

B

BULLETTINEN

April 2019

Sedan  1981

MAGASINET PÅ SVENSKA I HONG KONG OCH SÖDRA KINA

Ett matnyttigt nummer

Profilen Jim Löfdahl
om Fine Dining

Tips på lunchlådor till barnen
Hongkongs matoligopol

Where is restaurant, it was here yesterday?!

Det lär finnas över 15 000 restauranger i Hongkong. Ingen vet säkert. Nya restauranger öppnar och stänger hela tiden. Men i runda slängar kan du äta frukost, lunch och middag på nya ställen i 14 år. Säkert är att man kan äta fantastisk mat från alla möjliga kök i Hongkong. T ex finns den enda 3-stjärniga italienska Michelin restaurangen utanför Italien här. Som svensk är det också härligt att kunna gå till Frantzéns Kitchen, The Flying Elk, Rye House, IKEA och Sverigeshoppen ibland. Själv kan jag inte få nog av dim-sums. Jag är i gott sällskap, flera i vårt På stan reportage anger dim-sums som favoriträtt. Reportaget är skrivet av Johanna Paulsson som är ny i redaktionen - varmt välkommen Johanna!

Visste du att Hongkong idag är en av världens största marknadsplatser för vin? Sedan man tog bort moms för tio år sedan har handeln ökat, framför allt med Kina där man ser en allt större efterfrågan på vin. Vår mat- och dryckeskribent Måns Olsson levererar alltid kunniga och intressanta reportage. I det här numret förkovrar han sig bl a i libanesiskt vin, missa inte det.

Att äta en god middag med goda vänner är bland det bästa man kan göra. Att börja med en drink på en cool takbar, lyssna på bra musik, strosa genom stan och slinka in på en mysig restaurang kan ge mig riktig lyckoruskänsla. Men mat kan också vändas till något destruktivt. Många ungdomar har skeva kroppsideal, vilket lätt förstärks i sociala medier. Malin Rignéus skriver i sin kolumn Livsbalans om hur känslor och mat blandas ihop, och hur man kan bryta negativa mönster.

Om Bulletinen

Sedan starten 1981 fungerar Bulletinen som forum för aktiviteter och händelser i svenskolonin. Bulletinen drivs helt ideellt, utkommer med 6 nummer per år, och distribueras gratis till dem som anmält sig på Bulletiniens hemsida. Adressändringar anmäls direkt till Bulletinen (via bulletinenhk@gmail.com). Vill du

Flera i redaktionen har varit på olika food tours de senaste veckorna. Ett utmärkt sätt att se en annan sida av Hongkong, och möjlighet att prova på nya maträtter. Under dessa vandringar kommer man ibland i kontakt med mer kontroversiell mat. Vi har haft många diskussioner om hur etiskt det t ex är att äta orm, och vilken skillnad det är mellan det och hanteringen av kycklingar och grisar i europeiska länder. Läs Sandra Isakssons reportage, och skicka oss gärna dina synpunkter om vad du anser att man bör eller inte bör äta.

Till sist vill jag rikta ett stort tack till Ebba Lindtorp, som nu flyttar hem till Sverige och lämnar Bulletinen redaktionen. När någon man tycker om flyttar är bland det svåraste med expat-livet, tycker jag. Men ett utmärkt tillfälle att tröstata och unna sig något gott.

Eva Ladeborn



I detta nummer



Omslagsbild av Sandra Isaksson

Eva Ladeborn
chefredaktör
bulletinenhk@gmail.com

Lena Löfving
formgivning
(+852) 5242 4543
lena@lofving.com

Andrea Björnell
fotograf
(+852) 5535 3502
info@andreabjornell.com

Katarina Berglund
kassör
(+852) 6468 6996
katarina.berglund@hotmail.com

Pernilla Bergqvist
skribent

Karin Eckerberg
skribent

Elisabet Helander
skribent

Sandra Isaksson
illustratör/skribent

Johanna Paulsson
skribent

Måns Olsson
mat- och vinskribent

Malin Rigneus
skribent

Gillar du Bulletinen?

Du kanske själv vill vara med och bidra till innehållet? Gå med i redaktionen (vi har superkul) eller hoppa in då och då.

Hör av dig till:
bulletinenhk@gmail.com

bidra med textmaterial eller bilder från olika evenemang får du gärna höra av dig till någon i redaktionen. Bulletinen sponsras av Sveriges generalkonsulat, Svenska handelskammaren, Business Sweden och SWEA samt annonsintäkter.

www.bulletinenhongkong.com



Text & Bild: Sandra Isaksson

Restipset: Hoi An, Vietnam



TA SIG DIT

Flyg till Da Nang med Cathay Dragon eller HK Express, det tar under 2 timmar. Buss eller taxi från Da Nang till Hoi An.



BÄSTA TIDEN ATT ÅKA

Egentligen året om. Allra bäst i februari-april. Som varmast är det i maj till september.



ÄTA

Allt! Ris, nudlar, färsk frukt, örter, söt-salta såser och krispig charlottenlök. Balansen mellan salt och sött, mjukt och krispigt, tillagat och rått. Curry och baguette, grillspett, skaldjur, fågel fisk – och mittimellan! Här finns hela Vietnam samlat och mer därtill. Street food finns överallt och prova Central Market om du föredrar att inte äta på gatan. För den matlagningsintresserade erbjuds det matlagningskurser i vart gathörn.



BOENDET

Vi bodde på Acacia Heritage Hotel, fem minuters gångväg till gamla stan och Hoi Ans hjärta. Nästa gång skulle jag dock välja att bo i gamla stan för att slippa gå över den smala och starkt trafikerade bron med små barn i mörkret.



BESVIKELSE

Kanske att det är lite för turistigt. Inte för turistigt så att man inte kan njuta av att vara där men ibland störs man av stora turistgrupper som trängs för att ta ett foto. My Son var också lite av en besvikelse. Det är ett pyttelitet och illa bevarat Angkor Wat.



ÖVERRASKNING

Atmosfären! Den välbevarade kolonialarkitekturen mixad med kinesiska och japanska träbyggnader, broar och tempel. Mängden av bra restauranger, fina barer, caféer och hotell. Tio minuter i en taxi så är man vid en fin, om än fullbelagd, strand. Den goda maten!



BRA ATT VETA

Välj ett hotell med pool, det är trevligt med ett avsvakande dopp efter shoppingrundan. Om man vill sy upp kläder – välj skräddare med omsorg och se till att ha god tid på dig för eventuella ändringar. Vi upplevde en hel del aggressiv övertalning. De kläder vi sydde upp höll inte måttet i vare sig kvalitet eller snitt men detta hade säkert kunnat undvikas med lite mer tid.



5 SAKER DU INTE FÅR MISSA

- Ta en snorkel- eller dyktur till Cham Islands och spendera en dag vid en av de fina stränderna där.
- Ta en eftermiddagstur på floden. Längs kanalen ligger många fint målade träbåtar som bara väntar på nya resenärer.
- Spendera en dag eller två på stranden vid An Bang.
- Strosa runt på gatorna och njut av atmosfären med en cocktail i handen.
- Ta en cykeltur mellan risfälten.

Jag har vigt mitt liv åt fine dining

Vi träffar restaurangchefen Jim Löfdahl på stilrena och trivsamma Frantzen’s Kitchen i Sheung Wan. Det är fortfarande lugnt innan arbetet måste dra igång inför kväl-lens kulinariska höjder. För över tio år sedan började han hos köksmästaren Björn Frantzén och konditorn Daniel Lindeberg på restaurangen Frantzén/Lindeberg i Gamla stan, Stockholm.

– Jag har jobbat väldigt intensivt hela min uppväxt. Väljer man fine dining och att gå till en restaurang som Frantzen/Lin-deberg och börja jobba, så är det som att mäta sig med en elitidrottare. Du måste gå in väldigt intensivt och du lägger ner hela ditt liv i det. Även när du inte är på jobbet blir det att du tänker på det, du sit-ter och skriver, du gör research, du läser mat. Det är hela din värld, du blir uppslu-kad av den. För mig att komma till Hong-kong, visst det är intensivt, om man ser på arbetstimmar generellt, då Sverige är 40 timmar så är Hongkong 56 timmar. Men för mig är det ganska normalt. Jag har vigt mitt liv åt det. Det är en passion och en hobby, konstaterar Jim.

Hur är det att presentera nordisk mat i Hongkong?

– Det är roligt. Vi är ganska internationel-la i våran stil att laga och presentera mat, men vi presenterar ju det nordiska helt klart och folk ser oss som annorlunda. Sedan många år har det bara funnits en restaurang, FINDs, som är nordisk. Vi är lite mer internationella skulle jag tippa på än FINDs.

Först öppnades Frantzen’s Kitchen 2016, och senare systerrestaurangen The Flying Elk. Jim och hans kollegor har byggt ett varumärke globalt, utifrån Frantzen i Stockholm. Många hade läst om restaurangen sedan tidigare.

– Många Hongkongbor reser till Nor-den, har jag fått intryck av. Jag tror att folk har en nyfikenhet på det Nordiska. De ser det som fräscht, spännande och långt borta.

Samtidigt som Hongkongborna är öppna för internationell mat så anpassar de också menyn efter den lokala marknaden.

– Vi jobbar inte med så mycket konstig-heter, idag skall jag väl säga. Det hänger på att det är svårt att importera vilt kött från Sverige till Hongkong. Annars tror jag att det är mer smakerna som skiljer sig ganska radikalt. Råvarorna är de vana vid. Hur det tillreds och läggs upp, lite olika färger och finesser, det är nytt för många. Frantzens Kitchen som har funnits i två och ett halvt år, har en stadig kundgrupp av både kineser och västerlänningar som återkommer.

Känner du att du kan göra det här ett tag till?

– Absolut, men det är en tuff marknad, food and beverage. Det är en väldigt liten yta, och man får ändå betänka att det är 14 000 restauranger. Det är ganska tuff konkurrens. Mestadelen av befolkningen går på lokala krogar, eftersom det är det som de förstår bäst. Frantzens Kitchen ligger i ett bostadsområde i Sheung Wan som är lite blasé. Det är nästan som en destination att komma till den här kro-gen. Men vi har byggt den här restaurang-en med idén att få lite lyx och känsla av fitness, med erfaren personal som också kan ge en bra service. Sedan har vi vinet som jag har 280 artiklar av. Det gör att vi får många vinkonnässörer och attraherar en bredare marknad.

