

Smag på det lokale

Slowfood er ikke kun for folk, der har oceaner af tid, siger bevægelsens talsmand i Danmark, Katrine Klinken

Tekst: Inger Abildgaard. Foto: Jakob Carlsen

Hvordan smager slowfood?

Håndlavet og af råvarer, der giver en god smag i munden, fordi du har det godt med måden, de er fremstillet på. Mors frikadeller, kartoffelsalat fra haven om sommeren og skøn gammeldags æblekage. Slowfood skal smage godt!

Hvem kan lave slowfood?

Alle, der har lyst til at lave mad af gode råvarer. Slow betyder, at du skal bruge tid på at få fat i dem. Gerne lokalt,

men det er klart, at hvis du bor inde i landet, er fiskene ikke fanget lige uden for døren.

Hvorfor slowfood?

Julesmåkagerne og æbledyrkingen skal læres videre. Uden lokale traditioner, får vi ingen mangfoldighed på verdensplan, og det ville være kedeligt. Lokal dyrkning plejer lokalområderne og sikrer små skæve producenter. Uendelige majsmarker som i USA giver ikke et vidunderligt landskab.



Hvad behøver et slowfood køkken?

Simpelt godt grej. Lidt umage og planlægning. Folk bruger mere tid på tv-kokke end i køkkenet. Tag lidt af tiden fra tv-kokken til gammeldags, fornuftig husholdning, og brug mere tid på at spise sammen.

Kan slowfood gå hurtigt?

Grønkålssalat med nødder, nyhøstet blomkål med olie-eddikedressing og krydderurter er ukompliceret slowfood. Slowfood er ikke kun for folk, der har oceaner af tid. Majs-kolber, bagekartofler, god pasta eller en rugbrødsmad er også slowfood, når råvarerne er velvalgte.

Er supermarkeder bandlyst?

Slet ikke, men i supermarkedet kan man godt vælge lokale produkter i sæsonen. Hvis man er i tvivl, kan man holde øje med, hvad der vokser omkring os lige nu. Det vil ofte være de danske produkter, som er på tilbud. Man skal ikke være alt for hellig. Der er plads til frosne ærter, men ellers: Lær persilleroden, pastinakken og den hjemmehøvede peber-

rod at kende, og spis jævnlige nogle traditionelle retter som rødgrød, gule ærter, kogt torsk, stuvet kål og leverpostej med syltede rødbeder

Hvad med børn, der elsker fastfood?

Lad børnene invadere køkkenet, når de kommer hjem sammen med kammerater, og sørg for at der er råvarer til dem: pasta, æg, tomat, æbler, bananer, rugbrød. Det kan godt være, at de helst vil lave pandekager, men næste gang finder de måske på en pastaret.

Dit bedste slowfood-trick?

Køb et danskproduceret græskar, Hokaido, som er en japansk sort. Vask det, skrællen skal ikke af. Skær det i både, og skrab kernerne ud. Sæt det i ovnen ved 200 grader i 30 minutter. Skrællen bliver helt blød og spiselig. Drys så med en blanding af brødkrumme og blåskimmelost, eller dryp med olie tilsat krydderurter, hvidløg, salt og peber og revet parmesanost, eller pres lidt citron eller appelsin over, hvis du synes, smagen af græskar er for fad. ■



SLOW FOOD-BEVÆGELSEN

Slow Food er en international ikke-kommerciel interesseorganisation, som blev stiftet i 1989 i Italien, da vrede italienere demonstrerede og forsvarede deres pasta mod fastfood-kædernes udbredelse. Slow Food i Danmark arbejder for at fremme udviklingen af kvalitet i fødevarerproduktionen og vil øge danskernes bevidsthed om deres fødevalg. Det handler om mad, traditioner og nydelse af gode danske råvarer produceret med respekt for naturen og om omtanke for kommende generationer.

Se www.slowfooddanmark.dk