



Forst till **KVARN**

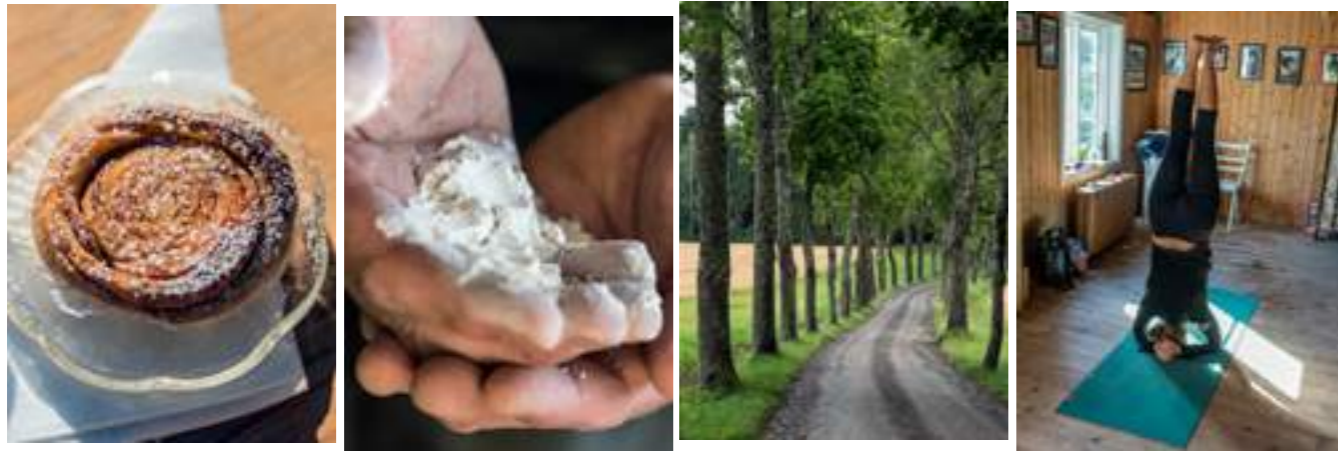
Än yr mjöldammet i många av Sörmlands kvarnar. Entusiaster driver hantverket vidare, ofta i kombination med kafé, bageri och annan besöksvänlig verksamhet.

Av Malin Ståhl Hefvelin Foto: Mauro Rongione

En fungerande kvarn, kafé, fyndbod, galleri och yoga-studio – Ekenäs kvarn utanför Flen rymmer mycket.



Sara Salomonsson på Ekenäs bakar kaféets bröd och kakor på egetmalet mjöl.



"Den här trädgården heter Sörmland. Vad är du för en, som inte vet så mycket? Den har alltid varit räknad som ett av de präktigaste i riket." (Ur Nils Holgerssons underbara resa.)

LJUSET SILAR IN ÖVER kvarnvindens breda trätiljor. I ett hörn står en hög jutesäckar fulla med nymalet mjöl, det luktar rent och lite instängt på samma gång. Genom ett öppet fönster hörs det porlande bruset från kvarnån utanför. Det är lördagsyoga i Ekenäs kvarn utanför Flen. Instruktören Lotta Ilona Bertilsson sträcker ut kroppen i en solhålsning, vi deltagare följer efter. Genom springorna i golvet ser jag ner till valskvarnen på nästa våning.

Yoga i kvarnen har blivit lite av en tradition för Lotta. Hit hittar både boende och sommarvärdar; många återkommer år efter år.

– Jag har ett gäng från Nyköping fyra mil bort som kommer nästan varje helg.

Lotta började med yoga för 20 år sedan och drev då en yogastudio i Stockholm.

– För mig har det blivit något av en nystart att hålla yogapass här i kvarnen. I yogan är man hela tiden nära naturen, man gör solhålsningar och man är närvarande. Då passar den här platsen perfekt.

MEN DET ÄR INTE BARA yoga som erbjuds i Ekenäs, kvarnen dubblar som teaterscen, konstgalleri, fyndbod och kafé. På bottenvåningen kan man hitta engelska antikviteter som små vackra speglar med silverhandtag eller en rolig kopp. I kaféet serverar Sara Salomonsson kaffe med småkakor, jättemaränger och smörgåsar på rågbröd med nyrokt gädda, fångad i kvarnån. Antingen sitter man under äppelträden vid ån eller så kurar man i de stoppade finsofforna inne i fiket.

