



Ingrid konsentrert over grytene sammen med Edith Hagen i 1955 i den nye bussen til Opplysningsutvalget for fisk.



Prøvesending i 1956 med Ingrid klar for direktesending på norsk fjernsyn.



Ingrid var fjernsynskokk i Uganda fra 1968 og ble der i to år. Oppdraget var å lage opplysningsprogrammet *Woman's Page*, som skulle lære kvinnene mer om riktig kosthold. Hun hjalp også barn som var undernært på en barneklubb i Kampala.

Gjennom hele livet har jeg spist, undervist og skrevet om veldig god mat – men jeg er fortsatt sulten, sier Ingrid Espelid Hovig.



Hele Norges matmor: Jeg er ennå sulten

Oppskriften på god helse er mat og bevegelse, mener Ingrid Espelid Hovig, som fyller 90 år til sommeren.

TEKST: BERITH EVA LAMØY FOTO: MARIANNE OTTERDAHL JENSEN

At hun fyller 90 år er ingen hindring, hele Norges matmor er fortsatt i sving. Dagene bruker hun på hjemmekontoret, hvor hun skriver på kokebøker.

Hun holder seg oppdatert, leser aviser og er ofte ute på reise. Vi møter henne på stamkafeen hennes på Frogner. Dagens lunsj er omelett med sopp.

– Omelett er både sunt og godt, sier Ingrid med den koselege, lune stemmen som bringer mange av oss tilbake til tiden da hun sto på Fjernsynskjøkkenet med forkle og laget mat. Det var nesten som å ha sin egen husmor hjemme på kjøkkenet. «Me har juksa litt», sa hun og tryllet frem en ferdiglaget utgave. Ingrid syns ikke det gjør noe at folk parodierer henne. – Tvert om, det er en ære å bli parodiert. Det er da



Ingrid er nest yngst i en søskenflokk på fem. Dette bildet er tatt i 1928 da Ingrid var fire år. Fra venstre: Mons, Ingrid, Gunnvor, Halldor og Malmfrid.



Her er søskenflokket i 1947. Fra venstre: Mons, Gunnvor, Malmfrid og Ingrid. (Ingrids storebror Halldor var savnet etter krigen. På dette tidspunktet visste de ikke hvor han var.)

– Vi må lære barna hvor stor betydning det de putter i munnen har for helsen.

en hører egne feil, smiler hun beskjedent.

Mat til folket

Ingrid viste oss hvordan vi skulle tilberede mat i 32 år på tv-skjermen. Alltid med glimt i øyet og en snerten kommentar på lager, har hun servert oppskrifter som var så enkle at selv far kunne klare seg på kjøkkenet. Hun har lært oss å gjøre svoren på juleribba sprø og at persille kan brukes på nesten alt. Selv om hun er kjent for sin kjærlighet til tradisjonell norsk mat, så var det Ingrid som i sin tid introduserte oss for nye smaker. Ingrid viste hvordan maten kunne få den ekstra piffen med både hvitløk, chili og soya. Hun er glad for at nye grønnsaker og frukter strømmet over den norske landegrensen og ga et bredere utvalg – side om side med kålroten og poteten. – Det kom en revolusjon av nye frukter og grønnsaker på åttitallet – for eksempel avokadoen! Det var et eventyr, minnes hun. Så snart hun hadde funnet ut hvordan de nye matvarene kunne tilberedes, delte hun kunnskapen med norske tv-seere.

– Har du tenkt over hvilken påvirkning du har hatt på norsk kosthold?

– Ja. Det har vært spennende å få være en del av det. For

meg har det vært viktig at det skulle være enkelt for folk å tilberede maten hjemme. Oppskriftene skulle være forståelige og ingrediensene enkle å skaffe over hele landet, sier hun. Mens Ingrid kokkelerte satt mang en tv-seer med penn og papir og noterte oppskriftene. Og når de ikke fikk det helt til, sendte de gjerne brev eller ringte.

– Det var fortvilte mennesker som ikke fikk kransekaken til å henge sammen eller sausen jevn nok, minnes hun. Ingrid tok dem alle på alvor og svarte tålmodig. Både sent og tidlig.

Jubilanten har selv sverget til det tradisjonelle norske kostholdet med poteter, brød, grønnsaker, kjøtt og fisk hele livet. Hun er ikke så opptatt av kostholdsradene som verserer i mediene. Hva hun spiser mest av?

– Fisk. Hver dag, sier Ingrid. Vel, ikke absolutt hver dag, sier hun når hun tenker etter, men nesten ...

– Når jeg lager middag til meg selv, kjøper jeg gjerne en liten pakke salmalaks. Jeg vil anbefale alle å spise mye fisk, enten den er frossen eller fersk.

