

# DEN NORDISKA SMAKENS SPRÅK

## Ny Nordisk Mat i Nordiska Media

Nyhetsbrev nr. 3

mai 2008

Ny Nordisk Mat i Nordiska media – smakens språk är ett delprojekt av Nordiska Ministerrådets satsning på "Ny Nordisk Mat" och drivs av de nordiska "pärlorna", Voksenåsen i Oslo, Hanaholmen i Helsingfors, Schæffergården i Köpenhamn i samarbete med Grythyttan/Saxå Bruk. Vårt projekt skall bidra till utvecklingen av ett nordiskt språk som kan kommunisera upplevelsen av Ny Nordisk Mat kopplad till nordiska värden. Genom projektet förankras denna utveckling hos nordiska matjournalister och akademiker som arbetar med måltid, näringslära, sensorik och språk.

Vi skall under året 2008 ha 4 samlingar där utvalda grupper av matskribenter och akademiker samlas till work-shops med inlagda måltider baserade på nordiska råvaror, bearbetade av nordiska kockar. Några av råvarorna har behandlats med genuina nordiska konserveringsmetoder.

Uppdraget är att producera och kritiskt genomgå texter baserade på måltidsupplevelsen under mottot: "Skriv om mat så som du alltid har önskat men aldrig har vågat". Avsikten är att utveckla repertoaren i språket när vi talar och skriver om smak, utforska våra gränser och utmana vår själv-censur.

Program:

- Saxå Herrgård, Grythyttan 17-18 januari 2008
- Voksenåsen, Oslo 27-28 mars 2008
- Hanaholmen, Helsingfors 15-16 september 2008
- Schæffergården, Köpenhamn 11-12 december 2008



### "Ny Nordisk Mat"

är en satsning som Nordiska Ministerrådet gör under åren 2007-2009 via en rad olika delprojekt. Målsättningen är att utveckla och synliggöra potentialen i nordisk mat och matkultur. "Ny Nordisk Mat" bygger på våra nordiska råvaror, särpräglade av vårt klimat, och våra nordiska traditioner och värderingar av renhet, enkelhet, friskhet och avspeglar skiftande årstider. Det nya är kopplat till kreativitet, inspiration och frihet till att skapa nya presentationer och måltider som framhäver kvalitet och ger mångfald, men som fortfarande upplevs som genuint nordiska.



### Konservering.

En viktig del av våra mattraditioner är att bevara värdefulla råvaror genom konservering - något som också tillför nya egenskaper och smaker. Traditionella former för konservering omfattar t.ex. saltning, lutning, rökning, torkning, syltning och fermentering

## En smak av Norden – med rakfisk som aperitif – Voksenåsen 27-28 mars 2008

Vår andra samling gick av stapeln den 27-28 mars 2008 på Voksenåsen i Oslo. Ett drygt 30-tal personer var samlade till ett innehållsrikt program. Vård var **Karl-Einar Ellingsen**, direktör på Voksenåsen som hälsade välkommen till 2 dagars intensivt program och många smaksupplevelser. Därefter var det journalist **Per-Olav Reinton** fra NRK som gick igenom förutsättningarna för grupparbetena. Deltagarna delades in i 3 arbetsgrupper som fick i uppgift att skriva om matupplevelsena på Voksenåsen där fantasin kunde få härja fritt. Grupp 1 skulle således med hjälp av smaksupplevelsen beskriva ett tänkt terroir för råvarornas ursprung. Grupp2 skulle utifrån sin upplevelse beskriva hur man tänkte sig att maten hade blivit till medan grupp 3 skulle beskriva vad denna maten kan göra med dej och få dej till att bli. Eftersom den mest spektakulära rätten var rakfisk så fokuserade arbetsgrupperna på denna. Som inspirasjon til arbeidet læste Per-Olav følgende dikt - "Spør igjen" - av Rolf Jacobsen:

*Tallrekken ler av oss  
og vil forklare alt.  
Den har kjevev av jern og tenner  
som det klirrer i.  
Vi spør og vi spør  
og tallene svarer  
men ikke om fiolinene  
eller om lykken mellom to armer.  
Da hoster det på skjermen:  
- uklart spørsmål.  
Spør igjen.*

Redaktør **Esbén Hoff** presenterade ambitionerna och målen med detta projekt:

\* Øke kunnskapen og bevisstheten om et mer funksjonelt språk - forstått som "Smakens språk" - i beskrivelse og formidling av matopplevelser

\* Øke kunnskapen om prosjektet ny nordisk mat hos nordiske journalister og matformidlere

\* Inspirere til formidling av denne kunnskapen hos deltakerne både gjennom publisering av artikler i egne medier og et felles bidrag til en samlet fremstilling av prosjektet i egne sider/bilag i kundeavisen til ICA Sverige, Buffé og den norske utgaven Glad i mat.

