

# Salt & Peppar

Kryddar din tillvaro - 2/2006

**BÄSTA  
BURGARNA**  
Superkockarna tipsar

**KUNGEN AV  
KUNGSHOLMEN**  
Melker Anderssons  
nya krogsatsning



**ÖL I GRYTAN**  
Törstsläckaren som blev  
den perfekta kryddan

**PLUS: GRILLAT VI GILLAR**



**Strömbergs  
italienska pytsår**  
Fotbollsexpertens favoritmål

# En italiensk fullträff

Pasta, olivolja, trerättersluncher och middagar som aldrig tar slut.

**Glenn Strömberg** har tevesporten att tacka för att han håller vikten.

TEXT SOFIA LUNDBERG RECEPT JOHAN RINGKRANS FOTO ANDREAS LUNDBERG

**H**an var 24 år gammal. Hade ett nypåskrivet kontrakt med den italienska storklubben Atalanta. Och en väl utvecklad spagettifobi. Glenn Strömberg vill helst glömma det första mötet med italiensk mat.

– Jag hade smakat spagetti två gånger. Båda gångerna var riktiga skräckupplevelser. Särskilt den första. Jag var 8 år och det var skolbespisningens tjocka, klibbiga, sönderkokta strån.

Lagkamraterna i Atalanta laddade

med pasta innan träningar och matcher. Glenn höll sig till risotton och undvek konsekvent allt vad pasta hette under flera månaders tid.

– Jag tittade på mina lagkamrater som glatt slevade i sig och tänkte till slut att så farligt kanske det inte är. Så jag provade. Och blev fast. I dag älskar jag allt vad pasta heter.

Glenn lade fotbollsskorna på hyllan 1992 men blev kvar i den charmiga staden Bergamo. Med över ➔

Pasta all'arrabiata är siciliansk husmanskost när den är som bäst.

## VARMRÄTT

### PASTA ALL'ARRABIATA (4 port)

1 kg färska tomater, hackade  
eller 1 burk krossade tomater  
1 vitlöksklyfta, tunt skivad  
1 krm torkade chiliflakes  
eller 1/2 röd färsk chili  
1/2 dl bladpersilja, hackad  
olivolja  
salt och svartpeppar

- Stek hastigt vitlök och chili i olivolja.
- Tillsätt tomaterna.
- Låt koka ihop 5-10 minuter.
- Smaka av med salt och svartpeppar.
- Garnera med persilja och servera med tagliatelle.

**Att dricka till:** Beaujolais Royal, nr 5408, 60 kr. **Passar även till:** Lättare kött- och fågelrätter.

**Namn:** Glenn Strömberg

**Ålder:** 46 år

**Familj:** Fru Simona, bonusdöttrarna Erika 25 år och Ylenia 21 år, dottern Giulia 13 år, en hund och två katter.

**Bor:** I Bergamo i norra Italien.

**Aktuell:** Som sportkommentator för SVT under fotbolls-VM.

Det här är italienarnas pyttipanna. En vardagspasta som går snabbt att tillreda och som smakar utsökt.

➔ tjugo års erfarenhet av italiensk mat har han bestämt sig för att låta svenska folket få provsmaka hans egna favoriter – god och enkel italiensk mat av hög kvalitet som alla har råd med. Lagom till fotbolls-vm landar en rad italienska produkter som pasta, pesto och tomatsås i vissa butiker under varumärket *Glenn Strömberg collection*. Glenn har noggrant provsmakat och valt ut råvarorna. Allt är odlat och tillverkat på plats i Italien. Det har känts viktigt att det är produkter som han ärligt kan stå för. Men provlagningen har han överlämnat till sin fru Simona.

– Hon kan ju det där med italiensk mat, så det kändes inte som någon större idé att lägga sig i. Men på helgerna får inte ens hon tillgång till spisen. Då

**Svärmors såser får puttra länge och de doftar och smakar fantastiskt.**

kommer svärmor på besök. Och trots att hon är snart 80 år gammal tar hon över köket. Svärmors såser får puttra länge och de doftar och smakar fantastiskt.

Precis som man föreställer sig livet i en italiensk familj alltså. Men visst händer det också att det står svenska köttbullar på bordet.

– Då är det jag som lagar. Och jag är förstås grillmästare också, ler Glenn finurligt.

Som ung växte Glenn upp i en idrottsintresserad familj i Göteborg. Det var rejäl husmanskost som gällde. Och mycket träning. Glens stora talang då var pingis och många spådde att han hade en lysande karriär framför sig. Men han fortsatte envist att också spela fotboll. Tills en dag då en person sa till honom att han borde koncentrera sig på pingisen eftersom han ändå aldrig skulle klara av att bli fotbollsproffs. Då bestämde han sig. För fotbollen!

