REDAKTÖR Mari Gustafsson · 0911-645 14 · mari.gustafsson@pt.se

HELG

{Månadens detalj} ... heter jordmandel. Jordmandeln är inte en nöt utan rotknölen på ett halvgräs. Smakar som ett mellanting mellan mandel och kokos och tuggkonsistensen ska motsvara riven kokos. Äts och används på samma sätt som vanlig mandel, men en fördel är att nötallergiker ofta kan äta jordmandel. Odlas främst i Spanien, men också i Nordafrika och USA. Finns dokumenterad i samband med utgrävningar i egyptiska pyramider.

Jag har skaffat mig makt genom att i söta klänningar och långa ögonfransar underordna mig en tillvaro där jag – fast jag har genomskådat strukturen – inte kan låta bli att tänka på om jag är tjock minst tio gånger om dagen. Möjligen trettio. Kvinnor som tänker på om de är tjocka trettio gånger om dagen har mindre energi kvar att förändra styrkeförhållandena i världen och hur ska den då bli bättre för alla?

Krönikören Jenny Strömstedt

Innan spräckt display ...
FOTO: MARI GUSTAFSSON

Telefonminnen {och att ha en plan}

När pappa jobbade som rörmokare och hade en *bil*telefon.

En riktig.

När jag hade min första egna mobiltelefon. Den som hade så dåligt batteri att den var stationär via laddningskabeln.

När jag förra året gjorde Apple-familjen hemma komplett med ny telefon.

Det finns telefonminnen, både ur den talade och tekniska aspekten.

Min senaste uppenbarelse är hur stilla livet blivit sedan jag köpte min nya telefon. Antagligen hade jag kunnat ställa in den gamla på samma vis men nu skedde det per automatik och jag märker hur mycket mindre telefonen stressar mig.

Jag får nämligen inga notiser om nya mejl eller aktiviteter som rör mig på sociala medier. Den funktionen har alltid varit ljudlös på mina tidigare telefoner, men nu kommer de inte ens upp i en lista.

En minisak, som ändå gör att mejlen får vara tills jag väljer att gå in i mejlkorgarna.

En annan telefonrutin (tänk att man har sådana, i mitt fall har det varit ganska omedvetet) är att alltid sätta ringsignalen på ljudlös. Från det vi ätit middag tills vår dotter sover om kvällen har jag ingen ringsignal på. Värnar lugnet. Inte för att det ringer så ofta, men ändå.

Och mitt viktigaste. Jag har inte mobilen i sovrummet. Använder den som väckare på morgonen, men laddar den i ett annat rum på samma våning. Jag är fortfarande så gammeldags att jag tänker på strålningen.

Mari

"Kaffe & pommes är en vinnande kombination"

JENNY WARG BRINNER FÖR MAT & DRYCK

STOCKHOLM Vad är det med pommes frites som gör kaffet godare? Och varför är vinet gott att sippa på medan maten puttrar på spisen – för att sedan smaka sur vinäger till själva måltiden?

Just det är frågor som engagerar Jenny Warg. Hennes stora intresse handlar om sensorisk analys.

Jenny Warg älskar att grotta in sig i krocken – eller magin – när det handlar om mat och dryck i kombination.

Det finns jobb som är lite gömda, yrkestitlar man knappt vet att de finns. Som sensorisk analytiker. Svårt ord.

Vardaglig användning.

Något vi möter varje gång vi äter och dricker.

Sensorisk analys handlar nämligen om hur vi upplever det vi stoppar i munnen. För det använder vi våra sinnen: syn, lukt, smak, känsel och hörsel.

Den som någon gång varit på en vinprovning har egentligen gjort en sensorisk analys. Studerat vinets färg i glaset, doftat på det. Rullat drycken i munnen och svalt en klunk för att sedan sätta ord på upplevelsen av vinet.

– På samma sätt kan man testa andra livsmedel – fast vid riktiga vinprovningar och andra provsmakningar spottar man alltid för att inte påverka resultatet, säger Jenny Warg.

Coops testkök

Just nu studerar hon sitt fjärde år på vid Grythyttan, målet är att ta en magisterexamen i måltidskunskap. Hon är redan utbildad sommelier och måltidskreatör.

