**Reflektioner från mitt matbord  
TEXT & BILD: SATU NUMMINEN**

Min mormor stekte gårdagens havregrynsgröt i smör åt morfar. Jag slapp äta den för att jag var tydlig med att den enligt mig var mycket äcklig. Mormor stekte fläsk men jag slapp det också, det var minst lika äckligt. Mormor lagade blodplättar av blod på flaska, jag behöver väl inte berätta vad jag tyckte om dem?   
Morfar berättade hur man förr i tiden hängde älgkroppar i hans garage efter jakten, det lät minst sagt vidrigt. Döda älgar i garagetaket i flera dagar!

**MIN FAR** har aldrig varit någon mästare på matlagning så de veckoslut som jag och min syster under barndomen tillbringade hos honom fanns det två alternativ: antingen åt vi snabbmat på någon bensinstation eller så lagade han någondera av de två maträtter som han kunde hemma hos sig.   
På lördag blev det i så fall pommes frites och knackkorv i ugnen och på söndag serverades det ärtsoppa på burk. Alltså sådan färdig ärtsoppa som man köper i konservburk. Men för att göra den lite matigare tillades något av följande i uppvärmningsskedet: köpta köttbullar, knackkorv i bitar eller tonfisk från konservburk. Testa gärna, inget av alternativen är oätligt men det sistnämnda är något speciellt.

**MIN MOR** kan laga bra mat från grunden men i den ensamstående och förvärvsarbetande förälderns vardag blev det många gånger att välja den snabbare varianten. Jobb och skola, sedan läxor, kvällsaktiviteter och möten, därmed stod det sällan långkok på matlistan. Under lediga dagar fanns det bättre med tid och då rullade vi ibland köttbullar tillsammans eller bakade semlor. Ingredienserna köptes i den butik som hade förmånligaste priserna, ursprunget ifrågasattes inte.  
Jag visste nog var fisken kom ifrån de gånger som en hel sådan bars in i köket men jag ägnade inte en tanke åt dess färskhet eller antalet mellanhänder som tagit betalt för den före den hamnade hos oss.

**NÄR JAG SEDAN** i aderton års ålder för 18 år sedan flyttade från Åbotrakten till Seglinge såg jag redan under första dagen att livsmedlen i den lokala butiken ofta var av andra märken än de jag var van vid. Det fanns många olika köttprodukter som såldes i lösvikt och svenska produkter som jag aldrig tidigare sett. Jag var tvungen att lära mig detaljerna kring utbudet eftersom jag skulle jobba i denna butik.   
Ett knepigt fall under de första veckorna i arbete var en kund som redan vid dörren hojtade att hon skulle ha ”tre hekto färs”. Hade denna dam kommit fram till köttdisken och sagt detta så skulle jag kunnat börja leta bland utbudet i disken, men nu visste jag ärligt sagt inte om hon önskade spik, bränsle eller möjligtvis något ätbart.   
Jag fick lära mig att hon var en sommar öbo från Sverige där man pratar om hekto istället för hundra gram och om färs itsället för malet kött.   
Nu har även jag redan länge använt ”köttfärs” och ”älgfärs” i matlagningen. Man lär sig.

**VAD JAG ÅT** under den första sommaren på ön minns jag inte; undrar om jag lagade någon mat alls? Jag hade ju inte bott borta från mammas grytor mer än tillfälligt så daglig matlagning var jag inte alls van vid. Antagligen fann jag snabbt några användbara ingredienser i butiken där jag var i kontakt med alla sorters livsmedel under några månader.  
På kvällarna blev jag ofta bjuden på kaffe till byns tanter. De alla bjöd på bullar; förstås hembakat.  
  