\* Bygge nettverk mellom nordiske matskribenter

Prosjektets suksessfaktorer måles bl.a. gjennom antall redaksjonelle bidrag i kursdeltakernes egne publikasjoner og antall sider og redaksjonell kvalitet på prosjektets eget redaksjonelle bidrag. Denne andre samlingen skal – gjennom en nordisk meny og med rakfisk som et hovedcase – fokusere på og formulere forventninger til den nordiske maten. Gjennom god og attraktiv tilrettelegging av stoffet (gode og gratis foto, tilgang til informasjon og intervjuobjekter der og da), håper vi at kursdeltakerne skal bli tilstrekkelig inspirert til å produsere redaksjonelt stoff i egne publikasjoner. Det er ønskelig at forventninger om ny nordisk mat skal gjennomsyre gruppearbeidene, diskusjonen i plenum og diskusjonen mellom deltakerne. Primærinnsetsen på denne andre samlingen er å få deltakerne til å skrive om rakfisk som sådan, med utgangspunkt i og ved hjelp av prosjektet ny nordisk mat (manifestet og dets ideologiske grunnlag) og den nye kunnskapen om smakens språk

Professor **Ruth Vatvedt Fjeld** från Universitetet i Oslo gick igenom bakgrunden för många av de ord vi omger oss som beskriver maten under rubriken "Ord för mat". De nordiska orden för vad vi äter och dricker som t.ex. gröt, smör, ost, vatten, mjölk bildar så att säga ordpyramidens bas. Vi har också ord som kommer utifrån t.ex. kaffe, vin och "smeknamn" som snaps, dunder/hemkört etc. Så har vi preciserande tillägg för t.ex. varifrån råvaran är hämtad t.ex. fjällsmör, havskräfta, eller ursprungsplatsen som i parmaskinka, bayonneskinka, hur den är tillberedd t.ex. helstekt, surrad, och smaktillsatser som pepparstek etc. Så har vi beskrivning av upplevelsen av mat och dryck där man ofta tar i bruk metaforer av olika slag. Metaforen är ett bildligt uttryckssätt där ett begrepp tillfälligt byts ut mot ett begrepp som liknar det ursprungliga. Likheten är beroende av sammanhanget och metaforer fungerar därför endast då lyssnaren har tillgång till sammanhanget. Metaforen skiljer sig från liknelsen i det att den enbart består av en bild och det som bilden betecknar, utan något jämförelseled till exempel: Min ros, jag älskar dig! Eller i matsammanhang: En välutvecklad muscadet, slank och delikat med god längd och crispig finish. Eller Kräften är glädjens akvarell.

**Ulf Larsson**, lektor i svenska språket vid Örebro universitet och forskare i måltidsspråk vid Restauranghögskolan i Grythyttan, berättade i sitt föredrag om hur kognitiva semantiska teorier och modeller kan bidra till att utveckla ett måltidsspråk. Vilka sensoriska egenskaper kan vi välja mellan när vi ska beskriva olika slags mat och dryck, och hur kan vi systematisera dessa egenskaper för att få ett så rikt beskrivningsunderlag som möjligt? Exempelvis kan attributet 'konsistens' ofta delas in i finare dimensioner som HÅRD-MJUK, VÄTSKIG-TORR och SEG-MÖR. I föredraget belystes också hur ord kan bedömas semantiskt utifrån skalor som generell-specifik och subjektiv-objektiv. Exempelvis visar orden bär – skogsbär – lingon – Värmlandslingon en tilltagande specifikation, något som påverkar både informationsmängden och den estetiska dimensionen. Utifrån teorier om semantiska ramar berättade Ulf Larsson vidare om hur ord innefattar olika mer eller mindre dolda betydelsedimensioner; ett ord som mässingsgul väcker som regel föreställningar om hårdhet och oätlighet hos språkbrukarna, medan smörgul tvärtom leder tankarna till mjukhet och andra egenskaper som innefattas i produkten smör. Sammantaget visades i föredraget på att en semantisk medvetenhet och reflektion är en nödvändig grund för utvecklandet av ett måltidsspråk, inte minst ur ett nordiskt perspektiv.

**Astri Riddervold**, etnolog, kemist och författare av flera böcker om norska mattraditioner och norsk matkultur, talade om konserveringsmetoder för mat samt favorit temat – rakfisk. Var ordet raka kommer från vet ingen – det finns många teorier – men genom raking prepareras fisken så att den kan ätas okokt, rätt ifrån tunnan, och konserveras så att den blir hållbar i längre tid. Men eftersom fisken utsätts för en kontrollerad nedbrytningsprocess är det nödvändigt med kunskap om denna och viktigt att man noggrant följer råd om hygien och behandling.

