



OSTLANDET SVERIGE

Sverige har en lång och stolt osthistoria. Munkar introducerade löpeosten i Sverige redan på 1200-talet, och bruket att göra grynpi-piga löpeostar kom att bli utmärkande för Sverige. Våra dagars hårdost stammar från gamla tiders gårdsostar, som ystades runt om i landet. Traditionellt gjordes de stora ostarna av den rika sommarmjölken för att sparas till vintern. Osten var ”fattigmanskött” och ett sätt att bevara mjölken så länge som möjligt och få familjen att överleva den kalla och mörka delen av året. I vår tid har de storsäljande ostarna hushållsost, präst, grevé, herrgård, västerbotten, svecia och cheddar blivit svenska klassiker som tillverkas av de stora mejeriföretagen. Gårdsmejerierna gör också många ostar i såväl traditionell som nyskapande stil efter europeiska förebilder.

År 1895 hade Sverige 1793 mejerier. Under 1900-talet gick dock utvecklingen raskt åt motsatt håll, och kring millennieskiftet fanns bara 15 större ysterier kvar ägda av de stora mejeriföretagen. Samtidigt steg svenskarnas ostkonsumtion under hela 1900-talet. I mitten av 1960-talet åt vi 8 kilo ost per år och person, idag uppåt 20 kilo, varav hälften är importerad. Men antalet gårdar som levererar mjölk till mejerierna minskar stadigt och är nu bara drygt 4 000. En av anledningarna är de låga mjölkpriserna, den ökande konkurrensen från utlandet, men också nya konsumtionsmönster bland svenskarna.

Men trenden för mejeriprodukter, med enstaka stora producenter och



stor andel importerad ost, är inte entydig. En växande skara hemystare har börjat göra ost själva. Internetbaserade företag i Sverige och utomlands erbjuder produkter och hela kit för hemmaystaren, och många restauranger gör färskostar och eget smör.

År 1998 bildades föreningen Sveriges Gårdsmejerister, och en ny generation yrkesmässiga ostmakare etablerade sig runt om i landet. Välutbildade agronomer, veterinärer, forskare och mikrobiologer började ysta småskaligt, många av dem kvinnor. På nittiotalet anlätade Bodil Cornell på det nationella resurscentret för småskaligt mathantverk i Jämtland, Eldrimner, den franske rådgivaren i gårdssystem, Michel Lepage, för första gången. I ett försök att utveckla den småskaliga osttillverkningen på hemmaplan tog man alltså hjälp av expertis från ett land där gårdssystemen ännu inte försvunnit. Idag har Eldrimner status som nationellt centrum och erbjuder rådgivning och professionellt stöd till ostmakare runt om i Sverige.

Det snabbt ökande antalet gårdsmejerier har inneburit att vi idag har över 100 ostproducenter i Sverige, vid sidan av ett tiotal stora industriella ysterier. Det finns också mellan 250 och 300 aktiva fåbodar, där arbetet fortfarande går traditionsenligt till under sommaren. De flesta små gårdsproducenter har till en början sålt sina ostar på en lokal marknad, men i takt med att ambitiösa restauranger, ostbutiker och grossister upptäckt dem finns flera av ostarna nu tillgängliga för kunder över hela landet och även utomlands. Några har också ställt upp och vunnit priser och utmärkelser i prestigefyllda tävlingar som World Cheese Awards.



Oviken Ost i Jämtland gör många typer av ost och har vunnit både nationella och internationella priser och utmärkelser.