Jim var elitidrottare när han var yng-re, och spelade badminton på hög nivå tills han skadade sig.

– Jag kom in i det här för att jag be-hövde något annat i livet. Även om jag inte var särskilt intresserad av att laga mat, så när jag kom in i den matvärlden, fine dining, så var det helt annorlunda. Då föll allting på plats för mig.

Hur har du upplevt livet i Hongkong hittills?

– Jo, det har varit bra. Jag kom hit med min flickvän, numera fru. Vi har fått ett barn, och så har vi ett till på gång här. Jim tycker också att vardagen är väldigt bra i Hongkong. Det handlar lite om var man väljer att bo och vad man har i sin omgivning på fritiden.

– “Jag gillar att hika. Det är perfekt, man rensar tankarna, får lite frisk luft. Där vi bor i Kennedy Town, finns det bra med lekparker och mycket föräldragrup-per. Sedan åker vi ut till öarna när det passar och vädret är fint. Jag gillar Che-ung Chau.”

Vad slår dig med restaurangverk-samhet här?

– Det är nog ganska likvärdigt. Stock-holm är så klart en mindre stad, och färre människor. Men i Stockholm går folk ut och äter, mer idag än någonsin. Folk job-bar mer, och så skall man ha barn på det. Man skall balansera det med allt annat så folk gillar nog att unna sig att gå ut, slippa diska och allt runt omkring. Hongkong är likadant, bara att du bor på en fjärdedel av ytan. Det är få här som har kök - ugn är det inget tal om. Man har kanske mik-rovågsugn eller en kokplatta. Så du att-raherar många människor till att gå på krogen. De kinesiska köken kostar nästan ingenting, om du skall äta en dim sum, eller något.

–Jag pratade med Flying Elk’s kök-schef angående menyer och strategi. Han förklarade för mig att på kinesiska meny-er är det nästan 200 rätter. För en väster-länning då du kommer in på krogen är det svårt att förstå någonting. För kineserna



handlar menyn om regioner och distrikt i regionerna - det är en hel vetenskap!

Vi försöker hålla menyn kort för att gästerna skall ha en möjlighet att göra ett val. Det handlar också om hur pass unik man är i Hongkong, att kunna erbjuda något annorlunda, anser Jim.

– Generellt sett så är det väldigt dålig service i Hongkong. Det är många små bitar som måste falla på plats. Och det där tar lite tid att jobba på. Jag är inte färdiglärd ännu, utan jag jobbar väldigt hårt med att flytta brickor, flytta runt på pjäser, alla bitar för att få en så perfekt gästupp-

levelse som möjligt. Rekrytering av duktig personal är väldigt svårt i Hongkong.

Är det viktigt att kunna kantonesiska hos er?

– Jag gillar att ha blandade team. Här på Frantzen’s Kitchen där vi har en del svenskar som jobbar, så försöker jag säga att ni får inte prata annat än engelska på krogen. Annars blir det ingen bra perso-naldynamik, berättar Jim Löfdahl. Det rå-der ingen tvekan om att arbetet med res-taurangerna är hans passion, när vi går ut i vårsolen igen.

FAKTA JIM

Ålder: 35 och ett halvt :)
Familj: Hustru och ett barn
Favoritråvara: Havskräfta som är nyfångad
Favorit-restaurang i Hongkong: Det inns flera, så som Amber, Bo Inovation och Haku. Mer casual är China Tang och Ye Shanghai, men det finns många som gör ett bra jobb.
Tre saker Jim alltid har i kylskåpet: Smör, Ost och Mjölk

En (mat)upplevelse på många sätt!

Ett bra sätt att prova på den lokala maten är att ta en food tour. Det gäller i de flesta länder och brukar vara ett populärt inslag på alla typer av resor. Vi ville prova på riktigt kinesisk och traditionell matkultur och valde en guide via withlocals.se

Vi möts av vår guide utanför Sheung Wan MTR och hans uppdrag är att ge oss ett smakprov på den lite mer traditionella matkulturen i Hongkong. Först tar han oss med på frukost till Victoria Harbour Restaurant. Han får fria händer och beställer in kalla kycklingfötter och krispigt fiskskinn. Vi gnager på våra kalla, dallriga kycklingfötter i den bullriga restaurangen där vi är de enda västerlänningarna. Smaken på lagen (ingefära, koriander, chili, vinäger) som fötterna kokats i är god! Men konsistensen, så... dallrig. "Det känns som jag äter mina barns fingrar", säger Ebba. Vi andra håller med, men vill man, som vi alla vill, ha fin hy – är det bara att knapra på. "Kycklingfötter är rika på kollagen", informerar servitrisen. Fiskskinn är ju också nyttigt, men dessa "smakar som gamla ostbågar som någon glömt kvar i sommarstugan över vintern", säger Lena. Det har hon helt rätt i.

Ormsoppa för hälsans skull

Nästa stop är Ser Wong Fun på Cochrane Street där det serveras ormsoppa. Fortfarande mätta efter våra kycklingfötter beställer vi in en skål att dela. Soppan är inte otäck! För att prata med kocken måste vi gå genom HK's turistbyrå och ansöka om en officiell visit och så långt har varken vi eller guiden tänkt. Vi nöjer med oss att prata med ägarinnans dotter.

– Ormsoppa håller en varm om vintern, balanserar ens yin och yang och är bra för hyn. Många kända fotomodeller och skådespelare kommer hit och äter soppa



Ovan; Lena provar på, något skeptiskt, det friterade fiskskinn.

Nedan; Lite slemmiga men välsmakande kycklingfötter.

för sin hy. Själv gör jag aldrig ansiktsbehandlingar, jag bara äter ormsoppa, förklarar hon och stryker sig över sitt friska rynkfria ansikte. Vi hanterar inte levande ormar i vår restaurang. Vi köper dem dagligen döda, men färska, från Schenzhen.

Stinkande tofu

Besvikna över att inte ha fått se köket och prata med kocken fortsätter vi i vår jakt på en traditionell ormrestaurang. Vi lämnar Central och guiden passar på att ta sig en liten tupplur på tunnelbanan. Strax utvidlad igen guidar han oss genom Mong Kok. Innan vi ens ser gatuståndet vet vi att vi är nära, lukten går inte att ta miste på. Här finns diverse olika inälvor och organ på pinne, men det vi vill prova är stinky tofu. Stinky tofu smakar bättre än den luktar, särskilt med het plommonsås som rekommenderas av en trevlig tofumumsande Hongkongtant. Tofun är fermenterad i en lag av mjölk, grönsaker, kött och torkade räkor tillsammans med kryddor. Den påminner om fluffig omelett i konsistensen och smakar salt och fiskigt. Jakten på ormrestaurang fortsätter.

Levande ormare

Vi kommer till Sham Shui Poe och anländer till Shia Wong Hip. Här! Äntligen. Det är detta vi väntat på hela dagen. På den här restaurangen, lite större än ett hål i väggen, har de fortfarande de traditionella ormlådorna i trä. De fyra borden är fulla av lunchgäster men det finns ett bord kvar till oss, inne i köket. Tätt intill de



Ovan; Chau visar upp en lång mäktig kinesisk kungskobra som låg och gömde sig i en av trälådorna.

Nedan vänster; En pyton ligger och slingrar sig på vårt matbord, lite rädd och försiktig, i för en pyton, konstig miljö.

Nedan höger; Sköldpaddssoppa som kokas länge tillsammans med kryddor, andra typer av kött i små vackra porslinsburkar.

fyllda ormlådorna... Med ryggarna pressade tätt mot ormarna beställer vi spicy fried snake in spices, snake soup (den här är mycket godare än den jättedyra inne i Central), snake wine (bitter) och chicken wine (aromatisk som snaps).

Riktigt långkok

I det här haket serveras mellan 500 och 1000 skålar med ormsoppa var dag. Folk över hela Hongkong reser regelbundet till just den här restaurangen. Ägarinnan Chau förbereder soppan på kvällen och låter den koka över natten. I vart kok ingår 30 ormar av upp till fem olika arter, ofta fler giftiga sorter inklusive kobra, bandad krait, kopparhuvud racer, råttsnok, indokinesisk snok och multibanded krait. Orm smakar inte så mycket och måste smaksättas med kryddor och annat kött som grisben, höna, skinka, svamp, ingefära, citronblad och mandarinskal.

Herr kobra tittar fram

Chau öppnar en trälåda och tar ut en stor svart kobra för att visa oss. När den gör ett utfall mot henne kippar vi alla efter andan. Guiden förklarar att tänderna är utdragna så den är inte längre giftig. Utan ett leende öppnar Chau en annan lucka och ut kikar en lite mindre kobra. Efter några minuter stänger hon luckan med en smäll och hakar i haspen. Vår mat serveras och just när vi tror att vi kan slappna av och börja äta kommer Chau tillbaka med en tjock pytonorm och ett leende på läpparna. Hon släpper ner ormen på bordet så



Ovan; Lena och Sandra njuter av Stinky Tofu med het plommonsås mitt i Mong Kok.
Nedan Vänster; Här i Shia Wong Hip skopas det upp mellan 500–1000 skålar ormsoppa upp under en dag.
Nedan höger; Hongkong bjuder på annan streetfood också, såsom dumplings och traditionella Xia Bau.

att soppan skvätter över. Vi sitter väldigt stilla. Det är levande ormar bakom oss och framför oss, döda ormar i glasflaskor i rader uppåt vägarna och tillagade ormar på faten framför oss. Upplevelsen är överklig men onekligen också spännande. Till slut försvinner pytonormen och vi kan pusta ut och försöka äta vår mat. Vi tar var sin snaps för att stilla nerverna och sedan var sin till. ”Du kan låta flaskan stå kvar på bordet”, säger vi till servitören.

Alla delar används
Shia Wong Hip tar emot ormlleveranser från Kina, Indonesien och Malaysia två gånger i veckan. De förser också andra restauranger och hotell med ormkött som de förberett. Chau tar tillvara på alla delar av ormen och säljer skinnet som hon får över.



