



SMAKER OCH TRADITIONER FRÅN KVARKENS KUST



Förord

Alltsedan människan först satte sin fot längs Västerbottenskusten i takt med att den senaste inlandsisen drog sig tillbaka, har fisket utgjort en viktig del av matförsörjningen.

Under 1900-talet och fram till våra dagar har fisket fortlöpande förändrats och anpassats till samhället i övrigt. I mångt och mycket har fisket historiskt utgjort en binäring, ofta i kombination med jord- och skogsbruk. I och med en snabb teknisk utveckling av båtar och redskap kunde emellertid allt fler försörja sig av fiske på heltid och därmed beteckna sig som yrkesfiskare. Särskilt i samband med de båda världskrigen sågs en tydlig ökning av antalet yrkesfiskare längs Västerbottenskusten.

Sedan 1950-talet och framåt har dock det småskaliga kustfisket i Västerbotten gradvis men stadigt visat en negativ utveckling, inte sällan i kontrast till ett allt mer utvecklat och ökande storskaligt fiske till havs. I början av 1950-talet fanns ca 50 småskaliga kustfiskare och ytterligare ett par hundra binäringsfiskare i Västerbotten. Idag finns endast 22 licensierade yrkesfiskare, varav färre än en handfull fiskar på heltid. Samtidigt är medelåldern inom skrået idag 63 år, varför man med fog kan påstå att dagens småskaliga kustfiskare är "utrotningshotade". I tillägg till yrkesfisket utgör fritidsfisket (sportfiske, husbehovsfiske och fisketurism) en betydande näring i landet, och har rentav en större påverkan än yrkesfisket på vissa fiskbestånd som till exempel abborre, gädda och öring. Bland relevanta påverkansfaktorer bör även de ökande populationerna av säl och

mellanskarv nämnas, vilka konsumerar betydande mängder fisk.

Östersjön, inklusive Bottenhavet och Bottenviken, är på många sätt starkt påverkad av människan. Förutom till exempel en pågående övergödning, som leder till bland annat syrefria bottenar och mer frekventa algbloomningar, är halterna av vissa miljögifter också höga i Östersjön. Särskilt bekymmersamma är de långlivade och fettlösliga miljögifterna, som polyklorerade bifenyler (PCB) och dioxiner. Detta då det tar lång tid innan dessa bryts ner och då de lagras och anrikas uppåt i havets födovägar.

Glädjande är att halterna av dioxin och framför allt PCB har haft en sjunkande trend under senare år, även om det går mycket långsamt då dessa ämnen är så långlivade i naturen. För vissa lite fetare fiskarter, såsom lax och strömming, finns gränsvärden för hur mycket dioxiner och PCB som får förekomma. Livsmedelsverket lämnar därför fortlöpande rekommendationer på sin hemsida om hur mycket fet fisk från Östersjön som olika befolkningssegment kan konsumera. För magrare fiskarter finns ingen sådan rekommendation. Glöm dock inte att fisk, och då särskilt de arter som inte är så feta, är ett utomordentligt gott och nyttigt livsmedel med många positiva hälsoeffekter.

Alla är nog eniga i att vi måste nyttja våra naturresurser och våra fiskbestånd hållbart, men vad menas egentligen med "hållbart fiske"? I grunden handlar det om att fisket inte ska fånga mer än den årliga återväxten och att

fisket därmed bara nyttjar "räntan" och inte kapitalet. För att kunna fiska hållbart innebär detta i praktiken att vi måste veta hur stort "kapitalet och räntan" är. I detta syfte samlas därför årligen data in för ett stort antal fiskbestånd, via olika typer av standardiserade provfisker samt via provtagning av den fångade fisken i yrkesfisket. För de arter och bestånd som fiskas i störst kvantiteter och har störst ekonomisk betydelse, vilket oftast också är de som de storskaliga fisket är inriktat på, beräknas årliga kvoter som fisket kan fånga. Exempel på sådana arter i Östersjön är torsk, lax och strömming. För andra arter som nyttjas i större grad av det småskaliga kustfisket, som till exempel abborre och sik, finns inte samma resurser för datainsamling och därför baseras råd om fiske på dessa oftast på trender inom provfisket. Att mer resurser läggs på att övervaka det storskaliga fisket relativt det småskaliga ses av förvaltningen som nödvändigt. Detta då det i det storskaliga fisket finns mer betydande risker för överfiske, medan riskerna i det småskaliga fisket ofta är mindre. Det är dock bekymmersamt att

vi idag för vissa arter, som till exempel abborre och sik, inte har en datainsamling tillräcklig för att tillförlitligt bedöma beståndens status på den geografiska skala som det småskaliga fisket verkar på. Bland annat därav, avslås många ansökningar om nya fiskelicenser av förvaltande myndighet, med hänvisning till försiktighetsprincipen. Samtidigt är det småskaliga kustfisket i behov av att nya krafter kommer in, helst innan de kunskaper som finns inom kåren dött ut. Annars är risken stor att vi inom en snar framtid får svårigheter att nyttja den fina resurs som den kustnära fisken utgör.

Stefan Larsson

Senior miljöanalysspecialist, fil dr

Andreas Bryhn

Forskare, docent

Institutionen för akvatiska resurser (SLU Aqua),
Kustlaboratoriet i Öregrund, december 2021



Bakgrund

Projektet Hållbara Maritima Mattraditioner i Kvarken (HMMK) innefattar den kuststräcka som löper genom kommunerna Robertsfors, Umeå och Nordmaling. Med stöd från Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling ska HMMK säkerställa att kunskaperna om och hanteringen av kust- och älvmats råvaror bevaras. Projektet ägs av Robertsfors kommun och görs i samarbete med Region Västerbotten Turism och Visit Umeå.

Genom HMMK har boken ”Smaker och traditioner från Kvarkens kust” tagits fram. Här får vi möta personer som på olika sätt bidrar till att hålla det lokala kust- och älvmats levande. De delar med sig av sina relationer till fisket och även av de fångst- och förädlingsmetoder de själva använder, metoder som ofta har gått i arv i generationer. Varje kapitel avslutas med recept där den fisk som fångas i våra lokala vatten står som huvudingrediens.