*Butiken på Påverås Gårdsmejeri.
Gamla ostformar.
Tomme de Svedjan.
Mjölkspannarna på tork på Karl Tövåsens fåbod.*

INFLUENSER UTIFRÅN

Ost var länge ett lokalt fenomen bland bondebefolkningen. Ost jämfördes sällan med andra byars eller gårdars produktion. Men så småningom hämtades inspiration utifrån, och ny kunskap anammades och spreds. Tidigt importerades ostar från utlandet, bland annat fransk roquefort och italiensk gorgonzola och parmesan. Receptet till en svensk cheddar utvecklades enligt engelsk förebild av Hugo David Hamilton på Österäng i Västergötland på 1860-talet, och den började sedan tillverkas på bland annat Kvibille Mejeri i Halland, där man även utvecklade blåmøgelosten Kvibille Ädel. På 1930-talet framställde Walla Gård Sveriges första vitmøgelost, Crème Chantilly, och keso introducerades i slutet av 1950-talet efter amerikansk förebild. Inspirationen till grevé kom från Schweiz på 1960-talet. Ja, till och med osthyveln är en import – från Norge.

Gårdsmejeristerna lärde sig att göra till exempel chèvre, camembert, munster, roquefort och pecorino enligt gamla kontinentala recept. När Sverige gick med i EU började opastöriserade ostar importeras av osthandlare och affineurer. Konsumenter lärde sig att uppskatta smakrika och långlagrade ostar och ostar gjorda på obehandlad mjölk. Med de inflyttade svenska medborgarna kom också en ny ostkultur. Idag är feta och andra salladsostar, färskostar på getmjölk, stekostar som halloumi och en rad andra ostar en del av vår matvardag.

ArlaFoods är Sveriges största ostproducent. ArlaFoods ingår, sedan sammanslagningen med danska MD Foods 2000, i en global koncern som ägs av 3366 mjölkbönder i Sverige, Danmark, Storbritannien, Tyskland, Belgien och Luxemburg. Arla har 14 anläggningar i Sverige: Boxholms Mejeri (gräddost, kryddost), Falbygdens Ost (lagring, förädling och import av ost), Falkenberg mejeri (keso), Götene mejeri (Billinge, Wästgöta Kloster, Riddarost samt exportostar, Bregott, Lätt&Lagom samt smör), Jönköping mejeri (mjölk, fil och grädde), Kalmar mejeri (grevé, herrgård, präst och svecia), Kvibille mejeri (cheddar och ädelost), Linköping mejeri (yoghurt, laktosfri mjölk, filmjölk och Pucko), Skövde mejeri (keso, hytteost, cottage cheese), Stockholm mejeri (konventionell och ekologisk mjölk, filmjölk, grädde, gräddfil), Sundsvall mejeri (mjölk, filmjölk och grädde), Vimmerby pulveranläggning (hel- och skummjölkpulver), Visby mejeri (mjölkpulver, mjölk och grädde) och Östersund mejeri (ostar som Västan, Jämtgård, Storsjö Grön och Storsjö Svart samt smör, matfett och mjölkpulver).





MARKEN, DJUREN, MJÖLKEN

Ost, öl, vin och bröd har det gemensamt att de utgår från råvaror som genom fermentering (jäsnings) och människans förädling kan få en unik smak. Av ”bara” mjölk kan man få fram tusentals olika ostar. Därför är det inte konstigt att allt fler intresserar sig för varför de smakar som de gör och att vi börjat tala om terroir även när det gäller ost. Om vad marken, klimatet, betet och djuren betyder för osten vi köper.

OSTARS TERROIR

Den vinintresserade talar idag med självklarhet om terroir och vet att det är smakskillnad på ett vin från Rhône-dalen och ett från Sydafrika, även om de är gjorda på samma druvsort. Många kan räkna upp namnen på ett antal druvor, känna smakskillnad och vet kanske även om druvorna till vinet vuxit på kalk- eller skifferjordar. Men alla kanske inte tänker på att även ett mjölkdjur samspelar med sin miljö – jordmån, betesflora, landskapets utformning och lokala traditioner – när man äter en bit ost.

