

MAGASINET

FUSION

Tema: Råvaror



DET HÄR ÄR MAGASIN FUSION

Den svenska matkulturen har influenser från världens alla hörn och genom att kombinera matkulturer har matmagi uppstått gång på gång. Men fusion kan också vara kombinationerna av nutid, dåtid, traditioner, teknik och vetenskap.

Mat och matglädje är till för att delas med andra. Matminnen skapas i möten med människor och allra bäst är det kanske när ett fint

möte kommer oväntat, både när det gäller maten och umgänget.

Magasin Fusion tar med dig på en resa bland oväntade kombinationer, kulinariska historier och inspirerande recept. Månadens magasin fokuserar på vad som kan ligga på tallriken i framtiden, spännande råvaror som kommer lyfta din matlagning och de bästa tipsen för resan. Trevlig läsning!

/Sofia Hedberg, chefredaktör



MÖT REDAKTIONEN



I DETTA NUMMER

Sida 3-4.

KRÖNIKA: Fusion i Sverige

Av: **Wendela Antepohl.**

Sida 5-10.

REPORTAGE: Molekylär gastronomi

Av: **Matilda Westermark.**

Sida 11-12.

TEMA RÅVARA: Svart vitlök

Av: **Sofia Hedberg.**

Sida 13-14.

KRÖNIKA: Tänk på hur du pratar om mat

Av: **Tuva Lejonklou.**

Sida 15-16.

TIPSET: Redaktionen restaurangfavoriter

Av: **Ida Lindemann.**

Sida 17-22.

REPORTAGE: Insekter på tallriken

Av: **Tuva Lejonklou.**

Sida 23-24.

RECEPT: Laga mat enligt säsong i skogen

Av: **Jenny Olsson.**

Sida 25-31.

REPORTAGE: Han gör fusion i drinkar

Av: **Ida Lindemann.**

Sida 32.

RECEPT: Matig gröt

Av: **Joel Svahn.**

FUSION I SVERIGE

från Karl XII till kebabpizza

Text: Wendela Antepohl

Begreppet fusion för tankarna till trendiga krogar och instagramvänliga rätter. Men ordet omfattar mycket mer än så. Faktum är att utan fusion hade många av de maträtter vi idag betraktar som klassiskt svenska inte funnits.



När jag hör ordet fusion är det första jag ser framför mig kulörta munsbitar toppade med typ rom och korianer. Min inre bild stämmer också väl överens med de resultat som dyker upp om man bildgooglar "fusion food". Det är lätt att tänka att fusion är en typ av avancerad mat som enbart hör hemma på trendiga krogar. Men varken min näthinna eller googles bildfunktion visar hela sanningen. Det räcker faktiskt att spana in i vilket svenskt kök som helst en vanlig tisdagskväll för att se en fusionrätt lagas – helt omedvetet.

Ordet fusion betyder sammanmältning. Två eller fler enheter som möts och tillsammans bildar en enda enhet. Ofta syftar det till att beskriva värmestyrda processer, till exempel inom kärnfysiken, men på senare år har begreppet förekommit allt oftare i matsammanhang. Lyxiga fusionrestauranger med tonvikt på olika asiatiska kök poppar upp överallt i storstäderna. Samtidigt står våra allra vanligaste fusionrestauranger stadigt kvar: pizzeriorna. Här om någonstans ryms många matkulturer i en och samma ugn, för det är knappast renodlad medelhavskokkonst man ägnar sig åt. Italienarnas förakt mot Kebabpizza, Mexicana och Hawaii bör vara bevis nog.

Vi andra gläds åt denna "hädelse" när vi trycker i oss en Kebab special dagen efter krogrundan.

Ser vi till vår egna matkultur är det gott om internationella influenser, och vi ägnade oss åt fusion hundratals år innan begreppet var allmänt känt. Många av de rätter vi betraktar som typiskt svenska är från början hämtade från andra matkulturer. Kåldolmen är till exempel en variant på den turkiska vinblandsdolmen, som kom till Sverige på 1700-talet. Den förekommer i Cajsa Wargs kokbok från 1755, vilket innebär att dolmen har funnits i Sverige ungefär lika länge som potatisen. I Cajsa Wargs bok Sverigedebuterar också köttbullen, som liksom kåldolmen tros vara av turkiskt ursprung. Det ryktas att Karl XII förde med sig dessa läckerheter hem efter sina äventyr i Osmanska riket, men därom tvistar de lärde.

Teaterkungen Gustav III vände sig istället till det franska hovet för inspiration. Dem har vi bland annat pastan att tacka för.

Klassiska sötsaker som pepparkakor, semlor och chokladbollar hade inte funnits idag om våra förfäder inte hade experimenterat med kanel, ingefära, kardemumma och kakao – samtliga ingredienser importerade från utlandet. Våra rika förfäder det vill säga, de vanliga bönderna fick nöja sig med gröt.

I takt med att svenska folket fick det bättre ställt ökade intresset för utländsk mat. Under 1900-talet kom till exempel den italienska pizzen, den amerikanska hamburgaren och den mexikanska tacosen hit. Rätterna anpassades till våra matlagningssätt,

och har kommit att få en självklar plats på våra köksbord.

Fäblesen för andra matkulturer är idag större någonsin. Vi importerar mer mat än vad vi exporterar och verkar inte kunna få nog av att kombinera olika smaker och tekniker. Detta är precis vad vi vill hylla och bidra till med det här magasinet. Fusion är inte bara lyxkrogsmat – det finns överallt runt omkring oss och vi kan skapa nya fusionrätter hur och när vi vill. Det går till och med att göra fusion med gammal allmogegröt! Här i magasinet tipsar vi till exempel om havregrynsgröt med stekt ägg, soja och vårlök. Vem vet, kombinationer som får oss att rynka på näsan idag kanske är älskade klassiker om hundra år.

Under arbetet med det här magasinet har jag insett att frågan vad fusion är faktiskt är enklare att besvara än den motsatta – vad är inte fusion?

"Bevara den svenska matkulturen!" ropar vissa. Men vad menar de då?

Köttbullen?

"Bevara den svenska matkulturen!" ropar vissa. Men vad menar de då? Köttbullen?"



Molekylär gastronomi är en matlagningsstil som oftast bara kan upplevas på dyra stjärnrestauranger.

Molekylär gastronomi

– Där vetenskap och matlagning möts

Molekylär gastronomi är något som oftast bara kan upplevas på dyra stjärnkrogar runt om i världen. Tills nu. Följ med hem till kocken Douglas Spiik för att få en inblick i en matlagningsstil som både fascinerar och förbryllar.

– Välkomna till mitt lilla hemmakvarter, säger Douglas Spiik och gestikulerar ut i ett långsmalt, ganska litet, kök. Direkt till vänster finns spisen, där två kastruller står och puttrar. På högersidan, ungefär halvvägs in i köket, är

bänkytan proppfull med köksmaskiner, den största av dem en sous vide med tillhörande vattenbalja. Allra längst ner i rummet, till vänster, står en hylla fylld till bredden med olika oljor, kryddor och diverse andra verktyg Douglas använder till sina matkreationer. Högst upp på hyllan står en hel hög plastburkar staplade på varandra, alla med samma runda form och varumärkesnamn på locket.

– Jag har ett förråd där det står närmare 400 burkar till, säger Douglas och ler snett, medan han mixtrar med en kaffemaskin.

Plastburkarna skvallrar om att köket i lägenheten i Frölunda tillhör en av Sveriges främsta kockar inom molekylär gastronomi. De innehåller nämligen olika ingredienser som används i just den typen av matlagning. Molekylär gastronomi är ett begrepp som myntades på 1980-talet av en fysiker och en kemist som studerade de kemiska processer som uppstår när mat tillagas.

Om man ska koka ner matlagningsstilen till en enkel beskrivning, så handlar den om att gå bortom traditionella matlagningstekniker för att få en förståelse för vad smak, texturer

och dofter faktiskt är, och hur de skapas. Det handlar om att sammanföra vetenskapen med matlagningen, och att förstå varför råvarorna som används beter sig just så som de gör. Idag bjuder Douglas in en förväntansfull gäst till sitt hem för att smaka av en meny tillagad med molekylär-gastronomiska tekniker.