Joakim Eriksson

Projektledare,
Hållbara Maritima Mattraditioner i Kvarken

Artikelförfattare

Anki Berg

Förord

Stefan Larsson
Andreas Bryhn

Bildtexter

Joakim Eriksson

Medverkande

Hans Carlsson, Nättingfiske i Rickleån
Staffan Lindström, Barndomsminnen från Holmögadd
Stina Sjöström, Kustfiske utanför Obbola
Nils-Erik Sjöström, Kustfiske utanför Obbola
Bo Sundqvist, Nättingtradition i Öreälven
Daniel Eriksson, Kampen om fisken
Olle Nygren, Fiskarliv på Holmön
Göran Åberg, Sikrökaren i Sikeå

Foto

Fredrik Larsson
Framsida (övre), Förord, Innehållsförteckning,
Barndomsminnen från Holmögadd, Kustfiske utanför Obbola, Nättingtradition i Öreälven,
Fiskarliv på Holmön, Sikrökaren i Sikeå
Philip Avesand
Framsida (nedre) Nättingfiske i Rickleån,
Kustfiske utanför Obbola, Kampen om fisken
Olle Nygren
Fiskarliv på Holmön

Layout

Joakim Eriksson
Anki Berg
Tryckeri City i Umeå AB

Tryck

Tryckeri City i Umeå AB

Innehållsförteckning

Nättingfiske i Rickleån	7
Recept: Rökta nätting i gräddsås	10
Recept: Färska panerad nätting i långpanna	11
Barndomsminnen från Holmögadd	13
Recept: Stekt panerad abborre	17
Kustfiske utanför Obbola	19
Recept: Stekt laxfärl – Nisses favorit	22
Recept: Stekta strömmingsflundror – älskad klassiker	23
Nättingtradition i Öreälven	25
Recept: Nättingsoppa	29
Kampen om fisken	31
Recept: Kråkenröra	33
Fiskarliv på Holmön	35
Recept: Lakasoppa	39
Recept: Abborre i portionsformar	40
Recept: Mammans vinnarecept	41
Sikrökaren i Sikeå	43
Recept: Sikamacka	47





Nättingfiske i Rickleån

– Det är oerhört spännande att fiska nätting. I min ungdom var jag ute och vickade stockarna i älven innan jag gick till skolan, vi började lektionerna klockan nio på den tiden. Så höll jag på från mitten av augusti tills stockarna isade igen och det var dags att ta upp dem för vintern.

Hans Carlsson (född 1946) i Rickleå har levt med nättingfiske i stort sett hela sitt liv. Numera är han pensionär men även under åren som yrkesarbetande var han aktiv nättingfiskare. Hustrun Siw nickar instämmande när Hans beskriver hur han genom åren ställt väckarklockan på ringning mitt i natten för att hinna ut och vittja fångsten

innan arbetsdagen. Siw tar det hela ett steg längre och säger med glimten i ögat:

– Det är nättingen som bestämmer här hemma. Så är det.

Hans röker omkring 15 000 nättingar varje år men fiskar inte allt själv utan köper också in nätting som han röker.

Ända sedan slutet av 1800-talet har det fiskats nätting i Rickleån men det var inte förrän på 1930-talet som man började förädla den genom rökning och försäljning. Efter kriget ökade intresset ytterligare och på 1960-talet var efterfrågan som störst. I

perioder har det varit så gott om nätting att den kokades och gavs som mat till grisarna.

Regionala skillnader

Enligt Hans finns tydliga skillnader på hur nätting har hanterats i älvdalarna längs Västerbottenskusten. Längst söderut, i Öreälven, har den ätits mellanrökt, i Klabböle i Umeälven har nättingen hårdrökts och i Rickleå längst i norr har den ätits både kallrökt och som färsk fisk.

Hela proceduren med att hantera själva fisken börjar med att Hans fyller en betongblandare med 40 liter vatten och ett kilo vit björkaska – om askan inte är riktigt ren kan nättingen få en rödaktig ton. Där får fisken tumla runt i 30–40 minuter. Därefter är det dags för den viktiga sköljningen. Hela åtta gånger ska fisken sköljas för att all aska ska vara borta. Därefter läggs nättingen i en saltlag i ett dygn, och här blir Hans lite hemlighetsfull för första gången.

– Hemligheten bakom just vår goda nätting är mängden salt i lagen, så det kan jag ju inte avslöja...

Efter ett dygn i saltlagen är det dags att hänga upp fisken på ribbor i röken. Därefter fyller Hans ett oljefat med sågspån och alved och tändar på. Där får fisken hänga och torka i en och en halv timme innan det är dags att lägga på enris igen. Nu gäller det att passa temperaturen noga så att den inte överstiger 26°. Under det ett och ett halvt dygn som fisken röks pendlar temperaturen



Hans och vännen Kurt-Erik Jonsson hjälps åt att bärga dagens fångst.



Fångsten hälls över i hinkar, för att sedan transporteras till gården, där den tumlas i aska och sedan tvättas inför rökning.



Nättingen hängs på ribbor och oljefatet fylls med spån och alved, som sedan tänds på för att påbörja rökningen.



De färdigrökta nättingar som ska ätas närmast i tid paketerar Hans i knippen om 10 eller 50 stycken.

mellan 24 och 26 grader, så det krävs ständig passning. För att kolla om fisken är klar så stryker Hans med handen på fiskstjärtarna och avgör på ljudet om den är redo att tas ned.

– Om det frasar när jag stryker med handen så är den torr och fin, då är den klar. Det ska vara ett skrapplande ljud.

Det sista momentet är att packa fisken. Den som ska ätas närmast i tid buntas ihop om 10 eller 50 i knippen. Den fisk som ska förvaras en längre tid vakuumförpackas. Då håller den tre veckor i kylan. Nättingen kan också frysas men smakar allra bäst nyrokt.

Hans beskriver nättingens kött som kompakt och fett, och jämför det med ål.

– Man måste ha en särskild mage för att klara av att äta nätting. Det är inget för de med gallbesvär...

Dokumenterat på film

Hans och Siw berättar att vi inte är de första som kommer på besök och vill höra mer om nättingtraditionen. Tidningar och tv har gjort flera reportage genom åren. Hösten 2017 kom ett filmteam från Storbritannien för att följa med Hans ut. Besöket varade flera dagar och entusiasmen från filmteamet gick inte att ta miste på. Den välkände fotografen och filmaren Sune Jonsson gjorde redan på 1980-talet en dokumentärfilm om nättingfiske i Rickleån. Den finns idag att se på Västerbottens museum. Och under arbetet med den här skriften så publicerade Västerbottens-Kuriren ett stort uppslag om Hans som fiskar nätting.

