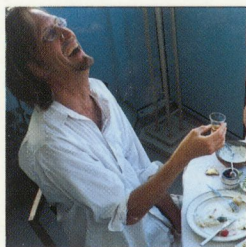
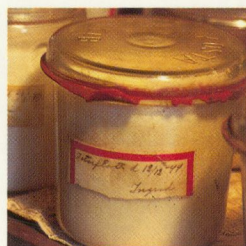
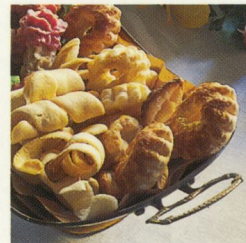
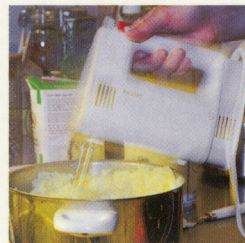
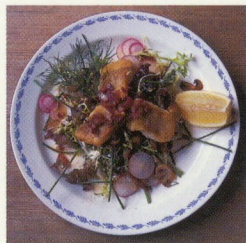
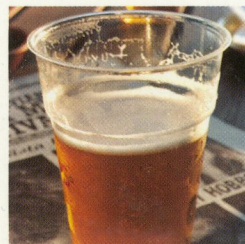
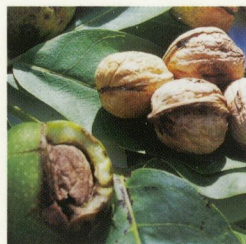
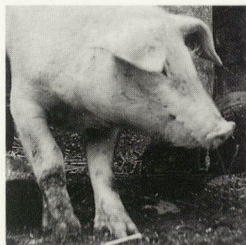


GOTT OM MAT



Nordiska museet

Gott om mat



FATABUREN 2001

Gott om mat

Nordiska museets och Skansens årsbok 2001

Fataburen 2001
Nordiska museets Förlag
Box 27820
115 93 Stockholm
www.nordm.se

© Nordiska museet och respektive författare
Redaktör Christina Westergren
Bildredaktör Birgit Brånvall
Omslag och grafisk form Göran Eklund
Omslagsbilder detaljer av bilder i boken

Tryckt hos Fälth & Hässler, Värnamo 2001
ISSN 0348 971 X
ISBN 91 7108 477 0

Tahire Koctürk är dr med.sci.
och arbetar vid
Livsmedelsverkets avdelning för
information och nutrition.

Kulturspecifika kolhydrater

Tahire Koctürk



Brödbak i Grekland 1967. Foto
Kerstin Bernhard i Nordiska
museets arkiv

Jag var ny i Sverige. Kanske någon vecka hade gått sedan min ankomst. Vi pratade om mat. »I Sverige har man socker i allting!« förklarade en landsmaninna. »Man har socker i bröd och i ost och i fisk och i bönor och köttträtter ...« Jag lyssnade, förundrad. »I Sverige gör man samma *köfte* [köttbullar på turkiska] och kål-

dolmar som vi, men här ska man hälla marmelad över dem!»

Jag har haft anledning att minnas detta samtal allteftersom jag har fått smaka på svenska rätter som inlagd sill och gravad lax (de sötade fiskarna!), köttbullar med lingonsylt (köfte i marmeladsås!), bruna bönor (också i marmeladsås!), messmör (sötad ost!), sötad senap och – det mest förbluffande – sötat mjukt matbröd!

Efter drygt 20 år i Sverige har jag utvecklat en stor uppskattning för de »sötade fiskarna«. Nu äter jag gärna svensk senap. Jag gillar också köttbullar och bruna bönor, bara de serveras utan »lingonmarmeladsås«. Men att äta limpa till maten kommer jag inte att kunna lära mig. Det känns som att äta kaka till maten! Jag misstänker att svårigheten att anpassa sig till att äta »kaka« till maten är en gemensam erfarenhet för de flesta icke-nordiska invandrare i Sverige.

