

Vi, *Carina och Ulrika Brydning* är sysstrar och kommer från en familj där maten alltid varit i fokus.

Vi är uppväxta i Bålsta men har våra rötter både i södra Lappland och på Gotland. I och med det har vi fått ta del av flera olika svenska regioners mattraditioner. I Lappland finns vilt, bär och fisk i mängder och där har vår familj ett jaktlag som lärt oss hur man torkar, röker, syltar, jagar och fiskar. På Gotland, där ramslöken växer fritt och salmbären frodas, har vi lärt oss att hitta och använda ätliga växter. I Uppland har vi praktiserat våra kunskaper på bär, växter, fisk och vilt som finns där.

Med dessa matkunskaper i bagaget och efter mycket resande och jobbande runt om i världen, bestämde vi oss för att starta eget. Vi började med ett ställe i Härjedalen som heter Baggårdens Vårdshus. Här fanns växter, svamp, bär, fisk och vilt runt knuten och menyn präglades av det naturen hade att ge.

Efter bara ett år blev restaurangen Marmite i Åre till salu och vi slog till. Med flytt till Åre och influenser från världen startades nu en gourmetkrog med smaker från Europa. Men ganska snart ändrade vi konceptet och Marmites meny bestod nu av enbart jämtländska råvaror. Vilt, vilt, vilt och bär.

Efter nio år i Åre såldes Marmite och vi flyttade ner till Stockholm för att kunna satsa helhjärtat på de tävlingar som vi ägnade oss åt under flera år. Carina var medlem i Svenska Kocklandslaget och Ulrika var tränare av Svenska Juniorkocklandslaget. Vi deltog också tidigare i ett regionalt lag i OS 2004.

Nu är tävlingsutmaningarna över och vi ägnar vår tid åt frilansuppdrag där vi föreläser om hållbar måltid, klimatsmart mat, ekologi med mera, vi håller kurser i matlagning, receptutvecklar, matstylar, konsulter andra krogar och producenter, och vi skriver i flera olika tidningar. Carina har tidigare gett ut kokboken "Maten jag älskar" (Tree Publishing, 2009).

## INNEHÅLL

FÖRORD	3
KÖTT	5
Älg	6
Hjort	16
Vildsvin	20
Hare	31
Ren	34
Rådjur	44
FISK	48
FÅGEL	73
SVAMP, ÖRTER & RÖTTER	87
BÄR	113
REGISTER	142

© CARINA OCH ULRIKA BRYDLING  
BOKFÖRLAGET SEMIC, SUNDBYBERG, 2011  
WWW.SEMIC.SE

FOTO: HELEN PÉ  
ILLUSTRATIONER:  
REDAKTÖR: KERSTIN ALMEGÅRD  
FORM: MONICA SUNDBERG  
REPRO: TBP  
TRYCK:  
ISBN 978-91-552-

## Vår vilda natur

Tänk att hela skogen är som ett enda stort skafferi. Det fullkomligen kryllar av nyttiga växter, smakarika bär, spännande fiskar, vackra fåglar och andra djur. Detta är verkligen något som vi vill att alla ska kunna ta del av.

