

## BRUKSANVISNING

- 1) Lita på mig när jag säger att alla människor som kan äta mat med kraft och inlevelse också kan lära sig att laga mat.
- 2) Mat är mycket mer än mat. Mat hänger ihop med allt det trevliga och knepiga i att vara människa.
- 3) Glöm aldrig att matlagning handlar om sinnlighet, generositet och omsorg, inte om regler och perfektion.
- 4) Fullfölj bokens övningsuppgifter och läs noga igenom alla recept från början till slut. Omsätt de som låter godast i matlagning.
- 5) Leta inte efter något facit. Det finns inget!
- 6) Träna på att betrakta måttsatsen som något du kan ha och mista. Höfta, ändra och justera som du vill. Smaka av och skruva där det behövs.
- 7) Mitt i ansiktet sitter en full uppsättning förstklassiga matlagningsverktyg. Använd dem. Titta, dofta och smaka på det där som puttrar i kastrullerna och lita på vad dina sinnen berättar för dig.
- 8) Var modig och förlåtande, det är bara lite mat.
- 9) Lägg bort allvaret och ha roligt!
- 10) Recept har ingen själ men det har du. Kom ihåg det.

En del människor kan kyssas, en del människor kan nästan kyssas och ungefär en fjärdedel\* av den vuxna befolkningen kysser mycket oskickligt. I den sista kategorin återfinns till exempel de som,

a) formar tungspetsen till en otäck pil som slingrar sig in mellan den andres läppar för att, väl inne, börjar spreta och peta på ett okänsligt sätt,

b) öppnar munnen riktigt stort och därefter håller in hela sin alldeles lealösa tunga i den andres mun, som vore den redan ”helt slut” av ansträngning och nu bara vill hitta en trygg plats att vila sig på i en medföljande pöl av saliv,

c) går på upptäcktsfärd i den andres mun; undersöker gommens veckade landskap, tandköttets formationer och de främmande tändernas ytor, eller helt enkelt

d) gapar stort, tar ett djupt andetag, spänner ut tungan i en stel filé och skickar in den så långt in i den andres huvud som överhuvudtaget är fysiskt möjligt.

Man skulle kunna tro att *låg erotisk kompetens* är ett kroniskt tillstånd, en åkomma besläktad med tondövheter, taktlöshet och lättare empatistörningar. Man skulle också kunna gissa att sådana här saker, i likhet

\* Uppgiften bygger på författarens egna fältstudier och täcker huvudsakligen den manliga befolkningen.

med matlagning, är något man har eller inte har så kallad känsla för.

Antingen kan man. Och om man inte redan kan så kan man heller inte lära sig.

Detta är förstås inte sant.

Förmågan att kyssas eller laga god mat är inte en förmåga som man föds med eller utan. I början, innan vi har tränat, är vi i regel jättedåliga allihop. Varenda en.

Att laga mat är något man *blir* bra på för att man *vill* bli det och för att man hittat det *roliga* och *meningsfulla* i att äta och laga god mat till sig själv och till andra.

Det här kapitlet handlar om saker som gör det roligt och tråkigt, motigt och tacksamt, att laga mat. Om du redan lessnat på allt prat om mat och matlagning kan du välja att läsa vidare utifrån ett strikt erotiskt perspektiv. Mat och ätande, sinnlighet och relationer, har så många gemensamma funktioner och beröringspunkter att människor ideligen låter dem byta plats eller ersätter det ena med det andra.

(1:8) HUR TROR DU ATT DIN MATLAGNING BEDÖMS ENLIGT DIN PARTNER/ANDRA?

- a. Mycket god
- b. Över genomsnittet
- c. Normal
- d. Under genomsnittet
- e. Ganska dålig
- f. Under all kritik

(2:8) MITT SVAR PÅ FÖREGÅENDE FRÅGA BASERAR JAG FRÄMST PÅ ...

- a. andras uttalade beröm
- b. andras icke-verbala positiva respons
- c. avsaknad av kritik
- d. avsaknad av beröm
- e. andras icke-verbala negativa respons
- f. andras uttalade kritik

Det är roligare att anstränga sig när omgivningen uppskattar ens ansträngningar. Och det är svårt, för att inte säga omöjligt att vara erotisk/laga god mat i relationer där de känslomässiga tillgångarna är magra

eller orättvist fördelade. Det tar emot att äta mat som lagats av någon man inte längre har känslor för, och att försöka laga mat till någon man slutat älska känns i allmänhet tungt, falskt och meningslöst (detta gäller också den som bara har sig själv att laga mat till). De flesta skilsmässor föregås av en period då man steg för steg slutar laga mat till den andre och undviker att äta den tillsammans.

