

ALT
for damerne

DER ER EN MENING MED ALT

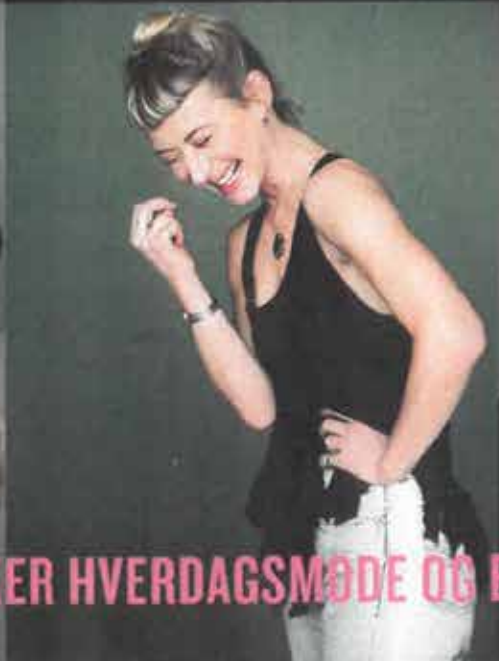


50

ENESTÅENDE KVINDER

DER VIL INSPIRERE
DIG I 2016

politik • debat • sport • erhverv
sundhed • skønhed • mad • litteratur
film og teater • musik • mode • bolig



+ NEM SUSHI, LÆKKER HVERDAGSMØDE OG EN SEXET MAND

UBD





11



106

62

Sporty, casual
og klassisk
hverdagslook.



ARTIKLER

- 11 **Mød 50 enestående kvinder**
...der vil inspirere dig i 2016
- 50 **Ærligt talt**
Standupkomiker Mette Lisby
- 51 **24 timer på Rhodos**
- 76 **Skuespiller Jakob Oftebro**
"Det var nederen at blive kåret
til Norges mest sexede mand"
- 112 **Hele verden på et sted**
25 unikke steder i Melbourne
- 122 **Klummen**
Kan vi virkelig ikke indrette os
anderledes?

MODE

- 54 **Moderedaktionens favoritter**
- 55 **Grå nuancer**
- 56 **Cool på ski**
Fra pisten til afterski
- 60 **Mig og mit klædeskab**
- 62 **Lækker hverdagsmode**
Jeans, jakker, strik og sneakers
- 70 **Få locket på budget**

SKØNHED

- 71 **Skønhedsredaktørens favoritter**
- 72 **Derfor vil du elske kokosolie**
- 74 **7 skønne bud**

SUNDHED

- 82 **Din sundhed**
Nyheder, viden og tips
- 86 **Intuitiv spisning**
Spis det, du har lyst til,
og tab dig

MAD

- 92 **Sundt & nemt**
Jordskokker på 5 måder
- 98 **Sund sushi**
Nemmere end du tror
- 104 **Ananas med mynte og vaniljeis**
- 105 **Madredaktørens favoritter**

BOLIG

- 36 **Østen møder Norden**
Parcelhus med balinesiske toner
- 43 **Skab selv stilen**
- 106 **Indret et lunt læsehjørne**
- 110 **Boligredaktørens favoritter**

ALTID I ALT

- 6 **Kolofon og bidragydere**
- 9 **Leder**
- 44 **Dit kulturliv**
Alt det bedste lige nu
- 52 **Kære Robak**
Spørg om alt
- 118 **Horoskopet**
- 119 **Læserservice**
- 120 **ALT i næste uge**

