

# Båtfolket lär sig laga annat än burkravioli

**D**et låter friskt, mildt och från nordväst dmrna livat på U6, där några av våra duktigaste kokar ska visa båtfolket hur man piffar till maten till sjöss. Gåsen det där med att äppna en konservbänk med ravioli eller skinka, här gäller det att med små metoder laga delikat och annorlunda de goda råvaror, som numera finns i så gott som varenda handelsbod i skärgården.

Mat ombord med Årets kock heter matlagningsprojektet och bakom det hela står Arla, Skärgårdsnack och Föreningen Årets kock.

Domstolslagstiftningsrådet är det Anders Dahlbom från Tridgård i Göteborg, Per Ekberg från Diana i Gamla Stan, kocken Henrik Håkansson har ännu inte dykt upp.

**RÄVARER FRÅN LANSHANDEN**  
I det så kallade ämnet som fladdrar glatt kring våra kokar två vanliga ingredienser, som den typ som finns på bänken, byggs upp. Två gasplattor, grill och ugns samt skåpa som fotopanna.

Traktens KA-handare Tommy Pettersson leverer lädret med råvaror: gräddkaka, sallad, köttmatar, vitkål, bostika, ris och pasta, alltså matvaror, lädret med jordgubbar och hasselnötter och en hel del annat.

Herrarna Dahlbom och Ekberg är ännu seglare. Anders Dahlbom har ett förflutet som en mycket god vindussare innan matutrustet tog över och Per Ekberg har strukturerat längs kusten med småbåt. Herr Håkansson har ännu inte dykt upp.

Upp på skärgårdsskutan taras Agger Lovens och Covers allting från Billi Hälso till fram till havet, uppblåsbar mat lite Emil i Löneberg, som tittar fram och lök körar tropa till.

En sväljande idé, kocken Lars Jönberg, som är befäl på U6.

Så här har han en storstuga föga långtid för matlagning. Men enkla och goda recept kan lika gärna användas hemma på land, säger han.

Det är en del av U6:s, kanske och andra med enkla lösningar ska laga det här, rök av matutrustare men har inte tid. Så kommer senare och det blir utgång och projektet. Men mer till den av råvarorna ävsnat, säger Årets kock, som jobbar med projektet.

**Pastakärlsgöring**

Ian Wachtmeister och hans amerikanske affärsvän Bob Alpert cyklar färd. I hamnen ligger deras inhyrda jättesskuta båt och Bob säger att de har sin egen kock, men att de gärna ställer upp i kövills pastakärlsgöring.

Sen kommer kocken Håkansson och det blir intressant fart i köket. Det är en smetad trö. Det är utvarmas verkligen ska haka rödlök, hur man väljer färskhet på yoghurt och annat nyttigt. På många uter utvarns står bland annat pastasallad och rödspätta.

Så här det avsmakning i små papperskålar. Sista fläran till färdlandet går kvart över sex, vilket naturligtvis är för sent för tidigt en svensk sommaravdill. Någon kommer under köllan att vända en alldeles egen kock till sin kabya, som lagat maten.

Lina Boman-Berger

**Mat ombord med Årets kock**  
Matlagning i Samhällets 7-8/2. Gräddkaka 10-12/7, Marivannan 14-15/7. Övriga kokar förtäras från på U6 är Robert Nilsson, Restaurang Gastronomi & Logi i Ytorps, Michael Björkstrand, Fond i Göteborg Jonas Dahlbom, Tridgården i Göteborg, Karl Jönberg, Österskällaren i Stockholm.



De lär ut hur man verkligen ska hacka rödlök hur man väljer fetthalt på yoghurt och annat nyttigt.



**Matlasterkokar på bostik på U6.** Henrik Håkansson, Per Ekberg och Anders Dahlbom delar med sig av sina kunskaper i det nya skärgårdsprojektet Mat ombord. Här ska landets främsta kokar lära båtfolket att laga piffig mat ombord. Bilderna nufykna bostikarna i matlätet på U6 fanns bland andra Jan Wachtmeister, som dock hade en kock ombord på sin båt.

