

Den heliga morgonmjölken

Astrid von Rosen berättar om monokultur och mandlar

”Någon sådan där vegomjolk har du väl inte?” undrar den nyvakna väninnan och tittar i riktning mot kylskåpet.

Vad tror hon om mig? Det är väl klart att jag ordnar mjölk som passar min gäst, men samtidigt är hennes fråga befogad. Jag har mjölkfobi. Framför hyllan med växtmjölk blir jag paralyserad av alla varumärken och sorter som kämpar om min uppmärksamhet. Ja, jag vet att de nya mjölkvarianterna gjort livet så mycket enklare för veganer, laktosintoleranta och mjölkallergiker. Men ändå. Jag har svårt att få köpt något. Det är pinsamt. Som kreativ, nyfiken och tolerant matlagare måste jag kunna göra erforderliga inköp.

Jag ler mot väninnan, tar fram den nyinköpta växtmjölken, och dukar upp en riktig hälsotantfrukost. Gröt på lokalodlade ekogryn, nakenhavre, solroskärnor, gula russin, en knivsudd flingsalt och vatten. Egenplockade bär ur frysen. Så otroligt sunt! Väninnan håller på växtmjölk och börjar sleva i sig gröten. Jag ryser lätt och avstår från mjölken. Sedan börjar hon prata om bovete. Tänk så mycket protein denna ört innehåller, och tänk på alla enzymer som gör underverk med magen. Och uff, bovete lär sänka blodtrycket också! Ändå värjer jag mig, av det enkla skälet att jag växte upp med bovetegröt och inte vill hålla på med gröthistoria, men trillar trots motståndet obönhörligt ned i barndomens kök.

Det är morgon, familjen sitter runt köksbordet och äter den svagt gråliga gröten. Blåbär och hemmagjord mandelmjolk till. Bovetet har en märkligt distinkt smak. Fyllig småbränd jordnötighet och en aning bitterhet. Minnet av mandelmjölken fyller munnen likt ett vitskummande källflöde.

När jag var barn var detta med mjölken på något vis så viktigt, så heligt. Min mor talar om hur hemskt det är att ta kalvar från kor för att de ska producera mjölk till människor. Plötsligt tåras hennes ögon. För att åstadkomma näringsriktig alternativmjölk mixar hon olika nötter och frön. Och hon blandar sojamjöl med vatten för att jag ska ha med mig proteinrik ”mjölk” till skolan.

Idag tänker jag att det hade varit enklare att bara tugga i sig en näve mandlar eller liknande, men så var det inte då. I det tidiga 1970-talets svenska samhälle ansågs komjolk vara en supernyttig måltidsdryck. Sådan var normen.

När jag började skolan, och drack medhavd växtmjölk i stället för den komjolk som serverades förstod jag inte vad som stod på spel. Där och då var fria skolluncher något relativt nytt som den stora samhällskroppen producerade, organiserade och distribuerade. Idén att ge fattiga barn fri skolmat härstammar från 1800-talet, men det var först 1973 som gratis skollunch till alla barn blev verklighet i Sverige. Att dricka komjolk förkroppsligade folkhemmets ansvarstagande för barns hälsa. När jag tog en klunk växtmjölk var det en handling som gjorde motstånd mot den svenska mjölkpropagandan. Inte underligt att jag har mjölkfobi.

Idag är mjölklandskapet förändrat. Må växtmjölkslobby och komjölkslobby samspela på konstruktiva vis. Vi kan alla bidra till att vårda våra landskap, jordar, skogar, sjöar, hav och levande varelser. Kunskap och konsumentmakt i skön förening. Jag tror inte på en monokultur, där en enda mjölk – eller något annat för den delen – ska ha ensamt herravälde.

När kocken Adam Salomon Edberg skapade en förrätt med mandelmjök blev jag både lycklig och inspirerad. I Kockarnas kamp bjöd han på fermenterad och grillad hjärtsallad, med just mandelmjök, macadamianötter, och ljuvlig citrontimjan. Så läckert, i sin egen rätt.

Jag lägger ekomandlar i blöt över natten. Till frukost mixar jag dem med vatten och lite flingsalt och silar blandningen. Den färska, flödande mjölken doftar friskt, nötigt. Jag tar fram ett vackert martiniglas och fyller upp det. Tar en klunk, sedan flera, häpnar över den lena mandelsymfonins elegans. Dricker och dricker. Det rinner ur mungiporna. Blir mandelmjölksmustasch. Skål!



Morgongröt med hemmagjord mandelmjök. Foto: Astrid von Rosen