

Så äter vi

MATVANOR. Vi tittar till vad som går hem i svenska hem. Då, nu och sen.

Matbedel v. 30

Måndag: Lunch: fiskpinna

Middag: spaghetti & köttfärs

Tisdag: Frukost i ugn, färskpotatis

Onsdag: kasser, potatssallad

Torsdag: stekt lax m. rösocker
bulgarsallad, beaost

fredag: Kyckling falukorv

Lördag: Lunch:

Middag: Kryddiga korvar m.
vonnisallad (Ica)

Söndag Lunch:

Middag: Lax m. nudel
(Ica kurren)

Måndag: hemlagad pizza

Tisdag: Ugnspannkaka

onsdag: Caesarsallad



STORHANDLAREN. Magnus Enger håller sig till inköpsplanen.

”Jag är strukturerad, följer listan och impuls-handlar inte.”

Familjen Enger förbereder en efterlängtat flytt till ett hus i Årsta. Med sonen Felix på 1,5 år och ett andra barn på väg börjar trean i Fällhagen kännas trång. Några spår av flyttkaos syns dock inte i lägenheten. Ordning och reda verkar även råda över hushällets matplanering. Ulrika Enger tar fram en anteckningsbok och visar hur hon gör veckomatsedlar. Här samsas pasta-fisk och köttträtter, ibland med en hänvisning till vart receptet finns. Hon står även för inköpslistan, medan hennes man gör veckohandlingen.

ägna sig åt festmåltiderna. Bakom ett skåp i köket står kokboks-samlingen, och här ryms även ett bröllopsminne. När de gifte sig för två år sedan ordnade Ulrikas tarner så att varje gäst tog med sig ett recept. I stället för en gästbok trängs i en pärm färgglada utsmyckade ark med recept på allt från fläskfilé till karamelldessert.

MEGAN MAGNUS HELST håller sig till recept skapar Ulrika gärna egna maträtter. Till vardags vill hon att det ska vara få ingredienser och inte så mycket hackande.

– Det är en utmaning i sig att laga enkel mat. Jag tänker på smaker som passar tillsammans. Lax och apelsin går till exempel bra ihop, säger hon

Inspiration får hon bland annat av sin syjunta. Det är nämligen en syjunta som inte syr utan äter middag.

– Det var så roligt att bara prata, äta mat och dricka vin så vi fortsatte med det.

DE TRÄFFAS EN VARDAGSKVÄLL var tredje vecka och äter trerätters middag. Varje år sammanställer en av syjuntans medlemmar alla recept till en kokbok.

– Receptet på citronkyckling skulle jag kunna bjuda syjuntan på. Det är också ett exempel på enkla smaker som passar bra ihop.



MATDAGS HOS FAMILJEN ENGER. Här är det ordning och reda, Ulrika sammanställer varje vecka en matsedel, sedan är det Magnus som handlar. Felix, ett och ett halvt år, låter sig väl smaka av familjens version av flygande Jakob, kallad Flygande Ulle.



KOLL PÅ KASTRULLERNA. Felix väljer ut lämpliga kokkärl när middagen ska lagas.



Text: Ylva Porsklev
ylva.porsklev@unt.se
018-478 15 32



Foto: Tor Johansson
tor.johansson@unt.se
018-478 00 00

Pasta med citronkyckling (4 port)

Ca 300 g pennepasta
500 g kycklingfiléer
250 g färska champinjoner
2 dl vispgrädd
1-2 dl mjölk
1 hönsbuljongtärning
Salt och peppar
Rivet citronskal
Hackad persilja
Marinad:
1,5 dl olivolja
½ dl pressad citronsaft
1 tsk salt

Blanda ihop ingredienserna till marinaden. Häll den i en påse, lägg i kycklingen och låt marinera i kokna några timmar.

