

Det daglige brød

Hva kan jeg skrive om mat som ikke har blitt skrevet om og forsøkt mantret inn i dere utallige ganger før?

Alt maset fra foreldre om å kutte ut godteri, spise sunt, huske grønnsaker og frukt hver dag

... klart man blir lei.

I litt over et år har jeg drevet min egen matside millasmat.com. Siden er et samarbeidsprosjekt mellom min mann som er grafisk/webdesigner og meg selv som skriver oppskrifter, prøver dem ut og lager maten. Og jeg hadde aldri trodd at det var et behov for nok en matside på nettet når det er så mange som holder på med lignende type prosjekter. Men det tok ikke lang tid før jeg skjønnte at hos det norske folk er det store kunnskapshull når det gjelder matlaging, og ikke minst gjelder det yngre folk som ikke helt ser for seg at de kan fikse noe selv uten hjelp fra TORO eller ferdige sauser på glass. Jeg husker ikke mine heimkunnskapstimer (mat & helse) som en udelt glede. Undervisningen var mangelfull og det var et ensidig fokus på veldig kjedelig mat med lite smak. Fikk vi bake boller, lage pizza eller steke vaffer ble dette sendt inn på lærerværelset. Ikke rart vi følte oss snytt. Vi lærte imidlertid alt om oppvask og viktigheten av å brenne fingrene i glovarmt vann i renhetens tjeneste.

Jeg har fire videregående skoler i umiddelbar nærhet der jeg bor og på daglig basis er jeg vitne til at de raider min lokale Rema-butikk på jakt etter frokost og lunsj. Det går i cola, boller, smultringer, kanelsnurrer, majonesdynkede sandwicher med slappe salatblader stikkende ut mellom hvetebollesøtt brød og ferdige retter fra varmmatdisken.

Potetgull og hvitt brød får blodsukkeret til å stige nesten like raskt som om man skulle spist rent sukker rett fra posen. Dette øker produksjonen av insulin i kroppen noe voldsomt siden kroppen selv helst vil holde blodsukkeret så lavt som mulig. Etter hvert vil dårlig kosthold med mye sukker påvirke kroppens produksjon av insulin så mye at kroppen etter hvert krever søppelmat for igjen å kunne øke blodsukkeret og man kan føle seg oppkvikket og ovenpå. Da er man i en veldig ond sirkel det kan være vanskelig å komme ut av. Kroppens hormoner som styrer fordøyelse og forbrenning blir klusset med og man øker sjansen for å legge på seg mye raskere enn man ellers ville gjort. Mange kostholdseksperter og leger mener at sukker er mer vanedannede enn narkotika. Det er skremmende.



Noen jenter henter juice eller Skyr fra melkedisken mens de høylytt konstaterer at "aaa jeg har blitt så feit" hvorpå jentene som befinner seg i umiddelbar nærhet iler til med kommentarer som "neida, du er jo helt fin du da, se på meg a, den hengemagen jo". Mat er jammen meg komplisert når man er ung.

Mange unge, særlig jenter, føler skam når de spiser og vil helst ikke gjøre det foran andre på skolen. Uansett hvor tynn man er skal man aldri innrømme at man er fornøyd med kroppen sin. Da kan man lett bli sett på som innbilsk. Image er viktig, helst skal jo jenter heller ikke gå på do, da passer det jo fint og ikke spise noe heller. Mange har et fryktelig anstrengt forhold til mat og spiseforstyrrelser er et samfunnsproblem. Mange får ikke tilstrekkelig hjelp fordi de ikke klarer å be om det selv eller fordi problemene ikke blir tatt alvorlig av deres nærmeste. Men alle kan få hjelp med spiseforstyrrelser og de aller fleste blir helt friske. Noen blir også unormalt opptatt av kosthold og får problemer med for eksempel å feire bursdager eller andre merkedager av redsel for å bryte et strengt og hysterisk kostholdsregime.

Det handler ikke bare om mat, det handler også om et voldsomt behov for kontroll over seg selv, din egen kropp og sine følelser. På sikt kan det være meget skadelig både for psyken og kroppen og holde på slik.

Jeg tror ikke det er mange av dagens unge som tenker over at det de spiser fra de er 10 år til de er 20 har veldig stor betydning for deres helse videre i livet. Et blodsukker som går opp og ned som en jojo flere ganger i løpet av dagen er ikke bra. Mange sliter med slapphet og migrene og enda flere

står i fare for å utvikle diabetes i svært ung alder. Den vestlige verden er inne i en farlig utvikling. Til eksempel går det i dag nesten 200 000 nordmenn rundt med diabetes uten å vite det og mange av dem er ungdommer. Innvandrere som kommer til Norge utvikler diabetes etter noen år med edret kosthold. Noe er veldig veldig galt med den maten vi spiser. Vi får i oss enorme mengder salt, sukker, tilsetningsstoffer og transfett. Sistnevnte øker faren for hjerte- og karsykdommer og flere typer kreft. Vi spiser oss rett og slett syke.

