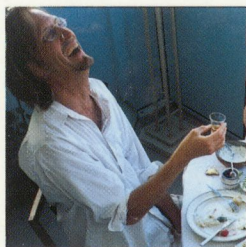
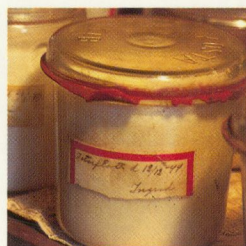
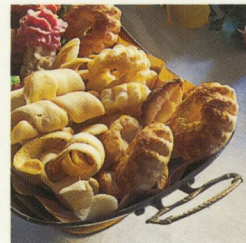
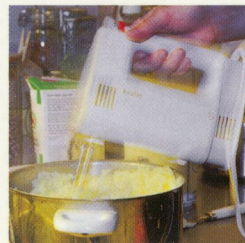
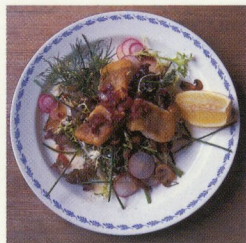
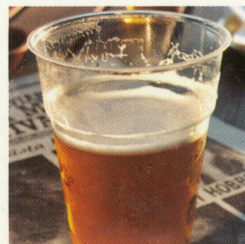
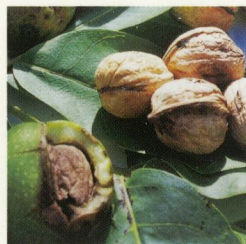
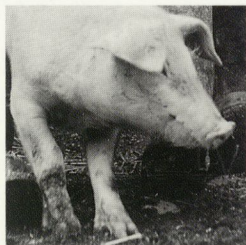


GOTT OM MAT



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

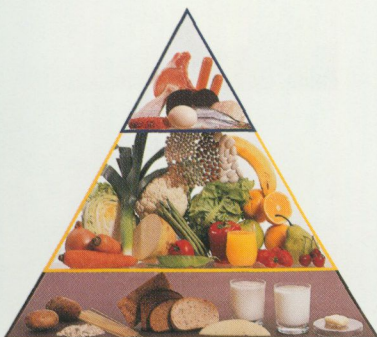
© Nordiska museet och respektive författare
Redaktör Christina Westergren
Bildredaktör Birgit Brånvall
Omslag och grafisk form Göran Eklund
Omslagsbilder detaljer av bilder i boken

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

Emma Johansson är intendent
vid Nordiska museet.

Det lilla ordet vegetarisk

Emma Johansson

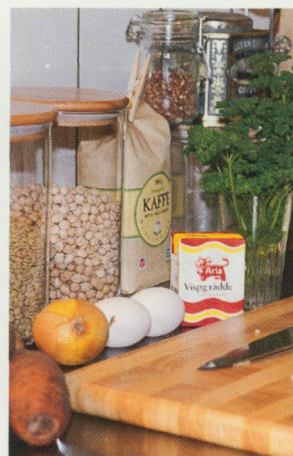


Kostpyramiden. Foto Kerstin
Bernhard i Nordiska museets
arkiv

»Ärade läsarinna!

Då Ni tager denna bok i Er hand och läser dess titel, kan det hända att Ni genast hakar upp Er på det lilla ordet 'vegetarisk'. Det ordet är liksom lite främmande för Er eller det förefaller Er en smula misstänkt. Ni vet icke precis hvad Ni skall tänka, Ni har ej klart för Er riktigt, hvad det innebär. Men Ni erinrar Er, att en väninna berättat Er om en person, som var sjuklig och klen, och han lefde af växtdiet; Ni erinrar Er, att Ni läst i en tidning, att en vegetarian till och med hade dött och Ni kommer också ihåg att Ni själf har en släkting som förlorat ett ben i en fabrik, trots det han hade varit sträng vegetarian i åtta års tid och litet därutöfver. Och fast än han fortfarande var det, hade han ändå inte återfått sitt ben. Ja, Ni har hört så mycket märkvärdiga saker om folk, som föredragit växtmat, att Ni alls icke vet hvad Ni skall tro. Men aldrig har Ni hört att en vanlig människa, som äter som andra, hvarken varit sjuk eller klen eller brutit benen? Nej, naturligtvis inte, men låtom oss icke disputerat!»

