

# ANDEDAMMEN

Magasin om kreativitet og det danske mindretal



## Grundlæggende

*Du er, hvad du spiser.  
Og hva' så?*

## Inspiration

*Lav din egen  
flyt-hjemmefra kogebog*

## At spise med øjnene

*Kunstneren  
Nicola Bennett*

## REDAKTION

---

### Ugeavisen Sydslesvig

ved Sydslesvigsk Forening (SSF)  
og Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger (SdU)  
Nørregade 76  
D-24939 Flensborg  
Tlf: +49 461 14408-120, -122, -230, -233  
www.ugeavisen-sydslesvig.de  
redaktionen@sydslesvig-ugeavisen.de

### Aktivitetshuset

Nørregade 49  
D-24939 Flensborg  
Tlf: +49 461 150 140  
www.aktivitetshuset.de  
akti@sdu.de

### Åbningstider:

Ma, ti, to kl. 10 - 20  
On kl. 10 - 21  
Fr kl. 10 - 14

### Tryk

Flensborg Avis  
Wittenberger Weg 19  
D-24941 Flensborg  
Tlf: +49 461 5045 0  
www fla.de  
info@fla.de

## INDHOLDET

---

- 4 Leder: Kreativitet og mad  
To ting, der hænger sammen - også i Andedammen
- 6 Grundlæggende  
Du er, hvad du spiser. Og hva' så?
- 8 Et stort hvidt lærred  
Køkkenhaven
- 14 At spise med øjnene  
Kunstneren Nicola Bennett
- 20 Inspiration  
Lav din egen flyt-hjemmefra kogebog
- 22 Madfotografi  
Visuel nydelse med Julia Hoersch
- 26 Hvorfor vi spiser bedre i Sydslesvig end i København  
Mad er kærlighed
- 30 Barndommens madminder  
Vandgrød, grisehaler og kartofler
- 32 Kokken, der giver børn smag for mere  
At vække glæden for mad
- 36 Udvikling  
Surdej og jagten på det perfekte brød
- 40 Kunstudstilling på Museumsberg  
Dyret og os - elsket, brugt, dræbt
- 42 Kreativitetens død?  
Thermomix



## LEDER

# Kreativitet og mad: To ting, der hænger sammen – også i Andedammen

Mad fylder utrolig meget i vores liv: Vi er nødt til at spise, for at kunne overleve. Helt klart er vi alle enige i, at mad er ernæring. Men derudover fylder mad så meget i vores liv, at det ville være trist, når det kun reduceres til optagelse af den energi, der holder vores motor kørende. Sådan er holdningen i det mindste på Andedammens redaktion. Da vi sad sammen og talte om emnet "kreativitet og mad", kom der nogle interessante spørgsmål op.

Hvad spiser vi? Er madlavning en ren fodrings- eller en kreativ proces? Kan mad være kunst, når målet er, at det forsvinder? Kan det betale sig at bruge tid på madlavning? Hvordan finder vi på det, der skal spises? Laver vi maden selv eller køber vi færdigretter? Hvad sker der, når vi ikke laver mad selv længere? Hvem køber ind? Hvad mangler vi? Hvilket forhold har vi til råvarerne? Dyrker vi noget selv? Har vi tid til at lave mad? Skal man være kreativ, for at kunne lave mad?

Mad er meget mere end kun ernæring. Jo dybere vi dykkede ned i emnet, jo mere komplekst blev det og jo flere facetter af emnet kreativitet dukkede op. Kreativitet starter der, hvor vi afprøver en råvare, vi ikke kender eller aldrig har brugt før. Det starter der, hvor vi har en ny ide til et måltid. Det starter der, hvor vi laver mad efter en opskrift og forandrer den, bare en lille smule.

Men der er så meget mere kreativitet i mad! Mad tiltaler alle vores sanser. Mad er til at føle på. Både i munden, men også med hænderne og om man kan lide det eller ej, har også tit noget at gøre med konsistensen. Vi ser vores mad og her spiller anretningen en rolle, farverne, mængden. Mad er også lugte og dufte. Hvem husker ikke duften af friskbagte boller, pandekager eller frikadeller? Vi smager maden i vores mund. Den får vandet til at løbe sammen. Og mad er lyde. Vi kan høre maden, vi lytter til kogningen af den, når majs bliver til popcorn, når en gryderet begynder at simre. Mad er altså i høj grad en sanselig oplevelse. Hånd i hånd med det går, at mad er nydelse. Den er mere end kun fodring til overlevelse. At lave mad og at spise mad er ikke kun en pligttop-

gave, det er kærlighed. For rigtig mange mennesker er madlavning en kærlighedserklæring til dem, der spiser maden. Mad som kærlighedssprog. Med maden vækker vi minder. Minder om vores barndom, om bedstemors mad, om vigtige begivenheder, spændende steder. Mad er også kultur. Mad siger noget om, hvad vi spiser, hvornår vi spiser det, hvordan vi spiser det, hvor vi kommer fra og hvem vi er. Mad siger noget om vores traditioner eller har I nogen sinde hørt om italienerne, der spiser rugbrød med kartofler som pålæg?

Gennem mad og madlavning skaber vi fællesskaber. Ikke kun kulturhusene i Danmark hitter med fællesspisning. Også det sønderjyske kaffebord er et eksempel på fællesskab gennem mad. Så mange mennesker gider ikke at lave mad kun til sig selv. Men at være sammen med andre, lave mad sammen, spise sammen - det kan noget.

Men i høj grad er mad kreativitet. Det gælder både selve processen i forbindelse med madlavningen, men også noget så simpelt som pasta på tændstikæsker eller udsmykning af en bestemt kage. Mad byder på så mange forskellige måder at være kreativ på.

Og når man først er begyndt at forbinde kreativitet og mad, så får man hurtigt øjnene op for, hvor meget mad fylder i kunst og kultur. Man lægger mærke til inspirerende eksempler på kunstværker, hvor selve madvarerne er værkets genstand, og man finder mad i musik, litteratur, design og en række andre steder, hvor vores kultur genspejles. Det gælder selvfølgelig også i Sydslesvig.

Ikke mindst derfor besluttede vi i redaktionen, at den tredje udgave af Andedammen står under overskriften „kreativitet og mad“ - og som altid, kan du glæde dig til spændende, interessante, muligvis provokerende, men i hvert fald inspirerende artikler.

Vi ønsker god fornøjelse!



## GRUNDLÆGGENDE

# Du er, hvad du spiser. Og hva' så?

1. Spis hvad du vil, så længe du selv tilbereder det.
2. Spis fødevarer, ikke for meget og helst planter.
3. Spis kun, hvad din bedstemor også ville erkende som fødevarer.
4. Undgå fødevarer, du  
a) ikke kender,  
b) du ikke kan udtale,  
c) som indeholder mere end fem ingredienser.
5. Undgå fødevarer, der påstår, at de er sunde.

Disse grundlæggende regler for ernæring stammer fra den amerikanske journalist Michael Pollan. Han har skrevet en del fagbøger om fødevarer, ernæring og madkultur. Hans bog "The Omnivore's Dilemma" er grundlag for filmen "Food, Inc." og bogen "Cooked: A Natural History of Transformation" blev filmatiseret på Netflix i serien "Cooked".

Michael Pollans bøger er en guldgrube, når man beskæftiger sig med mad, madlavning og kreativitet. Han tager et kritisk blik på disse emner og helt ærligt: Hvad er det egentlig vi har gang i?

I starten af det 20. århundrede opdagede William Prout for første gang makronæringsstoffer-

ne protein, fedt og kulhydrater. Siden 1980'erne er vi for alvor ankommet i næringsstoffernes tidsalder. I dag snakker vi ikke længere om at vi spiser kartofler og æg. Nej, vi skal spise mindre kulhydrater og undgå kolesterol.

Mad og madlavning er kultur. Det siger noget om vores traditioner, vores forhold til hinanden og naturen, vores nationale/etniske/religiøse identitet, vores kreativitet og vores fællesskab. Kulturen siger rigtig meget om, hvad vi spiser, hvordan og hvorfor, hvornår og hvor meget. Men, vi lytter ikke længere til denne kultur. Når vi afgør, hvad vi spiser, lytter vi til fødevarerindustrien, til videnskaben, journalister og især reklamer. Vi spiser ikke særlig komplekst længere. Af alle de planter, mennesker kan spise, er markerne den rene monokultur med primært majs og sojabønner. Og vi foretrækker kvantitet frem for kvalitet. Aldrig før har vi spist så mange kalorier med så lidt næring. Der findes mennesker, der er overvægtige og samtidig underernærede.

Men ikke kun mad er nedvurderet, også madlavningen. Det er uklart, om det er, fordi det stadigvæk hovedsageligt er kvinder, der tilbereder maden eller om det bare blev hængende på kvinderne, fordi madlavning ikke har nogen selskabelig værdi. Politiske reformer ville få kvinderne ud af køkkenet, fordi der ikke foregik noget vigtigt. Det vigtige fandt sted på arbejdsmarkedet og i det offentlige rum. (Bortset fra madlavning på åbent bål. Det er stadigvæk en mande domæne. Det er maskulint, farligt og heroisk. Men hvor mange kvinder gør, som om de ikke kan finde ud af det, så mændene i det mindste overtager madlavningen her?) Nå, men grundlæggende opstod udfordringen, hvem der skulle lave mad derhjemme, når alle var på arbejde. Fødevarerindustrien tog sig af problemet. I dag er færdigretter fra supermarkeder og mad to-go i alle varianter en fast bestanddel i de fleste familier. Vi er så langt væk fra den fysiske deltagelse i madlavningen, at det virkelig er svært at tro, at mad har noget med natur at gøre, med menneskeligt arbejde, fantasi og kreativitet. Eller som Pollan sammenfatter det: Mad er blevet en abstrakt energileverandør.

I det hele taget bliver madlavning anset som slid. Når man har fritid, må man konsumere eller få ro. Men man må ikke producere noget i sin fritid - så er det arbejde og den skal helst laves af an-

dre. I madlavningen går fritid og produktion dog hånd i hånd. Flere og flere mennesker vælger madlavningen fra. Nogle synes, det er kedeligt. Andre ved ikke, hvordan man gør. Men de fleste svarer på spørgsmålet, at de har tidspres. I dag bruger en amerikaner gennemsnitligt 27 minutter per dag på madlavning. Opskrifter skal være nemme og hurtige. Køkkenmaskiner skal gøre madlavningen endnu nemmere og hurtigere.

Samtidig snakker vi mere om madlavning end nogen sinde før, kigger på andre, der laver mad, kigger på andre folks billeder af mad, læser bøger om madlavning og ser tv-shows om madlavning. Millioner af mennesker tilbringer mere tid med at se madshows på tv, end selv at lave mad. Rytmerne og handlingerne i madlavningen forsvinder fra vores liv, men samtidig tiltrækker de os. Underligt nok ser det ud til, at selvom råvarerne, madlavningen og maden bliver nedvurderet, er vi stadigvæk fascineret af det.