Koka pastan. Skär kyckling och champinjoner i små bitar. Hetta upp en gryta och stek kyckling och svamp tills det får fin färg. Salta och peppra och tillsätt grädd, mjölk och buljongtärning. Koka i några minuter och vänd därefter ner den kokta pastan. Garnera med rivet citronskal och hackad persilja.

Våra matvanor: från fett till fett

1950-TALET

TROTJÄNARE som kom ut första gången 1951. Nu inne på 24:e upplagan.



EFTER ANDRA VÄRLDSKRIGETS matransoneringar ville man ha fet mat. I *Vår kokbok* tyckte man till exempel att 65 gram majonnäs person var lagom i ett recept. Ekonomin blomstrade och produktionen av livsmedel blev storskalig, löpande bandet infördes. Det blev vanligare att kvinnor började arbeta, och man kunde inte lägga ner lika mycket tid på matlagning i hemmet. Snabbköp med färdigförpackad mat etablerades. Djupfryssta varor slog igenom stort. Spenat och ärter och torsk var populära frysprodukter. 1954 lanserades potatismospulver, kakmixer och pulverblandning till drickchoklad.

VAD VI ÄT:

- Dillkött
- Sagosoppa
- Grytstek höns
- Panerat fläsk
- Fyllt gurka
- Till fest: Oxfilé i skivor med friterad potatis
- Kokt tunga med svampsås och ärter



GURKRECEPT. Urgröpt gurka plus njurfyllning. Receptet från *Femina* nr 31 (1954) tipsar även om att bräckt prinskorv och sallad är härligt till.

1960-TALET

CHIPS. Intogs landet på 60-talet.

FOTO: SCANPIX



ALLTFLER KVINNOR JOBBAR nu och efterfrågan på hel- och halvfabrikat ökar rejält. Försäljningen av fryst broiler tar fart. Man börjar gå från fina middagsbjudningar till mer informella sätt att umgås på. Chipsen slog igenom. Statens institut för folkhälsoan rekommenderar mindre fett och socker i maten. För att kunna minska sockerhalten började man använda mer tillsatser konserveringsmedel och konsistensgivare i livsmedel. Den första pizzerian öppnades av Bengt Wedholm 1968.

VAD VI ÄT:

- Kalvsauté
- Skink- och ostpaj
- Potatisgratäng
- Till fest:
- Ostfondue
- Dipp med tillbehör



FONDUE. Att sticka ned en pinne i en kokande ostmassa var ett tag riktigt populärt.

FOTO: SCANPIX



”Min kompis och jag började göra porterstek som en ironisk grej.”

Maria Sjödin upptäckte i vuxen ålder att hemgjort mos är godare än pulvervarianten.

Under hennes uppväxt var det halvfabrikat som gällde.

– Det var mycket blodpudding och fiskpinnar och på fredagar var det tacos. Mamma blev väldigt glad när McDonalds kom till Sundsvall, säger Maria Sjödin.

Medan hon bjuder på rättvisemärkt te i Rörstrandskoppar från 50-talet berättar hon att hennes mamma lagade all mat hemma, men hon arbetade heltid som dietistiksläkare så det fanns inte så mycket tid till matlagningen. Vi sitter i det rymliga köket i hennes etta i Höganäs. Man skulle kunna beskriva väggarna som kaffe lattefärgade, men det tycker Maria Sjödin är alldeles för klyschigt. Hon berättar att de är målade i färgen ”ömhet”. Vem visste att ömheten var beige?

På köksbordet i furu ligger Anna Bergenströms Medelhavsmat. Hennes mamma ska hälsa på om ett par dagar, och Maria har planerat middagen. Det kommer att bli en köttgryta med fänkål, saffran och svarta oliver.

GEMENSKAP ÄR DEN viktigaste ingrediensen i hennes matintresse. Hon berättar att hon gillar falukorv grillad i skogen. Det brukar hon äta tillsammans med vännen

Sara, som egentligen är vegetarian. De träffades i högstadiet när familjen flyttade till Växjö, och det var Sara som fick Maria att bli intresserad av matlagning. De har många kladdkaksbak bakom sig.