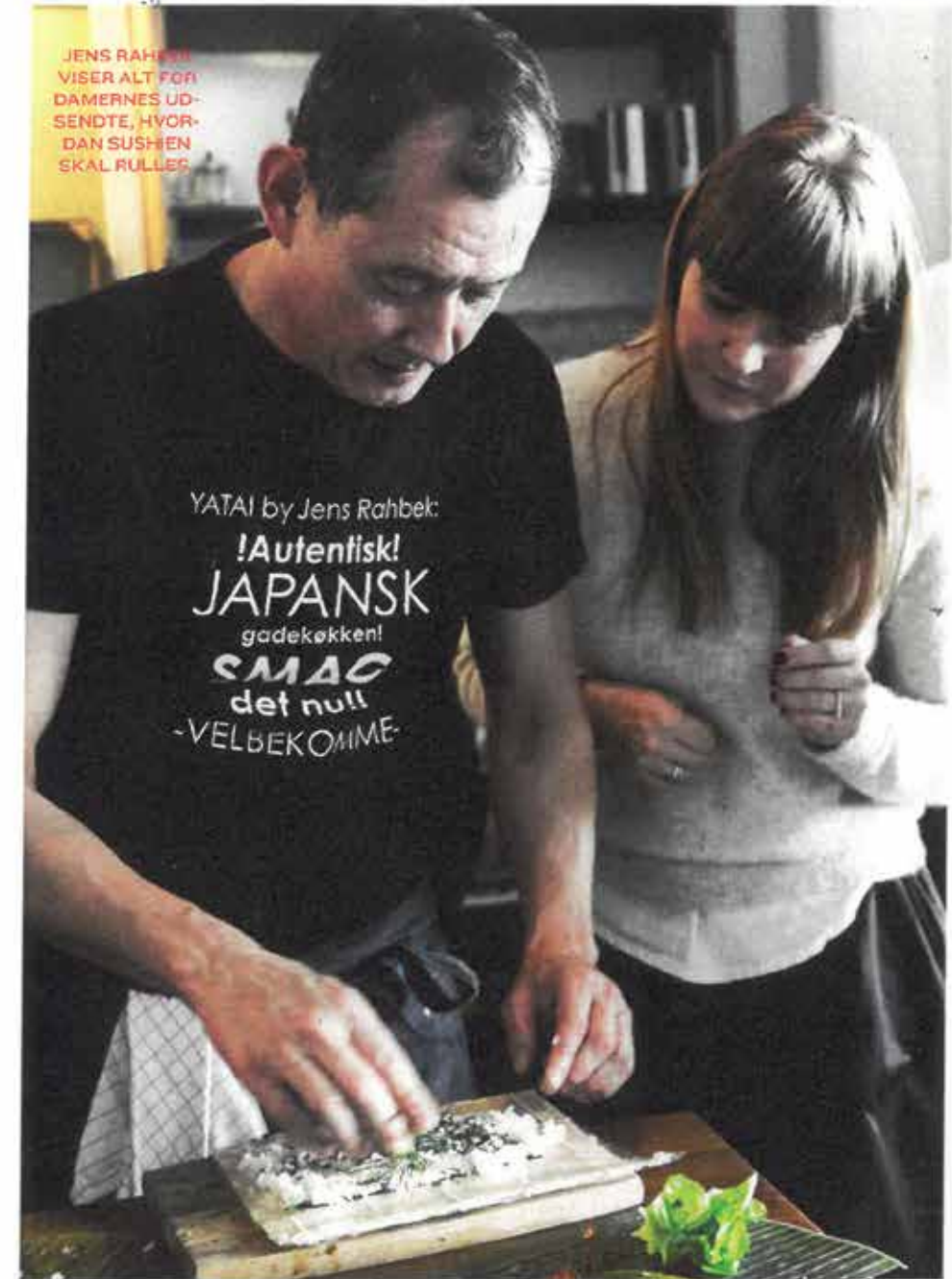
56

Klæd dig lunt
og cool på til
årets skiferie.



DU KAN FYLDE
DIN SUSHI MED
ALT FRA REJER
OG ASPARGES TIL
PØLSER OG TANG.

AF KRESTA ASP. FOTO: ANITTA BEHRENDT



JENS RAHBEK
VISER ALT FOR
DAMERNES UD-
SENDTE, HVOR-
DAN SUSHIEN
SKAL RULLES.

SMØRREBRØD PÅ JAPANSK

Titlen på en gammel dansk kokebogsklassiker er "God mad, let at lave", men gælder det også den japanske sushis klisterris og rå fisk? Det mener Jens Rahbek, medstifter af Sticks'n'Sushi, som her viser ALT for damernes Kresta Asp, hvordan vi får sushi ind i hverdagen. Det er nemlig meget lettere, end mange af os går og tror.

JENS RAHBEK
HAR GJORT INGREDIENSERNE KLAR
TIL SUSHIEN.