Lærte av mor

Så hvordan begynte hun egentlig å interessere seg for matlaging og husstell?

– Det var en Guds lykke at folkeskolen på Askøy startet til påske, og at barna ikke kunne begynne før de var fylt syv år. Jeg hadde fødselsdag i juni, og det ble ikke gitt dispensasjoner til å begynne før. Dermed måtte jeg vente i nesten ett år, og det året lærte jeg mye om husstell og matlaging av mor.

Familien bodde på Askøy utenfor Bergen, og Ingrid var nest yngst i en søskenflokk



Ingrid Espelid Hovig og hennes ektemann arkitekten Jan Inge Hovig. Fra bryllupsmiddagen på Hotel Continental i Oslo i 1977.

INGRID ESPELID HOVIG – FAKTA
Født: 3. juni 1924 på Askøy utenfor Bergen
Familie: Enke etter arkitekt Jan Inge Hovig.
Ble hele Norges matmor da hun begynte å jobbe i NRK på Fjernsynskjøkkenet i 1964.

på fem. I biografien *Ingrid* av Ingar Sletten Kolloen, beskrives livet hennes fra hun var en liten jente og hang i skjortene til moren. På kjøkkenet hjemme lærte Ingrid å hermetisere, bake brød og koke middag. Hun lærte at ripsbær blir pålegg, stikkelsbær blir grøt, eple blir kompott, fisk blir suppe, egg blir kake, mel blir brød, melk blir dravle, poteter blir kumler. Hun lærte å ta kjelen av platen, og at mat ikke skulle fosskoke, kun «trekke». Tenk at noe heter sesam! Er sirup også sukker, akkurat som melis? Eddik måtte være det vondeste av alt. Og så mange rare navn: Dørslag, gurkemeie, sause-sil. Spisskummen. Hellekant, kapers. Støpejern.

Hvordan visste mor hvor mye hun måtte lage for at det skulle bli akkurat passe nok til alle syv? To ganger i uken gikk Ingrid og moren ned til kaien når fiskebåten anløp. Brønne, som de voksne kalte «hullet», var full av sprell levende fisk. Moren pekte på småsei, makrell, flyndre, torsk, lange og annen fisk. Hun brukte hyse eller lyr til fiskeboller og pudding. «Kjøttet har så fin bindeevne», forklarte hun. Minst to ganger i kverna og opp til seks ganger hvis farsen skulle være ekstra fin, og etterpå fikk Ingrid spe og banke den med en treklubbe.

Ingrid fikk også en innføring i rengjøringens kunst. Den viktigste regelen var varmt vann, såpe og rent skyllevann, forklarte moren. Gulv skulle skures langsetter bordene, møblene tørkes med tørre kluter, lamper, kobber og messing med mykt papir, kokeplatene på komfyren rengjøres med stiv børste. ►



Ingrid Espelid i 1964.



Sammen med ernæringsprofessor Kaare Norum lærte Ingrid Espelid Hovig nordmenn å spise sunt.



Den britiske kokken Jamie Oliver ble sjarmert av Ingrid under lanseringen av sin andre bok på norsk. Bildet er tatt på Theater-caféen i 2001.

Snart kunne Ingrid mer enn søsknene sine om mat og husstell. Hun var i alle fall mer interessert.

Fisk året rundt

10. januar 1949 begynte Ingrid på Statens lærerinneskole i husstell på Stabekk. Der lærte hun å tilberede store måltider foran husmorskoleelevene, innbudte husmødre fra Bærum og foreninger fra Oslo. Ingrid oppdaget raskt hvor nyttig det var å legge mye arbeid i manuskriptet. Der beskrev hun i detalj hva som skulle skje fra sekund til sekund. Lite visste hun da hvor godt denne kunnskapen skulle komme med senere i livet.

Sammen med Henry Hauge i Opplysningskontoret for fisk reiste hun rundt på turné i Sør-Norge under mottoet: «Fisk er sunt året rundt». Målet var å få nordmenn til å spise mer fisk. Ingrid sløyet og tilberedte tusenvis av fiskeretter og fristet med stadig nye oppskrifter. Hun var også med på å lage flere opplysningsfilmer og brosjyrer om fisk. Det var i denne tiden hun var med på den første prøvesendingen på NRK. Ingrid skulle lage et fiskemåltid, og Henry Hauge skulle kommentere det hun gjorde. Inn i studio kom også kringkastingssjef Kaare Fostervoll for å åpne sendingen.

