

• MAT & DRYCK •



ESPRESSO

[SLITZ, AUGUSTI 1989, medförfattare BJÖRN KUSOFFSKY]

ETT SMÄRRE UNDERVERK uppenbarade sig under sommaren på det nyöppnade Café Saturnus på Eriksbergsgatan i Stockholm. Det handlar om en maskin. En flitigt använd men mycket välbevarad maskin från mitten av femtiotalet. Märket är Faema, ett klassiskt märke i det här sammanhanget, och när man ser den stå där, stolt och blänkande, kan man nästan svära på att man aldrig sett något vackrare.

Vrider man sedan på rätt kranar, fixar doseringen, drar ned rätt spak, så händer det magiska; maskinen mullrar försiktigt igång, ånga strömmar uppåt, och ett tjockt, trögflytande livselixir börjar droppa ut från den lilla kromade kranen.

Svart bensin.

Espresso.

Detta starka, italienska kaffe, som nu pumpas ut på fler och fler kaféer och restauranger i Sverige, är på väg att revolutionera våra svenska kaffevanor.

Espresso är förvisso inget nytt, kaffet har funnits i Sverige sedan femtiotalet, men det är först de senaste åren det nått ut till alla: från skolbarn till pensionärer.

Svenskar konsumerar näst mest kaffe i världen [11,73 kg per invånare och år], och bara finnarna stjälpes i sig mer [12,77 kg], men i fråga om kaffekultur – kaffedrickande av klass och kvalitet – har Sverige fram till nu legat i nedflyttningsserien.

För det första har vi kokkaffet.

Man kan göra mycket med kaffeböner: man kan göra choklad på dem, man kan spela med dem – jo, i Lappland använder man faktiskt kaffeböner som pjäser i det backgammon-liknande spelet Taplo – men man ska aldrig någonsin under några omständigheter koka dem.

Kokkaffe är lika med förstört kaffe. Så fort kaffet kokar får det en sur, bitter smak och aromen förändras katastrofalt; det är något alla smakexperter är eniga om. Visserligen är kokkaffe nu på väg att utrotas i Sverige, det är i princip bara kaffekonservativa pensionärer som håller fast vid denna bisarra teknik, men att ändå generation efter generation av svenskar envisats med att göra kaffe på detta vis, underlättar inte för att vi ska kunna göra oss kvitt stämpeln som kaffebarbarer.

Vår andra stora skamfläck är de elektriska kaffebyggarna.

En elektrisk byggare må vara bekväm – men inte gör den gott kaffe. Det första felet är att vattnet i byggaren aldrig blir tillräckligt varmt. När vattnet i en elektrisk byggare möter själva kaffet håller det som regel en temperatur på cirka 70–80 grader, vilket är för lite för att alla aromämnen ska dras ut till fullo. Följaktligen går man miste om en stor del av smaken.

Det andra felet med byggaren är värmeplattan. Kaffe ska aldrig värmas upp. Kaffet ska drickas färskt. Får det stå en stund på värmeplattan blir det beskt och osmakligt.

*»Espresso-maskinisten vid sin blanka maskin,
pumpar kopparna halva med svart bensin«*

Carla Jonsson i Eldkvarns *Kungsholmskopplet*

Hur ska man då bära sig åt för att göra gott kaffe?

Det finns flera alternativ. Man kan exempelvis brygga sitt kaffe själv enligt Melitta-metoden, vilket med rätt kaffesort (det blir allra bäst om man mal bönorna själv) och rätt dosering, kan ge utmärkt kaffe. Man kokar då upp vatten på spisen och håller det sedan, litet i taget, genom kaffet i Melitta-filtret. På så sätt får man rätt vattentemperatur och undviker värmeplattan.

Observera också att man alltid ska röra om bryggkaffe innan man serverar det.

Man kan också göra gott kaffe enligt Melior-metoden. Till detta behöver man en speciell byggare med ett slags kolv. Först lägger man kaffet i botten på kannan, därefter håller man på kokande vatten, väntar och rör sedan om. Till sist sätter man på locket och trycker ned kolven, långsamt, tills den är nedtryckt ända till botten – och kaffet är klart att svepas.

Men det verkliga alternativet – det sträva, trögflytande kaffe vars svagt brända lukt sakta men säkert letat sig allt längre upp genom Europa – är naturligtvis espresso.

Efter att för tio år sedan varit något tämligen udda och okänt på våra breddgrader, är espresso i dag något som bör ha varit på var mans läpp.

Färska siffror visar till exempel att försäljningen av espresso-kaffe i Sverige har tredubblats på mindre än fem år.

Ralf Åsberg, försäljare på kaffebolaget Ostindia, säger:

– Intresset är enormt just nu. För några år sedan var det bara de stora kaféerna och vissa restauranger som serverade espresso. Men nu ringer alla från smäkaféer till finlandsbåtar och vill köpa espresso-maskiner. Alla vill ha kvalitetskaffe och är beredda att betala för det. Hela kaffekulturen håller på att förändras.

Och detta gäller inte bara för Sverige. Espresso-boomen märks överallt, inte minst i USA, som fram till nu varit ett U-land vad det gäller kaffekultur, med sitt patetiskt svaga kaffe.

New York Times skriver nu om nyöppnade delikatess-affärer som bara säljer kaffe, fler och fler amerikaner frågar efter »starkt, riktigt kaffe« och fabrikererna av espresso-maskiner gnuggar förstas händerna.

Det saknas internationella siffror, men allt talar för att espresso-försäljningen i hela norra Europa och Nordamerika ökat lika explosionsartat som den gjorde i Sverige.

Espresso kommer ursprungligen från Italien, och slog igenom 1901 då Luigi Bezzera uppfann och tog patent på den första kommersiella espresso-maskinen.

Ordet *espresso* betyder ungefär »vatten under tryck« och något förenklat kan man säga att ju mer tryck det är i en espresso-maskin desto bättre är den. Just tack vare det hårda trycket, och en konstant hög temperatur, frigörs nämligen ett maximalt antal aromer, och espresson får en stark, djärv smak som får bryggkaffe att framstå som barnstillåtet vatten vid en jämförelse.

Alla de små finfördelade ämnen som frigörs under trycket, ämnen som medverkar till espressons tjocka konsistens och dess karaktäristiska gulbruna skum [se Espresso-testet], minskar också ytspänningen i kaffet – allt detta enligt en pålitlig italiensk fackfolder – och vätskan kan därmed tränga djupare in i smaklökarna.

Resultat: smaken blir mer intensiv och sitter kvar längre.

Journalisten och espresso-kännaren Per Andersson:

– Det är just den förlängda smaken som är något av det bästa med espresso, säger Per. Dricker man vanligt kaffe försvinner smaken redan efter någon minut, och man känner sig snart otillfredsställd. Dricker man espresso kan man däremot känna smaken nästan en timme efteråt. Njutningen blir längre.

Per Andersson gjorde det kanske första utförliga svenska espresso-testet i Nöjesguiden i Malmö i början av åttiotalet. På den tiden fanns det bara några få ställen som serverade espresso i Sverige. Det espressohak som var mest respekterat då, och som fortfarande håller sin ställning, är klassiska Piccolino i Stockholm.

Piccolino, som i själva verket är två kaféer, ett i Hötorgshallen och ett i Kungsträdgården, grundades i början av femtiotalet. Ägare var köpmannen Erik Jarneback, och den espressomaskin han då importerade var sannolikt den första i Sverige (en pizzeria i Stockholm kan ha varit något halvår före, uppgifterna varierar).

I dag är det Erik Jarnebacks dotter, Louise Jarneback, som har hand om verksamheten. Hon har jobbat från och till på Piccolino sedan fjortonårsåldern och har inga planer på att sluta.

– Jag har svårt att tänka mig något annat jobb än det här, säger Louise. Jag tycker fortfarande att kaffe är väldigt roligt. Och jag älskar hantverket.

Att stå där och mäta, ställa in, dosera kaffet. Det är något med en espressomaskin som inte kan förklaras.

»*You need a cup of my famous java.*«

Steve Martin till Rachel Ward i *Döda män klär inte i rutigt*, innan han börjar tillreda filmhistoriens starkaste kaffe.

Det krävs både erfarenhet och talang för att kunna göra en bra espresso. När Ralf Åstrand på Ostindia säljer en espresso-maskin till en kund följer han inte bara med och utbildar personalen. Han försöker också få dem att förstå själva idén med espresso.

– Sextio procent av en espressos smak beror på kaffekvaliteten, resten är rent hantverk, säger Ralf. Det spelar ingen roll hur bra grejor man har, vet man inte exakt hur man ska göra blir espresson inte vad den borde vara.