Brödet verkar spela en huvudroll när mattraditioner skiljer sig åt. I alla matkulturer är brödet, tillsammans med ett litet antal andra billiga och kolhydratrika livsmedel, ett stapellivsmedel. Dessa livsmedel är livsviktiga, inte endast för att de tillför kroppen en mängd näringsämnen, volym och mättnadskänsla utan också för att människor som kulturbärande varelser tenderar att ha en viss bindning till just sina egna kulturspecifika kolhydrater. På gastronomisk nivå verkar kolhydrater fungera som ett slags identitetsmarkörer. »Tala om för mig vilka kolhydrater du äter, och jag ska säga dig varifrån du kommer.« Pasta, pizza och bröd betyder till exempel att man har något att göra med Italien; bulgur, simit, och börek betyder Turkiet; couscous och pitabröd betyder Nordafrika; tortilla och empanada betyder Sydamerika; asida betyder Sudan, injera betyder Etiopien ... Och gissa vad kokt potatis, hårt bröd och mjuk sirapslimpa betyder?

När de första arbetskraftsinvandrarerna började komma till Sverige under efterkrigstidens högkonjunktur fick de bekanta sig med det svenska köket just genom kokt potatis, hårt bröd och

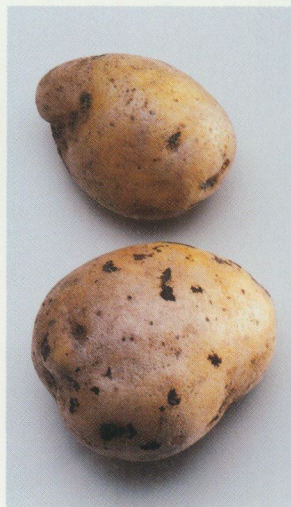


Foto Birgit Bränvall, Nordiska museet

mjuk limpa. En del av dem kom från Finland, där man i och för sig inte var främmande för att äta kokt potatis eller rågbröd, men sötat bröd var obekant även för finländare. En nästan lika stor del av arbetskraften rekryterades från sydeuropeiska länder, där potatis anses vara en grönsak som kan användas i grytor eller som ibland kan friteras. Den kokta potatisens funktion i den svenska mattraditionen fylls av olika typer av pasta eller ris i sydligare länder. Mörkt rågbröd påminner folk i Sydeuropa om gamla tiders fattiga, krigshärjade bondesamhällen. Stapellivsmedlet man äter där till maten är mjukt, vitt bröd med krispig skorpa. Brödet ska helst vara nybakat så att det är segt och inte går sönder när man doppar det i såserna. Och dess smak ska komplettera matens smak – inte motsäga den. Alltså om maten är salt, bör brödet också vara salt. Om maten är söt, får brödet också vara sött. Men då får den inte längre kallas för mat, för söt mat är inte riktig mat – utan dessert. Med denna logik är det lätt att förstå att det uppstod lite förvirring i de sydeuropeiska invandrarnas möte med potatisen och sötman i brödet och de svenska maträtterna. Fungerade potatisen som grönsak eller pasta? Var maten mat eller dessert? Var limpan bröd eller kaka?

Den första sydeuropeiska gruppen rekryterades från Italien på 1950-talet, för att arbeta inom industrier som Atlas Copco och Volvo. Det sägs att det ingick i vissa gruppers kontrakt att arbetsgivaren skulle importera produkter som spaghetti och *prosciutto crudo* (en typ av skinka) från Italien för arbetarnas behov, vilket ledde till spaghetтинs simultana debut i Sverige. Makaroner hade varit den enda typen av pasta under tidigare perioder. I början serverades spaghetтин endast med tomatås eller ketchup, men snart infördes köttfärssåsen och parmesanosten. Mot slutet av 1960-talet öppnades de första pizzeriorna. Inom loppet av några årtionden skulle både spaghetti och pizza adopteras, integreras och bli stora favoriter i den svenska mattraditionen.

