

Skogarna som skaffereri...



Av Håkan Mowitz, jk 92/96
Umeå 970411

Inledning

När vi i våra dagar går till frysfacket och tar ut påsen med färdigpanerade fiskpinnar är det kanske inte alltid så lätt att föreställa sig det slit som förr var förknippat med att skrapa ihop tillräckligt mycket mat för hela året. Det gällde att väga näringsvärde mot arbetsinsats när man skulle försöka plocka till sig ur moder naturens stora skafferi. I denna essä skall jag försöka beskriva något av skogens betydelse som födokälla. Naturligtvis kan man inte så enkelt beskriva och exemplifiera alla de oändliga mängder livsmedel som moder natur har i sitt skafferi, inte ens om man begränsar sig till "skogshyllan" rör det sig om rimliga mängder. Jag skall dock pröva att plocka ut några väsentligheter...

Bark

Den svenska allmogen använde fram för allt bark för att dryga ut mjölet vid brödbak. Barkbröd...Det kanske skulle bli en storsäljare i dagens hälsohysteri? Fiberinnehållet i barkmjöl, alltså den urlakade, torkade och malda innerbarken, är rejäla 65 procent. Detta att jämföra med dagens "hälsobröd" som skryter med fiberinnehåll på ynkliga 20-25 procent. Lars Lundin fann vid en provbakning 1993 att en 40-procentig inblandning av barkmjöl gav fullgoda bröd utan bismak. Ökad barkmjölsandel till 60-procent gav däremot bröd som var "nästan onjuttbart med en påträngande torr träsmak".

Recept (12 st tunna kakor)

*2 dl kärnmjöl alt. 25 g jäst
6 1/2 dl vatten (fingervarmt)
6 dl råg- eller kornmjöl
4 dl barkmjöl
2 msk malt eller honung
2 tsk salt
ev. kummin efter smak
mjöl till utbakning*

Blanda kärnmjöl och 2 dl råg mjöl till en lös smet och låt stå i varmt rum till jäsnings process startat (till nästa dag), alt. lös upp jästen i vattnet. Blanda därefter i malt/honung, salt och ev. kummin, avsluta med att blanda i (resten av) de olika mjöl sorterna. Arbeta degen tills dess att den är smidig och släpper från bunken/tråget. Låt degen jäsa övertäckt i 45 minuter. Dela sedan degen i 12 delar och kavla till tunna kakor (< 5 mm) som gräddas på järnplåt över öppen eld. Det går även att grädda i vanlig ugn (225-250 grader). Då bör man låta plåten stå i ugnen så att man gräddar på varm plåt. Bröden är färdiga när de har fått färg.

Ovanstående recept är skapat från, ett till mig muntligen överlämnat tunnbrödsrecept och Lars Lundins erfarenheter vid provbakning 1993.

Nu var det så att sädesmjölet drygades ut med många olika tillsatser t.ex. halm, mossa, ben, gräs eller bark. Det fanns allt från det bästa "nödrödet", *Dråsebröd*, som bakades på agnar och säd tillsammans, till *Barksöbb*, som bakades tjockare än något annat "nödröd" av det enkla skälet att det bestod endast av bark.

Kommer du en dag i Finnens stuga och måltidstimman är inne, så skall du måhända få se, huru husmodern der med en knif sönderstyckar den hårda "barksöbben", att barnen kunna äta den till den sura mjölken eller den svarta vattenvällingen. Skynda dig sedan hem till ditt eget välförsedda bord och, ifall din mensklighet blifvit väckt och du känner gråten stå dig i halsen, så skölj ned den med ett glas portvin eller madeira - det är ju icke modernt att vara sentimental. (Axelson 1852)

Det var även vanligt att man blandade bark och agnar i bröd också under goda år för att "*bibehålla wanan I nödens tid, at då kunna bättre äta agnar och bark*" (*Hülphers 1762*). Barkmjöl användes också till gröt och välling, samt blandades med potatis och som redning i soppor.

Skogsbär

De viktiga bären under detta samlingsnamn är lingon, blåbär och hjortron. Dessa är alla mycket vanliga, med undantag av hjortron som saknas nästan helt i Skåne. Det kan tyckas lite märkligt, men denna rikligt förekommande resurs utnyttjades inte särdeles flitigt av de gamla bondehushållen. Bakom detta faktum gömmer sig naturligtvis ekonomiska tankegångar, det var helt enkelt för lite näring/energi i bären för att man skulle lägga ner några resurser på insamlingen av dessa godsaker, speciellt som bärens mognadstid samman föll med det hektiska slåtter- och skördearbetet. Dessutom var det få som hade råd med socker för att kunna safta och sylta före mitten av 1800-talet. Lingon och hjortron är förvisso möjliga att lagra i sin egen saft, och så skedde också i de flesta hemman i skogs- och fjäll trakter.