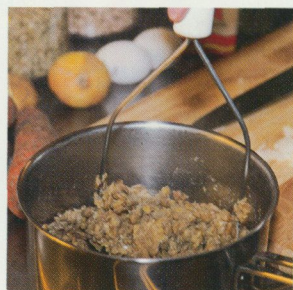
Dessa rader är skrivna av fru Leontine Deutgen i hennes bok *Vegetarisk kokbok, en liten hjälpreda i konsten att riktigt tillgodogöra sig växtrikets värdefulla alster*, utgiven i Stockholm 1897. Fru Deutgen raljerar inte så lite med folks misstänksamhet när det gäller vegetarisk mat och vegetarianer. Frågan är om vi idag, mer än 100 år senare, är mindre misstänksamma när det gäller

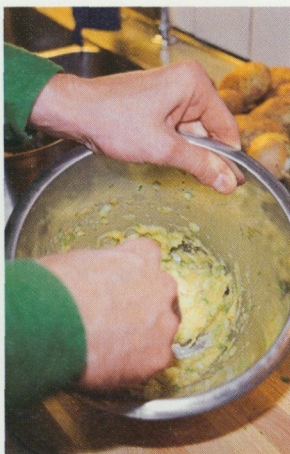


vegetarisk mat? Som köttätande sambo med en som kallar sig vegetarian har jag haft all anledning att fundera på frågan. Ett otal gånger har jag hört min käre fästman svara på alla möjliga frågor från både släkt och vänner: »Äter du inte ens hamburgare?«, »Va, dricker du alkohol, jag trodde du var vegetarian?«, »Varför dricker du grönt te, är det för att du är vegetarian?«

Låt oss reda ut begreppen. En *vegetarian* är en person som lever på en kost som innehåller grönsaker, rotfrukter, frukt, säd, nötter, frön och baljväxter. Vegetarianen äter inte kött, fisk, fågel, mjölk, ägg eller slaktprodukter som gelatin och animaliskt fett. En *laktovegetarian* är en vegetarian som äter mjölkprodukter. Om man förutom mjölken också äter ägg kan man kalla sig *laktovoovegetarian*. En *vegan* äter inga animaliska produkter överhuvudtaget. De flesta veganer vänder sig också emot all form av grymhet mot djur och utnyttjande av djur till mat, kläder och andra produkter som schampo, tvål och tvättmedel. Andra företeelser som veganer protesterar mot är plågsamma djurförsök, tjurfäktning, cirkusdressyr, fiske, pälsindustri m.m. Veganismen har också ett globalt perspektiv och en miljöaspekt där man anser att maten i världen skulle räcka bättre om människor åt

Joa lagar linsbullar.
Fotoreportage Jessika Wallin,
Nordiska museet

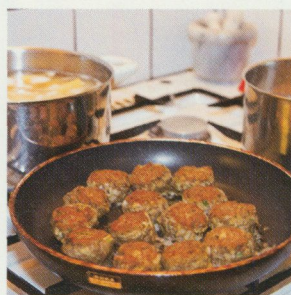
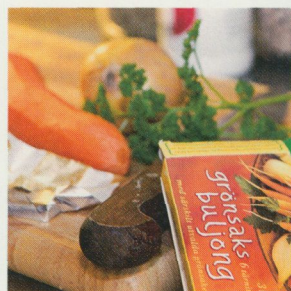




vegankost. Så även om veganen och vegetarianen egentligen har samma kosthållning, skiljer sig veganerna från de övriga vegetarianerna genom sin uttalade ideologi.