Sara arbetade som rättspsykolog i London under många år och Ekenäs blev hennes andningshål på somrarna.

– Ett tag pendlade jag hit varje helg för att måla och renovera kaféet i kvarnen. Det här är min favoritplats på jorden, säger hon och tar ett stort bett av en nybakt kanelbulle.

Den gamla valskvarnen har undergått en totalrenovering och nu mal Sara sitt eget mjöl och bakar allt i kaféet på det. Innan Sara flyttade in hade Ekenäs kvarn stått still sedan 1965. I dag mal hon ungefär varannan vecka.

– Sedan i somras mal jag också åt några småbönder som

kommer med sitt utsäde. Strular det så ringer jag min kvarnkompis Kent på Runtuna några mil härifrån. Då kommer han med verktyglådan.

Hos Sara kan man låna metspön och flytvästar, det behövs inget fiskekort i den lilla ån.

– Jag har varit här en kvart jämfört med alla andra, så vem är jag att säga att man inte får fiska här!

Saras filosofi är att alla ska ha råd att fika hos henne. Hon gillar egentligen inte pengar säger hon, och skulle hellre ägna sig åt byteshandel.

– Vi har ingen dricksburk, men vill man så kan man lämna ett bidrag till nya plattremmar till kvarnen.

"Antingen sitter man under äppelträden vid ån eller så kurar man i de stoppade finsofforna inne i fiket"

VI RESER VIDARE genom jordbrukslandet Sörmlands smala sommarvägar. Selma Lagerlöf kallade landskapet Sveriges lustgård för dess vackra herrgårdar och grönskande ängder. För tvåhundra år sedan fanns det mjölnare med egna kvarnar i var och varannan socken här. Många av dem är rivna i dag, men en del av dem som står kvar har på senare år renoverats och åter tagits i bruk av entusiaster, eller återuppstått i helt ny skepnad.

WARBRO KVARN, mellan Katrineholm och Flen, är ett utflyktsmål för gourmeter med ett gott öga till hälsomat. I Café Kornboden bredvid den rosa kvarnen från 1783 bjuder svägerskorna Maria och Kerstin Björklund på vegetarisk buffé varje dag under sommaren.

– Vi gör mat som inte bara är god att äta och vacker att se på, utan även gör gott för kroppen, säger Maria som är sjuksköterska i grunden.

Före lunchen får vi en varm ingefärsdryck med citron, kanel och kardemumma trots att det är mitt i sommaren.

– Värmen vidgar blodkärlet i magen och gör att man tar upp näringen bättre, förklarar Maria.

På buffén står morotsoppa med lök, tomat och chili som är mjuk och mild för magen.

Den poppade dinkeln med flingsalt kan strös över både soppa och sallad, eller ätas som den är. Vi gräver djupt i kastrullen med gröt på nakenhavre, smält fetaost och ros-



Kent Gustafsson på Runtuna kvarn norr om Nyköping, erbjuder guidade turer från ax till mjöl.



Tina Ståhlberg från Ekerö, Johan Dahlin från Gävle – och en del av resultatet från fortsättningskursen i surdegsbak på Saltå kvarn.



Sväng av E4:an och välj skyltade Utflyktsvägen i stället genom Sörmland, till exempel väg 223 mellan Nyköping och Mariefred.

tade tomater från Ädebols gård i närheten, och njuter av rivna rödbetor med kokt dinkel som ger tuggmotstånd och har en nötig smak. Till efterrätt blir det hälsoshots på raw-foodkaka och dinkelflarn med vaniljglass.

Familjeföretaget Warbro kvarn har arbetat med ekologiskt spannmål sedan början på 2000-talet. Det var svärmor Gisela som introducerade ursprungsgrödan dinkel, och den passade familjens tankesätt: en hållbar utveckling inom mat och hälsa är angeläget i tider då allt mer onyttig färdigmat produceras och transporteras jorden runt.

Maria och Kerstin beskriver sig själva som en sorts matarkeologer.

– Vi har tagit med oss ursprungsgrödor från Tyskland och förökat dem här, berättar Kerstin. Nakenhavre, dinkel och emmer växer numera på hennes gård och hos ett par bönder till i trakten.