Det finns tusentals sätt att slita ner kärleken och matlagningsglädjen i en relation. Att kritisera eller låta bli att bekräfta den som lagar maten är ett av dem.

Somliga anser att ett stort bekräftelsebehov är en form av svaghet. Och det är det ju, på samma sätt som ett behov av att sova, äta, vilja tvätta håret och ha lite roligt någon enstaka gång skulle kunna betraktas som en svaghet. Men att söka bekräftelse handlar i grunden bara om ett mänskligt behov av närhet och gemenskap med andra. Det är bedövande ensamt att vara människa; att vara den enda som lever just ens eget liv, den enda som kan känna vad man själv känner. Bekräftelse hjälper och lindrar genom att tillfälligt få oss att känna oss mindre övergivna.

#### *Fakta om bekräftelse:*

Somliga behöver mer bekräftelse än andra.

Ingen form av bekräftelse är farlig.

Alla former av bekräftelse fungerar.

Ytlig bekräftelse från folk man inte känner kan vara mycket fint.

Genomtänkt och innerlig bekräftelse från dem som känner oss på djupet är ännu bättre.

Att kunna bekräfta sig själv är mycket praktiskt eftersom man då slipper invänta omgivningens initiativ.

Den starkaste bekräftelse mänskligheten känner är antagligen den man kan uppleva i den besvarade förälskelsens mest intensiva skede.

Den sorten är lite farlig men ännu inte drogklassad, så jag föreslår att du tar för dig när tillfälle ges.

Om man skulle ge sig på att definiera en formel för *den optimala bekräftelsen inom en relation* så tänker jag mig att den ser ut ungefär såhär:

$$\frac{c + 2y}{x}$$

c =

den helhjärtade *uppskattningen* från en riktigt bra *hund*

y =

den helhjärtade *acceptansen* från en riktigt bra *person*

x =

*magisk faktor* som ger partnern förmåga att leva ens eget liv parallellt med sitt eget, läsa ens tankar vid väl valda tillfällen och därmed kunna se allt genom ens egen synvinkel.

(Tyvärr kan man inte få precis allt man vill ha och behöver från människor man lever med eftersom de har sina egna liv att leva. Istället får man försöka tampas med de missförstånd som oundvikligen uppstår.)

*Exempel 1:**Att inte få sin mat och sina känslor bekräftade.*

På vägen hem från jobbet får A lust att göra något extra speciellt för B. Sålunda tar A en omväg förbi den svindyra lilla fiskaffären där det jämt är kö, lägger en förmögenhet på franska musslor och skyndar sig därefter hem för att göra en perfekt *Spaghetti vongole*.

Men var är B?

A väntar.

A börjar bli hungrig.

A ringer till B men får inget svar.

Tiden går, vongolen blir kall och stel på spisen.

Då klampar B in genom dörren och börjar pladdra om något jädra möte som dragit över tiden. Om A var irriterad förut så blir hen galen nu. Vet B hur tråkigt det är att anstränga sig när B inte verkar bry sig, skriker A. Då kommer B, som just skulle säga det som hade kunnat rädda hela situationen: *Att hen älskar och har längtat efter A och är ohyggligt ledsen över att hen blev så sen*, tvärt av sig.

Därefter äter A och B under arg och plågad tystnad. Ingen av dem känner vad maten smakar.

*Exempel 2:**Att få sin mat och sina känslor bekräftade.*

På vägen hem från jobbet får A lust att göra något extra speciellt för B. Sålunda tar A en omväg förbi den svindyra lilla fiskaffären där det jämt är kö, lägger en förmögenhet på franska musslor och skyndar sig därefter hem.

Nu sitter A och B och äter en perfekt *Spaghetti vongole* som A har lagat.

”Vad du har ansträngt dig”, säger B.

Det säger B både för att det är sant och för att B har förstått att mat alltid är mer än mat; att det som ligger på tallriken *i själva verket är ett slags förkroppsligande av A:s värderingar, känslor och omsorger; kanske till och med A:s omedvetna idé om ett bra liv*.