Vores viden om mad og madlavning forsvinder efterhånden sammen med vores kreativitet. Når vi snakker om kreativitet og madlavning, snakker vi især om friheden og fantasien, at skabe noget, at finde på noget nyt, noget usædvanligt, at tænke ud af boksen. Men når vi kun behersker nogle få teknikker, virker det allerede nu eksotisk og ekstremt at bage et brød selv eller at fermentere sauerkraut. Hvordan vil kommende generationer mon have det? Når vi ikke længere ved, hvordan vi producerer disse fantastiske ting selv, taber vores mad og madlavningen forholdet til at arbejde med vores hænder, til naturen, planterne og dyrene, til vores fantasi og kreativitet, til vores kultur og vores fællesskab.

I sidste ende er det et spørgsmål om prioritering!

Vi kan alle afgøre selv, om vi vil lave mad eller ej. Vi kan alle selv afgøre, om det skal være hurtigt, billigt og enkelt. Eller om vi vil bruge vores fantasi, vores kreativitet og magten over, at vi er, hvad vi spiser!

Og husk: 6. Spis altid ved et bord. Og nej, et skrivebord er ikke noget bord!/SK

Et stort hvidt lærred





## KØKKENHAVEN

Jeg er opvokset med en stor køkkenhave. Lige rækker med grøntsager, ikke noget ukrudt, klare regler. Hånd i hånd med dette gik meget arbejde og en god høst. Så kunne teksten egentlig slutte her. Men...

For nogle år siden startede jeg med at drømme om min egen køkkenhave. Den skulle være anderledes. Anderledes end den, mine forældre har. Jeg ville ikke lave de samme fejl som dem, jeg gad heller ikke at læse mange bøger om emnet og jeg havde heller ikke så meget tid til at arbejde i haven. Udgangspunktet var naivt og overbevisende: Hvor svært kan det være?

Jeg startede med at proppe nogle bønner og ærter i husets forhave blandt roser og skvalderkål.

Høsten var enorm! Jeg trak snore på tværs af hele forhaven og hyggede mig med folks overraskelse over, at grøntsager groede i forhaven og at ærterne klatrede op ad roserne.

Men ikke nok med det: Mine ambitioner var vækket! Jeg betalte naboens søn med chokolade, for at grave fire bede til mig. Hvert bed fik en træramme, haven fik et hegn mod kaniner og rådyr og stierne mellem bedene blev fyldt med træsplinter. Det blev til en lille, smuk og hyggelig køkkenhave! Så hvad skulle der dyrkes?

Følelsen er lidt som at stå foran et stort hvidt lærred. Der findes så mange spændende planter, så mange farver, størrelser, teksturer, smage, forme. Men hvad gror hvordan, har brug for hvad, gror

bedst ved siden af hvad, hvad har brug for meget lys, kan tåle skygge, hvad smager bedst, hvad fungerer ikke i denne jord - spørgsmål over spørgsmål dukkede op.

Jeg fik en snak med Elia Hansekowski, der har læst Gartenbau i Erfurt og er flittig bruger af Aktivitetshusets værksteder. Elia teori er, at når vi skaber mangfoldighed i haven, skaber vi også liv og kreativitet. Han oplever, at de fleste folk, der vil dyrke grøntsager, læser bøger og er bange for at gøre noget forkert. Det hyppigste spørgsmål, han får stillet, er: Om den lillebitte plante i haven er den rigtige eller den forkerte? Og når den er forkert, skal den så væk?

Med Elia målsætning om mangfoldighed i haven, spiller angsten ingen rolle mere. Han anbefaler at lade alt gro og simpelthen iagttage planterne og haven hver dag. Der kommer et naturligt tidspunkt, hvor det er tydeligt, hvor grøntsagerne vokser og hvad der er ukrudt (eller Beikraut, som det også kaldes på tysk i stedet for Unkraut). Ukrudt har den funktion i haven, at det dækker den bare jord, så erosionen stopper, det tiltrækker insekter og fugle og jordens organismer kan leve og arbejde. Meget poetisk formulerer Elia det sådan: "Målsætningen med haven er, at jeg skaber liv, der holder mig i live". Kreativiteten starter præcis der. En del ukrudt har bedre og flere næringsstoffer end mange grøntsager. Så hvorfor ikke lade dem gro og inddrage dem i spiseplanen i stedet for at få det væk, der er sundt for os? Elia fortæller, at der bliver dyrket 125 - 150 forskellige arter planter på jorden. Primært er det majs, korn og ris. Men mennesker kan spise mere end 75.000 arter planter. Monokulturen, bar jord uden liv er vores daglige syn på markerne. Men i vores egen lille køkkenhave kan vi gøre en forskel!

Dyrkningsplanlægning er vigtig for at undgå at sprede sygdomme i haven. Derudover gør Elia det helt klart, at vi lever i et kredsløb med naturen og at vi er forbundet med hinanden. Det er vigtigt at dyrke så meget forskelligt som muligt på så mange forskellige steder som muligt. Vi behøver ikke at have en have, der tilfredsstillen normen eller naboens forestilling om en pæn have. Vi kan plante på utypiske steder, vi behøver ikke at fjerne alle forkerte planter så hurtig som muligt, vi kan læne



os afslappet tilbage og iagttage, hvad der sker, vi kan skabe mangfoldighed og lære at forstå, hvad der foregår i haven.

Min egen køkkenhave er i dag en blanding af grøntsager og blomster. Planter vokser ved siden af hinanden, der ikke burde vokse ved siden af hinanden. Nogen planter bliver for store og skygger over andre, der har brug for sol. Nogle planter gror alt for tæt og burde have mere plads. Jeg har lyttet til mine forældre, læst i en bog og så besluttet, at jeg skaber et mangfoldigt kreativt sted, som jeg selv vil iagttage og lære nyt fra. Jeg elsker at sidde i min have og kigge, lære, forstå. Min mor kommer ofte forbi om aftenen og kigger på mit totale kaos af planter, farver, strukturer og former. Så siger hun: Din have er så smuk! Og når det går galt hos mig, smutter jeg over til mine forældres have og høster det, der ikke lykkedes hos mig...

Min køkkenhave er et kreativt paradys for mig. Mangfoldigheden af farver er uendelig! Selvfølgelig dominerer de smukkeste grønne farver. Men blomster og forskellige grøntsager fylder haven med alverdens farver. Jeg elsker at plante grøntsager og blomster sammen. Planterne skal ikke stå i rækker, det er fint med grupper eller lidt her og lidt der. Salat alle steder. Blomster oveni. Nogle planter dufter helt vidunderlige. Andre lugter mere ubehagelige. Nogle planter er store, andre er små. Nogle bliver aldrig så store, som de burde.

Køkkenhaven er et stort hvidt lærred! Og din kreativitet kan styre et mangfoldigt paradys. Du kan prøve nye ting af. Købe nye frø, bytte dig til nye frø, dele planter med andre, få planter foræret. Der er plads til at eksperimentere og skabe nye rum. Du vil opdage overraskende ting og du vil lave fejl. Nogle ting kan du ændre, men der vil altid være noget, du ikke har indflydelse på. Lige meget, hvad der sker i din have, skal du altid tænke ud af boksen og være kreativ!

Du skal forholde dig til din jord, til årstiderne og planterne. Du planter, høster, nyder, forarbejder. Du er i bevægelse, bruger alle dine sanser og får masser af faglig viden. Du lærer om biologi og økologiske kredsløb, om matematik, at skabe noget og at være tålmodig. Du vil være aktiv, arbejde sammen med andre og lære at omgås med succes og skuffelse. Din bevidsthed for miljøet vokser og dit ansvar for det. Du vil komme til at føle begejstring, engagere dig, opdage nyt og leve i nuet. Du kommer til at løse problemer og nogle kommer du ikke til at løse. Men næste år får du en ny chance./SK





At spise med øjnene



## KUNSTNEREN NICOLA BENNETT

Maleri og madlavning deler ligheder i deres søgen efter struktur og balance gennem modsætninger. Præcis denne opdagelse udgør den New Zealandske kunstner Nicola Bennetts verden. Hun skaber malerier med udgangspunkt i madvarer, deres smag og farve. Målsætningen er, at betragteren spiser kunstværkerne med øjnene og føler i munden, hvad øjnene ser.

Nicola er oprindelig fra Storbritannien og opvokset med en mor, der havde mad som kærlighedssprog. Søndagens middage samlede hele familien og jo længere tid det tog at tilberede maden, jo mere kærlighed var der i den. Den værdifulde tid at være sammen som familie, handlede for hende altid om mad.

Allerede i skolen trak det Nicola hen mod kunstundervisningen. Indskrænket i de boglige fag pga. dysleksi, gav kunstundervisningen hende et fri-

