

MENINGSFYLDTE MIDDAGE

MAD, KUNST & SAMTALER
FRA HJERTET

Marianne Mortensen & Frederikke Z. Vesterskov

MENINGSFYLDTE MIDDAGE

MAD, KUNST & SAMTALER
FRA HJERTET

MENINGSFYLDTE MIDDAGE
Mad, kunst & samtaler fra hjertet

Af Marianne Mortensen & Frederikke Z. Vesterskov

© 2022 Muusmann Forlag, København
Forside: Muusmann Forlag
Design, layout og sats: Muusmann Forlag

Bogen er sat med fonten Open Sans Light
og trykt på papiret Serixo 140 g.

Trykt hos Tryknet
1. udgave, 1. oplag, 2022
ISBN: 978-87-94258-32-6

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner,
der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i
aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med
kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
muusmann-forlag.dk

Marianne Mortensen & Frederikke Z. Vesterskov

INDHOLD

FORORD *	9
NATUREN *	13
KÆRLIGHED – <i>du og jeg og månen</i> *	22
TID *	35
SKÆVE EKSISTENSER *	44
ERINDRING *	57
GRIB MIG – <i>om at ældes</i> *	68
EVENTYRLIGHED *	82
HUMOREN OG DET DYBE SMIL *	93
LÆNGSEL *	106
PASSION – <i>ode til livet</i> *	116
PROTEST ELLER POESI *	127
FORSTILLELSE – <i>om de roller, vi spiller</i> *	140
ENSOMHED – <i>om at høre til</i> *	152
ET SLAG FOR HJERTET *	163
I DEN BLÅ TIME – <i>om stilhed og ritualer</i> *	172
JULESORG *	188
HÅB *	201
OM FORFATTERNE *	216
TAK *	217
OPSKRIFTSREGISTER *	218



FORORD

Som skuespiller ved man stort set aldrig, hvad morgendagen bringer. Her leves livet fra engagement til engagement, fra opgave til opgave. Sådan har det været for mig gennem 40 år. Og jeg har været vildt privilegeret. Har altid haft noget at lave.

Men i 2013 blev jeg arbejdsløs. Og min mand, Michael Vesterskov, havde som selvstændig musiker heller ingen opgaver i en periode. Vi kiggede derfor på hinanden og spurgte os selv, hvordan i alverden vi skulle betale næste måneds udgifter?

På det tidspunkt var der netop blevet mulighed for at leje nogle festlokaler i Ledøje, hvor vi bor. Intime, hyggelige rammer, lige ned til gadekæret. Og Michael foreslog, at vi arrangerede en koncert dér. "God idé," sagde jeg, "men så synes jeg, det skal det være med mad" – som vi så vel at mærke også selv skulle lave. Og vores to vidunderlige døtre, Frederikke og Martha, indvilgede i at servere.

Vi var rædselsslagne. Vi har ofte holdt store private fester i vores hjem og altid selv stået for maden, men at servere mad, som folk havde betalt for, var grænseoverskridende. Og så til så mange. Hvad nu, hvis det mislykkedes, hvis vi ikke fik timet det, så folk skulle vente, eller nogle fik maveonde eller bare var utilfredse og ikke kunne lide maden?! Alt kunne gå galt!

Men det gjorde det ikke! Alt gik godt. Også koncerten, selvom tanker om rødbeder og andet praktisk forsøgte at erobre vores fokus undervejs.

Det var vildt hårdt, og vi vaklede hjem den aften alle fire, hysterisk grinende af overtræthed, men også af lykke. For det her gav så god mening. At vælge et tema – som denne første aften var slet og ret KÆRLIGHED – og at servere mad, skabt med omhu, modtage folk med åbne arme og give dem en helhedsoplevelse for krop, sind og ånd føltes væsentligt og meget tilfredsstillende. Og så os sammen som familie. Det var stort og smukt.

Efter det skabte vi foreningen Den Musiske Scene og har i de følgende år arrangeret rundt regnet 80 aftener for fulde huse, nye temaer, nye menuer og masser af topprofessionel og vedkommende kunst. Med kunstnere og foredragsholdere som blandt andre Sebastian, John Engelbrecht, Alberte, Jytte Abildstrøm, Sonja Oppenhagen, Hans Dal, Mathilde Walter Clark, Pernille Aalund, Bjarke Falgren, Paolo Russo, Rasmus Lyberth, Morten Hilmer, Carsten Dahl, Arne Würgler, Mickey Gjerris, Pia Raug, Mikael K og en masse af landets dygtigste musikere. Og så vores to døtre, som ud over trofast at have støttet op og knoklet overnaturligt de aftener også har bidraget med både tekster, optræden og billedkunst.