**REDAN UNDER FÖRSTA HÖSTEN** på Seglinge deltog jag i älgjakten och fick efter slakten hem en liten köttpåse. Jag putsade bitarna och lade dem i frysen. Då var det inte ännu brukligt att googla på tips och råd så jag fick klara uppgiften utan introduktion. Ung och oerfaren, visst, men också orädd. Det som ska göra ska göras.   
Sanningen är att jag reder upp vårt viltkött precis likadant än idag. Den enda skillnaden är att jag nuförtiden äger en köksvåg och brukar skriva ner vikten på påsarna före nerfrysningen.   
För mig är det viktigt att jag vet exakt vad påsarna i frysen innehåller och att köttet är färdigt att tillredas så fort det tinat upp.   
Jag vill inte ta upp en påse i blindo och börja fundera på maträttens namn efter att jag sett vilka möjligheter den upptinade klumpen erbjuder. I min frys står det alltså på påsarna förutom arten på djuret och datum även ”grytbitar av bock”, ”grillbitar av kalv”, ”fin stek för oss och 4 till” osv.   
Utanför frysen har jag en lista där jag skriver upp allt jag fryser ner så att jag kan enkelt planera vad jag tar upp och det uppstår inte en situation att längst ner i frysen finns något vars existens glömts bort.  
  
**JAG VILL INTE PÅSTÅ** att jag har funnit ett särskilt intresse för matlagning för matlagningens eller för det välsmakande resultatets skull. Jag tror snarare att ön med sina invånare i olika åldrar fick mig att förstå att mat är något att respektera, att glädjas åt och att samlas kring.   
Många av den äldre generationens öbor har levt under tider då en sämre potatisskörd eller trasiga strömmingsskötar var en överlevnadsfråga. Förstår man det så är det lätt att glädjas med dem åt att källaren, skafferierna och frysen är fulla när det nalkas vinter. Det går heller ingen nöd på dem som ingen källare har, det finns ju butik  
Men en stark vilja att upprätthålla en viss grad av självförsörjning lever nog kvar hos de flesta av oss, oberoende av ålder, eftersom åkern, skogen och havet ger oss möjlighet till färskt, lokalt och självproducerat.  
  
**FÖR MIG** var det en självklarhet att laga barnmat istället för att köpa den på burk. Morötter, potatis, batat, majs och annat, rätt tidigt också små mängder kött. Det var bara att koka och mixa och hiva in i frysen.   
Det första köttet som våra barn ätit har faktiskt varit älgkött som vi har kokat länge i vatten utan kryddor och sedan mixat och fryst ner i små kuber. I det skedet som vår förstfödda fick sina första smakprover på älgkött, några månader gammal, hade ju både hon och jag redan deltagit i älgslakten och dessutom berättat om det för min morfar.

**VISST HAR VÅRA BARN** också ätit burkmat. Tanken på lokalproducerat och egenhändigt lagat skall ju inte överdrivas så att den hindrar flexibilitet. På resor eller på en båtutflykt till karga skär har det ju varit superenkelt att öppna en burk och stoppa kall potatis-morots-maletköttpure med platsked i den hungriga ungens gap. Men även om jag skulle haft uppvärmningsmöjlighet, servett och silverbestick skulle jag inte ätit denna burkmat med god aptit med tanke på dess lagringstid i burk och färdvägar från fabrik ända hem till mig.   
Vetskapen om råvarornas ursprung samt att åtminstone ha odlat salladsbladen själv till middagen betyder faktiskt mycket för mig, men som sagt överdrift gagnar ingen. Det är bättre att lägga målen på en sådan nivå att ingen svälter ihjäl för att de inte kan uppnås. Mat skall ju framförallt vara näring och glädje, inte höga ribbor och tvång.

**UNDER DEN MÖRKARE** tiden av året är alternativen för träffar med bybor och andra vänner på Seglinge två, hemma hos mig eller hemma hos dig.   
För oss har det blivit ofta ”helst hemma hos mig” för att det är enklast så med små barn. De får gärna vara med, men kan bäras i säng om kvällen blir lång. Att mestadels träffas hos mig betyder inte att jag ska stå för all middagsplanering och matlagning. Goda vänner hjälper till; de kommer i god tid med hälften av ingredienserna och receptet med sig eller lovar ordna efterrätten.   
Matlagningen tillsammans med familj och vänner blir en del av kvällsprogrammet och ett sätt att umgås. Dessutom är det ett bra att lära sig att ens eget sätt inte är det enda rätta sättet att göra saker på.   
  
