

Den ständigt aktuella kocken Niklas Ekstedt.

Det stora intresset för snowboard lockade Niklas Ekstedt att bli kock. Han ville satsa på ett yrke där det gick att jobba i Alperna eller i fjällen för att kunna ägna sig åt sin hobby på fritiden. Nu är han aktuell med tv-serien Four Hands Menu som har premiär på Viaplay i höst.



Niklas Ekstedt växte upp i Järpen i Jämtland. Redan som 13–14 åring visste han att han ville bli kock. När det var dags för gymnasiet var valet därför lätt, det blev Restaurangskolan i Åre. Skolan har för övrigt utbildat flera av landets duktiga kockar, bland annat Magnus Nilsson från Fävikens. Efter gymnasiet lämnade Niklas Sverige för att jobba på stjärnkrogar i Chicago, Paris och Köpenhamn i några år. När han kom hem till Sverige igen bosatte han sig i Helsingborg och öppnade eget.

Snabb start

– Jag var bara 21 år när jag startade min första krog – en fine-dining restaurang. Jag drev den helt själv på dagarna, men med i bakgrunden fanns pappa som stöd och hjälp, både ekonomiskt och affärsmässigt eftersom han kunde branschen.

Det blev raketstart. Året efter öppnandet blev den utnämnd till Årets affärskrog av Dagens Industri och fanns länge med på tidningen Gourmets lista över Sveriges bästa restauranger.

I dag bor Niklas i Stockholm och driver tre krogar: Ekstedts, Hillenbergs samt vinbaren Tyge & Sessil. Alla tre ligger inom en radie av ungefär 100 meter i kvarteret vid Stureplan. 2013 fick Ekstedts en stjärna i Michelin-guiden, världens mest prestigefyllda restaurangguide, något som kocken först blev förvånad och glad över.

– Det var extra roligt eftersom det var oväntat. Jag trodde inte ens att det var möjligt med den typen av matlagning som vi gör. Det är ju ingen fine-dining, utan jag ville utmana mig själv och göra något som ingen annan hade sett innan när vi startade Ekstedts. Här lagas maten över öppen eld.

Four Hands Menu

Förutom att driva stjärnkrogar och prisbelönda restauranger, ger Niklas Ekstedt ut kokböcker och syns frekvent i tv och har blivit Mat-Niklas med hela svenska folket. 2017 visade TV4 serien "Ny skandinavisk mat", där han reser runt i Skandinavien och besöker olika platser för att uppleva den traditionella maten och upptäcka nya influenser. Serien, som blev mycket populär, är i nio delar och visas just nu på TV4 Play.

Senare i höst är det premiär för en ny serie matprogram med Niklas – Four Hands Menu – som kommer att visas på Via play. Allt spelas in på engelska och kommer att visas i flera länder. Det är Niklas själv som har utvecklat formatet.

– Programidén går ut på att två kockar från olika delar av världen träffas och lagar mat tillsammans. Det blir intressant när två kockar med olika bakgrund och från skilda kulturer möts. "Four Hands Menu" är ett populärt begrepp bland oss kockar. När till exempel Margot Henderson från London åker till Filippinerna och träffar Margarita Forés, får vi enligt programpresentationen se vad som händer när en brittisk kock med "tar vad man har"-attityd möter Asiens bästa kvinnliga kock.

När folk o folk möter Niklas Ekstedt har han spelat in fem av sex avsnitt. I det sista sammanför han David Chang från hypade Momofuku i New York och Magnus Nilsson från Fäviken, två av världens just nu mest kända kockar. Niklas Ekstedt själv står vid spisen som en av de två kockarna i ett av programmet, i de övriga finns han med bredvid, ställer frågor och samtalar med huvudpersonerna.

Gamla stilar

Niklas är hängiven när han pratar, har lätt för att le och han ger ett engagerat intryck. Han pratar om att matlagning är ett slags uttryck som ibland är viktigare än själva hantverket.

– Det är min konstnärform, säger han entusiastiskt.

Vad är det då som präglar ditt uttryck?

– För mig är det viktigt att det finns ett personligt engagemang i det jag gör, att folk som äter hos mig eller tittar på mina tv-program får något som jag brinner för. Jag har en stark övertygelse om att den moderna människan inte vill ha något slätstruket eller att mass-market-grejen fungerar. De flesta vill ha en personlig upplevelse.

I Niklas tv-program ser man honom ofta laga mat över öppen eld, och det är centralt i konceptet på Ekstedt.

Varför så stort fokus på matlagning över öppen eld?

– Jag gillar det naturliga och när man går tillbaka till rötterna i matlagningen. När man använder sig av det genuint svenska i stället för franskt eller japanskt. Det är dessutom roligare att prata om våra svenska och nordiska matlagningstekniker när man är ute och reser.

Niklas menar att vi på senare tid har fokuserat på att använda de svenska råvarorna när det handlar om det nordiska köket, vad vi fångar i skogen eller fiskar i sjön och i havet. Men vi pratar sällan om våra speciella tekniker.

Vilka tekniker är då typiskt nordiska?

– De uråldriga nordiska matlagningsteknikerna bygger på att man försökte värma sitt hus och lagade mat samtidigt, därför blir det nedhängande gjutjärnsgröta och björkved som brinner länge. I södra Kina använder de tvärtom lite bränsle och det ska gå så snabbt som möjligt för att de ville spara på veden. Då blir det wok eller något annat snabbstekt.

– Våra tekniker bygger också på att maten ska kunna lagras länge, som exempelvis fermentering. Historiskt sett har vi haft korta odlingssäsonger, och då krävs att vi har tekniker som kan bevara maten. Även inlagd sill, gravad lax och rökt mat är metoder som använts här länge.

Niklas förklarar att vi har varit snabba på att anpassa oss till det moderna samhället och i samband med det glömt bort en del av våra gamla traditioner när det gäller matlagning.

– Det har gått ut över vår mathistoria och många av de gamla recepten har försvunnit. Därför är kockar och gastronomiska berättelser så viktiga – de är kulturbevarande, säger han innan han kastar sig in i nästa möte.

Några snabba med Niklas Ekstedt



Familj? Fru Katarina samt barnen Winston och John.

Aktuell med? Närmast är tv-serien Four Hands Menu som har premiär i höst på Viaplay. Programmet Ny skandinavisk mat visas på TV4 Play.

Restauranger? Driver tre krogar inom en radie av mindre än 100 meter; Ekstedt, Hillenberg och vinbaren Tyge & Sessil.

Vilken typ av vin är favorit? Naturviner

Vem lagar mat hemma? Jag lagar mest mat.

Vad blir det då till middag? Mycket grönsaker, de är alltid i fokus, och mat i säsong.

Var går ni om ni går ut och äter? Massor av olika ställen, men vi gillar Babette och om det bara är jag och Katarina blir det gärna fine dining, som Gastraologic eller Aloë.

Vad gör du när du kopplar av? Åker bräda i alla dess former. Skateboard, snowboard och att surfa – det är min yoga.



Ruffino Chianti Organic, 750ml

Systembolagsnummer: 2310

99,00 kr

Varför inte prova ett vin som är hållbart producerat ut i fingerspetsarna? Vinet är medelfylligt åt det lite lättare hållet med en fruktig och fräsch smak med inslag av körsbär, hallon och lakrits.

Se också



Pontus Frithiof släpper kokbok med ALLT om husmanskost.

Kockarna Pontus Frithiof och Tor Stålhandske släpper en fyra kilo tung kokbok som är imponerade i både omfång och innehåll med massor av inspirerande recept från en genuin, svensk mattradition.

[Läs mer](#)