Og roserne fra publikum har lykkeligvis været mange. En af de roser, som gentager sig, er: "Man går altid hjem fra jeres arrangementer med noget at tænke over og noget at snakke videre om."

Derfor er det, med denne bog, vores ønske – med udgangspunkt i de temaer, vi har præsenteret i Den Musiske Scene – at inspirere ikke bare til menuer, men også – og måske mest af alt – til gode væsentlige snakke rundt om bordet. Hvem ved – måske har du lyst til at invitere venner og familie til en temaaften, hvor man går skridtet videre fra udmærkede og også vigtige samtaler og udvekslinger om job, børn og børnebørn og andet nært, til at snakke om fx LÆNGSEL ... et spadestik dybere i hinandens indre liv. Og i den samtale opdage, hvor meget det beriger – én selv og andre – også at være den lyttende part. Der er for mig ingen tvivl om, at den dybe, ærlige samtale vil få børn og unge til at blive ved bordet i stedet for at forsvinde ned i deres smartphone. At en snak om de grundlæggende temaer om det at være menneske vil samle generationer og give en saltvandsindsprøjtning til familiers og venners sædvanlige måde at tale sammen og se hinanden på.

Menuerne er bevidst simple – maden må ikke stjæle fokuset eller kræve for meget af værten. Men tilberedt af de bedste råvarer, naturligvis produceret med omtanke for jorden og dyrevelfærd, og serveret i smukke og hyggelige rammer, så er grunden lagt – med udgangspunkt i denne bog – for spændende samtaler med både dybde og højt til loftet.

Der kan nok ikke herske nogen tvivl om, hvad jeg mener, og hvad jeg står for gennem teksterne i denne bog, men er du enig? Der kan naturligvis stilles uendeligt mange spørgsmål til mine meninger og teksterne i denne bog – de er min sandhed ... lige nu... og mit ønske om en retning, jeg gerne så verden og mennesket gå i. Men hvad mener du? Hvad er dine længsler, og hvad synes du egentlig, at ordet længsel betyder? Hvad er dit forhold til naturen? Mener du, at dét at anskue verden fra hjertet er det nødvendige nye paradigme for vores tid? Eller tror du mere på fornuft og logik og synes, at det andet er noget sentimentalt pladder?

Jeg ville ønske, jeg kunne være en flue på væggen i de hjem, som tager hand-sken op og kaster sig ud i de mere eksistentielle samtaler, som denne bog forsøger at lægge op til. Så ville jeg med al sandsynlighed skrive nogle af afsnittene om. Der er en grundoverbevisning i mig, som nok ikke ville flytte sig meget – det er den, jeg er. Men jeg er et menneske i bevægelse og vil forhåbentlig altid være det. At stivne i en overbevisning ville frarøve mig nysgerrigheden og forhindre mig i slet og ret at leve.

Vi håber med denne bog at videregive stof til eftertanke, omtanke, inspiration, poesi, skønhed – bevægelse. Og kærlighed.

Ordet er jeres.

Rigtig god fornøjelse. Og velbekomme!

Marianne Mortensen



NATUREN

Når jeg kigger ud ad mit stuevindue, bliver mit blik ikke standset. Jeg kan se himmel, åbne marker og horisont. Og jeg elsker det og føler mig meget privilegeret! Det er vigtigt for mig at have udsyn og være tæt på naturen – som dog primært foran mit vindue er af den opdyrkede art, men som stadig med sine solop- og nedgange, sine skiftende farver og temperamenter føles uforfalsket. Livgivende. Berigende. Inspirerende og overvældende. Som emnet her. Overvældende. Og komplekst. Det er måske det emne, der ligger mig allermost på sinde – og så bliver det pludselig svært. Tanken om at skulle skrive om naturen fylder mig nærmest med ærefrygt og med hver en fiber af livets mange kulører. Det er så stort. Jeg mærker en dyb respekt og taknemmelighed og fyldes af glæde, men bliver også forstemt og fuld af sorg. Dels fordi naturen holder et spejl op for mig og bringer mig i kontakt med mit inderste, som nogle gange løber fuld af mørke. Andre gange – ofte – er det tanken om menneskers brutalitet over for naturen. At vi har gjort os til herskere over naturen, sat os selv uden for – eller nok snarere over – naturen og hovmodigt for længst har overskredet den grænse, der adskiller det menneskelige fra det guddommelige. Naturen er ikke længere noget, vi tilhører og er en del af, men noget, vi respektløst kan undertvinge og profitere på. Med den indstilling, saver vi den berømte gren over, som vi selv sidder på, og et fortsat hybris bliver jo ret beset vores egen undergang. Vi ved det godt. Og har vidst det i årtier. Jorden brænder under vores fødder, men åbenbart ikke nok til, at vi for alvor vil flytte os.