Men hur är det med misstänksamheten då? På flera sätt kan man nog säga att vegetarisk mat och vegetarianer bemöts med mindre skepsis nu än på fru Deutgens tid. Idag har den vegetariska maträtten definitivt gjort sitt inträde i det kollektiva medvetandet. På de flesta lunchrestauranger, vägkrogar och en del gatukök finns vegetariska rätter på menyn. Det är också så gott som standard att man får vegetariska alternativ på kurser och konferenser. Mattidningar och kokböcker lockar med läckra »veggierätter« och på dagstidningarnas numera obligatoriska matsidor finns stående rubriker som »Veckans vego«. När man bjuder på fest räknar nog de flesta, åtminstone de lite yngre, med att någon gäst är vegetarian. »Vegkäk« har blivit ett ord i var mans mun.

Trots detta florerar fortfarande myter och missuppfattningar om vegetarianer, veganer och vegetarisk mat. Många tror att mat som inte innehåller fisk och kött är lika med smalt mat och att det är därför folk väljer det. Ett par vänner till mig fick på fullaste allvar frågan: »Varför är ni vegetarianer, nu finns det ju lightkorv?« En annan fördom är att alla vegetarianer är renlevnadsmänniskor och inte dricker alkohol och kaffe, inte röker, snusar eller äter godis. Många vegetarianer undviker sådant, men långt ifrån alla! För att spinna vidare på det som fru Deutgen var inne på redan 1897: Är det inte också en allmän uppfattning att vegetarianer borde vara förskonade från sjukdomar som »vanliga« människor drabbas av? Folk höjer på ögonbrynen när en vegetarian som inte röker eller dricker får hjärtinfarkt eller cancer. För att inte tala om alla myter som finns om veganer. Mediabilden av den »militante veganen« är en undernörd anarkist som bränner bilar och släpper ut minkar ett par gånger i veckan. Skolbispisningspersonal får sitta i soffprogram på TV och beklaga sig över smala, ledsna svartklädda ungdomar med rödbetsbiffar på



tallrikarna. Veganism har blivit en känslig fråga, både inom den egna familjen och i samhällsdebatten. Att säga att man är vegan är ungefär lika provocerande som att sitta i fikarummet på jobbet och säga att man inte har någon TV! Själva begreppet riktar kritik mot det ordnade samhället, och folk vill inte få sina vardagsliv ifrågasatta.

Men hur många av dem som kallar sig vegetarianer är det egentligen? Det verkar som det även i de egna vegoleden förekommer slarv med begreppen. Ett påstående som jag inte har belägg för är att många personer kallar sig vegetarianer fast de äter både mjölk och ägg. En del äter till och med fisk och kallar sig vegetarianer. Kanske beror det på att det är lättare att säga att man är vegetarian än att säga vad man inte äter: »Jag äter inte kött och fågel, men jag äter kravägg.«

Man kan ju fundera på varför folk alltmer väljer att äta vegetariskt. Många anger hälsoskäl, för andra handlar det om att de tycker synd om djuren. Ytterligare andra anger etiska och personliga skäl till att inte äta kött. En viss procent har blivit vegetarianer på grund av påverkan från omgivningen. Somliga människor tycker helt enkelt inte om kött. Vi får inte glömma att



Joas linsbullar med tillbehör.
Foto Jessika Wallin, Nordiska
museet

Joas linsbullar

Det här är ett recept som min fästman Joa hittat på och det är ett slags vegetariska köttbullar. Principen är att de ska tillagas ungefär på samma sätt som vanliga köttbullar och serveras med samma tillbehör: kokt potatis eller potatismos, lingonsylt, en brunsås baserad på grönsaksbuljong, rivna morötter eller en vitkålssallad. Receptet räcker till ungefär 4 personer. För oss brukar det bli två fulla stekpannor, ca 30 bullar. Det går bra att hålla de färdiga bullarna varma i ugnen under tiden. Räkna med en tillagningstid på ca 1,5–2 timmar (koktid inräknad).

