

GODT TIL GANEN



GODT TIL GANEN

"Når man dyrker elitesport, er det nærmest altafgørende, at man spiser ordentlig mad. Hvis man bare fylder sig med junk, er al den hårde træning jo forgæves"

Anne Louise Sørensen

Det skulle vise sig at blive et scenario, der kun kom til at udspille sig i Anne-Louises hoved. På virkelighedens Frederiksberg viste der sig at være så stort et marked for sund take-away, at der ikke blev tid til at sidde stille og studere noget som helst.

- Der var kunder i butikken fra allerførste gang, jeg stillede skiltet ud på fortovet. I løbet af de første par dage kunne jeg allerede se, at det nok var en rigelig stor mundfuld, hvis jeg skulle køre stedet alene.

Og en uge efter, at hun slog dørene op for første gang, havde den tidligere eliteskiløber allerede to ansatte på lønninglisten.

Ingen kompromiser

Og så kørte det ellers derudad i en stot sugende kurve for den nye fast-food-leverandør i den tidligere blomsterbutik.

Med en arbejdsuge på minimum 80 timer var der rigeligt at se til, men det var ikke noget problem, når man som tidligere elitesportskvinde var i god form og vant til at løbe stærkt. Og samtidig fik et kick ud af at arbejde på en café og møde mennesker hele dagen. Og når man så ligefrem kan finde aspekter af en ny tilværelse som selvstændig afstresende, var det hårde slid det hele værd.

- Jeg vil selv vide, hvad der er i den mad, jeg spiser, og det samme krav skal mine kunder have mulighed for at stille, mener Anne-Louise Sørensen. Foto: Preben Hupfeld

keskolen, eller også kunne jeg arbejde på fuld tid hos Rohde's.

Det endte så alligevel med at blive noget helt tredje. Pludselig var de helt rigtige lokaler til salg på Frederiksberg, og så var der ikke noget at betænke sig på. Og med ét var Anne-Louise blevet café-ejer.

Kunder fra dag 1

Alle de øvrige funktioner som indkøb, produktion og betjening skulle hun også tage vare på. Til at starte med var der nemlig kun en enkelt ansat på stedet - hende selv.

- Jeg havde regnet med, at jeg bare skulle starte stille og roligt, og at jeg ville få masser af tid til at sidde i køkkenet og studere kogebøger eller eksperimenter med nye opskrifter. Derfor havde jeg forberedt familie og venner på, at de skulle huske at komme forbi, så tit de kunne, så jeg ikke kom til at kede mig alt for meget i løbet af dagen.



- Jeg stresser af, når jeg står i køkkenet. Især, når jeg bager, fortæller Anne-Louise Sørensen. Foto: Preben Hupfeld

ved præcis, hvad retterne består af.

Ingen mayonnaise

Lige så vigtigt, som det er for Anne-Louise at have engagerede medarbejdere, der som minimum skal dele hendes interesse for faget for at komme i betragtning til jobbet, lige så vigtigt er det at have engagerede kunder.

Kunderne får ikke blot ren besked, når de spørger til ingredienser og produktion, de får også indflydelse. Har man en god idé til en ny ingrediens eller en anderledes tilføjelse til salatbaren, er det bare om at komme ud med idéerne. Der er meget stor sandsynlighed for, at caféen er med på at prøve det af.

- Vi har mange bevidste kunder, der ligesom jeg ikke vil gå på kompromis med, hvad de spiser. Og det er jo en fornøjelse at have dem at udveksle ideer med. Vi tager tit nye ting på menuen, fordi folk har foreslået dem. Senest har vi fået quinea, der er i familie med hirse og ris, med i salatbaren på opfordring fra en kunde.

Men selvom Anne-Louise har mange engagerede og glade kunder i caféen, og der har udviklet sig mange venskaber på den konto i løbet af de to år, der nu er gået, er der stadig visse ting, de ikke får lov til.

- Der er stadig nogen, der undrer sig over, hvorfor de ikke kan få smurt deres bagel med mayonnaise. De synes nok, det er pesto er noget tyndt sjask. Men mayonnaise - det får de aldrig hos mig. Det er det værste fy-ord her på stedet.