Vi ved, vi har brug for naturen for at overleve – lys, luft, vand og jord kan vi ikke undvære. Og alligevel fortsætter vi vores rovdrift og udplyndring. Hvorfor?

Grundene er mange. Men en af de væsentligste er måske, at vi ikke længere tænker animistisk – altså har en overbevisning om, at alt er besjælet. At vi tror, at Guds ånd – eller hvad man nu vil kalde det – ikke er i naturen; i morgengryets dis, i flodens strøm, i kalven, i kyllingen, i ... men højt hævet over.

Da mennesker gjorde op med forestillingen om, at naturen er fyldt med guder og åndelige væsener, som skulle æres, blev naturen noget, som var til for os, og naturens gang var, som Darwin hævdede, styret af tilfældigheder. Med andre ord – ikke vores ansvar.

Måske skal vi tilbage til en forståelse af, at alt liv er forbundet, og at vi ikke står uden for, men er en del af naturen og må genbesjæle den? Lytte. Sans. Og lade os ydmygt belære og berige. Tænk bare på, hvad det betyder rent sjæleligt, når farverne om foråret begynder at tage over fra alt det brune og sorte. Når alt pibler

og gror på ny. Det er, som om vi selv får en ny chance. Tænk på, hvilken helende kraft der ligger i et fuglefløjt, i solens stråler, i bladenes grønne farve, i jordens muld, i havets bølger.

Ikke uden grund er naturen nu kommet 'på recept'. Forskere har fundet ud af dét, som for nogle af os er ret indlysende; at naturoplevelser styrker helbredet markant. Så derfor tilbyder man nu 'naturterapi' til mennesker med stress, depression og angst. Og det virker. Hvorfor? Måske fordi vores altid snakkende jeg får en pause? Måske fordi vores egoer opløses? Vores krav om effektivitet og præstation forstummer? Vores angst, uro og smerte bliver favnet af noget meget større end os?

Sådan siger kunstneren Maja Lisa Engelhardt: "Når man går alene i naturen, er man nødt til at være fuldstændig tavs. Da jeg var barn, startede turen ofte med en masse fragmenter af tanker, en masse ting, jeg var ked af og ikke vidste, hvordan jeg skulle løse. Men jo længere jeg gik, des mere tavs blev jeg i mit indre, og så satte jeg mig ned og lyttede til naturen – til fuglene, til havets dønninger. Jeg så mig omkring – blev fuldstændig ét med naturen. Det vil jeg kalde kærlighed. For dér sidder man som det menneske, man er. Det er dér, hvor jeg er mest lykkelig – når jeg er helt alene med naturen."

Selv kommer jeg fra Skagen, som er omgivet af noget af den stærkeste natur i Danmark. Fygende sandmiler, nærmest uendelige hedestrækninger og så selvfølgelig de utrætteligt brusende, nogle gange frådende have, som omgiver byen. Til tider barskt og ubarmhjertigt. For det er naturen jo også. Vild og utæmmet. Ødelæggende, djævelsk og dødelig. Måske er det det, vi mennesker i vores underlegenhed og angst har gjort alt for at vinde over og kontrollere? Naturen er ikke et romantisk landskabsmaleri. Naturen rummer al den dialektik, vi selv indeholder. I naturen kan vi lære alt det basale om os selv og menneskets natur.

Jeg har altid følt mig draget af havets storladenhed og de modsætningsfyldte følelser, det skaber i mig: en enorm lykkefølelse blandet med en overvældende ensomhedsfølelse; på én gang at føle sig så lillebitte og ubetydelig og dog så stor og fri, næsten vægtløs, og dog mærkende min egen vægt tydeligere end ellers. Her føler jeg, at jeg lever – med alt, hvad det nu indebærer. Her – midt i naturen – hører jeg til. Her kommer jeg hjem til mig selv.

