

RÄTT PÅ RÄTT

Rätt på rätt

matarv från när och fjärran

Redaktörer:

JENNY HÖGSTRÖM BERNTSON

&

MARIA PERSSON

CARLSSONS

BOKEN ÄR UTGIVEN MED STÖD AV

Lennart J. Hägglunds stiftelse för arkeologisk forskning och utbildning samt Centrum för kritiska kulturarvsstudier vid Göteborgs universitet.

Carlsson Bokförlag
Box 2112 · 103 13 Stockholm
Besöksadress Stora Nygatan 31, Gamla stan
08-54 52 54 80 · info@carlssonbokforlag.se
www.carlssonbokforlag.se

Foto på omslagets framsidan:

Chat GPT-kolorerat foto av originalet – Egenproducerat kaffe kokas i traditionell svensk kopparkittel i den svenska jordbrukskolonin Bayate, Kuba i början av 1900-talet. Foto credit: Thomas Gustafssons arkiv/Arkivet i museet ”Memories de Bayate” i Mella.

© 2026. Jenny Högström Berntson, Maria Persson,
respektive författare och Carlsson Bokförlag

Omslag Stine Regild
Korrekturläsning Inger Molin
Form inlaga T. Carlsson
Sättning Rikard Arvidsson
Repro/bildbehandling Rikard Arvidsson
Tryckt och bunden av Bulls Graphics 2026
ISBN 978 91 9013 104 6

Innehåll

Introduktion: Rätt på rätt II

JENNY HÖGSTRÖM BERNTSON & MARIA PERSSON

- Matarvsteman med nedslag både när och fjärran 12
- Mat i vida världen 13
- Måltider och drycker 15
- Mat i sjukdom och sorg 16
- Smaker går i vågor 18
- På matens många vägar 20

TEMA – MAT I SAGA OCH KONST

”Grisar ska inte ha roligt, di ska bli julskinka” –

Om mat och hushållning i Katthult, Lönneberga, Småland 23

PIA LUNDQVIST

- Maten i Katthult 25
- Fest och vardag 26
- Hungern runt knuten 28
- Emil-böckerna som spegling av livsvillkor och värderingar 30
- Författarens ärende 32
- Emils svåra dilemma 34
- Slutord 36
 - Recept: Smäländsk ostkaka 38*
- Referenser 39

Mat, konst, matkonst:

Om mat som motiv och konstnärligt material 41

VIVEKA KJELLMER

- Mat som motiv genom konsthistorien 41
- Mat som konstnärligt material 45
- Måltiden som konstnärlig händelse 48
- Ätande som konstnärlig provokation 54
- Avslutning 55
 - Recept: Löksoppa med timjancreme och pumpafrön 55*
- Referenser 58

INNEHÅLL

TEMA – VIDA VÄRLDEN

Svenska äpplen och körsbär i tropikerna. Matarv och den svenska emigrantkolonin i Bayate, Kuba (1905–1920) 61

HÅKAN KARLSSON

- Introduktion och bakgrund 61
 - Projektet Svenskarna i Bayate, Kuba. Ett stycke bortglömd emigrationshistorik* 67
 - Matarv i Bayate* 68
 - Matarvens spår i Bayate* 73
 - Recept: Ropa Vieja* 73
- Referenser 76

Japanska risodlingsritualer i förändring 77

HELGA JANSE

- De två festivalerna 77
- Risfältets gudom och räven 82
- Deltagande, samhällsstrukturer och roller framför och bakom kulisserna 84
- Religiösa tabun – elden och undvikandet av orenhet 85
- Samhällsförändringar och en avslutande önsketanke 86
 - Recept: salta ristrianglar (shio musubi)* 89
- Referenser 90

Matarv och minnen hos kagulufolket 91

MALIN PETZELL

- Rozadina berättar – redskap, tekniker och traditioner 92
- Odling och viltplöckat 96
- Matvanor och måltidskultur hos kagulufolket 96
- Matarv i ständig förändring 100
- Mat och dryck vid högtider 101
- Tabun kring mat 102
- Rozadinas matarv – en spegel av kagulufolkets dynamiska mattraditioner 103
 - Recept: Mboga ya ngogwe 'afrikansk aubergine (äggplanta) med tomater och jordnötter* 103
- Referenser 104

Grekiskt vin från antiken till idag

KRISTIAN GÖRANSSON

- Historiska epoker och förändring av vinkulturen 110
- Dagens grekiska viner 111
 - Recept: Vinbladsdolmar* 116
- Referenser 117

TEMA – MÅLTIDER OCH DRYCKER

Vi hade aldrig främmande på middag 121

HÅKAN JÖNSSON

- Främmande 121

Andras barn som middagsgäster	122
Fasta rutiner	124
Den speciella middagsmåltiden	126
Middag som gåvoritual	128
Vad är det för svenskt med att inte bjuda på middag	129
Finns det främmande i framtiden?	130
<i>Recept: Snabba korvgrytan</i>	133
Referenser	133

Gåsamiddag i Boden: Lindahlsmiddagarnas matarv 135

JENNY HÖGSTRÖM BERNTSON

Lindahlsmiddagar	136
<i>Mannen, myten, kaptenen: Ivar Lindahl</i>	136
<i>Fond för årlig festmåltid</i>	137
Tradition sedan hösten 1943	139
<i>Gåsamiddag med svartsoppa</i>	140
<i>Kronärtskocka, delikatessmörgås och vickning</i>	141
Tradition i förnyelse	144
En högtidlig inramning – platsen, kläderna och snapsen	147
Lindahlsmiddagarnas matarv	149
<i>Recept: Crème Ninon</i>	150
<i>Tack</i>	151
Referenser	152

