

Temavecka med maten vi minns från 70- och 80-talet

Under vecka 22 (25-31 maj) har vi fokus på klassiska maträtter från 1970 och 1980.

Varför har vi valt just 70- och 80-talsmat?

Många av dagens äldre växte upp, bildade familj och arbetade under 1970- och 1980-talen. Maten från dessa år väcker ofta igenkänning, trygghet och minnen. I äldreomsorgen kan sådana rätter bidra till ökad matlust, samtal runt bordet och en mer meningsfull måltid. På 1970 och 1980 talen såg vardagen annorlunda ut än i dag.

- Fler kvinnor började arbeta utanför hemmet
- Måltiderna behövde vara enkla och pålitliga
- Staten gav kostråd för hela befolkningen
- Middagen var dagens viktigaste samlingspunkt

Maten skulle vara mättande, trygg och hemlagad, gärna serverad på bestämda tider varje dag.

*Visste du:
Sveriges första McDonald's-
restaurang öppnade på
Kungsgatan 4 i Stockholm den
27 oktober 1973. Då kostade en
Big Mac 4,75 kr och all potatis
skalades och skars till pommes
frites i restaurangens källare.*

1970-talet – trygg husmanskost

På 1970-talet var maten stadig, mättande och enkel. Man litade på husmanskosten och åt gärna samma rätter ofta. Smakerna var milda och tydliga, med fokus på sås, potatis och kött eller fisk.

Vanliga vardagsrätter på 1970-talet

- Köttbullar med potatis, gräddsås och lingon
- Falukorv i ugn med potatispuré
- Blodpudding med lingonsylt
- Ärtsoppa och pannkakor
- Laxpudding med skirat smör



Rätten "Flygande Jakob" skapades 1976 av Ove Jacobsson, som arbetade inom flygfraktbranschen, därav namnet. Receptet publicerades första gången i tidningen Allt om Mat (nr 13, 1976) och består av kyckling, banan, bacon, jordnötter och en sås på grädde och chilisås. Rätten uppstod som en kreativ knyttmiddagslösning och blev snabbt en svensk klassiker.

Helg- och festmåltider på 1970-talet

Till helg och fest lagade man ofta mat som upplevdes som lite extra fin, men som fortfarande var välkänd:

- Stek (på nöt eller fläsk) med potatis, sås och gelé
- Oxrullader med potatis och brunsås
- Helstekt kyckling med ris eller potatis
- Fyllda ägghalvor eller räkcocktail som förrätt
- Glass, fromage eller konserverad frukt med grädde till efterrätt

Visste du:
grönsaken avokado
kallades ofta för
"alligatorpäron"?

Crêpes har sitt ursprung i Bretagne i Frankrike och är tunna pannkakor som traditionellt görs på vetemjöl. Den svenska varianten med fyllning och dressing (eller ofta gratinerad med ost) fick sitt stora genomslag i Sverige under 1970- och 1980-talet, då de fyllda pannkakorna blev populära, ofta med fyllningar som räkor eller skinka.

"Findus-effekten": Findus frysta crêpes har också bidragit till att göra fyllda pannkakor till en klassisk maträtt i svenska hem.



Mandelfisk med citronsås är en klassisk svensk husmanskosträtt, mest känd som en populär skollunch sedan 1970- och 80-talet. Rätten består av ugnsbakad vit fisk (oftast torsk) med ett krispigt täcke av mandelspån och ströbröd, serverad med en gräddig citronsås och kokt potatis. Mandelfisk blev en stapelvara i svenska skolmatsalar och förknippas ofta med nostalgi från skoltiden.



1980-talet – lite mer variation och vardagslyx

Under 1980-talet levde husmanskosten kvar, men maten blev mer varierad. Pasta, ris och gratänger tog större plats och även helgmaten fick nya inslag. Under 1980-talet influerades den svenska matkulturen starkt av ökande charterresor, främst till Medelhavsområdet som Ayia Napa och italienska destinationer. Detta decennium innebar att exotiska smaker började leta sig in i de svenska hemmen. Under 1980-talet ökade tempot i samhället. Mikrovågsugnar, halvfabrikat och portionsanpassning fick genomslag även i offentlig sektor.