**RECEPT FÖR SJÖN**

**Sogiarboast**  
En god macka att ställa den värma taggen med efter en dag på sjön, komposterad av Roland Persson, Årets kock 1998.

**Till 4 port behövs:**  
4 böklingar, ca 400 g  
300 g råkor med skal (200 g skalade)  
1 rödlök  
1 knöps dill  
1 knöps gräddk  
2 dl gräddfil  
salt och peppar  
4 skivor färdfranska smör  
4 blad rosmarin eller annan sallad

**Rödspätta med lök och pepparrot**  
Lärlige des som lät tag på färsk rödspätta. Här har Jonas Dahlbom, Årets kock 1996, lagt den på köbbild och strukturerat med pepparrot.

**Till 4 port behövs:**  
4 rödspättafileer, à 100 g  
1 gul lök  
1 rödlök  
1 vitkål  
1 vitkålsblomma  
smör  
salt och vitpeppar

**3.** Blanda alla ingredienserna med gräddfilen. Smaka av med salt och peppar.  
**4.** Stek brödkäorna i smör i en stekpanna.  
**5.** Lägg ett salladsblad på varje brödkäva. Fördela köttbitarna på bröden. Garnera med en dillkvist.

**1.** Skala lökarna och ansa parollören.  
**2.** Skiva lök och parollök, hacka vitlöken och fräs allt i smör i en stekpanna. Smaka av med salt och peppar.  
**3.** Stek rödspätta i grytorna i smör på båda sidor i en stekpanna. Sätta och peppa.  
**4.** Lägg spåtan på löken och häll på läsk. Låt stå under lock tills köttet är färdigt.  
**5.** Strö över pepparrot och garnera med grädlök. Servera med potatis.

**Lax med örtpotatisallad**  
Potatisalladen, kompos-

er av Michael Björkstrand, Årets kock 2000, passar bra efter en dag på sjön.  
**Till 2 port behövs:**  
200 g skinka- och bestrif lädret  
salt och vitpeppar

**Örtpotatisallad**  
200 g kokt, kall fiskpotatis  
1/2 dl crème fraîche fransk öst  
2 msk färdpackad rödlök  
2 msk färdhackat äpple  
2 msk färdhackad rödlök  
salt och svartpeppar  
1 krukka ricottaost eller annan sallad  
**1.** Dela potatisen i mindre bitar.  
**2.** Blanda crème fraîche, rödlök, äpple och grädlök. Rör ner potatisen. Smaka av med salt och peppar.  
**3.** Blanda ricotta med potatisalladen strax före servering.

**4.** Grilla laxen eller stek den i smör i en panna tills den får en cyfberstvan färg. Servera laxen med potatisalladen.

**Pastasallad med löso och råkor**  
Salladen går bäst om bra att göra även med pasta som blev över från förra måltiden, receptet är komposterat av Henrik Håkansson, Årets kock 1997.

**Till 2 port behövs:**  
100 g pasta  
1 avocado  
2 mogna tomater  
1/2 röd chilipeppar eller 1/2-1 rik sambal oelek  
1 rödlök  
300 g råkor med skal (ca 200 g skalade)  
1 vitvin  
1 citron

**Mustig chiligräta**  
För den som blivit less på att grilla fläskkorv har Per Ekberg, Årets kock 1999, gjort en härlig gräta tillbehör. Den kan också vara ett alternativ när regnet står som spån i backen.