Det är därför B inte glömmer att berätta hur bra det smakar och hur tacksam hen är över att få sitta där med smörstänkt haka och persilja mellan tänderna tillsammans med den gudomliga A.

## SPAGHETTI VONGOLE

2 personer

1 litet knippe slätbladig persilja  
1/2 färsk vitlök eller 5 stora vitlöksklyftor  
10 körsbärstomater  
1 ekologisk citron  
liten nypa chiliflakes  
1 dl torrt vitt vin, helst oekad Chardonnay  
200 g torkad spaghetti eller linguine  
25 g smör + riktigt fin olivolja  
2 burkar (à 130 g) små vongolemusslor  
nymalen svartpeppar

Tricket med den här pastaklassikern är att förbereda allt hack och riv så att själva pastasåsen hinner puttra färdigt på samma tid som det tar pastan att koka klart (med klart menar jag al dente, med visst tuggmotstånd kvar).

Börja med att hacka persiljan och vitlöksklyftorna mycket fint. Skär körsbärstomaterna i kvartar. Tvätta och riv med lätt hand zesten (bara det yttersta gula) av citronen. Mät upp chiliflakes, vin och pasta.

Koka upp väl saltat pastavatten i en stor kastrull. Ta fram din gjutjärns gryta och smält i den smöret på medelvärme.

Så snart du lagt pastan i det kokande vattnet, ner med vitlöken i smöret och höj värmen. Och så snart vitlöken tagit minsta färg, tillsätt persilja, tomater, citronzest, vin och musslor med spad! Lägg på ett lock och låt musselsåsen puttra på hög värme. Efter två minuter, när det mesta av alkoholen hunnit koka bort ur vinet, smaka av med salt och nymalen svartpeppar, och ringla över din finaste olivolja.

Låt pastan rinna av ordentligt i durkslag innan du häller tillbaka i kastrullen, slår över musselsåsen och sätter på högsta värme. Låt musselspadet koka in i pastan (musslorna kan ligga kvar uppepå), ca 1 minut. Ta från värmen, blanda om och servera med extra olivolja över.

OBS: Känn dig fri att byta vongole på burk mot 1 kg levande, renskrubbade musslor av valfri sort, om du vill det och står ut med att ha en massa skal i maten.

## (3:8) HUR OFTA LAGAR DU MAT?

- a. Dagligen
- b. Några gånger i veckan
- b. Några gånger i månaden
- c. Några gånger om året

Låt mig berätta för dig om Mozart. Mozart började spela piano innan han ens fyllt tre år. I början var Mozart jättedålig och spelade fel hela tiden. Hans pappa, som var en berömd violinist och kompositör, blev beklämd när han hörde pojkens okänsliga klinkande. Knappt en ton blev rätt. Skillnaden mellan den unge Mozart och Wiens alla andra ungar i blöja, var att Mozart inte ville göra så värst mycket annat än att spela på familjens piano. Dag ut och dag in. *Varför* han ville det kan man inte säkert veta. Personligen gissar jag att han helt enkelt tyckte att det var kul.

Att Mozart var ett geni är inget att diskutera. Däremot är det ingen som säkert kan säga huruvida Mozart *föddes* som geni eller om han blev ett för att han växte upp i ett hem där ingen förälder någonsin stormade in i pojkrummet och skrek att Mozart skulle lägga ifrån sig pianot och gå ut i friska luften och leka med de andra barnen. För det gjorde ingen. Mozart fick spela så mycket han ville. Istället för att oroa sig för vad det skulle bli av en så onormal unge stod hans familj bredvid och hejade på. (Om det här i förlängningen var så värst bra för *människan* Mozart kan man diskutera. Jag lämnar den frågan till Jesper Juul.)

En av alla saker som gör det enklare att få kläm på matlagning jämfört med att lära sig att komponera symfonier, är att nästan alla dagar innehåller ett träningspass. Om man har lust att träna på att laga mat eller ej spelar ingen roll. Man får göra det ändå. Och lagar man mat dagligen, med ett uns entusiasm, provar nya recept och improviserar på fri hand ibland, så blir man förr eller senare bra på det. På lång sikt är det närmast *omöjligt* att inte bli en hyfsad matlagare om man inte aktivt tyglar sin utveckling genom att bara laga de totalt tre rätter som ”barnen äter”. Och att vara en hyfsad matlagare är allvarligt talat gott nog.

