

FORSKAREN: - Pappor har mer av ett good enough-tänk

2024-11-12

Optional[© Amelia]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.

Diana:

– Airfryern är min bästa vän

● Hon köpte en airfryer för att få godare pommes, men upptäckte att den går att använda till bokstavligen allt. Ja, **Diana Karlsson** hävdar att den är en ensam mammas bästa vardagsvän.

– Den är min assistent som fixar maten medan vi är ute i parken och leker, säger hon.

Förra hösten, när det var rea, unnade sig Diana en airfryer. Från början för att fritera saker.

– Men när jag hade använt den några gånger började jag fundera på om jag inte också kunde laga lax i den. Jag la ner en bit fisk i folie, och upptäckte att det gick utmärkt. Nu behöver jag inte längre stå vid spisen och passa maten.

Tidigare brukade hon ofta laga mat i ugnen.

– Jag var expert på att bränna saker! Jag stoppade in något i ugnen, och sedan kom livet emellan.

När jag väl kollade till maten var den inte sällan vidbränd. Nu slipper vi även under- och överkokt mat, skrättar hon.

Men hur funkar det rent praktiskt?

– Jag sätter airfryern på en viss värme, stoppar in maten och ställer timern på hur länge den ska tillagas. Sedan kan jag och sonen göra annat. Som i går, då satte jag den på 175 grader i 15 minuter och ställde in en form med pannkaksmet. När vi kom hem drygt en timme senare var ugnspannkakan färdig att serveras.

Diana tillagar bokstavligen allt i denna köksmaskin; hon kokar ägg, steker lax- och kycklingfiléer, fixar grytor och lasagne.

– Nyligen testade jag att göra muf-fins i airfryern, det gick utmärkt. Jag brukar också förbereda lunchlådor, genom att fixa lite sallad, tillaga några filéer och lägga ovanpå. På så sätt får jag billiga luncher.

– Att ta genvägar i matlagningen är inte att fuska. Vi äter mer näringsrik mat nu. Så ja, den är ett mirakel. ●



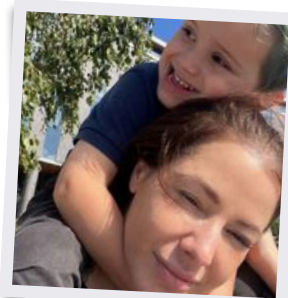
DIANA KARLSSON

Ålder: 37.

Familj: Sonen Matteo, 4.5.

Bor: I Älvsjö.

Gör: Är skönhetsterapeut.



Diana tillsammans med sonen Matteo...



... och med sin magiska airfryer.

Så blev jag ett airfryer-proffs

● Du behöver inte köpa en dyr airfryer. Min kostade 499 kronor, och fungerar lika bra som dyra.

Fundera i stället på hur stor maskin du vill ha, hur många portioner du vill kunna tillaga.

● Våga experimentera. Testa vad som blir gott och inte.

● Att ta genvägar är inte att fuska.

JOBBBLIV | amelia



FORSKAREN:

– Pappor har mer av ett good enough-tänk



FOTO PRESS

● **Susanna Molander**, docent i företagsekonomi vid

Stockholms universitet, skrev sin avhandling kring ensamstående mammor och deras vardagsmiddagar. Hon säger

att vardagsmiddagen är symboliskt viktigt.

– När du blir förälder går du in i ett långt engagemang. Du ska fostra ett barn och göra det självständigt. Vardagsmiddagen är ett sätt att känna att man varje dag gör något som leder mot målet. Ja, vardagsmiddagen är en ledstäng att hålla sig i, i denna stora, komplicerade uppgift, säger Susanna Molander.

I dagens intensiva föräldraskap (där föräldrarna får etiketter som curlingföräldrar eller helikopterföräldrar) är det mycket man ska tänka på också i relation till middagen. Den ska vara hemlagad, ekologisk, det ska serveras nyttiga smoothies, dras ner på sockret etcetera.

– Det är mycket att hålla koll på och viktigt att inte trampa snett. Ju fler saker du lever upp till, desto högre moraliskt stående är du. Så det finns en ständig oro för att göra fel, där oron i min forskning främst präglar kvinnor. Men samtidigt ska vi vara medvetna om att marknaden har som affärsidé att få oss att känna att vi kan bli lite bättre – allt för att vi ska konsumera mer.

Hur fick kvinnorna ihop middagen ekonomiskt och tidsmässigt?

– De kvinnor som nyligen hade blivit ensamstående var mycket mer noggranna. Det var ett väldigt planerande, storhandlande, man lagade storkok och frös in. Säkert både för att man kände sig osäker på hur man skulle få ihop det både ekonomiskt och tidsmässigt, och för att man ville leva upp till hur barnen hade det i kärnfamiljen. Över tid verkade det gå mer på automatik. En mamma jämförde det med att lära sig köra bil; efter ett tag sitter det i ryggmärgen.

Vad vill du skicka med för tips till ensamstående kvinnor?

– Jag har även gjort en studie kring pappor och vardagsmat. Och trots att vi lever i ett förhållandevis jämställt land såg jag skillnader. Fler pappor hade ett *good enough*-tänk. Inte minst för att det finns en lägre förväntan på dem från samhällets sida. Jag skulle önska lägre krav också gentemot mammor. Jag förstår att förväntningarna kan vara svåra att stå emot, men mitt tips är att unna dig att bli mer *good enough*, det är mer än *good enough*. ●