Helt klart är att nättingfisket både lockar och fascinerar och att Hans Carlsson är en av de som ser till att traditionen hålls vid liv.



RÖKT NÄTTING I GRÄDDSÅS

Klipp bort en bit av stjärten och huvudet på den rökta nättingen.

Klipp upp och rensa bort tarmen, även om det inte är nödvändigt.

Klipp sedan fisken i cirka en centimeter korta bitar. Bryn den i stekpanna i tre till fyra minuter.

Tillsätt grädde eller mjölk till en sås och servera med potatis.



FÄRSK PANERAD NÄTTING I LÅNGPANNA

Rensa nättingen.

Blanda vetemjöl, lite salt och ströbröd och vänd nättingen i blandningen.

Lägg den därefter i långpanna och klicka på lite smör.

Ställ in i ugnen på ca 175–200 grader i en timme. Vänd fisken någon gång under tiden.



Barndomsminnen från Holmögadd

En som verkligen gör skäl för epitetet "mångsysslare" är båtbygggarsonen Staffan Lindström (född 1951) från Täfteå. Han har drivit glassfabrik, ägnat sig åt hästuppfödning och under många år arbetat som kökschef på Svenska Jägareförbundets anläggning Öster Malma. I den rollen var han också med och skrev flera kokböcker.

Trots att Staffan har hunnit pröva lyckan på olika håll så har den röda tråden alltid varit mat. Som ung utbildade han sig till kock och Staffan hann arbeta på flera av Umeås klas-

siska restauranger, bland annat Sävargården och Blå Aveny, innan han lämnade Umeå för Sörmland. Där blev han kvar i mer än 30 år. Med åldern föddes en hemlängtan och en önskan att sluta cirkeln, och sedan några år är han tillbaka där allt började.

Under uppväxten fick Staffan vara med när pappa Hilding byggde båtar ena halvan av året och fiskade under den andra halvan. Vinterbostaden fanns i Täfteå men om sommarna flyttade familjen ut till Holmögadd, den sydligaste av Holmöarna. Holmögadd



Rovögersns fiskehamn var en gång i tiden Täfteås uthamn. På 1950-talet förnyades hamnen med bilväg, stenpirar och betongkaj. Under 2010-talet flyttades den ena piren längre ut och 2011 öppnade fiskekrogen Kvarkenfisk.

var under lång tid en viktig fyrplats och bemannad året om ända fram till år 2000.

Runt fyren fanns fiskarbostäder som fördelades mellan fiskarna i trakten i femårsavtal. Varje fiskare fick nyttja ett eget hus och ha egna fiskeplatser för ryssjor och nät. Flytten ut till Holmöggadd skedde i maj. Ibland guppade isflaken ännu på vattnet, minns Staffan.

På 1950-talet var laxen den viktigaste fisken ur ett ekonomiskt perspektiv, eller som Staffan uttrycker det utan omsvep:

– Laxen gav stålarna.

Familjen kunde leva på inkomsten från laxen under ett helt år. Fångsten levererades dagligen till hamnen i Svartviken, det som idag kallas Rovögersn. Båtresan från Holmöggadd in till fastlandet tog närmare två

timmar med den öppna fiskebåten som gjorde sju knop i timmen.

– Det var ju farliga överfarter ibland. Vinden hann ofta tillta eller vända på resan mellan Gadden och fastlandet. Pappa och de andra fiskarna var i stort sett alltid i båtarna. Antingen på väg för att lägga ut ryssjor, ta upp dem eller leverera fisk.

Själva åt de ”ögersik” och abborre. Ögersik gick nära land och var lätt att fånga. Abborrarna var ofta riktiga bjässar. Fisken togs upp på eftermiddagen eller kvällen och saltades över natten. På morgonen kokades den och åts på tidningspapper. Fisken benades ur allt eftersom måltiden fortskred och när det blivit för mycket ben och skinn på pappret, så vände man blad och kunde fortsätta med en ny abborre på ett rent ark.



I Rovögersns fiskehamn ligger garnen redo för nästa fisketur. I samband med att piren flyttades, genomfördes också muddring samt byggnation av dessa bodar.

Säljakt

I mitten av 1900-talet var säl ett ständigt bekymmer och irritationsmoment för de som ägnade sig åt fiske. Sälén slet sönder garnet och åt upp fisken – ofta stora mängder. Staffan minns hur de vuxna männen jagade säl och att varje inskickad tass till staten gav en viss ersättning. Sälén flåddes och skinnet spändes upp på lada eller vägg där det fick torka.

– Än idag kan man se feta mörka fält på husväggarna på Holmöggadd. Det är rester från det feta sälskinnet. Det som togs tillvara var späck och skinn. Späcket användes bland annat i rödfärg.

Under sin tid på Svenska Jägarförbundet fick Staffan bland annat delta i ett projekt om säl tillsammans med Norge och Finland.

– Det finns mycket att säga om säl men ett faktum är att sälén har varit väldigt viktig

för människor på våra breddgrader. Under alla år med förbud mot jakt på säl så har också kunskapen om hur den tas om hand gått förlorad. Det försökte vi göra något åt. Vi gjorde styckningsschema och visade praktiskt hur man tar hand om säl. Det är nog bara en tidsfråga innan vi måste återuppta säljakten på allvar, nu finns de i överflöd och gör stor skada.

När det kommer till att äta fisk så föredrar Staffan abborre framför sik och menar att abborren har ett fastare kött. Det bästa tillbehöret är en god, välkryddad mos. Och kock som han är har han saken klar för sig:

– Det spelar ingen roll hur vackert det är om man inte har smakerna med sig!



Abborren är en uppskattad matfisk. Här nedan kommer några enkla knep för en fin matupplevelse.



För fina abborrfiléer, börja med att lägga ett snitt bakom bröstfenan.



Från snittet skär du längs med ryggraden. Låt kniven gå ut strax innan stjärtfenans början.