**ALL MATLAGNING** är så klart inte förknippat med lugna lördagar med kompisar och en öl i köket medan det gemensamma resultatet puttrar på spisen. Många dagar påminner om min mors stress efter arbetsdagen då hungriga barn snabbt skulle förses med middag för att delar av familjen sedan skulle hinna till olika kvällsaktiviteter och möten.   
Då räddar en redan på söndagen välkokt rådjursgryta *måndagen*.   
På *tisdag* klarar vi oss också med minimal tidsåtgång och ändå mer än godkänt resultat med närmat av bästa kvalité: jag skalade potatisen kvällen innan, lade dem färdigt i kastrull i kylskåpet, ringde dottern när jag for hemåt från dagis och bad henne lyfta kastrullen på spisen. Väl hemma var potatisen nästan klara, jag hann slänga abborrfiléerna i smör i stekpannan. En sorts snabbmat.   
På *onsdag* är sambon hemma halva dagen, han tar sig tid att koka sin favorit ärtsoppa av torkade ärter och med buljong kokt på älgben. Av soppan räcker det till grannen också och dessutom till lunch följande dag på jobbet.   
På *torsdag* står en barnfavorit på listan på grund av brådskan, spagetti och köttfärssås. Det tar faktiskt bara 15 minuter att laga det. Följande 2-3 dagar finns det mer tid för matlagning, det blir älgstek och hasselbackspotatis, rökt sik och hemlagad potatissallad eller öring i ugn.   
Till hemmadagars lunch äter vi ofta mannagrynsgröt, pärlgröt eller pannkaka, hela familjens favoriter som kan lyxas till med äppelmos eller rårörda jordgubbar från frysen.   
  
**UNDER VARMARE** årstider känns gröten mindre aktuell men då steker eller kokar vi snabbt ägg som äts med surskorpa eller så gravar vi älgkött som passar bra på en rågmacka. Helst rätt enkelt och helst inte så många halvfabrikat ss köttpiroger, mikrohamburgare, burkärtsoppa eller stövelsulor till pizzor.  
Den ibland stressiga stunden efter fler hungriga familjemedlemmars hemkomst är inte den optimala för samverkan mellan föräldrar och barn i ett kök. Därför är bättre att se till att alla blir mätta och glada och ta upp köksuppfostran och -färdigheter efter intagen middag.   
  
**HOS OSS BETYDER** det att barnen på vardagskvällar kan börja baka kakor eller bullar samtidigt som andra jämnåriga bänkar sig framför teven. Våra barn glömmer barnprogrammet om köksgöromålen innehåller chansen att få skära med kniv, knäcka ägg, vispa, mäta, hälla, röra och slicka skålar. När resultatet blir familjens kvällsbit i form av färska semlor, bullar, tebröd, kakor, ugnsäpplen, fruktsallad, smoothie eller nyrostad mysli så känns den åtgångna tiden väldigt väl spenderad. Städningen av köket efter barnkockarna känns alltid lika hopplös...  
  
**UPPGIFTERNA** som ges åt barnen bör vara lättbegripliga, avgränsade, helst inte livsfarliga och, det viktigaste, resultera i en färdig produkt inom acceptabel tid (kort...). Allt detta givetvis beroende på barnens ålder.  
Mina barn har rört om och hällt i före de kunde gå. Sittande på diskbänken har de lagt i torra (dammsugningsbara) ingredienser i min bakbunke med varierande resultat. Uppgifterna har sedan under följande levnadsår avancerat till att få hämta en skål, slicka en visp eller att stå vid spisen och vakta kokande ägg tillsammans med mig. Uppgifterna har växt med barnen så att de sedan har fått knäcka ägg och vispa grädde. Nu kan de redan skära morötter, pensla bullar och röra om gröten på spisen.   
För att inte tala om vår äldsta som kan baka ålandspannkaka för en hel gästhamn och rädda många måltider genom att lyssna på instruktioner per telefon och på det viset få igång både potatiskokning och annat i ugn och på spis innan jag hunnit hem till middagslagningen.  
  
**DET ÄR INTE** riskfritt med barn i köket. Ibland är det rentav farligt med många små med knivar och morötter i skärning, och de flesta olyckor sker ju hemma. Med vuxna i närheten har det hittills räckt till att med plåster fixa skavankerna. Det är ju så att det aldrig går dåligt för den som aldrig något försöker, men de lär sig inget heller. Av misstag lär man sig, och samlar på erfarehet.  
  