Teknikerna används på några av världens främsta restauranger, bland annat Alchemist i Köpenhamn där ett mat- och dryckespaket kostar mellan 7000 och 20 000 kronor.

Douglas startade sin kockkarriär som 16-åring och har varit lärling på Sjömagasinet under både Bengt Sjöström och Leif Mannerström. Mo-

lekylär gastronomi började han med år 2003, när han som 23-åring drev restaurangen Sense i Göteborg. Han berättar att han alltid varit intresserad av innovativ matlagning. Ett intresse han upplever saknas bland många av dagens kockar, som ofta går efter de traditionella teknikerna och recepten, utan att veta varför.

– Jag har aldrig varit kocken som säger “oui, chef”, jag säger “why, chef?”.

Idag jobbar Douglas främst som konsult och



På hyllorna i Douglas kök trängs mängder med spännande ingredienser.

frilansare. När han berättar om sin ständiga strävan att innovera, ifrågasätta traditioner och förstå råvaror på en molekylär nivå skapas en bild av en kock som går sin egen väg, trots viss oförståelse och motstånd från kockkollegor.

En sorts cowboy-kock med full tillit till sin egen förmåga, ingredienserna han använder och ett hjärta som bultar för sensationella smakupplevelser.

– Associationer och själva skapandet älskar jag. Det kan handla om att fånga färger och texturer, att servera något blått som smakar rött, något rött som luktar gult. Jag älskar mindgames i matlagningen, säger Douglas.

En annan kock som specialiserat sig på molekylär matlagning är Gaja Dudkiewicz. Precis som Douglas har Gaja också valt att gå sin egen väg. Istället för att jobba i restaurangkök frilansar hon som matkreatör på olika events och hon håller även kurser i molekylär gastronomi genom Medborgarskolan. Hon håller med Douglas om att många kockar i restau-



Gaja håller kurser inom molekylär gastronomi.



Olika stationer står uppdukade i köket.

rangkök håller sig till sina inlärdade rutiner och sällan ifrågasätter sitt arbetssätt, och beskriver detta som en av anledningarna till att hon startade sina kurser. De första kurserna var svåra att fylla med deltagare och Gaja tror att det beror på hur matlagingsstilen traditionellt sett har marknadsförts och de förutfattade meningarna som många hade.

– Man trodde att det handlade om att ändra molekylerna i maten genom genmanipulering eller liknande, så många höll sig borta, säger hon.

Nuförtiden är majoriteten av Gajas kurser fullbokade. Under kursens gång får deltagarna lära sig grundläggande tekniker inom molekylär gastronomi och de får även prova på att laga mat med dessa tekniker. Deltagargrupperna består både av intresserade hemmakockar och professionella kockar, men även en tredje målgrupp som kan tänkas lite oväntad – lärare i naturkunskap. Gaja berättar att hennes kurser är mycket uppskattade bland lärarna, eftersom de sen kan ta med sig teknikerna in i sitt eget klassrum.

– Det passar väldigt bra för dem eftersom man jobbar med mat och inget toxiskt och man brukar inte behöva använda knivar eller värme för många reaktioner kan ske när livs-



John följer nyfiket Douglas arbete i köket.

medlen är kalla. Barn brukar också tycka det är väldigt kul att få hålla på med mat som ändrar konsistens och textur, berättar Gaja.

Tillbaka i det lilla hemmaköket i Frölunda drar Douglas av kastrullerna från spishällen. I den ena har svamp kokat tillsammans med hemgjord svampbuljong, i den andra finns morötter kokta i vatten. Han pratar om hur texturer används i matlagning, och att det är en stor del av den molekylära tekniken att ta något från en form till en annan.

Svampbuljongen som stått och puttrat i några timmar ska nu bli en gelé. Douglas håller av buljongen till en mindre kastrull och tar fram en av plastburkarna från hyllan. Han håller ner ett par matskedar i den sjudande vätskan och rör runt, innan han håller ut ett tunt lager på en tallrik, tills den blir ungefär lika stor som en gammal femkrona. Inom några sekunder har kanterna börjat sätta sig och innan en minut passerat har den lilla pölen blivit ett glänsande gelémynt.

– Detta är en vegetabilisk produkt gjord på röda alger som har samma konsistens som gelatin men den binder redan på 60 grader, så den är väldigt snabb, berättar Douglas.

Med i köket, oftast kikande över Douglas

axel, är John Petersson. Han är en passionerad hemmakock från Örgryte där han bor tillsammans med sin fru och 16-åriga dotter, och idag ska han få smaka av de rätter Douglas skapar. John berättar att han själv är ganska experimentell i köket och att han alltsomoftast skippar recept och lagar mat på eget bevåg.

Han följer Douglas arbete med nyfikenhet, och ställer ofta frågor om både ingredienser, verktyg och tekniker. Han tar fram sin mobilkamera för att ta bild av burken som precis använts. Douglas frågar om han behöver mer ljus för att kunna se, och John skrattar till.

– Nej då, jag är mest intresserad av vad jag ska köpa efter idag, säger han.

Nu är det dags att ta hand om de kokta mo-

"Jag har aldrig varit kocken som säger "oui, chef", jag säger "why, chef?"."

– Douglas Spiik

rötterna – de ska bli en kräm. Ofta hälls kokvatten av och ingredienser så som smör tillsätts när grönsaker ska bli till kräm eller puré. Douglas påpekar att man då förlorar mycket av morötternas smak, särskilt när man håller



Morötterna mixas till en slät kräm.

av vattnet de kokat i. Han häller över morötterna och kokvattnet i en termomix, en mixer med värmefunktioner.

Ännu en plastburk tas fram, denna gång fylld med potatisstärkelse som kan binda även i låga temperaturer. Efter några minuters mixande doppar Douglas ner två skedar i blandningen. När han drar upp dem är baksidan täckt av ett klarorange, glänsande lager morotskräm. Den känns som sammet i munnen och smakar inget annat än ren morot.

– Nu skulle jag kunna använda krämen för att gjuta i olika silikonformar, jag skulle kunna frysa den om jag vill det, jag skulle även kunna värma upp den. Den kommer behålla både konsistens och smak, berättar Douglas.

Men idag häller Douglas upp krämen i en spritspåse, och tar med den till nästa station i köket. Där har han förberett inför dagens avsmakningsmeny, flera glasburkar fyllda med komponenter står uppgradade. Det första som ska serveras är två mindre snacks, de avnjuts på stående fot i köket.

Den ena består av tapiocaflarn som puffats så de ser ut som små regnmoln, med den orangea morotskrämen, tapiocapärllor, frystorkad och pulveriserad rödbeta och ätbara blommor på. Den andra är en tartlett gjord på wonton fylld med en fluffig kärnmjölkskräm, fläderfermenterad rotselleri, torkad rotselleri och



John smakar noggrant av pilgrimsmusslan.

sockertång på toppen. Tartletten balanserar mjukt och krispigt, mildt och syrligt i en utsökt harmoni. Tapiocamolnets textur tillsammans med smakkomponenterna på toppens sätta för tankarna till krispiga fläsksvålar, fast utan tyngden från fett.

– Det är verkligen köttigt, så himla spännande, säger John med ett leende.



I köket serveras två snacks. Den första baserad på tapioca, den andra på rotselleri.



Den sista rätten som serveras är en dessert på choklad och hjortron.

De två större rätterna serveras vid matbordet som står uppdukade i Douglas vardagsrum. På en bädd av sockertång har ett skal från pilgrimsmussla lagts. En eldad mussla ligger i mitten, omringad av varm svampbuljong med färsk och torkad tomat i. På toppen ligger ett mynt av svampgelén och högst upp i skalet ligger ett skum gjort på getmjölk. Allt är toppat med sommarblommor och fänkål. John smakar på det vita getmjölkskummet och säger att det påminner om getost. Han laddar upp en gaffel med lite av varje komponent och smakar noga.

– Det blir nästan lite surf n' turf-känsla med all umami från svampen och tomaterna tillsammans med musslan, även om det inte är något kött i rätten. I och med att getmjölken är skummad gifter den sig fint med de andra smakerna också, luften verkar göra mycket här, säger han.