Gæsterne får heller ikke lov at sidde og hænge hele dagen ved de borde og diske, som Anne-Louises kæreste selv lavede, da de i sin tid satte caféen i stand. På Glad! er der ikke plads til kundetoiletter, så

dem er der ikke nogle af, og derfor kunne stedet kun få dispensation til siddepladserne under forudsætning af, at folk går, når de har spist op.

- Det er selvfølgelig lidt ærgerligt, men folk har efterhånden vænnet sig til det, og de har egentlig også taget meget godt imod det.

Det gode måltid

Men der er som bekendt to sider af alting, og kan kunderne ikke få lov at hænge ud, kan de til gengæld få lov at bestille

brunch til aftenmad, hvis det er det, de har lyst til. Der er ingen klokkeslæt på menukortet, så det gælder fra morgen til aften - lige meget om retten hedder røreg eller chili.

For Anne-Louise er det gode måltid nemlig ikke kun snævret ind til en bestemt ret, der skal laves på et bestemt tidspunkt eller på en speciel måde. Det handler meget mere om, hvilken situation man befinder sig i.

- Det kan være glæden ved at stille sulten i veltilberedt suvlaki og tzatziki, når man kommer helt udrændt ned efter en klatretur i Grækenland. Eller når jeg rydder køleskabet for, hvad jeg har, sammen med gode venner og nyder det måltid sammen med dem.

For det har fra starten været meningen, at livet som selvstændig skulle kunne kombineres med tid til venner, familie, rejser og skiture. Og det er også lykkedes for Frederiks Allés glædeste café-ejer, der til fulde nyder det niveau, forretningen befinder sig på i øjeblikket. Men som på den anden side heller ikke blønde vil afvise at følge opfordringerne fra efterhånden mange kunder, der godt kunne tænke sig flere filialer af Glad! i Århus - hvis de rigtige lokaler pludselig dukker op.

GLAD!

- Drives af Anne-Louise Sørensen. Tidligere skiløber på det danske landshold i Telemark-ski og daglig leder på Dee Dee's Sandwich i Århus.
- Café med sunde alternativer til take-away. Her er ingen friture, og mayonnaise på sandwich og bagels er bandlyst.
- Til gengæld er alt på nær brødet hjemmelavet helt fra bunden - også dressinger og pesto, der erstatter mayonnaisen som smøremiddel. Stedet råder over en meget populær salatbar, hvor ingredienserne tit skiftes ud - gerne på opfordring fra kunderne.
- Sælger mest ud af huset, men du må gerne spise din mad i caféen. Bare du gør det hurtigt. Glad! råder ikke over kundetoiletter, og caféen kører derfor på dispensation på den betingelse, at gæsterne forlader stedet, når tallerkenen er tømt.
- Som tidligere elitesportskvinde ved Anne-Louise, hvor vigtig en god kost er. Glad! er meget bevidst om menuen og har for nylig haft ernæringssekspert til at gå menukortet igennem, så alle retter nu har de rette forhold ingredienserne imellem og er helt i orden set fra et ernæringsmæssigt synspunkt.
- Glad! Frederiks Allé 127 8000 Århus C. Tlf. 86 18 77 33 www.spisdiggilad.dk
- Åbent mandag-lørdag kl. 9-21 Søndag kl. 10.30-21

Glæden ved en god salat

Hvad gør man, når man går og savner sund take-away i Århus? Tjah, hvis man er tidligere landsholds-skiløber, vild med at stå i et køkken og har hovedet fuldt af idéer, så åbner man sit eget sted

Af Jesper Nyborg
jenny@stiften.dk

Anne-Louise Sørensen har altid været glad for at rejse.

Som udfarende og nysgerrig rygsæk-rejsende er det blevet til et utal af ture i tidens løb. Men ikke sammen med flokken. For mens mange andre backpackere fulgte samme spor og endte på stranden, opsøgte Anne-Louise de mest afsides og uopdagede steder - små flækker i Indonesien, store vidder i Mongoliet og kannibalernes hjemsteder på New Guinea. Jo færre af de andre turister, der var, jo bedre var det for Anne-Louise.