Färre och färre restauranger
Ormrestauranger i Hongkong kallas ofta se wong (蛇王), bokstavligen ‘Snake King’. Vissa restauranger hanterar sina egna ormar för färskhet medan andra föredrar att köpa in fruset eller redan förberett kött. De traditionella ormrestaurangerna med gamla anor i Hongkong som fortfarande har levande ormar i trälådor i restaurangen finns där för kunder som har en speciell förfrågan om en viss orm för en viss åkomma eller om någon vill ha färskt ormblood och gallblåsa. Gallblåsa sägs öka viriliteten och vara bra mot hosta enligt kinesisk medicin. Ormrestaurangerna är på nergång i Hongkong och numera finns bara ett tiotal kvar. Mindre efterfrågan, höga mat- och hyrespriser är orsakerna samt att det är svårt att motivera unga att hantera ormar.



Hur etiskt är det att äta orm?

Ormsoppa anses vara en Kantonesisk delikatess sedan 2000 år tillbaka. I traditionell kinesisk medicin är orm ett hälsotillskott; en värmande ingrediens för kroppen när det är kallt ute, bra för blodcirkulationen och till och med artrit.

The Society for the Prevention of Cruelty to Animals (SPCA) är emot uppfödande av orm och alla andra vilda djur, för att välbefinnandet och den etiska hanteringen av djur i fångenskap inte alltid kan garanteras. De säger att vissa ormar kan ha plockats olagligt i naturen eller importerats olagligt, att transporten kan vara för varm, lång och oventilerad. Det förekommer att ormar hanteras för mycket eller hålls i trånga utrymmen längre tid än vad som anses vara i djurets bästa intresse och av dessa anledningar är de kategoriskt emot ätande av orm.

Det finns, som inom all köttindustri, oetisk och olaglig hantering av orm. Naturligtvis ska man inte äta utrotningshotade ormar eller orm som flåtts levande, men om man litat på att ormrestaurangen köper odlade ormar som dödats och hanterats så humant som möjligt – ser jag ingen anledning till att inte äta orm. Vi lever i en kultur där det är tradition och anses vara en naturmedicin.

Lär dig laga mat som ett proffs

Man kan alltid lära sig mer heter det ju. När det kommer till matlagning måste det vara extra sant. För vem behärskar alla sorters kök och råvaror? Nedan följer lite tips på var du kan gå matlagningskurser i Hongkong, eller varför inte förädla någon familjemedlems kunskaper.

Towns Cooking

Hongkong och China Gas Company Ltd grundade officiellt Towngas Cooking Centre i maj 1977. Den öppnade nya möjligheter till kulinariska utbildningar i Hongkong. I över 40 år har de haft matlagningskurser med professionella kockar. De erbjuder klasser för alla och har även kurser för föräldrar och barn. Kurserna hålls på engelska eller kantonnesiska. Det finns en mängd olika kurser att anmäla sig till. De erbjuder både västerländsk och kinesisk matlagning. Kurserna hålls i TST eller Causeway Bay.
Boka din kurs här www.towngascooking.com

Savs Cooking

Sav har klasser hemma hos sig i South Bay. Kurserna är kl 10:30-13.00 och har minst 4 max 6 personer i varje klass. Du kan boka en klass tillsammans med dina vänner eller gå med i en vanlig klass. Sav erbjuder indiska matlagningskurser med både vegetariska rätter och köttätter. Hon har även hemleverans och catering.
Läs mer här www.savscoking.com

Vetty´s Kitchen

Erbjuder matlagningskurser för helpers. De erbjuder kurser för lunch box, snacks, helgfavoriter, familjefavoriter, vegetariskt och mycket mer. Alla klasser hålls i Yau Ma Tei med högst 4 deltagare per tillfälle. De flesta kurser är kl 10-13. Klasserna inkluderar alla ingredienser och deltagarna kan sitta och njuta av alla de rätter de har lagat. Priserna varierar men de flesta kurser kostar ca 500-600 HKD.
Läs mer på deras FB sida @Vetty's Kitchen - HK Helpers Cooking Classes

Martha Sherpa's Cooking Classes

Martha Sherpa är en professionellt utbildad kinesisk kock och har egna klasser i North Point. Hon lär ut kinesisk och thailändsk matlagning, alla kurserna är på engelska. Klasserna är heldag och det är max 4 deltagare per kurs.
Läs mer här www.marthasherpa.com

YWCA

Har flera olika matlagningskurser för både barn, vuxna och helpers. Kurserna är mycket populära och har funnits i Hongkong i mer än 10 år. Kurserna lär dig att laga mat från hela världen så det är bara att välja det som passar dig! De flesta kurser är ca 2,5h långa och man träffas på deras Art-Tastic Hobbies Centre i Central.
Läs mer och anmäl dig här cile.ywca.org.hk

DayDayCook

DayDayCook Concept Studio startades 2015 av framgångsrika entreprenören Norma Chu som har haft enorma framgångar både i Hongkong och Kina med över 120 miljoner tittare som följer hennes matlagningsprogram på youtube. Här erbjuds du laga huvudsakligen asiatisk mat HK-style, thailändsk mat men även västerländsk mat. DayDayCook är till för alla och vill uppmuntra till att finna mer glädje i att laga mat tillsammans.
Du kan boka matlagningskurser både i klass- och privat här www.daydaycook.com



Text & bild: Sandra Isaksson

Hemligheten till en tom lunchlåda och mätta barn

Det här med lunchlådor kan vara ett trist, stressigt och tidskrävande moment för många. Det brukade jag också tycka, men numera är jag barnsligt förtjust i att göra lunchlådor! Sedan barnen var 1 år gamla har jag gjort lunchlådor till min numera 15, 10 och 8-åring varenda dagis- och skoldag. Det är 6200 lunchlådor det!

Lunchlådorna har utvecklats och förändrats efter ålder och land. Barnen är relativt äventyrliga ätare och här i Hongkong är det mycket mer ris och exotiska frukter i lådan. Under de kallare månaderna får de soppor och grytor i mathermos.

Sunda lådor

I lådan finns alltid något tillagat, någon frukt och både råa och kokta grönsaker. Chips, kakor eller godis får aldrig hälsa på i lådan. Inte heller något halv- eller helfabrikat förutom sjögräsark, ost, bröd och eventuell charkuteriprodukt. Det kan vara så att jag är lite besatt av att göra sunda lunchlådor... Det är inte ovanligt att se mig panera fisk eller stycka en kyckling på

morgonrasten. Det blir en paus från jobbet framför datorn en stund och för mig är det väl investerad tid.

Plastfria lådor

Vi har gått över till plastfria lunchlådor och vattenflaskor, använder termosar till att hålla mat både kall och varm och när det är som varmast använder vi kylklampar. KleanKanteens vattenflaska och termos samt GreenBox metallåda är märken vi använder och kan rekommendera.

Planeringen är A och O

Hur kan man älska att göra lunchlådor, undrar ni? Hemligheten ligger i plane-

ringen. Att planera är inte ett koncept som ligger mig särskilt varmt om hjärtat, men är i det här fallet ett måste. Jag baserar lunchlådorna efter vad det finns för rester och redan förberedda saker i kylan och försöker att alltid laga för mycket mat så att det finns över till lunchlådorna. Om man bara tänker till och organiserar sig lite – hinner man med. Kommer man in i en bra rutin, är det inga konstigheter med lunchen.

Guld att ha rester

Ett måste är att alltid ha frukt och grönt hemma och alltid försöka ha färdigkokta kolhydrater och grönsaker; kokt pasta, quinoa, ris och rostade eller kokta grön-

saker som man kan blanda upp till en sallad, eller värma på. Alltid ha överblivet eller förberett protein; rester av kött, kokta bönor eller fisk, det behövs inte mycket! Att alltid ha någon form av wrap, nori sheets, rispapper eller kålblad som man kan göra rullar av. Och sist men inte minst, det här är viktigt – hemmagjorda röror. Dessa röror fungerar som smaksättare, smör,

dressning, såser och utan dessa blir maten hejdundrandes tråkig. Hummus, guacamole, salsa, tzatziki, babaghanoush, fetastcreme, pesto, kimchimajonäs, örtsås, chilisås, salsa, harissa, chermoula... Har jag glömt något? Och med det sagt, här kommer mina tio lunchlådetips för tomma lådor och mätta barn!



Mina ungars tio lunchlådefavoriter

Amerika

Wrap/rullar är bra lunchmat som kan varieras i det oändliga. Dessa wraps kan fyllas med ris, quinoa, grönsaker, sallad, kött, ost och röror till allas tycke och smak. Variera tortilla wraps med nori (sjögräs) wraps, salladswraps och rispapperwraps.

Mexico

Kyckling- eller biffspett marinerade i vitlök och chili med tortilla chips, guacamole, salsa, lime och finriven rödkål. Variera med quesadillas.

Grekland

Köttbullar, kofta eller pannbiffar med pitabröd, tzatziki och salladsblad. Råa grönsaker, och hummus. Sidosallad med vattenmelon och fetastsallad.

Japan

Sushi. Alternera med fisk, räkor och kyckling eller svamp, aubergine, avocado, gurka... Onigiri, risbollar, smaksatta med soya och risvinsvinäger.

Världen

Olika sallader. 15-åringens absoluta favorit. Quinoa-sallad med rostade grönsaker och fetastcreme. Kycklingklubba. Tomat- och olivsallad med lök. Bönasallad, sparris, grönkål, blomkål, inlagd lök. Tonfisksallad med kokt ägg, cous cous och kimchimajonäs. Alternera med kall nudelsallad med papaya eller mango, soya, honung och limes dressing toppat med kött eller fiskrester. Tomat och mozarellasallad, potatissallad, tabbouleh.

England.

Hemmagjorda laxfiskpinnar med pankobrödsmlur. Kall pestopotatis och coleslaw. Kokt broccoli, spenat eller stekta gröna bönor. Alternera laxen med kycklingfilé till hemmagjorda chicken nuggets.

Sverige

En ordentlig macka! Vegmacka med avocado, hummus (eller annan röra) och rivna morötter, böngrodor, tomat och salladsblad. Alternera med ost, skinka

och ägg, tonfisksröra, BLT eller en kyckling-, örtpesto- och mozzarellavariant.

Italien

Pasta med en färsk pesto eller tomatås. Kall pastasallad eller ravioli. Rester av spaghetti och köttfärssås eller lasagne. Alternera mellan fullkorn-, dinkel- och bönepasta. Testa vegetarisk lasagne!