I pausen serverades rakfisk med tillbehör liksom matjesill. Rakfisken kom från två olika leverantörer – dels rakfisk beredd av odlad öring, från Valdres Rakfisk BA dels rakfisk beredd av vild öring från fjällvattnen i Valdres.



### Rakfiskens historie

Rakfisk er en gammel norsk mattradisjon som går tilbake til middelalderen. Til rakfisk ble det brukt både ørret, røye, sik og sild, mens det i dag stort sett er ørret som brukes. Hovedtyngden er oppdrettsfisk av regnbue-ørret, men også fjellørret benyttes. Tidligere laget man rakfisk både i Trøndelag, Møre og Romsdal og Nord-Norge. I de senere tiår er det Valdres som er blitt eksponent og hovedsete for nesten all rakfiskproduksjon i Norge. Forøvrig er ikke Norge alene om denne konserveringsmetoden. Tørking, salting og fermentering er de eldste kjente metodene for konservering av mat, idet de regnes for å være minst 5000 år gamle. Sverige, Island, Norge, Finland, Russland og andre steder i Europa, Japan, Kina og Sørøst-Asia har tradisjoner langt tilbake. Fremdeles benyttes denne metoden i disse landene.

### Hva er rakfisk?

Raking av fisk er en konserveringsmetode basert på en gjæringsprosess som kalles fermentering. Fermentert mat er mat der råstoffet er blitt utsatt for miljøer hvor enzymer og mikroorganismer starter en styrt prosess som medfører biokjemiske forandringer i maten. Både enzymer og visse mikroorganismer er naturlig tilstede i fisken, men er ikke aktive så lenge fisken lever. Straks den er slaktet, settes prosessen naturlig igang. Svært forenklet kan vi si at enzymene setter i gang spalting av de lange, seige fiskeproteinmolekylene, mens melkesyrebakteriene, som finnes overalt i naturen, omdanner karbohydrater til syrer. Det er denne prosessen som kalles fermentering. Den fører til høyere næringsinnhold, endret smak, øket holdbarhet, i tillegg til at maten blir lettere fordøyelig. Prosessen har mange likhetspunkter med osteproduksjon.

Det benyttes fersk ørret, som vaskes grundig etter slakting. Fisken saltet, og legges lagvis med buken opp i spann. Deretter blir fisken dekket med saltlake, før den settes til modning. Modningsprosessen styres av temperatur og modningstid. All fisk er i utgangspunktet mild både på lukt og smak, men modningen fortsetter såvel i spann eller butt, som i vakuumpakket tilstand. Ferdig, modnet rakfisk skal oppbevares ved 0 - +4°C (kjøleskap-temperatur). For de som foretrekker rakfisk med kraftigere smak, kan fisken oppbevares ett til to døgn i opp til +8°C. Rakfisk egner seg meget godt til frysing i vakuumpakket tilstand, og da stopper også modningsprosessen. Fisk i spann eller butt, må til enhver tid ha lake som dekker fisken. Moderne rakfiskproduksjon foregår under strenge krav og forskrifter. Det blir foretatt prøver både av råvarene og de ferdige produktene, før de leveres til markedet. I likhet med annen mat som ikke er varmebehandlet, rådes gravide og personer med nedsatt immunforsvar fra å spise rakfisk.

### Et rakfisk måltid

Rakfisken serveres med rødløk, purreløk, hardkokte gårdsegg, mandelpotet, 35 % seterrømme-gjerne biologisk, fjellsmør - gjerne usaltet og hjemmelaget potetlelse og flatbrød. Drikkefølge er Akevitt gjerne Gammel Opland og pils, gjerne Halling fra Aass Bryggeri. Som forretten kan rakfisken serveres som en potetlelse tapas med fjellsmør, dasj rømme, finhakket rød løk rullet i lelse med tynne skiver av mandelpotet, eller en elegant tallerken med 4 fingertykke fileter av renfiletert rakfisk dandert med finhakket rødløk, finhakket hardkokt egg og en dasj biologisk seterrømme. Fisketallerken kan toppes med 2 strå gressløk og litt grovkvernet sort pepper.

Så kom turen till mesterkock och matskribent **Eyvind Hellström** som berättade om Bocuse d'Or Europe som går i Stavanger i juli 2008. Mer än 20 år har gått sedan konkurrensen Bocuse d'Or genomfördes första gången i Lyon 1987. Mästaren själv, Paul Bocuse, hade en vision om att skapa en språngbräda för unga kocktalanger i världen. Det blev en succé direkt. Konkurrensen utvidgas nu och öppnar upp för nya länder i Europa. 20 nationella delegationer står kampklara 1. och 2. juli i Stavanger. Vinnaren i Bocuse d'Or Europe får sin kristalltrofé, en stor näve euros, och de 12 bästa i Stavanger skall vidare till Lyon i januari 2009.

