KORNBRÖD

SALT MANDELKAKA

BAKSTRABRÖD

GRAND BLANC

MÖRK KAFFE- & CHOKLADMOUSSE

NikAnnika bakar på "samiska"

"För mig är bakning den totala tryggheten"

NikAnnika Märak sjunger, dansar och slöjdar. Men framför allt bakar hon. På sina kurser på Medborgarskolan och i bagarstugan på Skansen lär hon ut bakning på samiskt vis.

AV **ANNA NORDH** FOTO **THOMAS HJERTÉN**

NikAnnika Märaks kök är en explosion av färger och mönster. På väggarna hänger affischer från olika evenemang och svartvita foton på släktingar. Stora färgglada papperslyktor pryder fönstren som vetter ut mot Stockholms södra delar.

Vid spisen står Nik, som hon själv kallar sig, med ett mjöligt förkläde på sig. Hon lyfter på en handduk och kikar in under den för att titta till sitt surdegsbröd som ligger och jäser i en form.

– Bröd är liv, det är det verkligen. Jag har blivit en riktig brödnörd som inte bara bakar bröd utan också läser om bröd. Jag har en hel bokhylla full med kok- och bakböcker.

Nik bor i Stockholm men är uppväxt i Jokkmokk i Lappland. Hennes pappa var präst och mamman var högstadielärare. Tillsammans med sina tre syskon hade Nik alltid något att roa sig med. Men barnen Märak var inte de enda barnen som växte upp på Solgatan i Jokkmokk. Där bodde många familjer med barn i alla åldrar.

– Vi växte upp i den bästa av världar, en värld där alla fick vara bra. Alla i Solgategänget spelade musik, var med i kyrkans barntimme, kören och folkdanslaget. Vi färgade garn, sjöng, spelade fiol och dansade. Det var en otrolig gemenskap och peppning. Alla fick uppträda och alla fick applåder. Det är så unikt att få växa upp så.

NIK KÄNDE SIG ALDRIG annorlunda än andra, även om familjen Märak var den enda samiska familjen på Solgatan. Hon beskriver Jokkmokk som en internationell och kulturell smältdegel. Det var inte ovanligt om det plötsligt satt ett gäng aboriginer från Australien i familjen Märaks kök och spelade på en dammsugarslang, eller ett gäng från Filippinerna som lärde ut filippinsk dans i vardagsrummet.

– Vi växte upp bland persiska mattor och samisk slöjd. Vi var så pass privilegierade att vi aldrig kände att vi var annorlunda än andra. Det var så självklart med jojk och alla andra delar i den samiska kulturen.

GENOM ATT SLÄNGA VATTEN på ugnens botten bildas ånga som hjälper brödet att bilda en skorpa.

När Nik var 14 år flyttade familjen til Stockholm. Hon var rädd att möta fördoma för sitt samiska ursprung men hamnade i e bra klass där hon kunde vara sig själv. Ho smälte in i storstaden som blev hennes ny hem.

Nik sätter in det färdigjästa surdegsbröde i ugnen och häller vatten på ugnens bot ten. Hon stänger luckan och tittar upp me rosiga kinder. Bakintresset tror Nik komme från när hon var liten. Hemma hos familje Märak var det alltid folk på besök och mam man bakade ofta bröd. Hos farmodern va det blockchokladen i skafferiet som lockade men även hennes bröd.

– För mig är bakning kopplat till de trygghet som jag kände när farmor bakad bröd i den vedeldade spisen. Man satt me det nybakade brödet i handen och bredde p smör som rann ner mellan fingrarna. Det va den totala tryggheten.

I DAG LÄR NIK UT bakning till andra me stort bakintresse. Från maj till septembe står hon i Skansens bagarstuga och baka tunnbröd som serveras med kvannehonungs smör. Turisterna som kommer från världen alla hörn är nyfikna på den samiska kulture och vill veta mer.

– Många vill veta vad det innebär att var same och vill ta reda på mer om kulturer Men det finns ingen bra bok att tipsa om därför skulle jag vilja skriva en egen bok me samisk mat. Det kommer inte att bli någr korslagda grässtrån i den dock, att äta samisk innebär att man äter för att bli mätt.

Några dagar i veckan håller Nik konditor kurser på Medborgarskolan i allt från praline och macarons till surdegsbrödsbakning oc samiskinspirerad matlagning. Hon vill gärn få med de traditionella samiska smakerna

kurser lär hon
smaka, känna
utom får de
a degar för att
ocessen
färdigt bröd.