I den rosa trevåningskvarnen mal de sedan spannmålet. Warbro Kvarns produkter finns att köpa både i den egna butiken på bottenvåningen och hos återförsäljare över hela Sverige.

Nyligen fick de tag på några hekto av en okänd kornsor som hittats inmurad i en kyrkvägg i Mellaneuropa. Kyrkor var en sorts dåtidens genbanker för att bevara värdefulla grödor. Kerstin är lite hemlig och vill inte avslöja för mycket, men berättar att de odlar fram kornet med förhoppningen att kunna använda det i matlagningen.

– Vi ser med spänning fram emot att prova det – det måste ju vara bra om man gjort sig besväret att mura in det i en vägg!

NÄSTA KVARN PÅ LISTAN är Runtuna, norr om Nyköping. Vi kör på slingriga sörmländska vägar, kantade av hagar och tät granskog om vartannat. Kvarnen i Runtuna är av betydligt senare snitt än till exempel Warbro. Den byggdes 1936 och har varit i bruk sedan dess.

– Många kvarnar i Sörmland byggdes i slutet på 1800-talet då befolkningen ökade rekordartat, berättar Kent Gustafsson som är tredje generationens mjölnare.

– När sedan elen kom behövde kvarnarna inte längre ligga

vid en bäck, utan det var snarare läget och goda kommunikationer som avgjorde var man placerade dem.

Runtuna ligger vid en vägkorsning, lättillgängligt och nära för bönderna i trakten. Kents morfar köpte kvarnen i början på sextiotalet.

– Den hade nog inte överlevt annars, men morfar var kvarnentusiast och ville gärna se att traditionen med att mala fortsatte, säger Kent.

Kent själv växte upp nästgårds där han och hustrun fortfarande driver familjens jordbruk. När det gäller malning har han lärt sig allt han kan av morfar och pappa. I dag mal han fem sorters spannmål: vete, råg dinkel, korn och grahamsmjöl.

DET ÄR FRAMFÖR ALLT bönderna runt omkring som kommer för att mala och kanske ta en fika.

– Vi får också besök av en hel del turister som kör längs utflyktsvägen 223. Ett tag hade vi en stor gårdsbutik, men nu har vi en lite mindre verksamhet där vi säljer produkter från gårdarna runtomkring.

Hemproducerat mjöl, sprättägg, kallpressad rapsolja och burkar med honung står på hyllorna inne i kvarnen, allt är ekologiskt.

En storsäljare är dinkel, en typ av vete med många goda egenskaper. Det odlades förr i Norden men konkurrerades ut av vanligt vete.

– För tio år sedan gick det knappt att få tag på dinkel, men nu blir det allt vanligare, berättar Kent som själv helst bakar på vetemjöl eller rågsikt.

– Det blir goda bullar!

Vi tar en tur genom kvarnen, en hel värld av maskiner och konstruktioner i trä och tyg. Vingliga trätrappor går mellan de många våningarna. Över allting ligger ett fint, ljusbrunt pulver som virvlar upp när vi går förbi.

– När man malt färdigt är det rätt disigt här inne, det tar tre dagar innan det lägger sig, skrattar Kent.

Ett band med små fastsatta skopor transporterar upp spannmålet till kvarnens topp för att det ska bearbetas och rensas i de olika momenten. Kent visar hur plattremarna ►

”Det är viktigt att använda de bästa redskapen som finns för matlagning – de som sitter mitt i ansiktet”

som driver kvarnhjulet måste vara perfekt spända för att ge maximalt utfall. När allt fungerar mal kvarnen ungefär 100 kilo spannmål i timmen.

Varje år plockas hela maskineriet ner för att rengöras från gammalt mjöl, och efter varje malning måste Kent ofta laga delar som gått sönder. Det går fortfarande att köpa plattremmar och remläs till äldre kvarnar, men en del reservdelar måste han tillverka själv.

– Maskinerna är gamla och det kommer väl till en punkt när de inte håller längre. Men så länge kvarnen fungerar så fortsätter jag. Det är kul att göra mjöl. Jag tycker om känslan av att tillverka det själv, och så luktar det så gott när det är färskt!

EN AV SVERIGES MEST KÄNDA kvarnar är Saltå Kvarn. Den senapsgula byggnaden längs med E4:an strax söder om Södertälje är nog välbekant för de flesta bilburna svenskar. Här finns konditoriet Genuin där man serverar ekologisk mat och fikabröd, och en butik där alla Saltå kvarns produkter finns att köpa.