Vietnam

Rispappersrullar med grönsaker, nudlar, örter, sallad, räkor och dipsås. Alternera med vårrullar eller dumplings.

Thailand

Pad Thai eller stekt ris med mycket grönsaker. Kycklingspett med jordnötssås.

Mat - ett laddat begrepp

Varför har vi ofta ett så komplicerat förhållande till mat? Redan i barndomen skapas ibland negativa vanor, som kan vara svåra att skaka av sig i vuxen ålder.

Tonårsperioden kan präglas av orimliga krav på att uppnå den perfekta kroppen. Det blir lätt att man utvecklar en negativ självbild och förnekar sig själv en viss typ av mat.

Kanske vår laddade inställning till mat grundar sig i att känslor och mat ofta blandas ihop. Det är frestande att sträcka sig efter ohälsosam mat eller alkohol när man kommer i kontakt med obehagliga känslor, t.ex. när man känner sig stressad, uttråkad, får ångest, är ensam eller ledsen.

Tyvärr kan det leda till en ond cirkel där man mår dåligt, äter onyttig mat, känner skam och mår ännu sämre. Enligt hypnoterapeuten Paul McKenna kan man bryta mönstret genom att:

- Bli mer medveten när du äter. Lyssna på kroppens hunger samt mättnads signaler och njut av maten med alla dina sinnen.
- Vid sugbehov, stanna upp och tänk efter om du verkligen är hungrig eller undviker jobbiga känslor. Identifiera känslorna och sitt med dem en stund, motstå impulsen att äta.
- Distrahera dig, drick ett glas vatten, ät en näve nötter eller en frukt, gå en promenad, etc.
- Byt ut "borde" med "vill" (i stället för "jag borde äta bättre", tänk "jag vill äta bättre").

Vad befriande det skulle vara om vi kunde släppa skuldbeläggandet varje gång det blir lite för mycket av det goda. Då har vi kommit en bra bit på vägen till en mer nyanserad inställning till mat, som är en fantastisk njutningsfull och berikande del av livet.

Malin Rignéus
Counsellor
Leva Counselling Ltd.
levacounselling.com



” Mitt tips får bli Genki Sushi. På Genki Sushi anländer nämligen maten till bordet med ett minitåg, fantastiskt! Detta har gjort att vår son har tagit ett stort kliv att våga börja prova nya saker. Äntligen har han utökat sin mat repertoar från hamburgare och pizza till att prova enstaka nudelrätter och nu till med Sushi. Det krävdes ett tåg men vad gör det. Hallelujah! Sushin är god och gillas av hela familjen, en riktig familjevinna-re.

I Hongkong finns så otroligt mycket inspirerande restauranger, nya smaker och råvaror att upptäcka. I helgen ska det ångas fisk och levande räkor ska kokas. Lyxigt! Det kan tilläggas att slaktaren och jag numera är kompisar. Vi ler vänligt och hälsar varje dag även om jag föredrar att handla i grönsaksståndet bredvid istället. Man får ju välja sina favoriter.

Johanna Paulsson



Kit Toh

1. Kit bor i Singapore och är en riktig foodie. Hon går efter rekommendationer och provar alltid nya ställen. Hennes favoritmat i Hongkong är helt klart Roasted Goose med ris, något som hon ser till att äta varje gång hon är här på besök.
2. Om jag lagar mat så blir det oftast västerländsk mat. Jag är inte så bra på asiatisk matlagning. Min mamma gör ofta goda grytor.
Om jag har gäster brukar jag bjuda på Nudlar med biff.
3. Yung Kee i Central, Wah Lam noodle i Wan Chai och Le Bistro Winebeast i Wan Chai.



Wing Cheung & Jayne Lin

1. Wing gillar Dim Sum och Jayne beställer alltid Sweet and sour pork när hon går ut och äter kinesiskt.
2. Wing gillar inte att laga mat men Jayne däremot älskar det. Jayne brukar alltid bjuda sina vänner på Hot pot med kött och grönsaker. Hon testat olika sorts smaker och tycker att det är ett kul sätt att umgås.
3. Tai Wing Wah Village Cuisine i Wan Chai och Nam Kee noodle i Wan Chai.



Janice Choi

1. Dim Sum är min kinesiska favorit men jag provar allt.
2. Vi går nästan alltid ut och äter eftersom vårt kök är så litet. I Hongkong kan man få mat av god kvalitet utan att det behöver kosta mycket.
Om vi har västerlänningar hemma gör jag västerländsk mat men om vi har gäster från Hongkong så brukar vi beställa Sushi.
3. Crystal Jade i TST som är en Shanghairestaurang. Dim Sum köper jag lite vart som helst eftersom standarden oftast är hög.



TA SEDEN DIT DU KOMMER

I början var det lite av en chock matmässigt, det måste jag villigt erkänna. Hängande kött i stekhet värme, näbbar och klor och andra skojiga grejer lite hit och dit. De där säkra paradrätterna var som bort blåsta - IKEA och Sverigeshoppen blev verkligen räddningen de där första veckorna. Veckorna blev snabbt till månader och sakta men säkert hittar man sina favoriter. Mina är för tillfället den ångade fisken med ingefära och soja, alla goda dumplings, de exotiska frukterna och mango muchi.

Nyfiket undrar man då vad en Hong kong bo har för favoriter? Hur umgås de kring mat och vad är deras favoritställen. Vi ställde tre frågor: 1. Vad är din favoritmat och äter du den ofta?, 2. När du umgås med vänner och familj går du oftast ut och äter eller äter ni hemma?, Har du någon favoritrestaurang?



Henry Chung

1. Min absoluta favorit är fishballs i soppa men jag äter inte det så ofta. Det är ganska mäktigt.
2. Jag är inte så bra på att laga mat så jag går alltid ut och äter.
3. Jag föredrar den världskända Gordon Ramsays restaurang London House i TST.



Michelle Leng

1. Alla typer av Dim Sum, jag äter det minst två gånger i veckan. Det är verkligen min favorit, så jag äter det ofta.
2. Jag går alltid ut och äter för alla arbetar så långa dagar. Det är mycket lättare att ses ute. Om jag lagar mat till mig själv så gör jag oftast grönsaker och ris, ibland lite fisk. Jag äter nog grönsaker och ris minst tre gånger i veckan.
3. Restaurangen Genki Sushi. Kejda som finns på många ställen, dock har inte alla mattåg.



Kim Tse

1. Dim Sum (Kim hittade vi med ett stort sällskap i en Dim Sum kö) Jag äter det minst en gång i veckan.
2. Jag går alltid ut och äter när jag träffar kompisar.
3. Min favorit restaurang är Tim Ho Wan. Kedja som finns på många ställen.



Edwin Chan

1. Edwin svarar väldigt snabbt och lyckligt Dim Sum och tillägger att han äter det ungefär två gånger i veckan.
2. Jag äter alltid ute och jag kan rekommendera kedjan Fulum Groupe.
Jag tycker att de har många bra restauranger.
3. Fulum Groupe är en kedja som finns på många ställen.

Ett fåtal ägare av Hongkongs mataffärer

Har du någonsin reagerat över att maten du köper i Hongkong är dyr? Funderat över hur mycket du egentligen är beredd att betala för yoghurt, smör, ost, bra kött eller gott bröd? Tänkt på att vissa varor verkar kosta exakt lika mycket i olika affärer? Då är du i gott sällskap. Hongkong styrs nämligen av ett oligopol, en marknadsform som uppstår när det bara finns ett fåtal säljare. Många expats väljer dessutom att köpa importerade varor, vilket ofta innebär ökade kostnader.

En handfull familjer kontrollerar bl a Hongkongs fastighetsmarknad, detaljhandel, samhällsservice, matvaruhandel och tjänster. "Världens friaste" marknad är alltså inte så fri i praktiken. Nuvarande struktur har lyckats förhindra eller t o m manövrera ut andra företag från att etablera sig. Den franska matjätten Carrefour försökte t ex etablera sig i Hongkong under ett par år. När de till sist fick stänga skylldes de på restriktiva stadsutvecklingslagar, intensiv konkurrens och för få detaljhandelsplatser.

Det finns avtal

Många menar att konsumenterna skulle gynnas av en mer öppen konkurrens. Enligt världshandelsorganisationen WTOs avtal GATS (General Agreement on Trade in Services), som Hongkong är en del av, har man för sektorer som lyder under GATS skyldighet att se till att "tillträdesrätten inte hindras av konkurrensbegränsande rutiner hos etablerade företag". Hongkong har sedan 2015 en myndighet för konkurrensfrågor. Den har dock i praktiken ännu inte påverkat särskilt mycket.

Vilka är de stora ägarna bakom Hongkongs mataffärer?

Dairy Farm är ett Hongkong-baserat detaljhandelsbolag registrerat i Bermuda.



Företaget är en stor pan-asiatisk återförsäljare för bearbetning och grossist av livsmedels- och personliga hygienartiklar i Stillahavsområdet och Kina. En medlem av Jardine Matheson-koncernen. Jardine Strategic, ett börsnoterat holdingbolag, äger 78 procent av Dairy Farm. Det är noterat på Londonbörsen, med sekundära noteringar på börsen i Singapore och Bermuda. Företagets huvudkontor ligger i Quarry Bay.

Keswick familjen är en affärsdynasti av skotskt ursprung associerat med Fjärran Östern och i synnerhet Jardine Matheson. Dynastiens grundare Hon. William Keswick (1834-1912) anlände till Kina och Hongkong 1855, den första av fem generationer av familjen Keswick att vara associerad med Jardines. Han var managing partner (Tai-pan) 1874-1886. Som Taipans av Jardine Matheson & Co har familjen Keswick någon gång varit nära förknippad med ägandet eller förvaltningen

av Hongkong and Shanghai Banking Corporation, Indo-China Steam Navigation Company Ltd, Canton Insurance Office Ltd, (nu HSBC Insurance Co), Hongkong and Kowloon Wharf and Godown Company Limited, Star Ferry, Hong Kong Tramway, Hong Kong Land Investment and Agency Co Ltd och Hongkong and Whampoa Dock Co Ltd.