Här några konkreta exempel på matlagning och recept från vårt kök, både med tyngdpunkt på lokala råvaror och barnkockar:

***Gräddkokta morötter*** *6 stora eller 10 små morötter skalas och skärs i bitar, formen är inte avgörande men det är bäst om alla bitar håller något så när samma storlek. En lök och några vitlöksklyftor skalas och skärs i bitar/skivor. På en teflonstekpanna hälls en skvätt matolja och en skvätt olivolja och sedan i med morötterna, löken och vitlöken. Fräsning under omrörning i ungefär 5 minuter, sedan i med 4 dl vispgrädde. Får puttra 15 minuter på måttlig värme, rörs om då och då. På slutet strös salt över morötterna, gärna flingsalt.  
De här morötterna kan serveras som ett grönsakstillägg med potatis och kött/fisk, då räcker den här mängden till 6-8 personer. Men också som en ”istället-för-potatis” -rätt till abborrfiléer, då räcker mängden till max 4 personer. Abborrfiléerna steks förstås i äkta smör, kryddas med bara salt. Gräddkokta morötterna är dessutom en uppskattad vegetarisk maträtt!*

***Knäckebröd med frön***  
*I en skål blandas 4 dl dinkelmjöl, 2 dl solroskärnor, 1 dl hela linfrön, 1 dl sesamfrön och 2 tsk salt. Sedan rörs 1 dl rapsolja i blandningen och till slut 5 dl kokhett vatten. Det går bra att röra om med en slickepott, inget vispande! Enkelt även för mindre barn förutom det heta vattnet som behöver en vuxen åtminstone i närheten.   
Smeten delas på två bakplåtspapperklädda ugnsplåtar, så tunt lager som det går att få av den lite klibbiga degen. Plåtarna ställs i ugnen på 150 grader i 50-60 minuter.  
Knäckebrödet måste få svalna i fred, gärna till följande dag. Sedan bryter man bara av lagom bitar av de plåtstora bröden!*

***Hemlagade chips*** *Barnens eviga fredagskrav är chips. Ok, om ni lagar dem själva? Skär rödbetor, gulbetor och morötter i riktigt tunna skivor (här behövs det nog vuxenhjälp). Rada skivorna på ugnsplåtar, skvätta på matolja, strö på salt och t ex grillkrydda. In i ugnen på 100 grader i närmare en timme. Skall helst svalna och torka om det inte är alltför bråttom att få smaka! Passar även bra som en liten salt bit till förrätt.*

***Köttbullar***  
*Kryddorna (enligt smak förstås men t ex grillkrydda och svartpeppar och så klart salt) och ett ägg blandas i en gräddfil. Även en näve skorpsmulor kan läggas i om så önskas. Får stå en stund, även köttfärsen får stå i rumstemperatur under tiden. Färsen, ett drygt kilo, blandas med gräddfilen, lök och/eller vitlök i små bitar läggs i enligt smak. Köttbullarna rullas med händer doppade i kallt vatten. Mycket roligt syssla för barn!  
Bullarna steks i smör ca 5 minuter på var sida. De bullar som ska ätas till middag ställs i ugnen på en plåt i 200 grader i en kvart. De som sparas till en stressigare matlagningsvardag läggs i frysen. De tas sedan upp dagen före användning för att tina upp i kylskåpet och sedan, den stressiga eftermiddagen, ställs de i ugnen en kvart och smakar som nya.*

***Rökt sik***  
*10 procentig saltlake lagas av vatten och havssalt. Vattnet ska inte vara iskallt, gärna halvljummet. Sikarna får ligga 3-4 timmar i laken beroende på fiskarnas storlek. Fiskarna torkas med hushållspapper eller en trasa så att de är helt torra när de läggs i röken. Röks i 60 grader i ungefär en timme.*

***Rådjursgryta – några tips utan mått***  
*Köttet bryns först i stekpanna (med tillbehör?). Därefter får det koka i 1-2 timmar (beroende av kvalitéten på köttet och storleken på bitarna) i en blandning av vatten, soja, kalvfond och svartvinbärsgelé. Tillbehören i stekpannan eller i grytan kan vara bacon, morötter, lök och vitlök. Det är sant att i detta recept finns varken salt, svartpeppar, lagerblad eller enbär*.

Testa! Och kom ihåg att barn kan – bara de får.  
  
**Artikelförfattaren  
Satu Numminen** är

satu numminen