Tanken är sedan att fortsätta jobba med sensorisk analys. Jenny har nämligen haft ett studieuppehåll för att jobba just med vår upplevelse av smaker.

– Jag var ansvarig för Coops testkök och var med och utvecklade deras egna varor, som Änglamarkprodukterna.

Kan du ge något konkret exempel på hur det kan gå till?

– Det kan handla om att man vill ta fram en korv med chipotlesmak inför grillsäsongen. När idén är framtagen skickas beställningen ut till olika producenter. När proverna kommer till testköket steker jag upp korvarna till ett blindtest. En grupp provsmakare tycker till om doft, smak och konsistens, säger Jenny.

Sedan jämförs testgruppens omdömen mot tanken med korven.

– Synpunkterna – som kan vara krispigare skinn, mer chili eller att korven är för torr – skickar man vidare till producenterna. Och så sänder man prover och synpunkter fram och tillbaka tills man fått fram en bra produkt som motsvarar idén och målbilden.

Vad är det roligaste du varit med om att ta fram?

– Barnflingor. Där hade vi barnfamiljer som referensgrupp och för att barnen skulle kunna tycka till använde vi oss av smileys med olika ansiktsuttryck. Det blev lyckat och vi tog fram fyra olika flingor med mindre socker i.

Varför behövs den sensoriska analysen?

– Framför allt handlar det om produktutveckling, kvalitetskontroll och marknadsföring av matvaror. Jag är aktiv i Sveriges sensoriska nätverk och vi märker att större kunskap om sensorisk analys hjälper till att ta fram kvalitetsprodukter även i mindre företag.

Vem har egna provsmakare?

– Större tillverkare av matvaror och våra stora matkedjor, men tjänsterna är ofta lite dolda.

Men att provsmaka mat, det är väl lite av ett drömjobb?

– Ja, verkligen!

Hur hittade du jobbet?

– Det började faktiskt med hotell- och restaurangprogrammet i Piteå. Efter studenten flyttade jag till Stockholm, där jag jobbade på restaurang Hasselbacken på Djurgården.

Men efter ett tag började Jenny fundera på framtiden.

– Jag kände att i serveringsyrket går det inte att avancera så mycket, hovmästare är kanske det enda alternativet. Jag ville komma vidare och valde att utbilda mig vid Grythyttan. Där insåg jag hur spännande jag tycker att mat och dryck i kombination är! På den vägen är det.

Vad är det som fångar dig?

– Människor i allmänhet börjar ha rätt bra kunskap om vin, många har ett favoritland eller en favoritdruva men det saknas fortfarande mycket kunskap om mat och dryck i kombination. Många tycker att det är svårt. Det fångar mig!

Kan du ge exempel på en klassisk, vinnande kombo?

– Getost och Sauvignon blanc, till exempel. Men slänger man ner lite chili med getosten händer något helt annat i munnen. Det är det som är roligt att fundera på.

Bita i aluminiumfolie

Förlorande kombinationer?

– Mötet mellan en sallad med god vinägrett och ett gott vin. Tillsammans kan de bli som att bita i aluminiumfolie. Den starka syran i vinägern i salladsvinägretten kan köra över ett mjukt fruktigt vin och lämna kvar en alkoholstark, tanninstinn och obalanserad spillra till vin.

Hur löser man det?

– Eftersom syran från vinägern slår ut syran i vinet och sötman i balsamicon tar ut sötman i vinet så skulle jag göra det enkelt för mig och skilja salladen från den varma maten. Servera salladen som förrätt, kanske tillsammans med en bit Serranoskinka och rostade solrosfrön med en fruktig ale och låt vinet samspela med örtkryddad kyckling, skysås och rostad potatis till varmrätt istället.

Någon fler klassiker?

– På helgen när man lagar mat är det vanligt med "ett glas vin till kocken". Vinet smakar jättegott som det är, men när det senare serveras till maten upplevs det surt. Det är lätt att tycka att det är "ett dåligt vin", men jag skulle snarare säga att det är något i kombination med maten som inte är lyckat. Det kan handla om en wok med kyckling och sweet chili, där vinet inte klarar av sötman i sweet chilin. Då upplever man det som surt.

Hemligheten bakom matluckan

Och så pratar du om kaffe och pommes?

