



Fra kjøtthue til grønnskolling

Hadde noen sagt til meg for et par år siden at min første kokebok kom til å være vegetarisk, ville jeg ledd høyt.

Veggiskokebok? Vet du hvem du snakker med her? Jeg er ikke en anemisk og tilkneppet mathater. Jeg er en lidenskapelig matelsker. Selvfølgelig driver jeg ikke med vegetarvrøv!

Famous last words.

Skråsikkerhet kan ramme hvem som helst. Man gjerder inn egne preferanser med piggetråd og vokter dem med avsagd pumpehagle. Så gror man fast i gamle ideer som egentlig har gått ut på dato. En velkjent idé som har begynt å lukte surt, er at et måltid ikke er fullverdig hvis det ikke inneholder kjøtt eller fisk.

Jeg har full forståelse for den ideen, altså. Jeg knuget den til mitt bryst en gang i tiden, jeg også, for jeg er nemlig fostret opp på veldig mye kjøtt (og litt mindre fisk).

Jeg vokste opp på Hotel Norum i Bygdøy allé, der mamma var servitør. Fordi hun var alenemor, var jeg fast inventar på kjøkkenet. Jeg hadde en egen krok på koldtkjøkkenet. Der satt jeg på en bruskasse og ble matet med alt jeg hadde lyst på. Tournedos, indrefilet, entrecôte, tartar og helsteckt pattegris var like naturlig for meg som brunost på kneippbrødiskiva var for venninnene mine. Hvis tallerkenen min var «pyntet» med grønnsaker eller annet rask fra planteriket, gikk det rett i søpla når kjøttet var fortært.

Da jeg ble eldre, følte jeg meg aldri sånn gladmett hvis det ikke fantes kjøtt (eller fisk. Jeg elsker fisk, la det være sagt) i måltidet. Jeg satt alltid igjen med en hul følelse og en irriterende lyst på et eller annet. Noe manglet. Jeg var utilfredsstilt. Du kjenner kanskje den følelsen? Du er sulten som et dyr, gleder deg til mat, så får du noe vås som ikke setter løkk på behovet. Du smatter furtent etter siste bit og tenker at du like gjerne kunne tatt deg et glass vann og en munnfull luft.

Men for et års tid siden skjedde det noe. Flere personer som kjenner meg og følger bloggen min, kom uavhengig av hverandre og viste meg de samme vegetartrendene i utlandet. «Se her,» sa de. «Minner ikke dette veldig om din mat, bare at din mat er med fisk eller kjøtt?»

Jo, det gjorde det. Smaksbildet og kjærligheten til mange av de samme råvarene var svært gjenkjennelig. Det så himla godt ut. Jeg begynte å gjøre litt research. Googlet meg



rundt på «vegetar» og «meat free» og satt igjen med så mange gode argumenter for å endre matvanene at det ville vært uansvarlig å ikke gjøre noe med det.

Det var bare å ta på forkle og brette opp ermene!

Jeg bestemte meg for at vegetarmaten min skulle gjøre meg like forbanna glad og tilfredsstilt som en hvilken som helst oksegryte, laksefilet eller helstekt kylling med baconskiver over brystpartiet.

Det synes jeg at jeg har lyktes i å finne. Hulrommet er fylt. Både med kjente vegetarretter som har sitt utspring i utlandet, og mine egne kreasjoner.

Jeg er over meg av begeistring for det som kan elskes frem av bønner, linser, poteter, søtpoteter, tomater, løk, hvitløk, krydder, alle typer grønnsaker, ost, gryn, pasta, bakverk, egg og et raust dryss med ekte matglede.

Matias, kjæresten min og fotografen i denne boka, er en typisk kjøttelskende mann. Som prøvekanin savnet han «noe» de første par gangene. Det smakte fantastisk, sa han, og han var god og mett, men det var liksom noe som manglet. Men etter tre uker med minst én kjøttfri dag i uka, var vanen snudd hos oss. Ingen savn å spore hos mannen eller meg. Isteden ble vi ubehagelig mette hvis det tilfeldigvis ble kjøtt to-tre dager i strekk. Vi gledet oss til å lage noe som både ville gjøre ganene våre glade og magene våre mette uten at vi skulle føle oss som sandsekker i sofaen etterpå.

I dag føles det helt naturlig at jeg gir ut en vegetarisk kokebok (selv om jeg fremdeles spiser kjøtt én til to ganger i uka, og masse fisk). Vegetarisk mat er blitt en integrert del av meg og min matlaging.

Jeg har fått et nytt syn på hva som er god og nødvendig mat. Jeg spiser mye heller en lekker linsegryte til middag, enn en middelmådig tilberedt svinekotelett. Skal jeg først ha biff eller burger nå, så skal den være intet mindre enn utsøkt for å kunne måle seg med mye av det smakfulle vegetariske som finnes der ute. «Kjøtt» er ikke et kvalitetsstempel i seg selv.

Mange av mine kjøttelskende venner føler seg nesten dolket i ryggen fordi jeg kommer med en vegetarkokebok:

«Å ja? En hel bok bare med tilbehør? Jo da, mye her som passer til biff!»