CK Hutchison är ett Cayman Islands-registrerat multinationellt bolag med huvudkontor i Hongkong. Företaget bildades 2015 genom fusionen av Cheung Kong Holdings och dess huvudbolag Hutchison

Tre stora kedjor äger tillsammans de flesta mataffärer i Hongkong. Wellcome och PARKnSHOP dominerar matvaruhandeln med runt 75% sammanlagda marknadsandelar.

1. Wellcome: inkluderar Market Place by Jason, ThreeSixty, Shop n Save, Manning's, 7 Eleven, IKEA HK, Starbucks HK, m fl.

Ägare: Dairy Farm International Holdings, kontrolleras av Keswick familjen

2. PARKnSHOP: inkluderar Great, Fusion, Taste, Fortress, Watsons, m fl.

Ägare: CK Hutchinson Holdings Limited, ägs av Li Ka-shing

3. Vanguard: inkluderar VanGO, U Select

Ägare: China Resources, kinesiskt statligt företag (SOE)



Whampoa. CK Hutchison är känt för sina fem kärnområden - hamnar och relaterade tjänster, detaljhandel, infrastruktur, energi och telekommunikation, och är verksamma i över 50 länder

Li Ka-shing, född 1928, är affärsmagnat, investerare och filantrop i Hongkong. 2018 var Li Ka-shing nr 23 av världens rikaste personer, med ett beräknat nettovärde på 37,7 miljarder US-dollar. Han är seniorrådgivare för CK Hutchison Holdings, efter att han avgått som styrelseordförande 2018. Li Ka-shing är en av de mest inflytelserika entreprenörerna i Asien med ett företagsimperium från ett

brett spektrum av branscher, inklusive transport, fastigheter, finansiella tjänster, detaljhandel och energi. Hans företag Cheung Kong Holdings var inflytelserikt i många sektorer i Hongkongs ekonomi och utgör 4% av Hongkongs aggregerade börsvärde. Trots sin rikedom kultiverade Li ett rykte om att leda en sparsam livsstil och är känd för att ha på sig enkla svarta skor och en billig Seiko klocka. Han har bott i samma hus i årtionden i Deep Water Bay. Li Ka-shing anses också vara en av Asiens mest generösa filantroper.

China Resources är ett statligt företag som startade som Liow & Company i Hong

Kong 1938. Bolagets huvudsakliga affärsfokus är exporten av kinesiska produkter från fastlandet (inklusive energi) till Hongkong. Dess detaljhandelsverksamhet är organiserad under China Resources Retail-koncernen (CRC) och omfattar kinesisk konst och hantverk. China Resources driver också ett antal stormarknader i Hongkong, ursprungligen under CRC-namnet, men nu ombildade till Vanguard. China Resources äger också Ng Fung Hong, importören av monopolkött till Hongkong.

eicó

Paints that don't cost our earth

Handla mat på nätet

Trött på att snurra runt i affärerna? Handla på nätet istället. Det finns faktiskt ett stort utbud av näthandel i Hongkong. Vi har listat några av dem.



www.sverigeshoppen.com

Utmärkt utbud av svenska samt andra nordiska produkter, som man saknar i Hongkong.

www.mymeatman.com

Köttprodukter som möter australisk standard för kött, fisk och skaldjursprodukter, samt ost.

www.gafell.com

Tommy Leung säljer hemlagad färdigmat som levereras i återvinningsbara förpackningar och kan förvaras i frysen i upp till åtta månader. Gafells fokus är på vegetariska rätter utan konserveringsmedel, smakförhöjare, smaktillsatser eller livsmedelstillsatser. Perfekt att ha i frysen om du har ont om tid att laga mat.

www.hk.iherb.com

Bra för torrvaror, hushållsprodukter (tvätt och städ produkter), mellanmål, jordnötssmör och ett brett urval av hälsotillskott till rimliga priser.

www.jousun.com

En farmers market på nätet, med många ekologiskt samt lokalt odlade produkter.

www.britishessentials.hk

Företag specialiserade på leverans av typiska Brittiska hushållsprodukter, t ex frukostflingor, fiskpinningar, kakor, hårvårdsprodukter etc, till väldigt rimligt pris.

www.olivetreehk.com

Säljer olivolja, god honung, oliver, pesto och fantastisk tomatfond (passata). Allt förpackas i återvinningsbara glasburkar.

www.regencyspices.hk

De säljer kryddor, kryddmixers (t ex grillmix, Masala, libanesisk, curry, etc) nötter (valnötter, mandlar, macadamianötter, pinjenötter, etc), samt torkad frukt (russin, äppelringar, aprikoser, etc). Produkterna förpackas ofta i storpack till ett rimligt pris.

www.south-stream-seafoods.com

Australiskt företag, mest känd för sitt stora utbud av kött- och fiskprodukter. Säljer bland annat kangurukött.

www.stabletradingltd.net

Italienskt företag som levererar italienska färskvaror som frukt, grönsaker, kött, fisk, ostar samt torrvaror av hög kvalitet till många kända hotell och restauranger i Hongkong. De levererar som tur är även till privatpersoner.

www.mordicus.hk

En fransk onlinehandel där franska märken står i centrum men har även märken från andra länder. Relativt bra priser. Bra utbud på mörk choklad.



En tunnbrödrulle med räksallad, tack

Maten i Hongkong är verkligen varierad både vad gäller pris och utbud. Man kan hitta det mesta. Till och med svensk mat via Frantzéns krogar. Men svensk snabbmat har det varit lite sämre med. Vem saknar inte en tunnbrödsrulle med räksallad eller en redig köttbullar med mos? I oktober kan du även få detta begär tillgodosett.

Man kan ju tro att det är en svensk kock som annat behov i den svenska kolonin här i Hongkong, men icke. Vårt svenska matarv tillsammans med andra nordiska rätter är här tack vare finska Sami Verho.

Många år i Hongkong

Sami kom till Hongkong för tio år sedan. Då rekryterad från Shanghai där han arbetade som general manager för bland annat Zapatas. I Hongkong slängdes han in i hetluften genom att vara ansvarig för marknad och drift för fem restauranger/nattklubbar på LKF. Några års hårt arbete gav mersmak och 2013 öppnade Sami eget. Först Chefs express, en s.k meat chop, i Tung Chung. Detta följdes upp av Chefs Choice som även erbjöd färdiglagad mat.

– Det blev en dundersuccé när vi började servera mackor minns Sami. Detta resulterade i att man öppnade upp

Chefs Choice på fem olika ställen i Hongkong. Vissa av dem gick fantastiskt bra medan andra gick sämre.

– Så här i efterhand så inser jag att vi var alldeles för snabba att öppna fler ställen, det var svårt att hålla samma grad av service på alla ställen säger Sami.

Börja på ny kula

Under senare delen av 2017 kände Sami att han var klar med Chefs Choice och började skissa på en ny idé. Att servera riktigt bra och vällagad nordisk snabbmat i Hongkong. Under sommaren 2018 såldes Chefs Choice och Sami kunde lägga hela sin tid på det nordiska snabbmats konceptet.

Nordisk snabbmat

I slutet av oktober 2018 slog den lilla snabbmatsrestaurangen Ryehouse upp portarna. Mitt i Central, på bottenplanet

i The Bank of America Tower. Här serverar Sami klassiska nordiska rätter såsom pyttipanna, tunnbrödrulle, laxsoppa, köttbullesmörgås mm.

– Det började lite trögt, vi hade problem med lokalen och det är svårt att få kunder i det extremt restaurangtöta Hongkong. Men nu har vi ett riktigt bra flöde av kunder, framförallt många stammisar vilket är kul, ler Sami.

Vad tycker lokalborna om den svenska maten?

Många känner faktiskt igen rätterna från sina besök i våra nordiska länder och blir alldeles glada när de ser att vi har finska piroger och pyttipanna.

Vilka rätter gillar de bäst?

Vårt salladskoncept går faktiskt bäst. Men den rätt som går åt mest är Köttbullar med mos samt Pyttipanna.

Vilken är din egen favorit?

Jag gillar laxsoppa, den gör vi verkligen från grunden med egen fond. Sen är jag nog mest stolt över vår Philly Cheese n Steak Sandwich. Vi gör rostbiffen själva, grillar och marinerar och snålar inte med köttet i mackan.

Text: Lena Löfling Bild: Andrea Björnell

EN RIKTIG SVENSK PÅSKMIDDAG!

Inför påsken har vi laddat med massor av godsaker, för alla åldrar. Vi erbjuder som vanligt påskägg fyllda med svenskt smågodis. Samt sill, potatis, kaviar, ost mm till påskmiddagen.

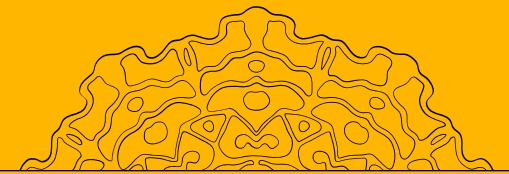


Unit 523, 5/F, Star House, No.3 Salisbury Road, Tsim Sha Tsui.

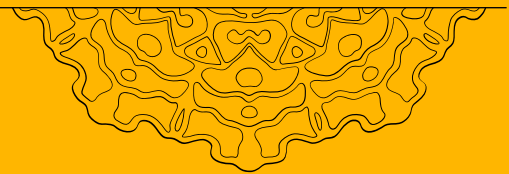
Tel: 2312 1919, www.sverigeshoppen.com

Öppet alla dagar 10:00–20:00





Den indiska matskolan – The Biryani Bonanza



Efter att ha tuggat i oss kopiösa mängder tabbouleh och baba ganoush i början av året, så följer vi nu i de gamla persernas fotspår – lyckligtvis så går det numera att flyga över där de gick några hundra år tillbaka i tiden.

Vi lämnar Mellanöstern bakom oss, och traskar österut. Närmare bestämt till den kulinariska metropolen Hyderabad, tillika huvudstad i den indiska delstaten Telangana. Och vad är Hyderabad känt för då? (förutom att IKEA nyligen slog upp portarna till sitt första indiska varuhus där, och The National Fisheries Development Board har en kontorsbyggnad designad som, just det, en fisk!). Jo, det är biryans självutnämnda centrum i världen! Ingenstans, inklusive närliggande planeter och galaxer, kan man sätta tänderna i lika väl-lagad och god biryani som i Hyderabad. Tänk pizza, tänk Neapel. Tänk biryani, tänk Hyderabad.