Vänd filén, håll fast den med ett finger och skär bort köttet från skinnet. De revben som sitter kvar kan därefter enkelt skäras bort.



Stek sedan abborrfilén med smör i en het panna.



STEKT PANERAD ABBORRE

Slå knivskaftet i huvudet på den nyupptagna abborren. Fisken dör då direkt och fenorna åker rakt upp. Gör snitt på båda sidor om fenorna med den vassa kniven. Gör sedan ett snitt i buken. Därefter kan du enkelt dra av skinnet. Var noga med att filéerna inte blir skadade. Rensa därefter ur maginnehållet och skölj fisken försiktigt. Blanda salt och mjöl och vänd fisken i paneringen. Stek den med smör i en het panna.

Lägg upp fisken på en tallrik, servera med en god, välkryddad potatisstomp. Ha gärna en gammal tidning på bordet när det är dags att äta. Allt eftersom du äter och rensar benen från fisken lägger du rensat på ett tidningsuppslag. När tidningsuppslaget börjar kännas "fullt" eller kladdigt vänder du sida och får ett nytt fräscht uppslag att lägga benen på.



Kustfiske utanför Obbola

Nils-Erik "Nisse" Sjöström (född 1958) i Obbola har varit yrkesfiskare på heltid sedan 1992. Men redan som liten grabb fick han hjälpa till där det behövdes. Som son till "Strömmingskungen" var det en självklarhet.

– När min farbror och pappa var ute och drog upp nät fick jag och min kusin ro båten. Vi var så små att vi fick ta var sin åra för att orka styra båten allt eftersom de drog nät. Vi var väl en sex-sju år kanske, berättar Nisse utan något romantiskt skimmer, mer bara som ren upplysning.

I tonåren fiskade han lake och gädda på vintarna. Lakakrokar och gäddsaxen gav fina fångster. Att få lake var speciellt och hände inte så ofta men den var lätt att sälja till byborna. Gäddan levererade han till Gävlefisk i Umeå.

Med åldern och egen ekonomi växte intresset att få fiska i större skala. Just fyllda 27 köpte Nisse en sex-meters båt för att fisket skulle bli mer rationellt men redan efter ett par år byttes båten ut mot en större. Då, i slutet av 1980-talet, var det torsk och lax som lockade. Nisse hade fått ta över både

fiskevatten och fällor från sin pappa och farbror som bestämt sig för att sluta.

Några av fiskeplatserna som Nisse har återkommit till under åren har fått egna namn. "Blinda Sara" och "Rönblommen" till exempel.

– Rönblommen är ett skitställe och Blinda Sara heter Stöckegrundet på sjökortet. Det var min fiskekompis Olle som kom på namnet Blinda Sara men ingen av oss minns längre varför...

Var "Rekordgrundet" är vill Nisse inte avslöja men platsen fick namnet efter att hans far fått en strömmingsfångst på sju ton en gång. Hans eget rekord på den platsen är tre ton.

Strömmingsfångsten landas i hamnen precis intill Gamla Salteriet, som är den gårdsbutik Nisse och Stina tillsammans öppnade för att kunna förädla sina fångster.

Fisket först och sist

Hustrun Stina har i alla år accepterat att fisket har kommit i första hand. Medan Nisse har varit borta mycket har hon jobbat inom vård och industri, hållit vätkurser och haft webbutik och inte minst tagit hand om parets fyra barn.

Fisket har styrt allt, medger Stina utan minsta ton av ledsamhet. Tvärtom ser hon livet i fiskarfamiljen som en förmån och tillgång för barnen att ha fått växa upp nära naturen och med djur hemma på gården.

När nya EU-regler trädde i kraft i slutet av 1990-talet – som innebar exportförbud av vissa svenska fiskar på grund av höga dioxinvärden – och när den norska odlade



Den infångade strömmingen kan användas på många sätt. Här har strömmingsflundrorna panerats inför att de ska läggas i en välsmakande lag.

laxen slog igenom på bred front, dumpades laxpriserna. Paret Sjöström fick anledning att fundera över hur de skulle kunna öka lönsamheten. Fram till dess hade den största delen av fångsten sålts till Gävlefisk som förädlade och distribuerade fisken vidare ut i landet. Men med minskad förtjänst växte tanken på att själva förädla fiskråvaran. Nisse och Stina lät idén växa till sig och när de väl bestämt sig 2011 tog det bara ett par veckor tills grävmaskinerna var på plats. De byggde beredningskök och butik i anslutning till det gamla fiskeläget i Obbola, bara ett par hundra meter från hemmet. I den vevan blev också Stina in i företaget på heltid och tog ansvaret för förädlingen.

– Då, i slutet av 1990-talet, var laxpriset nere på 12 kronor kilot ett tag. På 1970-talet sålde vi den för 70 kronor kilot! Nisse småskattar vid tanken på hur priserna har skiftat genom åren.

Idag är sikrom och lax de viktigaste inkomstkällorna från fisket. Sikrommen svarar för en fjärdedel av inkomsten.

Stina har noterat hur kunskapen om fisk och hur den ska tas om hand har minskat drastiskt sedan 1980-talet. Då kunde de fortfarande sälja strömmingslådor där kunden själv tog hand om fisken.

– Då visste folk hur man rensade, filéade, rullade, stekte eller lade in strömmingen i ättikslag. Det är många som inte kan det längre. Idag är det jag som gör det, och folk är beredda att betala för.



I juni 2012 öppnade paret Sjöström sin gårdsbutik. Där jobbar Stina såväl på traditionella som på kreativa vis för att förädla den fisk som Nisse landar på sina fisketurer.





STEKT LAXFJÄRIL – NISSES FAVORIT

Skär ett snitt, cirka 1 ½ cm brett, genom laxfilén utan att skära genom skinnet.

Skär nästa snitt lika brett och igenom skinnet. Vik ut till en laxfjäril.

Salta, peppra och tillsätt eventuellt en egen favoritkrydda.

Stek på medelhög värme någon minut tills känslan när du trycker på laxfjärilen är densamma som när du trycker på din nästipp = studs tillbaka. Vänd, och stek andra sidan likadant. Servera med en fräsch grönsallad med korngryn eller quinoa.