Jag ser inte någon poäng med att försöka bli världs bäst på att laga mat. Det är inte graden av komplexitet eller konstnärlig ambitionsnivå som gör mat god att äta. Det är inte hantverkets svårighetsgrad som gör mat rolig att laga. I själva verket är det nästan alltid helt andra saker som gör den där stunden vid matbordet njutbar.



Det pris som aspirerande matlagningsexperten betalar för att föra gastronomin framåt, uppåt och vidare är ofta en onödigt snobbig inställning till mat och en enkelspårig livsföring som i stort sett går ut på att tänka på, laga och äta mat. Med tiden blir de flesta matlagningsexperten dessutom tjocka som fästingar och, i likhet med alla andra experter, synnerligen påfrestade att umgås med.

**OBS!** Jag har ingenting emot fantastiska människor och fantastisk mat. Men jag tycker generellt att vettiga vardagar och hög lägstanivå är en mycket bättre målsättning och stil att anamma som matlagare.

Och som medmänniska.

**(4:8) HUR OFTA TÄNKER DU PÅ ELLER PLANERAR FÖR MATLAGNING/AKTIVITETER MED KOPPLING TILL MATLAGNING?**

- a. Nästan hela tiden
- b. Någon/några gånger om dagen
- c. Bara när jag måste
- d. Jag tänker aldrig på mat

Det föreligger en allmän uppfattning att matlagning skulle vara något som kräver ett slags inspirerat tillstånd. När jag tänker på "inspirerad" så ser jag framför mig en människa som lagar mat med öppen mun och stora, rullande ögon. Det är ingen vacker syn. Lustigt nog är inspiration inte heller den där magiska ingrediensen som avgör skillnaden mellan rolig och inte så rolig mat. De magiska ingredienserna heter istället *förberedelser* och *planering*.

Matlagning är en process i flera delar där den första handlar om att

- 1) ta ett beslut om vad man ska laga,
- 2) göra en analys av vad som krävs för att genomföra detta i termer av råvaruinköp och tidsåtgång,
- 3) gå och handla, och först därefter
- 4) försätta sig i ett "inspirerat" tillstånd och under någorlunda strukturerade former laga till den där maten på sin lilla spis.

Du tycker kanske att det låter tråkigt? Det kan det vara. Det kan också vara mycket spännande och alls inte olikt det där som pågår när man är förälskad i någon som arbetar på samma kontor som man själv. Någon verkligt härlig som man bestämt sig för att bli tillsammans med. Här

behövs sannerligen struktur och planering. Hur lång tid måste man till exempel räkna med att lägga på uppvaktning? Och vilka tricks och lister ska man använda för att det här ska gå i lås? Ska man knalla över till vederbörandes skrivbord för att låna lite post-it-lappar, och passa på att dra några skämt som man suttit hemma och tänkt ut i helgen? Finns det några möjligheter att ”råka” springa på varandra i det lilla förrådet bland alla pärmar, plastfickor och vadderade kuvert? Ska man försöka mejla något tvetydigt? Gå rakt på sak och fråga om det finns intresse för att ta ett glas vin och se en konstig film efter ordinarie arbetstid? Eller bara släntra förbi den andres arbetsplats ett par gånger med bulande hjärta och roterande höfter? Ja, som du ser kan planering vara hur kittlande som helst.

Att tänka på mat man redan har en sorts relation till, mat som man kanske både ätit och lagat förut, är ofta långt mer konstruktivt än att försöka hitta inspiration i tidningar och kokböcker. De här porrpublikationerna är visserligen mycket trivsamma att titta i och fantisera över strax innan man somnar på kvällen, när dagens middag för länge sedan är både lagad och uppäten. Börjar du istället bläddra i dem för att hitta något som ska stå på bordet och ryka inom en timme så fungerar de plötsligt inte alls. Det blir tvärstopp. *Inget* känns rätt.

Rent logiskt borde kokböckernas mångfald av fina bilder och påhittiga recept göra oss mer inspirerade. I själva verket är det precis tvärtom. Så snart vi börjar närma oss den punkt då det är dags att ta beslut, blir mängden möjliga val och oprövade kort *motsatsen till inspirerande*. Bristen på begränsningar har nämligen en förlamande effekt som gör oss oförmögna att välja något alls.