**Till 4 port behövs:**  
**Chilli**  
4 skivor fläskkorv, ca 600 g  
smör  
1 chilipeppar eller 2-3 rik sambal oelek  
2 gula lökar  
4 msk tomatpuré  
4 msk chiliolja  
400 g krossade tomater  
salt och vitpeppar

**Sås**  
1 dl gräddfil  
rivet skal av 1 citron  
1 msk pressad citron  
salt och vitpeppar

**Örnsmakaris**  
3 dl ris  
1 röd paprika  
1 gul lök  
smör  
salt och vitpeppar  
1 msk hackad persilja

**1.** Skär köttet i 3 cm stora bitar. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Lägg över i en gryta.  
**2.** Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skär löken i skivor.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ryl pastan hastigt under kalla, rinnande vatten.  
**2.** Kläna ut skala och skiva avokaden i bitar. Skär tomaterna i bitar. Kläna ut och färdiga chilin. Skala och skiva löken. Skala råkorna. Pressa saften ut apelsin och citron.  
**3.** Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Lä salladen stå ca 20 min före servering.

FOTO: BILLY LARSSON/ÅRE



**PÅ LUFF MED LUFFAN:** Kapten Holm (överst) med kokarna Roland Persson och Karl Ljung.

## Kockar på turné

I morgon, fredag, inleder nio toppkockar en turné i Stockholms skärgård. Under två veckor ska de ska angöra Utö, Sandhamn, Grisslehamn och Mariehamn på Åland med havskryssaren Luffan.

I hamnarna arrangeras kockdueller, levande musik samt utlottning av en kock.

Bakom arrangemanget står bland andra Föreningen Årets Kock, Skärgårdssmak och Arla Food.

Samtliga påmönstrade kockar har blivit utnämnda till Årets kock: **Roland Persson**, 1990, **Per Ekberg**, 1992, **Anders Dahlbom**, 1993, **Stefan Karlsson**, 1995, **Jonas Dahlbom**, 1996, **Henrik Håkansson**, 1997, **Robert Nilsson**, 1998, **Karl Ljung**, 1999 och **Michael Björklund**, 2000. (DI)



## Lättagat ombord

Vistades du i trakterna av Utö, Sandhamn, Grisslehamn eller Mariehamn under juni och juli så kanske du stötte på S/Y Luffan, en 40 fots havskryssare vars besättning bestod av professionella kokkar. Deras uppdrag var att lära och inspirera båtfolket att laga läcker sommarmat med enkla medel. Här följer två av de mest uppskattade recepten:

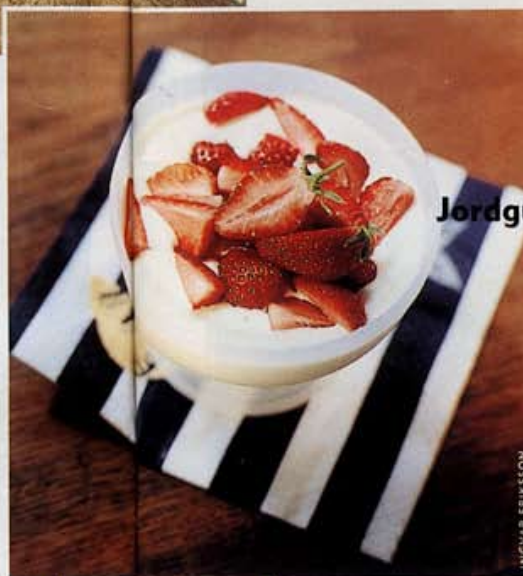
### Seglartoast

4 portioner

(Recept av Roland Person, Årets Kock 1990.)

- 4 böcklingar, ca 400 g
- 1/2 kg räkor med skal (200 g skalade)
- 1 rödlök
- 1 knippe dill
- 2 dl gräddfil
- salt och peppar
- 4 skivor formfranska smör
- 4 blad romansallad eller annan sallad
- 1 knippe gräslök

Bena ur böcklingen och tag bort skinnet. Skala räkorna och hacka dem grovt. Skala löken. Finhacka lök, dill och gräslök. Blanda alla ingredienserna med gräddfilen. Smaka av med salt och peppar. Stek brödsnivorna i smör i en stekpanna. Lägg ett salladsblad på varje brödsniv. Fördela röran på bröden. Garnera med en dillkvist.