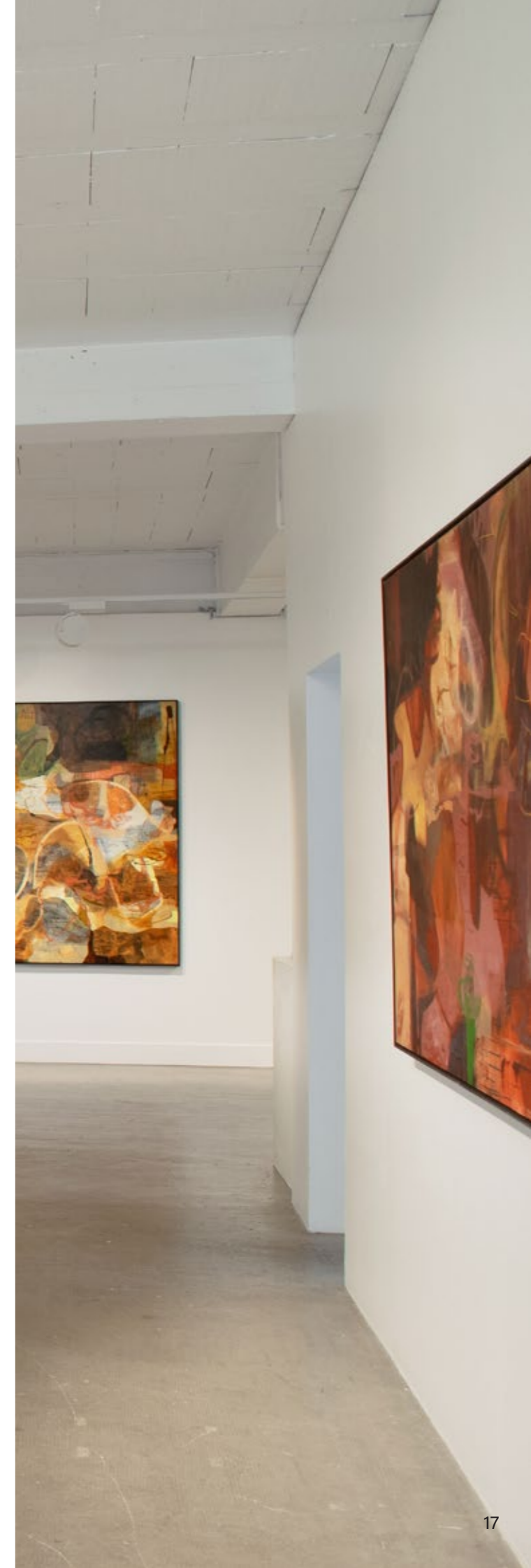
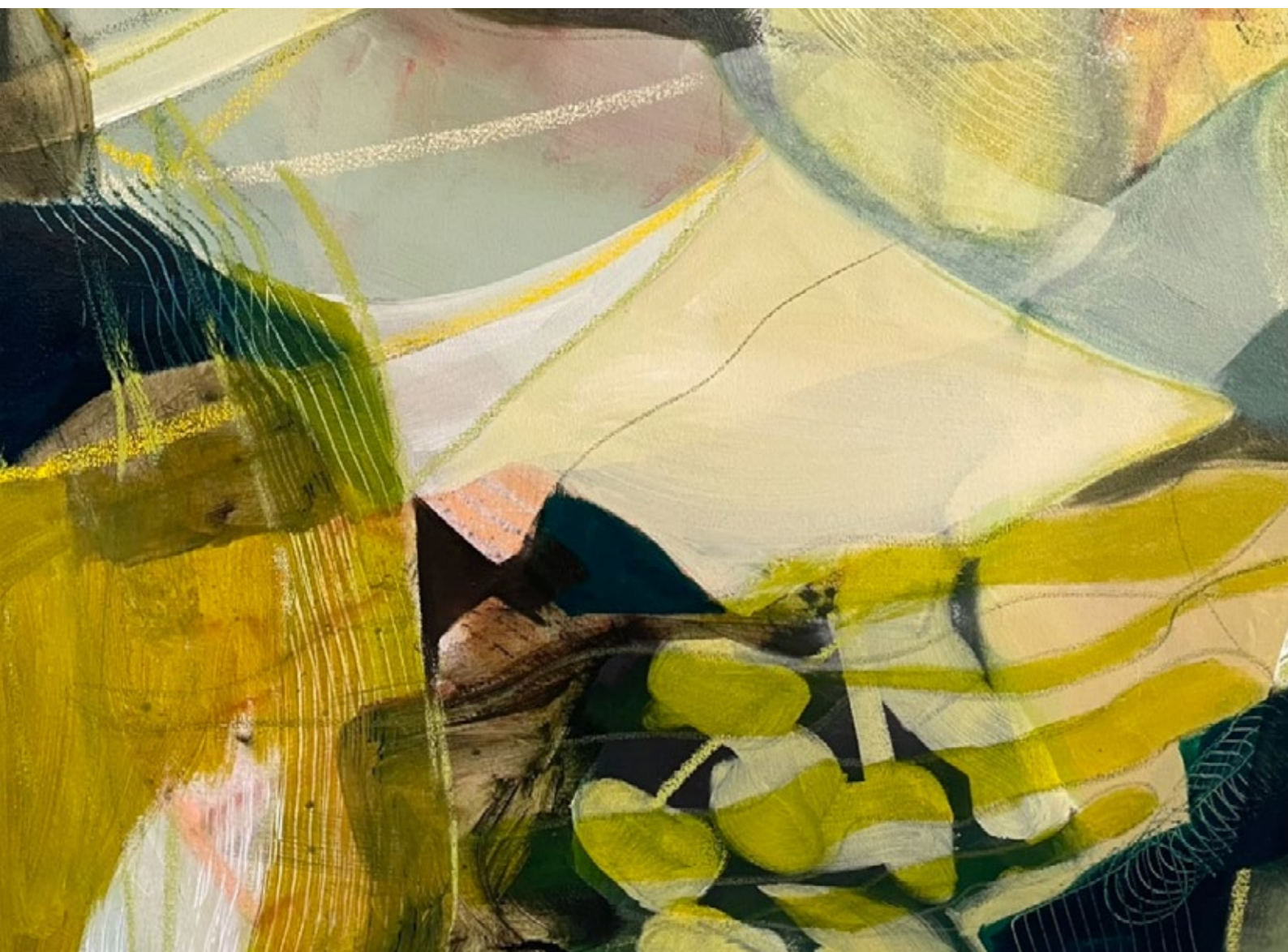
rum, hvor hun kunne udvikle sig. Nicola har taget en Bachelor og mange år senere en Master i Fine Arts. Men at være fuldtidskunstner, startede hun først med for otte år siden. Nicola fortæller: "Dermed startede en stejl læringskurve, fordi ingen fortæller dig på et universitet hvordan du kan blive en fuldtidskunstner. Der bliver hverken snakket økonomi eller forretning." Mange andre kunstnere fortæller historien om, at det kun er de få udvalgte, der virkelig kan formå at være fuldtidskunstner. Men efter Nicolas erfaring er det noget sludder. "Alle kan være kunstnere! Du skal fokusere, lære og tage beslutninger. Du er nødt til at få arbejdet gjort!" For Nicola lykkes det og i otte år har hun nu arbejdet som succesfuld fuldtidskunstner.

Allerede på universitetet blev spørgsmålet stillet: Hvad er det, du elsker? For Nicola var det mad. Det er især tilberedningen og den sensuelle del af tilberedningen, der fascinerer hende. Nicola opda-

gede, at når hun læste opskrifter, læste hun ikke kun med øjnene. Men hun læste med alle sanser og spiste også med alle sanser. Og pludselig opstod en kompleks verden af inspiration på forskellige niveauer.

Udgangspunktet for Nicolas kunstværker er enten én ingrediens i en ret eller én råvare, der skal være helten i maleriet. Så starter forarbejdet og det er så mangfoldigt! Opstarten kan være besøg hos landmænd, der dyrker råvarer som nødder, svampe eller safran. Men det kan også være, at Nicola arbejder med sæsonens madvarer som asparges eller abrikoser. Eller, at hun læser i kogebøger og tager udgangspunkt i en rets ingrediens derfra. Så starter madlavningen. "Jeg er helt klart ingen kok, men jeg kan godt lide at lave mad", fortæller Nicola. Hun afprøver rigtig mange opskrifter og prøver på at finde den ene perfekte, der gør, at hun føler hengivenhed og kærlighed til den ene råvare. En lidenskab, hun ikke har følt før og som hun nu er i stand til at få ind i et billede. "Det er mit mål! Mit mål er, at maleriet indeholder den følelse jeg har for råvaren."

Men råvaren kan ikke stå alene. Lige som enkelte smag som sur eller sød ikke er særlig inspirerende, når de står alene, skal råvaren kombineres med andre. Bevidstheden om, at maden og smagen består af mange forskellige lag, kan ses i Nicolas billeder. De består af rigtig mange forskellige gennemsigtige lag, overmaling, ridser og glaseringer. Efter forarbejdet starter Nicola med at lave markeringer. Selve handlingen at lave mad indeholder ord, der gengiver, hvad du gør. Altså fx at hakke, skære, smøre osv. Disse nøgleord gengiver en lyd og lyden maler Nicola som markeringer. Desuden følger hun sprogets magt. Når vi fx læser eller skriver en opskrift og der skal være miso, honning og dadler i retten, opstår der et smagsbillede i vores sind. Smagsbilledet indeholder farver, som kommer til at styre maleriet. Efter markeringerne, der kan laves med alle redskaber, følger farverne i billedet. Markeringer har et humør, en handling. Men når vi ser på malerier, på alt med farver, tænker vi på følelser. "Farver giver os det emotionelle svar." Sammenhængen mellem smag og farver er selvfølgelig en vigtig faktor i billederne. Der hersker stor enighed om, at rød er sød, sort er bitter, hvid er saltet og grøn er sur. Men Nicola leger med disse almene regler. Kan hun fx lave et grønt maleri, der er sødt? Eller hvad sker der, når hun laver en ret til familien





og aiolien er farvet med blå spirulina? Nicola sammenfatter: "Jeg er endeløst fascineret af farver og smag."

Når både markeringerne og farverne er kommet på plads, kommer de helt grundlæggende regler for et godt maleri ind i processen. Kompositionen og farverne skal være afbalanceret, en variation af linjer, kunstens principper skal være på plads. Nicolas kunstværker er abstrakte. "Måske kan du se en markering af asparges i billedet. Men i billedet kan du ikke altid se, at inspirationen har været asparges. Det er glæden ved abstrakt kunst, den behøver ikke kun at være en ting. Nogle mennesker kan ikke lide asparges, men de elsker maleriet, de har en emotionel forbindelse til markeringerne eller farverne."

Nicola har afprøvet at forbinde kunst og madlavning på forskellige måder i sin karriere. Forskellige "Artist Dinner" har ført til samarbejde med kokke og restauranter. Her blev restauranterne til et galleri og maden genspejlede de udstillede kunstværker. Nicola fortæller om et event, hvor hun malede billeder i sort/hvid og kokken skulle lave mad i sort/hvid. Denne fest af smag og farver blev også realiseret til private middage, hvor gæstgivers bosteder blev til gallerier og kokke tilberedte matchende menuer.

Den store forskel mellem en ret og et billede er, at retten forsvinder i løbet af kort tid. Et maleri vil derimod forblive i rigtig lang tid og altid minde om råvaren og Nicolas forhold til den. Hun beskæftiger sig intens med råvarerne. Nicola lærer alt om dem, smager, maler på dem, hun fokuserer og betragter, hun tilbereder dem på uendelig mange forskellige måder, undersøger dem, leger med dem, læser opskrifter, undersøger teksten, ordene der bruges om dem og ved tilberedningen af dem. Nicola fortæller, at hun er drevet af en brændende lyst til at male. Maden er udgangspunktet og så kan det være, at billederne går deres helt egen vej. Men lige meget, hvordan billedet ser ud til sidst, er alle sanser inddraget i madlavningen og i maleprocessen./SK

Følg Nicola på Insta: @nicolabennettart  
Find Nicolas hjemmeside her:



# Lav din egen flyt-hjemmefra kogeboek

Hvem husker dem ikke - opskriftsmappen fra hjemkundskab og mors notesbog, hvori familiens bedste opskrifter var skrevet ned. Opskrifter, der var gået i arv - måske endda i flere generationer - eller opskrifter, der var blevet overtaget fra andre, efter at man havde prøvet en god æblekage til en forældreaften. Det har nemlig ikke altid været muligt bare lige at dele et link til en opskrift. Før i tiden var man nødt til at skrive tingene ned. Og nu skal man ikke se ned på alt, hvad internettet har ført med sig, for det er selvfølgelig en kæmpe fordel, at stort set alle via internettet i dag har tilgang til en nærmest uendelig kilde af inspiration og mulighed for - helt gratis - at få opskrifter. Dermed har en generation af unge, når de på et tidspunkt flytter hjemmefra, på en helt anden måde mulighed for at lave god, kreativ og velsmagende mad.