Vardagsmat innebär inget skapande vid grytorna för Maria Sjödin. Hon lagar visserligen mat varje dag och har alltid med sig matlåda, med det har mest att göra med att hon studerar och är ekonomisk. Det som är viktigt är att det är nyttigt och billigt. Oftast lagar hon ris eller pasta med någon tomatsås och bönor. Ibland blir det fiskpinnar eller ärtsoppa i ”korv”.

– Ensamma frukostar har jag ingen jättemysig association till, utan det är gemenskapen som är viktig. Som det här med portersteken till exempel. Min kompis Maria och jag började göra det som en ironisk grej, bästa husmorsrätten liksom.

UTAN IRONI HAR HON ANLAGT ett och annat husmorsdrag. Rödvinsslattar fryses in för att användas i grytor och såser och hon tar alltid tillvara på det som finns i kylskåpet.

– Jag slänger inte yoghurten om den har blivit för gammal utan jag gör scones på den. Mina kompisar tycker att jag är lite extrem med sparandet. Mamma säger att jag har fått det från farmor, hon var en riktig husmor som utfodrade alla.



EKONOMISK. Maria Sjödin tar tillvara det mesta, fryser in rödvinsslattar och har alltid matlåda.

Porterstek (8-10 port)

1,25-1,5 kg benfritt nötkött (t ex fransyska eller rostbiff)

Kokspad:

1 porter 33 cl (finns i vanliga mataffärer)
½-1 dl outspädd svartvinbärssaft
¾ dl kinesisk soja
7 torkade enbär
7 hela svartpepparkorn
2 tsk timjan
2 gula lökar
3 köttbuljongtärningar eller flytande buljong, ca 4,5 msk

Sås:

2 dl silat spad
0,75 dl matlagningsgrädda
½ dl vatten
1 msk kinesisk soja
2 tsk idealmjöl (eller vetemjöl, men vispa då ut mjölet i lite av grädden först så att det inte blir klumpar)

Ta fram en gryta som köttbiten ligger trångt i. Blanda ihop kokspadet i grytan. Håll i porter, svartvinbärssaft, soja, svartpepparkorn och timjan. Skär löken i skivor

och tillsätt tillsammans med köttbuljongtärningarna. Koka upp spadet och lägg i köttbiten. Låt sedan sjuda under lock på svag värme ca 1 ½ timme. Vänd under tiden på köttbiten ca 3 ggr eftersom den inte blir helt täckt av kokspadet.

Köttet ska kännas mörkt när det är färdigt. Prova med en sticka eller stick in en kötttermometer till köttbitens mittpunkt. Termometern ska visa 75 grader när

det är klart. Tag grytan från värmen och låt köttet ligga kvar i spadet ca 20 minuter.

Skär köttet i tunna jämna skivor och lägg upp på serveringsfat. Gör såsen. Vispa ihop spad, grädda, vatten, soja och idealmjöl i en kast-rull. Koka upp under omrörning. Sänk värmen och låt koka 1-2 minuter.

Servera kött och sås med till exempel klyftpotatis eller kokt ris och sallad.

Vinbärsgelé är gott till.



1970-TALET

BAKDAGS. På 70-talet gjorde man minsann sin egen sockerkaka.

FOTO: SCANPIX

DET RÄDDE LÅGKONJUNKTUR och privatekonomin blev sämre. En grupp småbarnsmammor från Skärholmen protesterade högljutt mot de stigande matpriserna och fick gehör, det blev prisstopp på en rad matvaror och subventioner infördes på bland annat mjölk. Billigare matvaror började produceras. Till exempel började man tillverka ”stekbullar” där köttet drygades ut med sojaprotein och lanserades som alternativ till köttbullar. Miljöproblem började uppmärksammas, och det pågick debatter om gift i maten. Kvalitet och pris på bröd kritiserades och man började baka mer hemma. Matpyramiden lanserades av KF:s provkök som en utveckling av kostcirkeln. 1972 kom det första lättmargarinet. Kina-restauranger börjar bli vanligt, 1973 öppnades den första McDonalds-restaurangen.