NikAnnika Märak

Ålder: 50 år.
Yrke: Lärare i konditori på Medborgarskolan samt säsongsarbete i Skansens bagarstuga.
Intressen: Baka, sjunga, slöjda och fika.
Familj: Maken Henrik, barnen Maxida, 24 år, Mimi, 21 år, Emil, 18 år, samt barnbarnet NikeSunna.
Bor: På Södermalm i Stockholm.

Testa Niks läckra recept
VÄND!

men även lära ut moderna tekniker till sina elever.

– Det roliga med att lära ut är att se folk lyckas. Att se när de blir stärkta och glada av att de har lyckats med något de trodde var svårt. Det är så kul att se deras miner när de ser vad som händer med ett bröd om man knådar det tillräckligt länge.

Nik har jobbat både som hemkunskapslärare, skådespelare och tillbringat många år i kassan på Konsum. När hon skulle fylla 40 kände hon att hon ville göra något annat med sitt liv. Det var nu eller aldrig. Hon utbildade sig till kock på Matpedagogerna och började inse att hon var lite annorlunda än sina klasskamrater.

– När jag utbildade mig så förstod jag att jag inte hade ätit samma saker som de andra. Vi skulle göra svensk husmanskost och jag insåg att jag inte ens visste hur det skulle smaka. Då förstod jag att jag inte hade det traditionella svenska köket i mig.

Men Nik tog sig igenom utbildningen och kom så småningom in på desserter och bakning. Nu för tiden är det maken Henrik som står för matlagningen hemma, men bakar gör Nik jämt. Dock inte utan att gå tillbaka till sina rötter.

– Vi samer har en väldigt levande mattradition som inte så många vet om. Många förknippar samer med renkött och tunnbröd. När det gäller desserter är det mest hjortron som folk kan, men det finns en hel värld av örter och kryddor, exempelvis kvanne och älgört som är fantastiskt sött och gott.

NIK BESÖKER OFTA sina gamla hemtrakter i Jokkmokk. För tre år sedan startade hon och hennes syster Nilla ett chokladkafé under Jokkmokks vintermarknad.

– Vi visste inte om det skulle komma någon alls. Förstå hur förvånade vi blev när det var kö från det att vi öppnade. Vi höll på att få slag. Vi hade bröd och olika röror till. Men det viktigaste var chokladen förstås; tårtor, praliner, klubbor och drycker. Andra dagen var allt slut.

På Niks fönsterbräda står ett foto på ett gammalt rött hus som hon har klippt ut från en tidning. Även om Nik trivs i Stockholm kan hon inte släppa tanken på att köpa en gård i Hälsingland där hon kan samla alla sina intressen på en och samma plats.

– Jag är passionerat förälskad i Stockholm, men jag kan inte tänka mig att bli gammal här. Drömmen är en gård där vi kan ha musik, mat och bröd. Jag vill ha en bagarstuga där jag kan stå och baka och ge kurser i konditori och bageri. Ett ställe där man kan ta hand om varandra.

Vad Nik vill göra i framtiden är det ingen tvekan om.

– Jag vill alltid hålla på med bakning och baka stora härliga bröd. De kommer att få kremera mig i en bakugn till slut, säger Nik och utbrister i ett skratt. ■

DETTA TUNNBRÖD brukar Nik baka i bagarstugan på Skansen.

Kornbröd

8 st

2 ½ dl kallt vatten
¼ tsk salt
300 g kornmjöl

GÖR SÅ HÄR

1. **Sätt ugnen** på 225 grader.
2. **Blanda och krama ihop** alla ingredienser till en kletig, leraktig deg för hand i en bunke.
3. **Ta en liten bit i taget** och kavla ut tunt, tunt till runda kakor med mycket kornmjöl ovanpå och under. Degen blir väldigt kladdig. Använd en stekspade eller liknande och för in mjöl under kakan medan du kavlar, då blir det lättare att lyfta över den på en plåt. Borsta av mjölet innan gräddning.
4. **Nagga kakorna** eller kavla med kruskavel och grädda dem mitt i ugnen i ca 5 min tills de torkat.

MÖRDEG med nötmjöl och flingsalt, gärna råsocker och farin. Men det blir ingen stark sötma, mer en kaka som drar åt ett kex än en kaka.