Till sist var det dags för **Carl-Jan Granqvist**, professor II Matkunst i Stavanger och gästgivare emeritus från Grythyttan att tala om struktur för uppbyggnad av ett måltidsspråk med utgångspunkt i sinnen och minnen - de senare indelade i emotionella, kulturella, kunskapsbaserade och genetiska och tog några exempel på vad som för den enskilde konsumenten kan upplevas som positivt eller negativt beroende på vilka associationer maten väcker. En systematiserad sensorisk analys av livsmedel är en relativt ny vetenskap som framgångsrikt har applicerats på kvalitetssäkring av viner men som nu utvecklas för att analysera helheten av en måltidsupplevelse.

## Middag 27.03.08

Middagen var en 6-rätters baserad på rena nordiska och i detta tillfälle norska råvaror. Inledningen var en bit salmalax (norsk odlat lax från väst-Norge, företaget ägs av TINE ) marinerad i svarta vinbär (solbær) och serverad med chips tillberedda av lufttorkad skinka (pæreskinkechips) och med extra fet, vispad creme fraiche (seterrømme). Till denna serverades en Piemonte – Angelo Negro från Roero Arnies.



Som andra förrätt serverades ugnsbakad torskrygg med nötter och tryffelnörsås samt små kroppkakor (raspeballer). Till den serverades en Valpolicella Classico från Masi.



Därefter var det dags för en liten pausrätt – en "Fjällbäck Lollipop" gjord av vodka, akvavit, lime och Sprite som ges ett snabbt uppkok för att därefter frysas.



Till huvudrätt serverades harefilé med en rotsaks- och bondböna(hestebønne) cassoulet åtföljd av en Beujolais årgång 2005 från Louis Latour.



Så var det norska ostar: Norsk Haukeli Chèvre (TINE) är en ost tillverkad av ren getmjölk utan smakstillsättningar med en frisk, syrlig och något smöraktig smak. Selbu Blå är en blåmögelost, aromatisk med en mjuk och krämaktig konsistens. Dovreost Reinheim är en vitmögelost gjord på komjolk från Lesja och Dovre och tillsatt mild och aromatisk grön Madagaskar-peppar. Ostarna serverades med pepparrotssyltad frukt och åtföljdes av ett sött vitt vin från Bonnezeaux (Loiredalen) gjort på Chenin blanc.



Desserten var en Kvæfjordskake eller som den också kallas "Världens bästa" (se recept). Till den serverades en recioto från Valpolicella, Righetti 2005.

### Verdens beste, eller kvæfjordskaka som den også blir kalt.

#### Bunn

100 gr smør/margarin  
120 gr sukker  
4 eggeplommer  
3 ss melk  
160 gr hvetemel  
1 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker

#### Marengs

4 eggehvitter  
200 gr sukker

#### Fyll

3 dl kremfløte  
Vaniljekrem eller romfyll

Slik gjør du:

Rør smør og sukker hvitt, ha i eggeplommer og melk. Sikt sammen mel, bakepulver og vaniljesukker og rør det godt inn i deigen. Kle en stor langpanne med bakepapir og fordel deigen utover i et tynt lag. Stivpisk eggehvittene og ha i sukkeret. Pisk videre til alt sukkeret er oppløst. Hell marengsen over røren i langpannen. Strø om lag 100 gr hakkede mandler over det hele. Stek kaka ved 180 ° til marengsen er stiv og har fått lett gyllen farge. Avkjøl. Pisk fløten stiv og bland med vaniljekrem. Del kaken i to og legg kremen mellom bunnene.

Fredagen inleddes av **Claus Meyer**, gastronomisk entreprenör från Köpenhamn och krögare på den 2-stjärniga krogen NOMA som står för Nordisk Mat. Claus Meyer var initiativtagare till det "Nordiska Köksmanifestet" som undertecknades år 2004 av några av nordens främsta kockar. Det anammades året efter av Nordiska Ministerrådet och ligger till grund för projektet Ny Nordisk Mat som vi nu är en del av.

