

Enhver husmor m/k får sved på panden, når der skal laves mad til mange. For professionelle madhåndværkere er det derimod ingen sag at servere mad for 100, 1.000 eller endnu flere. Men måske burde de ryste lidt på hånden. For det er svært at gå fra småt til stort, mener **Jens Adler Nissen**, der er professor i fødevareteknologi på DTU og forsker i storkøkkenprocesser.

I hans øjne er det faktisk så svært, at han anbefaler køkkenerne at købe 'løsdele' som stegte grøntsager og stegte kødstykker i industrien og bruge tiden i køkkenet på de kreative processer – tilbehør, tilsmagning og anretning – i stedet. Fra småt til stort, side 16.

# SPISBAR

- 18 Mette Blomsterbergs søde køkken
- 6 Eleverne bytter: restaurant for hospital
- 22 Et døgn i varmen: det sorte brød
- 32 Frk. Jensen køber take away
- 48 Det smager ikke af uld
- 62 Saftige bøffer mister status

Problemet er, at meget mad bliver lavet efter laveste fællesnævner for ikke at få ørerne i maskinen. De færreste tør lave noget, der er for profileret og provokerer folk på smag og holdninger, siger kok og konditor **Rasmus Bo Bojesen**.  
16 Fra småt til stort



Hvis man er meget bevidst om, hvad man køber, ville man godt kunne få dækket sit behov for grøntsager, fisk osv. I hvert fald i København, hvor udbuddet af take away er stort.



## Når tiden er knap



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

**TEKST: TINA JUUL RASMUSSEN** ■ Marie Steenberger, coach, forfatter, foredragsholder og ernæringseksper, oprindeligt uddannet ernærings- og husholdningsøkonom fra Suhr's Seminarium.

### Hvor ofte spiser du take away og hvorfor?

– Jeg spiser take away en-to gange om ugen, fordi mit arbejde kræver meget af min tid. Hvis jeg selv skulle lave mad, de aftener jeg kommer sent hjem og er træt, ville det ofte blive en let og nogle gange også en dårlig løsning. Så jeg ved, at jeg får bedre mad, hvis jeg køber take away med det udbud, der findes i dag. Samtidig er det en luksus – jeg gør noget godt for mig selv og er fri for pligter.

### Hvad er din absolutte yndlings take away?

– Det er sushi og thai-mad. Jeg har selv arbejdet hos Stick'n'Sushi, hvor jeg fik sushi hver dag, så jeg har efterhånden opbygget en afhængighed. Det smager godt, er frisklavet, indeholder ikke animalsk fedt, men derimod gode fiskeolier. Det er også rimelig kalorielet, i hvert fald i forhold til f.eks. pizza, og det tænker jeg også over. For mig skal take away være et sundt alternativ til et måltid, jeg selv ville have lavet. Jeg ser ikke take away som junkfood.

### Hvad er det værste take away mad, du nogensinde har fået?

– Det har været take away i store portioner, lavet af dårlige råvarer, f.eks. kartoffelmos lavet på margarine eller burgere, hvor kødet ikke var lækkert, og hvor det handlede om kvantitet frem

for kvalitet. Jeg bliver mere og mere konservativ med alderen og går efterhånden kun efter de steder, jeg har gode erfaringer med. Take away koster jo nogle penge, så derfor vil jeg gerne sikre mig, at kvaliteten er i orden.

### Hvad kunne du IKKE forestille dig at spise?

– Mad, som taber smag og konsistens, hvis det ikke spises, lige når det er tilberedt. F.eks. en stegt rødspætte, hvor skindet hurtigt bliver slattent. Eller foie gras, der skal serveres her og nu. Det kan jeg slet ikke forestille mig at spise som take away.

### Kan take away efter din mening erstatte den hjemmelavede mad?

– Nej, ikke 100 procent. Men hvis man er meget bevidst om, hvad man køber, vil man godt kunne få dækket sit behov for grøntsager, fisk osv. I hvert fald i København, hvor udbuddet af take away er stort. Men der ville være flere problemer i det: man ville miste den store nydelse, det er at lave god mad. For mig er det en klar afstresser, når jeg har tid til virkelig at nyde hver en gulerod, jeg skræller. Jeg tror også, at man ville miste fornemmelsen for råvarernes oprindelighed og måske også for jorden, som vi skal passe på, hvis man ikke selv har fingrene i maden. Man ville heller ikke have så godt tjek på kalorieindholdet, som når man laver mad selv, fordi det ikke fremgår af take away mad – så det kunne øge risikoen for at spise usundt. Plus at det sociale aspekt i at lave mad sammen med eller til andre, f.eks. sine børn, også ville forsvinde, siger Marie Steenberger. ■