

# TRYKK- IMPONERT

Molekylær gastronomi møter bestemors kjøkken når trykkokeren får sin renessanse.

TEKST PER ASBJØRN RISNES JR. FOTO JIMMY LINUS

PRFFFTSHHIIIFT, prprprrrrrrrtt, klakk-klakkklkkpssst.

Det hvislet og peste som et lite damplokomotiv inne fra tante Hjørdis' lille kjøkken. Lydene kom fra den rare, blanke gryten med skorstein på toppen.

Først nå er det mulig å skjønne hvorfor hun brukte den. Hun bodde alene. Hun var ikke glad i å lage mat. Men med trykkoker kunne hun lage sosekjøtt eller fårrikål på halvparten av tiden. Mat for en hel uke på under en halvtime.

At ikke trykkokertrenden har nådd tidsklemmegenerasjonen før nå, er et mysterium. Men kanskje er det i ferd med å endre seg?

**HOT COOKING.** Matblogger Olav Birkeland har tenkt å gjøre noe med det. Rett før nyttår gikk han hardt ut på bloggen sin, Hobbykokken.no. Under spådomstittelen «2012 blir trykkokerens år», jublet han over sin siste nye kjøkkendings.

– Trykkokeren burde egentlig være samtidens hotteste dings, nå som ingen har lyst til å bruke hele dagen på kjøkkenet, skrev han.

Birkeland er ikke den eneste som har gjenoppdaget den gamle traveren. Den siste tiden har moderne trykkgrøter dukket opp oftere og oftere på matblogger og i matmagasiner. Noen mener det er kokebokforfatteren Heston Blumenthals fortjeneste. Andre antyder at Ikeas rimelige variant har medvirket til det. I alle fall sammenfaller det med mer oppmerksomhet mot tradisjonsmat og ukurante kjøttstykker. »

## TRYKKOKER

**OPPFUNNET** av den franske fysikeren Denis Papin i 1679. **MYE** brukt for å varmebehandle hermetikk og sterilisering av laboratorieutstyr. I noen land heter trykkokeren «Papins kjele».

**VANN** og kokevæske koker ved 100 grader, så fordampes det. Når kokingen skjer i en forseglet gryte fanges dampen, trykket stiger til ca. en bar og temperaturen øker til ca. 122 grader, før det slipper ut av ventilen. Det «subkrittiske vannet» bryter ned matens fibre og gjør dem raskere møre.

**IKKE** fyll den med mer enn 2/3 med væske, da blir det ikke nok damp til å få opp trykket. Husk at for eksempel løk er 90 prosent vann. Det vannet forsvinner ikke i trykkoker.

**BEREGN** 1/3 av vanlig koketid.

**FOR** å få ned trykket igjen har du tre valg: La stå og kjøle ned til trykket har gått ned. Slippe ut trykket mekanisk (hvis kokeren har den funksjonen). Eller sette pannen i vasken og la kaldt vann renne over lokket slik at temperaturen synker og lokket kan tas av.



## BOEUF BOURGUIGNON

1 FLASKE rødvin • 1 KG gulrot, grovkuttet • 3 STK. store løk, i båter 1 BUNT stangselleri, grovkuttet • 200 g bacon, i biter • 20 STK. perleløk, skrelt • 1 KG høyrygg eller bog, i biter på 2 x 2 cm • 2 SS timian

- Stek baconet i trykkokeren. Ha i kjøttet og brun godt på alle sider. Ha i de andre ingrediensene og la dem brune et par minutter. Ha i vin og kok opp. Ta på lokket og kok på fullt trykk i ti minutter.
- Smak til med salt og pepper. Kok eller rør eventuelt inn 1 ss maisenna hvis du vil ha tykkere konsistens.
- Server med potetstappe eller godt brød.