Det er viktig for meg å presisere at jeg ikke er noen fanatiker. Jeg har ingen tro på ekstremdietter eller lavkarbokurer. Jeg tror heller på rene råvarer uten tilsatt salt, smaksforsterkere eller stivelse. Jeg tror på mengder av friske grønnsaker og frukter og et moderat forbruk av hvitt brød, ris, poteter og pasta. Og det er dette millasmat.com handler om. Å formidle nok kunnskap så folk en gang for alle kan slutte å tro at å kjøpe råvarer er dyrere enn ferdigmat og at det å lage sin egen mat fra grunnen av er tidkrevende og vanskelig. Et enda større problem er å ta seg tid til å lage mat og ikke minst ta seg tid til å spise den. Den etter hvert så berømte tidsklemma gjelder ikke bare skole, sosialt samvær med venner, trening og andre fritidsaktiviteter, det handler også om at man ikke har tid til å spise. Før var middagen dagens sosiale samlingspunkt for familien, slik er det ikke lenger. Vi lever mer og mer på hver vår kant som samles ikke så ofte rundt bordet. Dette påvirker også kostholdet vårt i negativ retning.

En annen ting vi heller ikke skal glemme er at hverdagsmaten i Norge har skikkelig lavstatus. Man gjør ikke middagen til et daglig høydepunkt for familien. Det er smakløs frossenfrisk, overkokte grønnsaker og kokte poteter. Ikke misforstå meg nå, mange er veldig flinke men enda flere kan bli mye flinkere og alt handler om planlegging. For mange er den daglige middagen et stressmoment. Ingenting er verre etter en lang dag på jobb eller skole enn å vandre trøtt og uinspirert rundt i en kjedelig matbutikk som er fylt av andre uinspirerte fjes som forsøker å finne inspirasjon til middagen. Ikke rart men griper en pakke pølser og en pakke lomper og skynder seg mot kassa.

Så, hva gjør man? Jo, man setter opp en ukemeny og deretter lager man handlelisten.

Det spiller ingen rolle om du bor alene eller dere er seks i familien. Alle må ha skikkelig mat hver dag. Dessverre så har reklamen lurt oss til å tro at skal vi klare å fikse middag på en halvtime, så må man gå veien innom hylla med ferdigprodukter. Det er bare tull, det er rett og slett ikke sant. Jeg skjønner ikke at folk orker å dra innom butikken hver dag etter skole/jobb. Alt som kreves er litt planlegging, og å sette seg inn i hva rask mat egentlig handler om. Det er mange som har som oppgave å lage middag til familien 1-2 ganger i uka. Dette er en genial anledning til å få trening i å lage mat. Krev å få være med på å bestemme hva som

skal lages, bli med mor eller far i butikken for å handle råvarer. Kunnskapen du lærer de siste årene du bor hjemme er gull verdt videre. For mange er det en voldsom overgang å måtte stå for all matlaging selv og mange sklir inn i en sirkel av kantinemat som ofte er både dyrt og dårlig eller de handler inn frossenmat og frossenpizza på mer eller mindre daglig basis. Hvorfor blir det sånn? Jeg tror det er mangel på kunnskap for alle liker jo god mat. Jeg har hatt den store glede av å se folk spise pasta-saus kokt på ferske tomater for første gang. Jeg har sett de spise biff med hjemmelaget bernaise og guacamole til tacoen laget med fersk avocado. Da er det ikke så lett å gå tilbake til ferdigproduktene når de finner ut at det ikke tar en halv dag å koke sin egen saus eller mose en avocado med salt, lime og koriander.

Til dere som bor alene eller i kollektiv, ta en skikkelig runde på kjøkkenet en gang i uka. Gå igjennom skuffer og skap, finn ut hva du har av basisvarer og hva du mangler. Fyll opp skapet med nyttig og god hermetikk (bønner, kikerter, tunfisk etc.) og ikke minst krydder. Ris, pasta av flere typer, couscous, poteter – alt dette bør du ha på standby. Kyllinglår/fileter bør man alltid ha i fryseren, det samme gjelder fiskefileter, kjøttdeig og revet ost. Når du har satt opp en ukemeny kan du



Milla Steinbeck Flogeland, 34 år

Utdannet i språk og kultur ved UiO og Uppsala Universitet

Har drevet www.millasmat.com siden september 2010 sammen med ektemannen

grafisk/webdesigner Halvor W. Sanden.

enkelt ta ting ut av fryseren om morgenen så det er tint til du kommer hjem. Så slipper du å stå der å hakke løs på en banntæla blokk kjøtt som en annen tulling.

Så gutter og jenter der dere sitter på hyblene deres. Spis frokost – er dere i farta så hiv ned på en banan eller spis den på busstoppet. En kopp yoghurt med litt musli tar 2 min. å fikse. Godt brød med litt sunt pålegg som kalkun, kylling eller fisk. Kok dere et egg til frokost et par ganger i uka for litt ekstra proteiner. Det skal så lite til. Og for grønnsaker, det raskeste du kan lage er en salat, den kan du mumse i deg foran tv-en, oppi senga over bøkene eller sittende ved pc-en. På sidene mine finner du noen lette og gode oppskrifter på salatkombinasjoner samt noen raske smakfulle smørbrød.

Og når dere har en fridag, tilbring litt tid på kjøkkenet og nyt en god hjemmelaget middag. Det er verdt hvert eneste minutt. Inviter gode venner eller venninner, lag maten sammen og nyt den sammen. Og helt til sist til dere single, det er få ting som gir større pluss i boka enn å diske opp med en smakfull middag og kanskje til og med en dessert eller en hjemmebak kake når du føler at du begynner å få dreisen på dette med matlaging og har lyst til å begi deg over på baking.

Milla