Men trots de ambitiösa försäljarna är det rätt få maskinägare som verkligen behärskar hantverket. Enligt kritiska espresso-konässörer, som till exempel Ulf Norlén (mer om honom senare), finns det exempelvis bara ett halvdussin ställen i Stockholm där man garanterat kan få en fullvärdig espresso. Piccolino är ett av dem.

– Man får helt enkelt inte slarva, säger Louise. Malningsgraden på kaffebönorna är till exempel mycket viktig, och denna måste man kontrollera fortlöpande. Det går inte att ställa in på ett läge och sedan bara köra, vilket ändå många tycks göra. Är kaffet för grovt malet, rinner vattnet igenom för snabbt. Är det för finmalet, går det för trögt.

– Jag är också mycket tveksam till de helautomatiska espresso-maskiner som nu kommit. Dels kan det aldrig bli samma känsla med helautomatik, dels kan en maskin aldrig ersätta den fingertoppskänsla och intuition som en bra espresso-maskinist måste ha.

En annan som inte skulle kunna tänka sig något annat än en manuell espresso-maskin är Charlotte Wadsted på Café Saturnus i Stockholm.

Det är hennes Faema-maskin från mitten av femtiotalet som omnämns i början av artikeln.

– Min mamma hittade maskinen i Nice, säger Charlotte. Det har alltid varit min dröm att ha ett eget kafé, men jag ville vänta tills jag hittade rätt lokal och rätt maskin. Och när jag såg denna maskin tvekade jag inte en sekund.

Att få tag i gamla espresso-maskiner är annars mycket svårt. De klassiska (och bästa) modellerna finns det visserligen gott om i sydeuropa – men ingen där vill sälja dem.

Det är också en svår konst att renovera en espresso-maskin.

– Jag undersökte det där och det visade sig att det var en enda person i hela Frankrike som kan renovera den här maskintypen, säger Charlotte. Så det var inte mycket annat att göra än att skicka maskinen till honom.

Charlotte Wadsted tillhör de som inte nöjer sig med en kopp kaffe efter varje måltid. Hur mycket hon dricker beror på hur mycket hon jobbar, men en normal ranson brukar vara tio–femton koppar om dagen.

Ont i magen? Inte. Jag har alltid druckit så mycket och det har aldrig varit något problem för mig.

Journalisten Per Andersson dricker ännu mer:

– Jag brukar aldrig räkna hur mycket jag dricker, men när jag sitter och skriver intensivt har jag ständigt en kopp beredd. Jobbar man då hela dagen och kvällen så kanske man sätter i sig . . . ja, vad kan det bli, kanske 20–25 koppar.

– Om jag mår dåligt av det? Ibland känns det förstås att man fått lite för mycket, men det beror oftast på att man druckit för mycket dåligt bryggkaffe. Sânt kan vara rena garvsyran ibland.

*»The taste of java is like a volcano crash,
nobody's gonna stop me from drinking too much«*

Rick Danko från The Band i låten *Java Blues*

Ett vanligt missförstånd är att espresso är mer skadligt för magen än vanligt kaffe. Motivering: »espresso är ju starkare«.

I själva verket är det precis tvärtom.

Ralf Åsberg på Ostindia säger:

– Det är faktiskt mindre garvsyra och koffein i espresso än i bryggkaffe. I och med att espressokaffe rostar hårdare försvinner en del av koffeinet. I Illy-kaffet, som vi saluför, är det till exempel aldrig mer än 1,5 procent koffein. Jämför det med de tre–fyra procent som det kan vara i riktigt dåligt kaffe.

En annan hängiven javakonsument är Ulf Norlén.

Ulf jobbar egentligen som formgivare, men ägnar en stor del av sitt liv åt det han bryr sig om mest – kaffe.

När han gick ut reklamskolan Beckmans gjorde han ett stort kafétest som examensarbete. Ulf testade samtliga kaféer i Stockholm (»fast efteråt upptäckte jag tre–fyra som jag missat«) och satte betyg på inredningen och deras kaffe.

På den efterföljande elevutställningen monterade han sedan ihop en egen espresso-disk. De andra eleverna visade upp sina formarbeten – Ulf visade upp sitt kaffe.

Ulf Norlén har också extraknäckt som espresso-maskinist i flera år, och för ett par år sedan gjorde han javaresan nummer ett: han besökte de klassiska kaffeplantagerna i byn Antigua i Guatemala.

– I och med att kaffet därifrån är världsberömt hade man väntat sig en stor stad, men Antigua är bara en liten by omgiven av tre vulkaner. Det är några gator och en massa kaffeträd, det är allt.

– Men det var kul att gå omkring bland odlingarna. Ägaren till en odling visade oss runt på sina ägor, och han kände till varenda buske: alla hade de olika namn och egenskaper. Kaffet de gjorde i Antigua var däremot hemskt. Det var bara amerikanskt pulverkaffe. Alla böner går tydligen på export.

Ulf Norlén dricker espresso – enbart espresso – och tycker vitsen med kaffe är att det ska vara starkt.

– Jag är uppvuxen med det och har aldrig tyckt om något annat, förklarar han. Kanske beror det på att min mamma har ryskt påbrå, jag vet inte, men hon har alltid lagat mycket starkt kaffe. När jag gick i femman–sexan i skolan brukade jag bjuda hem kompisar bara för att visa dem hur starkt kaffet

var. De blev chockade.

Ulf, om någon, är därför nöjd med den rådande espresso-boomen.

– Det är verkligen på tiden att folk börjar dricka kaffe med lite kräm i. Visserligen är det fortfarande alldeles för många tedrickande tjejer på kaféerna som inte vrider på ordentligt, men det ser onekligen lovande ut inför framtiden.

Till sist: varför ska man egentligen dricka kaffe?

Per Andersson:

– Jag har svårt att förstå hur man kan utträta någonting utan kaffe. Ett par gånger då jag varit utomlands på avlägsna platser, länder där man inte kan få riktigt kaffe, har jag känt hur hela hjärnan liksom grusats igen. Man blir seg, trött och inser med fasa hur det måste vara att leva utan kaffe.

ULF NORLÉN: Jag får huvudvärk om jag dricker för lite. Dricker man för mycket kan man å andra sidan bli jävligt speciell i huvudet, men hellre det. Kaffe är medicin för snabbare tankar.

* * *

ESPRESSO-TESTET

Hur skiljer man en bra espresso från en dålig? Det finns några enkla, användbara knep.

1.-Håll i socker

Använder man socker i kaffet kan man försiktigt strö lite socker ovanpå det gulbruna skummet. Stannar sockret kvar en stund ovanpå är det en bra espresso. Sjunker sockret rakt igenom är espresson för tunn på ytan.

2.-Studera skumfärgen

Skummet ska vara gyllenbrunt.

3.-Notera kantranden

Vicka lite på koppen. Lämnas det kvar en tydlig, mörkbrun ring runt koppen är espresson bränd; sannolikt har den då tillrättats på för hög värme. Man kan även ana det brända genom den i överkant fräna lukten.

4.-Räkna sekunderna vid tillagningen

Det går snabbt att tillreda en espresso. Det ska ta 20–25 sekunder för

en enkel espresso att rinna igenom. Går det avsevärt långsammare än så är bönorna för fint malda och espresson blir för oljig. Går det snabbare är bönorna för grovt malda och den blir för vattnig.

* * *

KORREKT JAVA-BETEENDE

Det gäller inte bara vilken sorts kaffe man dricker. Det är också viktigt hur man dricker det.

Espresso ska helst drickas stående vid en zinkdisk. En italien-korrespondent i magasinet Time skrev: »De enda som beställer morgonkaffe sittande i det här landet är vilsna turister som vecklar ut kartor för att få reda på var de är.«

Det är också viktigt att veta hur man rör i en espresso-kopp. Skeden ska hållas med tummen och pekfingeret, och den ska hållas lodrätt, riktad mitt i koppen, och man ska rotera runt den snabbt. Den som sitter och »fiskrör« visar prov på fruktansvärd orutin.

Får man dricka kaffe direkt efter maten?

Ja, men enbart ren espresso. Att beställa in en cappuccino efter maten är som att hälla ketchup på en fettuccine. Enligt en artikel i tidningen Gourmet bör man dock helst välja ett fint bryggkaffe, typ Jamaica Blue Mountain eller Sumatra Mandheling, som avslutning på en perfekt måltid. Smaken på en espresso anses i sammanhanget alldeles för bränd.

Fikabröd?

Bara om man är hemma hos mamma och ingen ser en. Kaffe och fikabröd är två helt väsensskilda ting som olyckligtvis räkat paras ihop. Den enda acceptabla sidobeställningen till en espresso är ett glas vatten.

FINNS DET BOSTONGURKA I BOSTON?