Bärens användes ffa. till inblandning i bröd och gröt. När man gjorde gröt så koktes bären och sedan rörde man i mjöl (råg-, korn-, havre- eller vetemjöl). Det var alltså ett slags kräm man åt, och det förekom också att man som i dagens kräm använde potatismjöl. Vid svårare tider kunde bärgröt även kokas på barkmjöl.

De som hade störst nytta av bären var backstugesittare och torpare, som fick betala delar av arrenden med kontraktskrivna mängder bär. Från Tagels herrgård i Kronobergs län finns ett exempel daterat till mars månad, år 1855, då torparen Johan Andersson tillsammans med friherre Wilhelm Rappe undertecknade ett kontrakt gällande torpet Slättatorp. I tredje paragrafen återfinns följande lydelse:

Såsom skatt af detta hemman skall Brukaren göra fyra manbara karldagsverken i hvarje vecka och då helgdag eller annat hinder inträffar, utgöres resten då derom tillsäges, årligen 35 fullgoda qvinsdagsverken, 2 helpdagsverken i skörden, upphugga 3 storfamnar ved, eller göra annat deremot svarande arbete, lämna 2 skäppor aska, 1/2 skäppa lingon, 1/2 skäppa enebär, 10 skålpund godt och väl ansadt sommarsmör, tillhjelpa att rensa, räska, repa, breda, bryta, skäkta och häckla linet från Tagel, deraf väl och försvarligen spinna 3 skålpund tågor eller motsvarande blånor, allt detta arbete på egen kost.

Det ni, det var hyreskontrakt det! Dessa skattebär försvann successivt ur torpkontrakten under de första 15 åren av 1900-talet till förmån för kontanta arrenden. Under åren 1870-1915 exporterades stora mängder bär från Småland till Tyskland. Denna sk. "Lingonrush" grundades på dels den stora efterfrågan i Tyskland och dels på järnvägen som plötsligt gjorde det möjligt att frakta stora mängder bär den långa vägen till marknaden. Under denna period kunde man på bärplockning tjäna upp till tre gånger så mycket som daglönare inom jordbruket. (Larsson 1982)

Svamp

Dessa av kitin uppbyggda läckerheter är ur näringssynpunkt totalt värdelösa. Avsaknaden av kolhydrater som t.ex. stärkelse är nog största orsaken till att svamp länge inte eftertraktades som föda. Det faktum att flera svamparter dessutom är dödligt giftiga lär förmodligen spätt på allmogens misstro mot matsvamp. Det var under stormaktstiden bruket av matsvamp först kom till Sverige, men då endast till de besuttnas bord. En bonde under denna tid kunde möjligen känna igen murklor och kantarell eftersom dessa kunde plockas och försäljas till herrgårdsköken. Från denna tid finns en berömd literär felsyftning:

"Murklor såg man plåckas i skogen av bond-töserna, som woro både skiöna och stora, och såldes av them en kanna Murklor för fyra styfwer".

Detta nedtecknade av självaste Carl von Linné en vårdag 1741 på väg till Öland. Mot slutet av 1800-talet började borgarklassen så sakteliga att få smak för svamp som föda. Det kan tyckas lite märkligt, att det utbredda utnyttjande av svamp som länge funnits hos allmogen i Finland, Ryssland och även Polen, behövde stöd av 1950-talets charterresor för att svampen skulle falla i de breda massornas konservativa smak. Orsaken till detta torde vara någon, för mig dold, kulturell skillnad. Kanske ett möjligt forskningsprojekt för framtiden?

Näringsvärde

Jag har inte hittat några exakta siffror för barkmjöl, men en stärkelsehalt på 4-5 procent samt visst innehåll av C-vitamin tillsammans med fiberhalt på 65 procent, ger vid handen ett livsmedel som inte kan ha gjort någon fet. Tittar man på svampar, bär och nötter så gör Kardell följande jämförande exempel: För att få i sig de 2500 kcal som är ett minimum för en vuxen person som utför kontorsarbete, måste han/hon äta 4 kg blåbär eller lingon, detta motsvarar drygt 7 liter bär. Vill man som omväxling livnära sig på svamp krävs 2,4 kg friskvikt per dygn. För detta skulle man behöva plocka ungefär 12 liter svamp. Nötterna med sitt höga energiinnehåll, skulle man dock bara behöva mumsa i sig 0,4 kg av.

