

DEN MODERNE JEGER

Du har vel fått med deg at fermentert mat er i vinden som aldri før? Å fermentere grønnsaker eller å lage andre fermenterte mat- eller drikkevarer er noe alle kan klare! Ta del i Gry Hammers matfilosofi, og bli inspirert til å børste støv av gamle mattradisjoner du også.

Tekst: Marthe Kaasa Faere Foto: Magnus Nordstrand

Er du interessert i fermentering har du garantert hørt om Gry Hammer det siste halvåret. Gry har drevet med fermentering de siste fem årene, men spesielt etter at hun ga ut boka «Fermentering – mat og drikke for glade tarmar og gode smaker!» har både Gry og fermentering vært på alles lepper.

Selv om fermentering har fått stempel som trendy betyr det ikke at dette er et nytt fenomen. Fermentering er rett og slett en eldgammel konserveringsmetode som har fått nytt liv.

- Før maten ble industrialisert, var fermentert mat og drikke en viktig del av kosten over hele kloden. Når melkesyreproduserende bakterier har fermentert grønnsaker, kjøtt, fisk, korn og melk, er maten egnet for lagring over lengre tid, forklarer Gry.

Anslagsvis er rundt 30 % av verdens mat fermentert. Du har garantert spist kjente fermenterte matvarer som for eksempel gravlaks, fenalår, synna smør eller rømme.

Men hva er egentlig fermentering? Fermentering er en gjæringsprosess hvor organiske stoffer langsomt brytes ned. Fermentering vil forlenge holdbarheten av frukt og grønnsaker og har også andre fordeler som å bevare næringsinnhold og smak. Fermentering handler i hovedsak om å gjøre det beste ut av maten, når råvarene har aller mest å by på!

Våte drømmer om kjøtt

I tillegg til fermentering er kraftkoking en av Grys store lidenskaper. Hun koker

kraft på bein, og argumenter for at vi må spise hele dyret – «nose to tail». Noe overraskende er det derfor å høre at Gry har vært mer eller mindre vegetarianer i 20 år.

-Jeg levde ca. 90 % vegetarisk, og spiste kun kjøtt hvis jeg visste helt sikkert at dyret hadde levd godt. Men jeg hadde ofte våte drømmer om kjøtt, ler Gry.

Gry har ikke bare vært vegetarianer, hun har vært innom de fleste dietter og matretter – blodtypedietten, lavkarbo, supermat med mer. Det første møte med fermentering skjedde i en periode hvor Gry var bitt av raw food-basillen.

- Da jeg begynte å spise kraftbasert og fermentert mat var det som om bikkene endelig falt på plass. For fem år siden ble jeg oppfattet som en særing når jeg kokte kraft og fermenterte surkål. Det er derfor veldig gledelig å se at stadig flere får øynene opp for dette, forteller Gry.

Går på jakt med moderne hjelpemidler

Gry reiser land og strand rundt og holder fermenteringskurs og foredrag. Hennes nyeste bok «Fermentering» gikk rett inn på bestselgerlistene etter lansering i februar, noe som har resultert i en rekke medieopptredener. Midt oppi dette lanserte hun sitt eget kosttilskudd basert på tørket lever fra rein. I tillegg har hun fire barn i alderen 0 til 13 år. På tross av mange jern i ilden, og en over gjennomsnittet hektisk hverdag, er det svært lite halvfabrikat å spore på Grys kjøkken. Det går i økologi, bærekraft og gamle mattradisjoner.

- Mange tenker nok at det er for tidkrevende og dyrt og spise slik som jeg gjør. Men på en Holtekylling får jeg tre middager. Jeg bruker kyllingrestene fra middagen i salat neste dag, og koker kraft på beina. Vi må bare lære oss å tenke mer helhetlig. Spiser vi for eksempel hele dyret slipper vi kanskje å slakte så mange, mener Gry.

Gry er som du kanskje har skjent lidenskapelig opptatt av mat, og hun bruker mye tid på å jakte på god og næringsrik mat til familien – som en moderne jeger.

- Jeg vil spise som vi gjorde før, og bruker moderne hjelpemidler som Mac'en min, telefonen og sosiale medier for å jakte på de beste kildene til næringsrik mat. Jeg søker på nett etter mat fra hele verden, får tak i en ny kombuchakultur i en gruppe på Facebook og ringer til lokale bønder for å høre hva de kan tilby av økologisk kjøtt. Jeg sanker i sesong og fryser ned eller fermenterer, og dermed har jeg tilgang på god og næringsrik mat hele året. Du får det til hvis du vil, men du må ha en stor fryser og matbod da, smiler hun.

«Da jeg begynte å spise kraftbasert og fermentert mat var det som om bikkene endelig falt på plass.»

