

Kockens hjärta

av Sabira Ståhlberg

1

I köket skapas musik och konst.

Jag skramlar med
kastruller och pannor.

Jag dansar fram i köket.

Jag sjunger för
kryddor och grönsaker.

Av alla saker skapar jag
olika färger, smaker och dofter.
Publiken sitter kring bordet
och klappar i händerna.

En människa har bara ett hjärta.
Mitt hjärta finns i maten.
Mat är kärlek och lycka.
Mat är njutning.
Mat är livet.

En gång bodde jag i Paris.
I Paris smakade allting så gott,
för maten var av god kvalitet.

Man kan inte misslyckas.

Trodde jag.

Men allt gick fel.

Maten smakade inte alls gott.

Gästerna var inte nöjda.

Då tog jag ett viktigt beslut.

Jag måste lära mig

att laga god mat.

Det blev början till ett stort äventyr.

Jag startade på en resa

in i matens värld.

[Spela på Quizlet](#)

2

– Den har öppnat! Kom med!

Den första restaurangen för hamburgare
öppnar idag i vår stad.

Utanför restaurangen står en lång kö.

Vänta ett ögonblick!

Vi står i en enormt lång kö och väntar på... vad då?

Två bröd och en biff.

Bakom oss väntar flera hundra människor.

Alla är lika ivriga som vi.

Alla verkar gilla hamburgare.

– Vi tar en till imorgon, säger de.

Jag vågar inte säga det högt,
men jag är ganska besviken.

En klasskamrat jag är förtjust i
är den som gillar hamburgare mest.

Jag tror att också min klasskamrat
är förtjust i mig, men jag är inte säker.

Om jag nu säger sanningen
förlorar jag alla chanser med honom.

Vad är det för fel på mig?

Morfar bjuder mig på middag.

Han har dukat fram oliver.

På bordet står också stekt potatis.
Den har oregano och mejram
och en rejäl dos vitpeppar ovanpå.
Då jag biter i den första biffen
fattar jag, varför jag inte faller
för hamburgarens charm.
Jag är bortskämd med smaker.
Morfar har lärt mig att äta stark mat.
Maten smakar inget, om den inte
har ordentliga kryddor och doftar gott.

Morfar lagar kryddiga biffar.
Ofta krossar han vitlök och blandar
ut den med en skvätt olivolja.

Min kärlekssaga med hamburgaren
tar slut, innan den ens hinner börja.
Jag klarar mig utan hamburgare och
förtjusning, men inte utan vitlök.

[Spela på Quizlet](#)

3

Ungdomarna i familjen ska laga mat.

– Bra, säger morfar. Det uppskattar vi.

Det skramlar i vardagsrummet,
där familjen ska äta middag idag.

– Varför gör de inget i köket? oroar sig mormor.

Varken spisen eller ugnen är på.

Man brukar väl laga mat i köket?

På bordet står tallrikar och pinnar,
gröna blad och en skål med ris.

– Det är alger, pekar ungdomarna. Idag äter vi sushi.

Det är en japansk maträtt,
som man gör själv vid bordet, förklarar de.

– Riset har kokats på ett speciellt vis, fortsätter de stolt.

Det måste hålla ihop och smaka rätt. Vi lyckades.

– Där finns inlagda plommon,
visar en av dem på några bruna bollar.

– De är ju salta, protesterar farmor.

– Vi har tyvärr inte lyckats få
tag på färsk tonfisk, säger ungdomarna.

Så ni får gravad lax istället.

Vi har också räkor och inlagd ingefära.

– Rå fisk? frågar farfar. Han hör lite dåligt.

Borde den inte stekas?

– Gravad lax är också rå fisk, påpekar pappa.

– Hur ska man äta su... su... suset?

frågar mormor försiktigt.

– Sushi, rättar ungdomarna.

De lägger ett blad av alg på en liten matta av bambu

och sprider ut ris ovanpå. Överst lägger de fisk och grönsaker.

Allt rullas ihop till en lång rulle.

Rullen skär de i flera bitar.

Det ser lätt ut, men mormor skakar väldigt energiskt på huvudet.

– Det klarar jag aldrig, säger hon.