På Saltå Kvarn har man malt mjöl från biodynamiskt odlat spannmål sedan 1964, men kvarnverksamhet har funnits här sedan medeltiden. Då drevs kvarnarna med vattenkraft från Moraån som rinner förbi alldeles intill.

Den nya kvarnen går på el men metoderna är desamma som då. Man använder fortfarande valsar av sten, de ger ett mjöl som är rikt på värdefulla smak- och näringsämnen. Inne i bageriet eldas stenugnarna med björkved och man knådar brödet för hand. Modern teknik och gammal kunskap kombineras för att kunna framställa livsmedel som på ett skonsamt sätt tillvaratar det naturen ger. På Saltå kvarn är man övertygad om att det smakar bättre så och att bondens, mjölnarens och bagarens ansträngning känns i munnen.

I dag framställer kvarnen mjöl, gryn och kross. En del säljs vidare men mycket används av bagarna i bageriet. Här håller man numera också bakkurser.

Inne i bageriet rinner fukten längs de stora fönstren.



”Spröda surdegscroissanter, spetsiga baguetter, röda tomatbröd och mjöliga levainlimpor...”

Vid det stora bakkbordet mitt i rummet knådar bagarmästare Manfred Enoksson en enorm deg, samtidigt som han föreläser för ett tiotal deltagare. De går alla en tvådagars fortsättningskurs i surdegsbak här och bland deltagarna finns både glada amatörer och erfarna konditoriägare som vill utveckla sitt bakande.

Manfred drar i degen och visar vad man ska titta efter för att avgöra när den är klar att formas till bröd. Han lär också ut olika knådningsmetoder.

– Du måste ha rätt teknik när du arbetar med stora degar, annars kommer du att få ont. Olika degar kräver också olika tekniker för att bli som bäst.

Nu är det dags för deltagarna att prova sina nyvunna kunskaper. De tar fram degar som satts på jäsning tidigare på förmiddagen och ger sig på dem med stor frenesi.

– Släng, vik, knåda, plocka upp och repetera, mässar Manfred och granskar deltagarna som slänger och knådar så det tjongar i det stora bakkbordet.

– Det är också viktigt att hela tiden använda de bästa redskapen som finns för matlagning – de som sitter mitt i ansiktet. Lukta och smaka på surdegen så vet du när den är som mest stabil.

ANN LARSSON FRÅN ESKILSTUNA har gett sin dotter Stina en kurs i surdegsbak i födelsedagspresent, de går kursen tillsammans. Ett trevligt sätt att få tid tillsammans samtidigt som de lär sig något nytt, menar Ann.

– Manfred tar död på många myter om surdegsbak. Det går inte bara att följa ett recept när det gäller surdeg, man måste kunna tolka degen genom att smaka, titta, känna och dofta.

Senare på eftermiddagen tas resultaten av deras mödor ut ur stenugnarna och läggs i en stor hög på bakkbordet. Spröda surdegscroissanter, spetsiga baguetter, röda tomatbröd och mjöliga levainlimpor undersöks. Manfred och deltagarna luktar, knackar och lyssnar på bröden. Jodå, de får godkänt tycker Manfred och avslutar kursen med orden att ”Nu är det bara att gå hem och öva, öva, öva!” 🏠

HITTA RÄTT KVARN



SALTÅ KVARN

- Kvarn, butiksförsäljning och kafé. I bageriet håller bagarmästaren varje år ett tjugotal tvådagarskurser i surdegsbakning och glutenfritt bak.

RUNTUNA KVARN

- Drivs av tredje generationen Gustavsson. Här kan man köpa ekologiskt mjöl, foder, ägg med mera. Öppet året runt.

EKENÄS KVARN

- Kafé med hembakt, engelska antikviteter och yogastudio. Sommaröppet maj–september.

WARBRO KVARN

- Bröd bakat på hemmalet dinkel, nakenhavre och emmer. Vegetariska luncher vid den gamla kvarndammen.

BO MED STF I NÄRHETEN:

- Stora Djulö, Katrineholm
- Björnlunda utanför Gnesta.
- Lagnö Studio, Trosa
- Nynäs slott, Tystberga
- Horsvik, Studsvik