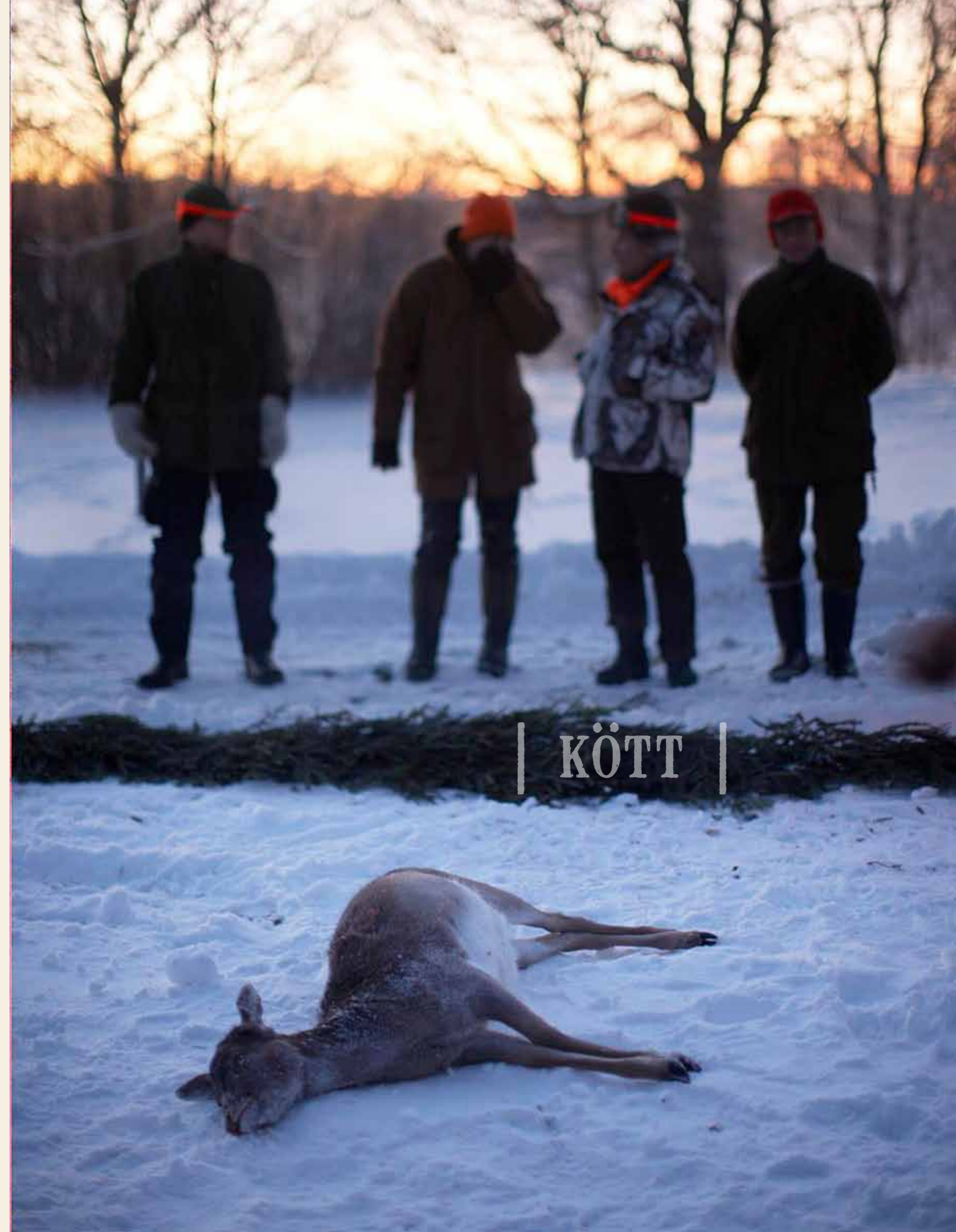
Själva är vi uppfödda på detta rika skafferi. På mammas sida av slakten var förråden alltid välfyllda med torkade, rökta, syltade, inlagda, saltade och även färska produkter. Slakten var inte rik men mat hade man alltid, och det i riklig mängd. Kunskapen och traditionen att kunna ta till vara på vad skogen, älvarna och sjöarna erbjuder håller på att försvinna och vi känner att vi vill dela med oss av denna kunskap så att du kan plocka in den i ditt kök.

Att kunna äta gott och nyttigt året om är en självklarhet. För oss innebär det att ta till vara på det som är bäst just nu – och att i perioder få längta efter att gå ut och plocka smultron, svamp eller harsyra. Jakttiderna är också olika för olika djur och regioner, men har du en rymlig frys och märker köttet ordentligt är du väl rustad tills nästa gång du ger dig ut i skog och mark.