Vanliga vardagsrätter på 1980-talet

- Spaghetti med köttfärssås
- Korvstroganoff med ris
- Köttfärslimpa med potatis och brunsås
- Fiskgratäng med potatis
- Pannbiff med lök

Helg- och festmåltider på 1980-talet

På helger och vid kalas ville man gärna bjuda på något som kändes modernt och lite festligt smaker som banan, curry och ananas upplevdes som nya och lite exotiska.:

- Inbakad fläskfilé eller fläskfilé i sås
- Kasslergratäng med ananas
- Kycklingrätter, till exempel Flygande Jakob
- Ostbricka med vindruvor
- Chokladmousse, banana split eller glasstårta

"Hajkbanan" är en klassisk svensk läger- och efterrätt som populariserades under 1980-talet, ofta förknippad med scoutliv, kollon och barnprogrammet "Hajk" med programledaren Bengt Alsterlind. Rätten består av en banan fylld med choklad, grillad i folie över öppen eld. Hos oss får vi använda oss av en vanlig ugn, men tänka oss till en sprakande brasa!





Första kinesiska maten som serverades i Sverige var faktiskt redan 1944, på anrika restaurang Berns i Stockholm. Under 80-talet och framåt, med fler invandrare från Kina, började mer autentiska regionala kök (sichuan, kantonesiskt) dyka upp, och restauranger som Ho's på Hornsgatan (öppnad 1988) visade på en mer genuin inriktning. Maten anpassades efter svenska smaklökar. Rätter som friterad kyckling med sötsur sås, vårrullar och "fyra små rätter" blev standard. På vår temameny hittar ni vårrullar med nudelsallad, som får representera den "försvenskade kinamaten".

Samtalsämnen och dukningstips

Helg- och festmåltider har ofta en extra stark plats i minnet. När maten påminner om söndagsmiddagar, kalas och högtider kan måltiden bli en viktig källa till både glädje och trygghet i äldreomsorgen.

Maten kan väcka minnen och skapa samtal. Frågor som kan ställas:

- Minns du någon favoriträtt från förr?
- Åt ni alltid middag vid samma tid?
- Lagade ni mat till helgen på något särskilt sätt?

Dukning: 70-talet präglades av en "jordnära" och ibland flummig stil med starka färginslag, ofta med influenser från heminredning i funkisstil som mötte det rustika.

- **Färger:** Orange, brunt, gult, olivgrönt och beige var dominerande färger.
- **Material och mönster:** Hemvävda dukar, rustik keramik och blommiga mönster (blommigt och prickigt) var vanligt.
- **Detaljer:** Dukningen kunde kännas personlig och ibland lite "flummig" eller bohemisk.
- **Stil:** Det var vanligt med en avslappnad men ombonad stil, ofta med fokus på det rustika

Dukning: 80-talet innebar en förflyttning mot mer färgstarka och "disco-influerade" dukningar, ofta med neonfärger och mer pråliga detaljer.

- **Färger:** Neonfärger, klara färger och starka kontraster.
- **Material och mönster:** Blankare material, plastdetaljer och moderna mönster.
- **Detaljer:** 80-talet är förknippat med en mer "disco"-inspirerad estetik och temafest.
- **Stil:** Det var mer vågat och färgstarkt jämfört med 70-talets jordnära toner

Musiktips

Musiken under 70- och 80-talet var en guldålder som spände från discosväng och rock, via punkens energi till synthpopens intåg. 70-talet dominerades av ABBA, discomusik och rock, medan 80-talet präglades av synthesizers, nya popstilar (new wave) och glamrock.

70-talsmusik (disco, rock & dansband)

Artister & Band: ABBA, Queen, Pink Floyd, The Rolling Stones, Ramones, Dolly Parton.

Sverige: Ted Gärdestad, Björn Skifs, dansbandskultur.

Genre: Discomusik och soul var dominerande stilar som lämnade stora avtryck.

Musikfokus: En blandning av klassisk rock, pop och melodiska ballader.

80-talsmusik (synth, pop & glamrock)

Artister & Band: Depeche Mode, Yazoo, Simple Minds, George Michael, Bon Jovi, Guns N' Roses, AC/DC.

Genre: Syntpop och "new wave" med en udda, lättsam ton.

Musikfokus: Nostalgisk mix av synth, rock och pop.

Sverige: Magnus Uggle, Ebba Grön.

