



Eva Lis och Krister Mattsson på Smultronboda

Eva Lis sköter fåren och tar hand om sommarens gäster. Krister driver butiken, röker köttet och tar fram nya charkprodukter.

Eva Lis är fårbonde och hjärtat och kan inte tänka sig att sluta med får. "Jag tycker om att ha dem omkring mig. Jag gillar att ha några flasklamm, de blir nästan som sällskapsdjur." Och visst händer det att hon pratar med fåren i hagen. Här på Smultronboda är hon hemma, det är här hon har växt upp. Här var hennes pappa Bertil fårbonde.

Krister är stadsbarn från Västervik, men båda hans föräldrar kommer från landet. Innan han sadlade om och flyttade till Smultronboda var han säljchef på ett försäkringsbolag och hade arbetat på kontor i många år. Eva Lis arbetade i kassan på Posten. Båda har ett stort teaterintresse och de träffades när de var engagerade i den lokala nyårsrevyn i Västervik på 90-talet. Numera blir det mest besök som åskådare på teater även om Krister gjort en del dramatiseringar på senare år.

Krister och Eva Lis gifte sig, fick de två barnen Teodor och Elvira och flyttade hem till Stora Björka i slutet av 90-talet, för att sadla om i livet och bli fårbönder. "Vi insåg att bara får- och skogsbruk inte skulle räcka. Därför satte vi på förädling."

Vändpunkten kom den 17 februari 1999. Barnen var små och familjen hade planerat att baka semlor till kvällen när Eva Lis föräldrar Bertil och Britta skulle komma över. Men en god vän ringde på eftermiddagen och sa: "Ikväll måste ni komma till Valstadskolan och lyssna på en fantastisk föreläsning om småskaligt företagande på landsbygden. Jag har lyssnat på honom i Vimmerby idag." Föreläsaren var Hans Naess, agronom och landsbygdsutvecklare från Sörmland, som arbetar med utveckling av småskaliga ekologiska matföretag.

"Den föreläsningen blev avgörande för oss. Han berättade om konsten att vara liten men framgångsrik. Det var han som myntade begreppet smålek, i stället för storlek." På kvällen fick mormor och morfar baka semlor själva med barnbarnen.

De första åren hyrde de in sig på skolköket i Edsbruk under sommarloven, för att prova sig fram och testa marknaden. Då sålde de



marinerat och grillstyckat lammkött till sommarstugefolket i bygden. Styckning lärde de sig av Håkan Jonsson på Brantestad, en grisbonde med glada utegrisar. Planen var att stycka och förädla tio lamm sommaren 1999, men när skolan ville ha tillbaka sitt kök i augusti hade 23 lamm gått åt. "Vi tog det som en signal att vi var på rätt väg och att det finns en marknad för att sälja lammkött."

Nästa steg blev att göra korvar och rökt lammkött. En viktig roll under de första åren spelade också projektet Smålandskorgen - en smak av Småland, och projektledaren Kristina Lindelöf. I projektet hjälper

småbrukare varandra att hitta kunder och utveckla sin verksamhet med småskaligt lokalproducerad mat och andra produkter. "För oss är det viktigt att de produkter vi säljer ska ha sin bäring i vårt eget matarv med influenser från de nya mattraditioner som varje generation skapar" menar Krister.

Efter flytten till Smultronboda utbildade sig både Eva Lis och Krister på Valstadskolan, naturbruksgymnasiet i Gamleby, för att lära sig bli färbönder. Krister läste tre terminer på deltid och lärde sig det praktiska arbetet, både med djuren och med jorden. Han är godkänd seminör, vet hur man dikar gärderna och hur man odlar kryddor.

Hårt arbete året om

Eva Lis vill både bevara det gamla och förnya: "Jag trodde först att vi skulle kunna fortsätta som pappa arbetat, men det går ju inte. Båda mina föräldrar var mycket engagerade i studieförbund och i politiken och det gav lite sidoinkomster. När vi flyttade hit, då insåg vi att vi skulle behöva mer intäkter än det som en traditionell färgård ger. För oss är det förädlingen av köttet som är vår extrainkomst."