Den sista rätten ställs ner på bordet. I en skål ligger en kräm på rostad vit choklad smaksatt med vanilj och tonkaböna. Krämen är omringad av havtorn och allt är draperat med ett skum gjort på choklad och mjölk. På toppen ligger ett tunt flarn format som en blomma. John fyller på sin sked med lite av varje och stoppar sedan in den i munnen. Ett spontant "mmm" smiter ifrån hans läppar nästan direkt.

Den rostade vita chokladen smakar nästan lite nötigt, havtornen bidrar med en välkommen syra och chokladsaumet ligger som en trygg och mjuk filt över allt annat. Den fastnar



inte i gommen och den tar inte över rätten.
– Chokladsaumet påminner lite om gojset i botten av ett glas Oboy, fast mycket mindre sött. Den har inte alls det där bittra och beska som choklad kan ha, säger John och ler.

När desserten är uppäten är det dags att lämna Douglas gastronomiska värld. Utanför fönstret slår regnet mot rutan och John står i hallen beredd med ett paraply. Douglas kommer ut från köket med en vit tygväska i handen. Han sträcker den mot John, som nyfiket kikar ner på dess innehåll – ett axplock av plastburkarna från Douglas kökshylla.

– Jag tänkte att du kunde testa dessa, och bara hojta om du behöver tips, säger Douglas. John ler nöjt mot kocken och nickar mot tygväskan.

– Ja men vet aldrig vad som händer, jag kanske behöver lite konsult-hjälp i mitt eget kök nu när jag har dessa, säger han med ett skratt.

Text och bild: Matilda Westermark



Douglas presenterar rätterna vid bordet.



Den svarta vitlöken tar minst 1 och en halv månad att göra.

Svart vitlök – en smakhöjare av rang

Den ser ut som att den har legat bortglömd i grönsakslådans mörka hörn i en evighet men i själva verket är den kanske peaken av de senaste årens fermenteringstrend. – Svart vitlök är umami delux och det är otroligt, säger kocken Björn Nilsson.



Björn Nilsson har varit kock i många år men driver idag ett familjeföretag som fermenterar vitlök.

Den mytomspunna råvaran med en söt och rödig smak tros ha använts i bland annat de koreanska och thailändska köken i årtusenden men det var inte alls länge sedan den började användas i Norden.

Björn Nilsson jobbade som kock i Köpenhamn under många år och det var först 2007 som han upplevde att det började pratas om den svarta umamibomben i de danska köken.

– Det började som en trendig smaksättare på finare restauranger men nu är det fler och fler hemmakockar som vågar testa på att smaksätta med svart vitlök och det är jätteroligt, säger han.

Det är svårt att, utifrån den kolsvarta färgen, tro att det inte är några som helst tillsatser i svart vitlök, men allt som behövs för att göra svart vitlök är en vanligt vit vitlök. För att få den svarta färgen och den djupa smaken behövs värme, hög luftfuktighet och framförallt rejält med tid.

Idag driver Björn Nilsson familjeföretaget Food Bros som tillverkar och säljer svart vitlök gjord på vitlök som är odlad i Skåne.

Efter att ha tvättat och rensat vitlöken läggs den i lufttåta påsar och tar plats i en ugn med en temperatur på 65-70 grader. Där ligger de i ungefär tio dagar och det är då den kemiska fermenteringsprocessen sker.

Nästa steg är att torka vitlöken vilket även det sker i ugnen, denna gång i ungefär en veckas tid utan de lufttåta påsarna och med ventilation i ugnen för att släppa ut fukten.

– Fermenteringsprocessen gör att aminosyror och sockret i vitlöken omvandlas till andra molekylstrukturer. Det är Maillardeffekten helt enkelt, alltså den process som sker när man steker kött eller rostar bröd.

Till sist behöver lökarna mogna utanför ugnen i minst tre veckor innan de kan användas i matlagningen.

Det är en ständig debatt hos kockar och matnördar om den svarta vitlöken framställning räknas som en fermentering eller inte. Man brukar prata om att fermentering sker när mikroorganismer förändrar en råvara, i detta fall är det annorlunda.

– I processen finns inga bakterier eller mjölk-syror vilket det gör i en traditionell fermentering utan i detta fall sker en kemisk fermentering med hjälp av värme, hög luftfuktighet och tid. När man gör svart vitlök sker Maillardeffekten i väldigt långsam takt men resultatet blir en smakförändring som gör råvaran till en helt annan.



Den kemiska fermenteringen ger vitlöken en smak som påminner om balsamico, rökighet och tryffel.

– Smaken blir söt, karamelliserad, får inslag av anis, svamp, rökighet och tryffel. Vissa säger att det smakar som balsamico eller lite brynt.

– Det går till och med att choklad-doppa de svarta vitlöksklyftorna, det är bara fantasin som sätter gränserna. För bara några år sedan fick man gå till delikatessbutikerna eller beställa hem från internet om man ville få tag på råvaran. Idag är det betydligt enklare eftersom flera märken har tagit sig till grossister och matbutiker.

– Man kan till och med hitta chips och senap med smak av svart vitlök, säger Björn Nilsson. Björns intresse för den svarta vitlöken uppstod av en slump. En dag hörde en barndomskompis av sig och behövde råd.

Barndomskompisen i fråga är bonde och hade väldigt mycket vitlök över och vände sig till Björn för att fråga om han hade någon idé om vad man kunde göra med så mycket vitlök. Då kom minnena från köket i Köpenhamn tillbaka och idén om att göra den vita löken svart uppstod.

– Vi började väldigt litet men nu har vi skalat upp ordentligt eftersom fler och fler verkar vilja ha svart vitlök hemma i skafferiet, det är jätteroligt!

Text: Sofia Hedberg Bild: Björn Nilsson

1. Det går utmärkt att använda en klyfta svart vitlök som en vegansk buljongtärning. På så vis kan man få in djup umami, som är svårt att hitta i växtriket, i veganska rätter.

2. Våga testa smakkombinationer och smaka vad som passar, recept kan förstöra ibland.

3. Klyftorna är vattenlösliga så mosa en klyfta i en skål tillsammans med lite vatten. Sen kan du ha den i vad du vill, jag gillar att slå en majonnäs och avsluta med lite svart vitlök.

Kockens tips

TÄNK PÅ HUR DU PRATAR OM MAT

Text: Tuva Lejonklou

En ohälsosam syn på mat syns inte alltid på utsidan. Oftast börjar den redan i barndomen, genom dömande kommentarer från föräldrar och klasskompisar. God mat är något man ska samlas kring i glädje, inte något man unnar sig när man tränat extra hårt.



När jag var yngre var det alltid lika spännande att sätta sig vid middagsbordet när klockan slog 19. Vilket land ska serveras på tallriken idag? Koreanskt, sydafrikanskt, eller kanske indonesiskt? Varje dag fick jag och min storebror prova på nya kryddor och smakkombinationer. Mina föräldrars nyfikenhet när det gällde mat smittade av sig och följde med mig ända upp i tonåren.

När jag var fjorton år gammal rubbades de känslorna för första gången. Mina jämnåriga klasskamrater fyllde knappt en tredjedel av tallriken med mat. De petade rastlöst runt bland salladsbladen med gaffeln, och lämnade kvar hälften av den tredjedelen vid slutet av lunchen. Vi som tyckte om skolmaten och hade fyllt hela tallriken fick skämmas.

När jag var 19 år gammal insjuknade en handfull av mina vänner i ätstörningar inom en och samma sommar. Pommis frites byttes ut mot sallad. Allt som stoppades i munnen antecknades flitigt i en app som smidigt kan räkna ut kaloriinnehåll, och säger till med en notis när du ätit för mycket. Gamla favoriträtter från barndomen var inte längre en trygghet att längta hem till, de var ångestfyllda siffror på telefonskärmen.

Om det inte drabbat dig personligen kanske det har drabbat din vän, ditt barn eller en gammal bekant.