### Jordgubbar med crème

2 portioner (Recept av Ingvar Eriksson, Årets Kock 2000.)

- 1 liter jordgubbar
- 2 dl mjölk
- 1 dl mellangrädde
- 1-2 tsk vaniljsocker
- 3 msk florsocker
- 2 msk riven vit choklad
- 2 dl Kesella

Romrussin:

- 2 msk russin
- 2 msk rom
- 2 Digestivekex

Koka upp mjölk och grädde. Tillsätt vaniljsocker och florsocker. Lägg i chokladen och rör om tills den har smält. Låt blandningen svalna. Vispa ner Kesella i mjölkblandningen. Mixa blandningen och låt den svalna i kylan. Hacka russinen. Blanda russin och rom och låt russinen ligga och dra en stund. Smula kexen. Tag upp russinen ur rommen och blanda dem med de smulade Digestivekexen. Servera jordgubbarna med vaniljcrèmen och romrussin.

mmm.....

## Seglarmat med årets kockar

Nio av medlemmarna i Föreningen Årets Kock har seglat på ostkusten med havskryssaren S/Y Luffan i sommar. Under två veckor gjorde man strandhugg i några av våra vanligaste seglarhamnar som Utö, Sandhamn, Grisslehamn och Mariehamn. Vid varje strandhugg bjöds båtfolk och andra besökare till bryggan för att få tips från kockarna, provsmaka deras mat, delta i tävlingar och eventuellt vinna en egen kock till ruffen för att laga middagen.

»Syftet var att att med inspiration från professionella kockar stimulera till ett bredare matlagande ombord«, säger Anna Jensen, marknadschef på Arla Foods. »Det här var ett samprojekt mellan oss, Projekt Skärgårdssmak, Föreningen Årets Kock samt de butiker och krogar i de hamnar som vi besökte.«



Här syns några av de kockar som seglade i sommar. Från vänster Michael Björklund, Roland Persson, Karl Jung och Per Ekberg. Övriga kockar var Anders och Jonas Dahlbom, Stefan Karlsson och Robert Nilsson. I bakgrunden står båtens kapten Holm. Foto: Fredrik Sweger.



Ett par exempel på kockarnas tips till seglare som tröttnat på burkmat. Först en mustig chiligröta signerad Per Ekberg gjord på fläskkararé, chilipeppar, gul lök, tomatpuré, chilisås, krossade tomater. Såsen är gjord på gräddfil, skal av citron, pressad citron, salt och peppar. Till detta ett grönsaksris med paprika, lök, smör, persilja och salt och peppar. Roland Persson tipsade om en seglartoast med böckling, räkor, rödlök, dill och gräddfil.



# MAT & dryck

Varannan tisdag skriver Ålandstidningen om mat och dryck. Du som har tips eller idéer, läckra recept eller nyttiga vanor som du vill dela med dig av är välkommen att kontakta vår mat-skrubent Kerstin Österman på telefon 26638 eller kerstin.osterman@tidningen.aland.net. En gång i månaden skriver vi om vin och andra drycker.

## Kräfter – förr mat för slavar och svin

Så här i kräfttider kan det kanske vara intressant att veta att romarna under sin storhetstid använde kräftor som billig mat åt slaverna. Det berättar Hufvudstadsbladet. Mot kejsartidens slut började även romarna själva äta kräftor men dessa skulle då vara godda med vin och kryddörter!



Under medeltiden var kräftorna populära inte minst i klostren som omväxling i dieten. På 1600-talet äts de ofta råa med salt, peppar och ättika. Före första världskriget var kräftor så vanliga och billiga i Ryssland att få ville äta dem. I stället användes de till svinförder. (k)

## Lätt lagat med stjärnors hjälp

Det går att laga god sommarmat med enkla medel. I dag får du tips på fyra lättlagade rätter komponerade av fyra kokar som under Årens kok i Sverige, bland dem Michael Björklund från Åland.