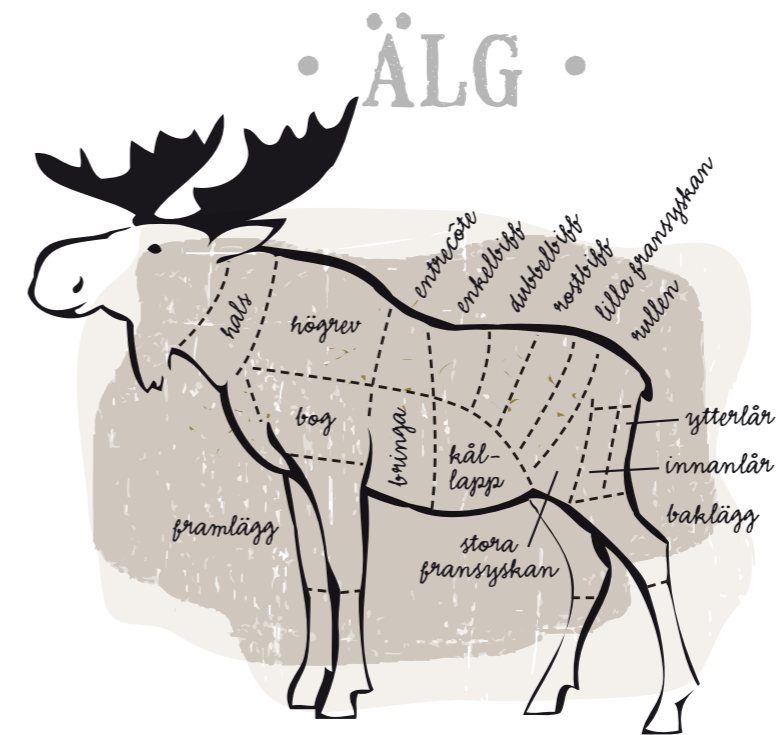
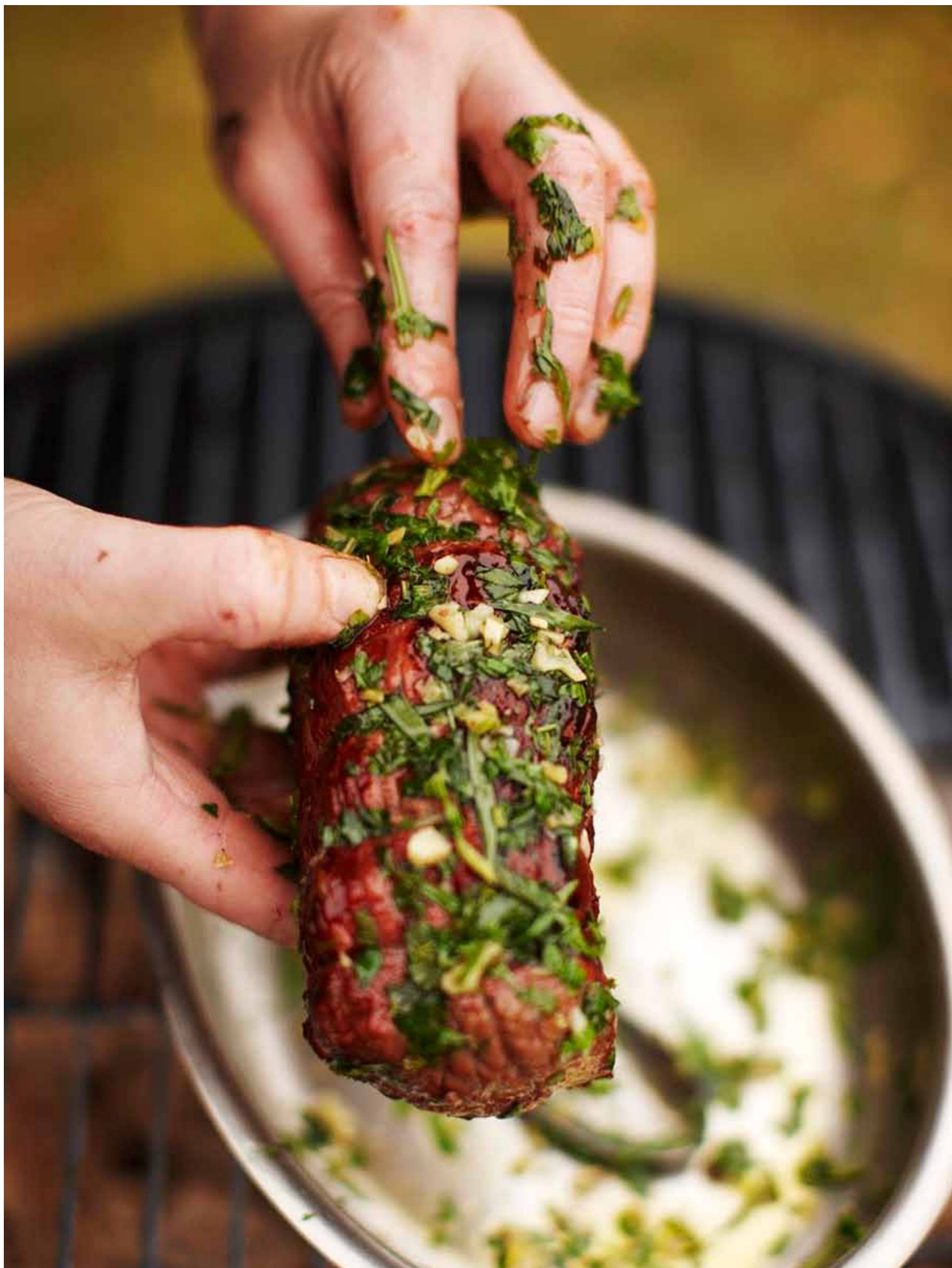
Vår filosofi vad gäller råvaror är att ju mer naturlig och opåverkad en råvara fått vara, desto bättre smak har den och desto rikare är den på viktiga näringsämnen som vi behöver. En råvara som människan inte varit med och påverkat på olika sätt bidrar även till en bättre miljö genom att vara en del i den biologiska mångfalden.