**Claus Meyer** noterade att det för bara 4 år sedan inte fanns något nordiskt kök varken som fenomen eller begrepp. Vi har alla växt upp med en rad inte särskilt distinkta nationella kök utan någon kraftfull nordisk gemenskap. Avsikten med att etablera ett Nordiskt Kök eller Nordisk Mat är inte för att säga adjö till sushi, pizza eller Thai mat utan för att visa omvärlden de kvaliteter som våra nordiska råvaror och mattraditioner innehåller. Det nya nordiska köket handlar om mångfalden av djur, plantor, produkter och livsformer i vår region. Det handlar om vår natur, vårt klimat – också det politiska klimatet. Till syvende och sist handlar det också om kvalitet i alla led och en strävan efter att få den nordiska regionens matkultur att utvecklas mot större höjder och mer komplexitet. En sådan utveckling ställer också spännande krav till språket. En högt utvecklad matkultur med stor mångfald kräver ett raffinerat matspråk – Smakens Språk.

## Arbetsgrupp 1 – beskriv ett tänkt terroir för rakfisk

*Utgångspunkten var den sensoriska opplevelsen av fisken, inte vår egentliga kunskap. Det här var resultatet.*

En mosse högt över havet. Det är just i gränlandet mellan det levande och det döda. Ett komprimerat landskap, inträngtt. Det stilla porlandet när brunt, surt, stilla vatten kommer i rörelse, syrsätts för att snart möta salt hav.

Hukande röda köttätande växter bildar tuvor, gödda av feta flugor. Deras surr är dovt, myggornas i diskan- ten. Trollsländornas vingar svirrar vasst.

Du ska igenom det sankta med svekfulla gungflyn, trotsa dina instinkter. För på andra sidan väntar vin- sten. Kanske en insikt om dig själv.

Det uppstår ett möte mellan doften av det döda, något i nedbrytning och en paradoxal friskhet av organiska syror och lockande toner av vild växtlighet som visar att landskapet i grunden är friskt. Allt är precis som det ska

## Arbetsgrupp 2 – hur blev maten till?

*Skapelseberättelser med rötter i forntiden har fått många uttolkare fram till idag. Så är det också med historien om tillkomsten av rakfisk, vilket illustreras av texterna från grupparbetet på Voksenåsen. En av berättelserna som Anna anpassat till Svenska fokuserar på rakefiskens uttolkning söderöver, där salt är lättare att framställa än i norr och även de temperaturmässiga förutsättningarna gynnar rakfisksås.*

### EN RAKEFISK OPPSTÅR

I begyndelsen, da kontinenterne endnu hang sammen var mennesket sultent!

Tiden gik og himmelen åbnede sig – og ned regnede fiskene.

Menneskene og fiskene var overraskede, fiskene mest, for de savnede vand og døde ganske hurtigt.

Menneskenes sult sendte dem én ad gangen til bunken af fisk.

Én efter én døde menneskene, og dagene gik og fiskene lå og lå og lugten bredte sig.

Men sulten vandt og til sidst var alle menneskene døde –

- Undtagen to; De Bange!

De Bange kiggede på hinanden og på de to sidste fisk. Lugten var fæl og De Bange valgte, at dele en ildelugtende fisk; en rakefisk. De var mætte, i live og ikke længere bange.

Sammen tog de den sidste rakefisk, hinanden, deres viden og gik imod fremtiden.

### OPPDAGELSEN

Da de siste to menneskene delte den nest siste fisken, merket de at fiskekjøttet var mykt og lett kunne skrapes av beina. Duften var heftig og smaken full av spennende nyanser. Hva var det som hadde hendt?

Etter at de hadde nytt sitt overraskende smaksrike måltid, tenkte de tilbake på det de hadde opplevd den siste tiden. Haugen av fisk på klippene var blitt mindre og mindre etter som tiden gikk. De fleste fiskene lå

tørt og tørket mer og mer ut. I solen var de bare beskyttet av de som til enhver tid lå øverst. Da det bare var noen få fisk igjen, viste det seg at det var en liten dam i en fordypning i den renvaskede klippen. Aller nederst lå de to siste fiskene helt under vann. Det måtte være noe med dette vannet? Da de smakte på det, kjente de en kraftig saltsmak og noen av de samme aromaer som i fiskekjøttet. Sjøvannet på klippen måtte ha fordampet over lang, lang tid før det store fiskeregnet kom, og dermed blitt saltere og saltere. De smakfulle fiskene var også uten mageinnhold. Kunne de ha truffet klippen med så stor kraft at magen revnet og alle innvollene falt ut? Uansett var to av fiskene havnet ferdig rensset i godt saltet vann, og før fiskeregnet var over, hadde de vekten av den store haugen med fisk over seg. Etter 90 dager hadde modningens under skjedd.

Slik skjedde det at den enestående naturlige modningsprosessen, som langt senere kom til å bli kalt raking i vår del av verden, ble oppdaget. Og siden har menneskene hatt denne kunnskapen om hvordan ulike sorter fisk kan konserveres i uker og måneder bare ved hjelp av salt og vann og riktig temperatur.

