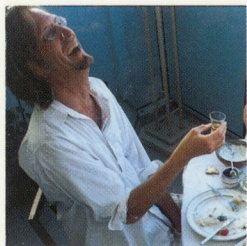
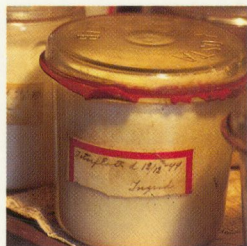
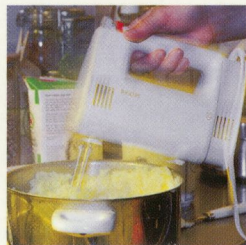
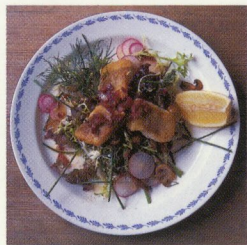
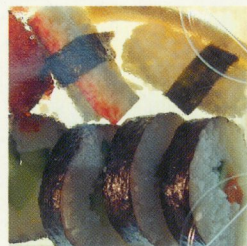
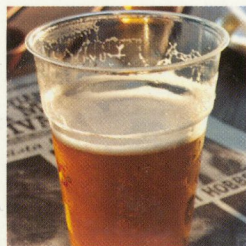
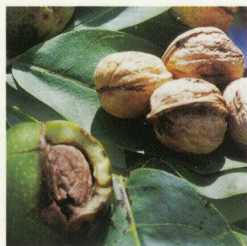
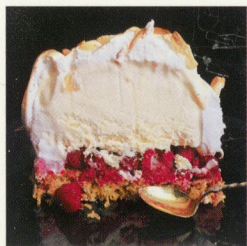
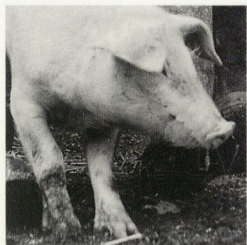


GOTT OM MAT



Nordiska museet

Gott om mat



FATABUREN 2001



Gott om mat

Nordiska museets och Skansens årsbok 2001

Fataburen 2001
Nordiska museets Förlag
Box 27820
115 93 Stockholm
www.nordm.se

©Nordiska museet och respektive författare
Redaktör Christina Westergren
Bildredaktör Birgit Brånvall
Omslag och grafisk form Göran Eklund
Omslagsbilder detaljer av bilder i boken

Tryckt hos Fälth & Hässler, Värnamo 2001
ISSN 0348 971 X
ISBN 91 7108 477 0

Håkan Larson är chefredaktör
på *Allt om Mat*.

När maten inte längre står på bordet

Mattidningen som auktoritet och inspiratör

Håkan Larson

De garvade redaktörerna i Bonnierhuset på Torsgatan i Stockholm ruskade på huvudet.

– Nä, det kommer aldrig att gå. Högst ett halvår, sedan är det slut. Det var nog lätt att hålla med dem. Det fanns ju matrecept överallt. I de stora veckotidningarna, i dagspressen, i radio och till och med i TV. För att inte tala om kokböckerna. Hur i hela friden skulle det kunna finnas intresse för en tidning som bara handlade om mat?

– Upplagan blir högst 30 000, inte ens det, sa en tvärsäker bildtidsningsredaktör och drog ett bloss på den filterlösa cigarett.

– För övrigt kommer recepten att ta slut.

30 år och 30.000 publicerade recept senare kan vi konstatera att de hade fel. Medan många av 60-talets stora veckotidningar gått i graven, så är *Allt om Mat* en envis succé, med upplagor runt 125.000 år efter år. Och inte bara det – den har fått en rad efterföljare, komplement, konkurrenter. Ändå ska vi inte döma de säkra herrarna från 1970 för hårt. Mediemiljön var mild uttryckt annorlunda än nu. Tidskriftshyllorna dominerades av ett otal veckotidningar, de flesta riktade mot kvinnor i olika åldrar, med ett ganska allmänt innehåll: reportage, mode, skönhet, mat, noveller ...