Når det er sagt, så er der alligevel noget om, at opskriftshæftet og familiens notesbog med de nedskrevne opskrifter, altid har opfyldt en vigtig funktion, som muligvis går tabt, når nettet bliver hovedkilden for opskrifter. For mad er mere end blot muligheden for at optage føde, og opskrifter er mere end blot vejledninger til, hvordan man laver velsmagende retter. Opskrifter kan nemlig i sig selv også være minder, de er traditioner og de forbinder os. Derfor giver det god mening, at lave en egen flyt-hjemmefra kogeboek.

### Masser af gode muligheder

Især familiens notesbog med opskrifter kan noget, som de fleste opskrifter på nettet ikke kan - de vækker nogle sanser, vi også forbinder med mad. Det kunne være opskriften på fars frikadeller, hvor stegeduftens minder om, hvordan der blev lavet mad nede i køkkenet, og duften kravlede op ad trapperne for at give svar på det obligatoriske spørgsmål "hvad spiser vi i aften". Det er også fødselsdagsbollerne, der trods de få ingredienser er vidt forskellige fra familie til familie. Og Omas hønsesuppe, som både er velsmagende og medicin, når influenza-sæsonen plager familien.

Så ja, familiens notesbog med opskrifter er bestemt vigtig, men den kan jo ikke bare gives væk. Til gengæld - og her er den teknologiske

udvikling igen en kæmpe fordel - er det i dag nemt at lave en egen flot familiekogeboek - for eksempel til, når børnene flytter hjemmefra.

I dag kan man lave det som fotobog, der kan bestilles på nettet. De kan laves med tekst og foto-elementer. Sidstnævnte kan i sig selv vække minder og være kilde til inspiration. Her kan man lade sig inspirere på nettet. For på Instagram finder man en masse såkaldte Food-blogger. De er super kreative, når det handler om at iscenesætte maden, så den ser flot ud på billeder. Samtidig finder man på Youtube gode tutorials til, hvordan man selv med få midler kan sætte et hjemmestudio op, så man kan tage netop disse billeder.

Et andet tip er, at man i printshops - både i fysiske, men også dem online - i dag nemt kan få printet egne hæfter med fast cover. De minder på mange måder om rigtige bøger, og her kan man også vælge et papirformat, så man kan tage egne notater på siderne. Det er smart, for så kan børnene tilpasse og udvikle opskrifterne - de skal jo også kunne tilføje deres personlighed til familiens traditioner.

### Flyt-hjemmefragave

Familiens bedste opskrifter - både til mad, kager, boller, hjemmelavet is, slikblandinger og hvad man ellers kan finde på - i en flot bog, hvor billederne også vækker minder, er både en kreativ opgave for dem, der laver bogen, og en helt unik gave til den, der flytter hjemmefra. Det skal da prøves.

Billedet på siden er fra de søndagsboller, der laves hjemme hos os. De er inspireret af en opskrift fra Cathrine Brandt, og så tilpasset, så de fungerer hjemme hos os. Billedet er taget hjemme i stuen, hvor jeg satte et hjemmelavet og på mange måder improviseret fotostudio op. Det sker jævnligt, og hver gang kommer børnene og ruller med øjnene, fordi far igen er i gang med eksperimenter. Men netop den del kommer de til at grine af en dag, når de som voksne sidder sammen og taler om "dengang". Forhåbentlig med en lækker, hjemmelavet bolle i hånden./RM





## MADFOTOGRAFI

# Visuel nydelse med Julia Hoersch

Måske kender du det. At møde en person, hvis kreativitet og passion stråler ud af dem, smitter af og inspirerer. Sådant en person er Julia Hoersch, madfotograf fra Hamborg. I mere end 30 år har hun skabt billeder, der får munden til at løbe i vand, for magasiner som Essen & Trinken, Brigitte og Der Feinschmecker samt utallige kogebøger. Men hvad kræver det egentlig at tage et godt madbillede?

Kunsten at fotografere mad handler om langt mere end blot at trykke på en knap. Det er en kreativ proces, der involverer flere personer, hver med deres egen specifikke ekspertise. "Det kræver ikke kun en fotograf, men også en mad-stylist og en prop-stylist for at skabe det perfekte billede," forklarer Julia. En madstylist er ofte en professionel kok, der ved, hvordan man får maden til at se lækker og frisk ud på billeder. Prop-stylisten tilføjer den rigtige stemning med baggrunde, service og dekorationer. Alle brikker skal falde på plads, og

det kræver både forarbejde og gensidig afstemning for at opnå det bedst mulige resultat på selve fotodagen.

Det er også her Julia henviser til de aktuelle udfordringer i hendes branche. "Printmedier som madmagasiner er ikke længere så populære som for nogle år siden. Det betyder både færre jobs inden for madfotografi og færre ressourcer til de opgaver, der stadig findes," forklarer Julia. I dag overtager hun ofte selv prop-stylistens rolle - noget, hun synes er en skam, fordi det fjerner en vigtig dimension i det kreative samarbejde.

Ud over de tekniske aspekter og det kreative forarbejde spiller psykologien også en stor rolle. "Jeg arbejder sammen med andre sårbare, kreative sjæle, og stemningen på settet er afgørende for det endelige resultat," siger hun. Julia ser det som en af sine styrker, at kunne skabe en god atmosfære. "Jeg har måske ikke en så entydig fotogra-

fisk stil som andre i min branche, men jeg er en fotograf, der er nem at arbejde med, og som forstår de mellem menneskelige dynamikker. Når folk føler sig trygge, trives kreativitet på en helt anden måde, og det giver bedre billeder."

Julia har også forklaret, hvad der kræves for at maden ser rigtig lækker ud på et billede. Hun lægger stor vægt på lys, som hun betragter som det vigtigste element i madfotografi. Her kan Julia bedst lide at arbejde med naturligt lys, selv om et kunstigt set up selvfølgelig kan gøre en stor forskel, hvis rammebetingelserne ikke er optimale. Hun arbejder også meget med teksturer og refleksioner for at tilføje liv til billederne. Granatæbler er et godt eksempel - deres mørkerøde, blanke kerner reflekterer lyset og får næsten et diamantagtigt skær. Sammen med lidt uorden, som krummer på bordet eller brugt bestik, kan sådan nogle detaljer gøre et billede mere levende og sanseligt.

Julia understreger også, at god madfotografi også kræver en følelse for madens karakter. En rustik gryderet kræver en anden tilgang end en delikat dessert og det handler om at understøtte madens

historie med de rette omgivelser. Hendes tilgang er altid at fremhæve madens ægthed, uden at det bliver alt for kunstigt og abstrakt. Mad er dog ikke kun noget, der skal fotograferes - det er først og fremmest noget, der skal nydes. Og den del af processen starter, når kameraet slukkes. Da der plejer at være masser af mad tilovers efter en lang dag med mange forskellige madmotive, tager Julia jævnligt de lækre retter med hjem og deler dem med sine venner, familie og naboer. "Glæden ved at lave smukke billeder af mad handler ikke kun om æstetik - det handler også om den glæde, der ligger i at dele god mad med andre," siger hun. "Det er en af de bedste bonusser ved mit job."/KD

Har du selv lyst til at prøve dig af med madfotografi? Så deler Julia Hoersch fem tips på side 25.

Find Julias hjemmeside her:



## NORDLYS OG MADPAKKEPAPIR: 5 TIPS TIL DIT FØRSTE MADBILLEDE

Selvom godt udstyr, årevis af erfaring og et kreativt team naturligvis er en fordel, betyder det ikke, at du ikke kan komme i gang med madfotografi derhjemme. Madfotograf Julia Hoersch har masser af gode råd til dig, der vil eksperimentere med at tage dine egne billeder til en blog, din Instagram eller endda en egen kogebog.

### 1. Lys er alt!

Det vigtigste element i et godt madfoto er lyset. "Naturligt lys fra siden er bedst, så hvis du har et stort vindue rettet mod nord, er det der billedet skal tages," forklarer hun. "Endnu et trick er at klistre madpakkepapir på vinduet for at gøre lyset blødere." Det værste, man kan gøre, er at bruge en almindelig loftslampe - det giver et fladt, uinteressant billede.

### 2. Baggrunde og rekvisitter

En god baggrund og de rette rekvisitter kan løfte et billede fra almindeligt til fantastisk. Julia foretrækker naturlige materialer som træ eller sten. "Jeg kan godt lide, når billederne har karakter - lidt krummer på bordet, en brugt kniv, det må gerne se ud som om mennesker lige har forladt scenen," siger hun. Samtidig advarer hun mod at lade rekvisitterne tage opmærksomheden fra maden. "Stylingen skal understøtte retten, ikke overdøve den."

### 3. Farver og stil

Her er det helt op til dig. Julia arbejder ofte med mørke baggrunde, fordi hun synes, de får maden til at lyse op og blive selve helten i billedet. Men det er et spørgsmål om smag - pastelfarvede eller lyse baggrunde kan også fungere smukt, så længe alt passer sammen.

### 4. Tempo er nøglen

Mad forandrer sig hurtigt foran kameraet - is smelter, salat bliver slap og damp forsvinder. Derfor er det vigtigt ikke at blive for perfektionistisk. "80% perfekt er ofte nok, så længe helhedsindtrykket fungerer," siger Julia. Og nogle gange er det netop det uperfekte, der gør et billede til noget særligt.

### 5. Saml din egen lille prop-samling

Hvis du vil tage madbilleder jævnligt, kan det betale sig at samle et lille udvalg af smukke tallerkener, bestik og servietter. "Lækre fund fra steder som Søstrene Grene fungerer ofte rigtig godt, og de er ikke alt for dyre," tipper hun. Hvis du vil tage kreativiteten et skridt videre, kan du endda lave dine egne keramikskåle - det tilføjer et unikt, personligt præg.

Så hvorfor ikke give dig i kast med madfotografi? Find en ret du elsker, leg med lys og komposition, og del resultatet med verden. God fornøjelse!/KD





## HVORFOR VI SPISER BEDRE I SYDSLESVIG END I KØBENHAVN

# Mad er kærlighed

Flensborg Avis' tidligere madskribent savner de gode råvarer og håber, at sydslesvigerne værdsætter, at de kan købe ind på de lokale markeder.

Savner du Flensborg og Tyskland? Det er spørgsmålet, jeg oftest bliver mødt med. Vi flyttede til København for fem et halvt år siden, og selvfølgelig savner jeg vores gode venner, naboer og mit skønne skribentjob på Flensborg Avis. Vi havde 17 helt fantastiske år i Sydslesvig, men det var lige præcis nok.

Men det jeg savner allermest, og nærmest dagligt, er maden. Ja, du læste rigtigt. I spiser meget bedre i Sydslesvig, end vi gør i København. Eller på den anden side, I har i hvert tilfælde mulighed for at tilberede meget bedre måltider. Jeg savner markedet i Flensborg onsdag og lørdag og også det i Hareslev om fredagen. Jeg savner at kunne købe lokal, røget skinke skåret så tyndt som ånde, rosenkål på stok, smuk julesalat på fod og at vide, at jeg altid kan få mig et stort, knasende sprødt rødkål til mine frikadeller, selvom vi ikke skriver december. Jeg savner råbene fra stadeholderne, der falbyder deres varer og dermed fortæller mig, hvad der er i sæson et eller andet sted i verden lige nu. Jeg savner friske fisk, hvor jeg kan se, at øjnene ikke er sunket ind, kødudskæringer, der ikke er pakket i vakuum, pestoen med masser af ost og service. For pokker, hvor jeg savner god personlig service.