### **DEN FÖRBJUDNA FISKEN**

Och det var i begynnelsen flere människor än man efteråt kunnat tro. Men bara en kontinent och ett hav. Från skogen hade människan dragit till kusten där vattnen var så rika på fisk att man nästan kunde gå torrskodd på blanka fiskryggar medan man valde en att äta. Som föda var färskfisken segäten men långt tryggare än blåbären, de gröna bladen och de sötbeska rötterna. Under dundrande höststorm drog sig emellertid fisken ut i havet - en gång så långt och så länge att människorna fick hålla till godo med de fiskar som överraskats av vågorna och kastats upp på klipporna. Det gick väl an en kort tid, men de som åt av den alltmer illaluktande fisken insjuknade och dog. Tills bara de två återstod som förbjudit sig att äta av fisken och tuggat snålt på en liten rest av rötter från skogen.

Det var hon som led värst av hungern och till slut valde att smaka av en fisk som legat helt nedtryckt i en pöl av saltvatten. Den fisken hade visserligen skadats så att inälvorna gått förlorade. Men den såg vackert bibehållen ut, även efter flera månvarv på klippan. Trots fiskens genomträngande doft åt hon. Först misstänksam mot fiskköttets oväntade mjukhet, som blöt jord, sedan mot smakens must som inte lämnade gommen. Hon var tvungen att övertyga honom att smaka. Men hon gjorde det med den kraft och glädje hon som fyllde henne efter måltiden. Det var också hon själv som framgent slaktade, tog ur och mognade fisk i saltvatten. Tills doften var rak och riktigt som hon kom ihåg den och mjukheten och smaken. Ättlingarna som lärde sig av den historien förökade sig längs alla kuster.

Kontinenten delade sig och haven blev fler. Så kom det sig att rakfisk bereds och skattas från Norge till Sibirien och Japan. Och det hade inte blivit så om där inte varit en Eva som övertalat en Adam att äta av den förbjudna fisken.

Därav tanken: Äter hållre rakfisk än är ensam?

### **FISKSÅS**

När människor blev flera kröp de fram till klipporna vid stranden, hungriga och giriga. Det fanns gropar i stenen och där hade det samlats vätska efter fiskrester på vilka solen hade gassat. Vilken lukt, som samtidigt var så aptitretande att de kröp fram på alla fyra för att slicka och slicka av tackvätskan.

Blandat med havsvatten hade vätskan blivit behagligt salt.

Senare, i det romerska riket hade fisksåsen redan blivit guld värd. Den hette garum och tillverkades i små kök utomhus, ganska långt från där folk rörde sig, av förståeliga skäl. Det var måltiden som utgjorde det sociala kitt som gjorde att man samlades trots att aromen från garum lägrade sig över matbordet.

Så här gick det till enligt poeten Martial som levde på första århundradet före Kristi födelse: Bästa råvaran var blodet av en makril som ännu gapar efter luft. Blodet blandas sedan med salt och lämnas för att fermentera för tre månader. Utom makrill kunde man använda räkor, anjovis och t o m ostron.

Fisksås är en baslivsmedel i Sydostasien. Folk kan inte leva utan den mycket proteinrika såsen som i Thailand heter nam pla och i Vietnam nuoc mam. Enklarest lagar man den hemma så att man stoppar små fiskar och fiskrester efter rensningen i en flaska, tillägger salt, sätter flaskan i solen och väntar tills vätska har bildats. En annan metod är att sätta fiskar på ett galler och låta solen göra sitt. Såsen droppar i ett kärl under gallret.

## Arbetsgrupp 3 – “Vad gör rakfisken med oss?”

### MATPSYKOLOGISKT EXPERIMENT – 1

**UPPLÄGG/DELTAGARE:** 6 icke-norska matjournalister äter rakfisk, 5 av dem för första gången. Hur reagerar de? Matjournalister från Norden: Petter Bjerke, Emil Bruun Blauert, Julie Brüniche Olsen, Anne Hjernøe Christensen, Ulla Miettunen, Christer Berens

### UPPLÄGG/BAKGRUND:

Deltagarna ska smaka den traditionella och extrema norska specialiteten rakfisk. Före experimentet har de fått gedigen information om själva fisken, produktionen och historien. Rakfisken presenteras i en uppläggnings på silverfat - uppskuren ungefär som sashimi. Bordet är även dukat med traditionella tillbehör som lefse, rømme, gräslök, rödlök. Till det serveras klassiska dryckerna aquavit och öl, men även en outsider i form av Rieslingvin.