Kopplingar till Mellanöstern

Grundat 1591 av Muhammad Quli Qutb Shah, och idag med en befolkning på ca 10 miljoner människor i storstadsområdet, så finns det en och annan mun att mätta. Den historiska relationen till immigranter (ibland på den tiden kanske snarare fiender) från Mellanöstern gör sig påmind än idag, då Hyderabad fortfarande är ett av de områden i Indien med

högst andel muslimsk befolkning (ca. 30%). Namnet biryani kommer (antagligen) från persiskans ”birian”, som betyder ungefär ”att steka innan man lagar”.

En äkta Biryani

Man kan äta vanlig korv med mos i hela Sverige, men för en riktig halv special får man bege sig till goa Göteborg. Likadant är det med biryani. Den äts med förtjusning i hela Indien, och från Mellanöstern via Afghanistan till Singapore och Filippinerna också för den delen. Den klassiska Hyderabad biryani ska man dock inmundiga i just Hyderabad, och härstammar från någon gång runt 1700-talet som en sorts blandning av olika sorters mat från Mellanöstern som ”förfinades” i det lilla kungadömet runt Hyderabad som länge var självständigt och sedermera en nära allierad med britterna.

Så vad är en biryani?

Ni som har ett gott minne kanske kommer ihåg den saudiska kabsan från förra Bulletinen – baserat på basmatiris, kryddor, och lamm, get eller kyckling. Biryani

är ungefär samma sak, fast köttet (eller grönsakerna) traditionellt är kokta i olika lager i riset, istället för att bara ligga ovanpå. Tillagningen är således lite mer komplicerad (varför skulle något vara okomplicerat i Indien?). Det finns även två huvudvarianter av Hyderabad biryani:

- *”Pakki” biryani: köttet marineras och kokas först separat, innan det läggs tillsammans med riset för vidare färdigställning*

- *”Kachchi” biryani: köttet marineras separat, men läggs när det fortfarande är rått tillsammans med riset och tillagas därefter tillsammans. Detta kräver betydligt mer skicklighet i köket för att biryantin inte ska bli över- eller underkokt*

Bulletinens matredaktion provade båda varianterna i Hyderabad, utan att för den delen komma till en slutlig konklusion om den ena verkligen är bättre än den andra. Man kan ju dock glänsa lite nästa gång man stegar in på den indiska restaurangen, och frågar hur de faktiskt tillagar biryantin. Det finns naturligtvis även ett antal vegetariska kombinationer som inte heller går av för hackor.

Räkna inte kalorier

Som tur är så har indierna inte ännu blivit smittade av den globala farsoten att ange antalet kalorier på menyn. Så när man



Vart man ska gå här i Hong Kong för att smörja kråset med biryani? Inte vet jag, men sök på 10-delectable-biryani-restaurants-in-hong-kong så får ni svaret.



“Vinets smakar gummi”, sa Bill. “Vingummi”, sa Bull.

skyfflat i sig sin biryani och uppnått stadiet paltkoma i den kulinariska motsvarigheten till Maslovs behovspyramid, är det i det närmaste obligatoriskt att ge sig på desserterna för att uppnå nästa nivå: kulinarisk nirvana. Varför inte en trippelkombination (?):

- *Gulab Jamoon – friterade bollar gjorda av en mjölkreduktion*

- *Shahi Kheer – ”kunglig pudding”; smaksatt mjölkreduktion med hackade nötter etc*

- *Kubani ka Meetha – lokal efterrätt i Hyderabad, med huvudingrediens torkade aprikoser*

Efter det kan man ta en tugga av ett grönt äpple för att känna sig hälsosam och nyttig, och gå och lägga sig nöjd och belåten efter att då ha betat av alla delarna av kostcirkeln.

Libanesiskt vin

Om man nu inte är nykterist, eller fokuserar på Kingfisher, så passar rött vin ganska bra till just biryani (förutom prislappen i Indien för importerat kvalitetsvin). Man bör hålla sig borta från tung australiensisk Shiraz eller kraftig amerikansk Cabernet, som skär sig med kryddorna. En lite lättare Merlot eller Bordeaux-blandning passar däremot alldeles utmärkt. Så nu när den ofrivilliga saudiska detoxen är bruten och det fortfarande är långt till nästa nyårslofte, kan vi ju cirkulera tillbaka till det libanesiska vinet som vi inte förunnade oss i januari, och hugga in på det som sällskap till biryantin. Det finns många spännande vinproducenter i Libanon, såsom Chateau Heritage, Ksara, och Kefraya.

Favoritvinet

Min favoritrekommendation är fortfarande det mer välkända Chateau Musar, vars röda huvudvin är en något modifierad Bordeaux-blandning, som sannerligen inte smakar gummi eller salt. Efter att ha dragit igång redan 1930 så har man lyckats producera och sälja vin under alla år utom ett, genom att överkomma smärre affärsmässiga utmaningar såsom det 15-åriga inbördeskriget (1975–1990) etc. De stora vinkällarna användes faktiskt som skyddsrum av lokalbefolkningen

under flygattacker och bombardemang dessa år. Musar-vinodlingarnas höga altitud (ca. 1,000 meter) gör att sommar- och höst-nätterna kan vara lite småkyliga, vilket resulterar i att druvorna mognar lite långsammare över längre tid än på lägre höjd. Miljövänner och hälsofreaks kan dessutom dricka dessa viner med gott samvete: Chateau Musars vinodlingar var de första som fick organisk certifiering i Libanon, för mer än 10 år sedan.

Yngsta vinet är 3 år

Ett annat intressant karaktärsdrag är att det är i praktiken omöjligt att dricka en ”för ung” flaska Chateau Musar. De röda druvorna fermenteras i cementkärl, lagras i franska ekfat, och buteljeras inte förän ca. 3 år efter skörd. Det färdiga vinet på flaska får sedan ligga ytterligare 3-4 år i vingårdens mörka källare, innan det släpps ut på marknaden under det 7:e året. Rörelsekapitalet i verksamheten bör således vara alla moderna finansavdelningars stora mardröm.

Till nästa gång, framåt marsch!

//måns



Stort intresse för svenskt FoodTech i Hongkong

FoodTech är ett område där Sverige ligger väl framme och där det finns ett ökat intresse från Hongkong. I detta arbete samarbetar generalkonsulatet nära med Business Sweden, handelskammaren och det nyöppnade Nordic Innovation House på PMQ.

Förra året var Sverige partnerland till Food's Future Summit i Hongkong och deltog gjorde bl.a. representanter från organisationen Swedish Foodtech, Alfred Nobels Science Park och Lunds universitet. Svenska innovationer och lösningar för att möta framtidens matutmaningar

diskuterades inklusive användandet av nanoteknik för ökad matsäkerhet. Den 18 mars deltog generalkonsul Helena Storm på Foodtech 2019 i Örebro som organiseras av Alfred Nobel Science Park och Di Digital där de mest innovativa Food Tech bolagen, maktavarna och investerarna möts för att sätta ljus på nya digitala lösningar. Under eventet utses ett startup bolag till vinnare och i år är vinsten en resa till Hongkong som genomförs i samarbete med generalkonsulatet, Business Sweden och Nordic Innovation House.

Snart dags för Midsommar

Den 31 maj arrangerar generalkonsulatet tillsammans med övriga Team Sweden-aktörer ett kombinerat midsommar- och nationaldagsfirande på PMQ. De som var med och firade förra året kommer att känna igen sig. Firandet kommer att inkludera midsommarstång, spelmanslag och kransbindning. Maten är naturligtvis en viktig del av midsommarfirandet och det kommer bl.a. att serveras smörgåstårter, jordgubbstårter och köttbullar.



Europaparlamentsvalet 2019

Med anledning av val till Europaparlamentet kommer generalkonsulatet ha röstmottagning för de som önskar att rösta.

Öppettider för röstning

13 maj	kl. 09.00 – 13.00
14 maj	kl. 09.00 – 13.00
15 maj	kl. 09.00 – 13.00
16 maj	kl. 09.00 – 13.00 samt 17.00 – 19.00
17 maj	kl. 09.00 – 13.00
20 maj	kl. 09.00 – 13.00

Ta med dig giltig ID-handling, såsom pass alternativt svenskt körkort, samt ditt röstkort.

Bor du utomlands och vill rösta i valet behöver du anmäla dig till röstlängden vart tionde år för att finnas kvar i den och för att få röstkort och material för brevöstning skickat till dig. Röstlängden som upprättas inför varje val grundas på de uppgifter som finns i Skatteverkets folkbokföringsregister 30 dagar före valdagen. Du anmäler dig till röstlängden genom att använda Skatteverkets blankett som heter Ny adress/röstlängd för utvandrad (SKV7842)

Mer information om rösträtt och andra valrelaterade frågor finner du på www.val.se

SWEA-resa till vackra Yangshuo

Text & Bild: Lena Löfling



Mellan den 14 och 17 mars anordnade SWEA en resa till Yangshuo ca 50 mil nordväst om Hongkong. 12 sweor anmälde sig, en bröt tån och fick avstå, två missade tåget från Kowloon Station. Men tillslut var vi iallafall 11 glada framme i vackra Yangshuo.

Även om jag såg framför mig att det här med tåg skulle vara smidigare än flyg där man köar till precis allt så var det relativt likt flygplatsprocedurerna. Passkontroller, säkerhetskontroller, avgångsblanketter, kontroll igen gjorde att det blev lite språngmars på slutet. Lite utspridda i tåget landade vi i alla fall i våra säten och tåget gick. Dock utan Sandra och Sofia! De hade missat den sista spärren med en hårsman. Och medan vi satte pannorna i veck och undrade hur de nu skulle komma till samma destination som vi så jagade de tåg och vägar till Yangshuo. Drygt två timmar efter oss ramlade de in på hotellet, Yangshuo Mountain Retreat, trötta men rätt nöjda att det hade löst sig. Via ett tågbyte någonstans på vägen.

