



◀ Jeg har ikke haft lyst til at spise kød i mere end 50 år. Altså, hvis jeg var ved at dø af sult, kan jeg ikke udelukke, at jeg ville gøre det, men ellers ikke, griner Kirsten Skaarup.

Fuskefileter for fremtiden

Vores højtbelagte smørrebrød er en kødtung affære og kunne godt bruge lidt kreative grøntsager i stedet – ikke mindst for klimaets skyld. Det mener i alt fald den 79-årige madskribent Kirsten Skaarup

Af Louise Witt Foto: Nicolas Tobias Følsgaard

Skulle det være et stykke rugbrød med plantesild? Dvs. en syltet filet af aubergine eller af østershatte.

Eller hvad med en fuskefilet? Dvs. en skive stegt pastinak vendt i en jævning af kikærter og bagefter paneret.

Det kunne også være et stykke smørrebrød med linsepostej toppet med fx tangbacon?

Det er nogle af de over 100 idéer i Kirsten Skaarups kokebog, 'Grønt smørrebrød', der udfordrer vanetænkningen ved de danske frokostborde. Andre nye påhit er frugtmadder med fx figner og blåbær på et lag af nød-decreme.

Det klassiske, danske højtbelagte smørrebrød har hidtil drejet sig mestendels om fisk og kød:

Slå fx bare op i Den Danske Ordbog, hvor smørrebrød er defineret som "(rug)brød smurt med smør eller margarine og belagt med forskellige former for pålæg, fx leverpostej, spegepølse eller sild".

Teaktræsmøbler og smørrebrød

Nye tider kræver dog nye skikke, mener den 79-årige madskribent Kirsten Skaarup. Hun har gjort det til sin levevej at forfatte grønne kokebøger. I alt 31 udgivelser er det blevet til, heriblandt 'Vegetarisk køkken' fra 1982. Bogen er solgt i over 120.000 eksemplarer herhjemme og udgivet i flere lande, bl.a. Tyskland og USA.

På sin madblog med fokus på det plante-baserede køkken udgiver Kirsten Skaarup hver uge en-to nye opskrifter.

Hun har de seneste år offentliggjort en del bud på grønt smørrebrød inspireret af smørrebrødets genkomst på pionerrestauranter som Aamanns og Selma i København. Ejerne, Adam Aamann og Magnus Pettersson, giver i bogen deres bud på moderne madder – med henholdsvis østershattesalat og ristede jordskokker.

"Det har været sjovt at opleve, hvordan de unge i dag vil have teakmøbler, ligesom vi havde. Nu sker det samme med smørrebrødet, der står over for en renæssance. Det har været gemt væk, men er blevet populært blandt unge. Mange unge er plantespisere. Jeg har fornemmet en interesse og lagt opskrifter ud på min blog til påskefrokost og julefrokost. På plantesild og fuskefileter. Pludselig havde jeg til en hel bog – verdens første kokebog med grønt smørrebrød! Det er sjovt at have de kendte kokke med, for det giver jo lidt en blåstempling: Det er ikke kun ►

Det ligner klassisk sild, men faktisk er det en plantesild af aubergine.

Foto: udlånt af Alpha Forlaget



Foto: udlånt af Alpha Forlaget



Figenmad med blåbær, leve(r)postej af bl.a. linser og nødder og stjerneskud af pastinak. Velbekomme!

”

At jeg blev vegetar, blev bestemmende for hele mit liv

KIRSTEN SKAARUP

SMØRREBRØD OG SELVFORSTÅELSE

Ifølge Den Danske Ordbog er smørrebrød defineret som ”(rug) brød smurt med smør eller margarine og belagt med forskellige former for pålæg, fx leverpostej, spegepølse eller sild”.

Det højtbelagte smørrebrød opstod, da arbejdernes klemmer fra madpakken i slutningen af 1800-tallet rykkede på restaurant. Når madderne ikke skulle med på fabrikken, svøbt i madpakkepapir, kunne det lade sig gøre med de ekvilibristisk højtbelagte rugbrødsstykker.

De pyntede rugbrøds-madder regnes som et af Danmarks få unikke bidrag til det internationale køkken og står centralt i danskernes kulturelle selvforståelse. Forfatter Johannes V. Jensen skrev fx i 1906 en hyldest til fire stykker med øl og snaps i digtet 'Ved Frokosten'. Post Danmark udgav i 2012 fire frimærker med smørrebrød. For mange turister er smørrebrød en kulinarisk attraktion ligesom fx pizza i Italien. Smørrebrødet var tæt på at blive dansk nationalret ved en afstemning i 2014, men tabte i finalen til stegt flæsk med persillesovs.

Kilder: Den Danske Ordbog, Den Store Danske, dr.dk og Wikipedia

► mig, der er optaget af det her,” siger Kirsten Skaarup.

Fra fedtemadder til vegetarkok

Selv er hun som barn på Falster vokset op i en arbejderfamilie, hvor humplerne af rugbrød blev serveret med fedt og et drys salt, spegepølse og leverpostej eller til de finere lejligheder: fiskefileter og frikadeller. I de unge år i København skulle hun og vennerne gerne omkring en smørrebrødsforretning og måske sig med fx dyrlægens natmad efter en bytur – det var før kebab og shawarma dukkede op i gaderne.

