägg morötter och lök runt om och tillsätt vatten och fond. Låt puttra under lock ca 40 min, till 63–65° innertemperatur. Ta upp och låt steken vila under aluminiumfolie.
4. Gurka: Skär gurkan i tunna skivor, gärna med osthyvel. Blanda vatten, socker och ättika och rör tills sockret lösts upp. Tillsätt salt och peppar.
5. Vänd ner gurka i lagen och låt stå i kylen ca 1 timme före servering.
6. Potatiskaka: Sätt ugnen på 250°. Skala och skär potatisen i tunna skivor. Smält smöret. Klä en form invändigt med bakplåtspapper, ca 24 cm i diameter. Lägg ett lager potatis i bottnen på formen och pensla med smör. Strö på lite salt och peppar. Varva potatis, salt och peppar i formen och pensla mellan varven med smör.
7. Täck formen med aluminiumfolie och tillaga mitt i ugnen ca 20 min. Ta av folien och tillaga ytterligare ca 30 min, tills ytan fått fin färg.
8. Häll vin, grädde och vinäger i grytan och låt puttra ca 5 min. Rör i messmöret. Blanda eventuellt ut majsstärkelse i lite kallt vatten och vispa ner i skyn. Låt koka upp. Skär köttet i skivor och servera med sås, mandelpotatiskaka, inlagd gurka och eventuellt lättkokta morötter.

ÄLGÖRTSBAVAROIS MED BLÅBÄRSBRÄCK OCH BJÖRKKARAMELLSÅS

30 MIN + 3 TIMMAR I KYLEN

"Bavarois är en riktig favorit för mig. Man kan göra den på så många olika sätt", säger Nik Märak. Både älgört och torkade björklöv finns i hälsokostbutiker.

Till 8 pers:
- 1 dl mjölk
- 1 dl + 2 ½ dl vispgrädde
- 1 dl torkad älgört
- ½ vaniljstång
- 2 gelatinblad
- 4 äggulor
- 3 msk strösocker

Blåbärsbräck:
- 1 dl strösocker
- 1 msk vatten
- ½ dl torkade blåbär

Björkkaramellsås:
- 1 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 2 msk torkade björklöv
- ½ dl vispgrädde

Gör så här:

1. Blanda mjölk, 1 dl grädde, älgört och vaniljstång i en kastrull. Låt koka upp. Ta kastrullen åt sidan och låt stå ca 15 min. Koka upp igen och sila. Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min.

2. Rör ihop äggulor och socker. Vispa ner blandningen i örtmjölken och sjud under vispning till 85°. Ta upp gelatinbladen och låt dom smälta i blandningen. Låt svalna till rumstemperatur, 20°.

