

# *Magnifika frukostar*

för kemister  
och andra livsnjutare

Ulf Ellervik  
Fotografi: Ingela Fors

# Innehåll

Prolog .....	7
Ägg, kött och fisk.....	11
Äggfrukost.....	17
Ägg Benedict .....	27
Full English Breakfast.....	35
Breakfast Set1.....	49
Desayuno con Gonzo .....	57
Sillfrukost.....	67
Valfångarfrukost .....	77
Mjök, smör och ost .....	87
Sommarfrukost.....	103
Mjöl, gryn och gröt.....	111
Frukostmackor.....	119
Scones.....	133
Grötfrukost.....	143
Granola .....	153
Birchermüsli.....	161
Tomtegröt.....	169

Hett, fett och sött.....	177
Frukost på Tiffany's .....	185
Croissantfrukost.....	195
Amerikansk diner.....	205
Belgiska våfflor .....	211
Epilog.....	217
Tack .....	221
Ordlista.....	223
Referenser .....	229

# Prolog

*En del anser att frukosten är dagens bästa mål. Andra, mindre tåliga, hävdar att den är det värsta, och att av alla veckans frukostar så är söndagsfrukosten den ojämförligt värsta.*

Dorothy Sayers, *En sky av vittnen*, 1926

**J**a, jag tillhör onekligen den första kategorin. Jag tycker att frukost inte bara är den bästa utan också den mest intressanta av alla måltider. En middag kan vara överdådig, till och med spektakulär, men den har en tydlig, nästan ceremoniell scenografi. En trerättersmiddag börjar med en förrätt, fortsätter med en huvudrätt och avslutas med, ja just det, en efterrätt. Gott, säkerligen trevligt, men sällan överraskande. Det är bara när man, oftast i studentlivet, vänder på steken och har baklängessittning som man

reflekterar över hur cementerad ordningen på rätterna är. Det finns givetvis en anledning till att rättarna serveras i den ordning de gör. Man vill få till ett crescendo i slutet av middagen och det är enklast att uppnå med desserten – sötma vinner oftast. I populärkulturen får middagar av olika slag bilda fond för handlingen men själva maten är sällan i fokus – om det inte är något så pass extremt som iskyld aphjärna som i *Indiana Jones och de fördömdas tempel*.

Då är frukost något helt annat. Frukosten är mycket mer intim. Det är ju sällan man bjuder hem gäster till frukost. En anledning är att vi är oerhört konservativa kring vad vi äter till frukost. Det ska vara just ostmacka och kaffe, eller havregrynsgröt som kokas genom att flingorna hålls ner i hett vatten, absolut inte tvärtom. Därför drar vi oss för att bjuda på mat på morgonen. Möjligen kan vi bjuda hem folk på brunch med en buffé där var och en kan hitta något passande.

Det kanske är just därför som frukosten använts så flitigt i populärkulturen för att introducera både personer och platser – det blir omedelbart personligt. Holly Golightly trånar efter lyxen inne på varuhuset Tiffany's men får nöja sig med wienerbröd i brun papperspåse och kaffe i engångsmugg. Agatha Christie beskriver den alldeles speciella lyxen på Bertrams hotell genom att i detalj redogöra för de utsökta pocherade ägg som serveras, och filmen *Pulp Fiction* både

börjar och slutar med frukost på en amerikansk diner, som uppladdning inför ett våldsamt rån. Att redogöra för vad någon äter till frukost, eller inte äter, gör personen levande och ger en indikation om vem den är på ett lite djupare plan. I en nyckelscen i Alice Munros roman *Tiggarflickan* är barnens frukostvanor en klassmarkör som ställer allt på sin spets och som tvingar den unga Rose till ett djärvt beslut med långtgående konsekvenser.

Frukost är också väldigt tydligt knutet till olika kulturer och råkar vi vara vana vid hårdkokt ägg och smörgås med marmelad och ost kan vi bli chockerade över de nästan okokta äggen som serveras i Singapore tillsammans med rostade bröd med ett rikligt lager med söt kokoskräm, kaya, trots att det egentligen är nästan samma ingredienser.

Vi kan också se två helt olika inriktningar på frukostens innehåll. I Sverige och andra delar av norra Europa har frukosten kommit att bli ganska stadig, ofta med både fisk och kött, medan frukosten i stora delar av södra Europa är en snabbt avklarad affär på stående fot. I Nordamerika startade under 1800-talet en hälsovåg, framdriven av religiösa grupper, som utmanade den traditionella frukosten med bacon och ägg och istället förordade en första måltid med gryn av olika slag. Eftersom müsli och flingor är så oerhört snabbt tillagade blev de väldigt populära och är så än idag.

Den här boken är därför löst ordnad efter vilka ingredienser

som ingår. Det första kapitlet handlar om ägg i alla dess former och de olika typer av kött och fisk som kan ingå i en frukost. Nästa avsnitt behandlar mejeriprodukter av olika slag och om du bara förbereder dig kan du med någon dags förvarning servera både hemkärnat smör och egentillverkad långfil. I det tredje kapitlet kommer de kanske vanligaste frukostarna – de med bröd, gröt och flingor av olika slag. Slutligen kommer ett eget kapitel till de som älskar sötsaker även på morgonen – och jag får villigt erkänna att jag räknas in bland dem. Här finns recept på wienerbröd och croissanter liksom pannkakor och våfflor.

Jag älskar frukost och jag försöker att äta det som serveras när jag reser runt i världen. Den här boken handlar om några av mina favoritfrukostar. Här finns också spännande kemi som kan hjälpa till att förstå frukosten lite bättre. För att baka härligt fluffigt bröd hjälper det att veta hur gluten bildas i en deg och hur olika jäsmedel fungerar. För att koka ett ägg så som man vill ha det underlättar det om vi förstår hur värme transporteras genom ägget och hur de olika proteinerna i vitan och gulan beter sig. Den här boken är en hyllning till frukosten – i populärkulturen men också i kemin. Så var inte så konventionell utan bjud hem någon på frukost redan i morgon bitti.

