

MALIN HAAWIND

ÄT DIN JÄVEL

En bok om matglädje,
dödsångest, vitlök
och smör

FRI TANKE

INNEHÅLL

Smak, doft, liv	8
Välkomna till bords	10
FRUKOST	21
Den prätigaste av måltider	22
En morgon	23
<i>Crème caramel eller brylépudding som det också kallas</i>	29
Vi har alltid ätit – en extremt komprimerad variant av ätandets kulturhistoria	31
Ett löfte, ett svek	39
Ett psykologsamtal	41
När bröd blev asbest	47
<i>Danskt rågbröd med chips och majonnäs</i>	48
Om varför bakning är skit	50
Äppelpaj och avlopp	52
Mitt hat mot bufféer och hur det får andra att hata mig	53
Dalat daybreak	54
Sverige förstör barn	56
<i>Grillade räkor med chilioli</i>	71
Laga mat, ha barn	73
Mat som identitetsmarkör och livsstil	78
Mat och klass	81
<i>Ostbågskyckling med jalapeñosås och avokadosallad</i>	92
Lägst av allt: läsk	94
Tröstmat	95
<i>Gräddig blomkåls- och broccolisoppa med chili och tryffelolja</i>	97
Tryffeltankar	101

Äckel – vem är det som är vidrig?	103
Marmeladfiaskot	105
Att få smak på smak	106
Rötterna: Tjörnkaka/blötbrö/kagaikoppen	112
LUNCH	117
Lunchrumshelvetet.	118
Ett test	119
Äta och leva	120
Olika typer av förväntningar – det finns alltid någon som har en åsikt om ditt ätande	134
<i>Svinstark besvärjelsedryck</i>	139
Sorgen över att det inte är nyttigt med champagnefrukost	140
Nyhet: kaffe helt utan kaffe!	149
Mat och kön	161
Den obligatoriska ätstörningserfarenheten – kan en kvinna få leva/äta?	172
MELLANMÅL	177
Mellis – är du fem år eller?	178
En liten text om ont och gott (det vill säga pannkakor och peppar)	183
Snorta socker	184
Att läsa människor genom sås	186
<i>Solsås</i>	187
Osäkerhet samt biff med ingefära	188
Visa upp-ätande	193

Mat och ork	198
Följa recept eller spåna fritt	204
Bilder av mat – ätande skildrat i kultur och media	209
Äta etiskt	214
Filosofiska matrummet	218
MIDDAG	225
Den bästa måltiden	226
Restaurangromantik	228
Mejla Mons	230
Rom ligger i Södertälje	234
Hur allvarligt är hotet mot måltiden, egentligen?	237
Om stök i kök och kladd i kokböcker	239
Du (ode till Nigella Lawson)	242
Mat du vill komma tillbaka till	243
<i>Bra lunchmacka</i>	245
Vitlöken – värdig ett eget kapitel	246
Mat och mörker	249
Om hur jag besvarar folk med frågor om vad de skulle äta om de visste att de skulle dö	252
Utsätt er för fan (om vuxna som är fega med smaker)	256
Min eld är den största i Sverige!	259
<i>Sur och het</i>	262
Grundkurs i att äta ute ensam	264
Matdagen	266
VICKNING	273
Slutet är nära	274
Skämsmat	275
Ansträngningens anmärkningsvärda skönhet	277

Organizatankar i augusti	279
Pekpinnar	283
Att göra det enkla svårt	284
Ömtåligt blött, liksom sockervaddrosa	287
Ät och håll käften!	288
En sista grej ...	292
Tack!	293
Referenser	294

SMÅK, DOFT, LIV

PANNAN MOT SVALT GLAS, kroppen öm av en natt på buss. Utanför glaset är det inte svalt, det förstår jag, men det är före den riktiga hettan. Det är tidig morgon och jag sitter på en av de billiga turistbussarna som kör backpackers mellan Vietnams mest välbesökta platser. I sätet tvärs över gången ser jag min vän sova med huvudet mot sin ryggskäck. Jag har hörlurar i öronen och just nu spelas ”Going home” av Sophie Zelmani. Och jag känner mig väldigt hemma fastän jag är så långt borta. Det är min andra resa i Vietnam och aldrig förut har ett land eller en plats berört mig så mycket. Jag tar in, har sinnena vidöppna och in-super alla dofter, även de av härsken fisk. Jag tar in, men är samtidigt rädd och ängslig. Jag är 22 år och långtifrån självklar, mest ett nystan av nojor.