I boken får du följa med och ta del av hur vi jagar, förvarar och tillagar allt efter hur vi blivit lärda av våra gamla förfäder – men på vårt eget sätt och med lite nya smaker.

Ut och jaga, även om det bara är efter örter och bär, det blir både du och världen lyckligare av!



| KÖTT |



## HELSTEKT ÄLGKALVSINNALÅR MED ÖRTER OCH VITLÖK

4 PORTIONER

Älgkalv är verkligen en delikatess och ett sååå otroligt fint kött. Här gäller det att ha tungan rätt i mun för att få det riktigt perfekt. Gnid in köttet i salt max 30 minuter innan stekning, då saltet kommer att förstärka de goda smakerna när du steker köttet. Använd stektermometer när du ugnsbakar för att inte få ett överkört och torrt kött, och låt det vila en stund innan du skär upp det.

800 g innanlår av älgkalv  
8 vitlöksklyftor  
200 g smör  
en massa blandade örter, som t.ex.  
rosmarin, timjan, persilja, körvel,  
dragon ...  
salt och nymald svartpeppar  
bindgarn

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Dela älgkalvsinnanlåret i två bitar på längden och bind med bindgarn. Detta är inte ett måste, utan gör bara att stektiden minskas och att du får två fina avlånga bitar. Strö på lite salt och gnid in i köttet.
3. Hacka vitlök och massor med örter var för sig.
4. Smält smöret och tillsätt vitlök, ställ det lite åt sidan, men varmt.
5. Bryn köttbitarna runt om i het panna i lite smör. Ställ in i ugnen med stektermometer.
6. Då köttet har en inntemperatur på 53° viras det in i folie och läggs på en varm plats.
7. Vänd nu i örterna i det varma smöret.
8. Då köttet kommit upp i en inntemperatur på 57° är det dags att gnida/rulla bitarna i ört- och vitlökssmöret.
9. Skär upp och lägg på varmt serveringsfat.

## POTATIS- OCH BLÅBÄRSSALSA

4 PORTIONER

400 g små mandelpotatisar  
1 röd chili  
1 gul lök  
½ liten purjolök  
1 ½ dl blåbär  
2 lime finrivet skal och saft  
1 dl kallpressad rapsolja  
havssalt och nymald svartpeppar

1. Skrubba och koka mandelpotatisarna mjuka i saltat vatten.
2. Häll av vattnet och låt dem svalna något.
3. Strimla chilin fint (spara kärnorna om du vill ha en stark salsa).
4. Skala och hacka löken.
5. Skölj och strimla purjolöken.
6. Dela potatisen i grova bitar.
7. Vänd ihop alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