[CITITIME, OKTOBER 1989]

NATURLIGTVIS BÖR MAN som resenär rätta sig efter ett lands traditioner och, som det heter, ta seden dit man kommer. Detta inte minst när det gäller maten. För visst ska man äta sushi i Tokyo och visst ska man äta pekinganka i Peking. Har man inte gjort det, har man knappast varit i lan-det »på riktigt«.

Nu är det dock så att en specialitet inte alltid är så speciell som man kan tro. Det som räknas som en italiensk nationalrätt i Sverige behöver till exempel märkligt nog inte vara det i Italien.

Pizza till exempel.

Förvisso kan man äta pizza i Italien, förvisso är det en italiensk nationalrätt (åtminstone i Neapel med omnejd) – men inte är pizzan så italiensk i Italien, som den är i Sverige. I Sverige är pizzorna stora, färgglada, sydländskt frikostiga och närmast burleska (den ökända bananpizzan är bara ett exempel). I Italien är de blygsamt små, strikt hållna, ofta inbundna – ja, rent av svenska.

Ett annat exempel är den berömda rätten *spaghetti bolognese*, spagetti med sås av köttfärs och tomat. Man möter rätten oftare i andra italienska städer än just Bologna. Ty denna rätt heter i Bologna *spaghetti al ragu*. Det är en enkel och genial vardagspasta, som besökare i staden lätt kom i kontakt med. Den var också lätt att identifiera med Bologna och laga när man kom hem. Efter att tillräckligt många turister frågat efter spaghetti bolognese

vet numera varje krögare att han vid denna förfrågan ska serevera al ragu. I dag står det till och med ofta »bolognese« på matsedeln.

Riktigt dunkel är historien om *bostongurkan*.

Går man in på ett gatuhak i Boston, slänger upp armbågen på disken, och nonchalant beställer en hamburgare med »the very famous Boston gherkin, please« – så får man nog gå därifrån med oförrättat ärende.

Bostongurka heter inte bostongurka i Boston. Det heter »relishes« och har ingenting med staden i fråga att göra.

Varför har man då i Sverige förknippat denna inlagda, hackade korvkioskgurka med just förfinade, aristokratiska Boston av alla nordamerikanska städer? Ingen vet. Man får väl förmoda att det anses låta snärtigare än till exempel washingtongurka eller philadelphiagurka. (För att inte tala om malmögurka eller stockholmsturka. Vilken motoryngling med Elvis-slick vill beställa det till sin korv?)

Vi har också *schweizerosten*.

Lycka till den som försöker köpa schweizerost i Schweiz. Det finns gruyère och det finns emmenthaler, det är dessa sorter man på våra breddgrader brukar märka som schweizerost, men någon schweizerost i Schweiz, baha, det finns inte.

En annan vanlig variant är att sätta ett nationellt epitet framför en maträtt. Som tysk korv. Amerikansk biffstek. Eller fransk löksoppa.

Detta brukas onekligen med en viss logik – tyskar gillar korv, amerikaner gillar biff, fransmän gillar lök, etc – men den turist som i Paris vill äta »nationalrätten« fransk löksoppa kan få problem.

Det är som att åka till Sverige, kliva in på en restaurang, vilken som helst, och begära *swedish meatballs* eller *smorgasboard*. Hur många restauranger har köttbullar på menyn? Jo, kanske som »dagens« någon gång varannan vecka, men knappast à la carte.

Det märkligaste av alla geografiska namn är nog annars det mest genomamerikanska man kan tänka sig – *hamburgare*. En hamburgare skulle alltså vara hamburgsk. Tysk. Från Tyskland.

Wirklich? Att det finns en korv som heter frankfurtare, det kan man ju

förstå (tyskar gillar korv), men hamburgare . . .

Symptomatiskt nog använder man ofta ett annat namn för hamburgare just i Tyskland. Där kallas man det *deutsches beef steak*.

Och det finns fler exempel. *Parisare* (kan någon komma på något mer ofranskt än hamburgare med ägg), *wienerbröd* (omöjligt att få tag på i Wien), *sardiner* (kommer från Portugal snarare än Sardinien), *capris* (odlas det verkligen på Capri?), *Rhode Island-sås* (knappast va?), *Chile con carne* (ok, det börjar bli långsökt det här . . .) – och så vidare.

För att inte tala om drinkarna.

Vi har *San Francisco* (mer ölandsbron än Golden Gate) och vi har *Manhattan* (mer Skövde än Waldorff Astoria). I en drinkbok från 30-talet hittade vi också drinken *Bronx*.

Med tanke på dagsläget i den stadsdelen föreställer man sig gärna en Bronx enligt recept typ: »Tio delar sprit och en liten skvätt färskt blod.« Det skulle kännas som en autentisk Bronx-drink. Facit visar sig emellertid vara något helt annat: »Två tredjedelar gin, en tredjedel angostura, samt ett litet apelsinskal.«

När vi ändå är inne på ämnet frukt bör vi också nämna den maktlystna *ananas-skivan*.

På samma sätt som Franz Kafka lagt beslag på bokstaven »K« har ananasen lagt beslag på ön Hawaii. Ananasen har monopol på Hawaii. Släng en ananas-skiva på precis vad som helst och, voilà, det blir en Hawaii-rätt. *Pizza Hawaii*, *biff Hawaii*, *gryta Hawaii*. På ett kafé på Katarina Bangata i Stockholm serveras det till och med *Köttbullssmörgås Hawaii*. Det torde vara svårslaget.

Avslutningsvis bör det påpekas att detta matgeografiska missbruk även är vanligt utomlands. Kalla rätter kallas ofta nordiska. Glass i ugnen heter till exempel *norvegienne*. (I England spär man på ytterligare: där kallas rätten *Baked Alaska*.)

Engelsmännen har också ett föga insmickrande namn på kålrot.

Kålrot på engelska heter *swede*.

ISVATTEN

[NÖJESGUIDEN, FEBRUARI 1992]

NEJ, DENNA ARTIKEL är inte något resultat av ett nyårslöfte. Visserligen brukar det finnas gott om skäl att lova sig själv en vit månad eller ett vitt århundrade efter alla storhelger, men att dricka isvatten på krogen behöver faktiskt inte vara en moralisk handling. Att beställa isvatten har heller ingenting med snålhet att göra.

Isvatten är en dryck.

Det borde inte vara nödvändigt att kursivera en sådan mening, men nio krogar av tio behandlar inte isvatten som en dryck. Vin behandlas alltid som en dryck. Öl behandlas oftast som en dryck. Men isvatten behandlas som . . . vatten.

Låt oss därför med en gång klargöra skillnaden. Vatten använder man till att tvätta bort säsfläckar med. Isvatten däremot, använder man till att ge gommen den slutgiltiga tillfredsställelse som en lång, avspänd, utdragen måltid lagt grunden till.

Ingen annan dryck, knappast ens vin, passar till exempel bättre till grillat kött eller stekt fisk. Isvatten och nyfångad aborre från Östersjön är en klassiker. Och så länge inte krogen kan erbjuda ett mineralvatten som det italienska San Pellegrino, eller möjligen det irländska Ballygowan, så klår ett riktigt bra isvatten nästan alla rapningsframkallande bubbelvatten på flaska.

Men vad händer när man beställer isvatten på krogen?

En immig regntunna fylld med kyla är vad man behöver och längtar efter.

En svettig fingerborg fylld med armhåleljummet kranvatten är vad man får.

Förvisso har krögaren oftast lyckats pressa ned ett par isbitar i fingerborg-en, men isvatten är någonting helt annat än vatten med isbitar. Isvatten är kallt, väldigt kallt. Vatten med isbitar är kranljummet, såvida man inte väntar två timmar tills alla isbitar har hunnit smälta.

Ett gott isvatten ska få konsumenten att tänka på tre olika ord:

1.-*Kyla*

Ett glas med isvatten behöver inte innehålla några isbitar. Tvärtom kan isbitar i själva glaset störa den slutliga tillfredsställelsen. Isbitarna rasar omkring, hakar fast och förstör själva rytmen. Kylan ska i stället komma från vattnet. Det perfekta isvattnet hålls upp från tillbringare av aluminium som hela dagen stått och huttrat inne i ett kylskåp. Ett isvatten upphållt från en plasttillbringare kan också vara gott, men aluminium håller kylan bättre. Glastillbringare är ett bra alternativ, men syns av okänd anledning väldigt sällan ute på krogar. Kombinationen »kallt« kranvatten i ett glas med två isbitar bör ej accepteras.