JEG VIL VENDE TILBAGE

Jeg vil vende tilbage til markerne
for at opsøge tabte spor,
jeg vil standse og lytte til fuglene,
mens min fod synker ned i jord.

Jeg vil sidde så stille hos blomsterne,
at de ved, jeg er deres ven,
under himlen, hos regnen og træerne,
skal jeg søge mig selv igen.

Digt af Grethe Risbjerg Thomsen (1925-2009), i uddrag.

- * *Hvordan har du det med naturen?*

- * *Kan du lide at være i naturen, eller er du vokset op på stenbroen og føler storbyen som det smukkeste og trykkested? Her kan DU føle dig lille og dog stor og fri?*

- * *Hvad er natur? Er det også opdyrkede marker? Er det en bakterie, som kan lægge verden ned? Er det en engelsk rosenhave fyldt med roser muteret og forfinet gennem århundreder? En park i byen?*

- * *Tror du på den menneskeskabte klimakrise?*

- * *Er du enig i, at det ville gavne naturen, hvis vi mennesker genbesjælede den?*

- * *Kan naturen lære os noget om os selv?*



MENUFORSLAG



CREMET FISKESUPPE MED KORIANDER, SAFRAN OG INGEFÆR & CITRONKAGE

CREMET FISKESUPPE MED KORIANDER, SAFRAN OG INGEFÆR

4 PERSONER

1 l fiskefond

4 dl piskefløde

4 fed hvidløg

1 rød chili

50 g frisk ingefær

2 stilke citrongræs

½ citron, saft heraf

1 tsk safran

salt og peber

200 g forskellig slags fisk
(fx laks, torsk, helleflynder
og havkat)

200 g blåmuslinger

1 gulerod

½ knoldselleri

½ pastinak

½ persillerod

3 kviste koriander + kviste til pynt

Kom fond og fløde i en tykbundet gryde, og kog det op. Hak hvidløg og chili fint, riv ingefær, og snit citrongræs. Tilsæt hvidløg, chili, ingefær, citrongræs, saften fra citronen og safran. Kog det hele godt igennem i ½ times tid. Smag til med salt og peber, og sigt suppen over i en anden gryde.

Skær fisken i mundrette stykker. Skyl og rens muslingerne (kasser alle dem, som er beskadigede eller åbne). Skræl grøntsagerne og skær dem i små fine tern. Snit koriander fint, men husk at gemme lidt til pynt.

Kog suppen op igen lige inden servering. Tilsæt fisk og muslinger, grøntsagstern og koriander. Kog, indtil muslingerne åbner sig.

Anret i dybe, gerne varme tallerkener med frisk koriander på toppen. Server eventuelt med tynde, ristede brødkiver til.

”Opskriften er inspireret af Skagen Fiskerestaurants fiskesuppe. Og hold nu op, hvor den er god! Glæd jer.



CITRONKAGE

CITRONKAGE

10 STYKKER

2-3 økologiske citroner,
skal og saft heraf

140 g smør

250 + 50 g rørsukker

2 æg

200 g grahamsmel

1 tsk bagepulver

Riv skallen af citronen i en skål, og pres saften ud i en anden. Smelt smør og 250 g sukker sammen, og lad det køle lidt af.

Tilsæt citronskal og æg. Tilsæt dernæst mel og bagepulver.

Hæld dejen i et smurt fad (evt. et almindeligt tærtefad). Bag kagen ved 180 °C i ca. ½ time.

Kog imens de sidste 50 g sukker med citronsaften. Når kagen er bagt, prikkes den med en gaffel i overfladen, og citronsiruppen hældes over, så den fordeles i hullerne.

Server kagen, som den er, eller med en klat flødeskum og syltede blommer eller råsyltede brombær.

KÆRLIGHED

– DU OG JEG OG MÅNEN

I 2004 havde Michael, min mand gennem mere end halvdelen af mit liv – og jeg den vel nok største kærlighedskrise. Vi var slet og ret tæt på at gå fra hinanden. Og så alligevel slet ikke, for inderst inde vidste vi, at her skulle der kæmpes. At krisen samtidig var en mulighed.