Hon säger att hon tänker inte så mycket på framtiden utan lever mer i nuet. "Det är skönt med det invanda, jag vill inte ändra så mycket. Här arbetar jag med pappas erfarenheter i bakgrunden, jag har ju sett och hört hur han

gjort. Vi har beslutat att inte högmekanisera, vi har till exempel inte använt några avverkningsmaskiner i skogen förrän tills för ett par år sedan."

Det är hennes storebror Anders som ansvarar för skogen och han har tidigare skött underhuggningen på egen hand, det vill säga att hugga ner det de själva behöver till stängsel och ved.

Eva Lis och Krister ser sitt arbete på Smultronboda som ett hantverk, med allt arbete kring fåren, slakten, köttberedningen och med ull.

För båda två är det hårt arbete året om, både vardagar och helger under långa pe-





rioder. "Visst kan jag ibland bli trött av allt arbete här. Men när jag ser lammen skutta i hagen på sommaren, då är det belöning för allt slit" menar Eva Lis.



läggningar som Krister nu tagit in i gårdsbutikens sortiment, framför allt till storhelger.

För Krister är minnet av hans pappa starkt: "Det i pappas firma som jag nog

Även om Krister under många år hade ett helt annat yrke är butiksjobbet inte främmande för honom.

Krister berättar: "När jag växte upp och var en liten grabb i mitten av 1950-talets Västervik, fick jag och min bästa kompis Tommy ganska ofta uppdraget att gå till affären och handla i någon av de tre butikerna i vårt kvarter. Oftast några småsaker som våra mammor fått slut på. Det var spännande att komma in i F:a Gunnar Roths Ejfr. i Allén, lämna lappen till tant Inga där bakom disken och medan hon plockade ihop varorna, noga studera hyllorna längst till vänster där det fanns leksaker. Men mitt starkaste intryck fick jag av den stora kaffekvarnen där tant Inga eller farbror Gunnar hällde kaffebönorna i den blanka skålen med ett litet lock med en knopp på toppen. Sedan klämde de fast en påse alldeles under skålen, tryckte på den bruna knappen och så började äventyret. Det stora kvarnhjulet började snurra och kaffebönorna skramlade runt i skålen, för att några sekunder senare rasa ner i påsen. Sedan kom doften av nymalet kaffe... Ni känner igen doften. Sådana minnen tror jag är en av drivkrafterna som fick mig att vilja öppna butik."

Kristers pappa Sten hade fiskhandel i Västervik, med en fiskbil som han körde runt med i kommunen efter en fast turlista fem dagar i veckan. Lördagarna städades och diskades allt. Han var också grossist i lutfisk till jul, och gjorde strömmingsin-

präglades mest av var den sociala delen, dialogen med kunderna. Det var en väl fungerande länk mellan staden och småbyarna runt om i kommunen. Pappa hämtade medicin på apoteket till sina kunder, en flaska konjak till 50-årskalaset, någon som ville skicka in en bukett liljekonvaljer, eller en korg med ägg till en syster i stan. Detta förhållande till kundkretsen blev ett väldigt starkt kitt i kundrelationerna. En väldigt fin vänskap där inget var omöjligt, men det omöjliga tog bara lite längre tid."

Nu sköter Krister gårdsbutiken på Smultronboda. Den är öppen året runt, men sporadiskt på vintern när kunderna minskar i antal. Från påsk och över sommaren är det full fart.

Rökningen av Smultronbodas korvar och fårfioler är också hans arbetsuppgift.

Förr var det tradition att slakta får på hösten. Men butikerna vill ha tillgång till lammkött året om och försöker med hjälp av priset att få fler fårbönder att slakta under andra tider på året. Smultronbodas får slaktas året om. Skulle man bara ta hänsyn till skinnen skulle slakten bara ske på hösten, för då är fårens päls som finast.

Ser framåt

Givetvis har de förhoppningar om att utveckla arbetet på gården.

"Helst vill jag utveckla turistverksamheten.



Det är så roligt med alla gäster på sommaren, alla man träffar. Då hinner jag prata med dem också, det är ju inte alls lika mycket arbete med fåren då. Och det är roligt att koka kaffe och baka bullar till kaféet. Vi har funderat på att ta emot gäster som kan vara med vid höskörden, det finns det nog dem som skulle gilla det. När jag kör ut vatten och tittar till fåren brukar jag ta med de gäster som vill, det är bara trevligt,” tycker Eva Lis.

