

INDLEDNING

NY PLATFORM

Velkommen til en helt ny platform – integrerbar med alle fortidige køkkenskriverier: Når vi kvinder er i køkkenet, så lad os se at få kræsne mænd og børn med på et opdateret måltidsparadigme, hvor vi både skeler til det gamle og tager det nye i ed.

Det nye er en ny ramme for gastronomisk hverdagssundhed. Nye hakkebøffer, ny sauce, grøntsager forklædt som syndigheder, grønt-forlænget kød forklædt som kød, kager i nye former og brød med kloge krummer. Alt i alt en hverdagsplatform, der giver mening hele vejen rundt, da der er bedre økonomi i køkkenet, fordi grøntsager er billigere end kød, og maden mætter. Det er der kroner og ører i – og samtidig øget sundhed og større nydelse. Hvem kan have noget imod det? Selv mændene må indrømme, at det faktisk er rigtig godt. Jeg har selv prøvet det af i erhvervs-livet i 10 år.

Madlavning, der værdsættes

Jeg mener ikke, at vi voksne har ansvaret for hinandens sundhed – men når vi tager rorpinden i køkkenet, mener jeg, vi har ansvaret for, at netop det måltid er okay.

Der er en god energi og et godt potentiale i, at kvinder har en højere sundhedsbevidsthed og et større ønske om øget sundhed i familien, end mænd har. For så findes der en vej til at øge sundhedsniveauet. Kvinder er også bedre til at udføre det i praksis. Men jeg har mødt mange kvinder, der bruger negativ energi på at se deres mænd æde sig ihjel i kød, kartofler og sauce – og samtidig være vidne til, hvordan vanerne nedarves hos sønnerne.

Nu skulle der gerne andre bøffer på bordet – og vi behøver ikke reklamere med det til en start. Ikke prædike, ikke kritisere, ikke fordømme – bare føre kostfibrene, vitaminerne, mineralerne, fisken og fuldkornet ind ad bagvejen, og lad os så se resultaterne.

Hver opskrift har en “mandetitel” samt en kort humoristisk beskrivelse af retten – en såkaldt mandebox. I mandeboxen får du inspiration til at præsentere måltidet på mandens præmisser med et glimt i øjet. Opskrifterne har også en titel, der beskriver, hvad retten indeholder.

HOLDNINGER OG HISTORIK BAG DENNE KOGEBOG

Jeg har siden 2000 arbejdet med sundhed i erhvervslivet og den vej rundt oplevet tusindvis af menneskers holdning til mad: gastronomi, ernæring, måltider, vaner, mad-modighed, nysgerrighed og smagspræferencer. Og der er ingen tvivl om, at kvinderne er mest modne til at prøve noget nyt. De vil gerne

udforske og forbedre sundheden hjemme i de private gryder. De ønsker faktisk at højne sundheden i familiens måltider og bruger generelt megen tankevirksomhed på de kræsne børn, deres partners sundhed og på at få ideer til at kunne tilfredsstille alle familiemedlemmerne rundt om bordet ved måltiderne. Og det er lidt af en opgave.

Mænd, kom med på vognen!

Måske har du oplevet, at den moderne, bevidste mand typisk vil sige, at selvfølgelig skal både han og hans familie spise sundt. Men for det første overlader han i realiteten det praktiske, konsekvente ansvar for at udføre sundhedsopgaven til konen og for det andet, når katten er ude, danser musene på bordet – altså, når mor er ude af vagten, så er der dømt 4P: pizza, pepsi, pommes frites, popcorn. Måske bliver du hurtigt den, der ‘rydder op’ og retter op på måltiderne. Men det er ikke en hensigtsmæssig balance, at far står for det sjove, og mor for det kedelige.

4P er helt okay, så lad det endelig komme på banen fra tid til anden, men det er et fælles projekt. Ellers bliver den sunde vej pludselig forbundet med et kvindeunivers og afsavn og dermed negativ sundhed. Det er også den ubalance, jeg mener, vi desværre ser i sundhedsdebatten.

Et løft til vores måltidskultur

Vi bruger ikke vores smagsevner som kalorierregulator, fordi vores smagsevner er nedtrænet med dårlige fødevarer og smagsløse

måltider. For vores egen, børnenes og miljøets skyld må vi meget gerne få mere respekt for fødevarer og måltider, en vis positiv madautoritet – at den ordentlige råvare er basis for det gode velbefindende. Kun ved større måltidsautoritet kan vi skabe en rodfæstet måltidskultur, som kan forhindre den meget bekymrende måltidsudvikling i samfundet. Måske er du også en af dem, der undres over, at vi spiser bruskmasse i plastiktarme med kunstig røgsmag forklædt som pølser på den dyre Webergrill ...

Jo bedre vi er til at smage via den autentiske, komplekse smag, jo bedre vil vi mærke den fysiologiske og sensoriske stimulering af vores appetit, sult og mæthed – mekanismer, der også er indikatorer for, hvor meget vi spiser.

