

De är systerarna som lagar mat med ett glödande engagemang för bra råvaror och ett miljötänk från odling till förpackning. Vi tar gärna en portion till, **Ulrika och Carina Brydling!**



Det måste vara hundra procent, annars får det vara. Det gäller allt systerarna **Brydling** företar sig, som exempelvis tävla med svenska kocklandslaget, driva en av Sveriges bästa restauranger (Marmite i Åre, med **Ulrikas** man **Jörgen Calmsund**), jobba som ensam kvinna bland en skock machokockar på internationella kryssningsfartyg (**Carina**) och framför allt otröttligt brinna och missionera för hållbar mat, detta innan "ekologisk" blev trendigt och marknadsföringsetikett för minsta brödsmula.

**Vad är hemligheten bakom era framgångar?**

– Det är helheten, konstaterar **Carina** med blick på kusintron **Calle, Valle och Wilmer**.

– Vi vuxna kompletterar varandra, man inser det när man går in som konsulter, vilka breda kunskaper vi har, fortsätter **Carina**, som heller inte tycker att de egentligen är tävlingsmännskor.

– Att tävla är inget ändamål i sig, jag tror det handlar om att nå perfektion, funderar hon.

Precis som när de själva var små ("Jag vill ha oxfilé, jag vill ha oxfilé!" ropade **Carina** som treåring) ger Årets matmamas sina barn samma rätter de själva äter.

**Vad tycker barnen om er proffsmat?**

– Det går med både starka och vegetariska rätter, även till minstingen **Wilmer**. Det enda är konsistensen, om det är en köttbit skär jag små bitar, säger **Carina**.

**Wilmers** favoriträtt är mammas hemgjorda fiskpinnar med den egen remouladsås och "gottemos", potatismos plus olika grönsaker. **Calles** är **Ulrikas** mässterliga pizzor, helst inte veganvarianten, utan den med ost, tomat och eko-skinka.

Det kan kännas dyrt att köpa helhjärtat ekologiskt, men för **Ulrika Brydling** är det en icke-fråga. Det handlar om att laga mat från grunden, ofta baserat på grönsaker, eller välja köttets mindre ädla delar, säger hon enkelt.

– Vi är ingen rik familj på något sätt, men vi handlar 100 procent ekologiskt. Finns det inte handlar vi inte. **m**

## ULRIKA

**Ålder:** 43. **Familj:** Maken **Jörgen**, 47, samt **Carl**, snart 7, och **Valdemar**, 4.

**Bor:** På Lidingö, Stockholm.

**Gör:** Kock, sommelier, kokboksförfattare, matentreprenör och konsult inom ekologiska kostfrågor, mat-tävlats på både OS- och World cup-nivå samt Årets kock och också tränat svenska juniorkocklandslaget.

## CARINA

**Ålder:** 41. **Familj:** **Wilmer**, snart 3. **Bor:** I Bålsta, Stockholm.

**Gör:** Kock, tidigare i Svenska kocklandslaget, kokboksörfattare, matentreprenör och konsult inom ekologiska kostfrågor.



Årets  
matmamas

Systerarna  
Brydling

text Anna Björkman foto Linda Alfvengren