YATAI by Jens Rahbek:
**!Autentisk!
JAPANSK
godekøkken!
SMAG
det nu!!
VELBEKOMME-**

Det nærmeste jeg kom på sushi som lille, må være min mors smørstegte kåldolmere med den hvide bornuidsnor, som det altid krævede adskillige råbåndsknob at binde, og hvor jeg oftest sprang den slaskede kål over. Desuden er jeg ikke - og bliver nok aldrig - den store madkunstner. Så at Jens Rahbek er stået tidligt op på en lørdag for at lære mig at lave sushi, er i sig selv et bevis på, at manden er på en mission. Han var med til at starte Sticks 'n' Sushi tilbage i 1994 og inviterede ved den lejlighed danskere ind i det japanske madunivers. For nylig åbnede han gadekøkkenet Yatai. Nu har han vendt sushikonceptet på hovedet og inviteret det danske køkken ind i makirulen. Men uanset hvordan jeg vender og drejer det, virker afstanden mellem mig og Sticks'n'Sushis snorlige anretninger uforenelige. Men Jens vil gerne bevise, at sushi ikke kun er noget, man spiser på luksuriøse restauranter, og at de fiskefyldte håndruller også passer perfekt ind i en hverdag, hvor god, hjemmelavet mad kan være en udfordring. Jeg har nok altid tænkt, at sushi var noget, der krævede disciplin og langvarigt fokus at mestre. Jeg havde et billede af det japanske køkken, som et stort rum fyldt med gamle traditioner og respekt for håndværket, samuraiskarpe knive og de segnomspundne ris. Med andre ord, ikke noget, jeg troede, man bare lige selv kunne klasse sammen. Derfor bliver jeg en smule målløs, da Jens fejler alle mine fordomme af vejen. - Sushi er ikke kun elitær mad, eller det er det også, for det var jeg selv med til at skabe, men det er mere end det. Det er ikke bare dyrt udsåret fisk og dyr kaviar. Sushi kan også laves af det, vi har i køleskabet. Det er også hverdagsmad.

www.ALT.dk

TANG I STEDET FOR RUGBRØD



I ulvetimen, hvor alle er sultne, er sushi faktisk ret ideelt, for det tager ikke mere end en halv time at gøre det hele klart. Jens hakker gerne grøntsagerne, mens risene koger, og når de er klar, kan man sætte sig ned og spise. Alle ruller selv tangen rundt om risene, og pludselig ryger både fisk og grøntsager ned i de fleste, alene fordi sushi er sjovt. Og så trækker det også på nogle traditioner, som vi kender fra det danske smørbrød, siger Jens. - Det er det kolde bord. Vi har bare skåret karrysalaten fra, griner han og tilføjer, at det blot er et spørgsmål om at tænke kreativt, når man kaster sig ud i sushiens kunst. - Man skal ikke være bange for at bryde reglerne og smage sig frem, for det er sådan, man finder frem til det, man godt kan lide. Og hvis man ikke er til rå laks, så er der andre muligheder, for eksempel er mange vilde med roastbeef. Det er den japanske udgave af smørbrødet, siger han. Jeg studser over sammenligningen med sushien som noget så dansk som smørbrød. Det er faktisk ret godt sagt. For ligesom du altid begynder med et stykke rugbrød, starter det hele med den papirtynde tang, og ligesom leverpostejens toppes med den

syrlige asie, hjælper den syltede ingefær smagen på vej, når du sætter tænderne i de sprøde grøntsager. Jeg begynder faktisk at forstå Jens' madmission. Og da jeg ser, hvad Jens har sat på menuen, er det pludselig helt indlysende, hvorfor jeg fremover altid vil have en pakke tangark stående. Foran mig er der både flødeost, pølser, salat, purløg, dild, gravad laks, rejer i læge, lakserogn, roastbeef, ingefær, avocado og agurk. Ting, som jeg konstant lægger oven på min rugbrødsmad. Og det er først nu, det slår mig, at jeg konstant prøver nyt pålæg, men aldrig rigtigt har forsøgt at spise andet end brød til. Der kommer også soja, tangsalat, tofu, og peberrodens grønne fætter, wasabi, op af kassen. Og her er jeg igen lidt på udebane. Men imens Jens flieterer en stor, frisk laks, minder han mig om, at både de almindelige laksefiletter fra supermarkedet og tun på dåse er gode alternativer til hverdagens sushi. - Det meste af det, du skal bruge, er ting, som du i forvejen kaster i kurven som lagerejer, agurk, avocado og flødeost. Og så er det bare hen forbi hylden med tang og ris, og så der styr på aftensmaden, siger Jens.

SUND SUSHI, LET AT LAVE



STEP 1

Klip tangarkel over i to, og vælg så de ingredienser, du vil have i temakien, og læg dem på tangen.



STEP 2

Tag nederste hjørne og rul det rundt om ingredienserne, så du får en crememermusform.