**RUSTIKK BURGUNDERBIEF.** Flere timers søndagsmiddag kan fint bli kjapp hverdagsmiddag med trykkokeren.

*Dette er typisk slow food, men transformert til moderne fast food ved hjelp av en lur gryte*

OLAV BIRKELAND hobbykokk

» Trykkokeren har uansett åpnet for helt nye hverdagsmiddager for småbarnsfaren og hobbykokken fra Mandal.

– Det er en skikkelig tidsklemme-killer. Det er sjelden det tar mer enn en halvtime før maten er på bordet, sier Birkeland.

En kylling koker seg mør på 15 minutter, poteter er ferdig på under ti minutter, en kjøttkraft trenger under halvparten av vanlig tid. Og gryteretter som vanligvis skal trekke i flere timer, kan gjøres unna på en halvtime.

Det er altså ingen grunn til å vente med osso bucco – kalveskank – eller hjemmelaget gryterett til late søndager. Du kan få det unna på en helt vanlig tirsdag.

Så hvorfor har lokomotivgryten i det hele tatt vært borte?

**TRYKKFRYKTEN.** Matantropolog Runar Døving forteller at han har sett en trykkoker tilfeldig i et skap hos moren som brukte den da han var liten, men han har ikke kommet over en «aktiv referanse» til redskapet i moderne kokebøker, matspalter eller i egne intervjuer med informanter.

Den eneste norske trykkokeboken på denne siden av 1960-tallet kom ut i 2010. Seiler og forfatter Trine Amalie Sjøvold oppdaget at i Karibia sto det en trykkoker på hvert et kjøkken, og ofte også i byssen på andre seilbåter. De sparte både tid, energi og oppvask.

I «ABC for trykkoker» beskriver hun en situasjon med våte og kalde seilere: «Etter to minutter sprer lukten av lammefrikassé seg i båten! Før mannskapet har fått på seg tørt tøy, er en varm middag på bordet!»

Birkeland tror grunnen til at trykkokeren har vært «borte», er en kombinasjon av frykt, feminisme og ferdigmatindustri.

– Utover 1970-tallet ble grytene masseprodusert med dårligere materialer og man begynte å høre om ulykker. Den generasjonen ventiler hadde en liten kule som kunne tette seg til av små biter fra det man kokte. Da kunne forferdelige ting inntreffe. Det er jo voldsomme krefter som er i sving, forteller Birkeland som også har opplevd frykten for «dødsmaskinen» på nært hold.

Da han laget nyttårsmiddag til svigerforeldrene med trykkoker, sto svigermor, som selv hadde trykkoker på 1970-tallet, med hodet halvt vendt bort fra komfyren.

– Den jeg har i dag har tre sikkerhetsventiler og ser ut som noe Nasa kunne laget. Og er like trygg, sier matblogger Birkeland.

Samtidig med den økende skepsisen til trykkoking, brukte kvinner mindre og mindre tid på kjøkkenet og mer tid ute i arbeidslivet. Mennene rykket ikke inn på kjøkkenet i like stor grad. Noe som åpnet for noen gyldne år for ferdigmatindustrien.

Kritikerne mot trykkokeren mener den har en tendens til å gjøre kjøttet litt for mykt, og gjøre at de forskjellige smakene i gryten blander seg altfor mye. Slik farger i en palett blir til grått.

Hobbykokken har satt seg som mål å motbevise det.

**KARAMELLKOKING.** Trykkokeren til Olav Birkeland kom i hus for et drøyt halvår siden. Etter det har han eksperimentert med allslags retter og påkjenninger. For eksempel fårrikål kokt på et kvarter, uten at lukten av sau får tid til å sette seg i huset. Brasserte okse- eller svinekjaker, lammeskank, oksebryst og bogkjøtt.

– Disse kjøttstykkene er hemmeligheten bak et økonomisk og smakfullt kjøkken. Jeg har aldri fått så mange komplimenter for gryterettene mine som etter vi begynte med trykkoker her i huset, sier Birkeland som egentlig ikke trenger å effektivisere kjøkkentjenesten.

Det er det at dampen og aromastoffene i maten ikke slipper unna, som har gjort ham forelsket i trykkokeren.

