



De sidste år har jeg til morgenmaden droppet grovbollen med en tyk skive ost og i stedet begyndt at spise havregrød med frugt oven på. Det giver en meget velsmagende start på dagen, og følelsen af sundhed, og så er bunden godt lagt, så jeg ikke de første timer går sukkerkold.

Det er nemt at tilberede morgenmaden. Havregryden laves i microbølgeovnen. 1 dl. havregryn hældes i en tallerken + 2½ dl. vand og

¾ tsk. salt og så 3 minutter i microbølgeovnen. Imens

gør jeg frugten klar. Typisk ½ æble, ½ banan, ½ kiwi, melon og rosiner. Vi har køkkenhave, og det er en særlig nydelse, når der også kan

komme friske jordbær oven på havregrøden.

Hertil drikkes 1-2 krus te, og så er vi ellers klar til morgenturen i skoven med bernsensenhundene.

### Morgenmad

Om morgenen drikker mange voksne kaffe eller te og spiser rugbrød og hvedebrød med ost eller mar-

# Dansk mad og madkultur – dengang og nu

Den daglige mad betyder meget for danskerne. Hvor morgenmaden og aftenmaden typisk spises i hjemmet, bliver frokosten indtaget på arbejdspladsen.

Tekst og foto: Erling Jensen, redaktør Hjemkundskab.

melade. Børn og unge spiser ofte mælkeprodukter med cerealier, fx cornflakes, mysli eller havregryn. Specielt for Danmark er ymerdrys, en blanding af revet rugbrød og mørkt sukker. Øllebrød, som har været morgenmad siden middelalderen spises nu sjældent.



Hen på formiddagen er det dog en stor nydelse at få to halve grovboller med en skive ost og blåskimmelost, hvor den søde tand skal have lidt hindbærsyltetøj oven på. Hertil en kop kaffe.

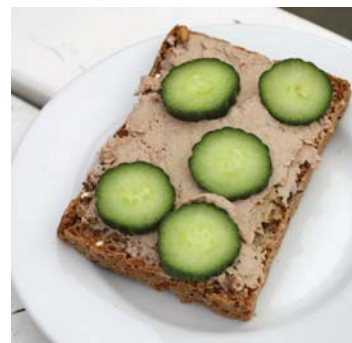
### Historie

I anden halvdel af 1800-tallet udvikledes særlige typer af morgenbrød, dvs. små hvedebrød, fx rundstykker, gifler og horn, som i Danmark bages af gærdej. De spises kun om morgenen og kan købes friskbagt næsten overalt i landet alle ugens dage. Om søndagen er det for mange almindeligt at få frisk morgenbrød med ost og marmelade og wienerbrød, som er små brød med creme eller remonce af en fed gærhævet hvededej, hvori der er ind-

rullet lag af fedtstof, så det bagte brød bliver flaget. Desuden serveres ofte juice og ved festlige lejligheder et glas Gammel Dansk eller en anden bitter. Den amerikanske brunch vandt indpas i slutningen af 1900-tallet, men er overvejende et restaurantfænomen.

### Frokost

Mens morgenmad og aftensmad er hjemmemåltider, spiser de fleste frokost uden for hjemmet. Frokost er for mange vedkommende et koldt måltid, som tidligere bestod af rugbrødsmadder, dvs. skiver af brød der smøres og dækkes med pålæg, fx forskellige former for pølse, skiver af kogt æg eller leverpostej, en bagt fars af svinelever og spæk med en konsistens, så den kan smøres på.



Rugbrød med leverpostej med agurk bliver jeg aldrig træt af.

Rugbrødsmadderne har dog især hos den yngre generation fået stor konkurrence af burgerbollen el-

ler sandwichen, der fx indeholder skinke og salat med en dressing. Pizzaen og pittabrødet er også blevet populære.