2.-*Hav*

Varför serveras isvatten alltid i så små glas? Vatten är fortfarande gratis i Sverige. Det är därför svårt att förstå den logik som gör att krögare håller upp isvatten i små ölglas i stället för stora ölglas. För vem är det som är snål egentligen? Är det kunden som beställt något som är gratis? Eller är det krögaren som snålar på något som inte kostar pengar? Stor törst kräver stora mängder, typ: hav. De restauranger som i samband med serveringen ställer fram en hel tillbringare bör därför berömmas. Särskilt orientaliska krogar brukar vara bra på detta.

3.-*Hälsa*

Gott vatten smakar som livet självt. Att låta ett gott vatten rinna nedför strupen är som att födas och dö och återuppstå inom loppet av en enda klunk. Den som försökt dricka vatten i länder som till exempel England och USA vet också att svenskt vatten håller yppersta klass. Att därför addera någon smakframkallande substans till ett isvatten är tveksamt. En citronskiva

kan förvisso hjälpa. En limeklyfta kan pigga upp. Och ett sämre isvatten blir definitivt bättre av en sådan räddningsaktion. Men ett perfekt isvatten behöver ingen hjälp. Det är så iskallt, i alla bemärkelser, att det klarar sig självt i alla situationer.

Allt detta bör man kunna kräva av ett isvatten.

Ändå är det ytterst sällan kraven uppfylls. Efter att ha blivit besviken ett oräkneligt antal gånger är risken stor att man slutligen resignerar och i stället säger: »En Ramlösa, tack«. Då vet man åtminstone vad man får.

Drar man konsekvenserna av det resonemanget träder det fram ett mönster. Ju sämre isvatten krogarna serverar, desto mer mineralvatten beställer folk . . .

Kanske ligger det en konspiration bakom alltsammans? Har en sammanlutning av mäktiga män beslutat sig för att döda isvattnet till förmån för det mer lukrativa mineralvattnet? Är Oliver Stone underrättad?

I väntan på svaret slår vi oss ned vid favoritbordet på favoritkrogen, ropar in »En stor kall, tack« och funderar på om Sveriges lottning i fotbolls-EM egentligen är bra eller dålig.

HAR DU ÄTIT potatis i dag? Eller någon pastarätt där tomat var en av huvudingredienserna? Tänk då en stund på Christofer Columbus. Om inte denne märklige man gett sig av på sin första resa – en resa som bokstavligen bar frukt för nästan exakt 500 år sedan – då hade vare sig färskpotatis eller potatismos varit svenska nationalrätter. Italienarna hade inte serverat pizza eller pasta marinara. Och det mexikanska snabbmatstället runt hörnet hade serverat tacos med mygglarver i stället för kött.

Debatten om Christofer Columbus positiva och negativa påverkan på världsutvecklingen lär fortgå hela detta jubileumsår, men tittar man på det som serveras på stadens restauranger glömmar man lätt ord som »imperialism« och »folkutrotning« och talar enbart positivt om Columbus och dennes totalt fyra Amerika-resor.

Potatis är ett exempel. När conquistadoren Juan de Castellanos i en colombiansk by skådade och smakade sitt livs första potatis noterade han i sin dagbok att den »var av god smak, läcker även för spanjorer«. När potatisen sedan introducerades i Europa mottogs den, precis som i skolbespisningen, med viss skepsis. De som först tog potatisen till sitt hjärta var faktiskt överklassen, de såg den som ett potenshöjande medel. »Let the sky rain of potatoes!«, utropar till exempel Shakespears Falstaff i ett ovanligt passionerat ögonblick.

Att potatisen till slut fick sitt stora genombrott berodde på att den var så

tålig. Den tålde köld, den tålde till och med krig; när allting brändes ned ovan jord låg den kvar under jord, helt oskadd. Potatis gav också större näringsvärde per odlad kvadratmeter än någon annan växt, grönsak eller frukt som odlats i Europa tidigare, och var därmed den största orsaken till den stora befolkningsökningen, inte minst i Sverige. Det svenska folket tyade helt enkelt längre tack vare en invandrare, vilket inte kan vara rolig läsning för folk som röstar på Ny Demokrati.

Vissa historiker menar till och med att potatisen, genom sitt stora inflytande, gjorde den industriella resningen i Tyskland möjlig – och, i en förlängning, gav upphov till det första världskriget. Inte illa pinkat av en ful liten rotfrukt.

Ryssarna kom snabbt på att man även kunde dricka potatis. Att vodka blev en sådan enorm succé i Ryssland förvånar heller inte med tanke på att den mest brukade rusdrycken dessförinnan var jäst druvjuice smaksatt med ilagda köttbitar. Jo, det är sant.

Mycket av det som i dag kallas nationalrätter, mat som till och med anses vara en del av en nations ryggrad och identitet, är också (och här blir det så läskigt att alla Ny Demokrati-anhängare nog bör sluta läsa) rena invandruppfinningar. Hela Italien är ju uppbyggt kring tomaten – en grönsak som kom till Italien så sent som efter Columbus. De första tomaterna som kom till Italien var för övrigt troligtvis gula, eftersom det italienska ordet för tomat är pomodoro, »gyllene äpple«.

Det mexikanska köket blev heller inte det mexikanska köket förrän Columbus på sin andra, tredje och fjärde resa kom med skepp lastade med grisar, kycklingar och nötkreatur. Mathistorikern Reay Tannahill skriver att mexikaner innan dess åt en rätt bestående av tortillapannkakor, bönor, säs gjord av tomat och pepparfrukter, samt – mygglarver eller maskar. När sedan större djur, som gick att äta, anlände till den amerikanska kontinenten gjordes en justering i receptet och rätten fick namnet *taco*.

Just pepparfrukterna spred sig annars likt en halsbränna när Columbus kom tillbaka från sina resor. Dessa mycket kryddstarka frukter nådde så småningom ända till Indien, där stark mat redan var populär, samt till den nu

i gourmetkretsar världsberömda Sechuan-provinsen i Kina. De större och mindre kryddstarka pepparfrukterna var det till en början bara ungrarna som var intresserade av. De gav dem namnet *paprika* – vilket är ungerska för peppar.

Allt detta alltså tack vare Christofer Columbus. Huru vida det är just på grund av detta, denna ovärderliga insats för matkulturen, som höstens två stora Columbusfilmer ser två av filmvärldens just nu mest mest överviktiga stjärnor i centrala roller, Gérard Depardieu respektive Marlon Brando, låter vi däremot vara osagt.

SUSHI

[NÖJESGUIDEN, APRIL 1993]

SUSHI? ÄR INTE det lite . . . åttiotal? Nej, sushi är i dag inte längre lika »rätt« som det en gång var. Den lilla japanska riskudden har i dag en betydligt större tyngd att bära på än en liten rå fiskbit. Ovanpå sushin vilar i dag hela yuppiekulturen som en stor, otymplig barlast. När Charlie Sheen och Darryl Hannah lagade hemmamiddag i *Wall Street*, den mest arketypiska av alla åttiotalfilmer, så var det naturligtvis sushi de gjorde. Ingen annan maträtt gav lika odrägligt nyrika signaler i regissören Oliver Stones ögon. Att Charlie Sheen, med ögon bländade av fäfångans fyrverkeri, dessutom lät rulla riskuddarna med hjälp av en sushimaskin, mänsklighetens mest onödiga uppfinning näst m.c. Hammer-byxan, gjorde att sushin för evigt borde vara begravd i samma kylskåpskalla bankfack som redan rymmer champagnevispar, börsmäklarhängslen och golfbollar märkta med Nordbanken-logotyp.

Sushi har dock visat sig vara betydligt starkare än åttioalet. Med en rakryggad envishet jämförbar med Toshiro Mifunes i *De sju samurajerna* har sushi gång på gång undvikit åttiotaldöden och i dag fått sig fram till en position bakom köttbullen men hack i häl med källdolmen och raggmunk-en. Sushi är inte längre någonting oåtkomligt och exotiskt, åtminstone inte i Stockholm där femton (15) restauranger som serverar sushi talar sitt tydliga språk. Frågan är om inte sushi i dag till och med är bara på några ätpinnars avstånd från att bli accepterat som Svensk husmanskost? Jämför till exem-

pel med kåldolmen. Denna erkända folkhemsrätt, som ju även den har utländskt [turkiskt] ursprung, har svalnat betydligt de sista tio-femton åren. Hur många människor under 35 har någonsin lagat kåldolmar? Kanske kan man säga att kåldolmar och sushi just nu är på väg i helt skilda riktningar i den svenska matkulturen. Medan sushin som sagt är på väg in i folkhemmet, så är kåldolmen på väg ut till restaurangköken. Något så avancerat, och för den yngre generationen så exotiskt, som kåldolmar beställer man möjligen på Nils Emils eller också köper man dem färdigfrysta och värmer upp. Men laga dem själv? Inte 1993. Vi äter helt enkelt inte längre samma sak som morfar och mormor gjorde. Faktum är att vi inte ens har samma matvanor som mamma och pappa. Den generation som nu dominerar på Stockholms restauranger – såväl i köken som vid restaurangborden – är den generation som hemma vid familjens matbord jublade åt makaroner med korv men blängde surt åt kokt torsk med potatis. För att fortsätta Nöjesguidens tradition med generationsartiklar kan vi till och med kalla oss för pastageneration. När pastagenerationen fick eget kök kändes det lite väl mycket »Hej, jag är fortfarande tolv år mentalt« att bjuda på makaroner, men som vuxna serverar vi ändå precis samma sak fast med mer sofistikerade italienska namn. Om det gjordes en riktig SIFO-undersökning om vilken rätt som lagades mest i svenska kök skulle pasta vara en lika ständig och överlägsen tabulletta som fotbollens AC Milan.

