

## Fina fisken

### Lyxig gratäng med lax

1 kg lax i skivor, ungefär så tjocka som till gravad lax  
salt och peppar  
150 gr lagrad ost, rivna

Sås: 2 msk smör, 2msk mjöl  
1 fiskbuljongtärning  
1dl vatten  
1/2 dl vitt vin  
3 dl grädde

Salta och peppra skivorna och strö över den rivna osten. Rulla ihop och lägg i en eldfast form. Gör potatismos och spritsa runt.

Fräs smör och mjöl, smula ner buljongtärningen. Späd med vattnet, vinet och grädden. Låt sjuda i fem minuter. Slå den heta såsen över fisken.

Ugn 225 grader cirka 25 minuter.

### Stekta marinerade fiskfiléer med tartarsås

Marinera fiskfiléerna:

1dl olja  
1/2 dl pressad citron  
2 msk finhackad lök  
2 krm malen svartpeppar  
Låt stå kallt några timmar.

Ta upp fiskfiléerna och vänd dem i mjöl kryddat med salt. Stek i smör tills de är gyllenbruna och genomstekta.

Servera med tartarsås, kokt potatis och någon grönsak.

### Tartarsås

1 dl majonäs  
2 dl lätt creme fraiche  
1 tsk ljus senap  
1 krm curry  
1 dl inlagd gurka (boston eller annan)  
1 hårdkokt ägg, hackat  
2 msk hackad purjo  
salt och peppar

### Fiskbiffar

1 kg befri fisk  
1 hg fett fläsk  
1 dl ströbröd  
3 dl mjölk  
1 lök  
2-3 kokta potatisar  
salt och peppar  
Blanda smeten och stek biffar.

### Löja, kålrot och potatis i tunnbrödsrulle

Ingredienser:

löja  
kålrot  
potatis  
Koka kålrot och potatis tillsammans. Koka färsk löja i saltat vatten.

Smöra ett mjukt tunnbröd, bena och lägg på löja i önskad mängd, mosa potatis och kålrot och lägg det ovanpå. Rulla ihop och njut.

### Hindersöns fiskgratäng

4 fiskfiléer

Lägg i en smord ugnsfast form.

Salta lätt, strö på vitpeppar.  
1 burk crème fraiche (2 dl)  
1 burk räkost (400 gr)  
dill

Blanda ihop och slå blandningen över fiskfiléerna.

Placera formen mitt i ugnen.

Ugn 200 grader, cirka 30 minuter.  
Servera med ris eller potatis och en sallad.



Den väg som Johnny Stålarms och hans bror Kenneth Stålarms vandrar har trampats av många generationer före dem.

Foto: Pär Bäckström

# De går i fädrens spår

**J**ohnny Stålarms och hans bror, Kenneth Stålarms, vandrar varje dag i sina fädrens spår. Stigen de vandrar, från sjöboden upp till boningshuset "Skrakahällan", har deras far, Bert Stålarms, vandrat under sitt liv som fiskare och jordbrukare, liksom hans far, Einar Stålarms, och morfadern Johan Petter Sundström samt dennes far, Erik Gustav Sundström. Man kan gott säga att vägen är vältrampad av många generationer.

### Självlklar väg

För Johnny Stålarms, 39, och Kenneth Stålarms, 34, har vägen till fiskaryrket varit självlklar.

– Vi har liksom vuxit in i rollen, säger de båda.

De två bröderna satsar på ett modernt fiske.

De senaste åren har de investerat omkring två miljoner kronor i båtar och redskap för att i första hand tråla efter löja och under sommarmånaderna fiska lax i fällor.

För att bredda sin verksamhet har Johnny och Kenneth Stålarms byggt ett

sågverk där de sågar på beställning.

Johnny Stålarms har utrusat sin båt för turisttrafik, och plogningen av Hindersöns vägar vintertid ger ett välkommet tillskott.

### Sälen – en plåga

Löjfisket, ryggraden i fiskeföretagets ekonomi, har varit gott de senaste åren.

Laxfisket plågas dock av en stor och matfrisk sälstam i Bottenviken. Den lurar ständigt på mat och tycks kunna överlista alla nya fångstmetoder.

– Det är ett av våra stora bekymmer. Något måste göras för att lösa den frågan, säger Kenneth Stålarms.

De båda bröderna ser dock ljus på framtiden.

### Vet att de valt rätt

– Visst förstår vi att det kommer magra år, det hör till yrket. Men vi vet att vi har valt rätt väg.

Och vem vet?

Kanske kommer en ny generation fiskare ånyo att vandra stigen mellan sjöboden och "Skrakahällan", liksom deras förfäder en gång gjorde.



Under ett par sommarmånader fiskar bröderna Johnny och Kenneth Stålarms lax och sik, men en växande sälstam är ett bekymmer.



Under några hektiska veckor i oktober trålas löjorna upp och ger en välsmakande rom.

## Fakta

Havet omkring Hindersön och utanför Luleå heter Bottenviken. Det är ett så kallat "bräckvattenhav", vilket innebär låg salthalt.

Det är ett mycket ovanligt hav med ett känsligt ekologiskt system.

Att salthalten i Bottenviken bara är omkring tre promille beror på den stora mängden sötvatten från älvarna längst upp i Bottenviken.

Hela Bottenviken är nära 600 kilometer lång, från söder till norr, och har en yta på 115 000 kvadratkilometer.

Medeldjupet är omkring 55 meter och den totala vattenvolymen ungefär 6 500 kubikmeter.

De viktigaste fiskarterna i detta hav är lax, strömming, sik, siklöja och i de södra delarna torsk.

Längst upp i Bottenviken finns en betydande stam av vikarsäl.