STEKTA STRÖMMINGSFLUNDROR – ÄLSKAD KLASSIKER

600 gram strömmingsfilé
3 gula lökar

Lag:
¾ dl ättiksprit 12 %
3 dl vatten
½ dl socker
1 tsk krossad kryddpeppar.

Lägg ut filéerna på bänken med köttssidan upp och strö över cirka ½ msk salt och finhackad dill. Panera fisken på skinnsidan i grovt rågmjöl blandat med lite salt.

Lägg fisken två och två på varandra, huvud mot stjärt. Stek fisken i stekpanna i smör. Låt svalna.

Koka upp lagen och låt den kallna. Skala löken och skär i skivor. Varva de kalla stekta strömmingsflundrorna med lök och kryddpeppar i en bunke och häll den kalla lagen över.

Låt strömmingen stå kallt ett par timmar innan den serveras. Servera med hemgjord potatismos och skirat smör.



Nättingstradition i Öreälven

Ända sedan 1700-talet har det fiskats nätting i Öreälven. Under vissa perioder har den ålliknande fisken varit den viktigaste inkomstkällan för bönderna och småbrukarna i trakten. Ett bra år kunde nättingen ge hela årslönen.

Bo Sundqvist (född 1948) är en av få som ännu fiskar nätting i Öreälven. Han är upp-vuxen med nätting både som basföda under höstarna och viktig årsinkomst för familjen. Han började själv fiska 1995.

– Hösten 1994 tog jag ledigt från jobbet för att följa med pappa för att verkligen lära mig. Och det var tur. I november samma år

fick han en hjärtinfarkt och en stroke våren därpå.

Bosses pappa hade då fiskat, rökt och sålt nätting sedan 1939.

De som än idag har rätt att fiska i Öreälven är delägarna i bysamfälligheten. På 1930-talet blev det vanligt att röka nättingen och den såldes till grossistfirman Ludvig Jonsson i Umeå som i sin tur sålde den vidare, bland annat till Stockholm. Ända in på 1970-talet sålde också Örefiskarna själva sin nätting på torget i Umeå. Den var då packad i stora och små knippen. Stora knippen innehöll 50 stora nättingar och små knippen inne-



Nättingen kallas även "nejonöga". Detta pga att sidans sju gälöppningar tillsammans med öga och näsöppning kan ge intrycket av att nättingen har nio ögon på vardera sida.



Stockarna sänks ner på strategiskt utvalda platser i Öreälven, där förhållandena för nätting är som bäst.

höll 50 mindre nättingar. Priset låg på 10 respektive 5 kronor.

– Flottningen i Öreälven var positiv för nättingstammen. Virket förde med sig mycket mat till fiskarna. När flottningen upphörde 1978 minskade också nättingen, berättar Bosse.

– Men sedan mitten av 1980-talet har det skett en stabilisering och tillgången på fisk har legat ganska konstant sedan dess. Enstaka år kan det vara lite mindre förstås men det hänger ihop med väder och vattentemperaturer. 2018 var sämsta året någonsin, det var ju en rekordvarm sommar. Året därpå blev det bästa nättingåret jag upplevt.

Nättingen lägger sina ägg i sandbanken i älven. Där kläcks de och lever i tre år innan de vandrar ut i havet. De fiskar som kommer tillbaka för att leka och lägga nya ägg dör efter leken. Nättingen gör alltså endast en vandring under sitt liv.

Redskap och metod

Forsarna i Öre, Håknäs och Långed är de viktigaste fiskeplatserna när säsongen drar i gång i mitten av augusti. Fångstredskapet kallas stockar eller tinor och fungerar på samma sätt som ryssjor. Fisken simmar in genom en öppning som smalnar av och leder in i ett fiskhus som gör det svårt för fisken att hitta ut igen. Äldre stockar var gjorda av vidjor eller trä. Idag finns det moderna i nylonväv.



Inför rökning träs nättingen på stickor och fördelas sedan med jämna mellanrum.



Bosse hänger in stickorna med nätting i röken, där de ska få hänga i två dygn.

Fångstredskapen läggs ut i älven under början av hösten och flyttas under fiskesäsongen, beroende på vattenstånd, temperatur och hur långt hösten har kommit.

– Det är viktigt att redskapen placeras precis på rätt plats i fors. Det får inte vara för grunt och inte heller för djupt. Bara någon centimeter fel vattenstånd kan vara tillräckligt för att nättingen ska välja en annan väg i älvfåran, förklarar Bosse.

Fångsten fraktas hem på gården där den ässjas. Det innebär att fisken tvättas för att få bort all slem – nättingen har en relativt tjock hinna av slem runt sig som inte är angenäm att äta. Ett effektivt sätt att få bort den är att lägga den nyfångade levande nättingen i en cementblandare med en svag, släckt kalkblandning, cirka två matskedar till 40 liter vatten, där fisken dör och får tumla runt tills den är slemfri. Därefter följer flera sköljningar i kallt vatten. När ässningen är klar läggs fisken i saltlag i ett antal timmar. Därefter sorteras fisken i storleksordning och träs upp på stickor, en och en. Stickorna placeras i röken som har eldats upp någon dag innan.

Rökningen pågår under två dygn och kräver regelbunden passning. Eldningen görs med färsk alved och temperaturen får aldrig överstiga 30 grader för att fisken ska betraktas som kallrökt. Bosse eldar vid halv elva-tiden på kvällen och halv sex igen på morgonen, tills fisken är färdig.

Den färdigrökta fisken buntas sedan ihop i knippen efter storlek. Än idag består ett knippe av 50 rökta nättingar. I butikerna säljs de styckvis för 15–20 kronor. Den kallrökta fisken kan förvaras i kylskåp i upp till en månad och cirka tre månader i frysen. Om den är vakuumpackad kan den hålla i upp till ett år i frysen.

– Att nättingen kallröks är speciellt för området runt Umeå. Vi kallar den Klabböle-nätting eftersom det var i Klabböle de utvecklade metoden. Längre norrut i Västerbotten och i Norrbotten har den ofta varmrökts. Nätting fiskas från Dalälven och norrut. Kring Gävletrakten halstras den på stora stekbord innan den säljs, eller så äter man den färsk. Det är en smaksak förstås. Jag tycker att färsk, kokt nätting får en strömmingsliknande smak. När den är rökta så äter man både med skinn och innehåll. Det är en fet fisk med ett fast kött.