### KOMMENTARER FRÅN DELTAGARNA (deltagarna är här anonyma):

- Att vallfärda till det dukade bordet tillsammans med de nordiska kollegorna var förbryllande och skrämmande. Hur kommer det att dofta egentligen? Vi har blivit förvarnade om att rakfisken luktar som exkrementer, kommer vi att klara av doften? Tänk om man inte klarar av att smaka på fisken alls? Våra kollegor kommer att följa våra reaktioner, känslan av att närma sig serveringsrummet är närmast historisk och skrämmande. Det blir en utmanande prestation - man förs till giljotinen bland de jublande folkmassorna.
- Att smaka av fisken är en mycket märklig upplevelse. Det första som händer är att luktsinnet slås ut totalt. Det smakar av något som är ruttet, nästan avloppslikt, alla uråldriga fysiska varningssignaler skriker att detta är något man inte bör äta.
- Utan historien omkring hade jag förmodligen aldrig smakat på rakfisken.
- Det blev direkt ett starkt gruptryck, lite grabbigt macho nästan - kändes jobbigt för vissa, jag såg att flera mädde dåligt.
- Hade man haft en ögonbindel på sig och inte vetat något om fisken innan experimentet hade man aldrig smakat på den. Ren överlevnadsinstinkt säger att detta inte kan vara bra för en, dålig fisk kan aldrig vara bra för en.
- Den kraftiga smaken tränger sig in överallt i munnen, dominerar totalt och försvinner aldrig. När jag vaknade morgonen efter var den fortfarande kvar med mig i sängen.
- Den skrämmande känslan skapades nog för att jag inte hade några referensramar alls - som att ge sig ut på hal is!
- Ost är ost, det kan jag äta även om den är extremt lagrad och illaluktande... Fisken är mycket mer skrämmande
- Det var en märklig känsla att äta fisken... lukten av ruttet mat är inprogrammerad i ryggmärgen och hjärnan som en mycket stark varningssignal
- Jag betraktade fisken länge länge... och min enda tanke var att ett fiskhuvud ska inte se ut så...
- Det är så komplext och intressant att äta något som vissa hatar den och andra älskar... det framkallar ett spännande socialt spel, där vissa är rädda och osäkra medan andra ska spela allan. Det tvingar oss att ifrågasätta vad en bra råvara och smak är... och vad som är personlig smak. Det sätter fokus på vad som egentligen ingår i begreppet matkultur.
- Rakfisken är oärlig, jag känner mig lurad! Den lovade mer än den gav. Smakade annat än det vackra sushiglänssande yttre signalerade - den fina öringen är transformerad, genom någon märklig molekylär gastronomi. Jag har en teori om att alla råvaror har ett språk som man kan förfina - men rakfisken har förlorat råvarans språk.. smakade dålig fisk. Tillredningsmetoden känns helt enkelt onödig.

- Ja jag associerade också till sushi eller sashimi men blev tvärtom väldigt positivt överraskad... jag blir alltid besviken på västerländsk sushi för att den är så jävla tråkig och medelmåttig och ointressant... här fick jag en unik smakupplevelse som jag bara kan likna vid några av mina bästa minnen från t ex natto i Japan, chou doufu i Kina, och så surströmming så klart. Precis som en unik, perfekt, sensationell sashimi kan göra på sushibarer i Japan.
- Jag har ätit rakfisk förut. Första gången gillade jag inte heller rakfisk så mycket men man vänjer sig. Idag tycker jag inte att den luktar illa, jag tycker den luktar gott! Viss mat, vissa råvaror, vissa traditioner tar alltså tid och engagemang att ta till sig.
- Jag fick två starka reaktioner efteråt. En fysisk som var som en craving, besatthet, att jag ville ha mer... känner igen den från vissa lagrade ostar, och så just chou doufu. Sedan fick jag en flummig, nästan andlig känsla av att det här är mat som betytt så otroligt mycket för människor, på liv och död, och en ännu flummigare om en andlig asketism som påminner mig om buddistmunkarna i Japan som äter asketisk delikatessmat liknande denna.
- Det finns ett fåtal råvaror och maträtter som sätter igång helt unika reaktioner i våra psyken... oavsett om man gillar dem eller inte... rakfisken är en sådan.
- För mig är det stort på något symboliskt, mänskligt sätt, att rakfisken finns kvar som en så stark tradition, trots att denna konserveringsmetod inte behövs längre... det är en stor symbios av överlevnad, gastronomi och tradition.
- Rakfisken och råvaror av den här extrema typen framkallar olika reaktioner beroende på din personlighet... vissa blir rädda - vissa nyfikna... vissa tar det som en utmaning. Det var extremt starka känslor som blottades bara för en liten fiskbit!
- Matminnen, referenser, vana är extremt avgörande för en sådan här råvara. Tradition viktigt.
- Traditioner är fint men det kan gå för långt. På sätt och vis skiter jag i om det är en tradition på sätt och vis gillar jag det... traditioner är provocerande eftersom det som basal gruppsykologi innesluter vissa och utesluter andra... vem äger rakfisken? Att hålla kvar i en tradition som är dålig är ju meningslöst... men jag vill ta del av alla bra traditioner - inte bara mina egna... och jag gillar rakfisk bättre än vår egen svenska surströmming...
- På något sätt blev det en gemenskap även för oss utlänningar, vi enade oss liksom inför denna stora uppgift att äta stinkande fisk... jag hade inte velat prova den ensam! Hellre rakfisk än ensam!
- Rakfisken tillhör de få råvaror som är lika mycket kultur som smak... det känns progressivt att äta eftersom man börjar tänka på allt ifrån svält, kultur, smakfysiologi till andlighet. Känns som att man blivit kulturellt berikad, inte bara mätt om man säger så.
- Rakfisken har tillfört en ny dimension av det nordiska smaken... för mig har jag tänkt mer på renare smaker - nu vet jag att nordisk mat kan smaka olika och väldigt extremt.
- Smaken sätter igång någon slags inre resa, där man associerar till kultur, historia, smaker, gastronomi. Spejsat, ett bra alternativ till droger...

