



Talarforum matchar rätt talare, rådgivare, inspiratör till dina möten och utbildningar!

# Forum för talare

Oktober 2007

## Jan Boris-Möller

### Stjärnkocken som sågar matmyterna?

**Majonäsen skär sig när åskan går! Steken blir saftigare om man öser den! Förmarinera köttet så blir det mörjt! Dessa är några av alla de myter kring matlagning som Jan Boris-Möller snabbt och med vetenskaplig skärpa tar död på. Han är kocken, författaren, matforskaren, föreläsaren och TV-personligheten som vet hur man slaktar heliga kor.**

Jan Boris-Möller brinner för både teknik och matlagning och kombinationen av dessa färdigheter har blivit ett lyckat recept. Han har beskrivit sig som en "halvbra elektroingenjör som på 70-talet undrade vem som hittat på alla konstiga metoder när det gäller matlagning". Redan som barn hjälpte Jan till som smörgåsnisse och med servering på de regementen där hans far var stationerad som militär. Men ingen av kokerskorna där kunde komma med logiska förklaringar till varför såsen tillreddes så eller steken så. Tidigare matlagning har fokuserat på metoder, så här gör man, så här har man alltid gjort men Jan ville ha en mer resultatorienterad matlagning. Han studerade elektroteknik vid Lunds Tekniska Högskola och använder sig av dessa kunskaper idag för att laga mat på ett vetenskapligt sätt. Med hjälp av sin tekniska utbildning skapar han ekvationer för att se förloppen, räkna ut resultaten och för att bevisa sina teorier. Högskolestudierna och den tidigare militära banan



#### **Jan Boris-Möller**

Kock, TV-personlighet, författare och matforskare. Har tidigare studerat elektroteknik vid Lunds Tekniska Högskola och använder sig av dessa kunskaper för att laga mat på ett vetenskapligt sätt.

[För mer information om Jan Boris-Möller - klicka här!](#)



# Forum för talare

Oktober 2007

## Jan Boris-Möller

övergavs för det kulinariska New York där Jan arbetade på en cateringfirma. När han senare kommit hem drog han igång sitt eget cateringföretag No Problem AB för drygt tjugo år sedan.

Än idag reser han land och rike runt och lagar mat åt folk. Han planerar, handlar, tillreder, lagar maten, serverar och diskar. Ett fältslag i matlagning där den militäriska skolningen kommit väl till pass. Jan arbetar även med företagsarrangemang och upplevelser där deltagarna ibland får göra sillinläggningar ute i skogen. Han skriver böcker och föreläser om grunderna i matlagning och om smak- och doftupplevelser. Allt för att inspirera och lära andra att våga laga mat. Han vill förmå alla att satsa på råvaror i stället för dyra halvfabrikat. Att planera sina måltider, matlagning och komma ifrån kostsamma inköp leder till positiva effekter för privatekonomin. Det är bara livsmedelsindustrin som gynnas av alla dessa bäst före-datum och mängder av mat som slängs.

### **Skippa alla dieter**

- All mat är bra, hävdar Jan. Det är när vi överkonsumerar som det blir farligt. Inte ens att äta fyra kilo apelsiner per dag är nyttigt eftersom vissa ämnen skulle vara farliga i sådana mängder.

Jan anser att vi ska strunta i alla dieter. Vill man gå ner i vikt ska man helt enkelt äta mindre portioner. Vår kropp är formbar och matsmältningssystemet så komplext utformat att det inte har någon större betydelse vad vi stoppar i oss. Kroppen reglerar och tar åt sig det den vill. En varierad kost ger också ett starkt immunförsvar. Maten ska vara så enkel som möjligt med rena råvaror och okomplicerade smakkombinationer. Munnen och näsan kan inte sortera ut alla dofter, så krångla inte till det menar Jan.

Det var under 50-talet som slakten bytte till dubbelefternamnet efter den äventyrlige farfadern med förnamnet Boris och efternamnet Möller. Som skicklig gevärsskytt blev han chef för polisarmén i Persien under åren 1912-1915 och satte stopp för stråtrövare. För denna insats belönades han med en tapperhetsmedalj och den tilldelades honom med efternamnet Boris-Möller.



# Forum för talare

Oktober 2007

## Jan Boris-Möller

### **Vilken är favoriträtten hos familjen Boris-Möller?**

Dubbelfilead gädda med nyriven pepparrot, pressad potatis och smält smör.

*Text: Kristina Palmgren*