Faktorer som påverkar smaken är

- landskapet, floran och marken där djuren betat och det foder de ätit
- klimat och väderförhållanden under året
- djurens art och ras samt perioder av reproduktion, laktation och sin
- människans behandling av mjölken

*Korna på fäboden går själva ut i skogen
efter morgonmjölkningen och kommer hem
igen på eftermiddagen.*



Ost för flera tusen kronor kilot

ÄLGENS HUS, VÄSTERBOTTEN



I Trehörningsjö i Ångermanland tillverkas världens antagligen dyraste ost. Mjölken kommer från Älgens Hus i Bjurholm där man mjölkar sina älgar. Därefter ystar ostmakaren Anna-Karin Gidlund den feta mjölken till krämiga ostar.

Till vardags är Anna-Karin getfarmare och har tillverkat getostar i över 40 år. Det var självhushåll som gällde för mamma och farmor, som varit fäbodpiga. Anna-Karin fick lära sig gamla självhushållningstekniker som att spinna, karda, väva – och att göra getost. Älgosten kom in i hennes liv när Christer Johansson, som driver Älgens Hus, ringde och berättade att han skulle börja mjölka sina tama älgar och undrade om Anna-Karin ville göra en ost på mjölken.

Älgkon ger inte särskilt mycket mjölk, cirka 2 liter vid varje mjölkning, men mjölken har höga halter av både fett och protein så hälften av älgmjölken kan användas till ost. Anna-Karin ystar cirka 50 liter älgmjölk per gång. Hon har valt en chèvreliknande osttyp som hon lagrar och lägger i olja för att den ska hålla länge. Priset för osten ligger på flera tusen kronor per kilo. Den smakar inte mycket, som en mild komjölksost ungefär, och har konsistensen av en fet fetaost. Trots det finns efterfrågan, främst bland tyskar och schweizare som kommer i strid ström till älgägnet.



Anna-Karin Gidlund, ostmakare som tillverkar älgost.

*Till vänster:
Världens ovanligaste och mest exklusiva ost?*



Naturnära ost från Västerbotten

SVEDJAN OST, VÄSTERBOTTEN



Högt över sjön Storkågeträsket, fyra mil från Skellefteå i Västerbotten, ligger familjen Hellströms gård i en by med sju familjer. Det är nära till naturen och det rena källvattnet rinner i kranen, men livet som mjölkbonde på landsbygden har också sina mera hårda realiteter. För att försöka förbättra lönsamheten i sitt företag insåg Johanna och Pär Hellström för några år sedan att de behövde göra något nytt. De valde att fokusera på resurser som redan fanns: lång erfarenhet, mjölk av prima kvalitet och en gård belägen i en vacker bygd. De bestämde sig för att börja producera två sorters ostar under varumärket Svedjans ost, en hårdosttyp eftersom de bor i en trakt som är berömd för sin lagrade hårdost, samt en blåmögelost vilken görs i två varianter.

– Det gäller att välja ostar utifrån vad man har för kvalitet på mjölken, menar Johanna. Våra kor ger en ganska fet mjölk som passar bra till just blåmögelost.

Blåmögelostarna lagras mellan två och åtta månader, hårdosten i fjorton månader.

– Nu i efterhand känns det som ren tur att vi inte började med blåmögelosten när vi startade vår tillverkning. Det händer mycket med den på ganska kort tid och i början hade vi ännu inte arbetat upp några säljkana-ler, säger Pär.

Trots att inlärningskurvan ibland varit brant för de nya ostmakarna betonar de att det finns en enorm tillfredsställelse i att veta att man kontrollerar hela produktionskedjan. När osten är färdig har de gjort allt – från att sköta åkrarna och vara med vid kalvningen till att ta hand om mjölken och forma osten.

– Men större kunskap och erfarenhet gör en också mindre nöjd och mer kritisk, tycker Pär, som upplever att ribban för vad de tycker är god kvalitet på deras ostar höjs hela tiden.