– Sjåføren vår fikk jobben med å holde opp en plakat med blomster på som de brukte som pauseinnslag. Det var før NRK fikk gullfisker som pauseinnslag, forteller Ingrid. Plutselig oppdaget hun at rødbetsaften som hun hadde helt i vasken, lå på gulvet.

– Oppvaskkummen var ikke koblet til noe avløpsrør, og rødbetsaften rant utover gulvet. I dag må Ingrid smile av hendelsen, men den gangen følte hun seg dum.

Et tilfeldig møte

En dag møtte Ingrid en gammel bekjent på gaten. Damen spurte om hun hadde søkt den ledige stillingen i NRK. Men Ingrid hadde ikke fått med seg annonsen, og søknadsfristen gikk ut neste dag. Ingrid

tenkte at siden hun ikke hadde fått med seg annonsen, var det ikke meningen at hun skulle søke. Hun tenkte også på flausen med rødbetsaften. Det kunne jo hende at kringkastingssjefen ikke hadde glemt den pinlige episoden. Ingrid fortalte venninnene sine om den ledige jobben. Venninnen Rigmor mente at Ingrid burde søke stillingen i NRK. «Hvis du ikke søker er vi ikke lenger venner,» sa hun. Neste dag troppet Ingrid opp på Marienlyst med søknad og attester. Ingrid banket på en kontordør, og innenfor sto en dame med en stor bunke papirer under armen. Ingrid forklarte at hun skulle levere en søknad. «Alle søknadene er gjort klare. Det er for sent,» sa damen.

– Kanskje hun så hvor

– For meg har det vært viktig at oppskriftene skal være forståelige.

skuffet jeg ble. For hun tok med seg søknaden min likevel. Mandag 14. november 1964 gikk Ingrid på sin aller første arbeidsdag som NRK-ansatt. Og vennskapet med Rigmor besto.

– Det var på grunn av venninnen min jeg søkte. Jeg syntes det var så trist om vi ikke lenger skulle være venner, smiler Ingrid.

Kjærlighet og sorg

Ingrid var på en fest da hun møtte mannen som skulle bli hennes store kjærlighet. Han var så flott, syntes Ingrid. En annen mann på festen var ganske innpåsliten, og Ingrid forsøkte å vise ham at hun ikke var interessert. «Hvor er din mann,» sa mannen til henne da de sto på kjøkkenet.

«Jeg er hennes mann,» sa Jan Inge Hovig – mannen som hun syntes var så flott. Og slik ble det også. Fire år senere fridde Jan Inge til Ingrid. De giftet seg midtsommer hos Byfogden 24. juni og feiret bryllupet på Hotel Continental neste kveld. Søndagen

etter bryllupet gikk paret tur til Sognsvann. Ektemannen var ikke i form, og Ingrid ble urolig. Hun kontaktet lege, og mannen hennes ble sendt til Ullevål sykehus. Jan Inge Hovig døde fra Ingrid på sykehuset den dagen. «Gud er med oss begge» var det siste han sa til sin kone. Ikke lenge etter fikk hun beskjed om at det var over. Ingrid var ikke så sikker på om Gud var med dem. Hun hadde mistet sin aller beste venn.

– Jan Inge Hovig var en karismatisk person, som oppmuntret og inspirerte meg i arbeidet mitt og ga meg selvtilitt til at jeg kunne greie ting jeg tidligere hadde vært redd for å prøve. Han var en fest å være sammen med, forteller Ingrid. Jobben ble terapien i sorgen. Dagen etter hans død troppet hun opp på NRK.

Rutete klassiker

Ingrid er for tiden aktuell med Den rutete kokeboken.

– Boken er nyttig for alle som vil lære det mest grunnleggende om matlaging. Der står alt en trenger å vite, sier Ingrid. Hun har kritisert mange statsråder opp gjennom tidene for det hun mener er manglende satsing på barn og unges helse i skolen.

– Jeg hørte at noen i stedet for å ha skolekjøkken tegnet pizza på tavlen. Det går ikke an. Vi må lære barna hvor stor betydning det de putter i munnen har for helsen, påpeker Ingrid, som mener det vil være en tragedie å ta ut frukt og grønt fra skolen.

Snart skal hun feire sitt innholdsrike liv. Hvordan dagen skal markeres vet hun ikke ennå. – Det er det andre som tar seg av, smiler hun. Selv om det aldri ble slik at hun fikk egne barn, har hun ”adoptert” mennesker hun har knyttet nære vennskapsbånd med. Når Ingrid ser tilbake på livet sitt, er hun takknemlig for at hun har fått leve så lenge uten å være syk.

– Jeg er også glad for at jeg har familie og venner som hjelper meg på alle mulige måter. Uten de gode vennene ville jeg ikke ha klart meg. □