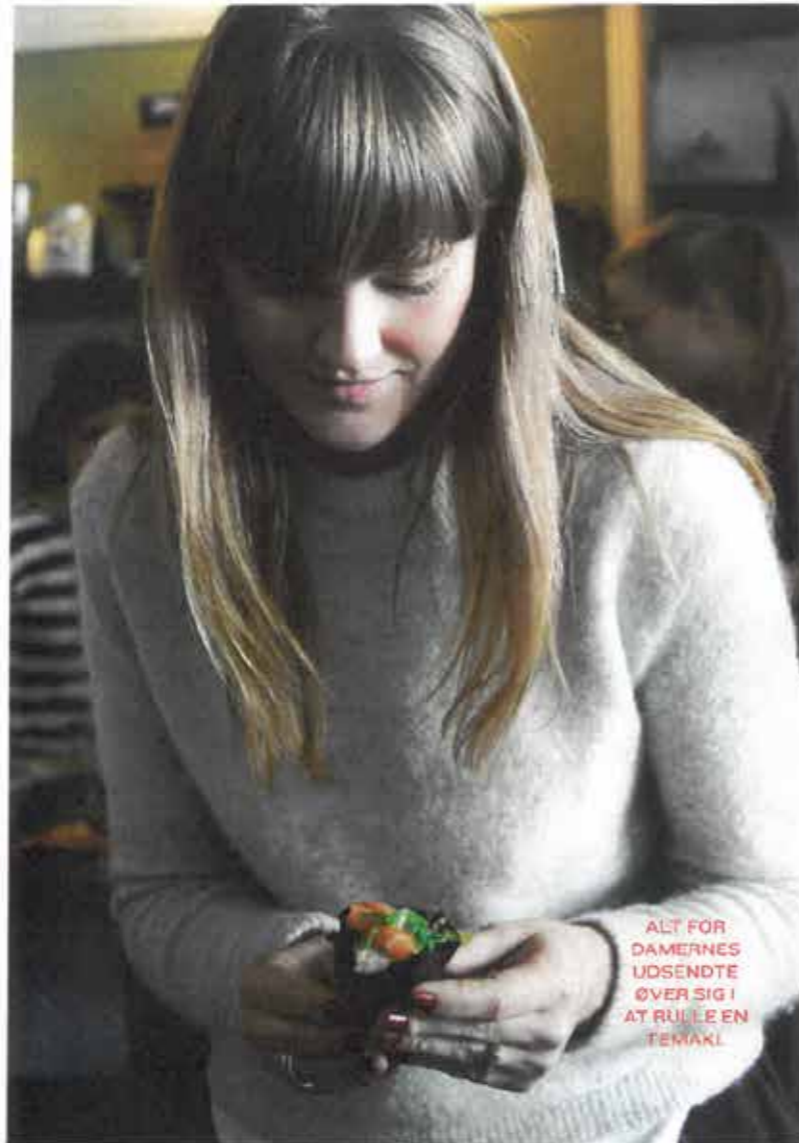
STEP 3

Brug en smule ris, så tangen fastner sig, og kræmmerhuset ikke åbner sig. Nu er de klar til at spise.



STEP 4

Som tilbehør gør soy sauce syltet ingefær det godt, men du kan også lave din egen chili mayo.



ALT FOR
DAMERNES
UDSENDE
ØVER SIG I
AT RULLE EN
TEMAKI

VI SPISER MED ØJNENE

Og så kaster jeg mig ellers ud i at håndrulle de små kræmmerhuslignende sushi-hapsere, som jeg nu har lært hedder temaki, som ifølge Jens, helt banalt betyder "håndrullet". Det første "kræmmerhus" bliver dog ikke helt som forventet, til gengæld smager det skønt, så jeg kaster mig over det næste med stor appetit. Det ender faktisk med at blive pænt. Jeg er ret overrasket over, at det kun tager et par minutter, fra jeg går i gang med at rulle temakien, til jeg står og gumler løs. Og imens jeg står og ruller, råder Jens mig til at putte knap så meget ris i min næste temaki.

- Prøv at tage, hvad der svarer til en tomat, og læg så mærke til, at tangen faktisk har to sider,

den ene er glat og fin, den anden er mere grov, så der hænger risene bedre fast. Ja, og så ser det selvfølgelig bedre ud med den blanke side udad - husk, vi også spiser med øjnene. Og prøv så at putte noget dild i den næste, det vil du kunne lide, siger han.