VAD VI ÅT:

- Linsoppa med hembakat bröd
- Paté med cumberlandsås
- Varma mackor
- Bjudmat:
- Fylld avocado
- Pepparbiff
- Glace au four



LINSOPPA. Satt fint i matpyramidens 70-tal.

FOTO: STAFFAN CLAESSON

”Det är inte så vanligt att män lagar mat i Latinamerika”

Det är söndag eftermiddag, Jorge Herrera, Carlos Rios och Miguel Quintanilla har samlats i Carlos kök i en villa i Luthagen. Jorge ska laga en sen lunch med hjälp av sina kompisar.



DUKAT. Miguel Quintanilla lutar sig tillbaka medan Carlos Rios fyller upp Jorge Herreras glas.

Kött i tomatås (8-10 port)

2 kg kött, till exempel fransyska Morötter, stjälskelleri och vitlöksklyftar att fylla köttet med

Tomatsås:

1 tub tomatpuré
3 burkar krossade tomater
Ev 1-2 rivna morötter
2-3 tsk vardera av spis-kummin, timjan och oregano
5-6 hackade vitlöksklyftar
1-2 rödvין
Salt och peppar

Gör med en kniv ett hål mitt i steken som löper längsmed köttet. Peta in en hel morot, bitar av



MJÖLA VÅL när du gör gnocchi.

Gnocchi (8-10 port)

1 kg mjölig potatis
Ca 5 dl mjölk
2 ägg
50 g smör
50 g parmesan
Ca 12 dl mjöl
½ tsk salt
Riven muskot

Koka potatisen, häll av vattnet och mossa den. Medan kastrullen står på låg värme, rör i mjölk lite

i taget tills du får vaniljsåkskonsistens. Tillsätt smör, ost, ägg och kryddor. Blanda ordentligt. Rör ned mjöl lite i taget, bearbeta tills det blir en mjuk deg. Häll ut på ett väl mjölat bakbord och knåda. Koka upp en stor kastrull med vatten. Skär bitar av degen och rulla till 1-2 cm tjocka rullar. Skär små bitar av varje rulle och rulla dem fram och tillbaka med en gaffel preparerad med mjöl. Lägg ner bitarna i det kokande vattnet efter hand. När de flyter upp är de klara. Ta upp dem med hälslev och lägg i en kastrull med lock för varmhållning. Häll mellan varven på tomatsåsen från köttet, så att bitarna inte klibbar ihop så mycket.

1980-TALET



VÅN MED VIN. På 80-talet skulle vi lära oss att umgås med druvor. FOTO: SCANPIX

MAT BÖRjade bli TRENDIGT fick allt större plats i tidningar tv och radio. Vi skulle lära oss att laga vackra och nyttiga mat som i det nya franska köket. Tävlningen Årets kock drogs i gång 1983. Det blev vanligare att äta ute, och vinintresset ökade. Exotiska frukter som physalis, carambole och sharon blev populära. Sallads-trenden slog igenom stort. Kvalitet på mat debatterades hett, och matlarmen avlöste varandra. Till exempel uppmärksammades att kadavermjöl användes som djurfoder. Falukorven fick mer kött i sig och ekologiska livsmedel börjar dyka upp i butikshyllorna. Mikron blev årets julklapp 1986, och ät följdes av en uppsjö kokböcker med mer eller mindre hopplösa recept på mat som ska tillagas i mikron.