Og vi tog den. Muligheden. Og udgav året efter vores første fælles cd: *Du og jeg og månen*, hvor månen blev et gennemgående billede – uden at vi tænkte bevidst over det. Et symbol, der sneg sig ind i flere af teksterne. Måske fordi det er med månen som med kærligheden; nogle gange er den kuglerund, stærkt lysende og klar, andre gange er den der kun halvt, og nogle gange synes den helt væk for så et par dage efter at vise sig som en lille tynd kontur på himlen. Hvorfra den igen lige så stille vokser sig stor og hel.

Lige præcis sådan er det vel med kærligheden? Vi kan tabe den af syne og føle, at vi mister den; at noget dør og formørkes. Og det er dér, mange giver op og ikke ser krisens mulighed for, at noget stærkt kan vokse ud af den.

Måske er det problemet i moderne parforhold? At vi, som et værn mod at miste og opleve smerte og tab, har glemt en grundlæggende forståelse af, at døden altid er en del af en proces, som bliver til nyt liv? Vi har en forestilling om den perfekte, fuldkomne kærlighed, som også helst skal fuldkomme os selv og gøre vores liv lettere og mere behageligt og nydelsesfuldt. Som i så mange andre forhold i vores privilegerede liv, hvor de fleste ikke længere behøver kæmpe ret meget – slet ikke for overlevelse. Vi lever ofte på en illusion og nægter at se realistisk på kærligheden. På livet. Realistisk i den forstand, at kærligheden såvel som glæden skal der kæmpes for. Det er, som om vi ikke orker, når noget bliver besværligt. Men når man knytter sig til et andet menneske, knytter man samtidig bånd til angsten og til splittede, ambivalente følelser, som kræver tilgivelse, konfrontationer og accept. Og en god portion humor.

Det er vores fornemste opgave at elske og at glædes. Synes jeg. Men nok også en af de sværeste. For mørket, meningsløsheden og mageligheden vil så gerne have overtaget i de fleste af os. Glæden er noget, vi skal gøre en bevidst indsats for at vælge til hver dag. Den kommer af sig selv i glimt. Men ikke som en grundlæggende følelse. Den skal de fleste kæmpe for. Og det samme med kærligheden. Den kommer ikke af sig selv. Vi må kæmpe for den. Vi må tro på den. Og vi må tro på, at kærligheden overvinder alt. Også døden. I bund og grund er det vel døden



og dødsangsten, som trækker i os og kræver, at vi ser den i øjnene, for så at kunne elske og glædes på et reelt grundlag?

Nogle gange kan det derfor være lettere at finde ro og glæde i sig selv, når stormene raser allermest, når regn og blæst får os til at søge ly, eller når natten sænker sig stor, mørk og måske skræmmende. Det sætter glæden og livet i relief og minder os om, at "det er i mørket, morgenrøden skal fødes," som Nis Petersen skriver i et af mine yndlingsdigte: *Jeg fatter*. Måske forstår vi i de øjeblikke, at død ikke efterfølges af mere død, ulykke og mørke – men at døden er en del af en proces, som bliver til nyt liv? Liv, død, liv i en evig rundgang. Opgang, nedgang. Og opgang igen. Med erkendelsen af det følger ro og udholdenhed. Og angsten for døden og mørket mindskes, så lyset og glæden og den ægte kærlighed og hengivenhed – til andre og til livet som sådan – kan tage over.

Det inuitiske eventyr *Skeletkvinden* fortæller om en fisker, som uden at vide det er kommet til en bugt, hvor rygten siger, at det spøger. Fiskeren kaster sin krog i vandet og får straks fat i skeletkvindens bryst. Fiskeren tror, han har fanget en stor fisk og bliver glad. Og slider og slæber med at få den hevet op. Men skeletkvinden gør modstand, og idet fiskeren vender sig om, dukker hendes skaldede isse og hendes dødningehoved op. Og da han igen vender sig om, er hele skelettet kommet op og hænger på bådens kant med sine elfenbensfarvede tænder. Rædselsslagen skubber fiskeren hende ud i vandet igen og padler væk fra det uhyggelige syn. Men skeletkvinden følger med, viklet ind i snøren. Uanset hvad han gør, forbliver hun lige bag ham. Og selv da han hopper i land, følger hun lige i hælene på ham. Endelig kommer han til sin hytte og skynder sig ind. Her tror han sig i sikkerhed. Men da han tænder lampen, ligger hun dér. Lige ved siden af ham. Et øjeblik får fiskeren ondt af hende og begynder at vikle hende fri af snøren, mens han taler dæmpet og ømt til hende. Da han senere falder i søvn, løber der i drømme en tåre ud af hans øje. Skeletkvinden ser tåren og drikker den. Hun tager hans hjerte og slår på det som en tromme. Og hun synger. Synger sig til hud og hår. Sætter derefter hans hjerte tilbage og lægger sig ind til ham. Og sådan vågner de i hinandens favn.