Efter en god natts sömn på hårda (men sköna) sängar i fina rum så gav vi oss ut på hike. Först med bil till The Ancient Stone Village. Sen vandring längs byar, plantage, toppiga berg, förbi rufsiga hundar och yra höns. Gamla (alltså supergamla) tanter som erbjöd små souvenirer och massor av mandariner. Yangshuo är slående vackert. Vädret var lite sisådär men bidrog nästan till att hela landskapet kändes ännu mer dramatiskt. Medhavd lunch intogs uppe på toppen av Xianggong Hill. Sen vandring längs floden Lijiang tillbaka till byn Xingping. Där belönade vi oss med en kall öl och varmt kaffe innan vi tog transport

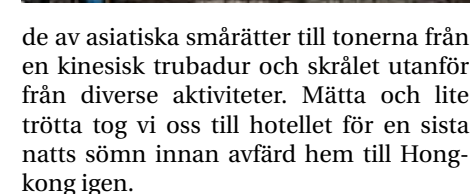
tillbaka till hotellet. Precis som kvällen innan intog vi vår middag på hotellet som bjöd på extraordinär god kinesisk mat.

På lördagen gav sig några iväg på en hel dag med fokus fotografering. Resten av gänget lånade hotellets cyklar och gav sig iväg på en cykeltur längs floden Yulong. Fina slingrande cykelvägar som övergick i VM i leracykling, utmanande men kul. Förbi Yulong Bridge (very scenic bridge utlovades), mest "scenic" var alla kinesiska turister som inte visste till sig av upphetsning när ett gäng västerländska kvinnor bar över sina cyklar över bron. Den ena efter den andra frågade om de fick bli fotograferade med oss.

Färden gick vidare längs floden på andra sidan till berömda Moon Hill där vi åt på en italiensk restaurang, en pärla mitt i ett turistiskt inferno av kinesiska restauranger. En av de godaste pizzor som serverats på den här sidan jorden. Eller så var vi bara rejält hungriga.

Efter lunchen en avstickare upp på själva Moon Hill, tillbaka till hotellet för en kort flottfärd längs floden utanför. Sen en snabb dusch för att ta en taxi in till själva Yangshou stad. Där vankades ljusshowen Impression Liu Sanjie. Regisserad av den berömda regissören Zhang Yimou, känd bland annat för filmerna Hero, The House of Flying Daggers och den kanske mindre fantastiska The Great Wall. I ett lätt dugregn såg vi hundratals medverkande synkroniserat dansa, sjunga och med ljus skapa hänförelse effekter.

Kvällen avslutades inne i centrala Yangshuo med ännu en god middag bestående



På gång i vår

9/4 Kvällsföreläsning om Triaderna med Jason Wordie - i samarbete med Swedcham

25/4 Månadslunch - Mitt Mongkok

30/4 Valborg

10/5 Swea 40 år - festlunch

20/5 Besök LegCo inkl månadslunch

30/5 Ormsafari

Håll utkik efter fler aktiviteter på vår Facebooksida.

TRY SWEDISH! I HONGKONG OCH ASIEN

Möjligheter för svenska livsmedelsföretag i Hongkong

År 2017 klubbade regeringen igenom en nationell satsning på svensk livsmedellexport och gav Business Sweden i uppdrag att identifiera vilka marknader och typ av livsmedel som hade störst potential för svensk export. Hongkong var en av de fem marknader som globalt anses ha absolut störst potential för svensk matexport enligt rapporten som levererades till Näringsdepartementet 2018.

Detta beror delvis på att Hongkong har få legala hinder och ingen skatt, moms eller importskatt på de flesta livsmedelsprodukter. Dessutom är Hongkong en betydande inhemsk marknad som importerar hela 95% av sitt livsmedel, men framförallt är det en attraktiv marknad för svenska företag eftersom Hongkong också kan fungera som en inkörsport för att nå ut till Asiens matmarknad. Många livsmedelsinköpare använder Hongkong som inköpsmarknad och det har visat sig att hela en tredjedel av Hongkongs importerade mat återexporteras. Denna export sker framförallt till Kina, som under 2017 blev världens största konsument av importerad mat till ett värde av 61,6 miljarder dollar, men Hongkong exporterar även till andra länder i regionen.

Svenska framgångar i Hongkong

Svenska livsmedelsföretag är starka inom hållbarhet, kvalitet, livsmedelssäkerhet och inom innovativa nischprodukter. I Hongkong finns en trend mot att konsumera mer hälsosam, hållbar, organisk och högkvalitativ mat. Därför är det ingen överraskning att svenska produkter inom premium, hållbarhet och hälsosegmenten har lyckats bli mycket populära och efterfrågas i hög grad i Hongkong. Exempel på populära märken är till exempel Lantmännen, Löfbergs Lila, Oatly samt den svenska restaurangen Frantzén's Kitchen.

Utöver dessa svenska företag finns definitivt möjligheter för ytterligare tillväxt, inom segment såsom organiska produkter och naturliga ingredienser.



Pågående matfrämjande i Hongkong

Sverige har länge arbetat med främjande av livsmedellexport till Asien, och Hongkong i synnerhet. Business Sweden driver under initiativet och plattformen "Try Swedish!" främjande av svensk mat i Hongkong. Med stenhård konkurrens kan det vara utmanande för små svenska företag att nå igenom och lyckas på marknaden, genom Try Swedish! kan bransch- och segmentöverskridande samarbeten styrka export och marknadsföring av svenska livsmedel. Try Sweden anordnade under 2018 Nordic Food Day och en gemensam monter på the NOPA (Natural & Organic Products Asia) fair.

I maj kommer Business Sweden under Try Swedish! att arrangera en svensk paviljong på HOFEX Hongkong, en av Asiens ledande matmässor. Ett Try Swedish-kök kommer att samarbeta med Frantzén Group på plats för att tillföra en Nordisk kulinarisk upplevelse till mässan. Frantzén Group har etablerat flertalet prisvinnande restauranger globalt, med bl.a. Flying Elk och Frantzén's Kitchen i Hongkong. På HOFEX kommer menyn att designas av Executive Head

Chef- Mr. Jim Löfdahl för att uppvisa en genuin smakupplevelse från det svenska köket. I maj äger även SIAL-mässan rum, Asiens största matinnovation utställning i Shanghai. Dessutom kommer den Hongkong-baserade livsmedelkedjan CitySuper att besöka Stockholm i April för att träffa svenska företag.

Om Business Sweden

Business Swedens syfte är att hjälpa svenska företag att nå sin fulla internationella potential och utländska företag att investera och expandera i Sverige. Det gör vi genom strategisk rådgivning och praktiskt stöd, såväl i Sverige som på nära 50 av världens mest intressanta marknader.

Business Sweden har varit verksamma i Hongkong sedan 1982 och har hjälpt många företag med strategier, affärsutveckling, etablera närvaro och växa i Asien. Business Sweden har upparbetat en god kompetens, ett brett kontaktnät och ett nära samarbete med företagsledare, branschorganisationer och Sveriges Generalkonsulat.

Kontakta oss så berättar vi mer om Hongkong som marknad och hubb i Asien, samt hur vi på Business Sweden kan hjälpa till med rådgivning och kontakter för att underlätta en framgångsrik etablering och tillväxt.

LARM! EXPERTVARNING SVENSKAR SVÄLTER IHJÄL!!!

Vi svenskar vet idag väldigt mycket om fysisk hälsa. De flesta kan redogöra för vilken mat som är nyttig för kroppen respektive onyttig. Vi känner också väl till kroppens behov av fysisk träning och utmaning. Idag är också svensken mer och mer kunnig om mental hälsa, många tabun och gamla skambelagda föreställningar är bortlagda och vi ser en större öppenhet och kunskap kring vår psykiska hälsa. Men...

En människa är långt mer sammansatt än bara en maskin eller ett psyke, den allra innersta kärnan, där existens, medvetenhet och de grundläggande känslorna hämtar kraft glömmar vi ofta bort. Vi äter nyttigt och har lärt oss tala mer öppet om psykisk hälsa, men sen tar det stopp.

Bara för att vi inte berör ett ämne så betyder det inte att det ämnet inte finns. Tvärtom kanske? Är vi på väg att våga oss på nästa steg?

Ska jag förklara min modell av människan så enkelt som möjligt, så är vi kropp, själ och ande. Det tredje steget skulle kunna vara att våga öppna dörren till sin andlighet.

Här är vi svenskar svältfödda. Vi lägger mycket lite tid och ansträngning på det som faller inom andlighetens radie. Som en enkel startpunkt: Tänk på dina tre senaste andliga aktiviteter. När? Var? Hur?

Har kyrkan något att komma med när det gäller dina andliga behov? Det vet ingen förrän du ger din andlighet lite utrymme. Man måste prova sig fram.



Djupare under ytan * Djup tid och tunna ställen* Att öppna ett slutet rum * Du som vill att jag ska finnas * Kärlekens blick * Du ritar i sanden * Den enklaste glädjen * En gråtande gud och den förvirrade människan * Livets helighet * Leva med sorg * Att vara där du är * Hör du vinden blåsa? * Stygn * Hungrigt hjärta * Gud är inte ett främmande namn * Vägar till levande liv

Rätt upp och ner tog jag en näve titlar i de två större kyrkliga förlagens bokutgivning, kittlande namn som vill locka oss att glänta på vår innersta dörr. Men också ett sätt att lyfta fram vad man kan förvänta sig att få höra, prata om och dela erfarenheter av när man tittar in i Svenska kyrkan idag.

Titta in i din kyrka!

Svenska kyrkan finns i Hong Kong för att våra innersta dörrar inte ska vara stängda, och du är välkommen.



Vad händer?

Vi firar LIVET! Påskdagen 21/4 kl. 11.00. Gudstjänst och liten påsklunch.

På hemsidan svenskakyrkan.se hittar du info om var och när Livets pärlor, Svenska kören, Kaffe & böner, Studentfika!, All Inclusive och söndagsgudstjänterna äger rum.

Svenska Handelskammare på besök i Hongkong

I början av mars hade vi nöjet att välkomna kollegor från svenska handelskammare världen över till Hongkong. Det första regionala mötet någonsin för svenska handelskammare i Asien hölls och Swedish Chambers International (SCI) hade sitt årliga styrelsemöte. Det var ett intensivt och mycket intressant program under veckan och vi besökte flera företag och platser i Hongkong. Bland annat fick vi en guidad tur på The Mills, en icke vinstdrivande kulturell institution som består av experimentell detaljhandel och en företagsinkubator och på EQT fördjupade vi oss i Hongkong som finansiellt centrum.