– Ja, enligt mig blir kaffe godare med ett bakverk till. Det feta och söta i bakverket förhöjer smaken av kaffe. En förklaring är att fettet lyfter aromerna i kaffet. Även salt och fett i kombination kan göra kaffet godare.

Jenny tipsar om att testa riktigt goda pommes tillsammans med en kopp kvalitetskaffe.

– Då smakar kaffet ännu bättre! Det är kanske en udda kombo, men man kan applicera kunskapen genom att exempelvis sätta lite flingsalt på en chokladpralin.

JENNY WARG

Ålder: 33 år.
Familj: Gift med Andreas, vår pojke Emil, 4 år, och extrasonen Alfons som är 20 år.
Bor: Kungsholmen, Stockholm.
Kommer från: Långnäs, Piteå.
Gör: Sensoriker och sommelier.
Just nu: Skriver uppsats om upplevelser kring smaken på bröd och bloggar på Professionalsecrets.se.
Intresserad av: Resor och upplevelser.
Lagar helst: Ugnsstekt hel kyckling är alltid gott.
Beställer ofta på restaurang: Löjrom.
Alltid hemma i kylen: Ekologiska citroner, olivolja.

Ett av mina bättre minnen där mat och dryck tog fram det bästa i varandra: En krämig, gräddig polenta med karljohansvamp tillsammans med ett kraftfull rött vin av Nebbiolo från norra Italien. Gräddigheten gjorde vinet mjukare och svampen matchade smakerna i vinet. Fullträff på en restaurang i New York i vintras.

→

"Jag sätter en viss stolthet i att göra palten perfekt", säger vin- och matskribenten Jenny Warg.

"Trenden med mikrobryggerier håller i sig"

Du är också aktuell som ny bloggare?

– Professional secrets är en matsajt där proffskockar delar med sig av sin kunskap och inspiration till hemmakockar. På hemsidan bloggar jag om mat och dryck i kombination, säger Jenny.

Tanken med hemsidan är bland annat att läsaren ska få följa med bakom matluckan till Vassa eggen, Bar, Tranan, AG och Ekstedt och lära sig mer om matlagning.

Vilka trender ser du i Sveriges matlandskap just nu?

– Något vi är bra på i Sverige är att tillverka öl och trenden med mikrobryggerier som gör öl med mycket karaktär håller i sig. Sedan är det kul att kvaliteten på de alkoholfria alternativen har höjts.

Varför är det så?

– Många vill bjuda på något gott att dricka till alla gäster, ingen ska behöva stå med en läsk utan här väljer man kanske en äppelmust i god kvalitet som också passar till maten. Även den alkoholfria ölen finns nu med personlighet och tydliga humleraromer som påminner om en amerikansk IPA, och det finns alkoholfritt vin med tydlig ekfatskaraktär.

Till sist har jag hört att du är en hejare på palt?

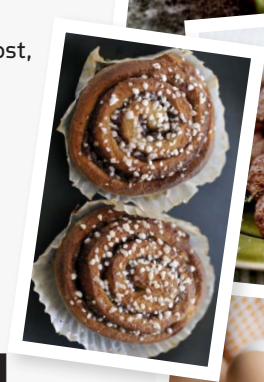
– Ha ha, jo jag sätter en viss stolthet i det. Det är kul att göra palt och lite svårt, potatisen beter sig olika varje gång. Det gäller att få till en perfekt konsistens. Jag gör någon gång per vinter och bjuder hit andra som är galna i palt. Det ska vara både fläsk inuti och stekt vid sidan om. Och så lingonsylt och mjölk till, samt en slät kopp kaffe efteråt.

Mari Gustafsson
mari.gustafsson@pt.se
0911–645 14

En matdag för Jenny:

07.00 FRUKOST

Rostat bröd, räkost, tomat och te.



12.00 LUNCH

Tonfisksallad med kokt ägg.

VID 15-TIDEN FIKA

Hembakta bullar om jag har tur!

18.00 MIDDAG

Köttbullar och makaroner (Nu är jag student och småbarnsförälder, så det blir inte roligare än så ...)

21.00 KVÄLLSFIKA

Rostat bröd och te.

När bebisen inom oss måste vakna till

Där låg vi och sprattlade. Tandlösa munnar. Oj vad vi vrålade och visade att vi var missnöjda – innan vi ens själva visste vad som var fel,

Ibland kan jag känna den känslan igen. Att bara vilja lägga mig ner på golvet, hjälplös och liten, och vråla.