Det kræver mod at se vores dæmoner, mørket og afgrunden i øjnene. Men vi bliver så rigeligt belønnet, hvis vi tør. Ud af mørket gror kærligheden og livet. Uden døden er der intet mørke, som månen kan stråle i.

VERDNER KOMMER, VERDNER GÅR

Verdner kommer, verdner går
i al evighed
Floden skjuler lykkens sår
vist nok og så vidt vi ved

Uskyldighedens søvn ender ofte et helt andet sted
Vi slår hul i luften, og hjertet det slår med

Sjælens våddragt er sprængt
sanseløst sunket til bunds
Der er elsket længe nok nu
med bind for øjnene
Det er ikke sundt
Så kys nu heksen
og verden snurrer rundt

Drømme vækker de lukkede døre
det er jo det, de gør
Der er højt til himlen
og dybere, hvis vi tør

Tråde vikles ind og tråde vikles ud
i et uhyggeligt kryptisk spil
der mest af alt handler om den kærlighed
som vi jo så frygtelig gerne vil

Alt er intet, og intet er alt
når uret går i stå
Vi har ventet alt for længe nu
så det er tid at gå
Så kys nu skelettet, før verden går i stå

Drikker tåren fra din kind
Strejfer din mund
Læg dig tæt ved min side nu
det er på godt og ondt
Og væk så livet
før verden går i stå

Sang af Michael Vesterskov med tekst inspireret af eventyret *Skeletkvinden*.
Sangen kan findes og lyttes på Spotify på cd'en *Vild sjæl*.

- * *Kender du til frygten for at blive forladt?*
- * *Giver det mening for dig, at død altid i en evig cyklus efterfølges af liv?*
- * *Har du kæmpet for kærligheden? Og måske følt, at du kæmpede forgæves?*
- * *Kan man kæmpe for kærligheden ved også at give op – eller give slip?*
- * *Giver du let op? Og hvorfor?*
- * *Har du oplevet ægte – gensidig – kærlighed?*
- * *Hvornår er det ægte kærlighed?*
- * *I Jørgen Leths roman Det uperfekte menneske fører jagten efter nydelse til en depression. Kan du genkende den følelse?*
- * *Er du i stand til at elske betingelsesløst?*



MENUFORSLAG



LAMMEKØLLE MED OVNSTEGTE KARTOFLER,
DERTIL SALAT AF GRØNNE BØNNER,
RADICCHIOSALAT OG MANDLER SAMT TZATSIKI
& JORDBÆRGRØD MED FLØDE

LAMMEKØLLE

CA. 4 PERSONER

- 1 stor, god lammekølle, ca. 1,5 kg
- ¼ dl god ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 økologisk citron
- 2 kviste frisk rosmarin
- 5 fed hvidløg

Gnid lammekøllen med olie, og krydr godt med salt og peber. Skær citronerne i skiver, og læg halvdelen af dem i et ovnfast fad sammen med rosmarinkvistene. Læg lammekøllen ovenpå. Skær hvidløgsfeddene i skiver. Stik huller i lammekøllen, og fyld hullerne ud med hvidløg. Læg de resterende citronskiver ovenpå. Hæld lidt vand i fadet, og sæt køllen i ovnen ved 225 °C varmluft.

Brun kødet i ca. 20 minutter, og skru derefter ovnen ned til 170 °C varmluft, og steg videre i ca. 1½ time. Prik med en gaffel. Hvis væsken, der siver op, er svagt rosa eller klar, er køllen færdig.

Lad lammekøllen hvile i ca. 20 minutter, før den skæres i skiver

OVNSTEGTE KARTOFLER

4 PERSONER

- 800 g kartofler
- lidt god ekstra jomfruolivenolie
- salt

Skær kartoflerne i både. Vend dem med olivenolie og salt, og fordel dem på en bradepande med bagepapir. Bag kartoflerne sammen med lammekøllen i de sidste ca. 40 minutter. Vend dem et par gange undervejs.