En av pastagenerationens nya kärlekar är sushi. Inte bara sushi naturligtvis, ingenting har ensamrätt i vår informationsstressade värld, men till skillnad från de tiotusentals ledsna wok-pannor som just nu ligger och blänger på sina ointresserade ägare, så har sushin bevisat att det här inte är fråga om någon tillfällig kärleksaffär. Laxbitar möter allt fler läppar på restauranger och det kramas numera sushi-ris i hundratals lägenheter varje kväll. Det tar förvisso lite tid att göra en riktig sushimiddag, men det är definitivt inte svårare än att göra kåldolmar. Dessutom slipper man stekoset, därav säkert en av förklaringarna till populariteten hos den trångbodda pastagenerationen.

Antalet restauranger som serverar sushi i Stockholm har också fördubblats på senare år. Aldrig har det varit så enkelt och så förhållandevis billigt

att äta sushi som nu. Sushi är och kommer alltid att vara väldigt dyr mat – kvalitetsfisk kostar – men konkurrensen bland restaurangerna pressar ned priserna och det är numera möjligt att på ett flertal ställen under lunchtid äta riktigt bra sushi för 70–80 kronor.

Det ökade utbudet på restauranger har också inneburit att kvaliteten på den sushi som serveras ibland sviktar betänkligt. När tidningen Gourmet summerade det gångna krogåret fanns till exempel »dålig sushi« med på listan över utmärkande krogendenser. Detta förvånar ingen som drabbats av lunchsushi lagad av glada amatörer som serverar överkokt ris prytt med frostsadade, oskickligt skurna laxbitar, men samtidigt måste man göra skillnad på »dålig sushi« och »ojapansk sushi«. All sushi som inte är autentiskt japansk behöver faktiskt inte vara dålig. När sushin rullar in i folkhemmet kommer den att försvenskas, vilket inte enbart behöver vara av ondo. Titta till exempel på pizzans utveckling. De pizzor som serveras i Sverige har mycket lite gemensamt med sina italienska förfäder. Den pizza som bärs fram på en uteservering i Trastevere är enbart en minimalistisk skiss i miniformat jämfört med det jättelika, sprängfyllda technicolorvidunder som din lokale turkiske pizzabagare runt hörnet stoppar ned i din take away-kartong. Och vem vill egentligen byta med italienarna i detta fall?

Redan nu finns det sushikockar som lyckas försvenska sushin utan att göra det minsta avkall på kvaliteten. Pelle Svanberg på East, en av Stockholms bästa sushikockar, har till exempel gjort sushi av strömming och piggvar. »Jag har nog experimenterat med de flesta fiskar vid det här laget«, säger han. »Men alla svenska fiskar passar inte att serveras råa. Just dessa två har funkat bäst av de fiskar man kan få tag på färska här i Stockholm, annars är ju det mesta import.«

Alla sushirestauranger i Stockholm importerar sin färska fisk. Nästan all lax som serveras kommer till exempel från Norge. (Även på amerikanska sushirestauranger är det vanligen »norwegian salmon« det handlar om när det serveras lax.) Tonfisk som serveras här i Stockholm kommer ofta via USA eller Holland, medan de flesta andra fiskar är fångade i Stilla Havet. Det finns flera olika importfirmor, som till exempel Y. M. Trading och Kvalitets-

fisk, vilka säljer fisk till restauranger i stan. Tre av de mest välkända och bästa – Shogun, Samurai och Fujiyama – har till exempel bildat ett gemensamt handelsbolag som importerar all fisk. Den sushifisk som serveras på dessa tre restauranger kommer alltså från samma leverantör.

Det krävs träning för att lära sig göra bra sushi. Enligt Kenji Kumagais utmärkta *The Sushi Handbook*, kanske den bästa boken om sushi som översatts från japanska, krävs det vanligen sju–åtta år innan man blir en fullvärdig sushikock, en *itamae*. De bästa *itamae* börjar sin utbildning direkt efter skolan när de är mellan 16 och 17 år. De som är äldre än så när de börjar anses ha betydligt sämre chanser att bli riktigt bra eftersom »äldre människor har inrotade vanor och därmed har det svårare att acceptera instruktioner utan att blanda in sina egna personliga kunskaper i yrkesutövningen«. Nej, sushi är inte matens svar på Miles Davis soloutflykter. Snarare Kraftwerks konsekventa minimalism.

Under det första stadiet under lärlingstiden, ett stadie som varar mellan ett till två år, får sushikocken enbart diska de verktyg och kastruller som används vid tillagningen. Kumagai: »Denna process kan uppfattas som oviktig, men denna lärlingstid anses tvärtom vara mycket viktig. Man måste utveckla en känsla för de verktyg man kommer att arbeta med, och det finns inget bättre sätt att få denna känsla än att diska dessa verktyg.«

Sedan följer en treårsperiod då lärlingen får preparera och grovstycka fisk (finskarning får de inte befatta sig med) samt att, inte minst, koka och smaksätta riset. Om inte lärlingen behärskar detta till fulländning – och flera gör inte det – får de inte avancera till nästa stadie och så småningom bli riktiga sushikockar. Konsekvenserna blir då, som den briljant lakoniske Kumagai uttrycker det, »att spendera resten av livet som lärling eller söka anställning i något annat yrke«.

Ofta är det riset som det slarvas med på restauranger i Stockholm. Ibland är det tjockt och uppsvullnat likt risgrynsgröt. Ibland är det så lite vinäger blandat i riset att det faller isär likt hagelkorn när man för upp sushibiten till munnen.

Alla som lagar sushi strävar efter att göra den perfekta sushin, men ingen

kock i världen har hittills lyckats med det. När man förmar risklumpen med högerhanden är det yttersta målet att få alla riskorn i klumpen vända åt samma håll. För en *itamae* är detta något av sushins heliga graal. Ingen kommer troligtvis någonsin att lyckas, men målet finns där och ger livslångt bränsle till att ständigt försöka nå ända fram.

Det klassiska sättet att äta sushi är att äta vid disk och beställa en eller två sushibitar i taget. Detta förutsätter dock möjligen att man är någorlunda bekant med sushi – den ovane brukar uppskatta sushi lättare om man sitter vid bord och beställer en menyallrik – men det är något extra att sitta vid disk och låta gommens impulser styra beställningarna. Nackdelen med detta är att notan som sedan kommer brukar svida betydligt mer än wasabin. Det blir kamikazedyr om man råkar tycka att tonfisk är det godaste som finns och beställer fem, sex, sju, åtta sådana bitar under en sittning. (En bit kan kosta 20–25 kronor.)

Notan kan också bli överraskande på mer än ett sätt. En riktigt cool *itamae* antecknar nämligen inte kundens beställningar. Detta på grund av att det anses vara en del av *itamae*s jobb att hålla kundens beställningar i huvudet – även om han kanske serverar tio olika kunder samtidigt. Den lakoniske Kumagai skriver: »Detta leder ibland till misstag på notan, självklart är det så, men detta är också en del av en *itamae*s konst. Precis som att de finaste orientaliska målningar och keramik ofta har något obetydligt fel, så är ett misstag i notan en del av upplevelsen att äta i en sushibar.« Huruvida Sverige ännu är moget för just denna del av sushifilosofin låter vi dock vara osagt.

När man äter sushi på menyallrik, serverad vid bordet, uppstår alltid ett behagligt problem. Vilken bit ska man äta först? Vilken bit sparar man till sist? Här finns det lika många teorier och metoder som det finns sushiätare. Delar man grundsynen att *maki-zushi*, de bitar som är rullade i sjögräs, på sin höjd bara är en försmak inför *nigiri-zushi*, de riktiga sushibitar som beskrivits här, så börjar man lämpligen med att äta upp sushirullarna först för att, som det brukar heta, spara det bästa till sist. Men vissa gör tvärtom, börjar med laxen och tonfisken, eftersom hungriga smaklökar kan ge ännu

större njutning än mätta smaklökar. (Personligen brukar jag börja med lax, därefter rullarna, för att avsluta med tonfisk, om det finns, eller alternativt lax.)