Om några timmar ska vi vara framme i Nha Trang – den allra mest turistiga delen av Vietnam. En kuststräcka där man badar i havet och i drinkarna, där de kulörta lyktorna aldrig slocknar. Men än så länge befinner vi oss på landsbygden, jag tittar ut genom fönstret och ser hur en by jag inte kan namnet på vaknar. Kvinnor i plastofflor rör sig längs gatorna. Någon ställer ut några låga plastpallar utanför sitt skjul. En man på moped kör förbi vår buss, han har en passagerare, en surrad gris.

Byn ebbar ut. Vi kör genom morgonen och på min sida av bussen ser jag grönska och vatten, risfält och bakom dem mjuka gröna kullar. Ljuset är milt pastelligt, beslöjat, som om någon lagt ett förmildrande filter mellan mig och verkligheten. I det här ljuset kan inget vara ont eller farligt. Jag vet så klart att filter bara är filter, men det funkar, jag hamnar i en ljuvligt melankolisk häpnad över alltings skönhet och över min glädje av att få uppleva det här äventyret. Men jag är hungrig. Gårdagens middag bestående av kex och vatten på bussen innan det släcktes ner för natten var alldeles för tunn och jag skulle ge vad som helst för något att äta. Något annat än kex.

En ny by. Nya människor som rör sig längs dammiga vägar, som startar upp sin dag. Jag ser långtansfullt mot en kvinna som rör i en gryta med nudelsoppa under skylten ”Pho”, men vi susar förbi. Jag är intensivt kissnödig också, så att det värker i nedre delen av magen. Men vi har blivit bra på att förtränga den typen av behov under våra nattliga bussresor. Man biter ihop och biter ihop. Ber aldrig chaufförerna stanna i onödan, alla vill fram så fort som möjligt och någon gång kommer det en rast – bara inte alltför ofta.

Men nu verkar det vara dags, vi kör av och in på en bensinstation, besviket konstaterar jag att där inte verkar finnas vare sig toalett eller butik. Men ändå. Jag sträcker min fot över gången och petar på min kompis Annika, informerar henne om att det är dags för paus.

När jag sätter ner mina flipflops på marken utanför så svajar knäna efter alltför långt stillasittande. Jag sträcker armarna mot himlen och förvånas över värmen. Sedan förvånas jag över att jag fortfarande kan bli förvånad över det, dag efter dag. Hungern och kissnödigheten dominerar dock. Och som en skänk från ovan så kommer de, tre äldre kvinnor i blommiga byxdräkter, i våra ögon väldigt lika pyjamasar, med korgar fyllda av baguetter i sina famnar. Jag känner doften och inser att brödet måste vara alldeles nybakat, annars skulle det aldrig dofta så mycket. Så varmt, nötigt och lockande.

Att baguetter är stort i Vietnam är ett arv från kolonialtiden. Det finns en rad franska bagerier och patisseries i de stora städerna och franska influenser finns på flera håll i det vietnamesiska köket. Och även om det kommer ur något så mörkt som kolonialismen så får man konstatera att mötet mellan det vietnamesiska och det franska när det kommer till mat renderar i fantastiska smakupplevelser. Den vietnamesiska baguetten är dock inte identisk med den franska eller de som vi är vana vid i Sverige. Den vietnamesiska baguetten är oftast kortare till formen och något bredare mitt över och smalare i ändarna. Den är anmärkningsvärt lätt och luftig, väger som ett moln med tunn skorpa. Och det är också något med smaken som är alldeles eget. Jag kämpar men kan inte för mitt liv sätta ord på det tillräckligt väl för att någon

som aldrig smakat ska förstå. Det är ett nötigt fluff under en smakrik skorpa och där finns en subtil bakgrundssötma. Det är väldigt gott.

Aldrig har det smakat så som det gjorde den här morgonen på bussen. Efter att jag och bussens alla andra kvinnliga passagerare hittat ett plank att kissa bakom, efter att vi tvättat händerna genom att hålla dricksvatten över varandra och efter att vi gått tillbaka in i den överluftkonditionerade kylan och satt oss till rätta; då plockar jag upp den prassliga påsen med mina tre viktlösa baguetter, och jag sliter loss bit efter bit av brödet och stoppar i min mun. Äter sakta men samtidigt girigt. Äter alla tre. Kommer aldrig glömma smaken, den jag inte riktigt kan beskriva.

Detta är också en måltid. Tre molnlätta baguetter på en buss.