Att ha en ohälsosam relation till mat syns nödvändigtvis inte på utsidan. Det är ett vanligt missförstånd, eftersom ätstörningar sitter i huvudet och inte i kroppen. Det kan handla om att tänka i banor som att man “unnar sig” eller “förtjänar” en viss typ av mat, när man tränat och motionerat extra hårt.

Ett annat vanligt missförstånd är att ätstörningar är ett problem som bara drabbar tonåringar. Precis som att mina föräldrars kärlek för mat smittade av sig på mig, vet jag många i min omgivning vars föräldrars komplicerade syn på mat smittat av sig på dem. En mammas eller pappas högljutt uttalade missnöje över sin egna kropp väcker frågor hos barnet som ser sig själv i sin förälder. Kommentarer vid middagsbordet om hur många portioner man tagit ertsas fast, och upprepas tyst i huvudet vid varje middag efter den.

Enligt statistik från Socialstyrelsen år 2019 lider uppskattningsvis 190 000 personer i åldrarna 15–60 år av en ätstörning i Sverige. Av dessa är det ungefär tre fjärdedelar kvinnor, och en fjärdedel män. Av dem är det ungefär en tredjedel som inte har sökt hjälp från vården. Den långa isoleringen under pandemin har försvårat situationen för många sedan dess.

Oavsett ålder och kön har de flesta någon gång kommit i kontakt med ätstörningar, på ett eller annat sätt. Om det inte drabbat dig personligen kanske det har drabbat din vän, ditt barn eller en gammal bekant. Kanske har du precis

som jag råkat gratulera någon till en stor viktnedgång, utan att förstå att det kanske gör mer skada än nytta.

Skapa en trygg plats för dina nära och kära, där ni vågar prova nya rätter, kombinera olika kök och smaker.

Min uppväxt lärde mig att mat är något spännande. Köket är en plats där det finns oändliga möjligheter, där man kan utvecklas och experimentera. Mat är en stor del av mitt liv, precis som för de flesta andra.

Det är ett privilegium att ha med sig den synen från barndom, något som inte alla har turen att få. Det är däremot något alla kan lära sig. Bland alla sjukdomar och problematiska syner på mat finns det nämligen ett gemensamt ljus i tunneln. Att få lära sig hantverket, förstå sig på olika smakkombinationer och njuta av att prova nya rätter kan vara fantastiskt kul. När man är närvarande i stunden och lyckas tänka bort hjärnspökena finns det inget härligare än att kunna njuta av varenda tugga av en god måltid.

Så nästa gång du sitter vid ett middagsbord, oavsett om det är med vänner eller familj, tänk ett extra varv innan du säger “wow, du har ju gått ner en massa, bra jobbat!”, eller “ska du verkligen ta en andra portion?”. Skapa en trygg plats för dina nära och kära, där ni vågar prova nya rätter, kombinera olika kök och smaker. Där kärlek, nyfikenhet och glädje får ta störst plats. Där mat är något kul, inte ångestfyllt.



Vi har en hel del restauranger med olika smakinriktningar i Sverige. Vi i redaktionen har valt ut våra favoritställen från våra hemstäder.

Följ med på en kulinarisk resa i södra Sverige!

Text och grafik: Ida Lindemann

LYRAN – MALMÖ

En liten restaurang belägen vid Jesusparken. Lyran satsar på säsongsbetonade ingredienser från lokala farmare och vinmakare. För Lyran är atmosfären är viktigt och därför riktar de sig främst till vuxna.

Vi tycker att de kombinerar smaker på ett intressant sätt och från världens alla hörn. Dessutom har de en finstämd avsmakningsmeny och därför kan vi verkligen rekommendera detta!

AMA – HELSINGBORG

På Clarion Hotel i Helsingborg ligger AMA, precis intill vattnet, vilket passar bra överens med namnet. Ama betyder nämligen dykande kvinnor på Japanska. Här serveras en fusion mellan peruansk och japansk mat där fisk och skaldjur står i fokus.

Vi tycker att det är en fin miljö där man gärna sitter länge och äter. God mat – men missa inte ostronen. Här kan även du som inte gillar ostron få en ny favorit då ostronen toppas med picklade rödlök, chili och citron.

KAI – KARLSKRONA

På Kai krog möter Japan skärgården på Björkholmen. Kai betyder glädje och välbefinnande på japanska, vilket är vad de eftersträvar. En av kockarna jobbade tidigare i Japan och kombinerar nu japanska smaker med skandinaviska. De skriver att du kommer känna igen de flesta råvarorna, även om du inte känner igen tillagningsmetoderna.

Vi på redaktionen tycker att hela upplevelsen förhöjs av den underbara utsikten. Du beställer från din telefon för att kunna dela på flera olika rätter. Detta i kombination med god och spännande mat gör det väl värt ett besök enligt oss.

TOSO – GÖTEBORG

Även på TOSO hittar du en fusion med det asiatiska köket och dess kultur. Deras stora trädörrar skapar känslan av att gå in i en annan värld. Vi tycker att maten är värd sitt lite högre pris tack vare den otroliga professionaliteten i matlagning och service. Har du vägarna förbi Götaplatsen rekommenderar vi dig starkt att äta här.

BITZA – STOCKHOLM

På Hornstulls Strand ligger restaurangen som blandar Mellanöstern och Italien i en ovanlig fusion. Här kan du få en sockerkaka med grädde till efterrätt, eller baklava. Vår favorit är en tillagad pizzadeg som är ihoprullad och toppad med olika ingredienser. Bland annat kan man välja hummus, aubergine, lammkött eller kyckling.

Vi tycker maten är väldigt god och till skillnad från många andra kök är det smakrikt utan att bli starkt. Hit kan du gå när du är trött på vanlig pizza, då du här kan få vanlig pizzadeg men med ovanlig topping.

LA RAGAZZA – STOCKHOLM

Här finns en fusion mellan sydeuropeiskt och asiatiskt. De serverar endast en avsmakningsmeny, dessvärre går den inte att få vegetariskt. Bortsatt från det tycker vi att de har kreativa och roliga blandningar. De har stort fokus på bra råvaror och jobbar med precision och exakthet. Redaktionen tycker att smakerna gifter sig fantastiskt i munnen.

MISS VOON – UPPSALA

Restaurangen Miss Voon mitt i centrala Uppsala kombinerar smaker från ett flertal asiatiska kök tillsammans med en skandinavisk grund, i såväl mat som dryck. Restaurangen har bland annat en sashimibar där det serveras rå fisk, skaldjur och kött. Alla rätter serveras i halvportioner, så det är perfekt för den nyfikna besökaren att beställa in ett flertal olika. De har även ett trevligt vegetariskt sortiment.



Mango, citrus, mynta, hamachi och chiliolja från Lyran.

Bild: Kajsa Östenberg

Framtidens mat:

Insekter på tallriken

Debatten om köttindustrins miljöpåverkan har satt stort fokus på andra protein-källor. Sojaböner och svampprotein är några av alternativen som blivit allt mer populära. Men det finns ännu ett, som endast ett fåtal har utforskat: insekter. – Varför tycker vi att kräftor är okej att äta, men inte insekter? De är ju asätande djur som lever i bottendyn i sjöar. Vi sätter upp regler kring vad som är civiliserat att äta, säger Anders Engström, en av de svenska pionjärerna inom användningen av insekter som livsmedel.

På ett soffbord i en lägenhet i Bagarmossen ligger ett tjugotal böcker om människors konsumtion av insekter. Allt från historiska och antropologiska perspektiv, till recept på hur man gör glass av larver. En av böckerna i högen har mannen som bor i lägenheten själv skrivit. Anders Engström håller upp den stolt. “Äta insekter” heter den, rätt och slätt. Han bläddrar bland sidorna och stannar upp. – Det här är ett av mina favoritrecept, det är väldigt gott, säger han och pekar på raden “en nysvensk husman”. Kåldolmar, men med mjölmask istället för köttfärs. Han lyfter upp en annan bok. “Man eating bugs” står det med stora bokstäver på framsidan, ovanför en bild på en kvinna som tar ett bitt av en stor spindel. – Tarantlar som man äter i Kambodja är en ganska ny tradition som kom under Pol Pot-regimen. Man var tvungen att hitta ny mat och upptäckte att det var gott med spindel. Det smakar ungefär som krabba, säger han.