Den grønne tang, den orangerøde laks, de rødlige perler af lakserogn og de hvide ris gør det også ret godt sammen, både for smagsløgene og for øjet. Alene farverne i maden gør mig glad. Det er, som om det ser professionelt ud, uden jeg skal gøre synderligt meget for det. Og selvom de ikke bliver helt perfekte, er det heller ikke det, som er øvelsen i dag.

- Selvfølgelig passer nogle af ingredienserne

bedre sammen end andre, og det kan godt være, der falder lidt ris ud, når du tager en bid, men det vigtigste er, at man smager sig frem. Det handler om at spise god mad, se på det, vi spiser, og ikke mindst at vi spiser sammen. Det er usundt bare at skovle alt muligt ind uden at smage efter, siger Jens, der foreslår, at man laver en salat ud af sine rester næste dag og gemmer agurkens kerner, som jeg netop har skrabet ud med en ske.

- Du kan spise dem i en smoothie eller blande dem med havregryn, og så har du alle tiders ansigtsmaske. Så har du igen sparet en hundredkrone. Tænk, så bliver du både sund inden og udenpå af sushi, siger han friskt.

BLOT ET SMUT I NETTO

Jens er hurtig i sine bevægelser, når han håndterer fisken og risene, og hans metode er som klistret til hænderne. Det eneste, der klistrer sig fast til mine hænder, er risene, men før jeg ser mig om, er Jens hurtig med endnu en fidus. For vil man undgå de klistrede fingere, skal man bare have en lille skål stående med vand og eddike til at dyppe fingrene i.

Sushirisene er blandet med riseddike, vand, salt og sukker, men Jens forklarer, at man også sagtens kan bruge almindelig eddike.

- Det hele kan købes i Netto, siger han,

* Så det er ikke, fordi du skal drøne rundt i 10 forskellige specialbutikker længere.

Selvom der er frie tøjler, er risene dog vigtige, og jeg kan forstå på Jens, at alle sushikokke har deres helt egen måde at koge risene på, og at deres blanding af riseddike og vand er tophemmelig. Men i bund og grund handler det om at finde sin egen stil.

- Det kan være lettere at koge risene, hvis du har en riskoger, siger han, men langtfra nødvendigt.

Der findes også sushiris, som du koger i risposer, ligesom almindelig poseiris, og der kan selv jeg være med, tænker jeg. I dag har han kun kogt sushiris, men man kan sagtens blande dem op med helt almindelige grødris, som mange af os alligevel har stående fra julen. Igen kan vi bruge det, vi lige har i skabet. Og for mig, som aldrig har været specielt glad for den lune risengrød, ser jeg pludselig nyt potentiale i de hvide grødris.

Jeg folder en temaki mere, og til sidst viser Jens mig også, hvordan man ruller en klassisk *inside-cut* med risene yderst og tangen inderst. Og selvom den kræver en helt anden teknik, bliver mit første (og eneste) forsøg ikke helt tosset, nu jeg selv skal sige det.

Værre bliver det, da jeg ser, at den kræver, at man spiser den med spisepinde, for dem har jeg tydeligvis ikke kørekort til endnu, så det må vist vente til næste workshop.



JENS' MOR SERVERER TE, MENS DER BLIVER RULLE LØS. DET VAR HENDE, DER I SIN TID LÆRTE JENS SUSHIKUNSTEN.



FÅ SUSHI IND I HVERDAGEN

- Temaki betyder håndrullet, og spises med fingrene, ikke med pinde.
- De er ideelle til aftensmad, hvor man selv ruller den ved bordet.
- Køb almindelige laksefileter, og brug dem som et billigt alternativ til fiskemandens.
- Spar på de dyre sushiris ved at blande dem med grødris.
- Naturlig flødeost, f.eks. Philadelphia, gør det godt sammen med laks.
- Brug dåsetun i din temaki i stedet for laks.
- Du kan købe det meste til temaki i et større supermarked.
- Steg en laksefilet på panden, og brug den i rullen, det giver en anden smag og tekstur.
- Frisk salat er sprødt og lækkert i rullen.
- Er wasabien for stærk, kan du blande den op med mayonnaise.
- Undgå klistrede fingre ved at have en lille skål stående med vand og eddike, når du laver rullerne.
- Den rå laks er superlækker i sushien, og efter nye regler behøver du faktisk ikke at fryse den ned.
- De små kræmmerhuse er lette at have med i madpakken, så vær kreativ, og tøm køleskabet.