VÄLKOMNA TILL BORDS

DET HÄR ÄR EN BOK OM MAT. Om att äta eller inte äta, laga eller inte laga (men mer om att äta och laga än att inte göra det.) Det handlar om vad maten gör med oss och vad vi gör med maten. Det handlar om matglädje och ren och skär levande livslust, men också om hälsohetsen och skräcken över att inte vara en del av den (även om man föraktar den.) Jag kommer att skriva om mat för mycket specifika tillfällen (som till exempel för att fira en lyckad tur till återvinningscentralen) och om hur vi bygger identitet med hjälp av en särskild sorts oliver.

Jag är mycket intresserad av mat. Av att äta den, laga den, titta på den, läsa om den. Allra mest tycker jag om att laga och det tycker vissa är konstigt. Jag får väl respektera det, det finns ju saker andra älskar att göra som jag tycker är obegripliga. Golf till exempel.

Att tycka att det är roligt att laga mat gör livet och vardagen ex-

tremt mycket mindre grå. För om man har gjort en av de där sakerna som man ändå måste göra till sin stora passion, då har man gett sig själv en riktig present. Mat måste fram varje dag och man kan se det som ett fruktansvärt sisyfosarbete *eller* så kan man se det som den bästa stunden på dagen – för mig är det verkligen det. Då när jag går in i köket, drar igång en podd jag gillar och slänger fram några råvaror ur kylen. Slamrar fram en stekpanna och en kastrull. Saltar vatten och häver i en klick smör i en stekpanna. Börjar hacka en lök. Då mår jag.

Jag har som grundprincip att laga så mycket nya saker som möjligt. Visst finns det favoriter jag återkommer till men minst fem av veckans dagar lagar jag helt nya rätter. Jag arbetar mig igenom kokböcker och mattidningar metodiskt. Jag möts ofta av reaktionen att det verkar jobbigt och tråkigt, jag tycker helt tvärtom. Men det är så klart olika vad man tycker är kul. Vissa föredrar som sagt golf. Det är som det är, men det är inte friskt.

Det som gör mat till ett intressantare ämne, än låt oss säga till exempel golf, är just det där att mat inte bara är mat. Visst är mat potatis och pasta och bulgur och tomater och rödvinsvinäger och dylikt. Men mat är också *allt*. Mat är något som vi använder för att bygga vår identitet, för att markera tillhörighet och avstånd. Mat är något som knyter samman människor och som säger mycket om den tid vi lever i. Det är omöjligt för en människa att inte ha en relation till mat (men det går jättebra att inte ha en relation till golf, jag rekommenderar det varmt).

När vi går och handlar och väljer vad vi stoppar i korgen är det sällan så enkelt som att vi tar det vi ”behöver” eller är ”sugna på”. Det finns ett helt kluster av faktorer som påverkar våra val som vanor, miljömedvetenhet, reklam, hälsa, utseendeideal, umgänge, identitetsbygge, skam och stolthet. Varje gång du står i en av de brutalt upplysta gångarna på Hemköp eller liknande så slits du förmodligen mellan flera av dessa aspekter utan att du tänker på det. Lek med tanken att en utomstående observatör skulle följa med dig när du handlar och anteckna vad du stoppade i din kundkorg. Skulle du vara mer eller mindre benägen att välja ekologiska produkter då? Hur är det med styckbitarna choklad

i närheten av kassan, är det större eller mindre risk att de följer med när du har den där störiga observatören hängandes över axeln? I den allmänna diskursen om mat finns det ofta en uppdelning i vad som är bra respektive dålig, fin respektive ful mat, och det finns vissa saker man inte gärna vill att andra ska veta att man äter och så finns det sådant man gärna skyltar med. Men det går att vrida några varv till på ”fint och fult”, ”bra och dåligt”. Även att välja ”dålig” mat kan nämligen användas som en del i ett identitetsbygge, ett bygge som grundas i motstånd och protest mot rådande normer och ideal. Det finns till exempel en tydlig trend i sociala medier med kvinnor som tar selfies med chips och pommes frites och står upp för sin rätt att inte äta rätt. Särskilt stor blir provokationen förstås om kvinnan på bilden är tjock. Och nöjd. Det får ju bara inte ske.