Det vi i dag kallar specialtidningar var ett snävt begrepp. Allt i Hemmet fanns, liksom färska *Vi Föräldrar* och förstås *Teknik-*

ens Värld för killarna. I dag är veckotidningarna få, medan specialtidningarna blir allt fler och allt mer snävt inriktade. I dag finns tidningar som bara handlar om graviditet, aktiefonder, anti-ka bilar, herrgårdar på landet – ja, det mesta. Och bland mattidningarna, där Allt om Mat var den ifrågasatta pionjären som blev evig marknadsledare, finns många valmöjligheter. Gourmet som handlar om det exklusiva, gärna på krogen. Elle à la Carte, med ungdomlig prägel och fester med kändisar i centrum. Matmagasinet där maten är lite mer vardaglig och lättillgänglig. Amelia Mat, för den som egentligen inte hinner laga mat. Och Allt om Mat har förökat sig med småsyskon; Gott & Grönt, med lättlagad grön mat, och VIN & mat, en tidning med de ädla dryckerna i centrum. Alla har sin trogna läsekrets.

Hur kunde det bli så här? Hur kunde maten förvandlas från den självklara dagliga födan till något som hundratusentals människor ägnar timmar åt att laga, njuta, läsa om? Den enskilt viktigaste orsaken till förändringen i synen på mat är kvinnans intåg på arbetsmarknaden. Ännu vid 60-talets slut var hemmafrun en vanligt förekommande art – nu är hon omsorgsfullt utrotad. Den där figuren i hemmet som varje dag såg till att det stod hemlagad, nyttig och arbetad mat på bordet när man och barn kom hem.

Maten var självklar – varför skulle den ägnas någon större eftertanke? Visst bytte man recept i tvättstugan, i lekparken, på kafferepet. Visst letade man spartips och en god festsås i tidningarna. Men maten var och förblev en angelägenhet för de närmast berörda: de som skulle stå för den. Och de *kunde* laga mat. Det hade deras mammor lärt dem. Så plötsligt ritades kartan om. Det fanns ingen på pass i köket på heltid. Jobbet måste delas upp, långkok hann man inte med, inköpsrundorna reducerades från timmar till minuter.

Det ställdes helt nya krav på råvaror, maträtter, recept. Och det var ingen idé att fråga mamma om råd längre; hon hade ju jobbet att tänka på, och förresten visste hon inte ändå. Mat-

Bullbak 1952. Precis som
mamma då, hur gick det sen?
Foto Ateljé Sundahl i Nordiska
museets arkiv



tidningarna tog över rollen som auktoriteter och inspiratörer. Till en början mycket vardagsinriktade och ekonomiskt medvetna – med åren allt mer präglade av fredagsrätter och mer festlig mat. För i takt med att maten fick ta allt mindre tid till vardags, desto mer tid, intresse och pengar ägnade man maten på helgerna.

Parallellt har Sverige internationaliserats. Via invandringen, som gett oss mängder av impulser, nya råvaror, nya restaurang-

er, nya metoder. Via vårt resande, som väckt intresset och suget på annorlunda smaker. Via medierna, som låter oss via datorn och TV-skärmen färdas jorden runt i jakt på nya frestelser.

Utbudet av råvaror har exploderat. Inte bara genom importen av nya grönsaker, ostar, oljor, frukter... På hyllan där man förut kunde välja mellan spaghetti och makaroner trängs i dag ett 60-tal olika sorters pasta. En mängd livsmedel finns i lågkalorivarianter. Ekologiskt odlat har blivit ett verkligt alternativ. Och vi har upptäckt matens betydelse för hälsan – functional food är ett begrepp. Vi har nya kunskaper, vi har fler och bättre råvaror. Det ger oss förutsättningarna att också äta bättre, godare, mer varierat än någonsin. Och det gör många; de som vill prova nytt, de som läser och studerar, de som aktivt söker kunskaper, inspiration, matglädje – ofta i mattidningarna.