Nättingen har ett rykte om sig att ge ifrån sig en speciell doft när den tillagas. Ofta beskrivs den som skarp eller stark. När Bosse och hans fru renoverade huset i början av 2000-talet såg de förstås till att köksfläkten anpassades för att få bästa tänkbara effekt, så att de obehindrat ska kunna fortsätta att tillaga nätting länge än.

Bosse beskriver hur han åt nätting som barn, och hur han numera helst intar den perfekta nättingmåltiden:



När rökningen väl är igång, krävs att Bosse med jämna mellanrum återvänder för att kontrollera processen.

– När jag var barn kunde mamma lägga in nättingen på glöden i vedspisen och halstraden, det var gott! Nu när jag ska äta så slår jag först på en panna med mandelpotatis. Sedan tar jag fram några rökta nättingar och skär bort huvudet och stjärten. Jag delar fisken i cirka tvåcentimetersbitar och lägger i en het stekpanna. Där får de steka en stund innan jag slår på gräddesom de får koka ihop med. Det ger både en mildare smak och sås. Man kan också koka dem i vatten eller öl, då blir smaken betydligt kraftigare. När hela anrättningen har kokat cirka tio minuter så serveras den direkt. Till måltiden ska det vara hembakt tunnbröd och en kall öl. Det är fantastiskt gott!



NÄTTINGSOPPA

Rengör den färska nättingen, allt slem ska bort. Det görs enklast med grovsalt (en kopp grovsalt till 100 nättingar) eller fin sand som fiskarna vänds runt i. Allra bäst är att tvätta fisken i en vällingblandning av björkaska och vatten. Klipp sedan bort huvudet och klipp upp buken. Ta ur tarm och eventuell rom. Det är viktigt att rensa bort eventuell rom som har en frän och stark doft, så skölj noga. Testa att nättingen är ren och färdig för nästa steg, genom att ta en bunt tvättad nätting i näven och krama den. Det ska nu höras ett knorrande ljud. Det är tecknet på att nättingen är fri från slem och redo att läggas i grytan.

Lägg nättingen i en gryta med vatten så att det täcker fisken. Salta lätt, en tesked till cirka 20 fiskar (vilket är lagom mängd för fyra personer). Koka nättingen i minst en halvtimme.

Skala under tiden potatis, kålrot och lök. Skär dem i små tärningar. Låt grönsakerna koka med i grytan cirka 20 minuter. Slå på mjölk i slutet av kokningen till lagom soppkonsistens. Tillsätt kryddpeppar och andra kryddor efter smak.

Sätt grytan på bordet och servera soppan med tunnbröd och smör. Ät med andakt.



Kampen om fisken

I idyllen Kråken strax norr om Nordmaling bor Daniel Eriksson (född 1984) och hans familj. Daniel är sjunde generationen i samma släkt som bor i byn och det råder inget tvivel om att han både har platsen och fisket i blodet. Han pekar rutinerat och engagerat ut platser som under lång tid har varit viktiga för fisket och förklarar hur öarna var befolkade vid förra seklets början.

– Då var öarna fiskeställen för familjer här omkring. Männen kombinerade sina arbeten som flottare med fiske under sommaren, då hela familjen flyttade ut. Och mellan öarna finns massor av timmer kvar på havets botten från flottningsepoken.

Nu drömmer Daniel själv om att få licens för att kunna fiska kommersiellt i liten skala, precis som hans förfäder har gjort men på den punkten har Havsmyndigheten hittills sagt nej. De har noterat något minskade fångster i hela Östersjön och hänvisar till "försiktighetsprincipen" innan de delar ut fler yrkesfiskelicenser. Det gör Daniel uppgiven. Han vill sälja den fisk han fångar till lokala hamnkrogen och tycker att ett småskaligt lokalt fiske borde vara bättre än att restaurangen köper in fisk från södra Sverige, som de nu får göra.

Att fisket är en viktig fråga för Daniel råder inga tvivel om. Han talar snabbt och enga-

gerat, har koll på siffror och bestämmelser. Och så har han synpunkter på det rent moraliska i att fiska.

– Jag fattar inte varför vi ska göra fiskmat av det vi fiskar här i Östersjön och Bottenhavet och sedan skicka det till Norge! Är inte det baklänges så säg. Det är väl bättre att vi själva äter upp fisken i stället för att köpa tillbaka den i frysta portionsbitar från affären... Det är så baklänges, suckar Daniel.

Daniel ser också ett annat hot mot det småskaliga fisket – säl. Enligt Daniel kan en gråsäl äta tio kilo strömming per dag och han uppskattar att det kan ligga 300 sälar på en enda hålla ute till havs.

– Det blir många kilo strömming det...

Men så länge fiskelicensen uteblir fortsätter Daniel att fiska för privat bruk och uppskattar stunderna i båten.

– De bästa fiskeplatserna finns mellan Tjäruskär och Örefjärden, bara en kort bit härifrån. Varför ska jag åka längre än nödvändigt, frågar han retoriskt.

Daniel fiskar mest sik och abborre. Av siken gör han en inläggning som hans sambos mormor Viola Tjernström (född 1936), har lärt honom.

– Inlagd sik hör inte till vanligheterna och det här är en Kråken-specialitet, förklarar han, men tvekar inte att bjuda på receptet.

– Det passar till allt! Ett helt perfekt recept helt enkelt.



Daniel och hans far Rolf Eriksson har fiskat tillsammans så länge Daniel kan minnas. Sikfisket är det främsta fokuset.



Rolf rensar siken inför rökning.



Daniel röker sin sik i tre timmar och 15 minuter. Temperaturen ska ligga på 72°.



KRÅKENRÖRA

Rensa en medelstor rökt sik. Finhacka en gul lök. Varva sik, lök och citronpeppar i en glasburk. Fyll på med rapsolja så att det täcker inläggningen. Pressa med en tyngd så att siken ligger under oljan. Inläggningen kan förvaras i upp till en och en halv vecka i kylskåp.

Ät fisken till kokt potatis eller lägg på en tunnbröd- eller knäckemacka. Servera gärna med crème fraîche och hjortronsylt.



