

Vi fick hälsa på i köket hos Martina Haag, aktuell som inspiratör inför Våruset.



»Här är en teckning som Diana målat av mig. Ganska likt va?«

»Pokalen fick jag när vi vann På spåret förra året. Den står lite gömd, det känns larvigt att ställa fram den. Men det var jätteroligt att vinna.«

»Utländskt salt köper jag alltid med mig hem. Det kostar ingenting och är snyggt i hyllan. De här är från Portugal och Italien.«

»Receptboken innehåller både minnen och mina bästa recept. Några sidor är så kladdiga av smet och deg att de inte går att öppna. De är de godaste recepten.«

»Gjutjärnsgröten är efter min mormor, den har instekta bakterier från två sekel. Jag lagar allt i den, det ger bra järntillskott i stället för att jag ska äta tabletter.«

»Grytlappar som mina barn gjort på syslöjden. De har flera stora hål men funkade bra ändå.«

Martinas bok *Glada hälsningar från Missångerträsk* filmatiseras i vår.

»Jag kan provlaga en lasagne i två veckor«

I löparspåret går det undan men väl hemma i köket vill författaren Martina Haag ha gott om tid.

OCH MÅNGA GÄSTER ATT BJUDA PÅ MATEN.

Men visste du att hon kan börja gråta av riktigt god mat? Och att hon en gång ätit ett kilo kött?

TEXT: KARIN HEROU FOTO: ANNA-LENA AHLQVIST

MARTINA HAAGS KÖK är färgglatt och ljust, barnteckningar och skolpolisdiplom fyller väggarna.

Kokböckerna är många, men mest använd är en tummad blå anteckningsbok som Martina fick när hon flyttade hemifrån. Den är Martinas matbibel, här skriver hon in de allra bästa recepten. Men receptnivån för att kvala in är tuff.

– Jag kan provlaga en lasagne i två veckor tills jag hittat det absolut optimala receptet. Lite mer kycklinglever? Lite mindre morot? När jag väl är nöjd skriver jag in receptet. Barnen blir sjukt trötta på lasagne till slut: "Nej, blir det lasagne i dag igen?". Då får jag snöa in på något annat som vi äter tills de tröttnar. **Du har många italienska kokböcker i hyllan, och två plancher från Italien på väggen.**

– Ja, jag älskar italiensk mat, varje region från det gräddiga i norr till det citroniga i söder, alla delar har sin charm. Min kompis Cia bor på Sardinien och

hon lagar så god mat att jag gråter.

Vem är du i köket?

– Jag älskar att ha folk hemma, i går hade jag 14 gäster plus barn. Det är ett mysigt sätt att umgås, någon hackar lök, någon dricker vin och någon pratar. Ju fler desto bättre. Så kan jag umgås en hel dag, säger Martina och utvecklar:

– Jag är också mamma till fyra barn. Jag är en matglad och ätglad person och tror inte att det sänder rätt signaler om jag sitter bredvid och knaprar selleri när barnen äter spaghetti carbonara. Jag vill att de ska få en skön inställning till mat. **Har du lyckats eller är barnen matvägrare?**

– De gillar mat. Jag är ingen mamma som tvingar i mina barn ostron "bara för att", utan de får äta det de vill äta. De äter det mesta, om de får ketchup till. **Du har ju varit med och startat en riktig löpartrend. Hur många maraton har du sprungit?**

– Tre. Mitt mål är att springa ett om året tills jag blir 92, varje gång i ett nytt land. Jag pressar mig inte så hårt att jag kräks genom näsan när jag springer, gör

»In kom en köttbit lika stor som min underarm.«

→ det ont eller blir obehagligt så slutar jag och därför kommer jag att kunna åldras med löpningen. Att springa lopp är ett jätteroligt sätt att se världen. Senast var jag i Marrakech i Marocko och sprang. Min kompis Louise var med, fast hon skulle bara heja, hon har aldrig sprungit i hela sitt liv. Men så blev det en plats över och jag övertalade henne att starta, bara för att känna maratonpirret. Sedan fortsatte vi, fast vid varje kilometerskylt ville hon hoppa av. Men vi sprang ihop och pratade och kollade på kameler och öken. När vi kom i mål var hennes knä lika stort som en melon, men hon kom i mål! Jag kan baxa vem som helst runt en mara. Klarar du en mil, så klarar du ett maraton.
Hur laddar du inför ett lopp?
 – Jag har ingen speciell ritual, som att jag måste äta tre liter gröt. Jag är inte så kinkig, man kan gott ladda med en smula.

