

Texten publicerades i *Gastronaut* #8, 2023.

Sojaskinkan – veganpionjärernas julmiddag

Astrid von Rosen följer i sin mors kulinariska fotspår

Fötterna klafsar genom kärret. Plötsligt ser jag klasar av lingon och stannar upp. Pulsen ökar. Inte sedan jag var barn har jag sett så mycket lingon. De måste omedelbart plockas! Lingon, helst egenplockade, är ett måste till julmaten.

Jag öppnar min regntåliga ryggsäck och börjar fylla papperspåsen, som egentligen var avsedd för svamp, med lingon. Mängder av lingon. Begäret är vilt, upplevelsen extatisk. Bären faller ned i min hand när jag rör vid klasarna. Skogen öppnar sig och jag ser kulle efter kulle med rödskimrande bär. Jag bara plockar och plockar i flera timmar. Flämtar, blir allt tröttare i lårmuskler och rygg. Några få meter från fyndplatsen går ett elljusspår, och bakom en ridå av snårig lövskog skymtar jag promenerande hurtbullar. De ser mig inte. Hör mig inte. Platsen är min, bara min – en lingonvärld dold inuti motionsvärlden.

Framåt kvällen besöker jag min mor på äldreboendet. Hon är lite virrig och den gamla tunna vegankroppen lutar när hon går. ”Jag är hungrig”, säger hon och blicken blir intensiv. Jag visar upp vad jag har med mig: hembakat rågigt surdegsbröd och nyplockade lingon, rörda med en sked flytande honung. Min mor äter fort. Brödet och lingonen skapar omedelbar lycka. Hennes ögon glittrar; hon blir leende och levande igen, när lingonen drar upp henne ur förvirringens underjord. Jag berättar om den veganska julmiddagen jag ska laga åt henne och de andra i familjen. Hon ser på mig, frågar: ”Ingår det lingon i den?”

Som jag älskade barndomens veganska julmat. De levande ljusen, värmen från vedspisen, den rödrutiga duken, finkläderna och mitt i allt detta: sojaskinkan! Den kallades så. Denna för mig legendariska rätt bestod av en stor ugnsplåt gyllengräddad sojafärs med en magiskt knaprig bottenskorpa, dekorerad med blötlagda katrinplommon och citronskivor. Till detta serverades skalkokt, egenodlad potatis, len buljongsås, surkål, mjölksyrad saltgurka och så

det allra heligaste: rårörda lingon. Varje jul åt jag så mycket att jag fick gå och lägga mig efteråt för att smälta maten. Så underbart berusande det kändes att bli mätt på det sättet.

Idag tänker jag att ordvalet "sojaskinka" inte bara är löjligt. Ordet visar på en önskan att behålla kopplingen till den traditionella julskinkan och samtidigt ladda det veganska alternativet med högtidlighet. Vi var veganpionjärer. Vår jul skulle vara lika fin och vacker som alla andras. Min mor odlade de rotsaker och grönsaker vi åt. Fria nyttigheter samlades in från trädgården och skogen. I jordkällaren fanns lårar med morötter, potatis, rotselleri, kålrot, vitkål. Grönkål och purjolök stod kvar ute i åkern till långt in på hösten. I boden var golvet täckt av lök som låg och torkade. Där fanns stora, väldoftande och lite fläckiga vinteräpplen. I frysen hade vi svamp, blåbär, lingon, hallon, jordgubbar och mängder av körsbär. När jag rör mig in i barndomens skafferier drabbas jag av ett slags dreglande svindel. Kunskapen om att en knivsudd salt i krikon- och äppelmoset frammanar en sällsam sötma, är något jag äger.

I början på 1960-talet arbetade min mor på Brandals hälsohem i Södertälje. Där härskade den danska "krutkärringen" Alma Nissen. Tänk vitlök och potatisvatten. Där fanns även min blivande far, som var inlagd för dålig mage. Han hade ordinerats makrobiotisk kost, och min mor var den enda som kunde laga den maten; och så gick det som det gick. Jag föddes 1964, som en produkt av kärlek på hälsohem.

Min barndoms sojaskinka har rötter i sin tids hälsotrender. Efter att den finlandssvenska hälsoideologen och kruskagrötens fader Are Waerland gick ur tiden 1955, uppstod olika fraktioner inom hälsokoströrelsen. Den östtyska hälsokostprofeten Ilse Clausnitzer, som min mor mötte på Brandal, anklagades för att använda för mycket salt i maten och blev utmobbad. Den svenska vegoprofeten Lilly Johansson, som min mor också träffade, predikade "min mat är saltfri". I själva verket använde hon stora mängder saltgurka i sina rätter.

Makrobiotiken försåg min mor med ett system som förklarade hur och varför vissa födoämnen ska kombineras för att skapa en balanserad kost. Tänk: bönor plus råris ger fullvärdigt protein. Lägga till lök, morötter och något syrat, typ surkål, så har du en komplett

måltid. Grundtanken är att sjukdomar kan undvikas och/eller botas om kroppen är i balans. Baksidan är att den som är sjuk kan beskyllas för att äta fel sorts mat. Att vara sjuk som barn var svårt, eftersom min kropp blev en anklagelse mot min mors kosthåll. Sjukdom resulterade i kurer och grötomslog. Jag brukade försöka dölja att jag var sjuk, och gå till skolan med jättehög feber. Nu är detta historia: jag lever än och sojaskinkan likaså. Varje jul lagar jag en kreativ, rätt så kryddstark rekonstruktion av rätten till de närmast sörjande.