En annan idé är att ha en vävstuga på andra våningen ovanför butiken. ”Där får min vävstol plats. I så fall tänkte jag sätta upp en väv så att de besökare som vill väva kan göra det direkt, och slipper det mödosamma arbetet med att sätta upp väven.”

Även om de skulle minska på färbesätt-

ningen vill de ha kvar gårdsbutiken och försäljningen i samma omfattning som nu. Kanske satsar de mer på catering och dagkonferenser under vinterhalvåret. Kanske blir det ett samarbete med vandrarhemmet i Överum.

Krister överväger att ställa i ordning en parkering för husbilar på gården. Där ska man kunna få vatten och el och tömma sin latrin. ”Vi kan ordna grillkvällar och allsångskvällar, och göra i ordning en naturstig här. Vi lånar också ut cyklar till våra gäster, det kan vara bra för den som vill cykla iväg och bada.” Ett enskilt företag får inte ha någon skylt vid E22, vilket de menar skulle behövas. Men för en husbilscamping sätter Vägverket upp skyltar.



Ett år på fårgården

Året på Smultronboda börjar lugnt. Januari och början av februari är den tid på året när det är som minst att göra på gården. Då är det dags för planering och pappersjobb. Sedan tar lamningen vid och arbetet är i full gång.

När lammen föds under februari, mars och april har Eva Lis fullt upp i ladugården varje dag, vardag som helgdag. Våren är bråda tider på fårgården.

En onsdag i början av mars röker Krister korvar och helt kött. Det är första laddningen för året i rökeriet. Korvarna hänger på rad på sina torkställningar och väntar på att rökas. I röken hänger fårfioler och karvingbitar. Till helgen ska de båda två på marknad och sälja charkuterier och på tisdag kommer årets första buss med kunder. Det är nu i mars han börjar förbereda för matsäsongen som startar till påsk. Säsongen har precis kommit igång. Veckan innan var de med vid invigningen av Lantköket på Astrid Lindgrens Näs i Vimmerby. Det är en av många restauranger som serverar mat från Smultronboda.

Gårdsbutiken öppnar på allvar till påsk,

även om den egentligen är öppen året om, men i mindre omfattning på vintern. Påsken är en viktig helg med en stadig ström av kunder. Det gäller att vara välförsedd. Då behövs minst 35 kilo nyrökta korvar.

Det är Krister som står i butiken och som ser till att det finns varor på lager. I god tid före påsk börjar han röka korvar, fårfioler och karvingar. En karving, det är en rökt bit av lammbogen. Korvstopningen sker som legotillverkning hos Wadstens i Loftahammar men Krister torkar och röker korvarna på Smultronboda.

De huvudsakliga försäljningskanalerna är den egna gårdsbutiken, restauranger i Linköping, Norrköping och Stockholm, och mässor och marknader. Nyligen har de också kommit med i sortimentet på ett företag som levererar matkassar via beställningar på nätet.

Ut på bete

När alla lamm har fötts får fåren på Smultronboda vara inne i ladugården en tid innan det är dags för grönbete. Gräset ska bli grönt ute i hagarna. Alla stängsel ses över. Det är Eva Lis uppgift.

"På våren går jag stängselsyn innan fåren släpps ut på bete. Det är långa sträckor, nästan

en mil stängsel att kontrollera. Det är alltid en del att laga efter snön och rådjuren på vintern. Stängslet mot landsvägen brukar jag försöka hinna lägga ner innan snön kommer, så att snövallarna efter plogningen inte ska knäcka stolparna." På gårdens marker finns fem olika beteshagar. Hagarna där fåren ska vara först måste göras i ordning först. Sedan tas de andra efter hand.

I slutet av april eller början av maj släpps fåren ut på bete, och då ska de också klippas. Efter vintern i ladugården och hemma på gården är pälsen tjock och varm, och börjar bli smutsig. Strån från ströbädden fastnar lätt i vinterpälsen. Därför klipps fåren på försommaren, ofta redan i mitten av maj. Ibland sker det innan de skickas på grönbete, ibland lite senare. Då klarar de värmen bättre under sommaren. De lamm som fötts under våren har inte hunnit få så tjock päls än och får vänta till höstklippningen.