Sommar och semester. Det är då som man borde ha gott om tid att laga mat, hänge sig åt kulinariska läckerheter och gå på upp-täcktsfärd bland de inhem-

ska råvarorna när de är som fräschast. Men det hela blir lite av en paradox. För många innebär semestern nämligen att det välutrustade köket där hemma står tomt medan vi själva har klämt in oss i en trång båt, i ett tält med gasolkök eller i en sommarstuga med små bekvämligheter och endast minimal köksutrustning till hands. Det går att laga god sommarmat ändå! Arla Foods, Föreningen Årets kok och Skärgårdsmak har nyligen

turnerat till fyra gästhamnar med evenemanget "Mat ombord med Årets kok". Vi skrev förra veckan om när fyra av kokarna gästade Mariehamn och höll kokshow på bryggan. Bland kokarna finns Michael Björklund från Åland, som vann titeln Årets kok i år. Skärgården – Även om man inte har det vanliga köket med på semestern så går det att laga god, enkel mat ombord

med råvaror från skärgården, förklarade Fredrik Larm, som är operativt ansvarig för projektet på Arla Foods. "Mat ombord med Årets kok" har även resulterat i en liten receptsamling med tolv enkla rätter komponerade av de nio stjärnkokar som deltagit i turnén. Här intill får du några lättlagade recept, komponerade av fyra kokar som under Åren vunnit Årets kok-tävlingen. Läs och låt dig inspireras! CHARLOTTE MÄKELÄ



INGVAR ERIKSSON  
Pastasallad med keso och räkor. En rätt av Henrik Håkansson, Årets kok 1997.

### Pastasallad med keso och räkor

- 2 port.
- 100 g pasta
  - pressad saft av 1 apelsin
  - 1 avokado
  - pressad saft av 1 citron
  - 2 mogna tomater
  - 1 msk finhackad basilika eller 1 tsk torkad
  - 1/3 röd chilipeppar eller 1/2-1 tsk sambal oelek
  - 1 dl Keso chili
  - 1 rödlök
  - salt och peppar
  - 300 g räkor med skal (100 g skalade)

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Kyl pastan hastigt under kallt, rinnande vatten. Kärna ur, skala och skär avokadon i bitar. Skär tomaterna i tårningar. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och skiva löken. Skala räkorna. Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Låt salladen stå cirka 10 minuter före servering. (Recept Henrik Håkansson, Årets kok 1997.)

### Färska jordgubbar med vaniljcrème och romrussin

- 2 port.
- 1 liter jordgubbar
  - 2 dl mjölk
  - 1 dl Kelda mellangrädde
  - 1-2 tsk vaniljsocker
  - 3 msk fäsocker
  - 2 msk rivet vit choklad
  - 2 dl Kesella
- Romrussin:  
2 msk russin  
2 msk rom  
2 digestivekex

Koka upp mjölk och grädd i en kastrull. Tillsätt vaniljsocker och fäsocker. Lägg i chokladen och rör om tills den smält. Låt blandningen svalna. Vispa ner Kesella i mjölkblandningen. Mixa blandningen och låt den kalla i kyl. Hacka russin. Blanda russin och rom och låt russin ligga och dra en stund. Smula digestivekexen. Tag upp russin ur rommen och blanda dem med de smulade digestivekexen. Servera jordgubbarna med vaniljcrème och romrussin. (Recept Michael Björklund, Årets kok 2000.)



INGVAR ERIKSSON  
Färska jordgubbar med vaniljcrème och romrussin. En rätt av Michael Björklund, Årets kok 2000.



INGVAR ERIKSSON  
Seglartost. En rätt av Roland Persson, Årets kok 1990.