Nogenlunde samme filosofi kom til at gælde, da hun for to år siden lige pludselig havde et helt rigtigt lokaler på hånden og ikke tovede med at åbne cafeen Glad!

For det var uopdyrket land, hun indtog med ambitionen om at åbne et madsted, der primært skulle sætte take-away. Sund take-away, vel at mærke. Lige præcis det tilbud, Anne-Louise selv savnede blandt byens pizzeriaer, burgerkæder og kinagriller. Og når byen nu ikke havde det, hun syntes, den manglede, kunne hun jo lige så godt åbne det selv.

På landsholdet

Det var et sammenrend af

forskellige faktorer, der gjorde, at det lige præcis skulle være en take-away café med fokus på sundhed, Anne-Louise ville åbne.

Hun har i mange år været en aktiv sportsdøver. Fra barnsben var det springgymnastikken, der trak i hende, og senere tog hun på skiferie og blev så betaget af den nordiske telemark-stil, at hun dedikerede sit skiløb til at blive bedre til det.

Og længe skulle der ikke gå, før café-ejeren fra Frederiksberg var blevet god nok til at være en del af det danske landshold i den for mange stadig ukendte vintersportsdisciplin.

- Når man dyrker elite-

sport, er det nærmest altafgørende, at man spiser noget ordentlig mad. Hvis man bare fylder sig med junk, er al den hårde træning jo forgæves.

- Så jeg har i mange år været meget bevidst om, hvad jeg spiser, og det var altid mig, der lavede aftenmad og madpakker til de andre på landsholdet, siger Anne-Louise.

Så skulle argumentet for sundheden være på plads. Men hvordan kunne det være, at en særdeles dygtig skiløber overhovedet kunne tænke sig

at sætte på restaurationsbranchen i stedet?

Sandwich i Århus

- Selvom man er på landsholdet, er telemark-skiløb ikke ligefrem en sportsgren, der er nem at skaffe sponsorer til. Så min turnus kørte mellem et halvt år i Århus for at arbejde og tjene penge nok til, at det næste halve år kunne foregå med træning i Norge, siger Anne-Louise.

Og jobbene i Århus foregik på sandwichbarer. Først på

"Vi tager tit nye ting på menuen, fordi folk har foreslået dem. Senest har vi fået quinea"

Anne-Louise Sørensen

Dee Dee's på Banegårdspladsen, hvor Anne-Louise havde arbejdet, længe inden hun fandt på at skulle blive god til skiløb, og siden på Rohde's, der ligger lidt længere henne ad Frederiks Allé.

I 2003 blev Anne-Louise nummer to ved de danske mesterskaber i Telemark-ski, og nogenlunde på samme tidspunkt stod hun foran en beslutning om, hvad hun nu skulle give sig til. Efter en del sæsoner, hvor året var delt op i arbejde og træning, var det på tide, at der skulle ske noget andet.

- Jeg havde to muligheder: Enten ville jeg starte på kok-

Hvis Anne-Louise skulle spise ude...

- Så ville jeg gå ned på Café Englen i Studsgade. Her går dejlig stemning, god mad og kaffe og søde mennesker op i en højere enhed, og her kan jeg få noget andet, end jeg er vant til. Så jeg ville ikke tove med at bestille en omgang spaghetti med kodboller. Det er ren "Lady Og Vagabonden", og det er fremragende. Her har jeg spist mange gange, og jeg er ikke blevet skuffet endnu.



Glad squashkage

- Jeg stresser helt af, når jeg bager. For eksempel denne squash-kage, der er en af de mest populære på caféen, og som jeg får mange opfordringer til at lave. Det gælder om at være hurtig, når der dufter af squash-kage, for den bliver altid solgt med det samme, lyder det fra Anne-Louise.

3 æg
300 gram sukker
1 1/2 dl smeltet smør
2 tsk vanillesukker
1 tsk kanelsukker

2 tsk bagepulver
300 gram hvedemel
1 dl havregryn
500 gram revet squash
Lidt salt

Bland alle ingredienser og bag ved 180 grader i cirka 40 minutter. Pyntes med for eksempel hindbær-glasur og drys med hasselnødder-flager.