Anders Engström ska bjuda på hamburgare till lunch. Men hamburgaren har en intressant twist. Köttbiten är nämligen gjord på hälften

nötkött och hälften mjölmask. Anders Engström ställer sig vid köksbänken och börjar skiva tomat och rödlök. Han berättar att han tycker det är förvånande när människor är ovilliga att prova äta insekter.

– Varför tycker vi att kräftor är okej att äta, men inte insekter? De är ju asätande djur som lever i bottendyn i sjöar. Vi sätter upp regler kring vad som är civiliserat att äta. Inom anglosaxiska världen är till exempel hästkött väldigt tabu att äta, men i Italien är det en delikatess.

Anders Engström intresserade sig för konceptet insekter som föda redan 2014. Ett år tidigare hade FN:s jordbruksorgan, FAO, kommit med en omtalad rapport om att insekter är en vital del av människors kost i många delar av världen, och att vi borde äta insekter även i västvärlden.

– Jag hittade rapporten och tyckte det var skit-spännande. Så jag startade bloggen Bug burger på hösten 2014, som handlar om att försöka normalisera insekter, säger Anders Engström.

I bloggen samlar Anders guider till insektsföretag och gör listor på olika insektsprodukter som finns på marknaden. Listan på företag är lång, men endast fem av dem är baserade i Sverige. För bara fem år sedan fanns dubbelt så

många svenska insektsföretag.

– Sen bestämde sig livsmedelsverket för att det var olagligt. Det var ungefär 10 företag i Sverige som höll på då, och hälften av företagen i konkurs direkt, säger han.

Idag arbetar Anders Engström som innehållsansvarig på AGFO, affärsnätverket för det svenska matsystemet, och spenderar sin tid med att utforska alla möjliga klimatsmarta framtidslösningar inom livsmedelskonsumtion.

Den elfte maj samlas uppemot 100 företag som arbetar med innovation inom livsmedelsindustrin i Kistamässan i Stockholm. Den stora lokalen är fylld av stånd som bjuder på olika klimatsmarta matprodukter till massor av nyfikna besökare.



Ola Broström, försäljningsansvarig på Tebrito.

Mitt i sorlet står Ola Broström på scen och talar framför en publik. Han arbetar som försäljningschef på företaget Tebrito, ett av de svenska företag som står upplistade i Anders Engströms blogg. Han håller en mikrofon i höger hand, och en burk larver i vänster.

– När man hör om larver eller insekter i mat kanske man tänker “nej tack”. Det där måste vi komma över, för det är en ingrediens som vilken annan. En sådan här wrap hade man väl inte tackat nej till, om man visste att det var jättebra för både hälsan och miljön? frågar Ola Broström.

Han pekar på en bild som föreställer en wrap med stekta syrsor. Publiken är helt tyst.

– Wow, säger han och skrattar, men ser aning-



Anders Engström har ett tjugotal böcker som bara handlar om insekter som livsmedel.

en försmädd ut.

Företaget Tebrito, som startades 2016, odlar och säljer mjölmask. Nyligen invigde företaget sin fabrik i Orsa, där de i år producerar 2500 kilo mjölmask. Produktionen av mjölmask är extremt effektiv, både sett till resurser och plats. Larverna kan odlas i plastbackar på höjden och äter små mängder foder, som kan hämtas ur restprodukter från spannmålsindustrin.

– De vill ha det ganska mörkt, 60 procent luftfuktighet och cirka 27 grader varmt. Så de har det ganska trevligt, tänk en strand på ett turistparadis ungefär. Vi odlar larverna primärt på kli, och så får de äta potatisskal och även äpelskal på lördagar, säger han skämtsamt.

Förutom att sälja hela torkade larver har de även skapat ett insektsmjöl av malda larver. Mjölet har ett brett användningsområde, säger Ola Broström.

– Det är ungefär som en färs och kan användas som vad som helst. Blanda ut kött, göra bars eller använda som fyllning i chokladpraliner.

Hur man ska komma förbi synen på insekter som något äckligt eller läskigt menar Ola Broström helt enkelt är en fråga om vana.

– Jag tror att man får vänja sig och se det som en ingrediens. För 20 år sedan var sushi jätteexotiskt, nu äter alla sushi. Så det är helt enkelt att vänja sig vid tanken, säger han.

Anders Engström hade kunnat prata hur länge som helst om alla argument och anledningar till att börja äta insekter. Men allt kokar ner till två huvudpunkter: det är bra för både människan och miljön.

– Färska insekter har ungefär samma proteinhalt som rött kött. Det är ett komplett protein, och innehåller alltså alla essentiella aminosyror. Sen så innehåller de järn, vitamin B12, zink, kalcium, omega 3 och nyttiga fetter. Det är även väldigt effektivt att odla och kräver små resurser. Det är lågt växthusgasutsläpp med insektsproduktion jämfört med annat kött.

En anledning till att insekter är betydligt mindre påfrestande för miljön är att de går att använda i ett så kallat “cirkulärt system”.

– Styrkan med insekter jämfört med andra djur är att de kan äta saker som inte vi människor kan äta. Vi matar mjölmask med restprodukter, mjölmasken kan bli föda till människor, deras avföring går ut på åkrarna och så kan vi odla nya saker. Då får vi helt plötsligt ett cirkulärt system, säger Anders Engström.

Det Anders Engström framhåller påvisas även i forskning. I Livsmedelsverkets studie “Nutritionella och miljömässiga aspekter av ätbara insekter som nya livsmedel för Sverige” från 2021, undersöks näringsinnehållet och miljöpåverkan hos insekter som livsmedel. Studien visar bland annat att innehållet av protein, fett, järn och essentiella aminosyror hos insekterna är likvärdigt med rött kött, kyckling och fisk.



Anders Engström driver bloggen Bug burger, som handlar om att normalisera insekter som föda.

Vad gäller miljöpåverkan visar Livsmedelsverkets studie att odling av insekter kräver mindre mark, mindre vatten och mindre mängd foder än större djur. Studien påpekar dock att den totala miljöpåverkan jämfört med andra djur är svår att mäta, då det saknas kunskap och standardiserade metoder.

Trots att insekter kan ha god påverkan på miljön har lagprocessen kring försäljningen i Europa varit lång och komplicerad. Före 2015 var det flera europeiska länder som tolkat EU-lagstiftningen kring förbjudna livsmedel som att den inte gällde insekter. I december 2017 gav Livsmedelsverket besked om att Sverige, till skillnad från grannländerna Danmark och Finland, tolkade lagstiftningen på så vis att det

– Varför tycker vi att kräftor är okej att äta, men inte insekter?"

– Anders Engström

skulle vara olagligt att sälja insekter i Sverige. År 2020 bestämde dock Europadomstolen att Sverige tolkat lagstiftningen felaktigt. Det är därför sedan 1 oktober 2020 lagligt att sälja insekter som livsmedel i Sverige, men endast de fåtal arter som företag hade skickat in ansökningar om att sälja före 2018.

Idag används insekter främst som föda till boskap, och foder till husdjur har förutsättningar att bli en stor marknad för insektsförsäljning i framtiden. Men trots att det idag är lagligt finns det fortfarande många käppar i hjulen för företagen.

– Vi har fortfarande jättestora bekymmer med lagverket, framförallt med Jordbruksverket. Deras regler är inte anpassade för insektsodling. Vi betraktas som en djurhållningsanläggning, vilket gör att vi faller under det regelverket. Men en mjölmask är inte en ko, de behöver

helt andra förutsättningar. Till exempel vill vi använda produkter som kommer från livsmedelsindustrin. Men om en livsmedelsindustri har betraktat den produkten som avfall så får vi inte använda den, säger Ola Broström.

Jordbruksverket säger att det är för att förhindra spridning av sjukdomar som reglerna ser ut som de gör.

– Ja det stämmer att insekter, precis som våra andra produktionsdjur, inte får utfodras med matavfall. Med matavfall avses sådant avfall som är rester från ett kök. Detta är för att förhindra spridning av smittsamma sjukdomar och är en lagstiftning som gäller för hela EU och inget som enbart gäller i Sverige. Det går däremot bra att använda andra typer av restprodukter, tex sallad från butiker eller liknande, skriver Rebecca Wärnbring, som arbetar vid Djurhälsoenheten på Jordbruksverket, i ett mejl.