I København er det kun dem med syg god tid og syg mange penge, der køber frisk fisk og kød hos en slagter. Når 95 procent af os spiser fisk, er det dåsetun, makrel i tomat og en klæbrig masse, de markedsfører som fiskefars. Slagter- og fiskeforretningerne er lukket. Vi spiser grisekød fra mishandlede grise, der transporteres tusindvis af kilometer for at blive slagtet, udskåret, hakket og pakket i beskyttet atmosfære, hvorefter de bliver kørt hjem igen, så vi kan nøjes med at betale 50 kroner kiloet. Kyllingerne koster 35 kroner. Hvordan er det muligt? Jeg tænker bare på varme i stalden, foder, transport, slagtning, pakning og distribution. Det er virkelig kyllingen, der betaler prisen for, at vi kan spise så billigt og dårligt. De få procent, der ikke spiser skodkyllinger og skodgrise, køber måske ind i Torvehallerne ved Nørreport Station, i Mad & vin i Magasin og i Meny i Illum. Her er der søde ekspe-

dienter, der spørger, om de kan hjælpe, og om det kan fornøje én at få en kvittering med. Jeg bliver paf og vælter en opstilling med lakridspiber, hvorefter det myldrer med mere personale, der fortæller mig, at de også stod helt forkert, og at jeg må have en forrygende dag.

Nu skal jeg ikke lyde som en sur gammel gimpe, for der er også supersøde ekspedienter i Netto og Brugsen. Men for at undgå at kunderne spørger for meget, har de bygget selvbetjeningskasse, så jeg selv skal scanne mine varer, før jeg forlader butikken.

Men bagere har vi mange af, og i skrivende stund er det fastelavnsbollen, der fylder i københavnernes bevidsthed. Jeg betaler gerne 69 kroner for en fastelavnsbolle med solbærsyltetøj, flødecreme og chokolademakron fra La Glace. Den smager kriminel godt, og jeg har det med den, som min hund har det, når den dufter noget lækker på græsplænen, og bare må rulle sig i det. Jeg har helt bogstaveligt rullet mig i fastelavnsboller den sidste måned.

Men hvad pokker er grunden til, at vi gerne betaler dobbelt så meget for en konditorkage som for en kylling? Det er muligvis hverdagsluxus, til en nogenlunde overkommelig pris, og så er det smukt at poste kagerne på de sociale medier, så vi kan få nogen likes. Sådant en mishandlet kylling, er der ikke mange likes i.

Når vi ikke spiser fastelavnsboller, blander vi "Professorens egen grød". Den sørger for, at vores tarm får næring og vi får masser af grønt. Grøden er sammensat af professor og DNA-forsker Oluf Borbye Pedersen og består af grøntsager, frugt, urtete, tang og krydderier. Og det er fantastisk, at der er en del, der skifter krydderbollen med ost og jordbærmarmelade ud med en grøn smoothie, der smager af græs. Men det kræver overskud, både økonomisk og mentalt, at tilberede og overtale familien til at spise andet end cornflakes og havrefras. Så det er nok en trend, der kun rammer de meget ressourcerstærke danskere.

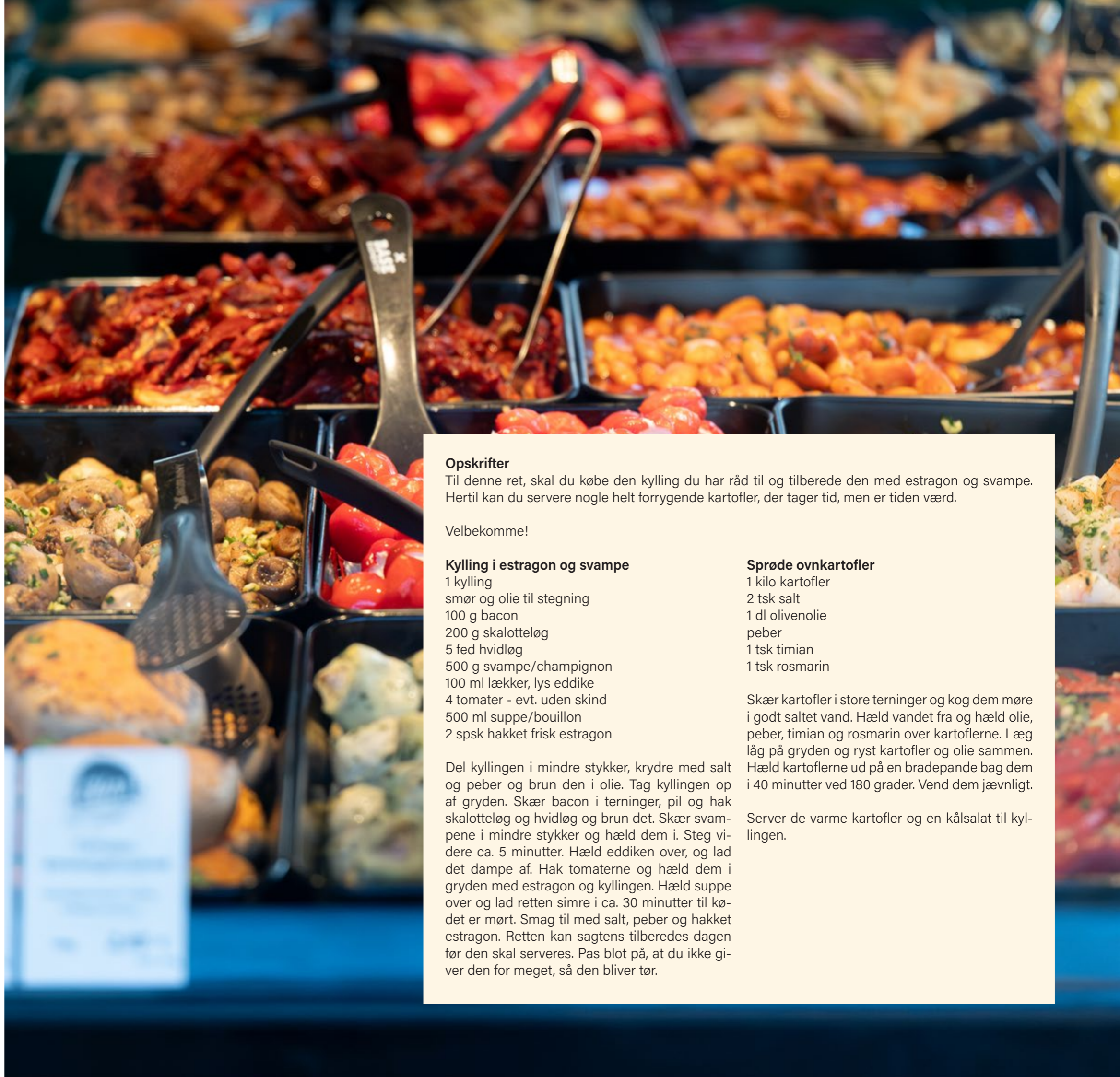
Min søn har lige været forbi og hentet noget tøj, hans far har vasket og tørret for ham. Han er på vej i sommerhus med studiekammerater for at læse til

eksamen, så jeg spørger ham, om han får noget at spise, og om de har mad i køleskabet. Nøø, jeg køber en sandwich i 7/11, siger han. Jeg ser en sandwich for mig, der er smurt i et storkøkken lidt uden for Amsterdam for mindst fjorten dage siden, og kan holde sig til januar 2026. Det kan jeg ikke klare, så jeg smører en hjemmebagt bolle med hummus, baba ganoush, rucola og Vesterhavsost fra Thise. Jeg fylder en pose med gulerødder, en frossen gryderet, resten af brødet og håber, at han ikke glemmer det i toget. Jeg kan ikke hjælpe ham med eksamen, men jeg kan give ham noget at spise.

Vil du gøre noget for dine nærmeste, venner og familie kan du købe de bedste råvarer indenfor dit økonomiske råderum, tilberede den ret du er mester i, dække bord, og invitere dem til morgenmad, frokost eller middag, for det er en af de måder, vi kan vise hinanden kærlighed på.

Når jeg planlægger en tur til Flensborg, er det altid en af de dage, hvor der er marked, ellers er turen spildt. Så jeg håber, at I støtter op og værdsætter den enestående mulighed, I har for at købe de skønneste råvarer lige nede på markedet, for i København er det godt nok svært at købe lokale grøntsager, kød af oprindelige racer, mælk direkte fra gården og friskfanget fisk./Louise Dandanell Ørsted (uddannet ernærings- og husholdningsøkonom, har læst journalistik og kommunikation og har en i en årrække skrevet ugentlige klummer til Flensborg Avis om mad og mennesker)

Følg Lousie på Insta: @louises\_koekken



#### Opskrifter

Til denne ret, skal du købe den kylling du har råd til og tilberede den med estragon og svampe. Hertil kan du servere nogle helt forrygende kartofler, der tager tid, men er tiden værd.

Velbekomme!

#### Kylling i estragon og svampe

1 kylling  
smør og olie til stegning  
100 g bacon  
200 g skalotteløg  
5 fed hvidløg  
500 g svampe/champignon  
100 ml lækker, lys eddike  
4 tomater - evt. uden skind  
500 ml suppe/bouillon  
2 spsk hakket frisk estragon

Del kyllingen i mindre stykker, krydre med salt og peber og brun den i olie. Tag kyllingen op af gryden. Skær bacon i terninger, pil og hak skalotteløg og hvidløg og brun det. Skær svampene i mindre stykker og hæld dem i. Steg videre ca. 5 minutter. Hæld eddiken over, og lad det dampe af. Hak tomaterne og hæld dem i gryden med estragon og kyllingen. Hæld suppe over og lad retten simre i ca. 30 minutter til kødet er mørt. Smag til med salt, peber og hakket estragon. Retten kan sagtens tilberedes dagen før den skal serveres. Pas blot på, at du ikke giver den for meget, så den bliver tør.

#### Sprøde ovnkartofler

1 kilo kartofler  
2 tsk salt  
1 dl olivenolie  
peber  
1 tsk timian  
1 tsk rosmarin

Skær kartofler i store terninger og kog dem møre i godt saltet vand. Hæld vandet fra og hæld olie, peber, timian og rosmarin over kartoflerne. Læg låg på gryden og ryst kartofler og olie sammen. Hæld kartoflerne ud på en bradepande bag dem i 40 minutter ved 180 grader. Vend dem jævnligt.

Server de varme kartofler og en kålsalat til kyllingen.



## BARNDOMMENS MADMINDER

# Vandgrød, grisehaler og kartofler

Birgit Messerschmidt, Dorte Hansen, Bente Petersen og Bodil Vogel fra SSFs Humanitære Udvalg har fortalt om maden i deres barndom. De er født mellem 1944 og 1952 og selvom der er forskel i deres opvækst i henhold til by eller land, Danmark eller Sydslesvig, har de fælles minder om maden dengang.