Det är bland annat därför det är så mycket enklare att hitta kärleken på jobbet jämfört med att försöka hitta den på nätet.

(5:8) I VILKEN SINNESSTÄMNING BRUKAR  
DU VANLIGTVIS LAGA MAT?  
(VÄLJ ETT ALTERNATIV PER RAD)

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Trygg    | <input type="checkbox"/> Likgiltig    |
| <input type="checkbox"/> Ivrig    | <input type="checkbox"/> Stressad     |
| <input type="checkbox"/> Rädd     | <input type="checkbox"/> Koncentrerad |
| <input type="checkbox"/> Ovillig  | <input type="checkbox"/> Bekväm       |
| <input type="checkbox"/> Metodisk | <input type="checkbox"/> Mekanisk     |

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Irriterad | <input type="checkbox"/> Känslig      |
| <input type="checkbox"/> Nervös    | <input type="checkbox"/> Disträ       |
| <input type="checkbox"/> Upphetsad | <input type="checkbox"/> Kontrollerad |

Det är inte säkert att man behöver ”känna” speciellt mycket när man lagar mat. Att hacka lök, leta efter potatisskalaren och steka fläsk är något de flesta av oss gör i ett ganska neutralt tillstånd någonstans mellan tämligen nöjd och aningen uttråkad med tillfälliga inslag av stress. Om det däremot är så att helt vanlig matlagning utlöser överdrivet starka reaktioner som gör det motigt och svårt att laga mat, kan man göra en liten notering i marginalen och fråga sig själv om de här känslorna verkligen har i sammanhanget att göra. Det är till exempel inte motiverat att få panikkänslor av att stycka en rå kyckling eller känna sig värdelös och ond när man steker blodpudding. Likväl är det så det känns för många.

En bra sak med känslor som hamnat på fel plats är att de klingar av efter en stund om man inte ger dem för mycket uppmärksamhet.

*Känslor är trots allt bara känslor och som alla vet kommer det nya hela tiden.* För att bevisa det kan du köpa dig en hel gös nästa gång du är i en fiskaffär. Välj ett rejält exemplar med klara ögon och friska, röda gälar. När du kommer hem packar du upp gösen och lägger den på en stor skärbräda.

Här kan en känsla av tveksamhet infinna sig. Gösen är fiskig på ett opålitligt sätt och känns otrevlig att ta i. Dessutom ser den på en och samma gång väldigt död och väldigt levande ut och det är omöjligt att säga vilket som är värst. Det här är inga känslor du behöver fästa något avseende vid. Det kommer nya känslor när som helst och du har gjort betydligt värre och svårare saker i ditt liv än att kladda lite med en fisk från våra insjöar.

Ta fram den där saxen du bara använder vid matlagning. Sätt ena bladspetsen strax under fiskens bröstben (mellan de två små fenorna som det är högst oklart vad fisken använder till) och tryck tills spetsen går igenom det tunna bukskinnet. Klipp försiktigt upp buken ända ner till analöppningen, men se upp så att fiskens innandöme inte skadas (har du sönder den gulgröna gallblåsan kan köttet ta besk smak).

Somliga kan sia om framtiden bara genom att titta på olika sorters inälvor. Tänk om du är en av dem? Innan du lossar fiskens maginnehåll med fingrarna och försiktigt drar ut det – kör ner tummarna i magen,

öppna fisken som en bok och ta dig en titt. Får du inga profetiska visioner kan du alltid glädja dig åt att de här märkliga grejerna varken ska sorteras, trasslas ut eller tillredas, de ska bara lyftas ut och kastas. Så gör det. Använd slutligen en liten sked för att skrapa bort det där som ser ut som blod och sitter i brunröda klumpar längs fiskens ryggrad. Torka ur med hushållspapper.

Nu ska fisken fileas. Du behöver därför inte bry dig om de gälar som måste tas bort om fisken ska tillredas med huvudet kvar. Med gälar menar jag de röda till rosa bågarna med sträva fransar som skyddas av gällocken. Att gälarna ska bort beror på att de är mer ansatta av bakterier än resten av fisken. Ju snabbare de klipps av och kastas bort desto bättre.