Fåren delas in i två grupper på två olika beteshagar, och de byter bete minst en gång i veckan under hela sommarsäsongen, så att gräset får växa till sig med jämna mellanrum. Ett skifte ligger uppe i byn och dit drivs fåren en kilometer på vägen.

Det går bra att flytta fåren utan vallhund, tycker Eva Lis. *"Vi hade en vallhund tidigare men har inte skaffat någon ny sedan den gick bort, så vi driver fåren själva. Jag är så van vid fåren och kan läsa av flocken och ser om något får tänker sticka iväg."*

Även om fåren går på bete och klarar sig själva under sommaren behöver de tillsyn ibland. Varje dag ska de också ha vatten. På sommaren kör hon ut vatten till fåren en

gång om dagen eftersom det inte finns några vattendrag i beteshagarna. Hon kollar läget, pratar med dem en stund, ser till att alla mår bra. Kanske behöver något stängsel lagas också.

Vallen skördas runt midsommar, oavsett om det ska bli hö eller ensilage.

"Arbetet med höet får vi i bästa fall betalt för året efter, när fåren som ätit höet gått till slakt.

Besöksverksamheten får vi betalt för direkt" konstaterar Eva Lis.



Sommarkafé

Hela sommaren är både butik och kafé öppna varje dag på Smultronboda. De boende i gästlägenheten kommer och går. Det är Eva Lis som tar hand om gäster, både i kaféet och i lägenheten i det gamla huset. Hon bakar bullar, kakor och bröd, kokar kaffe och serverar.

"Att hinna prata med folk är roligt, på sommaren har vi det inte så stressigt när fåren sköter sig själva. Sommaren i kaféet är nästan som semester för mig. De som kommer till oss kommer med semester till mig, jag behöver inte åka iväg på semester" säger hon.

Smultronboda har haft kafé sedan 2010 och det har slagit väl ut. Det öppnar till påsk och har öppet under helgerna först, efter midsommar är det öppet varje dag.

Minns du hur det går till när Pelle ska få sina nya kläder? På somrarna bjuder familjen Smultronbodas besökare på interaktiv teater för barn. Utgångspunkten är Elsa Beskows saga om Pelles nya kläder. Elvira läser ur boken och de besökande barnen får spela Pelle, som får mata lamm, karda sin ull, spinna garnet och väva sitt tyg.

Krister röker korvar och ser till att det

finns varor på lager hela sommaren. Varje dag står han i gårdsbutiken, sju dagar i veckan mellan midsommar och skolstart, annars på helgerna. Under högsäsongen sommartid röker han omkring hundra kilo korv åt gången var fjortonde dag. Det är bratwurst och isterband som är de mest populära. Björkagrillen är också en bästsäljare.

”Att hålla butiken öppen och ha ett bra sortiment innebär ganska mycket arbete, inte bara med det vi producerar själva. Även torghandeln och försäljningen på mässor och marknader kräver en hel del planering, produktion, beställning och paketering. Men det lönar sig bättre än att sälja i vanliga butiker, som kräver mycket tid för att demonstrera varorna.”

I gårdsbutiken och på hemsidan delar de med sig av en del lammrecept. Här i boken hittar du fler. *”Jag vill lära folk att laga mat på andra delar av lammet än bara kotletter och stek. Det finns så mycket gott att laga, till exempel av halsen och bogen”,* säger Krister.

Höstmarknad

Efter sommarens högsäsong inleder de hösten med försäljning på marknader och mässor. Varje helg från augusti och in i oktober åker de till Bondens egen marknad i Linköping. Eva Lis skulle helst vilja ha kaféet öppet under helgerna då också men torgförsäljningen i Linköping är så viktig att den prioriteras. Men söndagskaffe kan man få.

När hösten kommit på allvar tar Eva Lis itu med att städa i ladugården och ställa den i ordning inför fårens vintervistelse. Gödseln ska ut och avbalkningarna inne i ladugården ses över. De lejer bort både sådden på våren, skörden på sensommaren och plöjningen på hösten.

I början av november kommer färklipparen en dag och klipper av ullen. Sedan

ska fåren stallas in för vintern, och utfodras varje dag. Betäckningen sker från mitten av november.