SALAT AF GRØNNE BØNNER,
RADICCHIOSALAT OG MANDLER

SALAT AF GRØNNE BØNNER, RADICCHIOSALAT OG MANDLER

CA. 4 PERSONER

400 g grønne bønner,
friske eller frosne
2 radicchiosalat
evt. et rødløg
50 g mandler
10 spsk ekstra jomfruolivenolie
3 tsk flydende honning
1½ spsk dijonsennep
5-6 spsk god æbleeddike
eller balsamico

Nip eller skær enderne af bønnerne. Kom bønnerne i kogende, saltet vand, og lad dem dampe i ca. 3 minutter, hvorefter du straks skyller dem i koldt vand og drypper dem af. Bønnerne skal være tilberedte og ikke rå.

Riv radicchiosalaten i grove stykker. Bland den med de afkølede bønner og evt. tynde skiver af rødløg.

Hak mandlerne groft – gerne bare i halve – og rist dem let på en tør pande. Pisk med en gaffel olie, honning, sennep og eddike sammen, og hæld dressingen over salaten. Vend forsigtigt, og drys mandlerne over.

TZATZIKI

4 PERSONER

2 agurker
flagesalt
5 dl græsk yoghurt 10 %
3 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
friskkværnet peber

Halver agurkerne på langs, og skrab kernerne ud med en ske. Riv agurkerne groft, vend dem med salt. Lad dem trække i 5-10 minutter, hvorefter de dryppes af gennem en sigte, og al væde trykkes og vrides godt fra. Rør agurken ud i yoghurt, og smag til med presset hvidløg, olivenolie, salt og peber.



JORDBÆRGRØD MED FLØDE

JORDBÆRGRØD MED FLØDE

4 PERSONER

900 g jordbær, frosne
eller friske

2 dl vand

ca. 80 g sukker (evt. lidt mere)

3 tsk maizena med top
(evt. kartoffelmel)

evt. en smule citronsaft

2 dl piskefløde

Bruger du frosne jordbær, er det nemt, og hvis du bruger friske, skal bærrerne lige frigøres fra stilken og skylles. Kom jordbær i en gryde med vand og sukker, og kog dem møre i ca. 2-3 minutter. Du kan også vælge at lade dem koge helt ud. Smag eventuelt til med mere sukker, hvis du foretrækker grøden sødere.

Rør maizena ud i et par spiseskefulde koldt vand, til jævningen er homogen. Tilsæt jævningen under omrøring af jordbærgrøden. Kog grøden i ca. 1 minut og smag eventuelt til med lidt citronsaft.

Hvis du bruger kartoffelmel i stedet for maizena til jævning, skal det tilsættes, efter at gryden er taget af varmen, så det ikke skiller – det kan ske, hvis man koger det med grøden.

Server med fløde eller letpisket flødeskum.



OM FORFATTERNE

MARIANNE MORTENSEN har været skuespiller i snart 40 år, og store succeser på næsten samtlige af landets scener har gjort indtryk på et stort publikum. Hendes besjælede stemme er blevet brugt i et hav af ledende roller i musicals og musikteaterforestillinger, men også mange stærke karakterroller er det blevet til. Hun danner par med musiker og komponist Michael Vesterskov. Sammen har de to døtre – Martha og Frederikke. Siden 2013 har de fire med stor succes skabt tematiske aftener i foreningen Den Musiske Scene. Det er med udgangspunkt i de erfaringer, at Marianne fik ideen til bogen *Meningsfyldte middage*.

Mariannemortensen.dk

FREDERIKKE Z. VESTERSKOV er visuel kunstner og digter. Hun har lavet udstillinger og været medskaber af flere performances/poetry readings på både tekst-siden og omkring det visuelle. Frederikke er i sine værker inspireret af menneskets og naturens dybeste væsen. Begreber som stilhed, tid, nærvær og drømme går igen i hendes arbejde. Beskueren bliver taget med ind i en tilstand, hvor man glemmer tid og sted – et grænseland mellem drøm og virkelighed, hvor underbevidstheden og skyggerne leger. Et kontrasternes land mellem lys og mørke.