Det sägs att Henrik Schyffert utmanade dig att äta ett kilo kött?

– Japp, vi var i fjällen på restaurang och där fanns en tavla där det stod: "Jag gjorde det, åt ett kilo kött" Men det var inte ett enda tjejnamn på tavlan och jag tänkte, 'äh, hur svårt kan det vara?' In kom en köttbit lika stor som min underarm och det såg inte gott ut. Men jag kåkade på, jag visste att man skulle få en tröja efteråt med texten: "Jag åt ett kilo kött". Och en sådan kan man ju inte leva utan. Jag tror jag tog efterrätt också.

Du har inte bara vunnit På spåret. Du har vunnit en kocktävling för kändisar också?

– Ja, jag och min kompis Clara Block Hane var med i *Stjärnkockarna* för ett par år sedan, det var som *Let's Dance* fast med mat. Det var roligt men sjukt stressigt. Jag vill ha tid och gott om plats när jag lagar mat, men det var bara att glömma. Vi skulle laga maten jättejättefort och jurymedlemmen Edward Blom plingade i en klocka hela tiden. Men lag efter lag åkte ut och vi vann! Vår meny serverades faktiskt på en av Melker Anderssons krogar ett tag. "Hummer + Hällefundra Haag & Hane" hette menyen.

Du måste ju ha massor av medaljer och priser från alla lopp och sådana här tävlingar?

– Ja, fast de är på kontoret. Förutom *På spåret*-pokalen, den står i köket. Och "Jag åt ett kilo kött"-tröjan ligger säkert i garderoben någonstans.

Till sist, får vi smygkika i din besticklåda?

– Här finns inte så mycket förutom bestick, men ja, här är de. Kolla, här är en gaffel med en geting på, men man ser den bara om man tittar riktigt, riktigt noga. ♥

Ordning och reda i Martina Haags besticklåda.



MARTINAS MANDELKAKA MED AMARETTOGRÄDDE & BÄR

TID: 40 MIN UGN: 175°
 Saftig, tung mandelkaka med underbar smak. Alla sommarens bär är goda till.

12 BITAR

- 250 g rumsvarmt smör
- 1 dl rörsocker eller strösocker
- 1 dl majsmjöl
- 500 g grovriven mandelmassa
- 4 ägg
- ½ msk mortlad kardemumma

AMARETTOGRÄDDE

- 3 dl vispgrädde
- 2 msk Amaretto

TILL SERVERING

- florsocker
- skogsbär

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa smör och socker poröst.
3. Håll ner övriga ingredienser. Rör till en slät smet.
4. Smörj en form, ca 26 cm i diameter. Bröa med majsmjöl. Häll smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen ca 35 min. Låt svalna.
5. Vispa grädde. Smaksätt med Amaretto.
6. Servera med grädde, florsocker och bär.

LÄTT SOM EN PLÄTT



FOTO: EVA HILDÉN SMITH



NAMN: Martina Haag.

ÅLDER: 49 år.