Kirsten Skaarup var 20 år, da hun sprang ud som vegetar. Som uddannet boghandler søgte hun svar på livets store spørgsmål i reolerne og fik et nyt blik på verden ved at læse 'Den ideelle føde' af den danske filosof Martinus Thomsen. Heri argumenterer filosofen for, at det moderne, forfinede menneske behandler sin krop og samvittighed bedst ved at undgå animalsk føde og dermed også drab på dyr.

Kirsten Skaarups fravalg af kød var ikke gængs i 1960'erne. Det var derfor lidt nødvendigt, at hun kom i gang med at udvikle egne opskrifter og endte som grøn kokebogsforfatter og indehaver af eget forlag: Olivia.

Børn har hun aldrig overvejet at få. Ud over arbejdet har hun brugt sit liv på mange rejser og et formandskab for Kvindelige Eventyreres

Klub. Som 40-årig drog hun ud på et års jordomrejse med rygsæk og lyst til at fordybe sig i alverdens køkkener – gennem Asien, over USA og Mexico samt til slut i Rusland.

En løgn på redaktionsmødet

"At jeg blev vegetar, blev bestemmende for hele mit liv," konstaterer Kirsten Skaarup og forklarer:

"Mine venner var fortvivlede. Jeg fik serveret rigtig meget kogt blomkål og kartofler, når jeg var på besøg. Når jeg lavede mad til dem, sagde de: 'Nej, det smager godt. Må vi ikke få opskriften?' Så jeg begyndte at skrive mine egne opskrifter ned og dele dem. En dag havde jeg en hel stabel liggende. På et redaktionsmøde hos Høst & Søn, hvor jeg var dengang, sagde jeg: Vi har fået et manuskript tilsendt, der hedder 'Vegetariske festmiddage'. Så var de alle sammen ved at dø af grin. Hvordan passede vegetarmad og fest lige sammen? Jeg ville ikke sige, at det var mit eget. Det var lidt pinligt. Men det gjorde jeg så senere. Bogen endte med at udkomme i syv oplag – og udkom også i Finland, Holland og Tyskland. Siden blev jeg bare ved og er aldrig stoppet," fortæller Kirsten Skaarup.

Hun udgav en halv snes kogebøger i sin tid hos Høst & Søn.

"For mig var det en åbenbaring, da jeg droppede kød. Der åbnede sig fantastiske muligheder. Jeg vil også gerne vise andre, hvor lækkert og smukt man kan spise med planter. Jeg har aldrig sagt til andre: 'Du skal ikke spise kød.' Med velsmag vil jeg vinde folk over på mit hold. Nogle mennesker vil ikke trives uden kød, og det skal de have lov til," siger hun.

Kirsten Skaarup begyndte selv med at droppe kødet, siden også mælk og æg.

Grønt smørrebrød

Med dit grønne smørrebrød er du oppe imod ordbogens definition af ordet. Har du tænkt på at kalde dine opskrifter noget andet end smørrebrød?

VEGETAR, VEGANER, FLEKSITAR OG PESCE- TAR

- En vegetar spiser ikke kød, heller ikke fisk eller skaldyr. Vegetarer indtager dog mælkeprodukter og æg, men ikke produkter fra slagtede dyr.
- Mennesker, der ikke spiser kød, men dog fisk, kaldes i stedet for pescetarer. Mennesker, der nøjes med at spise lidt kød, kaldes fleksitarer.
- En veganer går skridtet videre end en vegetar og bruger slet ikke produkter fra dyr, herunder fx pels, uld, honning eller produkter som makeup testet på dyr.
- Antallet af vegetarer herhjemme stiger: I dag er ca. 3,1 % af danskerne vegetarer (180.000 personer). I 2017 var tallet 1,8 %. Tilbage i 2010 var antallet af vegetarer slet ikke målbart. Blandt unge mellem 18 og 34 år er det cirka 7,4 %, der lever helt vegetarisk. Tal fra 2021 viser, at ca. fire ud af ti danskere holder en kødfri dag en gang om ugen.

Kilde: Vegetarisk Forening

"Jeg har hele mit liv kendt til kartoffel- og tomatmadder, og min skoleleveninde fik grønsager i stuvning med på rugbrødet i madpakken. Bortset fra ordbogen er der ikke nogen, der siger, at smørrebrød skal være med kød. Nu har jeg opfundet plantesild af enten auberginer eller østershatte. Og da mine vegetarvenner Inger og Gert serverede plantesild for deres gæster, kunne de ikke kende forskel og troede, det var rigtige sild. Hvorfor skal det smage ligesom sild? Jamen, hvorfor ikke? Jeg kender en veganer, der siger: 'Nu kan jeg endelig være med til julefrokosten.' Der er ingen plantespisere, der ønsker at være særlinge eller være udelukket fra fællesskabet. Til jul spiser jeg selv brunede kartofler, rødkål og en plantebaseret brun sovs med nødde- eller svampepostej til. Jeg nyder, hvis andre gerne vil smage mit. Jeg hader moralisering. Jeg kommer med forslag, og så håber jeg, folk vil tage dem op," slår Kirsten Skaarup fast.