Fiskarliv på Holmön

Mannen vi har stämt träff med ska möta oss i hamnen när vi kliver av färjan på ön. Vi vet inte hur han ser ut och han vet inte vilka vi är, men vi tänker att det löser sig. På avstånd ser vi hur en person hälsar, nickar och småpratar med än den ena än den andra, och när någon högljutt ropar "Tjena Olle!" och mannen tittar upp, råder inga tvivel längre om vem vi ska träffa. Olle Nygren (född 1954) är en kändis för Holmöborna och snart också för oss.

Olle har fiskat sedan barnsben och haft det som binäring sedan 1970-talet. Hans huvudsakliga arbete har varit knutet till

Umeå universitet som docent i analytisk kemi och där arbetar han fortfarande som miljösamordnare. Men Olle nöjer sig inte med det. Han är också ansvarig för SM-HI:s väderstation på ön, sköter om Umeå kommuns återvinningsgård för grovsopor, är naturguide och dessutom konsult inom data och miljö.

Livet på Holmön tog sin början när hans far köpte upp resterna av den nedbrunna salterifabriken nära sundet till Ängesön, den södra av Holmöarna. Fabriken hade varit i gång sedan 1907 och gav under årens lopp sysselsättning för många öbor, både i sal-

teriet och med fisket. Produkter som surströmming, inlagd strömming och så småningom rökt fisk, såldes i hela landet och även på export. Branden på sensommaren 1951 slukade 45 000 burkar surströmming och 40 ton strömming, vilket motsvarade halva årsproduktionen.

Olle Nygrens far såg potential i det lilla som var kvar efter den förödande händelsen och



Bakom Olles hus på Holmön står den mätstation som han dagligen läser av för att rapportera in nederbörd till SMHI.



Olles liv på Holmön tog sin början vid vad som en gång var ett salteri. Här lägger han fortfarande ut med båten inför sina fisketurer.

köpte marken och boningshuset som undkom lågorna. Där tillbringade familjen stora delar av året när Olle var barn och det var där han som åttaåring fick sitt första egna fiskenät. På den vägen är det, så att säga.

Fiskelotter

Fisket runt Holmön regleras och bestäms av samfällighetsföreningen som äger vatten. Det finns 57 fiskelotter som auktioneras ut vart femte år. Det är ett system som hållits vid liv sedan 1950-talet när det ännu var många som höll på med fiske. Idag lever traditionen vidare men det är ingen direkt kamp om lotterna längre. Olle har fyra fiskevatten och betalar 100 kronor styck för dem.

Varje lott har olika förutsättningar. Något ställe ger strömming, ett annat abborre eller sik. Med de olika fiskeplatserna följer också behov av olika redskap. Dessa är ofta specialgjorda för de egna platserna och ros ut inför varje fisketillfälle. Några fasta redskap är det inte tal om idag. Olle menar att säsongen är för kort och med dagens regler går det heller inte att få lönsamhet i binäringsfisket. De som fiskar idag gör det för husbehov.

Sedan tidigt 1900-tal finns också så kallade fiskebastuar runt ön. De användes ursprungligen som övernattingsstugor för fiskare och jägare som i perioder vistades långt hemifrån. Det var männen som skötte fisket men ibland kunde de ha hjälp av barnen i familjen. När fångsten låg i båten



För att underlätta isfisket har Olle byggt ihop en spark, där ett par gamla slalomskidor har fått agera medar.

roddes den till fiskebastun av männen, men där tog barnen vid och roddde hem den färska fisken. Numera är fiskebastuna uppskattade övernattingsstugor för turister.

Isfiske har också förekommit på ön. Olle berättar hur han gör än idag:

– När isen börjar bli så pass stadig att den bär mig gör jag ett stort hål i mitten och sedan mindre hål i alla fyra väderstreck, ett på 15 och ett på 30 meters avstånd från mittenhållet. Därefter fäster jag en 60 meter lång lina på en smal 15-meters bräda som jag skjutsar ned i mittenhållet och sedan styr under isen via 15-meters hålet, ut till 30-meters hålet. Då räcker linan hela vägen



Isfisket kan föra med sig en och annan lake. Skinnen kan dock vara en utmaning att få av. Därför kan en tång komma till god användning när det är dags för tillagning.

från mittenhålet till 30-metershålet både under och över isen. Detta upprepar jag i alla fyra riktningar. Linorna fäster jag sedan i näten, så att jag kan dra ut näten under isen från mittenhålet för fiske och sedan tillbaka till mittenhålet för att vittja. Isfiske lämpar sig för abborre, sik, lake och gädda.

Kemisten talar

Med en kemist framför oss är det förstås oundvikligt att prata om dioxiner och utarmningen av fisk i haven. Olle är inte alls lika bekymrad av vare sig gift eller utfiskning som många andra.

– Det är olyckligt att hela Östersjön klassas som ett fiskeområde när det gäller gifter. Vi har helt andra vattenmiljöer här uppe och ska inte jämföras med utsläppen och föroreningen längre söderut. Vi ska förstås inte börja gräva i bottenbotten längs norrlandskusten, där finns det rester från fabriker som vi inte vill ska komma upp till ytan, men fisken här uppe idag innehåller mycket små mängder dioxiner. Jag har ätit fisk i alla mina dagar och har haft möjlighet att ta blodprov på mig själv och analyserat, men jag har aldrig haft särskilt höga halter.

Olle vill också nyansera bilden av utarmningen av fisk och menar att den till viss del följer ett naturligt kretslopp.

– Gäddan äter bland annat abborre och spigg. Och när det blir gott om gädda så äter de jättemycket abborre och spigg. Till slut minskar spiggen. Då försvinner födan

för både gäddan och abborren och båda minskar i ett antal år tills beståndet av spigg har återhämtat sig. Då kommer gäddan och abborren också tillbaka. Så är det med strömmingen också. När den huvudsakliga födan minskar för en art så minskar även den, tills det sker en naturlig återhämtning.

Olles ord är trösterika i en tid när det mesta handlar om hotet mot miljön och artdöd, och blir en positiv avslutning på vårt möte. Om han har rätt återstår att se.



Sälkutars päls klarar inte av vatten lika bra som de vuxnas. Under vintern kan dom därför synas till lite varstans uppe på land. Här har Olle fotograferat ett möte med en gräsälkut.



LAKASÖPPA

Förbered laken genom att skälla eller flå den. Förr skållades den alltid. När du renar laken tar du rätt på levern.