*

En oväntad följeslagare som jag haft med mig i arbetet med den här boken är George Orwell. Av en slump ramlade jag över hans rapportbok *Vägen till Wigan Pier* i början av min research. Orwells bok består av två delar, en om den fattiga gruvarbetarbefolkningen i norra England under 1930-talet och en självbiografisk del bestående av en berättelse om hans egen uppväxt och politiska utveckling, tätt sammanflätat med en saftig och syrlig klassanalys. Det är lätt att tro att *Vägen till Wigan Pier* inte har ett enda dugg med mat att göra, men det har den. Orwell återkommer ständigt till mat och använder maten för att få syn på verkligheten och människorna. Han citerar en föreläsare som brukade komma till hans skola när han var barn och som alltid sa: ”Mat är det viktigaste av allt”. Orwell skriver:

En människa är i första hand en påse som ska fyllas med mat; andra funktioner och förmågheter är kanske mer gudalika, men de kommer efteråt i tiden. En människa dör och glöms bort, men maten som hon åt lever kvar efter henne i form av hennes barns starka eller klena benstomme. Jag tror

att man kunde driva den synpunkten, att dietförändringar är viktigare än regerande ätters och rentav religioners skiften. Världskriget skulle exempelvis aldrig ha kunnat inträffa om inte matkonserver hade varit uppfunna. Och de senaste fyrahundra årens historia i England skulle ha varit oerhört annorlunda om det inte hade varit för införandet av rotfrukten och andra grönsaker mot slutet av medeltiden, och lite senare införandet av icke alkoholhaltiga drycker (te, kaffe, kakao) och dessutom destillerade drycker som de öldrickande engelsmännen inte varit vana vid. Ändå är det märkvärdigt hur sällan matens allt överskuggande betydelse blir erkänd. Man ser överallt statyer av politiker, skaldar, biskopar, men aldrig ser man någon av kockar, baconfabrikanter eller handelsträdgårdsmästare.

Ja, varför finns inga statyer av kockar, odlare, mattanter? Vi tar maten för given och samtidigt chockas vi av att vi måste äta och därmed laga den varje dag. Många verkar nästan vara arga på maten för att den finns och kräver att vi tillreder den. Det är inte jag. Jag är arg på oerhört mycket, men aldrig på maten.

Det finns tankar jag gillar att stanna i extra länge, liksom bada i med hela min föreställningsvärld. En av dem är det här med hur mycket mat och hur många recept och tillagningssätt det finns i världen. När jag tänker på det så fylls jag av en människokärlek som kan vara svår att uppbåda annars. Jag tänker på hur fantastiskt det är att människor världen över under århundrade efter århundrade jobbat med att pröva sig fram med olika råvaror för att göra sin dag och sin måltid så bra och god som möjligt. Det är det som gör oss till människor, att vi inte bara äter gräs direkt från marken, utan att vi ställer oss och bryner grejer, kryddar grejer, reder grejer och så vidare. Vi gör det bästa av det vi har och det har lett fram till en mångfald som är större än livet självt och jag vill laga mig igenom den skatten. Absolut – jag fattar att det är helt omöjligt, det är klart att jag aldrig kommer kunna laga mig igenom all

världens maträtter, inte ens en bråkdel om vi ska vara krassa. Men jag väljer att försöka laga så många som möjligt i alla fall, vill inte fastna på första sidan – på spaghetti och köttfärssås. (Det är klart att även jag gör spagetti och köttfärssås ibland. En väldigt god köttfärssås om jag ska vara ärlig och inte särskilt ödmjuk. Vi kanske kan återkomma till den.)

Men det är alltså tanken på detta – att det finns så mycket mat – råvaror, tillagningssätt, rätter – som gör att jag blir helt icke-kemiskt hög. Det är en sådan rikedom, dels vad naturen kan ge men också vad människor har lyckats förfina. Tanken är svindlande mäktig och det finns bara en annan tanke som kan konkurrera för mig – det är den på världens alla böcker och hyllfulla bibliotek. Det fyller mig med andäktig vördnad och beslutsamhet. Jag vill läsa och laga mig genom livet.

Ibland misslyckas jag med matlagningen förstås. Eller så är det receptet det är fel på. Det blir inte gott helt enkelt, men det tar jag inte särskilt hårt på. Visst – om det är så illa att man måste slänga det så är det trist, men det händer inte så ofta. Men om det är så misslyckat att man inte ids äta det – då har man åtminstone testat. Då gör jag en liten anteckning i receptet om att detta behöver jag inte laga igen. Men det känns skönt att veta, kunna avskriva ordentligt. Då bockar vi av det och går vidare. Och man kan ju alltid fylla ut magen med popcorn om man inte blivit mätt.