Hallå!

Se mig. Hör mig. Ta hand om mig och krama mig så blir allt bra igen.

Ibland skulle jag vilja vara den där lilla bebisen som skiter fullkomligt vad folk tycker om mina behov.

Ibland är det kanske just det vi borde göra. Istället för att lyssna inåt kör vi på – så tillslut ligger vi där i alla fall. Utan att ha minsta kontroll, som ett spädbarn, och vrålar. Oförmögna att ta hand om oss och måste kapitulera.

Åse listar, 5 tecken att checka av då allt inte står rätt till:

1. Magen. Den säger saker till dig varje dag och vi har alla olika behov här. Många har uppsvällda, dåliga magar utan att fatta och bry sig. Magen är sjukt smart.
2. Sömnen. Att sova dåligt är ett oerhört dåligt tecken.
3. Att vara konstant trött och energilös.
4. Att vara ledsen, negativ och vresig i tanken och mot din omgivning.
5. Att inte känna sig nöjd med sig själv och att behöva mer och mer yttre bekräftelse.

När jobbet blir för mycket allvar och press, eller när vårt behov av att tillfredställa andra blir för stort, ja, då blir vi de här små bebisarna igen.

Hur kommer det sig?

Vad märkligt det är att vi med åren tappar känslan för våra tydliga behov – som mat, sömn och kärlek – och bara går på. Sover mindre, leker (rör oss) allt mindre, äter konstiga saker, blir dåliga i våra magar, jobbar mer och ser till att vi är alla jäklar till lags och att vi är bra medborgare.

Duga, prestera och måna om vårt namn. I så hög utsträckning att bebisen inom oss vaknar till. Talar om att det nu är dags att vila. Att vi inte orkar mer.

Egentligen har kroppen varit smart och sagt ifrån länge. Sett till att hjärtat klappar lite snabbare även på kvällen i soffan, sett till att den där sugande känslan i övre magen svider och att du måste springa på muggen i tid och otid. Ser till så att du glömmer viktiga saker, att du inte ska orka stiga upp, trots att du gör det ändå. Trots att du och din omgivning inte känner igen dig längre, så vägrar du in i det sista att lyssna. Sätter dig själv i sista rummet och tänker att det ordnar sig. Snart blir det bättre och lugnare. Ska bara göra några saker till ...

Har du funderat på vilka dina behov är?

Det *du* mår riktigt bra av? Är det samma som det varit tidigare eller något nytt?

Jag tror att många inte har någon aning. Att många dessutom ignorerar sina basala behov som mat, rörelse, närhet och vila.

Ibland känner jag hur allt hopar sig. Som en blixt från klar himmel kommer en känsla och jag försöker febrilt få kläm på vad kroppen säger, fast jag egentligen vet. Innerst inne.

Då jag bara måste få ut det uppdämda. Det som ofta beror på att jag har sagt ja, ja, ja.

Och nej till mig själv.

Då skruvas locket upp och innehållet väller ut. Anders tröja blir blöt på bröstet och jag gråter och snörvlar. Vet ofta inte varför, men ut ska det. Han stryker mitt hår och är tyst.

Jag blir lätt och så lycklig. Dessutom vet jag att ett av mina behov är tillfredsställt: Att få gråta.

åse borgeryd

Bor/Familj: Med min kära man Anders, en 8-årig fin Vilda och lilla Svante, 5 år, i en villa på Svartudden.

Gör: Arbetar som hälsovägledare, grupptränings- och instruktörsansvarig och instruktör på friskvårdsanläggning. Sitter i Piteå Elits styrelse, skriver krönikor och har just nu uppdrag åt Piteå Summer Games.

Veckans bästa: Långhelgen. Galet skönt trots halvkasst väder. Träning, plantering, yoga, kompishäng, familj och god mat. Ja, tack.

Veckans träning: Långpass på rullskidor med min man i söndags. Sol, skön luft, stark känsla och bra sällskap. Älskar långa, lugna pass då tankar och jag blir ett.

Veckans mat: Mina grymma torskbiffar. Torskblock, massa citron, dill, vitlök, chili och lök mixas och steks. Sjukt enkelt och gott med potatisklyftor och en kall crème fraîche-sås.