Salt mandelkaka

Ca 25 st

200 g smör, rumsvarmt
1 dl råsocker
4 dl vetemjöl
1 dl nötmjöl, t ex mandel- eller hasselnötsmjöl
1 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. **Sätt ugnen** på 175 grader.
2. **Kör smör och socker** i en matberedare. Häll i mjölsorterna och salt. Blanda till en smulig deg.
3. **Stjälp upp degen** på ett bord och forma den till en rulle. Skär kakor, 1 cm tjocka, och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
4. **Grädda** kakorna mitt i ugnen i ca 12 min. Låt dem kallna på plåten.

VÄND

Bakstrabröd

Ca 12 st

5 dl mjölk
50 g jäst
2 msk ljus sirap
75 g smör, rumsvarmt
2 tsk salt
9 dl vetemjöl
3 dl kornmjöl
1 msk hel kummin

GÖR SÅ HÄR

1. **Värm mjölken** till fingervarmt.
2. **Smula jästen** i en bunke och häll över mjölken.
3. **Tillsätt sirap**, smör, salt, mjölsorter och kummin. Knåda till en smidig deg. Låt den jäsa i 1 tim.
4. **Sätt ugnen** på 225 grader. Vält över degen på mjölat bord och dela den i 12 bitar. Rulla bollar av degbitarna och kavla ut varje bulle till en platt kaka. Det får rum 4 bröd på en plåt.
5. **Mjöla bröden** lätt och lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Nagga och grädda direkt mitt i ugnen i 5–7 min, de ska vara ganska ljusa.

ETT TUNNBRÖD som påminner om det Nik bakar på Skansen, men som är tjockare kavlat. "Jag tycker jättemycket om korn och kummin", säger Nik.

Grand Blanc ▸

1 stort bröd

500 g vatten
750 g vetemjöl
250 g vetesurdeg
25 g salt

GÖR SÅ HÄR

1. **Blanda vatten,** vetemjöl och vetesurdeg i en degblandare i 10 min på mellanväxeln. Tillsätt saltet och kör 5 min till. Lägg degen i en oljad bunke och plasta om. Låt den jäsa i 4 tim på en varmare plats.
2. **Vält upp degen** på mjölat bakbord. Platta och dra degen till en rektangulär form och vik ett treslag (se nedan). Tryck till skarven och forma ett bröd. Lägg brödet på en plåt med bakplåtspapper med skarven nedåt. Låt jäsa i ytterligare 2 tim.
3. **Sätt ugnen** på 250 grader. Sätt in brödet i nedre delen av ugnen. Släng in lite vatten på ugnens botten.
4. **Sänk temperaturen** efter 10 min till 175–200 grader, beroende på hur mörk yta du vill ha på brödet. Grädda i ytterligare 35–40 min, innertemperaturen på brödet ska vara 96 grader.

Visste du att…

…ETT TRESLAG är när man kavlar ut degen till en rektangulär form, sedan viker kortsidorna mot mitten, så den ena hamnar över den andra och därmed bildar tre lager.

Vetesurdegsstart

Dag 1
2 dl vatten, ljummet
2 ½ dl vetemjöl
1 msk honung

Dag 3
1 dl vatten
1 ½ dl vetemjöl

Dag 4
1 dl vatten
1 ½ dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

Dag 1: Blanda vatten, vetemjöl och honung. Plasta in och låt stå i rumstemperatur i två dygn.

Dag 3: Tillsätt vatten och mjöl. Rör om eller vispa, plasta in och låt stå ett dygn.

Dag 4: Tillsätt vatten och mjöl. Rör om eller vispa, plasta in och låt stå ett dygn.

EN AV NIKS FAVORITLIMPOR är ett ursprungligt bröd med få ingredienser. Det är bara surdeg, vatten, salt och mjöl. "Surdeg är en så tydlig livskraft, det är det som är så roligt med surdeg", säger Nik.

INTE SÅ SÖT som mousser kan vara, här är den smaksatt med kaffe.

Mörk kaffe- & chokladmousse

Ca 4 port

150 g mörk choklad
1 tsk kaffepulver
3 äggulor
1 dl råsocker
3 äggvitor

GÖR SÅ HÄR

1. **Smält chokladen** över vattenbad och smula ned kaffepulvret.
2. **Vispa äggulorna** med hälften av sockret.
3. **Vispa äggvitorna** styvt i en annan bunke med resten av sockret.
4. **Rör ned chokladen** i äggulevispet och vänd ned äggvitorna till en luftig mousse.
5. **Fyll portionsglas.** Låt stå kallt. Servera till exempel med en salt mandelkaka.