## ÄLGBRATWURST

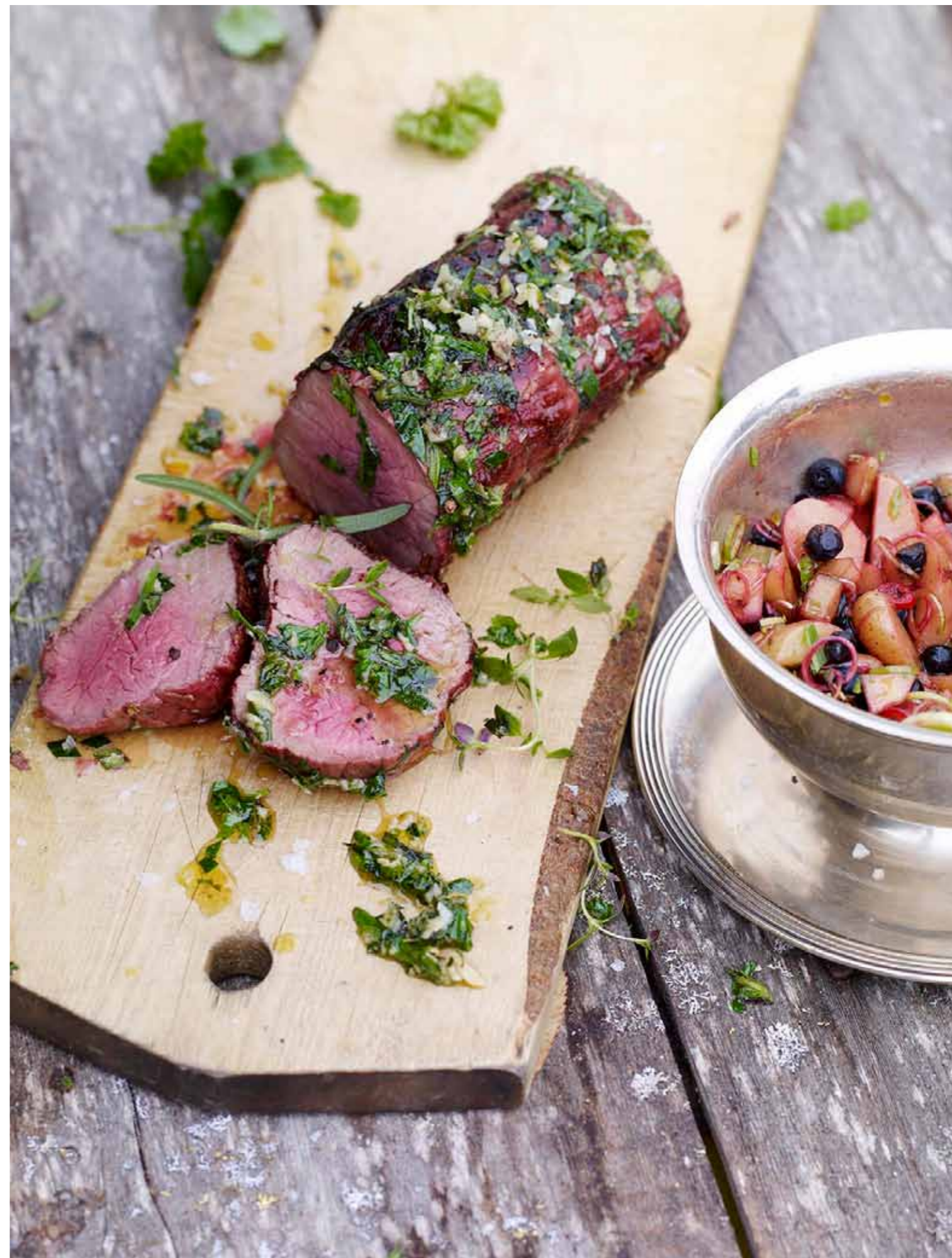
Då vi drev restaurang på en stor matmässa i Berlin ville vi servera en god älgbratwurst. Vi fick kontakt med en tysk charkuterist som gjorde en superfin bratwurst av småländsk älg och gris. I Tyskland blev korven en dundersuccé och vi serverade den i tunnbröd med surkål och lingonfärskost.

Korven innehåller mer fläsk än älg för att få kallas bratwurst enligt tradition, vilket även ger en saftig korv med viltkaraktär.