For det første var maden i efterkrigstidens Danmark præget af nøjsomhed og sparsommelighed. Dengang fandtes ikke det store udbud af råvarer, vi kender til i dag. Bente er opvokset på en bondegård, hvor familien fik mad fra jord til bord. De var totalt selvforsynende og dyrkede ikke kun grøntsagerne selv, men havde også kreaturer, grise og høns. Lige meget om man voksede op i en by eller ude på landet, udgjorde dyrkningen af grøntsager og frugt et livsnødvendigt supplement af maden. Der var knapt med penge og de havde små kår. Men de fire kvinder er enige i, at de aldrig har oplevet et savn.

Spisningen af maden fandt sted i uhyre faste rammer. Ikke kun, at de alle fire mindes faste maddage, også tidspunkterne var faste. For de fleste var fredagen fiskedag og lørdagen enten suppe-, grød- eller pandekagedag. Om søndagen blev der lavet god mad til frokost. Det kunne fx være frikadeller eller arbejder karbonade - paneret flæsk (også kendt som fattigmandskotteletter) med persillesovs. Frokosten

blev spist kl. 12, aftensmad kl. 18 og aftenkaffe kl. 21. Afhængig fra familie til familie kunne det være en time tidligere eller en halv time senere, men det var altid faste tidspunkter. Ikke fem minutter i eller over, det var præcis. Og hvis ikke man var hjemme, så fik man ikke noget.

Om morgenen blev der primært spist havregrød og når man var heldig en skive franskbrød med marmelade bagefter. Til frokost gerne noget varmt og meget ofte kartofler med en eller anden form for stuede grøntsager. Til aftensmaden fik familierne ofte rester eller rugbrød med pålæg.

Afhængigt af, hvor man voksede op, kom der en gang om ugen en fiskemand forbi, bageren og slagteren. Fisk var nem og billig at få fat i. Birgit fortæller om Fierte Loi, der kørte rundt med hest og vogn en gang om ugen og så blev der købt fisk. "I dag er det jo en delikatesse. Men det var dengang virkelig billig mad." Dem, der ikke voksede op med egne kreaturer, grise eller høns, havde mange kødløse dage. Ikke fordi de var vegetar eller tænkte på miljøet, men af nødvendighed. Derudover var der især i byerne mange små forretninger, hvor råvarer kunne handles. Birgit fortæller om Flurstraße i Flensborg, hvor der efter 2. Verdenskrig var to mælkemænd, en slagter, en bager, to købmandsforretninger og en slikmutter.

Og så var der noget med grød og supper.

Så snart der var frugt i haven, blev der kogt frugtgrød. Rabarbergrød, stikkelsbærgrød, jordbærgrød, solbær- og ribsgrød, hindbærgrød, æblegrød, blommegrød. Desuden havregrød, mannagrød, fløjlsgrød, vandgrød, risvandgrød, boghvedegrød. Birgit mindes: "Jeg ser stadigvæk tallerkenen med grød i børnehaven foran mig. Med den røde vitaminpille der farvede det ligesom. Jeg kunne simpelthen ikke. Alle børn fik lov til at gå ud og lege. Jeg blev først fritaget, når min storebror kom og hentede mig." Bortset fra de forskellige slags grød, blev der spist meget suppe. I heldige tilfælde hønsesuppe. Men også vandgrød med æbler, sagesuppe, saftesuppe, kørvælsuppe, kærnemælkssuppe, tomatsuppe, grønkålsuppe, urtesuppe.

Der blev ikke spildt nogen mad: "Alt kunne jo bruges og alt blev spist." Dorte mindes, at hendes mor købte kalvehoveder til faren på torvet og når den var kogt, sad faren der og spiste alt det, han kunne få ud af det. Det syntes hun godt nok var ulækkert. Men lige meget hvad det var, intet blev spildt. Tørt brød blev lavet til brød budding eller øllebrød. Når buddingen ikke blev spist, blev skårne skiver stegt næste dag og serveret med sukker og kanel. Af gammelt franskbrød blev arme ritter stegt og også der kom der godt med sukker på. Når risengrød var tilovers, kom der næste dag klatkager på bordet. Når torsken blev kogt, blev leveren kogt i en ekstra kasserolle pga. dens mærkelige lugt og smag. Også den blev spist, lige som rognen og mælken. Og når torsk var tilovers, blev det til plukfisk eller torskesalat næste dag. Og lidt kunne man jo også pille ud af fiskens hoved...

For det meste var det moren, der tilberedte maden og dermed også bestemte, hvad der skulle spises. Kun Bodil havde en far, der tog sig af arbejdet derhjemme. "Det havde jeg det meget mærkelig med som barn, fordi hos alle mine kammerater, der var det jo fædrene, der gik på arbejde og mor gik derhjemme med forklæde rundt. Det var meget mærkeligt at have en far, der ordnede alt derhjemme. Han lavede mad og gjorde rent. Det var kun til de finere gæster, så var det min mor."

Alle fire kvinder fortæller, at der ikke var noget der hed: Det kan jeg ikke lide. Børnene blev heller ikke spurgt, om de kunne lide det eller hvad de kunne tænke sig. Dorte fortæller: "Det min mor lavede, det smagte godt, sagde min far. Men vi fik jo også kun de retter, han kunne lide." De fire kvinder har ikke

oplevet, at de blev tvunget til at spise maden, når de ikke kunne lide den. Der kom mad på bordet og det blev spist. Hvis ikke de kunne lide den, var det ærgerligt, så var der ikke noget til dem. Der fandtes kun én undtagelse og det var fødselsdagene! Så fik børnene lov til at vælge, hvad de gerne ville have!

Alle fire kvinder mindes mad fra deres barndom, der får deres øjne til at lysne op. Citronfromage var noget af det bedste, dertil kom så råcreme, skorpen af friskbagt rugbrød, piskefløde og når det gik rigtig godt, blev en dåse fersken åbnet. Derudover kan de huske grise-, kalve- eller oksehaler. Bodil fortæller: "Vi sad i køkkenet på ølkasser og min mor lagde de der grisehaler over og så sad vi bare der og suttede på dem. Der var jo ikke noget kød på sådan en hale. Men det der var der, det smagte jo bare godt. I dag bliver man jo næsten helt flov over at sige, at man har siddet og suttet på grisehaler!"

Dertil kommer så klassiske danske retter som biksemad, boller i karry, stuvet hvidkål, flæsk med kartofler og persillesovs, fiskeboller, hønsefrikasse eller brændende kærlighed. Retterne er forbundet med gode minder om barndommen. Bodil fortæller fx: "Mine bedsteforældre boede et sted ude på landet. Så snart jeg trådte ind ad døren, duftede det af min mormors specier. Nogle gange, når jeg virkelig prøver på at koncentrere mig, så prøver jeg at fremkalde duften. Det var bare helt vidunderligt. Når jeg trådte ind der, så vidste jeg, nu er jeg hjemme hos mormor og morfar og hun havde altid specier."

Tydeligt i samtalen med Bodil, Dorte, Birgit og Bente bliver, at maden på trods af manglen og sparsommeligheden efter 2. Verdenskrig er dyb forankret i deres hukommelse og fremkalder minder. Både gode og dårlige. Efter 2. Verdenskrig gjaldt det om at lave mad af nærmest ingenting. Birgit lærte på husholdningsskolen i Bollerup endnu, hvordan man lavede mad fra alt i naturen, man kunne få fat i, hvis der virkelig skete noget igen. At skulle lave mad for familien i en tid med så få og begrænsede råvarer - kreativiteten må have været endeløs./SK





**Kokken, der giver  
børn smag for mere**



## AT VÆKKE GLÆDEN FOR MAD

Mad er mere end blot ernæring - den kan skabe minder, der varer hele livet. Ingen ved det bedre end Michael Kiel, kok på Sortevej Børne- og Ungdomshus og SdUs Sommerlejr og Fantasylejr. Med en baggrund i den klassiske restaurantverden, har han valgt at bringe gastronomi ind i børns hverdag - ikke gennem færdigretter eller klassisk børnemad, men ved at præsentere dem for rigtige råvarer, nye smagsoplevelser og mad, der skaber minder.

### Fra hotelkøkken til børnefællesskab

Michael startede sin kokkeuddannelse i 1997 på Hotel Aquarium i Friedrichstadt og arbejdede derefter på endnu et 4-stjernet hotel i Hamborg og som souschef i Schwabstedt. I årevis lavede han mad til bryllupper og fine middage, men de sene arbejdstider harmonerede dårligt med familielivet. For seks år siden skiftede han spor og begyndte

at lave mad til børn og unge - et valg, han ikke har fortrudt.

### Smagsoplevelser i børnehøjde

Selvom Michael i mange år har lavet mad til krævende gæster på 4-stjerne-restauranter, kommer madlavning til børn med sine helt egne udfordringer. I stedet for altid at vælge de sikre klassikere som pasta med tomatsovs eller fiskepinde - som der selvfølgelig også er plads til - udfordrer Michael børnenes smagsløg. "Jeg prøver at lave restaurantmad til børnene - selvfølgelig tilpasset og mindre krydret, men stadig med mange forskellige råvarer og grøntsager," forklarer han.

Michael oplever ofte, at børn i starten er skeptiske, men efterhånden tør de prøve nye ting. Selv friske blåmuslinger fra Danmark har han turdet at sætte på menuen. "Nogle hader det selvfølgelig, men der

er også mange der elsker det og for dem er det et rigtigt festmåltid," fortæller Michael. Risotto har dog aldrig været et hit, uanset hvordan han har tilberedt den - selvom børnene elsker risengrød. "Måske handler det mere om mandelgaven?" griner han.

### Middag med magi

På lejrene er maden ikke kun et måltid - den er en del af oplevelsen. Michael sørger for, at maden afspejler de historier, der bliver fortalt. Når børnene træder ind i en verden fyldt med fantasi og leg, følger køkkenet trop. "Jeg kan godt lide at lege med præsentationen og gøre maden til en del af fortællingen," siger han. Til sidste Fantasylejr, der havde Harry Potter som emne, serverede han en dampende blodsuppe med en talende hat lavet af brød. Tøris skabte en mystisk tågeeffekt over maden, og burgerbollerne fik et farveskift for at matche det fantasifulde tema.

På Sommerlejr er fællesskabet i centrum, og her er det ofte de klassiske retter, der skaber glæde. "Vi har en bryllupsaften, hvor vi serverer en treretters menu samt lagkage. Det er en af de aftener, der gør et stort indtryk på børnene," fortæller Michael. Han nyder også samarbejdet med ungelederne i køkkenet, som bringer en afslappet og energifyldt stemning. "Jeg kommer jo fra restaurantkøkkener, så først skulle jeg vænne mig til deres mere løse måde at arbejde på. Men nu synes jeg, det er fantastisk - man føler sig selv helt ung igen."