Krydda med salt och kryddpepparkorn, samt skivad lök efter smak. Koka sakta i ca 20 minuter.

Skala och skär potatisen i bitar och lägg dem i botten på en kastrull. Häll på vatten så att det nätt och spätt (knappt) täcker potatisen.

Den som vill vara lite nymodig kan tillsätta morötter och andra rotsaker samt dill.

Laken skäres i bitar och läggs på, liksom levern. Slå på mjölk så att fiskens lever täcks ordentligt.



ABBORRE I PORTIONSFORMAR

Olle Nygren delar med sig av sitt favorit-recept på fisk, som han tillagar när han vill "göra sig till lite" och bjuda på något alldeles extra gott:

Blötlägg torkade trattkantareller i ljummet vatten. Skär abborrfiléer i två delar längs mittlinjen. Salta och peppra filéerna och lägg dem styckvis i en rund eller oval aluminiumform. Lägg dem som en sarg i formen så att ytan i mitten lämnas tom. Fäst ihop ändarna med en tandpetare. Ställ formarna i en kastrull med bottenkyla med

vatten där de får ångkoka någon minut. Ta upp formarna och lyft försiktigt ur fiskrullarna. Fräs svampen i en kastrull med smör. Tillsätt grädde, koka ner till en tjock svampstuvning och smaka av med salt och peppar. Placera fiskrullarna i en ugnsfast form och fyll dom försiktigt med stuvningen. Gratinera några minuter i ugnen tills de får färg. Servera antingen rullarna som förrett eller spritsa med potatismos runt rullarna, gratinera och servera som huvudrätt..



MAMMAS VINNARRECEPT

Olles mamma Inga-Britt deltog i en recept-tävling i ICA-Kuriren på 1970-talet och fick pris för sin snabblagade fisk. Det receptet tillagar Olle fortfarande själv ibland.

Lägg abborrfiléer i botten på en ugnsfast form. Salta och peppra. Rör ihop kräfstost eller Skagenost som finns på tub eller burk med grädde, cirka hälften av varje, och slå över filéerna. Grädda i ugn i 180 grader i cirka 20 minuter. Äts med kokt pressad potatis eller ris och en grönsallad.



Sikrökaren i Sikeå

För Göran Åberg (född 1950) har fisket blivit en stor del av livet sedan han flyttade tillbaka till Sikeå för tio år sedan. Visst fiskade han som ung grabb, men det är som pensionär han kan ägna sig åt sin hobby så mycket han vill.

– Jag fiskar när vädret tillåter och så fort isen har gått på våren. Fisket är ju väldigt väderberoende. Har det varit nordlig storm till exempel så fiskar jag inte förrän efter två–tre dagar, även om jag alltid håller mig inomskärs.

Göran har specialiserat sig på sikfiske. Han lägger ut nät vid sex–sju-tiden på kvällen

och plockar upp dem tolv timmar senare. När han kommer in till land rensar han fisken i sitt specialbyggda rum i garaget. Han tar bort inälvorna men låter huvudet sitta kvar och fryser fisken i påsar, med fyra–fem sikar i varje. I ungefär tre månader kan siken vara fryst.

När det är dags att röka siken tar han upp de frysta fiskarna lägger dem i en stor plastback och slår över en saltlag. Till cirka 20 frysta sikar gör han en lag på en liter vatten, en deciliter salt utan jod och en matsked socker. Den håller han över de frysta fiskarna som får tina i lagen i cirka ett dygn.



Från sin vik i Sikeå lägger Göran ut med fiskebåten. Han behöver bara åka ett par 100 meter för att nå fram till fina fiskevatten.



På Sikeå Havscamping hittar vi platsen där Göran röker fram en lokal klassiker.

Nästa steg är att frakta fisken till den egenbyggda röken på Sikeå havscamping. Där placerar han ut fiskarna en och en på det specialtillverkade gallret. Oftast röker han 60–70 fiskar åt gången, men aldrig mindre än 40–50 stycken och som mest 130.

– Det är viktigt att man lägger fisken med ryggsidan nedåt så att safterna och saltet stannar kvar i fisken under rökningen och inte rinner ut, förtydligar Göran.

För att elda upp röken använder Göran al och temperaturen ska upp till 70–80°. Det tar knappt två timmar att få fisken färdig och Göran betraktar den då som ett

mellanting mellan kall- och varmrökt. Sista kvarten fyller han eldstaden med enris för att ge extra smak.

– Jag röker året om. Jag brukar röka inför jul, till exempel. Det kan ju vara knepigt med temperaturen i röken förstås och mest kritiskt är det om den blir för varm. Men då öppnar jag bara dörren och släpper in lite luft.

Han låter den färdiga fisken ligga kvar på kassetterna och svalna. Därefter vakuum-paketeras den.

– I slutet av juli och augusti är sikfisket som bäst. Då kommer storsiken! De kan vara på upp till ett kilo, annars väger de oftast runt ett halvt kilo. De stora fiskarna är riktigt goda.

Det som bekymrar Göran är ökningen av säl och skarv. De förstör näten för honom.



Med 15 min kvar att röka görs den sista handläggningen genom att lasta in rikligt med enris.



När temperaturen överstiger 80° öppnas dörren för att temperaturen ska återgå till det optimala.



Klart! Efter rökning får siken svalna.



Skinnet på den rökta siken dras enkelt av. Därefter är köttet lätt att plocka loss.

– Bordet är ju dukat för dem, när fiskarna ligger i nätet. När det inte längre går att laga näten så köper jag begagnade från Finland, det är ingen idé att köpa nya längre. Ibland händer det även att han får harr och öring på nätet.

– Det är bra harrvatten i Sikeå, men godast är siken ändå!

Efter två timmar i röken har siken fått en vacker gyllene färg, värdig en delikatess.



SIKAMACKA

Ta loss fiskköttet från benen och fördela i mindre bitar. Lägg dem på tunnbröd. Gör en röra av crème fraiche, krossad ananas, bostongurka och ett äpple som rivs ner i röran. Klicka sedan ut röran över fisken. Njut!



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden



Hållbara Maritima Mattraditioner i Kvarken



VÄSTERBOTTEN
EXPERIENCE



ROBERTSFORS
KOMMUN

visit
umedeå!