Ta fram en vass kniv. Om du äger en filékniv med smalt och böjligt blad är det toppen, om inte klarar du dig utan. Börja inte karva. Innan du får skära är det nämligen av yttersta vikt att du förstår hur fiskens anatomi ser ut.

Fiskens ryggrad sitter en bit in i ryggen (inte strax innanför skinnet som på dig). Från ryggraden strålar det ner en massa ben som så att säga fodrar buken invändigt, tillsammans med en seg och silvrig hinna. Själva köttisidorna, filéerna, har alltså fjälligt skinn på utsidan, ett lager fiskkött i mitten och en hård rad med parallella ben närmast bukens insida.

Ditt jobb är att *skära loss filén så nära benen* du kan komma så att du förlorar så lite kött som möjligt. Det är lite knepigt den första gången man försöker men du får snart in den rätta snitsen.

Lägg fisken på sidan och lägg ett snitt alldeles bakom gällocken. Sätt därefter knivspetsen precis bakom fiskens nacke och skär ett grunt snitt ända ner till ryggraden och vidare längs hela ryggen nästan ända bort till stjärtfenan. En bit ner i köttet har du alltså ryggraden. Från ryggradens undersida strålar benen ut. Nu ska du skära loss filén:

Låt kniven glida längs hela ryggraden och vidare längs med benkammen, ända ner till det tunna bukskinnet och bort till fiskens stjärtfena. Avsluta med att skära loss filén vid stjärtfästet.

En dag kommer du kunna skära filéerna av en fisk med två snitsiga samurajhugg. Eller, inte samurajhugg kanske men med samma blaserade säkerhet som en gammal självgod kirurg lägger ett planerat kejsarsnitt. Innan du kommit dithän går det utmärkt att på klåparens vis såga sig ner genom köttet med ett knivblad som tvekar och skrapar mot fiskbenen hela vägen. Det är okej. Du sköter dig bra. Och fisken är redan död.

Vänd på fisken och upprepa på andra sidan. När du är klar bör du ha ett fiskskelett med huvud och köttrester på och två vackra filéer med skinn på\*. Skinnet behåller du om fisken ska stekas eller ungsbakas på *hög* temperatur (det blir knaprigt och gott) och skär bort om fisken ska kokas eller ungsbakas på *låg* temperatur (det blir nämligen inte knaprigt och gott).

Att rensa och filea hel fisk är så knepigt, kletigt och allmänt olustigt att det räknas till en av kokkonstens stora utmaningar. Eftersom man dessutom kan köpa färdiga filéer finns det heller ingen riktig anledning att göra det (om man nu inte envisas med att fiska själv).

Tyvärr missar man då den påtagliga stegring av det egna självförtroendet som per automatik följer på att vara en person som närhelst andan faller på kan köpa sig en stor och ruskig fisk\*\* och göra mat av den alldeles själv.

Kan du rensa och filea fisk, *vad kan du inte göra?*

(6:8) VAD ÄR MATLAGNING FÖR DIG?  
(VÄLJ ETT ALTERNATIV PER RAD)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ett skapande uttryck             | <input type="checkbox"/> Att göra middag           |
| <input type="checkbox"/> Min stora passion                | <input type="checkbox"/> Mitt bidrag till trivseln |
| <input type="checkbox"/> Fina råvaror                     | <input type="checkbox"/> Fina människor            |
| <input type="checkbox"/> Stora gester                     | <input type="checkbox"/> Säkra kort                |
| <input type="checkbox"/> Fest                             | <input type="checkbox"/> Vardag                    |
| <input type="checkbox"/> Ta i från tårna                  | <input type="checkbox"/> Det får duga              |
| <input type="checkbox"/> Att följa ett infall             | <input type="checkbox"/> Att följa ett recept      |
| <input type="checkbox"/> I centrum för<br>uppmärksamheten | <input type="checkbox"/> Ett arbete i kuliserna    |

Jag har inga vetenskapliga belägg för att självcentrerade människor lagar godare mat än sina mer självutplånande gelikar. Men det verkar ändå som om ett rejält tilltaget ego är till stor hjälp i köket och en drivkraft som kan göra kock av nästan vem som helst – förutsatt att vederbörande vill det.

Egentligen är det ganska logiskt.