Då ingen av de tidigare nämnda livsmedlen tillfredsställer människans behov av protein, går vi vidare till nästa del av moder naturens välfyllda skafferier.

Kött

Skogarnas vilt har under hela den mänskliga historien varit en av de viktigaste källorna till protein. Mången djurart har drivits nära eller, tyvärr allt för ofta, över gränsen för utrotning. I Sverige har jakträtten på matnyttigt vilt, ända sedan landskapslagarna nedtecknades under 1200- och 1300-talen, varit knuten till markägandet. Dock blev älg, hjort och rådjur, redan år 1351, förklarade som varande konungens djur. Kungen, Magnus Eriksson, förbehöll jakten av dessa djur för sig själv och, i viss mån, den högre adeln. Visserligen undantogs landskapen Dalsland, Värmland, Dalarna, Gästrikland och Hälsingland senare från förbudet att "sätta älgspjut" och göra älggropar. Trots att dessa traditionella jakt metoder möjliggjorde viss beskattning av älgstammarna resulterade denna lagstiftning i att den svenska allmogen till stor del fick livnära sig på jakt av småvilt. Det var först 1789, efter den statskupp som gjorde Gustav III enväldig, som ofrälse man, som ägde skattejord, erhöll rätt till jakt allt vilt på egen mark.

Vad var det då man åt? Ja, i stort sett allt som kröp, gick eller flög hamnade på menyn vid ett eller annat tillfälle. Det var naturligtvis så att smakligheten på viltet varierade, men det gjorde även tillgången och därmed vad man kunde tänka sig att stoppa i grytan. Om vi börjar i storleksordning så var älgen, ffa. för de nybyggare som hade dålig kreaturshållning, oerhört viktig. Tyvärr utplånades nästan, den av tjuvjakt hårt trängda, älgstammen redan i början av 1800-talet. Etnologen Nils Keyland skrev 1919:

Den forna älgjakten illustreras av gamla bygdesägner, vari stundom berättas om storjägare, som i sina dagar fällt hundratals älgar, stundom om tjuvskytte som genom list krönts med framgång, stundom om länsmän stadde i lagens ärende sökt lägga beslag på tjuvskjutet älgkött, men i stället erhållit stryk o.s.v. Av de nu levande hava de allra flesta aldrig sett, mycket mindre smakat älgkött.

Rådjuret gick ett liknande öde till mötes, och fanns i början av 1800-talet endast kvar på ett fåtal gods i Skåne. Vid senaste sekelskiftet fanns en ganska omfattande handel med skogsfågel, orre, tjäder och järpe. Dessa såldes till städerna, från t.ex. Norrland till Stockholm fraktades frysta fåglar under vintern. Det var endast skogsfågel som "råkade" fångas eller skjutas på otillåten tid som äts upp i allmogeköken. För Harkött betalades det dock dåligt varför dessa hoppande läckerbitar vanligen gick direkt till hushållet. När viltköttet tillagades koktes det alltid först, även om det sedan skulle stekas. (Keyland 1919) Det äts sedan som sovel till potatis eller rovor.

Summering

Jag har hastigt berört något av den myriad av livsmedel som skogen försåg det svenska folket med. Jag har inte berört fisk som var en nog så viktig proteinkälla, den finns ju i sjöar, inte i skogen... Sedan är det naturligtvis många fler som inte nämnts här, allt från det läckraste läckra till det mest bittra och svårsmälta. Moder naturens stora skafferihylla "Skogen" bistår ännu idag med allt från lingon till studentens blodpudding, till kunglig älgfilé, men nog är det lite svårt att tänka sig den tillvaro då skogen ofta var det enda skafferier man hade.

Litteratur

Axelson, M. (1852). Vandrings i Wermlands Elfdal och Finnskogar. Stockholm.

Dahl, E. (1986). Jaktens historia. Jägarskolan. Proprius Förlag. Stockholm.

Hülphers, A. (1762). Dagbok öfwer en Resa i Kopparbergs Lähn och Dalarne år 1757. Westerås.

Janlöv, C-E. Schröder, J-O. (1995). Kungajakt i Bergslagen. Natur och Kultur. Lund.

Kardell, L (1996). Utmarkens bär och svampar samt inmarkens nötter. Tjära, barkbröd och vildhonung. Nordiska Museets Förlag. Stockholm.

Keyland, N. (1919). Svensk Allmogekost. AB Svenska Teknologföreningens Förlag. Stockholm.

Niklasson, M (1996). Bark som människoföda ur agrart och samiskt perspektiv. Tjära, barkbröd och vildhonung. Nordiska Museets Förlag. Stockholm.