Ungdomarna häller sojasås på tallriken.

De blandar den med en grön pasta, som smakar skarpt.

– Pepparrot, förklarar ungdomarna.

De säger ett konstigt ord.

– Vad sa ni? frågar farfar.

– Wasabi, svarar ungdomarna.

– Då provar vi, ropar mamma glatt. Smaklig måltid, allihopa!

Familjen kämpar tappert.

Bordduken blir snart prickig av ris och fläckar av sojasås.

– Det går inte, suckar farfar. Kan ni hämta gaffel och kniv?

Och kan ni vara snälla och steka

den där råa fisken ni talade om?

[Spela på Quizlet](#)

4

Under min studietid brukade jag äta spaghetti och riven ost väldigt ofta. Ingen pesto, räkor eller oliver. Sådan lyx hade jag inga pengar till.

På hösten gjorde jag svampsås. Men man kan inte plocka svamp överallt. Utanför norra Europa har svampar ofta giftiga dubbelgångare. En kantarell kan se alldeles vanlig ut, men den innehåller ett gift som dödar.

*

Man kan vara vegetarian av olika orsaker. Etik. Hälsa. Religion. Ekologi. Klimatförändringar. Kanske man bara vill äta lättare? Men det är inte lätt att vara vegetarian. Den första frågan man får lyder:

– Vad äter du egentligen?

Jag vill experimentera. Klarar jag mig utan kött?

– Hur överlever du? frågar pappa, som ser, att jag inte rör steken. Saknar du inte mammas köttbullar?

Sen går jag till restaurangen i närheten.

– Finns det något vegetariskt? frågar jag.

– Vi har höna, svarar servitören.

Nej. Inte riktigt det jag vill ha.

– Passar det med kalkon?

– Fortfarande ett djur, svarar jag.

Om man vill vara riktigt strikt, lämnar man bort alla produkter från djur, också ägg och mjölk.

– Jag äter vegetariskt, säger jag till en servitör i Korea.

– Inget problem, svarar servitören. Köttet är inte svin, utan hund.

*

Pappa gillar att fiska själv, för färsk fisk är mycket godare än frusen eller importerad fisk, anser han.

– Fina fisken, säger pappa alltid, också då han kommer med abborre.

Mamma uppskattar inte alla små ben i abborren.

- Jag tycker om fiskar med få ben. Fiskfilé är bäst, säger hon.
- Olika slags fiskar var vanliga på matbordet förr, men idag äter vi i jämförelse ganska få arter, kommenterar morfar. Jag minns...
- I de lugnaste vattnen simmar de största fiskarna, avbryter pappa. De flesta fiskar vi äter är odlade, för mängden fisk i haven minskar. Människan har fiskat ut många arter. Förr fanns det fisk i stora mängder. Nu får jag sitta på stranden i flera timmar utan att det nappar alls.
- Föroreningar och klimatförändringar påverkar också mängden fiskar i haven, läser jag i en tidning. Vi fiskar verkligen i grumligt vatten. Från fiskodlingar flyter det näring och antibiotika ut i floder och hav.
- Kunde det hjälpa, om odlare och konsumenter får sina fiskar varma? undrar mamma försiktigt. De borde få en ordentlig utskällning för att de förstör haven.

*

Dofterna är viktiga i matlagningen. Morfar minns den första bananen och den första persikan han åt. I kolonialvaruaffärer som fanns förr doftade det av kaffe och te och många exotiska kryddor från olika håll i världen.

Färsk ananas doftar något helt annat än en ananas som plockats grön. Färsk kokosnöt är underbar både i doft och smak. I basarer och på marknader går jag på en halv meter från en fin doft till nästa fantastiska doft. Men också i den egna grytan, som står på spisen och bubblar, skapar jag upplevelser av dofter.

Jag brukar dofta och smaka hela tiden, medan jag lagar mat. Det är svårare att ta bort en krydda än att lägga till. Många kryddor ändrar på smaken, då de kokas eller steks. Jag följer med hur de ändras och lägger till om det behövs.

Men smaken är som baken: Den är delad. Det en person gillar kanske en annan person avskyr. Det trevliga med matlagning är att det finns otaliga möjligheter. Det är underbart!