### Seglartost

- 4 port.
- 4 böcklingar (ca 400 g)
  - 1/2 kg räkor med skal (200 g skalade)
  - 1 rödlök
  - 1 knippe dill
  - 2 dl gräddfil
  - salt och peppar
  - 4 skivor formfranska smör
  - 4 blad romansallad eller annan sallad
  - 1 knippe gräslök

Bena ur böcklingen och tag bort skinet. Skala räkorna och hacka dem grovt. Skala löken. Finhacka lök, dill och gräslök. Blanda alla ingredienserna med gräddfilen. Smaka av med salt och peppar. Stek brödskovorna i smör i en stekpanna. Lägg ett salladsblad på varje brödskiwa. Fördela böcklingröran på bröden. Garnera med en dillkvist. (Recept Roland Persson, Årets kok 1990.)

### Mustig chilligryta

- 4 port.
- Chili:
  - 600 g fläskkarré
  - smör
  - 1 chilipeppar eller 2-3 tsk sambal oelek
  - 2 gula lökar
  - 4 msk tomatpuré
  - 4 msk chilisås
  - 400 g krossade tomater
  - salt och vitpeppar
  - Sås:
  - 2 dl gräddfil
  - rivet skal av 1 citron
  - 1 msk pressad citron
  - salt och vitpeppar
  - Grönsaksris:
  - 3 dl ris
  - 1 röd paprika
  - 1 gul lök
  - smör
  - salt och vitpeppar
  - 1 msk hackad persilja
- Skär köttet i 3 cm stora bitar. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Lägg över

i en gryta. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och skär löken i skivor. Lägg chili eller sambal oelek, lök, tomatpuré, chilisås och krossade tomater i grytan. Koka tills köttet känns mört. Smaka av med salt och peppar. Blanda gräddfil, citronskal och citronsaft till såsen. Smaka av med salt och peppar. Kärna ur och skär paprikan i tårningar. Skala och finhacka löken. Koka riset. Fräs paprikan och löken i smör i en stekpanna tills grönsakerna är mjuka. Blanda paprika och lök med det kokta riset. Smaka av med salt och peppar. Blanda ner persiljan i riset. Servera grytan till gräddfilssåsen och grönsaksriset. (Recept Per Ekberg, Årets kok 1992.)



INGA-BRITT WIKTORSSON

Jonglering. Om man är proffskock och vill bolla är det så klart plättar som man jonglerar i luften. Här en stilstudie av Anders Dahlbom (till vänster) och Karl Ljung.

## Kockshow på bryggan

**Flygande pannkakor och möten mellan leverpastej och tonfisk.**

**Mycket kan hända när Michael Björklund och tre andra kockar som vunnit Årets kock i Sverige börjar laga mat på en brygga i Österhamn.**

"Mat ombord med Årets kock" är ett jippo som genomförs för första året av Arla Foods, Föreningen Årets kock och Skärgårdsmak.

Nio stjärnkockar som under åren vunnit titeln Årets kock i Sverige har turnerat till fyra gästhamnar: Utö, Sandhamn och Grisslehamn i Sverige och till Mariehamn. Idén har varit att visa att det går att laga god sommarmat av inhemska råvaror under enkla förhållanden. Till exempel ombord i en trång ruff.

I torsdags anlände fyra av kockarna till Åland i en havskryssare: Jonas Dahlbom, som vann Årets kock 1996, hans bror Anders Dahlbom (1993), Karl Ljung (1999) och så Michael Björklund från Åland, som vann titeln i år.

Så mycket matlagning under resan hit blev det

dock inte. Overfarten bjöd på en mix av hård vind och gammal sjö, vilket ledde till att några av kockarna inte direkt tänkte på matlagning just då.

– Vi åt mackor ombord, ingen ville laga mat... skrattar Björn Bertoit, projektledare och konferencier under matshoven.

Men klockan 14 i fredags var tältet rest på Fahlers brygga i Österhamn, spisplattorna varma och de fyra kockarna friska, alerta och redo att bjuda på underhållning.