### Mad minder - også for voksne

Til dagligt behøves mad dog ikke pakkes ind i kitschede navne for at appellere til børn, mener Michael. "Man behøver ikke kalde en suppe for 'Barbiesuppe' for at få børn til at spise den. De kan vænne sig til langt mere, end man tror." Hans mål er, at de madoplevelser, børnene får hos ham, stadig vil påvirke deres valg om 10-15 år. "Jeg vil gerne give dem madglæde, så de også i fremtiden tør prøve nye ting." Og hvis en ret virkelig ikke fungerer? "Så ændrer jeg opskriften eller tager den af menuen. Mad skal være en glæde - ikke en kamp."

Men man behøver ikke nødvendigvis at være barn for at nyde mad fra og med Michael. Han holder jævnligt køkkenværksteder for grupper fra mindretallet og guider dem gennem en aften fyldt med smag, kreativitet og fællesskab. Således kan alle være med, når maden skaber minder, der huskes længe efter, at den sidste bid er spist./KD





## UDVIKLING

# Surdej og jagten på det perfekte brød

Brød har altid været mere end bare en fødevarer. Det er kultur, tradition og en grundpille i vores civilisation. Efter 2. Verdenskrig er det dog gået ned af bakke med brødkulturen: lynhævning, tilsætningsstoffer og en udvandet smagsoplevelse. Her på den anden side af årtusindskiftet begyndte en ny brødbevægelse heldigvis at spire frem igen. Surdejen blev genrejst og den langsomme, kærlige bagning vandt hjerterne tilbage. Denne tekst er en rejse ind i surdejens magi, industribrødet deroute og vejen mod det perfekte brød.

Det hele begyndte med en artikel i Der Spiegel i 2016. En af den slags artikler, der får dig til at rynke panden og tænke: "Hvordan endte vi egentlig her?" Artiklen beskrev, hvordan supermarkeder og discountkæder i Tyskland uden skrupler markedsfører deres produkter som "håndværksbagt brød". Men sandheden? Det meste er halv- eller kvartfærdigt industribrød, der smager lige så levende som en våd papkasse. Hvis du nogensinde har stået i en Aldi og stirret på et "friskt" brød, der har været "frisk" i tre uger, ved du, hvad jeg mener. Konkret handlede artiklen om en årelang retssag, hvor det tyske bagerlaug klagede mod Aldi Süd, fordi de reklamerede med at bage frisk brød. Retssagen endte uden en egentlig vinder, da begge parter valgte at opgive sagen. Eksperten, som blev inddraget i retssagen, påpegede, at hverken supermarkeds-kæden eller mange af de traditionelle bagere kunne siges at bage "frisk" i klassisk forstand. Grænsen mellem håndværk og industribagning var simpelthen blevet for udvisket til at afgøre sagen klart. Dermed fortsatte Aldi med at reklamere for "friskbagning hele dagen," mens bagerlauget forsøgte at bevare illusionen om det traditionelle håndværk.

Netop dette industrielle forfald i brødkunsten fik mig til at kigge kritisk på min egen tilværelse i Flensborg. Brødet i 2016 var ikke noget at skrive hjem om. Derfor besluttede jeg mig for at lære at bage selv. Jeg ville bage det bedste brød i hele Flensborg. Det skulle være bedre end alt, hvad bagerne her i byen kunne tilbyde. Jeg har en ven, Bo, der bor på en bondegård på Sjælland og er en rigtig "do it yourself"-type. Han bager fantastisk

brød. Men Bo er ikke ligefrem superpædagogen. Da jeg spurgte ham, hvordan han fik så godt brød, svarede han: „Jeg hældte mel, vand, lidt gær og salt sammen. Så ælter jeg det.“ Det virker ikke. Jeg har prøvet.

### Min vej til det perfekte brød

Efter fiaskoen med Bo's "enkle" opskrift skiftede jeg strategi. Jeg gjorde, hvad jeg tit gør, når jeg ikke kan finde ud af noget: Jeg spørger YouTube. Her stødte jeg hurtigt på Claus Meyer, en mand der har revolutioneret dansk madkultur med sine værdier og visioner. Meyer er blandt andet manden bag Meyers Bageri og har med Meyers.dk en guldgrube af opskrifter og vejledninger frit tilgængeligt for alle. God mad er hans mission. I en YouTube-video står han på en trækasse på Roskilde Festival og råbte: "Der skal surdej i brødet, der skal mere salt i brødet, der skal mere vand i brødet!" Jeg var solgt. Siden da har jeg været en Meyer-discipel.

### Surdejens magi og filosofi

Surdej er noget helt særligt. Det er ikke bare en ingrediens; det er en levende organisme. Folk taler med stolthed om deres 20-årige surdej, som om det var en del af familien. Det giver mening. En god surdej kan hæve dit brød, forbedre smagen og give det en saftigere krumme. Når man bager med surdej, arbejder man med naturens egne gær- og mælkesyrebakterier, der udvikler komplekse smagsnoter og hjælper med at holde brødet friskt længere. Og det er ikke løgn.

### Det komplicerede forhold til surdej

At pleje en surdej er som at have et kæledyr, du aldrig bad om. Det kræver tid, opmærksomhed og en zen-lignende tålmodighed. Den skal fodres regelmæssigt, holdes ved en passende temperatur og undgås at blive overset - ellers risikerer du at åbne låget og blive mødt af et surt duftende mareridt af skimmelsvamp eller en overgæret, grålig klump. Og der er intet mere frustrerende end at stirre på en surdej, der nægter at boble eller dufte som andet end våd kartoffelsæk.

Men! Når det lykkes - når du opfrisker din surdej og ser, hvordan den stiger majestætisk i glasset med



små, livlige bobler, der varsler brødets kommende triumf - så er det magi! Lugten af en frisk surdej er uovertruffen: en let syrlig aroma med noter af frisk yoghurt. Det er som om hele verden pludselig giver mening, og du tænker: "Jeg kan klare alt!" Og det er egentlig meget nemt. Hvis du opbevarer surdejen i køleskabet og sørger for at opfriske den en gang om ugen, kan det ikke gå galt. Jeg derimod er et af de mennesker, der altid lader sin surdej dø. Den bliver sendt længere og længere bagud i køleskabet, indtil den ender helt nederst i venstre hjørne, hvor den bliver glemt. Så hjælper det at have bagevenner - de der nørdere, der altid har en frisk surdej ved hånden. De redder dig, når du igen har slået din egen ihjel, og får dig til at tro på, at hvis du starter forfra og denne gang gør det hele rigtigt, skal det nok ende godt. Tak, Geo!

Hvis du er som mig, er der også "Backferment". Det er surdejens artige lillesøster, der fungerer som en mildere og mere stabil version. Den er lavet af fermenterede ingredienser som honning, ærtemel og hvedemel, som danner en aktiv kultur af gær og mælkesyrebakterier. Backferment kræver mindre pleje og opmærksomhed end surdej, du kan lave en portion og opbevare den i køleskabet i op til tre måneder. Hver gang du skal bage, tager du en lille klump, indtil det hele er brugt op. Så laver du en ny portion (backferment.de).

#### **Meyers mørke rugbrød og ølandshvedebrød**

To af mine absolutte brød-favoritter fra Meyers univers er hans mørke rugbrød og ølandshvedebrødet. Rugbrødet er fuldt af kerner, saftigt og med en let syrlighed fra surdejen. Det virker også helt fantastisk med "Backferment". Ølandshvedebrødet har en saftig krumme og en sprød skorpe. Dejen er våd og kræver lidt tålmodighed, men resultatet er intet mindre end fantastisk. Det er alt, hvad godt brød bør være: simpelt, men duftende og fuld af smag. Konsistensen er som friskbagt i flere dage. Vil du føre dig frem til en sommerfest blandt vennerne eller hos forældrene i børnehaven: Bag et ølandshvedebrød!

#### **Koldhævning: Tidens gave til brødbagning**

Hvis surdej er sjælen, så er tid essensen. Koldhævning er en teknik, der giver dejen tid til at udvikle smag og tekstur, mens den hæver langsomt i køleskabet. Det kræver TID, men det er netop det, der gør forskellen. Tid giver brødet en dybere smag og en bedre krumme. Som Meyer siger: "Du skal lade

tiden arbejde for dig." Der er noget næsten meditativt ved koldhævning. Det minder os om, at gode ting tager tid. I en verden, der hele tiden vil have os til at skynde os, er det befriende at lade en dej hæve i sit eget tempo.

#### **Brødet efter 2. Verdenskrig**

Tid har altid været det naturlige redskab i brødbagningen. Lige til industrialiseringen kom. Den gjorde det muligt at producere brød hurtigt og billigt, men smagen og kvaliteten led under det. Gær blev hældt i dejen i enorme mængder for at speede processen op, og bagningen blev reduceret til noget med mindst mulige omkostninger. Man begyndte at bruge tilsætningsstoffer og konserveringsmidler for at forlænge holdbarheden og langsomt mistede vi forbindelsen til det traditionelle håndværk. Artiklen i Der Spiegel mindede mig om dette. Men heldigvis er der stadig bagere, der hol-

der traditionerne i hævd. Også i Flensborg finder man i dag godt brød. Hos Bäcker Baade/Denns eller hos Joldelunder i James Farm Market får du rigtig godt økologisk brød og Bäcker Meesenburg har et surdejsbrød, som jeg holder meget af.

#### **En hyldest til brødet**

Brød er mere end bare mad. Det er kultur, tradition og kærlighed samlet i én simpel form. Når du tager dig tid til at bage dit eget brød, forbinder du dig med en ældgammel tradition. Og selvom det kan være fristende at springe over, hvor gærden er lavest, er det altid det værd at gøre sig umage.

Så næste gang du står i supermarkedet og overvejer en posefuld industrielt "franskbrød", så stop op og tænk: "Hvad ville Meyer sige?"/Daniel Dürkop

Følg Daniel på Insta: @daniel.duerkop



# Dyret og os - elsket, brugt, dræbt

Mad er livsnødvendigt for os. Ud over den rene nødvendighed er det dog i bedste fald altid en nydelse. Fra megaburgere og sprøde salater til luksuriøst Wagyu-oksekød samles en bred vifte af fødevarer i en farverig vifte af billeder på de sociale medier. Under hashtagget #foodporn deler amatør-fotografer, gourmeter og æstetikfans de stylede billeder af deres mad. Tanken bag er, at den kulinariske oplevelse ikke kun afsløres i form af smag, men også visuelt. Man spiser jo trods alt med øjnene!

Kunstnere, der har afbildet mad i deres værker i århundreder, tænker sikkert det samme. Selv i oldtiden blev frugt og vin udødeliggjort på vægmalerier

for at vise ejerens rigdom. I middelalderens religiøse kunst kom æblet til at symbolisere syndefaldet. Og hvem kender ikke Leonardo da Vincis berømte værk "Den sidste nadver"? Giuseppe Arcimboldos værker fra det 16. århundrede er frugt, grøntsager og andre planter formet til menneskeansigter.