Hemma hos Anders Engström har biffarna i stekpannan fått en gyllene yta, och det är dags att montera ihop hamburgaren. Bröd, hamburgerdressing, sallad, mjölmaskbiff, tomat, rödlök och saltgurka placeras noggrant och serveras. Anders slår sig ner och tar en stor tugga av hamburgaren, nickar med huvudet och hummar nöjt.

– Det är väldigt koncentrerad umamismak. Jag tycker den är god, säger han glatt.

Hamburgaren smakar inte helt olikt en vanlig hamburgare. På grund av att biffen varit frys-torkad har den en liten torrare konsistens, men ett par tuggor in kan man uppfatta en sälta och seghet som hos vilken vanlig biff som helst.

Vid sidan av hamburgaren ligger en hög rostade och saltade syrsor. Anders Engström tar upp en och knapar.

– Syrsor är väldigt bra ölsnacks, för man blir törstig. Och så är det ju väldigt nyttigt också, säger Anders Engström.

Anders burgare.



Syrsorna är fräsiga, och faller isär i munnen som ett tunt kex när man biter de. Förutom att de flesta har tappat sina ben ser de ut precis som de gör i naturen. Både ögon och vingar sitter kvar på kroppen.

– Det är ju lite skräckinjagande att man ser hela djuret. Frågan är hur många som hade ätit ko om man åt den hel och gnagde på den. Men det är ju ett argument för att äta insekter, att man äter dem hela. Det blir inga rester och inget avfall, säger Anders Engström.

Hamburgaren är uppäten och Anders Engström plockar undan disken. När han får frågan om insekter är framtidens mat svarar han snabbt:

– Nej!

Han blir tyst och funderar några sekunder. Sedan fortsätter han:

– Jag skulle säga att det är samtidens mat. Det är så konstigt att alla bara pratar om framtiden. Insekter är ju bara att äta nu.

Text och bild: Tuva Lejonklou

Insekter godkända som livsmedel

De arter som idag är tillåtna att föda upp och sälja som livsmedel i EU är:

- mjölmask
- hussyrsa
- buffalolarv
- europeisk vandringsgräshoppa
- ökengräshoppa
- tropisk hussyrsa
- drönarpuppa från honungsbi
- svart soldatfluga

Källa: Livsmedelsverket

Fakta

Så får du in insekter – i alla dagens måltider

Frukost

Det kanske låter larvigt, men bidrönarlarven fungerar alldeles utmärkt som substitut till ägg. Antingen kan de kokas eller stekas som de är, eller pressas för att användas som substitut till ägg. Och det är just detta de kan användas till, för att vispa ihop några goda larvpannkakor till frukost! Följ ett helt vanligt pannkaksrecept, om du föredrar tunna eller amerikanska är upp till dig. Istället för ägg pressar du i en bit bidrönarkaka med hjälp av en potatispress. En bit drönarkaka på 10x10 centimeter motsvarar 1-2 ägg. Vad du ska servera till pannkorna bestämmer du förstås själv. Men här är mitt förslag: hjortronsylt och en klick grädd. Smaklig spis!

Lunch

Precis som tidigare nämnt är rostade insekter knapriga och spröda, inte helt olikt torkat bröd. De är därför perfekta att använda som ersättare för brödkrutonger i en caesarsallad. Släng ihop en klassisk caesarsallad, och toppa med saltade syrsor eller mjölmaskar för att få en nyttig och trevligt knaprig touch. Om du är öppen för att experimentera med lite rökiga kryddor kan även insekter fungera som substitut till bacon i salladen. Prova att lägga syrsorna i lite rökig marinad och stek på innan du lägger ner de i salladen. Voila, nu har du en nästan helt vanlig caesarsallad, med mindre onyttiga fetter som bonus!

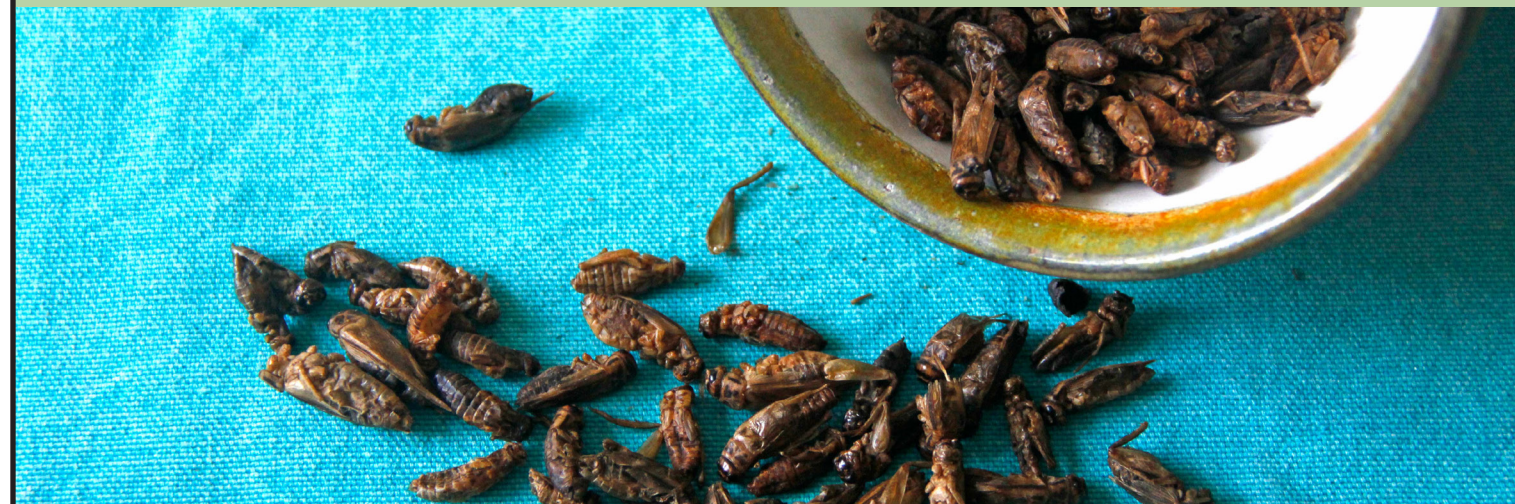
Fika

Det är inget nytt koncept att blanda mjölsorter när man bakar bullar eller bröd. Däremot är det inte lika vanligt att blanda ut vetemjölet med mjöl gjort på larver. Malda mjölmaskar går att blanda ned i alla möjliga saker, bland annat i bakverk. Så, leta upp ditt favoritrecept på fikabröd, till exempel kanelbullar eller vete-frallor, och släng i några matskedar mjölmaskmjöl. Smaken blir inte helt annorlunda, utom att det adderar lite umami. Vem tackar inte nej till lite nybakat och proteinrikt fika?

Middag

Allt du kan tänkas göra med köttfärs till middag, såsom hamburgare, lasagne, kåldolmar eller köttbullar, kanske du brukar göra med blandfärs. Men, tänk om blandfärs fick en helt annan betydelse? Byt ut hälften, eller den mängd du är bekväm med, av nötfärsen mot mjölmaskfärs. Studier har visat att insekter innehåller lika stor mängd protein som rött kött, kyckling eller fisk. Insekter har dessutom en trevlig umamismak som delvis påminner om biff. Genom att bara byta ut en del av köttet kommer maten med allra största sannolikhet smaka ungefär som vad du är van vid, men med mindre klimatpåverkan och onyttiga fetter.

Text och bild: Tuva Lejonklou





Laga säsongsbaserat i skogen

Under juni månad börjar syrenbuskarna skifta från lila till brunt samtidigt som den gräddvita flädern börjar blomma och rabarberblasten sticka upp ur jorden. Säsongen är nu inne för flera av våra godaste råvaror och att äta säsongsbaserat är bra för både plånbok och klimat. Om du dessutom lagar och äter din säsongsbaserade mat utomhus kan du kombinera både nytta och nöje.