*Pär och Johanna Hellström med sina kor.
Svedjans grynpi-piga hårdost gjord på mjölk från egna kor.
Svedjan Rustik är en blåmögelost.*

VÅR

Primörtider gäller även för ostar. Korna kalvar, fåren lammar och getterna killar. Djuren släpps ut på friskt bete och mjölken får en härlig fräschör. Våren är en bra tid för syrade ostar, gärna på färsk getmjölk, som gör sig fint med spåda grönsaker och sallader. Varför inte bjuda på en rökt färsk ost till vårens valborgsmässöfest? *Lätta, unga, friska vita viner som riesling från Alsace, sauvignon blanc, gröner veltliner, Chablis och annan oekad chardonnay samt lättare roséviner smakar fint till.*

HEMGJORD FÄRSKOST PÅ KOMJÖLK

Grundrecept

Enkel och god hemgjord färskost som du kan använda osaltad till desserter och lättsaltad eller smaksatt såväl till bröd som i matlagning.

Dag 1. Värm fil och citronsaft försiktigt till 50–55° under ständig omrörning. Häll filen i en ren handduk i ett durkslag (alternativt genom kaffefilter). Låt rinna av i rumstemperatur under ca 45 minuter. Häll bort vasslen. Lägg över färskostbasen i en skål och täck väl med plastfolie. Ställ kallt över natten.

Dag 2. Blanda färskostbasen med yoghurten och rör till smidig konsistens. Smaksätt som du önskar med lite salt och hackade färska örter och/eller vitlök, alternativt hackade oliver, nötter eller vad du vill. Färskosten håller flera dagar i kylan.

4 portioner

7 dl fullfet fil (gärna fjällfil)
1 tsk pressad citronsaft
1 dl rysk yoghurt

FÖRSLAG PÅ SMAKSÄTTNING

salt
färska örter och vitlök
alt. oliver eller nötter



GETOSTKRÄM MED TORKADE TOMATER OCH KRISPIGT SURDEGSBRÖD

Dryckestips: friskt torrt vitt vin – gärna från Sancerre eller Chablis

En delikat liten förrätt serverad i portionsglas. Perfekt till en vårmiddag eller på en buffé.

Gör så här: Sätt ugnen på 80°. Kantskär getosten om det behövs. Mixa och blanda den med crème fraiche, honung, salt och svartpeppar.

Dela tomaterna i 2 halvor, salta och peppra och lägg dem på en plåt. Torka 2–3 timmar i ugnen. Rosta pumpakärnorna försiktigt i stekpanna. Rosta brödsnivorna gyllenbruna i lite olja.

Lägg tomaterna i ett portionsglas och varva med hackade örter, några droppar god olja och getostkrämen. Servera med det krispiga surdegsbrödet.

4 portioner

*50 g getost
1 msk crème fraiche
1 tsk honung
12 cocktailtomater
1 msk pumpakärnor
surdegsbaguette i tunna skivor
lite nötolja eller god olivolja
gräslök och persilja
salt och nymalen svartpeppar*



FILBUNKE

Dryckestips: svart kaffe

4-6 portioner

1 liter lantmjölk (ohomogeniserad)

1 dl vispgrädde

1 dl filmjölk

TILL SERVERING

*kanel eller ingefära och socker,
alt. pepparkakssmulor*

Filbunke är gott som sommarlunch eller till en lyxig brunch. Smulor av pepparkaka ger smak av barndom. Svår att lyckas med om det är åska i luften så vänta tills sommarvädret är stabilt.

Gör så här: Värm mjölk och grädde till 90° utan att det kokar. Låt gräddmjölken svalna till 22°. Vispa ner filmjölken och häll upp i portionsskålar. Täck över dem och låt stå i rumstemperatur minst 1 dygn tills de fått tjock konsistens. Ställ in filbunkarna i kylan så att de är riktigt kalla vid servering. Servera med kanel eller ingefära och socker, eller med pepparkakssmulor.





MÂCHESALLAD MED BLÅMÖGELOST, INKOKTA PÄRON OCH NÖTTER

Dryckestips: rött portvin

En fin avslutning på en måltid eller som sallad på en vinterbuffé.