Under advent är gårdsbutiken öppen varje helg och då är det mycket att göra. Särskilt populär är Smultronbodas jullåda. Kunden komponerar den själv och beställer i början av december. Sedan levereras den eller hämtas strax före jul. I jullådan kan man lägga vad man vill av Smultronbodas produkter. Givetvis färskt lammkött, färfiol och lammkorvar. Men också varor från andra lokala företag. Till exempel getost från Krogersbo, fläskkött och julskinka från Brantestad, Wadstens spickekorv, ostkaka från Brostorp och sylt från Harg. Jullådan kan också beställas till påsk, och blir då en påsklåda. *”Vi säljer också hela och halva lamm och styckar och paketerar dem efter önskemål. Är det en stor familj kan vi packa många kotletter ihop, vill man ha färre går det bra också.”*

Året om skickas lamm till slakt då och då, men mest på våren och hösten.





Prickelina på grönbete

Prickelina kommer trippande och puffar på Kristers ben. Hon vill ha mat. Prickelina är ett av Smultronbodas flasklamm i vår och vet att det är människorna som ger henne mat, inte ett får. Tackan som är hennes mamma har övergett henne. Sådant händer ibland.

Hon suger glupskt när hon får mjölkersättningen i nappflaskan. Två flaskor går åt innan hon är mätt. Hon betar sig ungefär som en hundvalp, viftar på svansen och vill hoppa upp i famnen.

Det är mitten av maj och Prickelina är bara ett par månader gammal och fortfarande liten. Hon hittar lätt kryphål i stängslet och tar sig ut ur beteshagen och in på gårdsplanen, för hon vill vara där människorna är. Snart ska hon vara statist i "Pelles ny kläder", när sommargästerna kommer.

Den här försommarmorgonen ska fåren byta bete, från ena sidan av vägen till andra. Det är en månad sedan de släpptes ut på grönbete och de får byta bete en eller ett par gånger i veckan, beroende på vilket skifte de är på.

Gräset på andra sidan är grönt och frodigt, och prickigt av feta gula maskrosor. Det verkar de förstå.

Eva Lis kontrollerar först grinden på det nya betet. Inga bilar är på väg och vi ställer oss på var sin sida för att kunna mota fåren åt rätt håll innan hon öppnar grinden i stängslet. De flesta är ivriga och

tränger sig på, och så fort hindret är borta rinner de iväg genom grindhålet i en lång rad.

"Kom nu Signe" ropar Eva Lis och lockar in ett litet lamm i hagen. Signe och hennes syster Selma är två av årets flasklamm och tyr sig gärna till människorna i stället för till fåren.

Några spralliga får smiter undan åt fel håll men kommer snart tillbaka. Ett par andra hoppar över till beteshagen bredvid, och



det är inte meningen för den arrenderas ut till en annan bonde. Eva Lis höjer upp stängslet och stagar upp stängselstolpen.

När fårskokken kommit in i hagen sprider de sig ganska snart utåt fältet. De går stängselsyn, precis som Eva Lis gjort, och letar efter ställen där de kan ta sig igenom. *"Hittar de en möjlighet att ta sig ut så gör de det. Men de kommer tillbaka när de blir hungriga"* konstaterar hon.

I den här flocken är det just nu 40 tackor och ungefär 60 lamm. Till hösten ska det vara kvar runt 30 tackor på gården, resten går till slakt. Då kommer också en ny bagge till Smultronboda.

På betet finns inget vattendrag så vattnet måste transporteras till fåren, antingen med traktor till beteshagarna längre bort eller med en säckkärra när de betar nära gården. Eva Lis fyller en gammal 50-liters mjölkkruka med friskt vatten och kör bort till hagen. Här tömmer hon över det i tre stora hinkar. Det får hon göra ett par gånger om dagen om det är riktigt heta dagar. Dessutom får de en saltsten och mineralfoder.

Tackor och lamm går ihop hela sommaren. Lammen både diar och äter gräs. På sensommaren skiljer Eva Lis på tackor och lamm, för att tackorna ska få vila sig inför nästa dräktighetsperiod. Efter ett par dagar på var sitt håll har de blivit självständiga. Skiljer man inte på tackor och lamm fortsätter de hålla ihop hela livet.