### Snabbt och lätt

Det blåser lite fortfarande, solen tittar tillfälligt fram och kockarna kör igång. Först ska vi så här i verkligheten få se hur snabbt och lätt det är att laga god mat. Jonas lagar svartpepparbiffar, Micke en jordgubbsdessert, Anders en kycklingryta och Karl en rostbiffstost.

Alla kockarna är utrustade med små fiffiga mikrofoner runt nacken, som gör att de kan laga mat och samtidigt prata så att det hörs till de 40-tal i publiken som samlats på bryggan. Påhjade av konferencie-



INGA-BRITT WIKTORSSON

Mmmm... Stina och Börje Uggeldal från Dragsfjärd njuter av räksåsen.

ren bubblar kockarna på, skojar med varandra och försöker övertyga publiken om att det visst är bra med kolesterol ibland.

– Man ska ju inte behöva frysa ombord, skrattar Micke.

Anders klipper krasse och passar på att undervisa lite:

– Krasse är det enda man får klippa i ett kök! Annars använder man kniven.

Allt eftersom maträtterna blir klara får publiken provsmaka.

– Räksåsen, åhh så fin! säger Stina och Börje Uggeldal från Dragsfjärd.

Vi får höra att kycklingen är krämig och god. Och Micke jordgubbsdessert får många att "mmm-a" och smacka vid sina små papperstallrikar.

### Överraskning

Under tiden har två i publiken sprungit iväg och handlat råvaror för 100 mark. Nu har de återvänt. I den ena kassen, som Micke får ta itu med, finns bland annat korv, bananer, tonfisk, leverpastej, ost och bönor. I den andra, som är för Karl, ligger bland annat biff, potatis, chokladkaka, ost och rådisor.

Från denna smått orimliga utgångspunkt startar kockduellen.

Micke går ut starkt och lägger korven i stekpannan. Karl skär potatis. Micke säger att han inte vet än vad han ska laga.

– Det ger sig under arbetets gång.

När kockarna kommit halvvägs ropar konferencieren: Byt kök! Nu gäller det för kockarna att snabbt komma underfund med vad kollegan tänkt i sitt kök och sedan fortsätta det arbetet.

Situationen skulle förmodligen få den bästa amatörkock smått förbryllad. Men nu är det stjärnor vid spisen. Det ena ger det andra och av till exempel leverpastejen och tonfisken blir det en, åtminstone utseendemässigt, pikant förrätt.

Vinnaren utses genom "decibel-omröstning", vilken blir till Karls fördel.

### Snurra runt

Strax efter kan man se de fyra kockarna jonglera speciallagade tävlingspannkakor och försöka få dem att snurra runt i luften så många varv som möjligt på en minut.

Och den tävlingen fick hemmasonen Micke vinna!

CHARLOTTE MÄKELÄ  
På tisdagens Mat&dryck-sida i Ålandstidningen får du recept på några av de enkla somrarrätterna.



INGA-BRITT WIKTORSSON

Kockshow. Det blir show när fyra stjärnkockar börjar röra i grytorna på en brygga i Österhamn. Från vänster Jonas Dahlbom, Michael Björklund, Anders Dahlbom och Karl Ljung.

# Stjärnkockar fixar semestermaten

Sommar sol och båtsemester behöver inte innebära illa tillagad burkmat på campingköket.

Det bevisade de fyra stjärnkockar som i helgen visade prov på betydligt mer välsmakande och samtidigt lättlagade alternativ i Mariehamn, Osterhamn.

Dåliga köksredskap, ont om utrymme och kokböckerna kvar hemma i köket är nog mer regel än undantag vid sommarseglatsen.

Men det var nog en och annan båtmaniska som fick sig en rejäl tankeställare när de insåg hur lätt det trots allt kan vara att laga ordentlig mat, även om förutsättningarna inte alltid är de bästa när man är på sjön.

## På hemmaplan

Vid en vanlig enkel spisplatta står ålänningen och årets kock år 2000 i Sverige, Michael Björklund från Saltvik, och blandar ihop ingredienserna till en smakfull dessert.