Vi var även på Nordic Innovation House och fick höra mer om deras verksamhet och om start-ups i Hongkong. Business Sweden höll en presentation om The Greater Bay Area och de möjligheter som finns i regionen. Johan Nylander, Asien korrespondent och prisbelönt författare, berättade om Shenzhen.

Vi hade även möjlighet att besöka Kina under en dag vilket uppskattades mycket av delegationen. Dagen i Kina inkluderade ett fabriksbesök hos Flexworks i Huizhou, en fördjupning i digital marknadsföring hos Viral Access såväl som ett besök till Daniel Wellingtons kontor i Shenzhen.



Våren är här och det är dags för junkbåt!

Young Professionals, nu är vintern äntligen över och det innebär att junkbåts säsongen börjar! Snart är det Valborg och dags för den årliga Valborgsjunken. Det får du verkligen inte missa, så kom ihåg att hålla utkik på SwedChams sociala medier för uppdateringar om när anmälan öppnar. Det är först till kvarn som gäller så vill du hänga med på en av årets roligaste junkar får du vara snabb att köpa din biljett!

Detta år kommer även den efterlängtda Midsommarjunkens göra comeback. Datumet är redan spikat och lördagen den 22:a juni bär det av, save the date!

History talk med Handelskammaren och SWEA

Något som ibland glöms bort är den turbulenta och spännande historia som Hongkong lämnat bakom sig. Tisdagen den 9 april anordnar Handelskammaren tillsammans med SWEA därför ett seminarium med historikern och Hongkong-experten Jason Wordie. Mr. Wordie har en examen i historia från University of Hong Kong och är en frekvent talare samt skribent för South China Morning Post. Under denna spännande kväll kommer Jason Wordie att berätta mer om de myter och legender som omgärdar de historiska triaderna i Hongkong. De olika krafter som verkat i landet, deras ritualer och mytologier, samt hur de påverkade det dagliga livet kommer att diskuteras. Seminariet hålls på engelska och biljetter finns att köpa på: swedcham.com.hk



Hej!

Mars månad och halva terminen har snart gått. Just nu är vi i full gång med vårens teman. De yngre barnen jobbar med Sverige och dess djur, natur och geografi. De äldre barnen fördjupar sig med förtjusning i Vasatiden med Gustav Vasa i spetsen. Det är lite extra spännande att läsa om kungar och hur Sverige var förr eftersom det är en del eleverna inte möter i sin vanliga undervisning.

År 7-9 gruppen (Högstadiegruppen) jobbar närmast med att skriva noveller. Vi har pratat om uppbyggnad samt läst klassiska noveller såsom "Ett halvt ark papper." av August Strindberg.

5 mars var det fettisdagen i Sverige och det uppmärksammade vi naturligtvis lite extra. Tack vare Susanna och Lina som försåg oss med bullar kunde vi göra våra egna semlor. Eleverna åt sina semlor med god aptit.

Närmast i verksamheten ser vi fram mot den årliga brännbollsturneringen i Discovery Bay i slutet av mars där föräldrar och elever möts för att spela brännboll tillsammans. Även i år bjuds på en överraskning.

I april får vi åter besök av prästen Gustav som berättar om påskfirandet i Sverige. Har du erfarenhet av undervisning och är sugen på att jobba i vårt härliga lärargång? Varmt välkommen att höra av dig till oss.

Mvh

Malin, Elvira, Ajla, Hanna, Melissa, Ella och Maria

Svenska skolan Hongkong

Sai Kung: Måndagar kl.16.15–17.45
Hong Kong Academy, 33 Wai Man Rd, Sai Kung

Discovery Bay: Tisdagar kl.17.00–18.30
HKILA Unit 8G, Office Block One North Plaza

Hongkong-ön:
Torsdagar kl.16.15–17.45
Bradbury school, 43C Stubbs Road, Hong Kong



Paints that don't cost our earth

eicó

We help you achieve your ambitions in Asia

Opportunities in Asia are vast and varied. Whatever your ambition is for the future, we are uniquely positioned to help you turn it into reality. As the leading Nordic corporate bank in the area, we are on the ground to support you every step of the way. With decades of experience, and with offices throughout the region, we are well-placed to meet your corporate, financial institution and private banking needs.

Contact SEB now and find out where your ambition can take you.

sebgroupp.com/corporations-and-institutions

SEB

I blickfånget

En kokbok - Två språk

Denna bok innehåller över 80 recept skrivna på både tagalog och engelska. Flera av recepten kommer från ledande kokkar som är baserade i Hongkong. Recepten är enkla så att vem som helst ska kunna följa dem. Det finns även en menyplanering som innehåller idéer för frukost, lunchlådor, mellanmål och middagar. Läs och beställ din kokbok här: youroutsourcedkitchen.com Bullentinens läsare får 15% rabatt när de beställer online. Använd koden Nordickitchen.



Shanghai Street - Köksgratan

Om du gillar att laga mat så ta en promenad till detta kvarter. Här hittar du allt du kan tänka dig vilja ha till köket, såsom tjocka skärbrädor/huggar, bambuångkorgar, knivar, bakmaterial, redskap och mycket mer. Det är riktigt roligt att bara gå runt och titta men det är också väldigt billigt så passa på att shoppa allt du behöver.

Var: Shanghai Street, Yau Ma Tei, Kowloon

Hitta hit: MTR Yau Ma Tei Station Exit C. Gå längs Man Ming Lane tills du kommer till Shanghai Street.

Slowood - No waste

En hel affär som har förstått det här med att minska avfallet och tänka hållbart, ekologiskt och plastfritt. Principen är enkel, hit kan du ta med dig dina egna burkar/behållare och köpa precis så mycket som du behöver. Inga extra förpackningar som behöver slängas när du kommer hem, precis så som det borde vara överallt.

Här hittar du deras butik: The Hudson, 11 Davis Street, Sai Wan, MTR: Kennedy Town Station, exit C. Men du kan också beställa på nätet www.slowood.hk



Durian Frukten - Älskad och hatad

Frukten är mycket populär i Sydostasien och på grund av sin speciella lukt kallas den ibland för stinkfrukt. Frukten är t.ex. inte välkommen på hotell eller i kollektivtrafiken. Durian frukten växer på träd och kan väga upp till nio kg.

Smaken kan diskuteras på samma sätt som vi diskuterar surströmming. Trots den illaluktande stanken är frukten extremt frisk. Naturligt rik på järn, c-vitamin och kalium. Den sägs förbättra muskelstyrkan, hudhälsan och sänka blodtrycket.

Det finns dock många som hävdar att man kan dö av att konsumera durian frukten tillsammans med alkohol, oklart om det är sant men många vittnar i alla fall att kombinationen har ogynnsamma reaktioner på kroppen...



Den trendigaste råvaran 2019 - Jackfruit!

Liknar durian frukten till utseendet men är inte alls lik i vare sig smak eller lukt! Det är dessutom en av världens största frukter, den kan väga upp till 50 kg. Frukten innehåller rikligt med Vitamin B5, C och magnesium, dessutom bra stärkelse och protein, samt mineraler som järn, kalcium och kalium.

Pulled jackfruit även kallad fooled pork är ett alternativ till pulled pork eller pulled beef där man byter ut köttet mot Jackfruit.

Det finns en mängd sätt att använda jackfruit på t.ex. istället för kött i en gryta, panera den och äta istället för chicken nuggets, byta ut tonfisken i en röra och ha på mackan. Går såklart även bra i soppa och sallader.



Skolstrejk för klimatet

Med plakat gjorda av gamla kartonger samlades cirka tusen skolelever i Chater Garden i Hongkong för att sedan marschera till regeringsbyggnaden. Största andelen var tonåringar som valde att skolstrejka trots att det skulle

noteras som olovlig frånvaro. En skrivelse överlämnades till regeringen för att påskynda en tydligare lagstiftning som prissätter och bestraffar miljöförstöring.

Elisabet Helander



Mat planeraren

Det svenska företaget Kikki.K har tagit fram en Meal Planner som hjälper dig att planera veckans alla måltider och undvika sista minuten beslut. Den har magneter på baksidan så att du praktiskt kan ha den tillgänglig på kylskåpet.

Köp den här: www.kikki-k.com



Nyhet!

Nu kan du äntligen köpa Pepparrottsvisp hos Sverigeshoppen!

Passar utmärkt till fisk, kött, vilt, i soppor, på mackan eller varför inte i din skagenröra. 18 HKD

www.sverigeshoppen.com

Att göra i vår



Stand Up/Tom Green

Den hyllade Kanadensiska komikern Tom Green kommer till Hongkong och startar här sin Asien turné. När: 24 april 2019 Var: Grappas källare, Central Biljetter: Från \$ 488

Konsert/Troye Sivan

Kommer till Hongkong för första gången med "The Bloom Tour". När: 6 maj 2019 Var: AsiaWorld-Expo, Lantau Biljetter: Från \$ 588



Konsert/Jason Mraz

Prisbelönt Grammy vinnare kommer tillbaka Hongkong och var senast här 2015. När: 17-18 maj 2019 Var: Hong Kong Convention & Exhibition Centre, Hall 5BC Biljetter: Från \$ 588, HK Ticketing

Teater/War Horse

Storbritanniens Nationalteaters produktion av War Horse kommer till Hongkong. Baserat på den älskade romanen av Michael Morpurgo. 10-26 maj 2019 Var: Lyric Theatre, HKAPA Biljetter: Från \$ 330, HK Ticketing



Your Nordic Bank in Greater China

Handelsbanken has been operating in Greater China for more than 35 years. Today we are the Nordic bank with the largest presence in the region.

As your banking partner we are here to help your business succeed. When banking with us you will benefit from local knowledge and experience as well as a high level of flexibility and personal service.

Our offering includes full-service corporate banking, from all types of financing to a wide range of cash management services.

As an experienced member of the local clearing system, our payment services are second to none.

Contact us to find out more about how we can help your business.

Shanghai - Mikael Westerback +86 21 5331 7888, Jimi Flodin +86 21 5331 7821

Hong Kong - Johan Andrén +852 2293 5388, Jimmy Bjennmyr +852 2293 5326

Taipei - Amy Chen +886 2 2563 7458

Beijing - Joakim Hedhill +86 10 6500 4310