– Det är väl lite så jag fungerar. Jag är envis och har enorma prestationskrav på mig själv. Därför blev också livet som ➔

➔ fotbollsproffs påfrestande. Jag kände ett stort ansvar inför alla som hejade och tittade. Jag mädde dåligt av att göra dem besvikna.

Beslutet att lägga av kom när han var på topp. Många trodde på en snabb comeback men Glenn skyndade sig att lägga på sig 20 kilos övervikt, och så var det omöjligt.

– Det var nog en undermedveten plan. Jag ville inte spela längre. Jag har aldrig ångrat mitt val och jag har knappt rört en boll sedan dess. Som tur var lyckades jag ganska snart bli av med de flesta av de där kilona igen.

Fortfarande är han en stor kändis i Bergamo. Nu som fast inslag i det lokala teveprogrammet *Tutto Atalanta*. Där gör han analyser av Atalantas matcher och av deras kommande motståndare. Han har blivit så populär att det har kommit förfrågningar från nationell teve.



Bolltrollaren konstrar i köket.

**Det går inte att minska på maten här hemma.**

– Men än så länge har jag tackat nej. Det har jag gjort av två skäl. Det första och det största är att jag anser att min italienska inte är hundraprocentigt grammatiskt bra även om den förstås är flytande. Det får jag höra av mina döttrar och min fru. Det andra är att jag trivs bra med livet här i Bergamo. För mig är det viktigt att ha gott om fritid och så lite stress som möjligt.

Han har dessutom utvecklat ytterligare en bra metod för att få bort eventuella överflödiga kilon. Resorna han gör när han kommenterar stora mästerskap för svensk teve är rena hälsokurerna.

– Det går inte att minska på maten här hemma, det har jag tvingats inse. Den är för god. Därför ser jag till att leva ultrahälsosamt när jag jobbar. Jag äter bara magra sallader och fisk. Och jag dricker ingenting annat än vatten. Det fungerar perfekt.

I juni drar fotbolls-vm igång på 12 orter i Tyskland, och då får vi återigen se Glenn i den svenska teverutan. ➔



## VARMRÄTT

PASTA PESTO  
(4 port)

1 kruka basilika, bladen  
1 vitlöksklyfta  
50 g parmesanost, riven  
100 g pinjenötter  
1 dl olivolja  
salt och peppar

■ Lägg alla ingredienser i en bunke och mixa till en slät massa.  
■ Servera med nykokt spagetti och bröd.

**Att dricka till:** BF Sangiovese, nr 22322, 65 kr. **Passar även till:** Ett bra allroundvin som passar till italienska pasta- och köttretter.

5 råvaror  
Glenn inte kan vara utan

1. **Pasta.** Det är grunden i maträtter.
2. **Olivolja.** Smörjmedlet i all matlagning.
3. **Tomatsås.** Smaksätter och binder ihop maträtten.
4. **Bröd.** Samlar upp allt det goda på tallriken.
5. **Svensk frukost.** Yoghurt och müsli är det enda sättet att börja dagen på ett sunt sätt.

PRESSBILD





Glenn tycker att det är viktigt att maten läggs upp snyggt på tallriken.



## SALLAD

### SALLAD PINZIMONIO (4 port)

1 blekselleri  
1 gul paprika  
1 röd paprika  
3 morötter  
1 knippe rädisor  
1 huvud romansallad  
2 späda stånd fänkål  
1 gurka  
2 kronärtskockor (kokta)

1 dl olivolja  
1/2 citron, saften  
salt och peppar

- Skär alla grönsaker i långa stavar.
- Arrangera på ett stort fat.
- Blanda olja, citronjuice, salt och peppar i en skål.
- Servera grönsakerna som de är och dippa i oljeblandningen.

**Att dricka till:** Santa Carolina Sauvignon Blanc, nr 2979, 63 kr.

**Passar även till:** Fisk och skaldjursrätter och lätta, fräscha sallader.



## FÖRRÄTT

### CARPACCIO CLASSICO (4 port)

250 g färsk oxfilé  
olivolja  
salt och peppar  
150 g parmesanost  
1 ask rucola  
1 citron

- Putsa och dela oxfilén i 4 bitar.
- Banka ut oxfilén så tunt det går mellan plastfilm. Lägg upp på tallrikar.
- Ringla över olja. Salta och peppra. Hyvla över parmesanosten och lägg på rucola.
- Dela citronen i 4 klyftor och lägg en på varje tallrik.

**Att dricka till:** BF Chardonnay/ Semillion, nr 16644, 75 kr. **Passar även till:** Fräscha, lätta rätter såsom sallad och kallskuret kött.



Många italienska middagar avslutas med en god räkostsallad. Gärna av primörer. Om den serveras med en klassisk carpaccio blir det extra lyxigt.