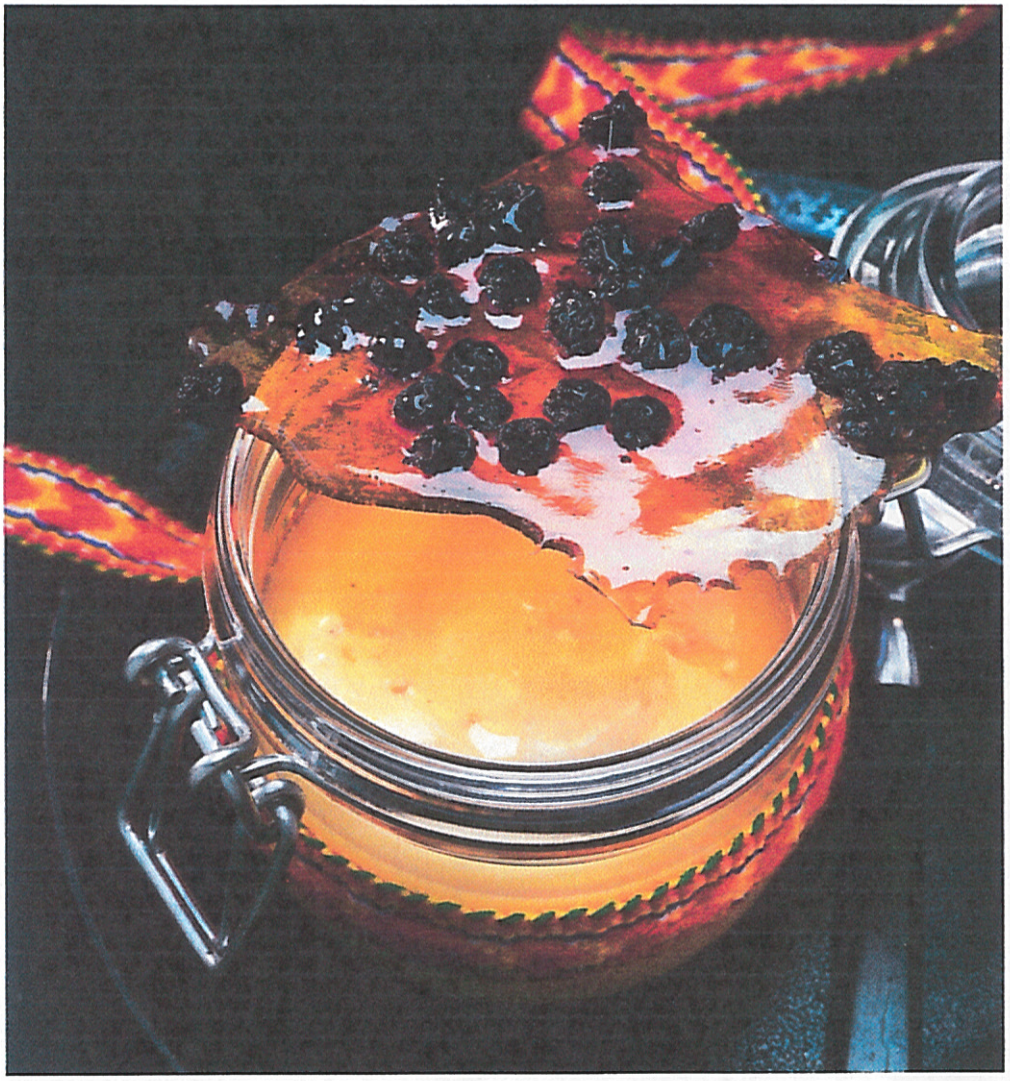
3. Vispa 2 ½ dl grädde. Vänd ner grädden i krämen. Häll upp i glas och låt stelna i kylen ca 3 timmar.

4. Blåbärsbräck: Blanda socker och vatten i en liten kastrull. Smält sockret på låg värme. Koka ihop på medelvärme till bärnstensfärgad karamell. Rör inte.

5. Ta kastrullen från värmen och häll i blåbären. Rör lite så att alla bär blir täckta av karamell. Bre snabbt ut karamellen på bakplåtspapper till ett tunt lager. Låt stelna. Bryt bräcket i bitar.

6. Karamell: Blanda socker och vatten i en kastrull och låt koka upp. Tillsätt björklöven och låt koka ihop till en genomskinlig, ljusgrön karamell. Häll i grädden och vicka kastrullen så att det blandar sig. Sila såsen.

7. Toppa bavaroisen med karamellsåsen och servera med blåbärsbräcket.



KAFFEPRALIN MED SALT

15 MIN + 8 TIMMAR I KYLEN

Under marknaden i Jokkmokk går den här pralinen under namnet "Fördom".

Till 18 trufflar:
- 1 dl vispgrädde
- 2 msk kok- eller bryggkaffepulver
- 150 g + 100 g mörk choklad (70 %)
- 1 msk smör
- 1 tsk honung

Garnering:
- flingsalt

Gör så här:

1. Koka upp grädde och kaffe. Låt grädden svalna, täck över skålen och ställ i kylen ca 4 timmar, eller över natten.

2. Finhacka 150 g choklad. Koka upp grädden och sila den över chokladen. Tillsätt smör och honung och rör tills allting smält. (Värm lite i mikron om det inte smält helt.) Häll smeten i en form, ca 10 x 15 cm, klädd invändigt med plastfolie och låt stelna i kylen, ca 4 timmar.

3. Skär tryffeln i 12 bitar. Smält försiktigt 100 g choklad i mikrovågsugn eller över vattenbad. Låt den svalna till fingervarmt. Lägg tryffeln på en gaffel och ös den smälta chokladen över med en sked. Lägg dem på bakplåtspapper. Lägg en saltflinga på varje tryffel och låt dem stelna.

MATGLAD MARKNAD I JOKKMOKK

På Jokkmokks årliga vintermarknad (29 jan–5 feb) trängs smaker från Sápmi med konsthantverk, musik, eldar, hundspann, film och debatter. Och systrarna Märaks chokladkafé.