Den som läst mina tidigare böcker *Dra åt helvete* och *Sluta skrik för fan* kommer i den här boken upptäcka en skillnad från de tidigare. Om mina första böcker, som avhandlade ämnena gräl i parrelationer respektive hur jobbigt det är att vara förälder ibland, handlade mycket om att bränna pekpinnar och ge läsaren en frist från uppläxningar och moraliserande, så kommer den här boken istället att pekpinna friskt. Jag kommer att kräva saker av er – att ni äter saker som är goda och inte sjabblar bort era liv på smaklös mat. Härmed utfärdas alltså en varning: pekpinnar kommer att förekomma! (Men de kommer alltid att ha för avsikt att göra era liv godare/bättre.)

*

Ett av flera frön till denna bok såddes när jag köpte och bekantade mig med en annan bok, nämligen kokbok nummer 149 i min samling – *Green Kitchen Stories*. Det är en internationell framgångssaga som hyllats av många. Fokus ligger på mycket hälsosam mat och den inspirerade mig enormt – inspirerade mig till att i ren protest äta smör på Helmut Kohl-vis och att dagligen hälla vodka i morgonjuicen. Den är nämligen så prätigtig att man halkar på chiapuddingen redan i inledningen och efter att ändå ha testat några recept ur den (en rätt blev god, sex blev mediokra och en oätlig) så kändes det som min livsuppgift att bidra med någon form av motgift till det ohälsosamma hetsandet om hälsa. Men det handlar förstås inte om just *Green Kitchen Stories* – det är bara en symbol för en större strömning, en syn på mat där näringsvärden är överordnat andra aspekter som smak, och där maten inte bara ska mätta utan också göra oss till mer lyckade människor. *Green Kitchen Stories* triggade onekligen något i mig och satte igång en tankelavin kring mat och ätande som jag kände behövde bli en bok i sig. En *Dirty Kitchen Stories* om ni så vill.

Men egentligen började det så klart inte alls där, utan långt tidigare. Det började när jag flyttade hemifrån. Jag hade i princip aldrig lagat mat innan om vi inte räknar att jag mikrat min mammas lasagne och det gör vi inte. Men när jag som nittonåring fick min första hyresetta i Södertälje och mitt första kök så öppnades en ny värld för mig, matlagningens värld. Jag började köpa mattidningar och kokböcker och lagade mig igenom recept efter recept. Eller så ringde jag mamma och frågade hur hon brukar laga vissa rätter och sedan testade jag själv. Än idag, efter att jag lagat massor av mat och definitivt gått om min mamma i matlagningsintresse så ringer jag henne ibland för att fråga hur många grader hon brukar ha ugnen på när hon gör sin saltbakade lax, eller om hon har kvar mormors recept på rulltårta med chokladkräm (det har hon tyvärr inte).

Mitt matlagningsintresse gick alltså från noll till hundra, från snabbmakaroner till pilgrimsmusslor och idag, några tusen lagade

måltider senare är jag än mer besatt. Ofta tycker jag som sagt att det är roligare att laga mat än att äta den (men det kan i och för sig bero på att jag småäter ingredienser under själva lagandet så att jag är mätt när den färdiga rätten står på bordet).

Om vi ska vara riktigt petiga – det börjar naturligtvis ännu tidigare. Relationen till mat och ätande börjar när vi föds och mina första tio år i livet så var inte jag och mat någon kärlekshistoria direkt. Jag föredrog makaroner med ketchup framför allt och kände mycket sällan hunger. Senare upptäckte jag det vackra i smaker men i samma veva blev jag tonåring och fick lära mig att min plikt som ung kvinna var att äta så lite som möjligt och den inställningen kom sedan att förfölja mig i många år.

För samtidigt som mat är allt det där härliga – bullriga middagar med stora grytor på bordet, en fantastisk ny smak på en ranglig plaststol under en resa i Sydostasien. En varm och vänlig pizza när du är bakis, ett perfekt ägg till frukosten, en het soppa när det är kallt och en sval men vitlöksstinn tzatziki när det är varmt. Vackra uppläggningar, fantastiska dofter, delad glädje. Allt det där är mat men mat är också något som vi tenderar att använda som kapphängare för vår ångest och skräck att inte duga till. Jag känner inte en enda kvinna som har ett helt okomplicerat förhållande till mat. Icke-ätandet är ett ämne i sig.

Men låt oss nu strunta i var det började och bara börja istället. Det här är en bok om mat och en bok om att äta. Vi tar oss igenom den som om det vore en riktigt festlig måltidsdag. Via frukost, lunch och middag kommer vi att fara över världen och genom tiderna. Det kommer bli en vindlande tur med många stickspår, där smaken alltid får leda vägen.

Men vi börjar alltså med det som de förnumstiga brukar hävda är så viktigt, ja rentav grundläggande. Den viktiga starten. Låt oss börja med frukost.