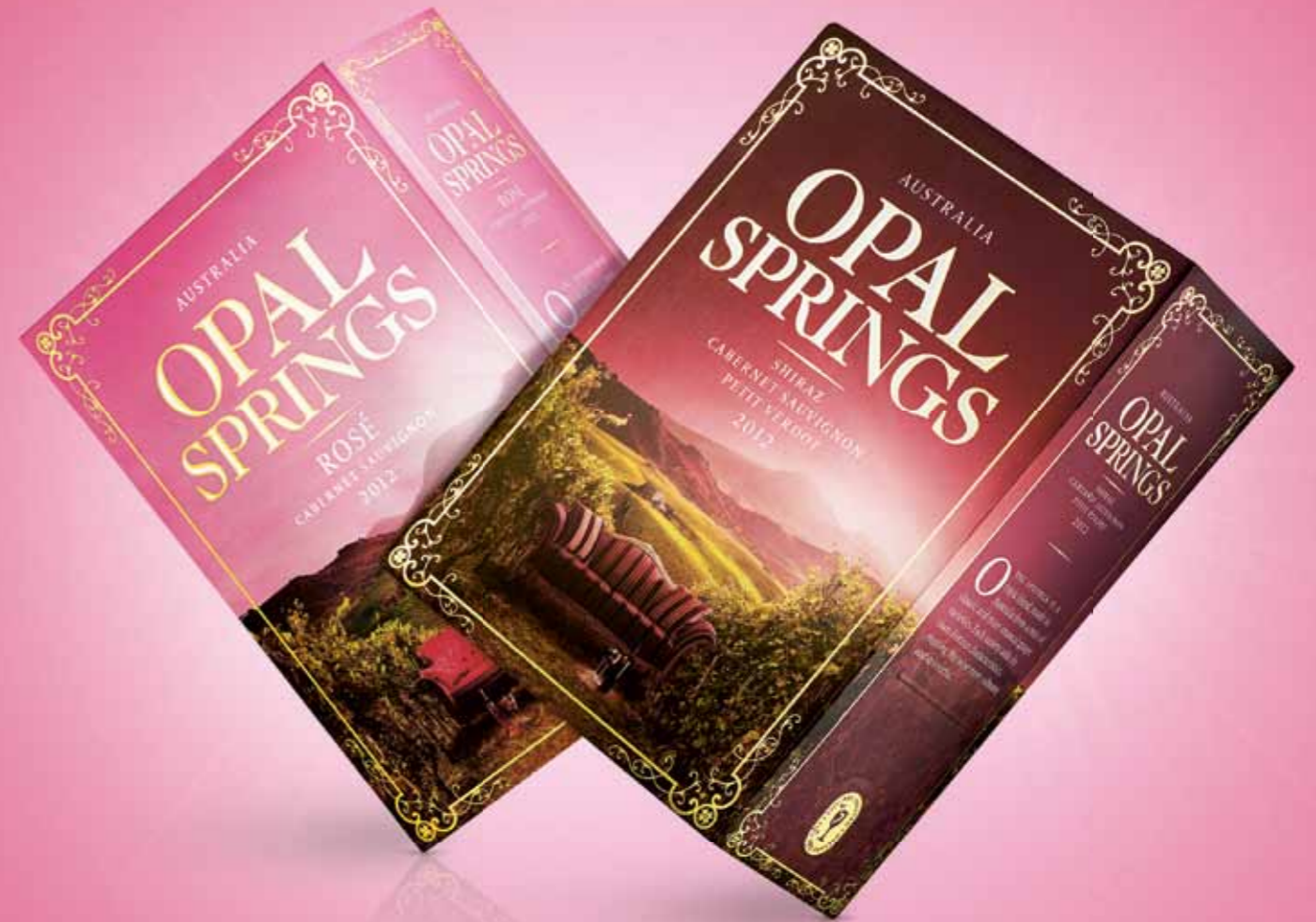
BOR: Bromma.

GÖR: Författare.

FAMILJ: Fyra barn mellan 6 och 17 år. Katten Törnrosa, 10 år.

AKTUELL: Som inspiratör inför Våruset. Med boken *Heja heja* som släpps i pocket. Och filmatisering av *Glada hälsningar från Missängerträsk*.

VÄLBALANSERAT FRÅN AUSTRALIEN



PRISVÄRT

Allt om Vin, oktober 2013

Opal Springs 2012. Australien Rosé Cabernet Sauvignon 3 liter, 12%, 189 kr, art nr 6731

FYNDBOX

Dina viner, september 2013

Opal Springs 2012. Australien Shiraz, Cabernet Sauvignon, Petit Verdot 3 liter, 13,5%, 189 kr, art nr 6352

altia.se

Alkohol kan skada din hälsa