

Mad og traditioner i Frankrig

Som det eneste land i verden er fransk kogekunst optaget på UNESCOs liste over verdens kulturarv (2010). Det siger jo ikke så lidt om traditioner og kvalitet i det franske køkken.

At det har været og er det internationale førende køkken, som den øvrige verden er påvirket af, ses blandt andet ved, at mange franske ord bruges om retter og begreber indenfor madlavningen: Bearnaisesauce, á la carte, pommes frites osv.

Det ædle køkken - 'haute cuisine'

Fokus på kvalitet hænger sammen med gamle franske traditioner. Når tidligere konger og højadel inviterede gæster brugte de anledningen til at vise deres magt, måltidet kunne nærmest have karakter af et skuespil for folket. Det kunne bestå af op til 50 retter, og det blev indtaget i overværelse af store folkemængder, som fik lov til at fornøje sig med det, der blev levnet.

Det krævede sine mænd at lave mad til og organisere sådanne seancer. Så regler og instruktioner til køkkenet måtte skrives ned. Det skete, at de kongelige selv overvågede og deltog i tilberedelse af maden. Engagerede kokke fik beskrevet ritualer, traditioner og de gode retter, der knyttede sig til det franske måltid og fik derved lagt grundlaget for "det ædle køkken" – haute cuisine.

Den finere madlavning blev tilgængelig for folket efter den franske revolution, hvor de dygtige kokke, der forlod de adelige familier, nedsatte sig som restauratører eller på markeder, som leverandører af tilberedte fødevarer.

Måske var det starten på den tradition, der har medført Bistroeer og de små hyggelige spisesteder, som er kendetegnende for Frankrig i dag.

Den kulinariske arv

Det franske undervisningsministerium har fastsat retningslinjer for, hvordan børnene i grundskolen skal lære i forhold til ernæring og smag.

Det understreges, at kosten i skolerne skal forbindes med det sociale liv og afspejle mangfoldigheden i, hvordan man ser på mad i forskellige kulturer. Måltidet kan være udgangspunkt for aktiviteter, hvor børnene lærer at værdsætte den kulinariske arv, undersøger maden, får forståelse for kvalitetsprodukter, opdager lugte, smag, krydderier og essenser. Får forklaret hemmeligheden ved en opskrift. Får en kritisk holdning til påvirkning fra medier og trends i forhold til mad.

Endvidere siger de nationale retningslinjer, at måltidet bør bestå af fire-fem retter, herunder en hovedret med grøntsager samt et mælkeprodukt – typisk ost.

Tradition for gode råvarer

I Frankrig er der rig adgang til gode råvarer. Hav, jordbund, klima og traditioner har indflydelse på, hvilke afgrøder der dyrkes i forskellige områder, og der er store forskelle på regionerne i nord, syd og midt Frankrig. Derfor har man brugt og forfinet de råvarer, der var tilgængelige, der hvor man boede. Det har udviklet et repertoire af egnsretter, som er karakteristiske og som man er stolte af:

- Provence er bl.a. kendt for krydderier, olivenolie og tomater. Her fra stammer også den skønne fiskesuppe: Bouillabaisse
- Normandiet og Bretagne er kendt for dejlige oste og fiskeretter. Skrønen siger, at der i Frankrig produceres 365 forskellige oste, en til hver dag. I Lyon får man lækre pølser
- Alsace byder på delicatessen gåseleverpostej og asparges

Dagens måltider i Frankrig

I Frankrig starter dagen med kaffe og brød, ofte croissanter og måske lidt frugt. Typisk spiser man frokost mellem kl. 12 – 14 tit på restauranter eller i kantiner. Aftensmåltidet spises sammen med familien - oftest efter kl. 20.

I Frankrig består et hovedmåltid typisk af:

- Forret: Rå grønsager, charcuteri, salat eller suppe
- Hovedret: Kød eller fisk, grønsager, kartofler, pasta eller ris
- Mellemret: Oste
- Dessert: Frugt, kage eller anden dessert

Intet måltid uden ost. Osten er vigtig både som ingrediens og som tilbehør. Det samme kan man sige om vin, og der serveres altid brød til maden.

Lidt men godt

Når man tænker på, hvad måltiderne består af, kan det undre, at en OECD undersøgelse om livsstil viser, at Frankrig er et de lande, hvor der er færrest med livsstilssygdomme og overvægt. Måske er det kvalitetsbevidstheden, der spiller ind, man sætter stor pris på maden, men spiser mindre.