### **SAMMANFATTNING**

Analyserar man deltagarnas reaktioner kan man dra slutsatsen att rakfisken har en unik förmåga att framkalla blixtrande starka känslor hos de som äter den. Även rutinerade, härdade matjournalister mjuknar upp, sänker garden och tappar sina försvarsmekanismer. Ingen verkar kunna vara oberörd inför rakfiskens hissnande historia om liv och död eller dess extrema doft och smakaraktär. Reaktionerna är mycket flerdimensionella - från rena smakupplevelser till starka känslor och kulturella, intellektuella, ja till och med andliga perspektiv. Det är tydligt att rakfiskens reaktioner speglar deltagarnas unika personligheter. Rakfisken kan således användas som en trigger i psykologiska terapier.

## MATPSYKOLOGISKT EXPERIMENT -2

Detta nordiska – närmare bestämt norska - experiment går ut på att vi alla ska smaka den traditionella norska specialiteten rakfisk. Före experimentet har vi fått gedigen information om själva fisken och hur den har lagats genom en viss, väldigt speciell metod i alla tider. Fisken är ett solklart exempel på något som hjälpt oss i Norden att överleva i det karga klimatet. Fisken tillhör alltså per automatik den kategori av mat som kan kallas för "Nöden har ingen lag".

Att vallfärda till det dukade bordet tillsammans med de nordiska kollegorna är förbryllande. Hur kommer det att dofta i serveringsrummet, egentligen? Vi har blivit förvarnade om att rakfisken luktar som exkrementer, kommer vi att klara av doften ens en gång? Tänk om man inte klarar av att smaka på fisken alls? Våra kollegor kommer att följa våra reaktioner, känslan av att närma sig serveringsrummet är närmast historisk och skrämmande. Man förs till giljotinen bland de jublande folkmassorna.

Bordet är dukat och vi får både aquavit, vin och öl. Det känns säkrast att gardera sig med en "lille en" innan smakprovet. Maten ligger på bordet, det är färgrikt med bröd, smör, crème fraîche, kokt ägg, gräslök, rödlök och purjolök. Det ser rent av vackert ut och det doftar neutralt. Det finns två olika sorters rakfiskar, en är lite äldre än den andra. De ligger på var sin fat och ger ett smaklöfte som kanske kan liknas med sushi eller sashimi, nu är förväntningarna höga. Det känns tryggt med gemenskapen, kön ringlar sakta runt det dukade bordet och vi tar för oss.

Att smaka av fisken som nu är inlindat i alla tillbehör är en mycket märklig upplevelse. Det första som slår en är att luktsinnet slås ut totalt. Det smakar av något som är ruttet, nästan avloppslukt, alla uråldriga fysiska varningssignaler skriker att detta är något man inte bör äta. Hade man haft en ögonbindel på sig och inte vetat något om fisken innan experimentet hade man aldrig smakat på den. Ren överlevnadsinstinkt säger att detta inte kan vara bra för en, dålig fisk kan aldrig vara bra för en. Men nu är det för sent – den kraftiga smaken tränger sig in överallt i munnen, dominerar totalt och försvinner aldrig. En deltagare tycker om detta, enligt honom gör man nu en inre resa där man kan associera till kultur, historia, smaker och gastronomi. Antagligen har han blivit skadad av alla sina resor som har haft med fermentering att göra.

För oss andra har rakfisken förtjänat sitt öde. Att dö två gånger – en gång vid fångsten och en gång till genom att sakta ruttna i jorden – är bara rätt åt rakfisken. Den har varit otrogen.