Et århundrede senere blev stillebenmaleriet i Holland et afgørende motiv i kunsthistorien. Den afbildede mad, for eksempel vin, frugt, fisk og skaldyr eller tilberedt fjerkræ, blev et symbol på overflod i denne verden. Samtidig advarer stillebenene os om ikke at se bort fra den kristne ide om livet efter døden; de jordiske glæder er trods alt flygtige. I ekspressionismen fik frugter helt andre, strålende farver end i virkeligheden og viste dermed den pågældende kunstners individuelle opfattelse. I surrealismen var maden malplaceret og skabte irritation der opfordrede til refleksion. Daniel Spoerri blev berømt i 1960'erne og 70'erne med sin "Eat Art" hvor han inviterede gæster til et fælles måltid, hvis rester han fikserede med lim og konserveringsmidler. På den måde skabte han tredimensionelle øjebliksbilleder, der skildrede hverdagslivet. Med "Campbell's Soup Cans" (1961-1962) blev Andy Warhol den mest kendte repræsentant for "Pop Art", for hvem suppen mindede ham om hans mors retter.

Når man ser på disse forskellige kunstværker, bliver det klart, at det at spise er mere end bare at indtage mad. Den måde, vi spiser på, afspejler temaer som dyreetik, religion, hjem, identitet, tradition, glæden ved at eksperimentere, sundhed og meget mere. Kunstværkerne i udstillingen "Dyret og os - elsket, brugt, dræbt" på Museumsberg i Flensborg dækker også dette brede spektrum. Over en periode på omkring 500 år vises 120 udstillingsgenstande fra forskellige kunstgenrer, som afspejler det ambivalente forhold mellem dyr og mennesker. I de seks forskellige temarum, bliver de mange facetter af dette historiske forhold tydelige i kunsthistoriske fremstillinger.

Et af rummene tager udgangspunkt i jagtstillebenet som symbol og statusmarkør. William Gowe Fergusons "Still life with game birds" (1692) viser



fugle skudt under jagt, komplet med falkehætte og krudthorn - et billede på adelens privilegier. Mere kritisk og ironisk er Gottfried Brockmanns "Große Hühnerküche" (1932), hvor grillkyllinger deltager i en religiøs inspireret dommedagsscene. Vingerne i altertavlen viser flyvende fjerkræ, mens kyllingerne i midterfeltet afventer deres skæbne i ovnen.

Et andet rum fokuserer på industrialiseringens betydning for vores forhold til kød. Før i tiden holdt man selv dyr, men i dag forarbejdes dyrene i store slagterier, og standardiserede produkter som pålæg og pølser fjerner os fra det levende dyr. Med sit værk "Fleischwolf" (2003) tvinger den slesvig-holstenske kunstner Petra Weifenbach beskueren til at analysere sin egen kost. Reklameplakater, der reklamerer for de billigst mulige kødprodukter, reduceres til en abstrakt, animalsk form - det enkelte dyr bag maden bringes i forgrunden. Weifenbachs værk er en kritik af det tankeløse masseforbrug og tvinger os til at undersøge vores egen spiseadfærd.

Hvad gør vi med dyrekogler, når vi har gnavet dem ned? Ja, vi smider dem væk. Käthe Wenzel modarbejder dette med sine kunstværker, som er udstillet i det tredje rum under temaet materiale. Hendes "bone dress" (2010) består af koglerne

fra 200 pekingænder, som kunstneren havde bestilt hos en asiatisk restaurant. I løbet af kun en uge havde hun indsamlet det materiale, hun skulle bruge til sit værk. Ved at ophøje kropsfragmenterne til et skulpturelt kunstværk får dyrene i Käthe Wenzels værk et mindesmærke.

I sidste ende bliver det klart, at mad er magt. At slagte og fortære et andet levende væsen viser den overlegne position i fødekæden. Og i et kunsthistorisk tilbageblik ser mennesket næsten altid sig selv øverst. "Dyret og os - elsket, brugt, dræbt" viser hele spektret af forholdet mellem dyr og mennesker, som ofte drejer sig om den højeste form for menneskelig dominans, nemlig drab. Udstillingen inviterer os til at tænke over vores vaner og værdier. Lad mig slutte med et spørgsmål, som alle bør overveje: Hvis dyr kunne tale, hvad ville de så sige til os?/Tasja Steder (videnskabelig volontær på Museumsberg)

Find Museumsbergs hjemmeside her:



# Kreativitetens død?



## THERMOMIX

Thermomix eller ikke Thermomix - det er spørgsmålet. For at sige det med det samme: Nej, jeg har ikke nogen Thermomix. Og nej, jeg har heller ikke nogen planer om at købe en. Men, jeg er nysgerrig, hvorfor så mange mennesker ejer en og hvad de bruger den til.

Jeg selv hører nok til de mennesker, der ikke er med på hver eneste nye tekniske trend. Jeg mangler fascinationen for det og er total ligeglad med de fleste funktioner plus at vejledningshæfter er et mareridt for mig. Jeg elsker mit køkkengrej - knive, gryder, pander, skåle, skeer. Meget bevidst holder jeg antallet af maskiner i mit køkken nede. For mig er madlavning ikke

kun en pligt opgave. At lave mad er en vigtig del af mit liv. Jeg elsker at læse kokebøger og har masser af dem stående derhjemme i bogreolen. Jeg elsker gode råvarer og at dyrke egne levnedsmidler. Jeg elsker at tilberede maden og at opleve fællesskabet omkring madlavningen og spisningen.

For mig er madlavning lidenskab - så hvorfor skulle jeg overlade den til en maskine?

Når man vil forstå, hvorfor en Thermomix har fundet plads i så mange køkkener, er der mange forskellige forklaringer.

Restaurant Sansibar på Sild har i samarbejde med firmaet Vorwerk, der producerer Thermomix, udgivet to kokebøger. De reklamerer med x antal Thermomix i deres køkken og jeg kan godt se meningen med det. Når du vil reproducere den samme mad igen og igen, kan det være en hjælp at arbejde med en køkkenmaskine, der tager sig af næsten alt: røre, mose, blende, dampkogning, æggekoger, håndmixer, mælkeskummer, køkkenmaskine, ismaskine, vægt og der kan stege (lidt), fermentere, karamellisere et cetera. Den kan næsten alt, koster ca. 1.500 EUR og oveni får du online-kokebogen Cokidoo, der byder ind med 75.000 forskellige opskrifter til din Thermomix.

Så Thermomix kan bruges i professionelle køkkener. Men hvilke begrundelser er der for at have den derhjemme? Det ser ud til, at mange mennesker der ikke kan lave mad, køber en Thermomix, så den kan lave maden for dem. Efter mottoet "stadigvæk bedre end færdigmad" købes dette allround-vidunder og sørger for resten.

Min nabo fortalte, at de derhjemme ikke havde det store repertoire af opskrifter, så de spiste altid det samme. Fordi de følte sig usikker og aldrig havde lært at lave mad, bød Thermomix på den perfekte løsning. En hel verden åbnede sig op for dem med online-kokebogens mange muligheder. Du kan søge efter bestemte ingredienser, skubbe dem i din ugeplan, få indkøbslisten på din mobiltelefon. Hun beskriver tilberedningen af maden i Thermomix som "idiotsikker". Vorwerk reklamerer med en "Geling-Garantie". Med andre ord, du vælger en opskrift og så bliver du taget i hånden, indtil maden er færdig.

Du bliver simpelthen guidet gennem hele processen og egentlig burde du ikke kunne lave noget forkert. Hun fortæller, at der efter mange år med Thermomix i køkkenet er retter, som hun ikke kan lave uden maskinen, fordi hun aldrig har prøvet. Samtidig har hun afprøvet mange retter, som hun aldrig ville have turdet uden maskinens hjælp. Hun føler ikke, at hun er indskrænket af guiden, men har efterhånden selvtilliden til at variere i råvarerne. Hun beskriver håndteringen af maskinen som nem, madlavningen sparer tid (fx når du ikke skal røre rundt og stå ved komfuret) og hun er kreativ i at vælge retter, fordi

hendes egen usikkerhed ikke begrænser hende længere.

På den anden side er der dem, der kan lave mad. Den anden nabo kiggede chokeret på mig, da jeg spurgte efter Thermomix: "Det stresser totalt! Du skal vide helt nøjagtigt, hvad du vil lave af mad, fordi du skal købe præcis det. Det nytter jo ikke noget, når din Thermomix siger, at det skal derind og du så ikke har det!"

På besøg hos min svigerfar og hans kæreste, der er uddannet husholderske, opdagede jeg til min store overraskelse en Thermomix (TM6) placeret central på køkkendisken. Hvad skal de dog bruge den til, undrede jeg mig. I snakken med min svigerfar, fik han den fikse ide, at jeg skal konverteres til Thermomix-troen. Han gik straks i gang med at lede efter en opskrift og så at tømme køleskab, fryser, skuffer og spisekammer, for at se, hvilke af de 37 ingredienser, han har derhjemme. Ikke nok og en tur til købmanden klarede resten. Egentlig snakker vi kun om lidt svinemørbrad med grøntsager i kokosmælk. To timer inden frokosten gik de to i gang med at hakke og skære til og de prøvede på at arbejde nøjagtig og lige som guiden vil have det. Stress fyldte atmosfæren i køkkenet og da dampningen af løgene startede, flygtede jeg. Først halvanden time senere kom jeg tilbage og fik at vide, at vi skal finde på noget andet til frokosten. Spørgsmålstegnet i mit ansigt var vist ret stort. Tja, røreknappen rører, når den kører til venstre. Men den moser, når den kører til højre.

Det tætte korset af Thermomix opskrifterne er kun til dem, der ikke ved, hvordan man gør. Og dem, der begrunder indkøb af Thermomix med, at det er fint at lave æblemos i dem eller at risen-grøden ikke stresser længere, burde overveje, hvad man ellers kan købe for 1.500 EUR.

For dem, der kan nøjes med at kigge i en kokebog eller i køleskabet og dermed har fået nok inspiration til aftensmaden, er en Thermomix ikke nogen god investering. Når du vil være fri og kreativ i madlavningen eller faktisk nyder tiden i køkkenet, findes andre hjælpere, der er mere velegnede./SK

# VIL DU VÆRE MED?

---

Det er sjovt at arbejde kreativt, og produktionen af et magasin byder på en masse kreative muligheder til det.

Fotografering, skriveri og tekstbehandling eller layout. Der er mange perspektiver i det.

Kunne du tænke dig at være med til at lave Andedammen - magasin om kreativitet & det danske mindretal? Du behøver ingen erfaringer på området - bare du har lyst til at arbejde kreativt.

Næste udgave af Andedammen udkommer formentligt i efteråret 2025. Det overordnede emne er "Kreativitet og lykke".

Hør mere om, hvordan du kan bidrage ved at tage kontakt til

[sarah@sdu.de](mailto:sarah@sdu.de) eller [redaktionen@ugeavisen-sydslesvig.de](mailto:redaktionen@ugeavisen-sydslesvig.de)