Det finns en rik brödtradition i många invandragrupperns bakgrund. Det egna brödets symboliska betydelse ökar när man



Levadia, Grekland 1967. Foto
Kerstin Bernhard i Nordiska
museets arkiv

reser österut i Medelhavsområdet, för att nå sin kulmen i Mellanösterns hjärta – Palestina. På 1960-talet kom ännu flera grupper av invandrare till Sverige från länderna öster om Italien – framför allt från Balkanhalvön (bosnier, kroater, albaner, serber, greker) och Anatolien (turkar, kurder, assyrier). I början var

Bretagne, Frankrike 1967. Foto
Kerstin Bernhard i Nordiska
museets arkiv



det mest unga män som kom. De flesta hade ytterst liten erfarenhet av bak- och matlagningskonst, modesta inkomster och stort behov av sina egna brödsorter för att mätta magen och dämpa hjärtats hemlängtan. Brödsortimentet i butikerna var begränsat. Det fanns hårt bröd, men det gick inte att doppa det i såsarna. Inte heller var formfranska lämplig för ändamålet – det gick bara sönder och försvann i såsen. Som redan nämnts, upplevdes det som näst intill omöjligt att äta sötad »kaka« till salt mat. Och franska baguetter – som kallades för pain riche efter att de introducerats i Stockholm genom restaurangen Riche – kostade mycket!

Att baka bröd själv är inte så naturligt i sydligare länder. Hettan under våren och sommaren gör det svårt att använda bakugn hemma. Bröd och bakelser tillverkas främst i kvartersbagerierna

ett par gånger om dagen och är relativt billiga. Men med brödsituationen i de svenska butikerna förstod många invandrare snart att de inte hade något annat val än att lära sig hur man bakar. En febril bakningsaktivitet påbörjades i många invandrarhem. Man frågade varandra, bytte recept eller lärde sig av sina misstag. Det var då, under 1960-talet, som brödsortimentet i Sverige började förändras.

Att det nya brödet upplevdes som en av de första förändringarna i svenskarnas matvanor under efterkrigstiden bekräftas av en studie som Livsmedelsverket genomförde 1994–95 i samarbete med Dialekt- och folkminnesarkivet i Uppsala (ULMA). 112 personer födda i Sverige mellan åren 1900 och 1971 svarade på frågor om hur deras matvanor påverkades av invandringen och de ökade utlandsresorna. Många mindes 1950-talet som en period då spaghetтин kom och 1960-talet som en period när brödsortimentet utökades. En del bagerier började hämta inspiration från invandrare eller från utlandsresor. Olika typer av osötat mjukt bröd med krispig skorpa och »såstålåg« konsistens började bakas även i svenska hem. Idag är det möjligt att hitta en nästan oändlig variation i svenska butiker – franska baguetter, bröd från Ungern och Grekland, pitabröd från Arabländerna, ciabatta från Italien, simit från Turkiet och bagels från New York ... Jo, allt går att hitta i de flesta kvartersbutiker i landets stora städer.

Enligt denna studie är den näst viktigaste förändringen, att den äldre generationen upplever att potatisen börjat förlora sin centrala plats i den svenska mattraditionen, till förmån för pastan. Dagens ungdomar verkar föredra att koka pasta i stället för potatis. En mormor född 1927, Elvie från Norrbärke, summerar förändringarna med dessa ord: »Lasagne lagar jag när barn och barnbarn kommer. Ravioli älskar barnen också. Chili con carne, jambalaya, norsk fisksoppa är också gott. Ja, nog har vi blivit ett bra stycke kontinentalare på de sista 20 åren.« Jovisst, nog har vi blivit det.

Simit-bullar från Turkiet

50 g smält margarin, smör eller olivolja
2 dl mjölk
1 dl varmvatten
1 paket jäst
2 tsk salt
2 tsk mahlep*
1 ägg
ca 1 1/2 dl sesamfrö

Smält margarin i en bunke, tillsätt mjölk och vatten och värm till fingervärme. Smula sönder jästen i degspadet, rör om tills jästen löst sig. Tillsätt salt och mahlep, rör om, tillsätt 6–7 dl mjöl och arbeta degen tills den blivit smidig. Jäs degen oövertäckt på varm plats ca 30 min. Knåda degen på mjölat underlag. Forma till individuella bullar. Häll sesamfrö i en djup tallrik. Pensla bullarna med uppvispat ägg, doppa i sesamfrö så att bullarna alldeles täcks med sesamen. Låt jäs ytterligare ca 20 minuter. Grädda i 225 graders ugnsvärme 5–10 minuter.

* Mahlep är en speciell brödkrydda som består av pulvriserade vildkörsbärskärnor. Det går att hitta i invandrarbutiker i Botkyrka, Rinkeby och liknande orter.