Netop derfor vil hun også helle- re kalde sine retter for plantebaserede end for rent veganske, som de har udviklet sig til over årene. Det er mere inkluderende over for mennesker, der gerne vil eksperimentere

i køkkenet, men ikke vil udelukke kød, mener hun.

En komposition til alle sanser

Et gult advarselsskilt med rød tekst er fastgjort til Kirsten Skaarups gammeldags tallerkenrække i køkkenet, og der står: "Be kind to animals. Don't eat them." Hvis ikke det havde været for den markante gule farve, var skiltet forsvundet mellem hendes farvestrålende tallerkener: Alle er de i kulørt keramik og med hver deres særlige karakteristika fra lande verden over, fx motiver af citroner, mønstre og en mor med barn i Himalayabjergene. Det er en slags tallerkengalleri. Køkkenbordet i Holte-lejligheden er fyldt med smagsgivere som fx frugteddiker, flydende røg og japansk tamari (sojasauce). Omkring sommerhuset nær Roskilde Fjord bugner det med krydderurter såsom kørvel, løvstikke, mynte, persille, purløg, salvie og timian.

Kirsten Skaarup ser madlavning som en kunst, ligesom maleri eller musik. Måske man kunne sammenligne rugbrød med et lærred, der skal males på med pålæg til alle sansernes fornøjelse, overvejer hun.

Et delikat stykke smørrebrød skal rumme de fem elementer, der ►

► skaber en både harmonisk og intens smagsoplevelse, fastslår hun – sødt, surt, salt, bittert og umami. Bogen rummer flere bud på en kartoffelmad a la Kirsten Skaarup. Her kunne det søde være kartoflerne. Det sure kunne være syltede løg eller agurker. Det salte kunne være sprød tangbacon. Det bitre kunne være salvie. Smagen af umami kunne komme fra mayonnaise smagt til med finthakkede tørrede tomater eller den mælkesyregærede pasta miso.

Ud over at tale til smagsløgene skal maden bygges op, så den også taler til øjet og følesansen.

"Der må gerne være noget sprødt, fx kan man toppe med kartoffelchips, for vi spiser også med ørerne. Tænk også på, hvordan det føles i munden," siger Kirsten Skaarup.

Grøn pioner

Hun håber, mange vil få lyst til at eksperimentere og fx afprøve hendes nye, grønne fortolkning af det klassiske stjerneskud. Her er fu-

skefileten af stegt pastinak garneret med faux lax af marinerede gulerødder. Hendes egen favorit lige nu er en Hasselback-selleri, som Kirsten Skaarup ser klassikerpotentiale i.

Hvordan var det at være vegetar i 1960'erne – og så i sammenligning med i dag?

"Jeg er virkelig blevet drillet og hånet og er blevet kaldt 'kålhoved'. Det var humoristisk ment, men alligevel ikke – der er som regel alvor bag, ikke? At være vegetar var på linje med at være medlem af Jehovas Vidner. I dag har man knald i låget, hvis man ikke passer på klimaet og sin egen krop. Nu er det blevet almindeligt og klamt at spise for meget kød. Er det ikke det, man kalder at sejre ad helvede til?"

Tror du, du kan få det grønne smørrebrød til at slå an?

"Jeg tror, der er ændret i definitionen i ordbogen om 30 år. Al den tid, jeg har arbejdet med det her, er det kun gået én vej", fastslår Kirsten Skaarup. ■



KONKURRENCE:

Grønt smørrebrød

Har du lyst til at sætte grønne retter på frokostbordet derhjemme, eller har du brug for inspiration til nye opskrifter, så er der hjælp og inspiration at hente i Kirsten Skaarups kogebog 'Grønt smørrebrød'. Der er nye smagsoplevelser i vente, hvis du giver dig i kast med nogle af de vegetariske bud på smørrebrød, som du finder i bogen.

Skal der mere grønt på menuen hos dig, så kan du deltage i en konkurrence om en af de tre bøger, Alpha Forlaget donerer til Ældre Sagens læsere. Gå ind på hjemmesiden aeldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og din adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse, så vi har det i hænde senest den 28. februar. Adressen er: Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Mærk kortet 'Grønt smørrebrød'.

Vinderne får direkte besked.

OM KIRSTEN SKAARUP

- Opvokset i arbejderfamilie på Falster.
- Uddannet boghandler i Nykøbing Falster, 1960-64.
- Flyttede som 18-årig til København for at videreudanne sig på Provinsboghandlerfagskolen og arbejdede hos Biblioteksboghandelen, 1965-66.
- Har arbejdet på flere forlag og grundlagde sit eget forlag, Olivia i 1986.
- Har udgivet 31 kogebøger, bl.a. Danmarks første klimakogebog 'Det kærlige køkken – grøn mad til en sårbar planet', 2008.
- De seneste år har hun arbejdet selvstændigt med egen madblog – kirstenskaarup.dk – og vekslede bogudgivelser.