Gamla gårdsgårdar av trä

Har man får, då måste man ha beteshagar, och många meter stängsel att hägna in hagarna med. Får kan vara rymningsbenägna, de stänger man inte in så lätt. Får är flockdjur och vill ledartackan gärna rymma så drar hon med sig de andra. Men de är också lätta att fånga in, eftersom de kommer om de tror att de ska få mat. Gå ut med en mathink i handen och

de följer med dig in i hagen igen.

Gränserna mellan gårdarna markeras förr med stängsel eller gårdsgårdar. De gamla gårdsgårdarna gjordes av virke från skogen. Störar av ene ställs upp i par och hålls ihop av vidjor. På dessa läggs slanor eller trinnor av gran så att de bildar den traditionella gårdesgården. I skogen runt Stora Björka tog man förr ut raka unga granar till gårdsgårdar. Det gick åt många kilometer stängsel och på så sätt gallrades skogen.

Kanske är de gamla trägårdsgårdarna de bästa, vid sidan om metallnäten. Trägårdsgårdar är täta och fåren får inte igenom huvudet och kan beta på andra sidan, och trycker inte heller på så att de kan riskera att dra ner stängslet. Erik Sjödin, som skrivit fårböndernas egen handbok *Får*, menar att ett bra bete är bästa stängslet för får. Har de tillräckligt med bete lockas de inte att forcera stängslen, och är betet för dåligt hjälper inget stängsel i längden. Många använder elstängsel runt fårbeten. Men fåren får ingen stöt genom pälsen utan måste nosa på eltråden för att avskräckas. Råkar de inte göra det kanske de inte uppfattar elstängslet som ett hinder.

Har man inte gammaldags trägårdsgårdar utan vanliga stängsel måste man också tänka på att stolparna är både tillräckligt långa och stabila, särskilt hörnstolparna.

Runt de beteshagar som hör till Smultronboda gård är det nästan en mil stängsel. Att reparera och underhålla det tar sin tid. En stor del är trägårdsgård, resten är fårnät. Eva Lis vill behålla de gamla trägårdsgårdarna, framför allt kring husen och det som besökarna ser. Det är fint. Numera har Krister och Anders också lärt sig hägna gårdsgårdar med enetrå och kan föra traditionen vidare.





Vårmat

Takdropp och dagsmeja. Dagarna blir allt längre och de ljusa kvällarna kommer tillbaka. Vi vill vara ute och känna livsandarna återvända efter höstens mörker och vinterns kyla. När våren hunnit bli lite varmare spirar snart de första späda nässlorna till nässelsoppa.

På våren smakar lammköttet ”synnerligen gott”, säger den gamla bondepraktikan. Det kan vi hålla med om, men egentligen gäller detta hela året.

Lamm till påsk är självklart för många men en arbetsdag i trädgården kan förgyllas med till exempel lammobuco. Den rätten är bra att laga på våren när man vill vara utomhus och fixa med allt som behöver göras. Ett långkok som sköter sig själv, och maten är nästan klar när du kommer in, hungrig efter avslutat värv. Förebilden ossobuco är gjord på kalvlägg men på Smultronboda görs den på lammlägg.

Häng av dig arbetsbyxor, raggssockar, arbetshandskar,

flanellskjorta och vinterjacka och ställ stövlarna i hallen. Behåll en t-tröja, strumporna och långkallingarna på och tag på ditt matlagningsförkläde. Följ receptet på nästa uppslag. När grytan puttrar på spisen har du en dryg timme på dig att gå ut igen och gräva, kratta, måla eller vad som faller på. Sedan tar du av dig stövlarna på trappan, går in och tvättar händerna, och sätter potatisen på kokning. Måltiden blir en belöning för dagens arbete.



Lammobuco

Den här rätten är bra att laga på våren när man vill vara utomhus och fixa och dona med allt som behöver göras. Ett långkok som sköter sig själv, och maten är nästan klar när du kommer in hungrig efter avslutat värv. Förebilden ossobucco är gjord på kalvlägg men på Smultronboda görs den på lammlägg. Häng av dig arbetsbyxor, raggsockar, arbetshandskar, flanellskjorta och vinterjacka och ställ stövlarna i hallen. Behåll en t-tröja, strumporna och långkallingarna på och tag på ditt matlagningsförkläde.