Normalt arbetar han på restaurang Fond i Göteborg, men nu har det välutrustade restaurangköket bytts ut mot en betydligt mer primitiv matlagningsplats.

Åskådarna drar sig allt närmare kastrullen och betraktar med vattnande munnar hur florsocker, vaniljsocker, mjölk, gräddde, vit choklad och kesella med van hand mixas ihop till en väldoftande vaniljcrème. Russin inlagda i mörk rom blandas sedan med smulade digestivekex. Anrättningen avnjutes slutligen tillsammans med färska jordgubbar.

## Räds inte fett

–Det är mycket fett i den här efterrätten, men det är ju kallt på sjön och då är det skönt om man slipper frysa, säger Michael Björklund.

Tillsammans med bröderna Anders och Jonas Dahlbom från restaurang Trädgårn i Göteborg (årets kockar 1993 respektive 1996) samt Karl Ljung från Ope-



**Ätbar sommarmat.** Det är fullt möjligt att klara båtsemesteren utan att leva på burkmat. Här är det Jonas Dahlbom från Restaurang Trädgårn i Göteborg (närmast kameran) och Karl Ljung från Operakällaren i Stockholm som visar båtfolket i Osterhamn hur man skall bete sig.

rakällaren i Stockholm (årets kock 1999), visar han med ungefär lika delar show, spex och allvar hur man kan kombinera enkelhet och höga pretentioner vid grytorna.

## Prisbelönda kockar

Under de senaste två veckorna har de fyra kockarna, tillsammans med fem kollegor (alla har varit årets kock i Sverige), åkt runt i Stockholms skärgård med kampanjen "Mat ombord med årets kock".

Det hela är ett samarbetsprojekt mellan Föreningen

Årets Kock, Projekt Skärgårdsmak och en stor livsmedelskoncern.

## Fyra besök

Hittills har de populära gästhamnarna i Sandhamn, på Utö och i Grisslehamn fått besök, och nu i helgen var det alltså dags för det fjärde och sista strandhugget nere vid Fahlers brygga, strax bredvid F.P. von Knorring i Mariehamn.

Utöver den ovan nämnda kaloribomben tillagade de fyra stjärnkockarna även en kall rostbiffrost, pasta med paprika och räkor, kyckling-



**Rätt teknik.** Dan Nylund från Jomala vann den populära pannkaksvändartävlingen med 34 helvarv på en minut.

röra med timjan och jordnötter samt svartpepparbitfar med chilli- och gräddfilis.

Allt bjöds ut för provsmakning i publiken och de små papptallrikarna fick en strykande åtgång.

–Det här var gott, men inte var det väl så väldigt märkvärdigt. Det skall kanske vara enkelt och vardagligt, säger Anna-Lena Göras från Borlänge i Dalarna efter att ha smakat på bifarna.

Tillsammans med maken Mats Göras har hon till

skilnad från de flesta andra på bryggan valt att ta motorcykeln till Åland.

## Spontan komposition

Utöver demonstrationsmatlagningen visade två av stjärnkockarna även prov på en mer spontan form av matlagning, som gick av stapeln under namnet råvarumix.

Här anmälde sig Pia Lassila-Wennström från Mariehamn och Gustaf Fleege från Ingå som frivilliga att gå iväg till närmaste butik och köpa hemliga ingredienser för 100 kronor var.

## Hemmaförlost

Efter 15 minuters intensiv matlagning tvingades dock Michael Björklund se sig besegrad av Karl Ljung på hemmaplan. Den senare kunde då presentera en nägot tvivelaktigt komponerad meny som bestod av leverpastej och tonfiskröra till förrätt, chilikorvgräna som huvudrätt samt karamelliserad banan med russin och stekt camembert som avslutning.

Så kan det gå om man inte själv beger sig till affären och handlar sina råvaror inför middagen.

**TOMAS STRÖMBOM (text)**  
**GUNNAR ROOS (foto)**