Väl utförd matlagning brukar kantas av positiv förstärkning, god mat uppskattas överallt och när maten är vällagad hamnar kocken i centrum.

Den som lagar mat tar samtidigt kontroll över vad omgivningen får äta.

Det kan tyckas vara en bra skral maktposition. Tills man inser att

\*Om det inte är en plattfisk du fileat, vill säga – då får du nämligen ut 4 filéer per fisk. \*\*Gäller ej gädda som av okänd anledning har dubbla rader ben och kräver utbildning, tålmod och en kärlek till queneller utöver vad denna bok kan erbjuda.

maten vi släpper in i våra kroppar styr hur vi mår, hur trevligt vi har det, hur gamla vi ska bli och vad vi ska orka med i våra liv.

Det stora egot går hand i hand med kreativitet, excentricitet, exhibitionism och risktagande, och egocentrikerns matlagning är ofta storstilad, orginell och färgstark. Att följa recept är vederbörande inte så pigg på eftersom man vet bäst själv, en inställning som till en början gynnar den egna utvecklingen. Brist på ödmjukhet, eller rent av hybris, är ett häpnadsväckande effektivt motgift mot rädslan att göra fel. Dessutom är det enklare att laga mat om man vågar lita på sin känsla och sina sinnen istället för att lägga krutet på att mäta rätt och lyda instruktionerna (det senare är däremot användbart när det gäller bakning).

Sen kan det såklart vara ganska ansträngande att kånka omkring på ett stort ego hela livet. I längden lär det också bli ganska ensamt att ständigt sitta vid sidan om och beundra sin egen person genom andras ögon. Personligen tror jag att det är bättre att titta ut genom sig själv, försöka se människorna i sin närhet och ta reda på vad de är för några. Och vad de tycker om att äta.

UGNSBAKAD GÖS MED FÄNKÅL, PARMESAN OCH CITRON  
4 personer

1 stor gös eller 2 små  
(eller 500–600 g gösfilé)  
3 fänkålsstånd  
smör  
1 citron, ekologisk  
flingsalt  
1 dl riven parmesan  
1 kruka basilika

Filea gösen. Sätt ugnen på 225°. Ansa och skär fänkålen i centimetertjocka skivor. Förcoka fänkålen mjuk i välsaltat vatten, ca 7 minuter. Låt rinna av, lägg ut i en ungsfast form och hyvla över lite kylskåpskallt smör (använd osthyvel).

Tvätta och riv med lätt hand zesten (det yttersta gula på skalet) av citronen och pressa ut saften. Dela fisken i 4 portionsbitar och placera dem ovanpå fänkålen, strö på zesten, dränk allt i citronsaft, toppa med några nypor flingsalt, dra över några varv med svartpepparkvarnen, hyvla över lite mer smör och sätt in i ugnen, ca 12 minuter.

Ta ut, arrangeras på tallrikar, strö över parmesan, krön med basilikabladd och servera med nykokt färskpotatis.

## STEKT LAX MED INKOKTA ROTFRUKTER

4 personer

400–500 g färsk laxfilé

2 morötter

2 stora potatisar

1 späd purjolök

1 knippe grön sparris

1/2 l vatten

3 msk rödvinsvinäger

1 msk salt

4 lagerblad

6 svartpepparkorn

50 g smör

Skär laxen i 4 bitar. Strö lite salt och socker över de skinnfria sidorna.

Skala morötterna och dela på längden två gånger. Skala och tärna potatisen sockerbitsstort. Snitta, skölj och skär purjolöken i breda snitt. Ansa sparrisen genom att bryta av de nedersta bitarna av stjälkarna.

Koka upp vattnet med vinäger, salt, lagerblad och pepparkorn. Sjud morötter och potatis mjuk, 15–20 minuter. Låt sparrisen koka med 2 minuter från slutet.

Hetta upp lite olja i en stekpanna. Sänk värmen något och lägg i laxen med skinnsidan ner (börja ca 5 min innan grönsakerna är klara). Vänd och stek den skinnfria sidan tills den får fin färg. (Laxen ska fortfarande ha krämig kärna vid servering.)

Fiska upp 2 dl av grönsakernas kokspad och låt smöret smälta ner i det. Använd stavmixer och vispa upp till skummande sås. (Resten av spadet kan sparas till framtida soppkok.)