Det råder också delade meningar om huru vida det är mest rutinerat att börja eller att avsluta måltiden med den obligatoriska sushi som är prydd med en rektangulär bit från en omelett, *tamago-yaki*. Enligt vissa sushiexperter markerar den som beställer en omelettbit att han /hon är på väg att avsluta sin sittning. Enligt Kenji Kumagai är det dock tvärtom rutinerat att börja med att beställa en omelettbit för att på så sätt testa din itamae eftersom denna sushibit är den enda som kokas av honom själv. (Bitar av råka eller sötvattensål – en delikatess! – är också sushibitar som är kokta, men de kokas av tradition av hans lärningar.)

Vilken sushi som är godast finns det naturligtvis inget facit på, men en rundringning bland Stockholms sushirestauranger ger ett entydigt svar – tonfisk. Det verkar vara alla kockars egen favorit. Tonfisk är dock dyrt i Sverige och dyker mycket sällan upp på lunchtallrikar. Riktigt bra tonfisk ska vara saftigt kötttröd till färgen, inte blekt brunröd som den ibland är. På en bra restaurang är den också skuren i generösa bitar som sväller långt över kanterna på riskudden. Det finns även fatty tuna, gjord av mer laxfärgat kött som är skuret närmare magen av tonfisken, men det har undertecknad tyvärr aldrig kommit över. I sin genomgång av olika fiskar skriver Kumagai följande om just tonfisk: »A sushi bar would be out of business if it was out of tuna.«

Sushi är också utmärkt som snabbmat, vilket börjat märkas i Stockholm. Sushi Land på Nybrogatan, som dock av prisskäl satsar mer på kvantitet än kvalitet, är en välkommen nykomling och det får gärna dyka upp många fler. I Japan har sushi som snabbmat förekommit ända sedan 1680, då fysikern Matsumoto Yoshito uppfann sushi som kunde prepareras medan gästerna väntade. Denna service passade också kundernas hetsiga, otåliga temperament; man får anta att flera säkert var utrustade med samurajsvärd.

Den allra första sushin dök upp redan på 700-talet. Bönder upptäckte då att rå fisk som lades på jäst ris höll sig färsk längre – och så småningom blev det en maträtt. Sushi kommer heller inte ursprungligen från Japan vilket alla

tror. Det är mer troligt att sushin dök upp bland bergsområden på Sydostasiens fastland. Sushi har alltså alltid varit en invandrare, vilket borde vara ett tillräckligt argument för att skrämja bort alla nydemokrater från våra sushirestauranger. Alla som sett *Blade Runner* vet också att sushi är här för att stanna. När Harrison Ford vandrar omkring i Los Angeles 2019 är det japanska snabbmatställen vart han än går. I Stockholm 2019 slipper vi gärna syraregnet och Rutger Hauer, men vi ser fram emot sushi i varje gathörn och taxibilar som kan flyga.

FRUKOST

[NÖJESGUIDEN, JUNI 1993]

DU BLIR VAD du äter. Denna gamla reklamslogan klingar fortfarande sann, särskilt vad det gäller frukostätande. Äter du fiberrik och icke sockerberikad frukost, så blir du också torr, knastrig och slö i hjärnan. Det finns undersökningar som intygar att magen kurrar belåtet efter intagandet av grus (müsli) och bark (fibrer), men varför har ingen undersökt hur hjärnan egentligen reagerar på denna alltfjämt mycket populära neoskandinaviska asketfrukost?

All form av kostreklam är kroppsinriktad. Det talas alltid om bodybuilding men väldigt lite om brainbuilding. Fundera över denna frågeställning: »vilket av följande frukostbord får hjärnan att bli välmående?«. På bord [A] har vi dukat fram grus, bark och filmjolk. På bord [B] har vi dukat fram croissanter, smör, marmelad, juice och frost flakes.

Varje självständig, ickedestruktiv hjärna väljer naturligtvis bord [B]. Socker ger energi och energi stimulerar hjärnan. Att det ändå är bord [A] som dominerar i folkhemmet, efter långvarig och intensiv propaganda från kostexperter och Socialstyrelsen, måste alltså betyda att åtskilliga miljoner svenskar tänker med – magen.

Konsekvenserna av detta märks inte bara på det personliga planet, utan kan även skönjas i hela samhällsutvecklingen. Den djupa, underliggande orsaken till den svenska krisen är att vi som nation numer föder fram för få unika idéer. Om vi även under 1970-talet och 1980-talet fostrat genier som

Gustaf Dalén och Alfred Nobel, genier vilka hade kläckt revolutionerande idéer som fått fart på vår export, då hade vi klarat oss ur krisen. Men den som tänker med magen uppfinnar inte en personbil som kan flyga med enbart sopor som bränsle. En nation som äter grus och bark till frukost är dömd till att idissla gamla idéer om och om igen.

Varför är det då så viktigt med brainbuilding just på morgonen? I grunden är det en fråga om existensialism. Det är upp till individen själv att välja hur livet ska utformas. Det handlar om *carpe diem*, att fånga dagen. Att då inleda den dag man ska försöka fånga med att sätta sig framför bord [A], bordet med asketfrukosten, är som att inleda dagen med att lyssna till Joy Divisions *Closer*. »Kan du räcka mig skålen med vetekli så att jag kan hålla den i müslin, tack. Vi skall ändå alla dö, jag orkar inte med några triviala glädjeämnen.«

Den positiva människan, som insett vikten av brainbuilding, placerar i stället en burk engelsk apelsinmarmelad på frukostbordet med vetskap om att burken inte bara är en energikälla, utan även ett filosofiskt statement. I samma ögonblick som man brer marmelad på smörgåsen, brer man nämligen också marmelad över hela tillvaron. Initiativet visar att man tror på det goda i livet, och med en sådan start på dagen blir allting plötsligt möjligt. Allting kan också göras till skön konst. Efter att Michelangelo hade doppat sin marmeladsmörgås i sin varma choklad gick han i väg och skapade freskmålningarna i Sixtinska kapellet. Efter att en byråkrat på Stockholms stadsbyggnadskontor hade idisslat sina hårda knäckesmörgåsar beordrade han rivningen av Klarakvarteren. Vi upprepar: »Du blir vad du äter.«

Ett annat exempel på hur socker till frukost stimulerar hjärnan till flödande, kreativa tankar är serien *Kalle & Hobbe*. Kalle blir ständigt kritiserad av sina föräldrar för sitt val av frost flakes, eller »sockerbomber«, till frukost. Men vem har den piggaste hjärnan i den familjen? Jämför man Kalles anarkistiska fantasi med müsliföräldrarnas konservatism inser man att den kostmärkning som just inlets i butikerna egentligen är moraliskt förkastlig. Fiberrik mat, så som kli och betongknäcke, märks numera med en symbol i form av ett nyckelhål. Må så vara, men då borde också någon märka corn

flakes och marmelad med en symbol i form av en hjärna.

Frukost handlar egentligen lika mycket om kärlek som om mat. Om alla lade lika stor vikt vid frukost som vid middag – och vem skulle ens komma på tanken att servera kli till middag? – skulle världen kanske se annorlunda ut. På sitt klasiska album *Dusty in Memphis* utvecklar Dusty Springfield denna tanke i inledningsspåret:

*Just a little lovin'
early in the morning
beats a cup of coffee for starting off the day
Just a little lovin',
when the world is yawning
makes you wake up
feeling good things are coming your way*

Det finns över huvud taget all anledning att vara misstänksam mot både kostexperter och dietister. Vad blir nästa steg mot mer hälsosamma levnadsvanor? Att injicera morotssaft? Den som varje morgon väljer bord [B] framför bord [A] riskerar förvisso att få en kroppsfigur mer i linje med Thor Modén än Franz Kafka, men vem av dem hade egentligen roligast?

Det bör också påpekas att kostexperter och dietister bara har funnits i cirka 20 år, och ingen vet hur deras teorier kommer att betraktas i framtiden. Någon som däremot överlevt tiden är kackerlackan, för att låna en teori presenterad av Al Bundy i *Våra värsta år*. Kackerlackan fanns här långt före människan och är så stark att den till och med kommer att överleva ett kärnvapenkrig. Kackerlackan borde alltså veta en hel del om kostvanor.

Och vad väljer kackerlackan först i avfallet? En macka med marmelad eller fiberrik müsli?