I de senere år har flere og flere virksomheder og institutioner fået kantiner, hvor man kan købe sin frokost, og udbuddet af retter kan være ganske stort, men mange danskere foretrækker stadig at have mad med hjemmefra. Tit har jeg en større madkasse med – med nogle rugbrødsmadder og frugt og gulerødder, men det er en nydelse, når der i microbølgeovnen kan opvarmes en gang lasagne fra aftenen før. Hertil en frisk salat. Det er en meget indbydende frokost, efter min smag.



Vi har køkkenhave og nyder at gå ud og hente frisk grønt og urter, der dyrkes økologisk.

### Historie

Også frokosten har udviklet festudgaver. Højtbelagt smørrebrød har været kendt siden 1880'erne. Blandt klassikerne er smurt rugbrød med sildesalat, røget sild, ferskrøget laks, røget ål med røræg, sprænget oksebryst med pickles og peberrod, tunge med italiensk salat, flæskesteg med æbler og svesker og

gammelost med sky og rom. Smørrebrød serveres på frokostrestauranter, og i større byer er der smørrebrødsforretninger. Se i øvrigt Katrine Klinkens artikel på side 4-5 om smørrebrødets historie.

Det kolde bord er et andet dansk fænomen fra slutningen af 1800-tallet. Det er en buffet i flere afdelinger. Først får man fisk, fx marinerede saltsild, stegte sild i eddike, ferskrøget laks, lune fiskefileter med remoulade, rejer og andre skaldyr. Derefter følger en afdeling med afskåret pålæg som pølse, røget svinefilet, skinke, steg samt leverpostej og en afdeling med lune retter som frikadeller, som er aflange, stegte kødboller, bøffer af svinemørbrød og ved juletid andesteg og flæske-

steg med rødkål. Desuden serveres en afdeling med oste og endelig en afdeling med desserter og frugt. Det hele ledsages af rugbrød, hvedebrød og smør. Betegnelsen er det kolde bord, på trods af at mange retter er varme, og det hedder frokost, selv om dette festmåltid ofte indtages om aftenen. I december mødes danskerne til adskillige julefrokoster, dels privat og dels på arbejdspladserne hvor der arrangeres aftenfester som foruden spisning omfatter underholdning og dans.

### Aftensmad

Aftensmaden kaldes middag, fordi dette måltid tidligere lå midt på dagen. Det er et hjemmemåltid, og langt de fleste danskere stræber mod at samle familien omkring varm mad hver aften. Frem til midten af 1900-tallet blev der serveret to retter: en forret, fx grød, kødsuppe eller en sød suppe af frugt, og en hovedret af kød eller fisk, altid ledsaget af kartofler og sovs. Om søndagen var der dessert i stedet for forret. I 1960'erne, hvor kvinderne søgte ud på arbejdsmarkedet, blev middagen forenklet, og til hverdag serveres i dag sjældent mere end en ret.

Fra 1960'erne blev meget forandret, forårsaget af den stigende velstand, ændringen til selvbetjening i detailhandlen, indførelse af el-køkkener, køleskabe og dybfrost samt fødevarereindustriens fremvækst. Påvirkningen fra USA er tydelig med bl.a. salatborde, bagte kartofler, barbecue, kalkun og færdigretter med kylling. I 1980'erne vandt det italienske køkken indpas med pizza, pasta og en udbredt anvendelse af tomater. I 1990'erne var det asiatisk mad, der kom på mode, uden dog grundlæggende at slå igennem. Kødforbruget er steget kraftigt, stadig med svinekød som det mest brugte. I Danmark bruges mest fars og udskæringer til pandestegning, og traditionelle retter med sovs og kartofler er stadig meget almindelige.