Skala och ansa grönsakerna. Sedan vänder du ner lammläggarna i blandningen av mjöl, timjan och svartpeppar och bryner dem i smör i en stekpanna tills de fått fin färg runtom. Under tiden svettar du lök och vitlök i en rejäl klick smör i botten på en stor gryta. Lägg ner det brynta köttet. Slå på vinet, buljongen och lite vatten och låt det koka upp, så kan det koka ganska ordentligt medan du skalar en balja potatis och lägger i en kastrull med lättsaltat vatten.

Sätt ner värmen på spisen, lägg i de ansade grönsakerna och se till att grytan sjuder innan du lägger på locket. Nu har du en timme på dig för arbete utomhus innan det är dags att gå in och sätta på potatisen. Kontrollera då om du behöver späda grytan med lite mer vatten.

Duka, tänd ljus och hitta en passande dryck (se avsnittet Drycker). Smaklig måltid!

4 PORTIONER

- 4 st lammlägg
- 0,5 liter vatten
- 2 gula lökar
- 4-6 klyftor vitlök
- 2 stora morötter
- 1 röd och 1 grön paprika
- 200 gr rotselleri
- 2 burkar krossade tomater
- 2 dl vitt vin
- 0,5 l lammbuljong
- 2 dl vetemjöl (kan uteslutas vid glutenallergi)
- 2 msk timjan
- 1 knippe färsk basilika
- salt och peppar





Lammisterband och dillstuvad potatis

Krister berättar: "Isterband var den allra första korven som tillverkades på Smultronboda 1999. Mest för att det är så gott, men det förutsätter att det är bra kvalitet på råvarorna. Men då det var det väldigt få isterband på marknaden som ens kom över 35 procent i köttmängd. Det blev den utlösande faktorn för oss att tillsammans med svärmor och Virserums kokbok modifiera bokens recept till lammkött. Detta blev sedan en sporre för oss att fortsätta göra charkuterier på lamm och fårkött." 2004 deltog han i SM i Mathantverk med isterband som hade en köttmängd på 72 procent - och fick guldmedalj!