VAD VI ÅT:

- Hemlagad pasta
- Röstknöl
- Rostbiff
- och potatis-sallad.
- Cheesecake



DÄRMED PASTA. Och helst skulle den vara hemgjord. FOTO: SCANPIX

1990-TALET



WOKFEBER. Stekpannan som slog hela världen med häpnad. FOTO: SCANPIX

1992 KOM TALLRIKSMODELLEN som en måttstock på en balanse-rad måltid. Resandet ökade vilket påverkade våra matvanor. 1994 lanserades Rosendals trädgårdskafé, en nyskapande kok-bok som blev startskottet för en boom av böcker med konst-närliga sinnliga bilder och där man fokuserar på det lustfyllda i maten. 1994 var även året då galna ko-sjukan härrjade i Euro-pa, vilket fick många att välja bort nötkött. Mattrenden växte sig allt starkare i media. Kockar börjar allt oftare synas i tv-rutan, och kockyrket har gått från ett lågstatusyrke till ett yrke med stjärnstatus. 1995 startas gastronomiprogrammet på Umeå universitet. Allt större krav ställs på ekologisk mat.

DET HÄR ÅT VI: • Wokrätter, Texmex, Thaimat

2000-TALET



TINA. Tv-kock med rätt att peppra. FOTO: SCANPIX

OLIKA SPECIALBÖCKER om till exempel choklad blir populära. 2001 sändes det första matprogrammet med Tina Nordström, vars upplägg hämtade inspiration från Den nakna kocken, Jamie Oliver. Kolhydrater börjar debatteras och GI-dieter, stensäldersmat och Atkins blir populära för att gå ner i vikt. Fet mat börjar förespråkas av vissa forskare som nyttigt.

TRENDER: • Meze, Sushi, Långkok, Italienskt kaffe, ”to go”,



MERA MEZE. Populärt i början av 2000-talet. FOTO: SCANPIX

Framtiden är nära

MATVANOR. Kött som inte kommer från djur, mera grönsaker och matvanor som är skräddarsydda för individen. Det kan bli framtidens melodi.

Te eller piller i stället för en måltid. Så såg framtidsvisionerna ut förr. Men det var då det, nu är det andra tongångar i kristallkulan.

– Vi kommer att äta mera grönsaker och mindre kött och fisk, säger Hanna Halpern, vd för Restaurangakademien och general för Årets kock.

Att kött och fisk kommer att minska i popularitet beror förstås på uppmärksamheten kring klimathotet och utfiskningen. Medan grönsaksvarmen hänger på hälso- och miljövägen men den har också en annan förklaring.

– I takt med att fler kvinnor representerar ute på restaurang, ökar efterfrågan på grönsaker. Och då talar jag inte om lite grönt som dekoration på tallrikarna utan om nya, kompletta grönsaksrätter.



HANNA HALPERN, vd Restaurangakademien.

Å andra sidan kommer allt fler män att stå för maten hemma-vid och de kommer att ställa höga krav på kvaliteten, sjar Hanna Halpern, som ser en ny vår för gamla sorter av både potatis och rotsaker, sådana som glömts bort under de senaste årtiondena.

Senare tror hon att exotiskt grönt har sett sina bästa dagar här uppe i Norden. Inte minst på grund av medvetenheten om vad långväga mat gör för koldioxidutsläppen.

– En jordgubbe i nyårsdrinken kan ju vara kul, men inte väljer vi det för att det är så underbart gott. I takt med att matintresset accelererar ökar kraven på smaken. Vi äter inte för att bli mätta, utan maten ska ge en högre dimension till tillvaron.

NÄRODLAT, SOM ÄR HETT redan nu, kommer att utvecklas. För femtio år sedan var närodlad det enda i grönsaksväg som fanns att tillgå. Men närodlad framöver innebär lokalt producerade råvaror som måste vara av bästa kvalitet.

– När tiden är vår största bristvara kommer det att bli lyx att handla med omsorg. Förut var en fin bil eller en ny

köksinredning värsta statussymbolerna. Nu handlar det om närodlad. Det är något av det finaste du kan bjuda på och det visar vem du är.