En viktig lärdom att ta med sig inför sin utemiddag är att det inte är prylarna som gör maten och att du klarar dig på ganska få redskap - så länge du förbereder det du kan hemma innan du går ut. Vår reporter har använt sig av ett stormkök för att laga maten denna gång.

Text och bild: Jenny Olsson



Pyttiskogen

Ingredienser

1 knippe sparris
1 knippe rädisor
5 st morötter
800g små färskpotatis
Gräslök
1 gul lök
2 st vegetarisk chorizo (eller annan valfri kryddig korv)
Pak choi
Sesamolja
Smör
Fetaost
Salt
Peppar
Chiliflakes

Dressing

Olja
Dijonsenap
Salt
Peppar



Gör så här

1. Koka potatis och morötter
2. Skär alla grönsaker, förutom rädisorna, i mindre bitar
3. Stek grönsaker och potatis i rikligt med smör och krydda efter smak
4. Skär korven i mindre bitar och stek i smör
5. Blanda allt och ringla över dressing
6. Servera med smulad fetaost, skivade rädisor och hackad gräslök
7. Stek pak choi i lite vatten och låt ångkoka
8. Servera pak choi med ringlad sesamolja vid sidan

Stekta smöriga bullar

Ingredienser

Färdig pizzadeg
125g smör
3/4 dl socker
1 msk kanel
1/2 msk kardemumma
Pärldsocker

Gör så här

1. Rulla ut pizzadegen med pappret kvar
2. Bred ut rikligt med smör över degen
3. Strö på socker, kanel och kardemumma
4. Rulla ihop och dela i mindre bitar
5. Stek bullarna gyllenbruna i rikligt med smör på båda sidor
6. Strö över pärlsocker



Exempel på råvaror i säsong under juni



- Palsternacka
- Purjolök
- Potatis
- Rabarber
- Rädisor
- Rödlök
- Sallat
- Sockerärter
- Sparris
- Spetskål
- Tomat
- Blomkål
- Broccoli
- Fläder
- Gräslök
- Gullök
- Gurka
- Jordgubbar
- Kålrabbi
- Morötter
- Nässlor



Han gör fusion i drinkar

Asiatisk fusion har blivit en vanlig matinriktning de senaste åren. Men att blanda drinkar med asiatiska inslag är svårare än man kan tro.

– Det finns ingen klassisk asiatisk drink, som det finns i exempelvis Frankrike, säger bartendern Adam Mahmoud.

Bakom baren på restaurang Yoko i Helsingborg står Adam Mahmoud, han har varit bartender sedan ett år tillbaka. Han är endast 20 år gammal men har redan hunnit jobba i fyra olika barer. Nu jobbar han specifikt med att komponera och servera drinkar med en fusion mellan asiatiska och närproducerade råvaror.

– Den största skillnaden är att man jobbar med ett specifikt kök som man komponerar med resten av världen. Innan hade jag mer fritt val. Nu kan jag komma på en supergod drink, men har den ingenting med Asien att göra får vi inte använda oss av den, säger han.

Det är en lugn lunchservering på restaurangen. Vi frågar Adam om han kan handla något i en svensk mataffär och komponera en fusiondrink.

På väg till mataffären stannar Adam Mahmoud upp. Han har hittat ett recept på en efterrätt som han tror kan passa i en drink.

Att gå till mataffären tar endast några minuter. Under hela vägen dit går Adam Mahmoud tyst och tittar ner i sin telefon. Till slut kommer han fram till att gurka blir en bra ingrediens. Däremot menar han att de ofta inspireras av desserter när de gör drinkar.

– Grejen är att i Asien gör de inte särskilt mycket drinkar. Där är det mest sake och whis-

key som du dricker, så de är inte direkt kända för några drinkar.

Men ur desserter finns det mer inspiration att hämta. Bartendern nämner sakura-desserter som en enkel utgångspunkt. Sakura-desserter syftar på körsbär från det japanska trädet sakura.

– Vill man ha inspiration så kolla på en japansk dessert, eller en koreansk eller thailändsk. Eller en thailändsk soppa. En gammal bartender jag jobbat med gjorde kha gai till en drink, berättar han.

Däremot finns det personer som inte håller med om att klassiska asiatiska drinkar inte finns.

– Singapore sling är en av de mest klassiska drinkarna som finns, säger Jennie Walldén.

Hon är sedan 2015 ägare av den koreanska fusionrestaurangen Namu i Malmö. Dessförinnan vann hon Sveriges Mästerkock. Hon menar att de i Singapore är duktiga på att göra drinkar.

– I resten av Asien har man inte varit så intresserad av alkohol. Men Singapore har varit en koloni, så det har funnits människor från alla delar av världen. Bland annat har man då kommit på en av de mest klassiska cocktails som finns.

Jennie Walldén tror att det ser likadant ut överallt. Att i storstäder görs drinkar och cocktails,



men inte i småstäder.

– Du kan få i stort sett samma drinkar i New York, London, Stockholm och Aten nu för tiden. Men rent historiskt har man gillat att dricka starksprit i asiatiska kulturer, speciellt i Thailand.

Hon säger, precis som Adam Mahmoud, att man i många länder är glad för att dricka sprit för sig.

– Ser man tillbaka i tiden som tradition drack man kanske mer dyr whiskey, för att det fanns prestige i det. Men är man på semester i Tokyo får man lika mycket cocktails som i New York och London, säger Jennie Walldén.

I mataffären stannar Adam Mahmoud vid gurkorna och börjar jämföra dem.

“Mindre gurkor har mindre kärnor” säger han samtidigt som han jämför storleken på gurkorna.

– Då blir de mindre vattniga, och smakar mer. Tillbaka på restaurangen sätter han direkt igång med första drinken. Han sorterar ut de bästa gojibären och myntabladen.

Men att få tag på asiatiska råvaror är inte svårare än att gå till mataffären. I alla fall inte om

"Vill man ha inspiration så kolla på en japansk dessert, eller en koreansk eller thailändsk."

– Adam Mahmoud

du bor i en stad med en asiatisk matbutik. Där kan du hitta allt ifrån gojibär, nashipäron, lakritsstänger till olika former av kokos.

– Den asiatiska mataffären i Helsingborg har i princip allt man behöver för att göra våra drinkar. Det som kan vara svårt är nog att få tag i sake som privatperson, säger Adam Mahmoud.

Samtidigt som han pratar blandar han alla ingredienser till drinken och skakar den. Han funderar ett tag på vilket glas han ska välja, och tar till slut ett vanligt vinglas. Men när han hållt



På vägen till mataffären stannar Adam upp. Han har hittat ett recept på en efträtt som han tror kan passa i en drink.

upp drinken ångrar han sig, “det ska vara ett stort glas till den krossade isen”.

Inne i restaurangen hittar vi Marie Eriksson. Hon har tidigare bara ätit middag här, men nu ska hon smaka på drinkarna.

Den första drinken döper Adam till “Adams GG” med gurka, gojibär och ingefära.

– Den var väldigt god. Annars gillar jag mest sura drinkar men denna var faktiskt inte så dum. Den är nästan lite syrlig med lite, lite beskon, och lite söt ton också, säger hon.

Kan du gissa vad som finns i den?

Marie Eriksson tar en klunk till innan hon gissar.

– Lite hallon och lite mynta. Vilken sprit det är kan jag inte gissa, någon Vodka kanske. Det måste vara lime i också.

Marie Eriksson säger igen att hon tyckte den var god, fast den egentligen inte var i hennes smak.

– Den var så god så även om klockan bara är ett hade jag kunnat sitta här hela dagen och ja, dricka upp den.

I baren börjar Adam Mahmoud på drink nummer två.

Hur svårt är det att göra en drink med Asia-



tiska inslag?

– Det är faktiskt ganska svårt. Det finns ingen direkt spritsort från asien förutom sake, och det är ganska svårt att jobba med. Det försvårar lite, i alla fall i baren. Jag tror att i köket är det nog jätteroligt, säger Adam Mahmoud. Han berättar om den asiatiska frukten lycheé, som är den enda asiatiska frukten de har som likör.

– Jag vet inte så mycket mer om den än att den växer på träd, säger han.