VI VILL HA BIFF

[NÖJESGUIDEN, APRIL 1994]

EN VANLIG KVÄLL på en vanlig restaurang. Vi zoomar in en av tallrikarna som servitrisen balanserar på sina armar. Beställaren väntar på biff. En riktig köttbit. För att illustrera beställarens förväntningar väljer vi några inklippsbilder från *Familjen Flint* och *Barna Hedenbö*s. Deras köttbitar var saftiga, perfekt grillade, stora som slagträ. Köttbitar värdiga det rovdjur människan faktiskt är.

Närbilden på tallriken visar dock något helt annat. Vi ser pommes frites. Mängder av pommes frites. Vi ser en kreativt skuren tomat (zickzack-mönster upptill, toppad med persilja) som balanserar på ett litet, sorgset salladsblad. Vi ser sås, en insjö av sås så stor att halva pommes frites-berget inte kunnat motstå frestelsen utan kastat sig i sjön för att simma. Mitt i Vättern skymtar en landmassa – kan det vara Visingsö? – som vid närmare inspektion visar sig vara kvällens köttbit. Avslutningsbilden, en närbild på beställarens ansikte, tonas över till inklippsbild från Edvard Munchs *Skriket*.

Vad har hänt med svensk köttkultur? Under de två senaste decennierna har biffen blivit mindre och mindre. Den främsta anledningen är sannolikt den så kallade hälsovågen. Massiva annonskampanjer för alla typer av produkter med epiteten lätt- och lågkalori, vilka illustreras med idealmänniskor i Leni Riefenstahls anda, har krattat manegen för alla former av grönsaker, groddar och dyra hälsokostpreparat, medan köttet förpassats ut i kylrummet.

Biffens undanskymda plats på den svenska mattallriken har också att göra med att den varken är PK (politiskt korrekt) eller ALK (Astrid Lindgren-korrekt). Att den som äter kött får blod på fingrarna har varit ett känt faktum fem–tio miljoner år tillbaka i tiden, då den äldsta kända hominiden Ramapithecus befolkade jorden, men blev plötsligt en nyhet någonstans mellan Griseknoens entré och Göran Rydhs *Keep on Joggin'* från 1979. Men är det verkligen onyttigt och omoraliskt att äta kött? Och blir man tjock av det?

En nyligen genomförd undersökning i Göteborg visade att i en grupp kvinnliga studeranden i åldern 22–48 år led hela 40 procent av järnbrist. Enligt doktor Lena Hultén var orsaken en för låg köttkonsumtion, i en del fall kombinerad med stora blodförluster vid menstruation. Järn är nödvändigt för att cellerna ska få livsviktigt syre. Järn behövs för vår kondition och fysiska uthållighet. Järnbrist gör därför att dina muskler tappar orken fortare. Symptom: du blir trött, irriterad, orkeslös.

Alla kvinnor förlorar mycket järnrikt blod när de har mens, vilket är förklaringen till att antalet unga kvinnor med järnbrist är det dubbla jämfört med unga män. Siffrorna är dock genomgående alarmerande höga: 30–40 procent av alla unga kvinnor i landet har järnbrist, medan cirka 15 procent gäller för unga män.

Hur kan det då komma sig att vi har brist på ett viktigt näringsämne när praktiskt taget ingen svälter i vårt land? Att vi har brist när problemet snarare är att vi äter mer än vi behöver, med fetma som följd? Vi citerar en text skriven av Leif Hallberg, professor vid institutionen för klinisk näringslära, Göteborgs Universitet, med rubriken *Hur skall vi äta för att inte få järnbrist?* Hallberg skriver: »Många kvinnor har i dag en energiförbrukning som understiger 2.000 kcal. Detta är nästan endast hälften av vad som var gängse endast ett par generationer tillbaka. Men kvinnor i dag behöver lika mycket järn som deras mormors mor. Detta innebär att dagens kvinnor måste absorbera mer järn per konsumerad kalori – det vill säga måltiderna måste vara så sammansatta att nästan dubbelt så mycket absorberas.»

Det järn som kroppen tar upp lättast är så kallat hemjärn, vilket finns i

kött och köttprodukter som till exempel inälvsmat och blodmat. Övriga livsmedel innehåller icke-hemjärn [eller nonheme-järn som det heter i mer vetenskapliga läkarrapporter] som kroppen bara tar upp till mindre del. Kött innehåller dessutom stimulerare som hjälper till att ta upp icke-hemjärn från till exempel grönsaker. [En annan viktig stimulerare är askorbinsyra som finns i frukter, juicer och grönsaker.]

Den som inte äter kött måste alltså planera sin kost ytterst noga för att inte få järnbrist, något som seriösa vegetarianer naturligtvis klarar av. Den som äter oplanerad kost och drar in på köttätandet, och dessutom hoppar över måltider för att gå ner i vikt, löper mycket stor risk att få järnbrist. Som sagt, se bara på 30–40 procent av landets unga kvinnor – som också råkar vara en av de huvudmålgrupper som den übermensch-dyrkande lågkalori-reklamen vänder sig till.

Professor Leif Hallberg påpekar att järnbrist i Centraleuropa och Sydeuropa endast är hälften så vanlig som i Sverige: »Den mest sannolika förklaringen är att intaget av kött är väsentligt högre utanför Skandinavien [50–100 procent högre]. Intaget av c-vitaminrika grönsaker och frukter med måltiderna är också avsevärt högre på den europeiska kontinenten.»

Hallberg understryker att behovet av riktig kostinformation aldrig har varit viktigare än i dag. Vi sitter mer stilla än någonsin tidigare, framför datorn och tv:n. Vi åker hiss, rulltrappa och buss – och konsten är att få i oss allt vi behöver utan att samtidigt få i oss för mycket kalorier. Vi behöver därför en kost med »mindre mängd mättat fett, mindre socker och mindre mjölk, men med mer magert helt kött, mer fisk och gärna fet sådan, mer frukt och grönsaker, mer bröd och fibrer«.

Tillbaka till närbilden på servitrisens tallrik i början av artikeln. Att den som har beställt denna »kvällens entrecôte« lär få släppa ut ytterligare ett hål i bältet verkar oundvikligt, men är detta verkligen köttets fel? Titta på såsen. Här bokstavligen simmar det kalorier. Titta på all pommes frites som trängt sig in på kalaset likt oinbjudna kusiner från landet. Biffen är alltså felaktigt dömd. Precis som Daniel Day-Lewis i *I faderns namn* har biffen suttit inspärrad i 14 år för att den har påståtts vara skyldig till ett brott den

aldrig begått, men bara råkat vara i närheten av. Biffen i sig är inte fetmafrankallande, det är tillbehören som är terrorister i sammanhanget, och det är hög tid att den oskyldigt dömda nu får sin upprättelse.

1994 kanske också blir året då biffen får revansch. I sin genomgång över det gångna krogåret listar tidningen Gourmet kött som en av årets fyra stora trender. Gourmet berömmar främst nykomlingen Wedholms Kött i Stockholm, Franska Matsalen på Grand Hotel i Stockholm (deras *côte de boeuf* på Hereford och framför allt deras lamm) samt Madeleine i Göteborg. Restaurangen har ett nära samarbete med Ölanda Säteri utanför Skara, »som föder upp Sveriges bästa nöt med mycket aromatiskt kött«. Redaktören Lars Peder Hedberg hyllar också Erik Lallerstedts *entrecôte*, »en magnifik köttbit som nog inte ens Wedholm lyckas slå«, och konstaterar att »det är en smula märkligt att fiskkrögarnas krig numera utkämpas i köttdisken«.

Även bland kött handlarna märker man en försiktig men märkbar ökning vad det gäller vår köttkonsumtion. Under 1993 åt vi svenskar 16,6 kilo nötkött per person jämfört med 16,2 kilo under året innan. Vår konsumtion av griskött är i det närmaste dubbelt så hög (sannolikt främst beroende på det lägre priset) och ökade under 1993 även den med ett halvt kilo, upp till 33,2 kilo per person jämfört med 32,7 kilo året innan.

– Men vi är ändå fortfarande långt efter andra europeiska länder, säger Britt-Marie Andersson på Svensk Köttinformation. Vi äter cirka 20 kilo mindre kött per person och år än övriga Europa, med undantag för Portugal. Däremot är vi duktiga på att smäta och få i oss onödiga kalorier. Vi rekommenderar därför genomgående större köttportioner. I övriga Norden rekommenderas till exempel köttportioner på 150–200 gram, medan en del i Sverige har velat minska på de redan små portionerna på 125 gram, vilket är absurt. Håll igen på fett som tillsätts i maten i stället.