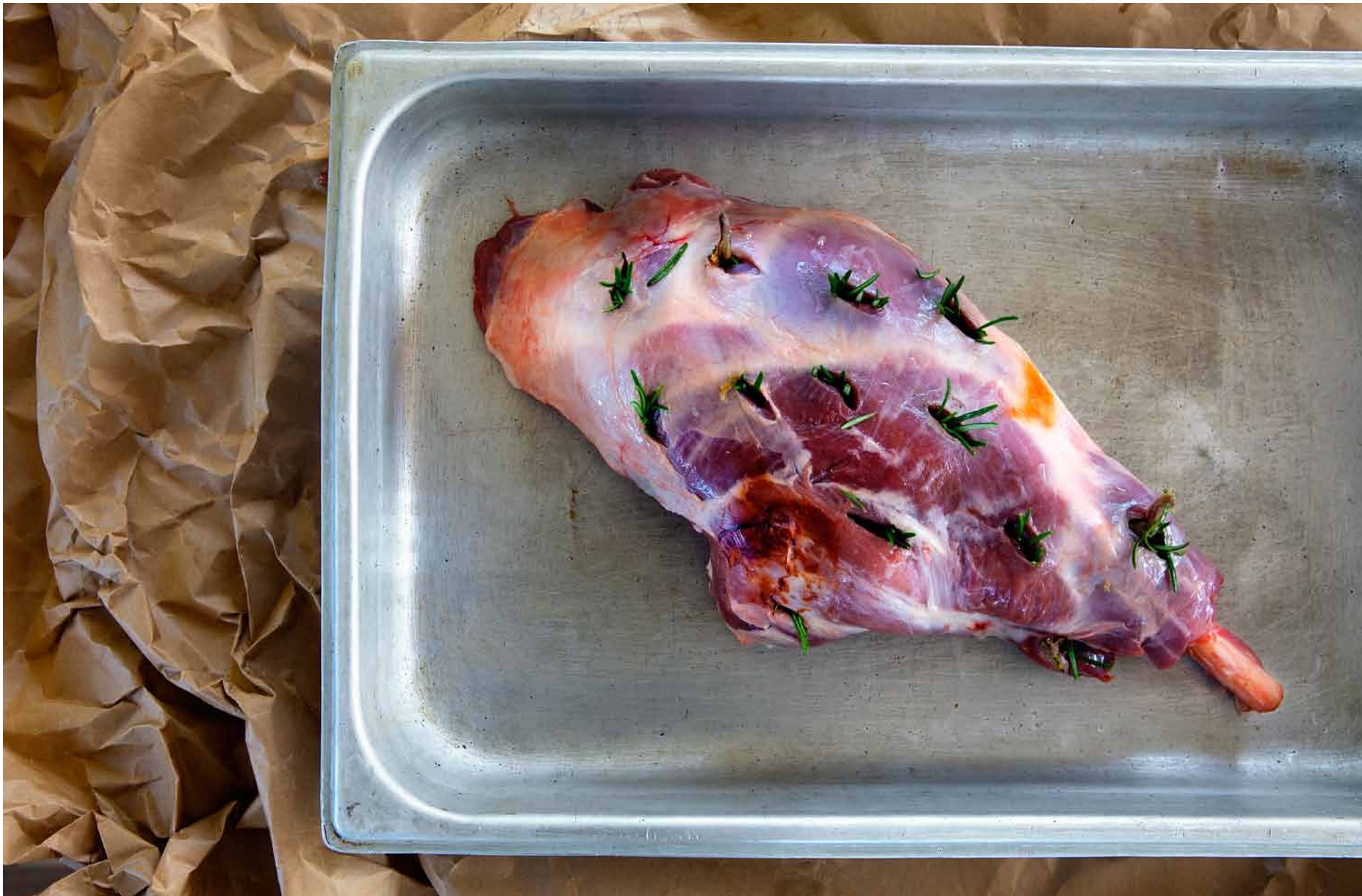
4 PORTIONER

4 st lammisterband
12 st fasta potatisar t ex Sava
50 gr smör
2 msk vetemjöl
4 dl mjölk
salt och vitpeppar
ev. 1 msk dijonsenap
1 knippe finhackad dill

Skala och tärna potatisen och koka den i lättsaltat vatten så att den är nästan färdig (cirka 20 minuter). Under tiden gör du en vanlig vitsås som du kan förstärka med lite dijonsenap. Sedan i med den finhackade dillen och lät det hela sjuda ihop innan du håller det över den avrunna potatisen.

Isterbanden steker du gyllenbruna, de är så magra att de kan stekas i smör för att lyxa till det lite. Servera gärna en sallad på rårivna rödbetor och äpplen med lite russin och valnötter till.

Servera med fördel vatten till, men en ljus lager eller mjölk går också bra.





Pastasås Karl-Alfred

Eva Lis berättar: "Vad gör man när ungarna är så där hysteriskt sugna på spagetti och köttfärssås och man konstaterar att det saknas färs i frysen? Man får trollo med knäna. Det närmaste köttfärs jag kunde hitta en gång var ett par paket lammisterband och frysta nässlor. Sagt och gjort, blunda och tänk "jag är en gastronomisk Joe Labero". Sedan fick jag berätta om min barndoms seriefigur sjömannen med majscolvspipan och de groteska underarmarna, som blev stark av spenat. Och på något lustigt vis fick historien ungarna att bli lite intresserade av min kompromisslösning på köttfärssåsen. Och döm om min förvåning när dom åt upp och ville ha påfyllning. Så nu när de blivit lite äldre händer det emellanåt att den här rätten kommer med i deras egen matlagning."

4 PORTIONER

.....
4-5 lammisterband (alternativt
600 gr lammfärs)
1 gul lök
3 hg förvållda nässlor (eller spenat)
200 gr smör
3 msk mjöl
4 dl mjölk
3 tsk riven muskot
salt och peppar

Tag skinnet av isterbanden och smula sönder dem. Skala och finhacka löken och låt den bryna så den blir lite svettig. Blanda därefter ner de mosade isterbanden. Salta och peppra.

Gör en vanlig vitsås (bechamel) och smaka av med salt och peppar.

Lägg cirka 100 gr smör i en kastrull och fräs ihop nässlor med salt och peppar och muskot. Blanda ner detta i vitsåsen. Låt det gå ihop och håll det över isterbandsfräset.

Servera med vanlig spagetti, alternativt bandspagetti.