

MAD SMAGER BEDRE, NÅR VI SPISER SAMMEN

Vores madvaner fortæller en historie om, hvem vi er. Vi spiser en anderledes kost i dag, end man gjorde på mormors tid. Der er mange grunde til, at vores yndlingsretter ændrer sig fra generation til generation. Vi kan alle lade os inspirere af hinanden, så gamle madtraditioner kan leve videre i den næste generation, og mormor kan lære at lave klimavenlig mad uden kød.

JULIE HARBOE, PROGRAMMEDARBEJDER, FOLKEUNIVERSITETET

Soer kost

HJERTER I FLØDESOVS OG BLOMKÅLSGRATIN

Op gennem 60'erne og 70'erne begynder flere danskere at rejse til udlandet på ferie – og de tager nye madidéer med hjem. I fattig-80'erne er billige kødformer som hakkekød, hjerter og lever populært – og så skal det gerne gå hurtigt, fordi både mor og far har fuldtidsjob. Det internationale og det hurtige kombineres: Vi får de første fastfoodkæder, og lørdagskyllingen bliver en sællert. Efterhånden som 90'erne tager over, kommer et helt nyt fokus på økologi og fedtfattig kost – men det går vi ikke så meget op i i 80'erne.

Hjerter i flødesovs

Hjerterne renses for fedt og senes og skærres i kvarte. Smørret brunes af i en stegesgryde, og hjerterne brunes godt. Vand hældes over, så det lige dækker. Salt, peber og persille tilsættes, og låg lægges på. Hjerterne koger 3-4 timer ved svag varme. Hjerterne fiskes op og holdes varme. Væden sigtes over i en gryde, hvor fløde tilsættes. Sauce koges op og jævnes evt. med lidt meljævning, kulør tilsættes og den smages til med salt og peber. Hjerterne lægges tilbage i sauce og varmes lidt op.

Blomkålsgratin

Skær blomkål ud i små buketter, og fordel dem i smurt ovnfast fad (ca. 30*25 cm). 100 g. smør og 100 g. mel afbages i en gryde ved svag varme. Sødsmælken lunes og røres i, og det koges op under omrøring, til sauce er jævnet til en ensartet konsistens. Smag til med salt, peber og muskatnød. Hvis man ønsker det, kan man også tilsætte hakkede skalotteløg og lidt revet citronskal. Sauce afkøles til ca. 60 grader. Del 6 æg. Hviderne piskes stive, og æggeblommerne røres i den afkølede sauce. Hviderne foldes derefter ind i sauce, som til sidst hældes over blomkålen.

Gratinen bages i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 10 minutter, hvorefter den tages ud og overdrysses med rasp og nogle skefulde af de resterende 50 g. smør. Bages fortsat i ca. 10 minutter. Til sidst indstilles ovnen på grill, og retten gratineres gylden og sprød på overfladen.

Blomkålsgratin:

2 stk. blomkål
150 g. smør
100 g. hvedemel
1 l. sødmælk
1 tsk. revet muskatnød
1 tsk. salt
1 tsk. peber
6 æg
50 g. rasp
2 spsk. hvidvinseddike
6 spsk. rapsolie
1 fed hvidløg
1 tsk. dijonsennep

Hjerter i flødesovs:

1000 g. svinehjerter
100 g. smør
1 bdt. persille, frisk
5 dl. piskefløde
Kulør
Salt
Peber



Fremtidsføde

CHANA MASALA OG TANG-IS

Det er svært at spå om fremtiden – men for klodens skyld skal vi i hvert fald regne med at spise meget mindre kød end tidligere. Heldigvis dukker flere og flere lækre opskrifter op på nem vegansk mad. Og så er der de nye superfoods som f.eks. tang og insekter, der er rige på proteiner, mineraler og næringsstoffer uden at være lige så CO₂-tung som kødindustrien.

Chana Masala

Skær kartoflerne ud i mindre stykker, og kog dem, indtil de er møre. Sæt dem herefter til side. Kog de røde linser i en anden gryde i 15-20 minutter. Skær løg, peberfrugt, hvidløg, gulerødder, chili og ingefær i mindre stykker, hæld dem i en blender, og blend, til de er finthakkede. Tørsteg de finthakkede grøntsager i en gryde ved lav varme, til løgene bliver bløde. Tilsæt krydderierne mens du rører rundt og fordeler dem. Hæld vandet fra linserne, og tilsæt linser, hakkede tomater og 3 dl. vand til gryden med grøntsagerne, og rør rundt. Varm op, indtil det koger. Hæld hele grydeindholdet (linser, grøntsager, tomat og vand) i en blender, og blend, til det er helt fint og cremet. Hæld sauce tilbage i gryden og tilsæt kartofler og kikærter. Lad det simre i et par minutter og smag til med salt og peber. Servér evt. med brød, ris eller blomkålsris.

Tang-is

Bring mælk og søl i kog. Sluk for varmen, når det lige begynder at koge, og lad det hvile i 10 minutter. Fjern søl fra mælken. Pisk æggeblommer og sukker luftigt i en ny skål. Hæld den varme mælk i æggesnapsen. Hæld blandingen tilbage i gryden, og varm op forsigtigt ved lav varme – det må ikke koge. Rør konstant, indtil massen bliver lidt tykkere (10-15 minutter). Køl blandingen af. Hæld isen i en ismaskine, og køl, til isen har sat sig (hvis du ikke har en ismaskine, kan du stille den i fryseren og blot røre i den med jævne mellemrum).

Chana Masala:

750 g. kartofler
2 dåser kikærter
2 dåser hakkede tomater
100 g. røde linser
2 løg
3 gulerødder
1 peberfrugt
6 fed hvidløg
70 g. frisk ingefær
1 rød chili
1 spsk. spidskommen
1 spsk. kanel
1 spsk. paprika
1 spsk. garam masala
3 dl. vand
Salt og peber

Tang-is:

3 æggeblommer
100 g. sukker
3,5 dl. mælk
2,5 dl. fløde
18 g. søl (tang)



Mormormad

SKIPPERLABSKOVS

De første kogebøger i Danmark udkommer i begyndelsen af 1900-tallet, men bliver for alvor almindelige i mellemkrigstiden. Socialdemokratiet leder landet, og folkets sundhed er en høj prioritet. Endelig har størstedelen af befolkningen råd til at få mad nok hver dag – så nu skifter fokus til, at maden også skal være sund og varieret. Mange kvinder går stadig hjemme, og derfor er der ofte langtids-simremad på menuen.

Fremgangsmåde

Aller urterne renses og findeles, rives på råkostjernet eller skæres i små terninger. Urterne gyldnes i fedtstoffet. Kødet, der er skåret i mindre stykker, tilsættes tilligemed vandet og krydderierne. Et låg lægges på, og det hele småsimrer i 1-1½ time.

Skipperlabskovs fra Den røde kogebog, Tørsteffs Husmoder Service 1939:

500 g. oksekød
75 g. bacon eller lidt røget flæsk
¾ kg kartofler
100 g. selleri
100 g. porrer
100 g. gulerødder
3 løg
Salt, peber
¾ l suppe
30 g. smør