Ta upp grönsakerna med hålslev, lägg på stort fat, slå över den smörade skyn och servera med laxen.



## (7:8) FÖRESTÄLL DIG FÖLJANDE:

Du har bestämt dig för att laga en avancerad fiskrätt. Du planerar och genomför nödvändiga inköp. Du går hem och följer instruktionerna i receptet. Du kämpar och sliter. Resultatet blir katastrof. Synd! Men

- a. du tycker faktiskt inte att det blev så tokigt trots allt
- b. du äter upp och går vidare i ditt liv
- c. du tänker att du skulle börjat med något enklare
- d. du skyller på din taskiga barndom
- e. du sliter tallrikarna från bordet och rakar ner maten i soppåsen
- f. du visste hela tiden att det skulle gå åt skogen
- g. du lovar dig själv att aldrig mer laga mat

Vi måste prata om att hantera bakslag. Har du ryckt strömming någon gång? Då vet du att det är en på alla sätt berikande erfarenhet. Strömming finns i Östersjön (på västkusten finns det sill istället) och all utrustning som krävs är en spann, en båt och ett tackel med sänke och många krokar på.

*Gör så här:* Sätt dig i båten och ro ut en bit i havet. Agn behövs inte, släpp bara ner reven i vattnet och håll den därefter i rörelse med nervösa ryckningar.

Inom några minuter eller så kommer ett stim strömming simmande och stimmande. När de får syn på revens dansande krokar blir de genast mycket intresserade av att äta det där vassa som glittrar och glimrar. De flesta hugger med munnen, somliga får kortslutning och virvlar istället runt bland krokarna tills någon fastnar i en gäl eller så.

När alla krokar är upptagna kan reven firas upp. De krokade strömmingarna ger upp i samma stund de bryter vattenytan varvid de enkelt kan häktas av och förpassas till din medhavda hink där de snällt lägger sig tillrätta och DÖR utan kamp eller protest.

Så här kan man naturligtvis bete sig om man är en strömming. Om man däremot är en människa måste man hitta andra strategier för att möta livets många besvikelser och motgångar.

Man måste till exempel inte förutsätta att man är ett hopplöst fall bara för att det inte går vägen första eller andra gången man försöker sig på det. Allt som är värt något kostar också något i termer av energi, engagemang och tålamod. Men framför allt måste en matlagande människa ha *en förlåtande inställning till sig själv*.

En av de finaste sakerna med att vara nybörjare (och det är vi allihop första, andra eller tionde gången vi gör något) är att vi kan kosta på oss en aning ödmjukhet. För en gångs skull behöver vi inte leva upp till några förväntningar! Det går bra att göra fel och klanta till det! Det är helt i sin ordning att vara sämst i världen!

Passa på att utnyttja den korta tid då du ännu inte kan så mycket. Aldrig är du så öppen för ny kunskap och aldrig växer du snabbare än när du fortfarande är orutinerad och grön. Utnyttja den tiden väl.

Den kommer aldrig åter.

**(8:8) ÖVNINGSUPPGIFT:**

*Stekt strömming*

4 personer

1/2–1 kg nyfiskad strömming

2 ägg

ströbröd

smör

salt

Ro hem. Överför fisken till en ren plastpåse och knyt till. Låt fisken ligga där några timmar, inte i direkt solsken såklart, men inte heller nödvändigtvis alltför svalt – ger man strömmingen lite tid börjar det feta köttet mjukna vilket gör det ännu lättare att rensa den.

Det är kul att rensa strömming. Personligen tycker jag att det är fusk att använda kniv, jag gör som gummorna på 1950-talet och använder fingrarna, för det tycker jag känns tuffare (är det inte viktigt för dig att vara lika tuff som gummor på 50-talet kan du använda sax).

Först nyper jag av huvudet, hejdå! Sen sprättar jag upp buken med fingrarna och river ut det

lilla som finns där. Sen tar jag tag i ryggraden uppe vid nacken och river ut den, och slutligen klipper jag av fenorna. Frågor på det?

Knäck äggen i en djup tallrik och vispa upp dem med en gaffel. Häll upp ströbröd i en annan tallrik. Doppa strömmingen i ägg, därefter i ströbröd och stek i rikligt med smör på medelvärme tills den är gyllenbrun.

Servera på knäckebröd eller med potatismos och lingon. Och pressgurka om det är fest.