Ingredienser till 4 personer

2,5 dl gröna linser

5 dl vatten till kokning av linserna

1 medelstor gul lök, finhackad

1 dl ströbröd

2 ägg

1–2 tsk salt

svartpeppar

olja till stekning

(persilja)

1. Skölj linserna och koka dem i vattnet i ca 45 minuter tills de är mjuka. Låt linserna svalna en stund. ►



många äter särskild kost av religiösa och traditionella skäl. På senare tid har larmrapporterna om galna ko-sjukan blivit ett avgörande skäl att inte äta kött. Kanske är det så att vegetarisk mat äts mer i storstäderna än på landsbygden. I städerna finns färskas grönsaker från både Sverige och andra delar av världen att köpa. Utbudet av helvegetariska produkter som sojamjolk, sojaglass, tofu m.m. är också större i städerna. Har vi idag helt enkelt bättre förutsättningar att vara vegetarianer än tidigare? Har den urbana människan fjärrmat sig från lantlivet så till den milda grad att de enda djur man träffar är sällskapsdjur, och dessa har börjat tillskrivas nästan mänskligt värde? Djurslakt kan verka obehagligt för en som aldrig sett en ko mjölkas eller en kalv födas. Samtidigt blir småskalig djuruppfödning mindre vanlig, och stor-drift med ibland tvivelaktiga metoder tar överhanden. Att inte vilja äta kött är ett effektivt sätt att visa att man inte ställer upp på den typen av djurskötsel.

Jag vågar nog påstå att intresset för vegetarisk mat har kommit för att stanna. Visst finns det ett behov av och en nyfikenhet på vegetarisk matlagning hos medelsvensson idag. Inom famil-

jen blir det allt vanligare att något medlem, företrädesvis tonåringen, vill börja äta mer vegkäk. Många skulle vilja laga mer vegetariskt, men har inga recept och ingen inspiration i den grå vardagen. För den medelålders generationen är vegetariskt en kall sallad med tomat, gurka och det där gamla vanliga. Men om man med vegetariskt menar mat utan kött och fisk, så behöver det faktiskt inte vara så krångligt att sno ihop en sådan middag. Det gäller framför allt att tänka i andra banor än tidigare. Man kan tänka: »Nu ska jag laga mat som innehåller ingredienser från sex av kostcirkelns sju delar.« Ett tips är att inte tänka att det är köttet i maträtten som är det centrala. Tänk istället på köttet som ett tillbehör. Det kan vara bra att göra en helt vegetarisk huvudrätt, som inte innehåller animaliskt fett, köttbuljong eller något annat, t.ex. en grönsaksgratäng. Man kan då servera den köttätande familjemedlemmen köttet vid sidan om och vegetarianen får komplettera med något annat om det behövs. Så kan man tänka om flera rätter. Ta rårakor med lingonsylt. Det är faktiskt en smaksensation med wokade grönsaker till rårakor och lingonsylt. Den köttätande kan få sitt stekta bacon till, medan vegetarianen får grönsakswok. Alla blir nöjda och på det sättet blir det inte två separata kosthåll. Är det så att det enbart är kött som någon i familjen vill undvika öppnar sig möjligheterna, eftersom man kan laga en oändlig mängd maträtter med fisk. Dessutom finns det ju redan en massa maträtter som är lakto-ovovegetariska utan att man för den skull kallar dem vegetariska. Pannkakor med sylt till exempel. Lagar man därtill en ärtsoppa utan fläsk, de flesta barn tycker förresten ändå att fläsket i ärtsoppan är äckligt, har man vips en svensk husmansklassiker på middagbordet helt utan kött. För, handen på hjärtat, är det inte ibland så som fru Deutgen skriver, att det kan hända att vi hakar upp oss på det lilla ordet vegetarisk?

- 2. Rör ihop finhackad lök, ägg, ströbröd, salt och peppar. Om man vill kan man också ta persilja, som hackas och rörs ner i smeten.
- 3. Mosa de avsvalnade linserna med en gaffel och rör ner linsröran i ägg- och lökröran. Låt smeten svälla en stund.
- 4. Forma smeten till små bollar, ungefär av samma storlek som 'vanliga' köttbullar. Hetta upp stekpannan på medelstark värme. Lägg dem försiktigt i olja i stekpannan. Vänd dem en och en försiktigt så att de får en stekyta runt om. Linsbullarna håller inte ihop lika bra som köttbullar, försök inte vända dem genom att skaka på pannan. Stek dem i ca 10 minuter.