Fortsætter på side 18

Fortsættelse fra side 17

## Historie

### Komfuralderen

Det regionale Danmark blev samlet i anden halvdel af 1800-tallet. Fysisk blev landet bundet sammen af nye veje, jernbaner og dampskibe. Mentalt fandt der en tilsvarende samling sted gennem oplysning, åndelige og nationale bevægelser, kampen for folkestyret og folkelig mobilisering. Dansk landbrug blev omlagt, forarbejdning og afsætning af landbrugsprodukter blev organiseret via andelsbevægelsen, og Danmark blev et eksportland. Byernes borgerskab fik magt og indflydelse, og dets normer og spisevaner blev toneangivende. I anden halvdel af 1800-tallet blev de gamle forrådshusholdninger afløst af husholdninger, hvor langt de fleste varer blev indkøbt, da detailhandlen blev udbygget, og friske råvarer blev tilgængelige.

En teknologisk nyvinding i samme periode er komfuret: På komfuret kunne man tilberede flere retter på en gang, og i den lille ovn kunne der både steges og bages. Der blev overskud til at udvikle en kogekunst, som nåede sit højdepunkt i perioden ca. 1880-1910. Selskabslivet var vigtigt, og det velkomponerede måltid var prestigeskabende, hvilket gav gode vilkår for kokkepiger, kogekoner, producenter og leverandører. Højere fransk kogekunst blev kendt i Danmark, men landet skabte også sit helt eget køkken.

### Komfuralderens retter

I denne periode blev stegeretter med sovs og kartofler standard ligesom oksekødsuppe med mel- og kødboller efterfulgt af det kogte oksekød i peberrodssovs med korender og sursødt smagt til. I det hele taget var det sursøde karakteristisk

for denne periode: Man fik stegt flæskesteg, gås og and med æbler og svesker, og dertil fik man sursød rødkål og sukkerbrunede kartofler. De saltede sild marineredes fra da af i en sursød marinade.

Mælk, som før havde været en mangelvare, var der nu rigeligt af, og især smørrets kvalitet steg betragtelig. Mælkesovs med persille blev serveret til stegeretter som flæsk, ål og sild, og mælkestuvning blev almindeligt til en lang række grønsager som fx spidskål, rosenkål, grønkål, grønrærter og gulerødder. Vildt havde tidligere været forbeholdt en snæver overklasse, men spistes nu også af borgerskabet.

På grund af kødhakkemaskinen fik hakket mad stor udbredelse, fx retter som frikadeller, fyldt hvidkål, kåldolmere og hakkebøf med bløde løg samt forloren hare, som er farsbrød spækket og stegt som vildt og dækket med mælkesovs.



Hakket kød som fx krebinetter er en typisk dansk ret. I dag fik vi grønne bønner og ovnbagte kartofler. Skønt og friskt når grøntsagerne kan hentes i køkkenhaven.

I denne periode skabtes også smørrebrødet, og mens periodens varme køkken forfaldt efter ca. 1920, overlevede smørrebrødet og minder om, at der engang har været et varmt køkken af tilsvarende særpræg og kvalitet.

### Fisk

Det blev nu muligt at få frisk fisk. Kogt torsk blev en herreret, serveret med smør og sennep eller eventuelt sennepssovs og kogte kartofler.



Den kogte fladfisk, som blot serveredes med frisk smør og hakket persille, spises ikke så ofte i dag. Her ses en helstegt skrube med citronsaucen.

Foto: [www.skolefisk.dk](http://www.skolefisk.dk)

Røget fisk er en anden specialitet fra denne periode. Fra slutningen af 1800-tallet ophørte den gammeldags stærke saltning, og efterfølgende begyndte man at koldryge fede fisk for at konservere dem. Denne metode blev afløst af en let saltning, som efterfølges af varmrygning – udelukkende med det formål at forhøje velsmagen. Med denne teknik skabtes specialiteterne røget sild, røget makrel og ferskrøget laks. Desuden spiste man fjordrejer, som også i dag forhandles levende, koges, pilles og serveres på et stykke smurt surbrød.

### Kilde:

Komfuralderen af  
Else Marie Boyhus.