Dag 1: Skala, kärna ur och skär päronen i klyftor. Koka upp äppelmusten med råsocker, citronsaft, zest samt stjärnanis. Lägg i päronklyftorna och sjud tills de börjar bli mjuka. Känn med potatissticka (tar olika tid beroende på sort och fasthet). Lyft upp päronklyftorna och låt svalna. Koka ihop musten till hälften. Dra av från värmen och låt svalna. Lägg päronklyftorna i en skål eller glasburk. Häll över lagen så att den täcker päronen. Låt stå i kyl över natten.

Dag 2: Skär rädisorna. Lägg upp sallad och rädisor. Smula över osten och lägg på nötter och inkokta päron. Slå lite av lagen över. Servera med ett mörkt frukt- och nötblöd, gärna rostat!

4 portioner

*ca 200 g blåmögelost
4 rädisor
mâchesallad
1 dl valnötter och/eller pistaschmandel*

INKOKTA PÄRON

*2 fasta päron
4 dl god äppelmust (eller sött muskatvin)
2 msk råsocker
1 msk pressad citronsaft
1 tsk citrongest
2 stjärnanis*

TILL SERVERING

frukt- och nötblöd



PIZZATARTE MED OST, POTATIS OCH SPENAT

*Dryckestips: svalt svenskt lageröl eller ett glas mousserande vin
– champagne är heller aldrig fel!*

Om du har ostbitar över så gör en lyxig pizzartarte! Kanske väljer du att göra flera mindre och låter dina gäster lägga på sin favoritost. Också bra att bjuda på som tilltugg före maten. Skär den då i småbitar.

Gör så här: Börja med att skala potatisen. Koka den i lättsaltat vatten och skiva den när den svalnat.

Värm vattnet till degen till 37°. Smula ner jästen i en bunke. Häll på vattnet och rör tills jästen är upplöst. Tillsätt olivolja, salt och 5 dl mjöl. Arbeta degen smidig och låt den jäsa ca 30 minuter.

Sätt ugnen på 200°. Kavla ut degen i t.ex. en rektangel med ca 4 mm tjocklek på mjölat bakbord. Sprinkla på lite olivolja. Lägg på ett lager spenat och lägg sedan ut potatisskivorna.

Kantskär ev. ostarna och dela i mindre bitar. Skala och skiva silverlöken. Lägg på osten och toppa med silverlöken. Peppra och strö lite havssalt och olivolja över. Baka i ugn 15–20 minuter.

Hacka örtekryddorna. Lägg ett hav av färsk spenat på den färdiga pizzartarten. Strö över de hackade örterna och servera direkt, eventuellt med en klick färskost.

4 portioner

200–300 g ost (blanda hur du vill
t.ex. get, ädel, hårdost, kittost)

6 potatisar av fast sort
olivolja

1 påse sköljd och rensad spenat
½ silverlök

färsk timjan

bladpersilja

havssalt och nymalen svartpeppar

DEG

(går också att köpa färdig)

2 ½ dl vatten

25 g jäst

½ dl olivolja

1 tsk salt

5 dl vetemjöl + 1 ½ dl till utbakning

TILL SERVERING

ev. en klick färskost



FONDUE PÅ MELLANLAGRAD HÅRDOST

Dryckestips: torrt vitt oekat vin, och gärna ett litet glas kirsch eller annan sprit, eller en kopp varmt te (för magen)

En vinterrätt som vi lånat från Schweiz. Underbar att njuta av när snön faller. Tryffeln kan du utesluta men gör gärna fonduen på svenska ostar.

Gör så här: Riv osten grovt. Häll vinet i en tjockbottnad kastrull. Koka upp och låt sjuda. Dra av från värmen och tillsätt den rivna osten. Rör från botten med träsked så att osten smälter.

