

EKBLADET

Medlemsskrift för Ekfrämjandet

*Ekollonglass på
framtidens festbord
sid 29*

**NR 41
2026**

RENÄSSANS FÖR EKENS NÖTTER PÅ MATBORDET

Text: Mats Hannerz. Foto: Ola Schubert där inte annat anges.

Beskt och giftigt för hästar. Fattigmans mat som bara duger för grisar, ekorrar och nötskrikor. Det är fördomar som kommer på skam med historisk kunskap om hur viktiga ekollonen var för folkhushållet i äldre tider.

Ekollonet har faktiskt varit en basföda i tiotusentals år i många kulturer, och fortfarande används den i den dagliga matlagningen av en del urfolk. Kunskapen i västerlandet har dock tynat bort. Några som vill väcka den till liv igen är Ola Schubert och Malena Bengtsson. Ekollonet är en underskattad och näringsrik nöt som dessutom finns i överflöd på många platser. Det handlar bara om att tillreda ollonet på rätt sätt.

Ola och Magdalena har provat sig fram den mödosamma vägen och har nu en pallett av maträtter där ekollonen är basingrediens. Pastejer, fröknäcke, nudlar, våfflor, ekollondryck och färs som allt baseras på

malda ekollon. Det berättade Ola om på ett webinarium anordnat av Ekfrämjandet tillsammans med Plockhugget och Skogens mångbruk i mars i år.

Det äldsta beviset för ekollon som föda är 780 000 år från en utgrävning i Levanten, och i Kina finns lämningar som är 90 000 år gamla. Ekollon har använts som mat i såväl Asien, Europa som i Nordamerika. Det vill säga överallt där det finns ekar av olika arter. Med jordbrukets framväxt ersattes ekollonen av mer lättillgängligt spannmål. Men fortfarande levde traditionen kvar länge, och är till och med vid liv idag.

Iranska brödkakor

I Iran är brödtillverkning med ekollon vanligt bland nomadfolk och ursprungsbefolkningar i bergsområdena. *Kalg*, eller *kezke*, är ett traditionellt iranskt ekollonbröd från Zagrosområdet. Brödet görs av ekollonmjöl, ofta från lokala ekarter som *Quercus brantii*, men även *Q. infectoria* och *Q. libani* nämns i källorna.

I den traditionella beredningen torkas och skalas ekollonen först. Därefter urlakas fröna, antingen i rinnande vatten under flera dagar eller genom att grovt mald ekollonmassa sköljs för att minska tanninhalten och göra mjölet mindre bittert. Massan torkas sedan, mals till mjöl, blandas med vatten och gräddas som tunna brödkakor.

Ekollonmjölet saknar gluten, men ekollon innehåller stärkelse som fungerar som



Malena Bengtsson och Ola Schubert vill sprida kunskapen om ekollon som föda.

bindemedel. I vissa traditioner blandas ekollonmjölet med vetemjöl, men det förekommer också bröd av rent ekollonmjöl.

På Youtube finns filmer som visar hela processen.

Från fattigmansmat till lyxiga praliner

I södra Spanien levde traditionen kvar länge. Under spanska inbördeskrigets nödår blev ekollon en ersättning för både mjöl och kaffe. Med ökat välstånd skapades dock ett stigma kring ekollonen – ”djurfoder” och ”fattigmansmat” – och traditionen tynade bort i de breda folklagren.

Idag anas dock en renässans för ekollon där spanska matkreatörer lanserar ollonen som en glutenfri, näringsrik och extremt miljövänlig råvara. Det tillverkas spanska kex, lyxiga praliner, hantverksöl och en söt ekollonlikör (*Licor de Bellota*). Att ekollon också är basen för den världsberömda *Pata Negra*-skinkan spelar förmodligen in för att lyfta glamourören kring ekollonen. Ekollon är ju basfödan för de svarta iberiska grisarna.

Ekollonkulturer i Nordamerika

Även i Nordamerika har bruket av ekollonen återupplivats. För flera folk i Nordamerika, särskilt i sydvästra USA, var ekollon den viktigaste basvaran. Man talar om samhällen som ekollonkulturer, där ekollonet hade samma status som vete i Europa, ris i Asien och majs i Mellanamerika. I det som är nuvarande Kalifornien kunde ekollon stå för över hälften av det dagliga kaloriintaget.

I Nordamerika växer det nu fram en rörelse för att avkolonisera ursprungsbefolkningens matkultur. Dessutom är vildplockning och efterfrågan på glutenfria råvaror en stigande trend. Urfolkskockar lanserar traditionella maträtter som pannkakor, grytor och bröd.