Hvis vi ikke bruger denne regulatormulighed, vil vi komme til at belaste vores kroppe, landbruget og fødevarerindustrien med unødigt og uhensigtsmæssigt ressourceforbrug: Vi producerer en pokkers masse fødevarer, der er så elendige, at hver dansker smider 63 kg ud hvert år. Det løfter ikke vores ærekærlighed og autoritet over for fødevarer og måltidets betydning.

Har din mand også sundhedskuller?

Groft generaliseret kan man sige, at mænd er sundhedskræsne og distancerede. Ofte fuldstændigt afvisende uden at have smagt først. Måske fordi vores mænd har oplevet sundhedsdebatten som yderst feminin. Med sundhedsbudskaberne kom salat-speltlinse-køkkenet ind i billedet. Og dette køkken er ikke specielt maskulint. Kig ind på en café ved frokosttid: Manden tager en burger, og kvinden en salat.

Det er formentlig også meget tydeligt i din kantine på arbejdet. Mænd vil have testosteron på tallerkenen. Protein i form af kød, og grønt camoufleret i bacon og piskefløde.

Spelt og linser (og en lang række andre beslægtede råvarer) kan få mænd til at bævre. Det er umandigt og alt for kvindeligt at spise linser, speltkerner og rugmel i lagkagebundene, og det kan være et nederlag for din mand at overgive sig til dit sundhedsniveau. Selv de bevidste mænd slår sig løs ved pølsevognen og æder store bøffer. Men så længe råvarerne er hæderlige, så se det som en befrielse for de snerrende og til tider forvirrende sundhedsbånd, som både mænd og kvinder føler.

Vores måltidsdrømme ligger stadig og roder rundt med dyb forankring i 60'erne og også i vores urinstinkter. At pille ved en klassisk ret, at gøre den mere interessant og intelligent – altså at indbygge al den viden, vi har om mad, ind i selve måden at lave den på – kan skabe de voldsomste reaktioner, hvor intellektet ikke er dominerende, men hvor det er rent urinstinkt. Så enten laver vi noget, der minder meget om den 'gamle' udgave, eller også laver vi noget helt nyt. Denne bog gør begge dele. Det kunne være skønt at opleve familien sige: "Hold kæft, hvor smager det godt!"

Får vi mon en dag et nyt måltidsparadigme?

Jeg har haft mange diskussioner med folk i alle aldersgrupper om, hvorvidt de synes, at en frikadelle er en frikadelle. Computere, design, køkkenskuffer, ovne, gryder, fjernsyn, huse, børn, hårtrimmere og cykelhjelme må meget gerne udvikle sig med

den sidste nye teknologi. Men en frikadelle må ikke udvikle sig, selv om vi ved, at hvis den indeholder mindre fedt, fintrevet grønt og er stegt i olie og lidt smør, så understøtter den et sundt liv – og smager i øvrigt formidabelt. Vi bider os fast i den lækre, nydesignede spisebordskant og holder fast ved den gamle frikadelle, med udsigt til den højteknologiske Gaggenau-ovn til 50.000 kr. Tænk, hvis man i stedet brugte 10.000 på et godt komfur, og så de resterende 40.000 på lækre råvarer ...

Hvad skaber mest fest i køkkenregionerne? Vi ved det godt. Men måske oplever du, at der er langt mellem de småting, du har lært i køkkenet, og det, der skal til for at løfte mere sundhed ind i jeres familie. Måske har du ikke lært det store om mad, og måske er det årsagen til, at det sunde kunne blive meget mere hverdagsgastronomisk og fænge flere munde i familien.

God fornuft med denne kogebog

Det ligger lige til højrebænet at ændre sine ellers helt normale måltider med bittesmå justeringer, så de både er velsmagende, sunde og måske oven i købet miljømæssigt bæredygtige. Altså, at det ikke er en straf, men en belønning at spise godt. Hvor smag, sundhed, råvarekvalitet og tilberedning går op i en højere symbiotisk enhed, og effekten på kort sigt mærkes kognitivt i form af bedre koncentration, opmærksomhed, indlæring og hukommelse. Og hvor vi på lang sigt forebygger en tilværelse som syg og/eller med lavere fysisk og mental livskvalitet.

Nu vil resten af bogen udelukkende beskæftige sig med at hjælpe dig, kvinde, med opskrifter, der lyder vildt mandlige, men

som på snedigste vis har indbygget sundhed. Det er ikke, fordi det skal være en hemmelighed, men lad være med at reklamere med, at der er fintrevet selleri i frikadellerne, for så opstår fordommene, og middagen bliver måske en fiasko, selv om den sikkert på ingen måde er det. Det har jeg desværre oplevet flere gange, altså at mænd har en holdning til det, de skal spise, før de har smagt på det. Derfor har alle retter en mandlig og en kvindelig titel. Den kvindelige titel er den mest korrekte, der siger sandheden om retten. Den mandlige version er kort og smart og undlader derfor at sige det hele. Det skal smages i stedet. Altså det gode, gamle mundheld om, at vejen til mandens hjerte (og børnenes trivsel) går gennem munden. Det holder stadig.