Samtidigt pågår en kraftfull förflackning av matkulturen i stora kretsar. Där fet och slabbig snabbmat med tveksamt ursprung blir basföda, där lunchen blir en torr macka vid datorn. I familjer där tidspress och ekonomiska omständigheter utesluter riktig matlagning borde skolmaten vara de ungas chans till åtminstone ett vällagat mål mat om dagen. Tyvärr sviker många kommuner, samtidigt som hemkunskapsundervisningen sätts på sparlåga. Det finns en uppenbar risk att vi fostrar en stor kader matmässiga analfabeter. Inte för att de gillar Big Mac (det gör jag också), utan för att de sällan får chansen att smaka något annat. Än mindre lär sig laga till det.

Maten är redan i dag en klassfråga. Vi vet att de som äter fet och näringsfattig mat också i högre grad har lägre utbildning, lägre inkomster, är rökare, mår sämre, dör yngre. Inget i samhället tyder i dag på att det här ska förändras till det bättre, tvärtom. Det krävs åtgärder på en rad områden; i skolan till att börja med, men även inom vården, på arbetsplatserna etc. Tar då mattidningarna något ansvar för det här? Nja, det är nog svårt att påstå. Fri och kommersiell press har ett inbyggt motstånd mot att ägna

Paprikarisotto med lätrökt fläskfilé

Liquid Smoke är ett rökconcentrat i flytande form som ger filén god röksmak med fin hickoryarom. Den är ganska stark och bör användas med viss försiktighet. Liquid Smoke är användbar till kött, fågel samt olika fiskar.

Det här behövs till 4 pers.

Risotton:

2–3 msk olivolja
1/2–1 dl finhackad schalottenlök
2 dl avorioris
2 dl torrt vitt vin
6–7 dl grönsaksbuljong (tärning)
2 1/2–3 dl fint tärnad paprika (gärna i olika färger)
1–1 1/2 dl nyreven parmesanost
ev. 1/2 tsk salt
Rökta fläskfilékuber:
600–700 g fläskfilé
1 msk Liquid Smoke
1 msk olivolja
1 tsk grovmald svartpeppar
drygt 1 dl syltlök
1–2 msk smör till stekning
ca 1 tsk salt

Garnering:

vattenkrasse eller rucolasallad
ev. tunna skivor parmesanost

Gör så här:

1. Börja med att rökmarinera fläskfilén. Putsa den helt fri från fett och hinnor och skär den i ca 2 cm stora kuber. Lägg kuberna i en fryspåse och tillsätt Liquid Smoke, olja och svartpeppar. Blanda allt väl, knyt till påsen och låt filékuberna ►

► marinera så ca 1 timme i rumstemperatur.

2. Risotton: Fräs löken på svag värme i olivoljan i en traktörpanna utan att löken får färg. Tillsätt riset och låt även det fräsa med någon minut. Späd med vinet och buljongen i omgångar efter hand som det kokar in i riset. Rör ofta så att det inte bränner fast i botten, koka hela tiden utan lock; den totala koktiden är 18–20 minuter.

3. Låt paprikatärningarna koka med i risotton de sista 2–3 minuterna. Smaka av med salt och parmesanost.

4. Hetta slutligen upp en stor stekpanna och låt 1–2 msk smör bli väl nötbrunt. Lägg i filékuberna och skaka runt dem i pannan på stark värme och lätt omrörning 3–4 minuter. Låt även syltlöken (väl avrunnen) steka med någon minut på slutet. Krydda det hela lätt med salt.

5. Lägg upp risotton på stora heta tallrikar och fördela köttet och löken ovanpå. Garnera med krasse eller rucolasallad samt ev. parmesanostskivor.

Pris ca 160 kr.

Recept Görn Helleblad.

Ur *Allt om Mat* nr 17/2000

Paprikarisotto med lätrökt fläskfilé. Foto Holger Edström



sig åt kampanjer. Men kanske är blotta förekomsten positiv. Ju större mångfald, desto fler bör man rimligen nå. Och har myndigheter och politiker ett intresse av den matkunskap och erfarenhet av kommunikation som finns på Allt om Mat, så ska vi gärna ställa upp och prata om vad som kan göras. Det löftet ger jag gärna, så här på tidningens 30-årsdag.