Rör ut maizenan i lite kallt vatten. Tillsätt blandningen under omrörning och rör tills ostmassan blivit slät. Smaka av med salt, peppar och lite riven muskotnöt. Tillsätt ev. tryffelolja och fint strimlad tryffel om du vill ha den extra lyxig.

Servera i fonduegryta med rechaud (värmare) och ett gott levainbröd i kuber att doppa i.

4 portioner

400 g mellanlagrad hårdost
(gärna olika sorter)
2 ½–3 dl torrt vitt vin (sauvignon blanc
eller oekad chardonnay)
1 ½ msk maizena
muskotnöt
ev. lite färsk strimlad tryffel
ev. 1 tsk vit tryffelolja
salt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

levainbröd skuret i kuber



GOTLÄNDSK POTATIS- OCH ROTFRUKTSGRATÄNG MED KITTOST

Dryckestips: Alsace! Pinot gris eller en torr fruktig gewurztraminer

Det här är en riktig vinterrätt som gör sig bra i fjällen. Den kan förberedas fram till sista gratineringsringen. Servera som egen vegorätt eller som ett tillbehör till exempelvis rökt skinka. Kittost luktar starkt men ger en fin och balanserad smak till gratängen.

Gör så här: Koka och skiva potatisen. Kantskär och skiva kittosten. Skala och koka morötterna. Koka gulbetorna, skala dem efteråt. Skiva grönsakerna.

Sätt ugnen på 175°. Smörj en liten ugnssäker form med olja eller smör. Varva potatis, rotfrukter och ost i formen. Salta och peppra (tänk på att ost har en viss sälta). Ställ in formen i ugnen 20 minuter (så här långt kan man förbereda).

Klicka på crème fraiche eller yoghurt strax före servering. Salta och peppra igen. Sätt in under grillelementet i ugnen ett par minuter tills gratängen fått fin färg. Skär gräslöken i fina ringar och strö över. Servera med bröd och sallad.

2 portioner

150 g kittost
3 fasta potatisar
3–4 morötter
3 medelstora gulbetor
olja eller smör till formen
2 dl crème fraiche alt. tjock yoghurt
gräslök
havssalt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

bröd
sallad

RECEPTREGISTER

”Cheeseburgare” med svamp	145
Crudit�er med ko-, får och getostdipp	119
Filbunke	138
Fondue på mellanlagrad hårdost	163
Färskost med bär och smulad mandelskorpa	137
Getostglass med rabarberkompott och smulat rågbröd	127
Getostkr�am med torkade tomater och krispigt surdegsbröd	123
Gotländsk potatis- och rotfruktsgratäng med kittost	167
Grillad quesadilla med hårdost och lufttorkad skinka	135
Hemjord färskost på komjölk	115
Heta ostpuffar	148
H�ardostpaj med löjrom, rökt lax och dill	151
H�ardostpudding	125
Kaffeost	165
Krispiga h�ardostflarn	152
Lyxig vegetarisk lasagne	147
L�oksoppa med vitmögelost på toast	142
L�oskokt lant�agg med råstekt grön sparris och hårdost	116
Mac’n’ Cheese (makaronilåda)	161
M�achesallad med blåmögelost, inkokta päron och nötter	155
Mjuk vitmögelost med tryffel från Gotland	149
Morotssallad med blåmögelost, valnötter och citrusdressing	141
Omelett på getost med �rter	130
Ostbollar	124
Ostomelett	120
Ospotatismos	164
Ost�alskarens smörgåstårta	117
Pizzatarte med ost, potatis och spenat	159
Potatisgratäng med hårdost	160
Potk�as	153
Rödbetor med smulad salladsost	131
Sommarsallad med salladsost	134
”Stekare” med melon och fänkålsfrön	133
Suffl�e på blåmögelost	157
Syrad färskost med fikon och sesamfrön	121
Tomatpaj	129
ägg i kokott	143

SVENSKA OSTMAKARE I URVAL

