

Helen på Östigården i Vallsta bakar

tunnbröd på eget mjöl



Jag träffade Helen Frisk på Östigården i Vallsta där Helen har sin verksamhet. - Jag har alltid varit intresserad av bakning och matlagning säger Helen, så när tillfället gavs 2006 tvekade jag inte. Olle Frisk, (som startade Bull Olles i Vallsta, som senare kom att flytta till Bollnäs) ville gärna att hans "hemliga recept" och hantverket i att baka tunnbröd skulle leva vidare. Tunnbrödsbakningen var en syssla Olle gjorde själv hemma när han gick i pension, och eftersom jag är ingift i slakten blev det naturligt att det var jag som tog över, med hjälp av min svärmor.

Tunnbrödbakningen är huvudsysslan i mitt företag, men jag har utökat till att även göra ostkaka. Det är en av anledningarna till att jag har bytt namn från Vallsta tunnbröd till Östigården Vallsta berättar Helen.

Bakar på eget mjöl

Min man har också eget företag och är "månskensbonde". Han odlar spannmål, gräver fiber, jobbar med dräneringar, sköter plogning mm. Vi har ca 50 djur, angus köttdjur säger Helen. Eftersom han är spannmålsbonde har vi möjlighet att lämna in spannmål till Hallens kvarn i Kilafors, och baka på vårt eget mjöl. Jag kommer ursprungligen från Hassela, men började 1994 att jobba inom catering och servering på Gustavssons servering. Ett företag som växte till att så

småningom även laga skolmat och utkörning till friskolor.

- Vi lagade cirka tusen portioner mat om dagen säger Helen.

Tunnbröd och ostkaka – ett hantverk

Tunnbröd har jag bakat sedan 2006, och ostkaka började jag med under hösten 2022, då köket blev godkänt och klart. -Det är ju mycket regler att förhålla sig till när det gäller livsmedelsproduktion, säger Helen, så det känns bra att vara igång med tillverkning av ostkakor. Något som jag har min svärmor att tacka för.

Vid tunnbrödsbakningen görs först ett förarbete, deg och jäsnings, sen portioneras degämnen i lagom stora delar i avvägaren, där anges vikten. Vidare passerar tunnbröden genom tre kavlingsmaskiner, sedan naggning innan bröden slutligen gräddas. Vid ett "bak" blir det ca 200 runda stora bröd. I påsarna jag säljer är det två brödkakor, det blir ca 100 påsar. Det är sommaren och jul som är högsäsong. Ostkakans högsäsong är jul och påsk och lite runt midsommar, då gör jag som mest ca 6-8 ostkakor i veckan. Tekniken jag använder för att tillverka ostkakor är en stor kastrull med doppvärmare.

Förutom tunnbröd och ostkaka gör jag smörgåstårter på beställning, samt levererar och serverar på minnesstunder i Arbrå. Till sommaren hittar ni mig på världsarvet Gästgivars, då jag kommer att jobba där till viss del plus att jag kommer att baka både tunnbröd, ostkaka och fikabröd dit. Gästerna uppskattar hembakt fikabröd, säger Helen.

Vilka är dina kunder?

Ostkakan säljer jag mest till Orbaden Spa & Resort och världsarvet Gästgivars men även privatpersoner vid efterfrågan.

Tunnbröd, säljs till några restauranger, samt privatpersoner och en del via beställningar. Innan pandemin sålde jag mycket via marknader, bland annat vårmarknaden och julmarknaden här hemma i Vallsta.

Hur säljer du?

Via Facebook och personliga kontakter, jag skriver när jag har öppet och när jag ska baka. Förutom att jag säljer färskt tunnbröd direkt efter bakning, säljer jag fryst tunnbröd, och fryst ostkaka.

Jag har funderingar på matmarknad tillsammans med andra livsmedelsproducenter och även att sälja via appen "Farmup".

Möjligheter & framtid:

- Det sitter helt och håller i vad jag själv vill.

” Det finns en efterfrågan, och jag skulle kunna växa mycket mer, och tillexempel leverera lokalt producerad tunnbröd och ostkaka till olika butiker. ”

Men jag har en liten resa i att börja sätta etiketter på mina produkter.

Vilka utmaningar står du inför?

Att driva företag är inte bara att få göra "det roliga", som att baka. Jag behöver lära mig mer om administration tillexempel. Avslutningsvis vill jag höra vad Helene tycker det bästa med att driva eget är. - Friheten i att göra som man vill, men det är mycket jobb. Variationen och att man bestämmer helt över sin egen tid, säger Helene.

Vi tackar Östigården Vallsta och Helen för en trevlig intervju och önskar lycka till i framtiden.



Företag: Östigården Vallsta

Ägare: Helen Frisk

Startade: 2006

Ort: Vallsta

Verksamhet: Tillverkning och försäljning av tunnbröd och ostkaka

Kontakt: 070-556 38 84

Facebook: Östigården Vallsta