Tryck i köket – med ett modernt textilt kulturarv 153

ANNA LINDQVIST OCH MARIE ODENBRING WIDMARK

Modernisering av den traditionella hemtextilen	153
Industrin och formgivarna	156
Nya lättskötta material	157
Produktutveckling för en färgstarkare vardag	159
Den tryckta mönstervärlden	165
<i>Frukt och grönsaker för köket</i>	165
<i>Årets högtider</i>	168
<i>Berättande motiv</i>	168
Ett modernt textilt matarv	172
<i>Recept: Grönsakssoppa</i>	172
Referenser	174

Krogklassiker 175

ERIK HALLBERG

Kött...	178
... eller fisk	182
... och husmanskost	184
Krogpubliken över tid	185
<i>Recept: Biff Lindström</i>	189
Referenser	191

INNEHÅLL

Hantverksölets sociala terroir 193

ANNELIE SJÖLANDER LINDQVIST & WILHELM SKOGLUND

- Smaken av en plats 193
- Ölets historia 194
- Vad är hantverksöl egentligen? 199
- Ölets sociala terroir 200
- Platser och 'social terroir' – ett exempel 204
- Nuläget och framtiden 206
 - Recept: Rågbröd med öl* 208
- Referenser 208

Jäst i svenska hem – alkoholhaltiga frukt- och bärdrycker 211

EVA KNUTS

- Ta vara på naturens frukter 211
- "Mjöd ok ööl ok kyrsedrank ok vijn båd rödt ok blankt" 213
- Vintillverkning i Sverige 216
 - Jäsa vin hemma* 218
- Den magiska jäsningsen 220
- Återupptäck spännande smaker 222
 - Recept: Björksausvin* 222
- Referenser 224

TEMA – MAT I SJUKDOM OCH SORG

Mat som medicin 227

MARIA SJÖBERG

- Riktlinjer för sjukhusmåltider 227
- Mathållning planeras 228
- Den första matsedeln 231
- Kost- och kostnadsproblem 233
- Portioner och matlagningsprov 235
- Mat som medicinens kulturarv 238
 - Recept: Ölsupa* 240
- Referenser 240

Minnesstundens matarv 241

MARTIN BERNTSON

- Minnesstundens ursprung 241
- Före begravningen 242
- Efter begravningen 246
- I vår egen tid 251
- Prästens roll under minnesstunden 253
 - Recept: Smörgåstårta* 256
- Referenser 257

TEMA – SMAKER SOM GÅTT I VÅGOR

Stenålderskost som matarv 261

MARIA PERSSON

- Stenålderskost 261
- Du är en modern människa i en stenålderskropp 262
- Den evolutionära kostcirkeln 264
- Österödskvinnan 267
- Fyndet 269
- Naturvetenskapliga analysmetoder ger ledtrådar om Österödskvinnans kost 270
- Österödskvinnans stenålderskost 271
- Stenålderskost som matarv och kulturarvsbruk 272
- De två avgörande förändringsskeendena i människans kosthållning 274
- Är paleokosten stenålderskost? 274
- Stenålderskost som civilisationskritik 275
 - Recept: Grillad vildsvinskotlett med strandkål och äpple- och jordärtskockschutney* 276
 - Tack* 277
- Tips för vidare läsning 279

Elias Fries och den heliga svampplockningen 281

MARTIN BERTN SON

- Den unge Fries 282
- Gymnasium och universitet 283
- Folkbildning 288
- Att förena skilda lärdoms kulturer 290
- Svampplockningens förnyade aktualitet 293
 - Recept: Svamprisotto för 4 personer* 294
- Referenser 296

Pulvermatens resa 299

JOHANNES DAUN & MARIA PERSSON

- När maten blev industri 300
- Pulvermatens intåg i de svenska köken 302
- Kakmixar och snabbkaffe 305
- Framstegstanke i pulverform 306
- Pulvermaten idag 310
- Pulvermatens framtid – kris och hemberedskap? 311
- Pulvermat som kulturarv 312
 - Recept: Korvpizza* 314
- Referenser 315

Brogårdsbröd: uppländsk hårdbrödstradition i förändring 317

PETER LILJENSTOLPE

- Mjölet – eller ”huru malningskonsten är med bagarekonsten förenad” 320
- De övriga ingredienserna 322
- Utbakning, kavling och bakredskap 323

INNEHÅLL

- Bakstugor, brygghus och ugnar 325
- Hårt bröd, spisbröd eller knäckebröd? 326
- Hemmets kokbok 328
- Bakningen idag 329
 - Recept: Brogårdsbröd 331*
- Referenser 332

Hur Sverige blev ett land fullt av äppelträd 335

HELENA KÅKS

- Namnsorter och kärnsädder 339
- Det lyxiga äpplet 340
- Tidig fruktodling hos allmogen 341
- Äpplen för alla 342
- Kommersiella odlingar 346
- Växande intresse för äpplen 348
- Must, cider och den biologiska mångfalden 349
 - Recept: Två äppelrecept från olika tider 350*
- Referenser 351

Ostron i nöd och lust 353

MATTIAS FRIHAMMAR, LARS KAIJSER OCH MAJA LAGERQVIST

- Ostron genom historien 353
- Det sexiga ostronet 356
- Ett nytt ostron äntrar scenen 358
- Stillahavsostrom – problem eller möjlighet? 359
- Ostronsafari 361
- Havets falukorv 364
 - Festrecept: Ostron au naturel 364*
 - Vardagsrecept: Pasta à la Sesimbra 365*
- Referenser 368

EPILOG

Gäst i Hestias kök: på väg till matframtider

ASTRID VON ROSEN

- Matarv och hållbarhet 373
- Köket och måltidsgemenskapen 373
 - Recept: Astrids inkokta päron 374*