TAK

Til Martha og Michael for jeres kærlighed, gode samtaler, lytten, opbakning og hjælp samt for jeres tekstbidrag til denne bog

Til Tobias Billeholm for kærlighed og støtte

Til Hanne Muusmann for dejligt samarbejde, idéudveksling og tro på projektet

Til Christian Have for venskab, råd og støtte

Til Torben Wilhelmsen for assistance

Til Maja Lisa Engelhardt for brug af dine ord

Til Læger uden Grænser for brug af Grethe Risbjerg Thomsens tekst

Til Dansk Skuespillerforbunds produktionsstøttemidler

Til venners lytten og sparring

Til Den Musiske Scenes bestyrelse

OPSKRIFTSREGISTER

SUPPE

Fiskesuppe med koriander, safran og ingefær 18
Græskarsuppe med topping 72
Grøntsags-rodfrugtsuppe 51
Kyllingesuppe med rodfrugter 49
Rødbedesuppe, klassisk ukrainsk borscht 63

KØD & FJERKRÆ

Andelår, confiterede 195
Frikassé med kylling og forårsgrønt 147
Kylling, 1001 nats, med couscous og salat 87
Kyllingebryst, urtemarineret 99
Lammekølle 29

FISK

Fisk en papillotte 41
Fiskefrikadeller, grove 157
Laks med kapers-citronsovs 111
Lakserillette 133
Torskeloins med skawsovs 123

SMÅ VEGETARISKE RETTER & SALATER

Halloumiost, grillet 101
Kartofler i rabarbercreme 99
Kartofler med sprød persille 169
Kartofler, ovnstegte 29
Kartofler, ovnstegte i andefedt 195
Melonsalat med mandeldressing 135
Rødkålssalat med granatæble og valnødder 197
Salat af grønne bønner, radicchiosalat og mandler 31
Salat med blomster og bøgeblade 101
Spinattærte 167
Svampepizza 75
Tomatsalat 169
Tzatziki 31

TILBEHØR

Figenkompot 183
Peberrods-dildmayonnaise 207

Remoulade, hjemmerørt 159
Syltede squash med appelsin 183
Tranebærsyltetøj 65
Urtecreme 169

SMØRREBRØD

Aubergine-'sild' 179
Karrysalat 179
Kyllingeleverpostej 181
Vegetarpostej 181
Rødbedetatar 207
Hønsesalat, vegetarisk 208
Smørristede blomkålsbuketter 209
Serranoskinke og ost 133

KAGER & BOLLER

After eight-kage 171
Blondie, hvid brownie med ribs 103
Boller, glutenfri 53
Boller, grunddej 53
Cheesecake, bagt, med vanilje og passionsfrugt 125
Citronkage 21
Krydderkage med tranebær 65
Lagkage med årstidens bær 43
Medaljer a la Brøndums Hotel 161
Rabarbertærte med marcipan 149
Rawfood chokoladekage 113

DESSERTER

Appelsinis med kardemomme 89
Applecrumble med havremel 55
Blommetrifli 77
Hvid chokolademousse med citron 185
Jordbærgrød med fløde 33
Kirsebærsovs, hjemmelavet 199
Risalamande kogt på appelsinjuice 199
Sommerdessert med hindbær 137
Hjemmesyltede pærer med råcreme 211

Hvad er din dybeste længsel, og driver den dine handlinger? Kræver det mod at være et passioneret menneske? Føler du, at du i mange sammenhænge skal være en anden end den, du er? Tænker du på dig selv som et menneske styret primært af hjertet eller mere som et rationelt menneske styret af fornuft og logik?

Der er højt til himlen, men også mad på bordet i denne meget personlige og anderledes kogebog, som mor og datter i samarbejde har skabt. Her stilles nogle af de store eksistentielle og universelle spørgsmål, som vi alle ubevidst eller bevidst søger svar på, men som vi sjældent taler om. Med Marianne Mortensens ærlige og åbne tekster og Frederikke Z. Vesterskovs billedunivers er der masser af inspiration af hente til en aften med familie og venner – på tværs af generationer – hvor man, med god mad som samlingspunktet, kan få en samtale ud over det sædvanlige rundt om bordet. En samtale, som kan bringe os nærmere hinanden, åbne for forståelse, overraskelse, eftertanke og i sidste ende en dybere, rigere relation.

“Jeg tror altid, vi mennesker vil længes efter ét eller andet. Efter kærlighed, efter at blive set og påskønnet, efter eventyr, efter at noget nyt, overraskende og transformerende fantastisk skal ske. Ofte ved vi ikke, hvad det helt konkret er, vi længes efter. Men vi længes ...”