750 g fläskkarré  
150 g späck från gris  
350 g älgkött  
300 g iskross  
25 g salt utan jod  
1 msk nymald svartpeppar  
3 pressade vitlöcklyftor  
svinfälster

1. Lägg svinfälstren i blöt.
2. Kyl kött och späck till 0 grader (tar ca 4 timmar i frysen).
3. Mal kött och späck genom fin hålskiva, ca 2–3 mm.
4. Blanda ihop kött, späck och is.
5. Lägg ¼ av blandningen i en matberedare och mixa hastigt till en jämn smet.
6. Gör likadant tre gånger till med resten av smeten.
7. Blanda all köttsmet med vitlök och salt och arbeta ihop noga.
8. Stoppa korvarna med hjälp av hushållsassistenta, alternativt stor spritspåse med anpassad tyll.
9. Knyt av korvarna med 15–20 centimeters mellanrum.
10. Låt korvarna mogna i kyl i ca 1 dygn.
11. Koka upp vatten i en stor och vid kastrull.
12. Lägg i korvarna och sjud försiktigt till korvarna har en innertemperatur på 50 grader.
13. Kyl hastigt i isvatten.
14. Nu är det dags att genomsteka korvarna efter konstens alla regler.

TIPS! GODASTE KETCHUPEN TILL DENNA KORV ÄR HELT KLART KARJOHANSVAMPSKETCHUPEN (SID XX). KOLLA ÄVEN IN RAMSLÖKSBRÖDET (SID XX)!





## ÄLGGRYTA BOURGUIGNON

4 PORTIONER

Rödvinsskokt kött är en riktig klassiker och varför inte försvenska det hela med grytbitar från älg? Efter att ha varit runt hos olika jaktlag har vi märkt att det finns många sätt att stycka älg på. Grytbitar blir det hur som helst många, och oftast står det bara grytbitar på paketet. Men styckningsdelar som passar till gryta är framför allt framdelskött, lägg och bitar av ytterlåret.

800 g älggrytbitar  
200 g rökt fläsk på bit  
5 dl svampbuljong (5 msk svamppulver (recept sid XX) blandat med 5 dl vatten).  
2 palsternackor  
2 morötter  
4 vitlöksklyftor  
4 lagerblad  
1 tsk torkad timjan  
50 cl lätt rött vin  
1 dl torkade trattkantareller (eller 2 dl färska)  
2 dl lingonlökar (recept s. XX, eller 1 dl syltlök) smör  
salt och nymald svartpeppar  
färsk örter till garnering

1. Tärna fläsk i 1 x 1 centimeter stora bitar.
2. Skala och skär rotfrukterna i grova bitar.
3. Skala och skiva vitlöksklyftor.
4. Bryn älggrytbitarna och fläsk i en gjutjärnsgröta i lite smör.
5. Tillsätt svampbuljongen, koka upp och skumma av.
6. Tillsätt nu rotfrukter, vitlök, lagerblad, torkad timjan och rött vin.
7. Låt allt sjuda på svag värme med lock i ca 1 timme.
8. Tillsätt svamp och lingonlökar och sjud ytterligare ca 30 minuter utan lock.
9. Smaka av med salt och peppar.
10. Vill du inte ha en rinnig vätska, red med t.ex. arrowrot.

TIPS! SERVERA GRYTAN MED MANDELPOTATISPURÉ  
SMAKSATT MED REJÄLT MED FINT RIVEN PEPPARROT.  
GARNERA MED FÄRSKA ÖRTER.

## ÄLGMÄRGEN

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

Att få gröpa ur ett nybakat märkeben och breda märkeben istället för smör på smörgåsen är helt enkelt ljuvligt. Hos oss används märkeben på många sätt. De förhöjer smaken i en soppa eller buljong, man kan gröpa ur och ha som hack ovanpå lite magrare kött tillsammans med örter och lök, eller som här: baka i ugnen och servera med ”pesto” på smörstekt bröd som förrätt eller tilltugg.

12 älgmärkeben  
2 krukor bladpersilja  
2 vitlöksklyftor  
2 citroner, finrivet citrusskal  
1 kvist rosmarin  
olivolja  
12 skivor bröd  
flingsalt och nymald svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Lägg grovt skuren bladpersilja, vitlöksklyftor, citrusskal och repad rosmarin i en matberedare.
3. Droppa i lite olivolja och mixa till en ”pesto”.
4. Ställ älgmärkebenen i en långpanna. Salta och peppra.
5. Stek benen i ca 20 minuter.
5. Stek bröden i smör under tiden.
7. Ta ut benen ur ugnen.
8. Gröp ur märkeben, lägg den på det stekta brödet och toppa med persiljeröra.