Hanna Halpern ser fram emot att vi kommer att ha mera muslimska inslag i maten framöver och att inslag från det muslimska köket kommer att präglade våra högtider. Men däremot kommer vi inte att laga vardagsmat i hemmen under veckorna utan då köper vi färdiglagat medan helgerna kommer att ägnas åt matlagning.

MEN DAGENS FÄRDIGMAT duger inte. Den kommer att bli bättre, sjar Hans Lingnert som är forskningschef på Sik, (Institutet för livsmedel och bioteknik).

Han menar att det är stor skillnad på kundernas förväntningar på en lunchlådor som kanske äts vid datorn i all hast och på en middagsrätt för hela familjen.

– Industrilaget kommer att utvecklas till bättre och mer smakrika rätter. Och de måste se aptitligare ut på tallriken också, säger han och menar att dagens plattstrag kommer att ersättas av andra förpackningslösningar. Olika ingredienser som ris, kött och grönsaker kommer att levereras separerade från varandra.

Hans Lingnert ser också framför sig hur vi kommer att äta mer individualiserad kost beroende på hälsotrenden.

– Med hjälp av individuella kostguider kommer vi att äta utifrån våra egna förutsättningar och genetiska sjukdomsbelastningar. Alla behöver inte dra ner på saltet samtidigt som det kan vara hälsosamt för soemliga.

Han tror också starkt på grönsakernas framtidsframgång och köttets uttåg och påpekar att på en och samma odlingsareal får man ut mera grönt än kött.

– Fiskätandet kommer också att öka, beroende på att fiskodlingarna blir fler. Han ser också att vi kommer att få flera nya produkter som ersätter köttet. Dessa kommer att ha vegetabiliskt ursprung eller vara mikrobiellt framställda (liknande dagens quorn). Kanske kommer de vara framställda genom odling av animala celler, (se artikeln intill).

Lotta Frithiof lotta.frithiof@unt.se 018-478 12 77



IN MED DET GRÖNA, UT MED DET RÖDA. Framtiden bjuder på mindre kött och mer närproducerade grönsaker.

Radikal plan för att odla kött

Köttproduktion utan djur. Det låter som science fiction men kan vara verklighet om 20 år.

– För att minska växthusgasutsläppen som orsakas av köttproduktionen måste man göra något radikalt, säger Johanna Berlin, Sik (Institutet för livsmedel och bioteknik).

Det hela bygger på en tanke som inte är ny, utan redan pågår inom den medicinska sfären. Där odlar man mänskliga celler till fungerande vävnader och organ för transplantation.

För att odla en köttbit från celler behövs omogna celler från djur. Dessutom behövs ett odlingsmedium till cellerna, det vill säga mat (näring) för att cellerna ska kunna växa. Cellerna som ska används är muskelceller, det är ju djurens muskler som vi vanligtvis äter.

FÖR ATT MUSKLERNA SKA få rätt konsistens behöver cellklumpen röra på sig, det kan antingen ske mekaniskt

genom att musklerna sträcks eller genom elektrisk stimulans. Det sista som behövs är en yta som muskelcellerna kan växa på. Formen på ytan skapar också köttets form. Det nya köttet ska se ut som de köttbitar vi är vana vid att äta. Viktigt är att ytan är biologiskt nedbrytbar eller återbruk som till exempel vassle.

– Men för att behålla den biologiska mångfalden behövs betande djur så en kombination av de nya köttet och den gamla sortens frigående boskap vore det bästa, säger Johanna Berlin.

Det är alltså djuruppfödningen som sker inomhus som skulle kunna minskas. Och den del av djurproduktionen som till exempel sker på bekostnad av regnskogen.

Lotta Frithiof

Källor: Från Amerikastek till Grand dessert, Barbro Lindgren och Ulla Ingesson