– Det er Maillard-effekten jeg er ute etter, sier han og doserer litt naturfag.

Han har gått tungt inn i vitenskapen bak, godt inspirert av sin kjemikerkone. Den franske kjemikeren Louis Camille Maillard beskrev effekten i 1912. Ved høy temperatur eller høyt trykk reagerer proteiner med karbohydrater, og en slags karameLLisering oppstår.

Det er det som skjer når brød blir brunt i brødristeren, når kjøtt får stekeskorpe i pannen eller når en bolle får gylden skorpe av egg og melk.

Eller, som i Birkelands egen oppskrift, når en halv kilo løk blir til mørkebrun smørkaramell i en trykkoker:

– Dette er typisk slow food, men transformert til moderne fast food ved hjelp av en lur gryte. **D2**

## CREME CATALANA

6 egg • 5 DL H-melk • 100 G sukker • 1 kanelstang • 2 appelsiner

- **Visp** sukker og eggeplommer til eggedosis. Rasp skallet av appelsinen og kok opp sammen med melk og kanelstang. Sil det over i eggene og hell blandingen over i porsjonsformer.
- **Dekk** formene med aluminiumsfolie. Sett dem på rist i trykkokeren og la koke under fullt trykk i syv minutter. La trykktet falle naturlig, det vil si la gryten kjøle seg ned til lokket slipper.
- **Sett** formene kjølig et par timer. Like før servering: Strø et tynt lag med sukker på toppen og brun det under grillen i ovn på 250 grader eller med skibrenner.

## RISGRØT

200 G riskorn • 6 DL H-melk  
LITT smør, sukker og kanel

- **Bland** melk og riskorn i en ildfast form som får plass i trykkokeren. Formen må stå på noe for ikke å få direkte kontakt med bunnen. Du kan for eksempel bruke bjørkepinnene du bruker til pinnekjøtt.
- **Ha** i 3 dl vann og kok opp slik at du får fullt trykk. La den koke under trykk i 16 minutter. Skru av platen og la trykktet falle naturlig.
- **Når** trykktet er ute, ta opp formen og rør rundt. La svulle i cirka fem minutter og server.

**2 + 4 TRYKKRAFT.** Kjøttkraft med oksehale og grønnsaker.

**3 TRYKKMISJONÆREN.** Hobbykokken Olav Birkeland tror 2012 blir trykkokerens år. **6 TANTES DAMPLOKOMOTIV.** Årgangskoker fra 1960-tallet. **8 TRYKKUTLIGNING.** Rask nedkjøling med kaldt vann.

## FRANSK LØKSUPPE

500 G løk • 100 G smør  
2 TS natron • 1 TS salt  
1 TS timian • 1 TS salt

- **Skjær** løken i skiver. Smelt smøret i trykkokeren og bland inn løken. Tilsett natron.
- **Ha på** lokket, kok opp og la det koke på fullt trykk i ti minutter. Kjøl ned lokket med kaldt vann.
- **Tilsett** 8 dl kjøttkraft og smak til med timian, salt og pepper.
- **Skjær** store loffskiver, dekk med raspet god hvitost og gratiner i ovnen. Server med et ostesmørbrød i hver suppeskål.

## KARRIGRYTE MED KYLLING

4 kyllingfilter, i store biter • 2 bokser tomater • 3 store løk, grovhakket • 2 SS karripasta • 1 bunt koriander • 1 boks • LITT yoghurt naturlig • LITT fersk ingefær

- **Stek løk** og ingefær blank i olje. Brun kyllingbitene lett sammen med løken og karripastaen.
- **Ha** i tomatboksene og sett på lokket på gryten.
- **Kok på** fullt trykk i fem minutter. Kjøl ned lokket med kaldt vann.
- **Tilsett** yoghurt og varm opp før du serverer med masse hakket koriander på toppen, ris og varme nanbrød.



1



2



3



4



5



6



7



8



9