För att kött ska ge maximal njutning krävs att det serveras i rätt miljö med rätt tillbehör. Vi låter kniven skära genom en perfekt pepparstek på Wedholms Kött i Stockholm. Köttet är så mört att det råmar svagt när man tuggar på det. Även tillbehören är föredömliga. En slags bakpotatis, fylld med mos, gratinerad med parmesanost ovanpå: givetvis serverad på separat

tallrik. Touché!

Problemet med Wedholms Kött, liksom Wedholms fisk, är dock att prisnivån ger en förutsägbar och ganska trist publik. En middag för två med förrätt, varmrätt och vin hamnar runt 1.000 kronor och följaktligen blir ens bordsgrannar varken Andersson, Pettersson eller Lundström utan Skanska, Ericsson och Alfa Laval. Personalen skulle lika gärna kunna dela ut strutar med företagsnamn vid entrén: alla är ändå bara där för att representera och knyta kundkontakter. Hur väl köttet än grillas på Wedholms Kött missar (än så länge) mästarkrögaren den viktigaste kryddan vid sidan av salt och peppar – stämningen.

Den perfekt köttkrogens skavarsomen bra *entrecôte*. Stor, dominerande men inte insmickrande. Stekytan ska inte vara helt plan och polerad utan lite ojämn, varierande i färg, mörbultad av krögaren själv. Lite aromsmör i form av vackra inredningsdetaljer som lampor och stiliga menyer är okej, men det väsentliga är ändå råvaran; precis som det sipprar upp blod när man trycker på en *entrecôte*, ska det sippra upp historik när man kliver på restaurangens golvplankor.

Blodets vara eller icke vara i en biff är annars omtvistat. *Medium* är den i särklass vanligaste beställningen på svenska krogar, följd av *well done*; mycket väl genomstekt på gränsen till lite bränd. Bland köttkonnässörer anses ändå ofta *rare*, blodig inuti, vara den verkliga delikatessen: köttets arom leker med och smeker gommen. Den legendariske och numera pensionerade krögaren Claes Woelfer, som drev köttkrogen Falstaff i Malmö, tillhör de som föredrar *rare*.

– Jag gillar köttet blodigt eller *à point*. Men det finns många fördomar när det gäller rött kött. Folk tror att det är äckligt. När jag serverade stora, helstekta, röda biffar hände det att gästerna sa: »Ah nä, det kan jag inte äta.« Men när de väl tagit första tuggan brukar det gå bra.

Kött ska kryddas enkelt. Salt och peppar vid tillagningen. Det är allt. Sedan är det upp till var och en. Claes Woelfer säger: »Jag är lite av en vitlöksoman och ber gärna om en vitlökspress när jag är på restaurang så att jag själv kan pressa på.«

På köttrestaurangen A Hereford Beefstouw i Göteborg, som är en del av en kedja köttrestauranger med nio filialer i Danmark samt en i Hamburg och en i Leeds, får alla gäster ett litet beställningskort där man själv fyller i exakt hur man vill ha sin stek. Medium? Med vitlök? Bakad potatis som tillbehör? Det är bara att kryssa. När köttet serveras på A Hereford Beefstouw får man det på en gjutjärnstallrik så varm att köttet fräser.

– Kött ska serveras rent, utan såser, säger restaurangens ägare Rolf Karl-ander. Och framför allt varmt. Därav våra varma tallrikar. Det kan ta en stund att äta en ordentlig biff och då måste den hålla värmen. Däremot ska kött aldrig ha varmhållits före.

Rolf Karlander på A Hereford Beefstouw är också noga med att varje gäst får perfekta köttbestick.

– Knivarna ska vara välslipade och gärna tandade. Det förhöjer känslan väsentligt: det är en ren njutning att skära genom ett mörkt kött. Vi har två set med knivar varav ett alltid är inne för slipning.

Ett annat krav man bör ställa på en köttrestaurang, som dock få uppfyller, är att gästen själv kan avgöra hur stor biffen ska vara. Både på A Hereford Beefstouw i Göteborg, Thotts i Malmö, som under Woelfers ledning anammade kötttraditionen från Falstaff, och stekhuset Falstaff i Stockholm [ej att förväxla med den nämnda Malmökrogen], som hade sin storhetstid på sjuttioalet men fortfarande serverar biff från sitt undanskymda läge i Värtahamnen, finns denna möjlighet. Den som beställer oxfilé på Thotts kan till exempel välja mellan 150 och 200 gram, på Falstaff mellan 120, 150 och 200 gram, medan man på Hereford kan få ända upp till 300 gram.

– Det är verkligen synd att fler restauranger inte erbjuder den möjligheten, säger Britt-Marie Andersson på Svensk Köttinformation. Jag har tänkt på det själv när jag privat varit ute och ätit med min man. Jag kan inte äta skogshuggarportioner, medan min man ofta skulle vilja ha en större köttbit, och givetvis är beredd att betala extra för det. Bättre service leder till en bättre köttkultur.

Allra viktigast när det gäller god köttkultur är naturligtvis kvaliteten på köttet. De legendariska kött handlarna bröderna Lobel i New York har skri-

vit boken *M*E*A*T by the Lobels*, en köttbibel med beskrivningar av hur man preparerar den perfekta biffen; från styckning till stekning. På distinkt, hårdkokt och sväröversättbar köttprosa skriver bröderna om vilken boskap som ger det godaste köttet: »There are as many breeds of cattle as there are grades in quality. The breeds we prefer in our shop are Aberdeen-angus and Hereford. Aberdeen-angus have no horns. Their bodies are bulky and black. Their legs are short and they have stumpy necks. Hereford cattle have red bodies and white faces. They can be raised on grasslands in the West, but they become tastier-if they are shipped to the Middle West when young and are fattened on corn.«

Avgörande för hur tasty köttet blir i slutänden är, både enligt bröderna Lobel och enligt alla ledande svenska krögare, hur det sedan förvaras och framför allt hur det hängs. Erik Lallerstedt på Erik's hänger sin entrecôte själv och serverar den på benet. Claes Woelfer, som säger att det var Bengt Wedholm som gav honom inspiration till att öppna [den nu nedlagda] Falstaff i Malmö 1969, har hängt åtskilliga köttstycken under sina dagar.

– Det är viktigt att köttet hänger ordentligt, och ju större enheter som hänger, desto bättre. I dag vacuumförpackas det mesta köttet. Den utstyckade, putsade biten får ligga och mogna i en viss temperatur. Den metoden duger men det är inte lika bra som förr när man hängde djuret. Det är också bra om man kan låta djuret hänga i sin päls, vilket skyddar.

Att tala om att hänga djur, eller till och med att hänga dem i päls, är definitivt inte PK eller ALK. Många människor som sätter tänderna i en biff vill inte påminnas om hur mat blir mat eller ens tänka på kretsloppet ko blir biff. Det går dock inte att vara blödig som köttätare. Morrissey har naturligtvis rätt. Meat is murder. Ingen kan förneka det. Människan är ett rovdjur och har alltid varit det.

Det ligger också en motsättning i att vara köttätare och samtidigt vara ALK. För vad är mest omoraliskt egentligen? Att slakta en deprimerad gris, en Ian Curtis-gris som ändå vill dö, eller att låta slaktaren springa efter en levnadsglad griseknoen som hoppar runt i gröngräset och sedan – svisch! slash! Brian DePalma – ännu en inplastad fläskkotlett. Därmed inte sagt

att man inte ska bekämpa djurplågeri. Sverige har en av världens strängaste djurskyddslagar, där det bland annat står att »djuret ska ha en möjlighet att bete sig naturligt«, men att döma av verkligheten, där paragrafen knappast efterlevs, bör lagstiftningen skärpas ytterligare.

Rewind till den vanliga restaurangen i början av texten.

Vi väljer nu att fokusera biffen i en tidigare scen; som den såg ut innan den tvingades kampera med den kreativt skurna tomaten, det sorgsna salladsbladet och de oinbjudna, feta potatiskusinerna från landet. Biffen ligger där, saftig och rödbrun, fräsande på stekhällen och ser nu mycket aptitlig och välmående ut. Fräsande av revansch . . . ?

Den svenska biffen är definitivt inte ensam i sin kamp. Även internationellt går det att spåra en backlash mot den så kallade hälsovågen och ett uppsving för biffen som följd. New York Magazine triumferar på omslaget med rubriken »Beef is back«, och konstaterar att köttkonsumtionen på ledande steak houses som Peter Luger, Morton's, Sparks och Smith & Wollensky nu plötsligt har ökat med tolv procent.

En hjärtspecialist ger förklaringen »It's cholesterol denial«, medan den allra bästa förklaringen till köttets uppsving ges av en vanlig simpel restauranggäst: »It's real food. Something to chew on.«

Riktig mat. Något att tugga på. Saken är naturligtvis biff.