På den andre siden står mine vegetarvenner og klapper i hendene og sier:

«Hva var det vi sa? Vi har jo forkynt dette i årevis! Velkommen etter!»

Uansett hvilken av disse gruppene du føler deg mest hjemme i, eller som meg, et sted midt imellom, så håper jeg du blir sulten av å bla i denne boka. Om du er en matelskende kjøtteter som vil spise mer vegetarisk, eller om du er en garvet vegetarianer som trenger ny inspirasjon, spiller liten rolle. Her er noe godt for alle, så velkommen skal dere være, både kjøtteter og grønnskollinger!



Vårmelett

En omelett kan romme all verdens, så her klinker jeg til med en klisjé: Bare fantasien setter grenser! Vårgrønnsaker som asparges og erter er perfekte sammen med egg, men bruk gjerne det du allerede har av grønnsaker i heimen. Ostesnabber kan også få bein å gå på her. Riv dem, og la dem få trekke sitt siste sukk på en deilig omelett. Med godt brød og smør, og kanskje en salat ved siden av, er dette sunn og rask kjøttfri mandag på sitt enkleste. Elsker det!

4 PORSJONER

8 EGG
4 SS MELK ELLER MATFLØTE
1 LITEN SQUASH, I SKIVER
1 HVITLØKSFEDD, FINHAKKET
1 BUNT ASPARGES
100 G OPPTINTE SELSKAPSERTER
ELLER FRISKE ERTER
4 VÅRLØK, FINSNITTET
50 G REVET OST
FRISKE URTER SOM PERSILLE,
BASILIKUM ELLER ESTRAGON
SPIRER ELLER KARSE TIL PYNT
SALT OG PEPPER

Pisk sammen egg og melk eller fløte. Salte og pepre.

Skjær eller knekk av det nederste på aspargesen og kast de nederste trevlete bitene. Skjær resten av aspargesen i to-tre biter.

Stek squashskivene i olivenolje på middels varme, til de har god farge på begge sider.

Tilsett hvitløk, erter og asparges i pannen og fres alt sammen et par minutter. Pass på at hvitløken ikke blir brent.

Tilsett erter og vårløk og la det steke med i ett minutt.

Hell eggeblanding over grønnsakene, strø over ost og finhakkede urter.

La omeletten steke i pannen til bunnen er stiv. Avslutt deretter under grill-element i ovnen, sånn at toppen også blir stekt.

Dryss spirer og karse over før servering.



Tagliatelle med spinat

Denne gjør meg varm om hjertet. En ting er at den smaker vanvittig godt og er rask og latterlig enkel å lage. En annen ting er at den inkluderer masse supersunn spinat. Har du en liten knert med kremost igjen i kjøleskapet? Oppi sausen med den! Skal det gå ekstra raskt? Bruk fersk pasta som tar to minutter å koke.

4 PORSJONER

400 G TAGLIATELLE

250 G SPINAT

1 LITEN LØK, HAKKET

2 HVITLØKSFEDD, FINHAKKET

SALT OG PEPPER

MUSKATNØTT

2 DL FLØTE

PARMESAN

Hvis du bruker tørket pasta, setter du over godt saltet vann og koker denne mens du lager sausen. Med fersk pasta er det omvendt. Da lager du sausen først, og så koker du pastaen som bare trenger noen få minutter i fosskokende vann.

Vask spinaten hvis den ikke er vasket og spiseklar. Salatslynge er innmari fint til dette.

Stek løk og hvitløk i olivenolje på middels varme til de er myke.

Tilsett spinaten, salte og pepre.

Riv over litt muskatnøtt. Hvor mye? Det beste er å lukte på maten i gryta. Når det lukter litt muskatnøtt, har du tatt nok.

Hell over fløten og la det surre godt mens du rører.

Riv over parmesan (cirka 1 ss) og la den smelte inn i sausen før du blander inn den ferdigkokte tagliatellen.

Server med et raust dryss parmesan eller pecorino på toppen.



Grønn ertesuppe med mynte

Erter og mynte er kjærestepar i gamleda'r, og i denne suppa blir de stormfullt blandet sammen på null komma svisj og lever lykkelige alle sine dager i din fornøyde mathukommelse.

4 PORSJONER

1 BAKEPOTET, SKRELT OG DELT I
SMÅ TERNINGER

1 STOR PURRE, 1 SKIVER

1 L GRØNNSAKSBULJONG ELLER
-KRAFT

400 G FROSNE ERTER

2-3 SS FINHAKKET FRISK MYNTE

ELLER 2 TS TØRKET

½ DL KREMFLØTE

1 SS SMØR

SALT OG PEPPER

Kok potetbiter og purre møre i buljong. Det tar ikke mer enn ti minutter.

Tilsett erter og mynte og kok i tre minutter til.

Ha fløte og smør i gryta og kjør alt sammen glatt med en stavmikser.

Smak til med salt og pepper.

Server med rundstykker, flatbrød, hvitløksbrød, vanlig brød eller knekkebrød ... kort sagt den typen brød du selv foretrekker.