Olika sätt att laka ur garvämnena

Råa ekollon är oätliga, det vet alla som har försökt tugga på ett. För att kunna få en ätbar råvara måste de beska garvämnena (tanninerna) lakas ur. Därefter är de helt ofarliga och ätbara. Så här kan det göras:



Mrs Freddie från Hupafolket i nuvarande Kalifornien lakar ur tanniner ur ekollonmjöl. Foto: Pliny Earl Goddard.

Samla in ekollonen för hand under hösten. Torka ekollonen på en plan yta, gärna en torkkram med nät. Om ekollonen är färska måste de skalas innan de krossas inför urlakningen.

Varmurlakning innebär att man kokar hackade eller krossade ekollon. När vattnet blir mörkt (efter 10–15 minuter) hälls det av. Upprepa processen 3–6 gånger tills vattnet är helt klart och ekollonen inte längre smakar bittert.

Vid varmutlakning förstörs stärkelsen vilket gör att mjölet inte jäser eller håller ihop lika bra vid bakning.

Kallurlakning är den metod som Ola Schubert rekommenderar. Med filtrering, ungefär som att brygga kaffe, går det både snabbt och enkelt. Kallfiltrering har fördelen att stärkelsen bevaras.

I traditionella kulturer utnyttjas ofta rinnande vatten, där urlakningen sköter sig själv. De krossade ekollonen kan läggas i flätade korgar eller tygsäckar som sänks ner i en kall bergsbäck.

Hemma i köket går det också att kallurlaka med burkmetoden. En burk fylls med krossad ekollonsmet och kallt vatten. Ställ burken i kylskåpet. Tanninerna löses upp i vattnet medan ekollonmassan sjunker till botten. Håll försiktigt av det missfärgade vattnet en till två gånger om dagen utan att röra upp bottensatsen och fyll på med nytt kallt vatten. Upprepa processen 4–10 dagar tills massan smakar sött och nötaktigt. Sila sedan massan genom en saftduk och pressa ut allt vatten innan torkning.

Torka nötmassan

Nu gäller det att torka den blöta ekollonmassan snabbt så att den inte möglar. Det

Kallurlakning med dropp

För att urlakningsprocessen ska gå så snabbt som möjligt så behöver ekollonmjölet vara luftigt men ändå med så tunna bitar att vattnet tränger in överallt. En mandelkvarn ger bra strimlor. Är mjölet för finmalt kommer inte vattnet att kunna tränga igenom lika lätt. Är det för grovmalt tar urlakningen längre tid.

Ekollonmjölet läggs sedan i en linneduk (saftduk) i ett kärl. Låt vatten droppa långsamt igenom. Smaka av mjölet under tiden för att avgöra när det inte smakar bittert längre. Processen brukar ta tre timmar, men kärlet kan stå under droppande kran över natten.

När urlakningen är färdig pressas vattnet ut ur duken. Stärkelsen som följer med pressvattnet kan samlas upp i botten på pressvattnet. Sedan är det dags att torka det grovmalda mjölet.



Grovmalt, filtrera, torka.



säkraste och snabbaste är att breda ut massan på ett bakplåtspapper och ställa in den i ugnen på lägsta möjliga temperatur, helst runt 40–50° C. Låt ugnsluckan stå på glänt så att fukten vädras ut. Rör om massan med gaffel med jämna mellanrum för att bryta upp klumpar, en process på 4–8 timmar. Det går också att lufttorka om man har ett mycket torrt, varmt och välventilerat rum. I vårt svenska inomhusklimat är det dock svårt – risken är att processen tar lång tid och att det blir mögelpåväxt.

När massan är helt torr har den klumpat ihop sig till hårda bitar. Nu är det bara att mixa den i en kaffekvarn eller matberedare.

Handlar kärleken till eken egentligen om mat?

Varför älskar vi eken? Vi vet ju att den varit väldigt viktig som svinföda och virke

till skeppsbyggnad. Men enligt Ola gillar vi den för att vi har ätit den. Eken kan ha haft högre värde som matträd än som virkesträd. Ekollon har varit bland det första som människorna åt. I skapelseberättelser i Nordamerika får man till och med tips om hur man lakar ur ekollonen. ■

Vill du veta mer?

På Ola och Malenas hemsida ”Under ekarna” finns både recept och tips om hela processen från insamling till färdig råvara. *Under ekarna* finns också på Instagram och Facebook.

<https://www.underekarna.se>

Vad säger allemansrätten?

Får man plocka ekollon hur som helst? Ekollon som sitter fast på trädet är förbehållna markägaren, precis som andra nötter. De omfattas därför inte av allemansrätten. Däremot är det tillåtet att plocka ekollon på marken, åtminstone i mindre mängd. Handlar det om större insamlingar bör markägaren alltid tillfrågas.



Foto: Mats Hannerz.

Delikatesser från Under ekarna



Friterade ekollonbollar.



Ekollonknäcke.



Ekollonpastej.



Ekollonpapadam.



Ekollondumplings.



Ekollonmedaljong.