Veganpionjärernas julfärs

Här är rätten som en gång i tiden gick under det famösa namnet "Sojaskinkan". Detta är ett basrecept som kan varieras i det oändliga. Känn dig fri att experimentera! Jag gör lite olika varje gång, beroende på råvarutillgång, humör och gäster. Det som gör färsen bra är att den består av olika komponenter, som tillagas för sig och sedan blandas samman innan den bakas i ugnen. Allt för att få ökad kontroll över textur och smaker. För alla ingredienser gäller det att utöva konsumentmakt i form av att välja ekologiskt och så närodlat som möjligt.

Måttangivelserna är ungefärliga och receptet är stryktåligt, så du behöver inte vara petnoga. Det viktiga är att få till kryddigheten och smetens krämighet.

För den som vill göra en egen jerkkrydda, är det bara att mortla och blanda ihop torra ingredienser som kryddpeppar, rökt paprikapulver, muskot, kanel, cayennepeppar, vitlöks- och lökpulver, ingefära, muscovadosocker och så timjan, förstås.

Som tillbehör passar det fint med skalkokt potatis (lägg de kokta potatisarna i en ren handduk så de ångar av och samtidigt håller värmen) och en trevlig buljongsås. Ett förslag är att koka egen buljong på rester av rotfrukter, svamp, lök, örter samt en skvätt vin och vatten och reducera så buljongen blir smakrik. Red sedan med mjöl eller majsstärkelse om det behövs. (Själv är jag väldigt svag för tunna såser, så tveka inte att skipa redningen.) Smaka upp med tamari eller liknande, aningen sötma och kanske någon droppe vinäger.

Ett annat alternativ, som jag själv brukar välja när jag känner mig nostalgisk, är att följa min mor i såsspåren: hon brukade rosta (precis som med havregrynen) en matsked ekologiskt

vetemjöl i torr kastrull, för att sedan röra ned fett och späda med buljong. Jag brukar låta lite tomatpuré fräsa med innan jag tillsätter vätskan och smakar upp det hela. Såsen ska vara lätt och fräsch, vilket behövs till den mäktiga färsen.

Ställ också gärna fram surkål eller kimchi, rårörda lingon (använd honung) och en riktigt krispig julsallad. En favorit är fina bitar av grönkål som masseras i citronzest och -saft, olivolja och lite flingsalt. Tillsätt mandolingat äpple (behåll skalet) och finskivad salladslök. Om du liksom jag lockas av fina uppläggningar kan du lägga små bitar av katrinplommon i en cirkel runt en snygg bit färs på såsspegel. Toppa med citronskiva och en klick rårörda lingon, samt lite grönt. En riktigt tjusig smitning från julbordsröran. God veganjul önskar jag er alla!

4-8 portioner

2 dl okokt råris

350 g kokta sojabönor eller andra bönor

ca 1 liter färsk svamp, eller 300 g fryst svamp

½ msk torkade örter, t ex timjan, rosmarin eller någon fransk blandning

1 lagerblad

1 ½ tsk paprikapulver

1 krm kryddpeppar

1 krm malen muskot

2 gula lökar

1 schalottenlök

3 vitlöksklyftor

150 g finhackad rotselleri eller andra rotsaker efter smak, rökt paprikapulver eller karibisk jerkkrydda, alt chiliflakes efter smak

2 mjölksyrefermenterade saltgurkor

1finhackat svenskt äpple

olivolja till stekning

salt och peppar

Till garnering

katrinplommon, blötlagda över natten

citron

färska örter

svamp som kantareller och trattkantareller i valfri mängd, stekta

1 Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

2 Rensa svampen och hetta upp den i en torr panna. När den börjar vätska sig, tillsätt örter, lagerblad, paprikapulver, kryddpeppar, muskot. Låt svampen nästan koka torrt på låg värme.

3 Hacka lök, vitlök och selleri relativt fint (om bitarna blir för stora håller färsen inte ihop lika bra)

4 Fram med järngrytan och fräs det hackade glansigt. Tillsätt svampen och krydda med rökt paprika eller jerkkrydda. Låt allt blandas och ta smak. Salta och peppra. Blandningen ska vara riktigt smakrik – lite som en krämig och kryddig pyttipanna – med härlig umamikänsla och viss rökighet.

5 Finhacka saltgurka och äpple och vänd ned. Det tillför sälta, friskhet, syra och vätska som gör rätten saftig. Smaka av!

6 Värm ugnen till 200 grader. Mal eller mixa de kokta bönorna och det kokta råriset. Använd helst en köttkvarn, det ger finast färs. Om du använder mixer, kör försiktigt så det finns bitar kvar i smeten.

7 Blanda samman det malda med fräset i grytan till en krämig och lättarbetad färs. Bred ut blandningen i en oljad långpanna eller form. Sätt in i mitten av ugnen och baka tills färsen har fått en fin knaprig stekyta i botten och på ytan. I min ugn tar det nästan en timme.

8 Dekorera färsen med de blötlagda katrinplommonen, tunna vackra citronskivor och färska örter. Det blir lite vildsvinskänsla över detta. Katrinplommonen är extra viktiga; de förenar sig med sås och färs i ett helt sublimt smakmöte. Lägg en rand stekta svampar i mitten på färsen. Det blir som en rad tjocka ryggborst, och plötsligt blir färsen lite grisaktig.



Sojaskinkan, delvis äten, julen 2023. Foto Astrid von Rosen.