Med visse justeringer er mundheldet med denne måltidsbog tilpasset nyere tider i køkkenregionerne og forholdet mellem mænd og kvinder. På den måde kan du ligefrem igangsætte et maddannelsesprogram, hvor du til din søns konfirmationstale eller din mands næste runde fødselsdag afslører, hvor mange linser og rodfrugter han har spist uden at vide det. Og hvor søde de var til at spise og rose din mad.

Og hvis dine teenagere sidder i kassen i supermarkedet, ved de, hvordan en knoldselleri ser ud, når den triller hen ad båndet uden strekcode.

God arbejdslyst, god smagelyst og god vind i pædakokken.

RØDBEDESUPPE

med gededip



MUSKEL SUPPE



Suppe

- 2 hakkede løg
- 1 hakket porre
- 5 laurbær
- 2 kviste timian
- 3 fed fintrevet hvidløg
- 1 dåse tomatpuré, mellemstor
- 1 spsk olie
- 6 skrællede rødbeder i tern
- 1-1½ l kyllingefond, -suppe eller -bouillon
- 2 dl grønne eller røde linser (ikke Puy, de koger ikke så let ud)
- 4 spsk friskost light
- saften af ½-1 citron
- 1 spsk frugtgele eller ½ spsk sukker
- havsalt

Gededip

- 50 g gedefriskost
- 2 dl skummetmælksyoghurt
- ½-1 tsk tørret chili eller efter smag
- 1 fed fintrevet hvidløg
- 2 spsk citronsaft
- 1 knivspids sukker
- havsalt

Pynt

- kørvel, basilikum, løvstikke, persille eller brøndkarse



SUPPE

Løg, porre, laurbær, timian og hvidløg sautes i olie med tomatpuré, til det klares i farven, og pureen er 'brændt af'. Tilsæt rødbeder, bouillon og linser. Lad suppen simre i ca. 20-30 minutter, til rødbeder og linser er møre. Tag laurbærrene op, og blend suppen. Smag til med friskost, havsalt, citron og gelé. Den må ikke bulderkoge, efter der er tilsat friskost. Server med fuldkornsbrød.

DIP

Rør alle ingredienserne sammen, og smag til. Server suppen toppet med dip og en krydderurt.

TIP

Dippen kan også bruges til andre supper.



MANDEBOX

*Kom hjem til en varm, krydret mandesuppe med en kølig, cremet dip.
Den hindrer snue og er smuk at skue.*



KALVEGRYDE

med bacon og svampe



GRYDEGEJL



Kalv

- 300 g afpudset kalv i tern a 1 cm
- ½ kg halverede champignoner
- 50 g mager backbacon eller røget mørbrad i tynde strimler
- 2 spsk sød paprika
- 1 spsk tørret timian
- 2 løg i strimler
- 200 g dampet og blendet knoldselleri
- 400 g flåede, hakkede tomater
- ½ dl piskefløde
- 1 fintrevet sødt æble
- havsalt og friskkværnet peber
- evt. lidt væde
- 2 spsk tomatpuré

Pommes rösti

- 3 store groftrevne bagekartofler
- 200 g groftrevet selleri
- 1 stort groftrevet løg
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk smør
- havsalt og friskkværnet peber

Tomatsalsa

- 4 store finthakkede tomater
- 1 finthakket rødløg
- 1 potte basilikum
- 1 spsk akaciehonning
- 1 grøn finthakket chili
- 1 rød finthakket chili
- havsalt

Tilbehør

- groft rugbrød



KALV

Kalv, champignoner, bacon, paprika, timian og løg brunes i fedtet fra baconen. Tilsæt sellerimos, flåede tomater og fløde, og lad retten simre i ca. 30 minutter. Smag til med revet æble, salt, peber og tomatpuré.

RÖSTI

Pres væden godt ud af de revne kartofler, og vend alle ingredienserne sammen. Smelt smør og olie på en pande, og pres kartoffelfarsen ned i panden, så den er jævn og flad. Steg ved lavmiddel varme i 10-15 minutter på hver side, alt efter pandens størrelse. Når röstien skal vendes, køres den ud på en tallerken og tilbage på den anden side på panden.

SALSA

Vend alle ingredienserne sammen, og smag til.

TIP

Rösti og tomatsalsa kan bruges til alle retter med lam, fisk, fjerkræ, vildt, okse, ged og gris.



MANDEBOX

*Kødgryden, som mor laver den, piftet op med øl og sennep.
Helt uimodståeligt på en råkold vinterdag.*