Den ser ut lite som en nektarin, men helt vit, nästan genomskinlig. Och den smakar blomligt, som rosvatten.

– Just nu använder vi den inte till något för att den tar över mycket, vilket gör det svårt att



Till nästa drink behövs ett blad färsk basilika, och det kan hittas bakom köket.

komponera ihop den. Det är det som är det svårare med asian fusion.

Men att kunderna uppskattar drinkarna går inte att förbise. Adam Mahmoud tror att drinken han gör nu är den mest populära i hela stan.

– Den är väldigt instagramvänlig, säger han. Drinken heter Thai basil, och precis som det låter är den asiatiska komponenten thaibasilika.

Men trots att den är så populär är det den enda drinken som innehåller just thaibasilika.

– I maten används det mycket, men den drinken går så bra att vi måste spara på sockerlagen.

För det är inte riktiga blad som Adam Mahmoud blandar i drinken, utan en färdig sockerlag som de gjort tidigare. Nu när köket är fullt av kockar som lagar lunch kan han inte visa, men berättar hur man gör.

Man kokar lika delar vatten och socker. När det lösts upp har man en sockerlag. Därefter blandar man sockerlagen och blad från thaibasilikan i en blender och mixar tills det blir lent.

– Slutligen silar man av, och vips så har man en thaibasilika-sockerlag.

Efter att Adam Mahmoud blandat drinken sprutar han kokosgrädde på toppen. Marie Eriksson ser skeptisk ut.

Hon tar en försiktig klunk av drinken, och spricker upp i en förvånad min.

– Den var faktiskt ännu godare än den första. Den är lite som en efterrätt, och det är jättebra för då kan man dricka efterrätt. Den var helt i min smak, säger Marie Eriksson.

Vad smakar den?

– Den är lite syrlig men absolut ingen sprit-smak, det blir som en efterrätt. Det trodde jag inte, jag blev väldigt skeptisk när han sprutade grädde på. Jag tänkte att “det där fungerar inte för mig alltså.” Men det gjorde det.

– Snygg var den också, de ska ju vara snygga också.

När det kommer till sprit har de inte massvis med olika sorter från Asien.

– Vi har lite japansk whiskey, två olika sorter. Japansk gin har vi också två sorter av. Förutom



Samtidigt som Adam Mahmoud shakar drinken väljer han ut ett glas som ska passa att servera i.

det bara sake, och det är ganska stort, säger han.

Adam Mahmoud rabblar upp en hel mängd med olika smaker på sake samtidigt som han börjar plocka fram ingredienser till den tredje drinken. Ekfatslagrad, ofiltrerad, transparent, yuzu, ananas, jordgubb och ume, vilket är en japansk persika.

Men sake är svårt att jobba med?

– Det är inte så vanligt i folkmun i Sverige. Det är rissprit men många förknippar det med risvin. Sedan luktar sake väldigt speciellt, det har karaktär av blåmögel. Så lukten är inte särskilt trevlig, säger bartendern. Han menar att eftersom vi inte är vana att dricka sake i Europa så kan det vara anledningen till att många inte tycker om det eller vågar prova. Trots det har Yoko just nu sake i fyra av sina tio drinkar på menyn.

– En av dem är min favorit, så jag gillar det. Men jag skulle inte få för mig att dricka sake rent. Adam Mahmoud berättar att en av kockarna i köket älskar det.

– Det är det bästa han vet, så det är ju en smaksak. Men det är inte bara svenska och japanska spritsorter som Adam Mahmoud och hans kollegor använder, utan bland annat en gin från London, men med orientalisk inriktning på Asien.

– Det är väldigt många gin-sorter som har asiatiska smaker. Till exempel har Hendricks korianter i sin gin. Det är ju väldigt asiatiskt, säger han. En tredje gin han använder är Ofir som har sichuanpeppar i sig.

– Så även om spriterna inte kommer från Asien har de mycket asiatiska inslag. Den tredje drinken ska smaka som en thailändsk soppa.

– Den påminner lite om den gröna. Den blev som en lyxig milkshake. Det var mycket smaker i alla tre. Jag tror att man klarar max två på en kväll, för det är så mycket smak i dem, säger Marie Eriksson.

Vilken var bäst?

– De var bra på olika sätt. De två sista var lite mer som efterrätter. Den första däremot var lite fräschare eftersom den var utan grädde. Men alla var goda på olika sätt. Väldigt goda och fina drinkar, så hit skulle jag kunna gå och ta en drink, och det har jag aldrig gjort. Jag visste inte att de gjorde sådana här drinkar här. Men att komponera nya drinkar är svårt.

– Man gör hur många drinkar som helst som blir kassa. Det blir aldrig bra första gången, och det ska folk veta. Det är aldrig bra första gången, säger Adam Mahmoud. Adam Mahmouds tips till läsarna är alltså att testa sig fram, “bara kötta”.

Text och bild: Ida Lindemann



Nästa drink för Marie Eriksson är den kända Thai basil.



Fakta

Om Adam:

Ålder: 20 år

Bor: Helsingborg

Utbildning: ska börja studera ekonomi till höst i Uppsala

Favoritgrogg: Lennart (konjak och päronlikör med lite sprite)

Konstigaste någon beställt av dig:

“Chicken nuggets, det kunde jag ju absolut inte fixa. Annars var det när någon beställde Fireball med tranbärsjuice.”

Adams drinkar

ADAMS GG

Ingredienser:

- 1 gurka
- Mynta
- 3 cl citronjuice
- 2,5 cl gojibärsockerlag
- 3 cl granatäppellikör
- 2 cl valfri gin
- 33 cl ginger beer



Gör så här:

1. Skär gurkbitar och lägg i en cocktailshaker.
2. Tillsätt gojibärsockerlag och mynta.
3. Muddla.
4. Tillsätt citronjuice, granatäppellikör och gin.
5. Skaka och servera i kupat glas med krossad is.
6. Fyll på med ginger beer.
7. Garnera fritt.

THAI BASIL

Ingredienser:

- 5 cl thaibasilikasockerlag
- 3 cl citronjuice
- 4 cl valfri gin
- Kokosgrädde



Gör så här:

1. Gör thaibasilikasockerlag, enligt anvisningarna i reportaget.
2. Blanda sockerlaget, citronjuice och gin.
3. Servera i lågt glas med en stor isbit.
4. Toppa med kokosgrädde och thaibasilikabladd.

CC

Ingredienser:

- Koriander
- Kokosgrädde
- 2 cl sockerlag
- 2 cl citronjuice
- 2,5 cl persikolikör
- 2,5 cl ljus rom



Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser.
2. Skaka i en kall cocktailshaker, sila och servera i ett cocktailglas
3. Toppa med koriander och några skvättar Angostura bitter.



Gröt till frukost, lunch och middag

I ett härligt möte mellan öst och väst skapas en fusion mellan congee och havregrynsgröt: kryddad gröt. Idén är enkel i grunden, havregryn kokas i buljong (eller annan sås!) och får en helt annan smakprofil, vilket gör att det flexibla grynet når oanade möjligheter. Risotto som vanligtvis tar uppemot 30 minuter att koka klart blir som kryddig gröt minst lika gott men på halva tiden. Du måste inte heller stå och ösa på buljong, utan kan koka det som vilken gröt som helst. Toppa med det du är sugen på, kanske ångad pak choi, pocherat ägg, chiliolja och sojasås? Receptet som följer är bara en grund och går att variera till oändligheten.

Text och bild: Joel Svahn

Ingredienser

- 4 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 2 dl havregryn

Förslag på oppings: stekt ägg, korn, bacon, pak choi, gräslök, vårlök, chiliolja, soja eller vad du vill!

Gör så här

Koka upp vattnet, lägg i buljongtärningen. Stäng av värmen på plattan och vänta tills buljongen inte längre kokar. Lägg i havregrynen och koka upp under omrörning. Koka i 7-12 minuter, rör om då och då. Gröten får en tjockare konsistens vid längre koktid. Förbered dina toppings, stek ägg, ånga pak choi, ta fram flaskor med soja och chiliolja. Lägg upp gröten i en fin skål och toppa, klar!