Spela på Quizlet

4+

Till påsken ska jag laga lamm. Våra gäster ska få flamberade njurar som förrätt till påskmiddagen. Lammet ställs in i ugnen med kryddor och blir småningom mjukt och mörkt.

Då jag öppnar ugnsluckan ser jag, att lammet är nästan svart ovanpå. Ugnen är gammal och otillförlitlig. Hettan från ugnen slår mot mitt ansikte och jag blir röd och svettig.

Precis då ringer det på dörren. Gästerna sätter sig vid bordet. De granskar mig kritiskt. Det här var inte så lyckat, tänker jag. Sen är det dags för njurarna med lök och ganska mycket vitlök. Precis då jag är färdig med rätten säger mamma:

– Är du säker på, att det ska vara två hela vitlökar, och inte två klyftor av vitlök?

– Släng receptet! ryter jag ilsket.

*

Jag åker till Tyskland för att studera.

– Finns det kålrot? frågar jag. Julen är på väg. Överallt blinkar små ljus och jag hör julsånger och bjällror och glada röster. På torget finns det mest rotsaker, potatis, morot och palsternacka. Orange mandariner och gula citroner säljs bredvid doftande rostade mandlar.

Det är konstigt hur man minns vissa smaker och dofter. Då jag tänker på kålrotsslåda ser jag ljus på bordet. Det är mörkt ute och varmt inne, och jag känner en söt, mjuk doft. Kålroten smälter på tungan.

En annan gång minns jag, att jag skalade tunna skivor av kålrot och stekte dem knapriga som chips. Kålrotsbiff... Stekta kålrotsfingrar... Jag vill skrapa ur kålroten med sked och fylla den med örter och fiskbitar och steka den mjuk i ugnen. Det vattnas i min mun vid tanken.

Men potatis kan också fungera för min julmiddag. Vad ska jag laga? Stekt potatis, kokt potatis, mos av potatis, chips av potatis... Potatis och korv är en klassiker. Ugnspotatis är enkelt att göra. Alla gäster jag bjudit in har en egen favorit:

– Potatis blir bäst i pyttipanna.

– Potatismos, när som helst!

- Fylld potatis i ugnen.
- Potatis med sås av tomater eller vitlök som tapas, alltså förrätt.
- Biffar av potatis och ost.
- Soppa av potatis och purjo.

Potatisen räddade Europa från att svälta ihjäl. Den goda knölen odlades i Sydamerika i årtusenden innan spanjorerna kom dit. I Europa visste man inte till en början hur man skulle äta potatis. Man använde blommorna till prydnad och försökte äta frukterna.

Då vädret blev kallare på grund av klimatförändringarna var det svårt att odla säd. Men potatisen trivdes. En potatis gav många knölar och den innehöll mer kalorier än säd. Ekonomin växte, och dödligheten på grund av svält och dålig hälsa minskade i hela Europa.

Man kan säga, att potatisen stödde den industriella revolutionen. Men i Ryssland blev det uppror, då staten försökte införa potatis. Folket hade vant sig vid säd och bröd och ville inte ha något att göra med potatis.

*

- Kaffe är väldigt populärt numera, men den lilla bönan hämtades sent till norra Europa, läser jag. Den första nordbon som drack kaffe var ett svenskt sändebud till Osmanska riket i mitten av 1600-talet. Han tyckte det var beskt och föredrog att dricka söta fruktsafter.
- På den tiden drack alla kaffe i det enorma riket. Man drack det antingen bittert svart eller med massor av socker, säger mamma. Till kaffet serverades sötsaker, som ofta simmade i sockersirap. Ingen hade hört om filter, utan man kokade upp kaffet i en liten panna av koppar.
- Vi kokade förr också i kopparpanna, avbryter morfar våra funderingar. Kaffe rostas. Smaken beror på hur mörkt man rostar det.
- Från England seglade skepp till Kina med te. Småningom började man odla billigare te i Indien för den törstiga marknaden. Då satt folk i Europa redan och drack både kaffe och te på kaféer, fortsätter mamma.
- De åt bakelser också, nickar pappa. Kan du koka en kopp kaffe till?

[Spela på Quizlet](#)